#### **Памятка для ученика**

**КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН**

* Если тобой овладевает тревога, волнение, в голове - мысли о предстоящем провале, немедленно скажи себе: "Стоп!" Это слово произнеси резко, как команду, желательно вслух.
* Сосредоточься на своём дыхании: сделай глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз. Эту же технику можно использовать в момент начала тестирования, когда тобой овладевает нервозность.
* Переключи свои негативные установки на позитивные:

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные установки** | **Позитивные установки** |
| Я не могу сосредоточиться. | Моя концентрация заметно улучшилась. Но даже когда она рассеивается, я знаю, как восстановить ее. |
| Я не справляюсь с заданием. | Я в состоянии осилить все, и я непременно сделаю это. |
| Всем остальным удается выучить гораздо больше, чем мне. | То, что делают остальные, не имеет для меня никакого значения. Действительно важным является то, как я организовал свой процесс подготовки и насколько успешно я через него прохожу. |
| Я непременно провалюсь. Что будет, если я не выполню тест?! | Я сделаю все от меня зависящее, чтобы успешно написать тест. |
| Я всегда полностью терялся на экзаменах, и это, конечно же, произойдет со мной опять. | То, что было, не имеет ровным счетом никакого значения. Сегодня я работаю отлично, я владею собой, как никогда, и это есть начало новой эры моих успехов. |

#### **Повторяйте вслух и про себя следующее:**

* Я в состоянии управлять собой, и я не позволю себе впадать в панику.
* Я беру на вооружение только позитивные установки - ни одной негативной!
* Даже если все произойдет по худшему сценарию, это не выбьет меня из седла.
* На сей раз все будет по-другому. Я знаю, как действовать!

**Желаем тебе успешной сдачи, верим в твои силы!**

**У тебя все получится!**