

# Как настроить себя на пересдачу экзаменов

**1.** Дай свободу чувствам. Тебя переполняют обида и страх – выпусти их! Поговори с кем-то о своих чувствах, ситуации экзамена. Это могут быть друзья, родители, школьный психолог. Попробуй порычать львом, нарисовать свои чувства или написать о них письмо. Так ты освободишься от негативных переживаний.

**2.** Возьми себя в руки. Обними себя руками и поддержи себя. Например: «Ты все равно молодец! Ты старался!». Помни про дыхательные техники и аффирмации – они помогут успокоиться.

**3.** Обсуди будущее с родителями. Предложи свои варианты. Выслушай варианты родителей. Постарайтесь прийти к компромиссу. Если у тебя нет идей – скажи об этом, но не перекладывай все решение на родителей. Ведь это твое будущее.

**4.** Обратись к учителям и школьному психологу за помощью. Учителя помогут разобраться с учебным материалом, а психолог – определиться с целями и способами их достижения.

**5.** Составь чек-лист подготовки к пересдаче. Используй техники тайм-менеджмента. Например, методы «90 на 30», «Канбан», «Свежий или жареный».

**6.** Помни о том, что путь к цели не всегда бывает прямым. Иногда и цель меняется. Главное – это упорство, вера в себя, желание добиться результата.