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 выспитесь .**
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.**

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).

Удачи на экзамене!