**Рекомендации психолога по подготовке к выпускным экзаменам**

     Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

**Напряжение нарастает из-за:**

*- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) – обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.*

*- возникшей угрозы снижения самоценности – в случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.*

*- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.*

*- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.*

*- дефицита времени – недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.*

*- постоянного накопления эмоционального напряжения – эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.*

*- высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями – каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например, все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично». У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.*

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает ослабить эмоциональное напряжение и сохранить хорошее самочувствие и настроение.