**ПОВЕДЕНИЕ**

**УСПЕХ – ЭТО ВЫБОР, А НЕ УДАЧА!**

**Стоит относится к экзаменам ответственно и серьезно!**

Но в случае неудачи ничего катастрофического не произойдет.

Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.

Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось подавить страх и вас переполняет отчаяние из-за провала.

Примите произошедшее не в качестве поражения, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и возможность поработать над собой.

**НА ПИСЬМЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**

* Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, медленно скажи самому себе «Стоп!». Произнеси это слово, как команду. Сделай глубокий вдох, затем медленный выдох. Повтори несколько раз.
* Помни, что всё происходящее с тобой, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твое сознание, например: «Я спокоен», «Я все знаю», «Я смогу ответить на все вопросы», «Все получиться».
* Максимально сосредоточься на выполняемой работе, не стоит реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движения в аудитории).
* Пробеги глазами весь текст, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроится на работу.
* Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы понять его смысл.

