**Рекомендации по психологической подготовке выпускников к экзаменам и централизованному тестированию.**

В настоящее время проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЦТ достаточно освещена, тогда как психологический компонент этой подготовки остаётся малоразработанным. Социально-педагогическая и психологическая служба школы вполне может решать некоторые задачи при подготовке к ЦТ и способствовать более успешной его сдачи.

Возможные трудности при сдаче ЦТ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

**Все эти трудности можно преодолеть через:**

1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой централизованного тестирования для повышения интереса к результатам ЦТ;

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в вуз или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей ещё и потому, что они совершают слишком ответственный шаг, - определяют сваю дальнейшую жизнь, судьбу.

Эта ответственная пора уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то из старшеклассников немного тревожно, кому-то страшно, кто-то наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы и т.д. Эти состояния называются**экзаменационной или тестовой тревожностью**.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. **В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:** повышение артериального давления; усиливается потоотделение; беспокойный сон; понижение волевых функций. Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

**Надеемся, что наши советы помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл на централизованном тестировании и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.**