**Снятие тревожности у обучающихся во время ГИА**

**Будьте внимательны!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно выполнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдайте правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места - если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания зада­ний. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с КИМом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя мо­менты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Успокойся!** Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

**Распредели время!** Две трети всего экзаменационного времени отведи на решение, одну треть оставь на проверку и оформление.

**Читай задание до конца!** Спешка приводить к тому, что ты стараешься понять условия зада­ния «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совер­шить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Освобождаясь от нервозности, ты войдешь в рабочий ритм и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, примененные в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно ре­шить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентри­ровать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробе­жать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Следи за временем!** Придерживайся своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопись: баллы за скорость не прибавляют.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учиты­вай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Помни!** ЕГЭ – это важный этап в Вашей жизни, но не последний! Воспринимай экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Ты приобретаешь опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

**Будь уверен в себе! Ты знаешь всё, что знаешь. Удачи тебе!**