

Формируем адекватную самооценку:

- Отделите свою личность от результатов экзамена. Вы одинаково хороший человек если сдадите на 5 и на 3!
- Выделите в изучаемых предметах, что вы **знаете хорошо**, а какие темы вам **непонятны**, тогда им надо уделить особое внимание, а по каким вы **забыли материал**, тогда их нужно повторить
- Нельзя надеяться только на везение, и при этом нельзя везение совсем списывать со счетов. Удача бывает (попались нужные тестовые задания, удалось списать, помогли друзья и т.п.)!
- Прислушивайтесь к опыту родителей (вероятно многие учились в школе и в институте)
- Экзамен это встреча с реалиями жизни, это позволит быть готовым к новым приключениям
- Напоминайте себе, что вы стоите чего-то. Вы многого достойны!
- Знай что, все равно ты самый лучший!
- Ставьте несколько целей на выбор. Целеустремленный человек это не тот, который уперся в стену и пробивает ее лбом. А тот, кто ставит несколько целей в соответствии со своими интересами и ценностями и знает обходные пути, чтобы добиться своего. Если одна цель практически недостижима, есть равноценная цель рядом - переключитесь, так вы экономите силы (не МГУ, так Сарбонна, не в этом году, так в следующем).
- Позволить себе награду после экзамена (кино, мороженое, шашлык).