

Как психологически подготовить себя к пересдаче экзаменов

Что именно пугает

Оцени, что тебя больше всего пугает в процедуре пересдачи экзамена. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах.

Было ли так раньше

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

Кто может помочь

Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к пересдаче экзамена: родители, друзья, педагоги или кто-то еще. Прояви инициативу в общении с ними по поводу экзамена.

Что может помешать технически

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

Методы самовнушения позволят 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, потому что знаю, что мне предстоит.
- 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.