**Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена**

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

* Я сажусь за своё рабочее место.
* Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставлю 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 попадается 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 зацикливаюсь 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.

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.