

Как быстро справиться с волнением на итоговом собеседовании

Вспомни, что ты делаешь задание не впервые

Если волнуешься, вспомни, что на собеседовании ты выполняешь такие же задания, как много раз делал(а) в школе. Ты это умеешь.

Сядь удобно

Когда сядешь за парту, постарайся устроиться максимально удобно. Мысленно скажи себе подбадривающие слова. Например: «Я это умею. Я справлюсь».

Действуй в привычном темпе

Действуй в таком темпе, как ты привык(ла) на уроках. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на задании.

Спокойно и внимательно читай текст

Дочитывай текст до конца. Произнеси про себя основные мысли текста: о ком или о чем он, какие основные события в нем отражены, что следует за чем.