

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Как успешно пройти устное собеседование»

1. Настроить себя на то, что экзамен - необходимость, сдавать его все равно придется.
2. Начинать готовиться к экзамену заранее.
3. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
4. Правильно питайтесь.
5. Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.
6. Накануне экзамена выпитесь .
7. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
8. Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.



Удачи на экзамене!

Полезные приемы при подготовке

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.
- Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- Выполняйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядьте удобно,
 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - задержка дыхания (2–3 секунды).

