

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЦЭ

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЦЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах такая же трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?
- Осознай, кто бы мог тебе помочь в ситуации подготовки к ЦЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению централизованного тестирования, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:
 - Я УВЕРЕННО СДАМ ЦЭ
 - Я УВЕРЕННО И СПОКОЙНО СПРАВЛЮСЬ С ЗАДАНИЯМИ
 - Я С ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЙДУ ВСЕ ИСПЫТАНИЯ
 - Я СПОКОЙНЫЙ И ВЫДЕРЖАННЫЙ ЧЕЛОВЕК
 - Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДАНИЕМ
 - Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЭТО...

!!!Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.