**Тактический подход к сдаче экзамена:**

1. **Создай нужный психологический настрой на работу.**

Осмотрись, дай себе минуту привыкнуть к обстановке. Сядь удобно. Расслабь мышцы. Сделай дыхательную гимнастику для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды), медленный выдох. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.

2. **Сосредоточься!**

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для тебя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

3. **Начни с легкого!**

Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это поможет успокоиться мозгу, и ты войдешь в рабочий ритм, освободишься от острой тревоги и вся твоя энергия, потом будет направлена на более трудные вопросы.

4. **Пропускай!**

Надо научиться пропускать трудные или непонятные вопросы. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. К трудным вернешься позже.

5. **Читай задание до конца!**

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.

6. **Думай только о текущем задании!**

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем, это может помешать сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.

7. **Проверь!**

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

8. **Угадывай!**

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

**9. 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 может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**ПОМНИ!**

**ЭКЗАМЕН ЛИШЬ ОДНО ИЗ СОБЫТИЙ ЦЕЛОЙ БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ,**

**КОТОРАЯ У ТЕБЯ ВПЕРЕДИ!**