**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 своем 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.

**Позитивные установки**

Моя концентрация заметно улучшилась. Но даже когда она рассеивается, я знаю, как восстановить ее.

Я в состоянии осилить все, и я непременно сделаю это. 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 это прохожу.

Я сделаю все от меня зависящее, чтобы успешно написать тест.

ТО, что было, не имеет ровным счетом никакого значения. Сегодня я работаю отлично, я владею собой, как никогда, и это есть начало 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;

-даже если все произойдет по худшему сценарию, это не выбьет меня из седла;

-на этот раз все будет по-другому, я знаю, как действовать.

**Желаем тебе успешной сдачи,**

**верим в твои силы!**

**У тебя все получится!**