Памятка для ученика

***Для того, чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам необходимо:***

* Понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
* Продумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
* Рационально использовать отведённое на работу время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми и затем приниматься за более сложные задания;
* Постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведённого на выполнение работы;
* Не поддаваться негативным изменениям в своём настроении;
* Помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и всё будет хорошо…»
* Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.