



Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

- Я сажусь за своё рабочее место.
- Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.
- Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.
- Я остаюсь спокойным, если мне попадаете трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.
- Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.
- Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не закикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.
- Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.
- Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

- Я готов к экзамену.
- Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.
- При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко.
- Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.
- Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их.
- Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.
- Дышу ровно и спокойно.

Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.