**Советы школьного психолога**

**Приветствую Вас!**

**Саморегуляция во время экзамена**

*Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:*

* понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
* подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
* рационально использовать отведенное на экзамен 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, отведенного на выполнение работы;
* не поддаваться негативным изменениям в своем 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 все будет хорошо…».

Желаю удачи! Ваша Г.М,