***Уверенность на экзамене***



Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые можно найти в документе *«Как подготовиться к экзамену».*

Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологический фактор** | **Негативная установка** | **Позитивная установка** |
| 1. Негативная установка на экзамен | У меня ничего не получится. | Я надеюсь и верю, что у меня все получится.  **Правило №1. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.** |
| 2. Негативное отношение к себе. | Я бездарь и неудачник. | Я уважаю и люблю себя.  **Правило №2. Экзамен - не конец жизни. Я - это не только экзамен** |
| 3. Стремление быть совершенным. | Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично».  Я обязан быть успешным. | Каждый человек имеет право на ошибку.  Я имею право иногда быть неуспешным.  **Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет.**  **Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.** |