

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.

Постарайтесь
адекватно оценить свои
сильные стороны и
опирайтесь на них при
подготовке и сдаче
экзамена. И у Вас всё
обязательно получится.

Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК
Н.Г. Герасимова
Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

Формирование
правильных установок
для успешной сдачи
экзамена

Советы выпускникам



г. Новокубанск
2021-2022г.

Уважаемые выпускники!

Экзамены любого типа – всегда трудное испытание. И если правильно и вовремя готовиться, то любой в состоянии одолеть предстоящие трудности, не потратив лишних сил и, конечно же, нервов.

Данные установки помогут справиться с волнением во время подготовки и сдачи экзаменов.



Пример

формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

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 за цикливаю 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.

