

## Как настроить себя на пересдачу экзаменов?

1. Дай свободу чувствам. Тебя переполняют обида и страх – выпусти их! Поговори с кем-то о своих чувствах, ситуации экзамена. Это могут быть друзья, родители, школьный психолог. Попробуй порычать львом, нарисовать свои чувства или написать о них письмо. Так ты освободишься от негативных переживаний.

2. Возьми себя в руки. Обними себя руками и поддержи себя. Например: «Я все равно молодец! Я старался!». Помни про дыхательные техники и аффирмации – они помогут успокоиться.

3. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность, как ты с ней справился, что помогло. Подумай, что бы сделал иначе, а что из положительного опыта тебе поможет и в этот раз.

4. Обсуди будущее с родителями. Предложи свои варианты. Выслушай варианты родителей. Постарайтесь прийти к компромиссу. Если у тебя нет идей – скажи об этом, но не перекладывай все решения на родителей. Ведь это твое будущее.

5. Обратитесь к учителям и школьному психологу за помощью. Учителя помогут разобраться с учебным материалом, а психолог – определиться с целями и способами их достижения.

6. Изучи требования к процедуре экзамена, убедись, что ты знаешь правила поведения, чтобы не беспокоиться по лишним поводам.

7. Составь чек лист подготовки к пересдаче. Используй техники тайм-менеджмента. Например, метод «90 на 30», «Канбан», «Свежий или жареный».

8. Помни о том, что путь к цели не всегда бывает прямым. Иногда и цель меняется. Главное – это упорство, вера в себя, желание добиться результата.

**Методы самовнушения позволяют повысить уверенность в себе перед повторной сдачей ГИА. Повторяй их несколько раз перед сном в медленном темпе:**

- Я уверенно сдам экзамен.
- Я готов к экзамену.
- Я окружен единомышленниками и друзьями.
- Я смогу справиться с тревогой и страхом.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я точно справлюсь.