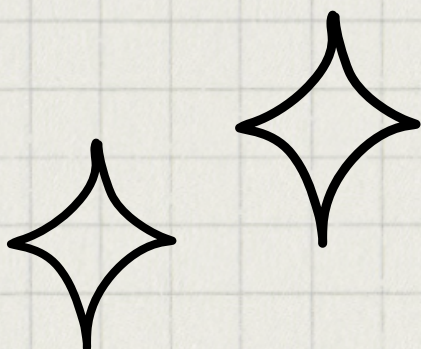
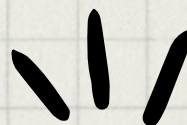


КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ НА ЭКЗАМЕНЕ?



КОНТРОЛЬ

Если на первый взгляд
показалось: "я ничего не
знаю", - это не повод
паниковать. Максимально
используй всю хранящуюся
в памяти информацию



ВНИМАНИЕ

Надо сосредоточиться на
том, что вы знаете и можете
сказать, а не на том, чего не
знаете

НАСТРОЙ

Собираясь отвечать,
повторите несколько раз
фразы:

*Я могу говорить спокойно, уверенно и
внятно.*

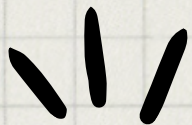
Я правильно отвечаю на все вопросы

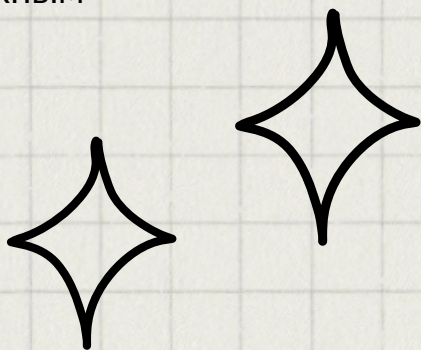


КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ НА ЭКЗАМЕНЕ?



**ОТВЕЧАЙТЕ В СВОБОДНОЙ И
ЕСТЕСТВЕННОЙ ПОЗЕ, НО НЕ
ВЕДИТЕ СЕБЯ РАЗВЯЗНО:**

- не прячьте взгляд;
 - установите зрительный контакт с преподавателем;
 - взгляд должен быть внимательным и подвижным
- 



**СФОРМУЛИРУЙТЕ МЫСЛЬ И
ОТВЕЧАЙТЕ ТОГДА, КОГДА ВСЕ
ОБДУМАЕТЕ:**

к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем к пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом

НЕ ТОРОПИТЕСЬ!

- остановитесь на несколько секунд в ответе;
 - переведите дыхание;
 - сосредоточьтесь и начните говорить более медленно
- 