Как же справляться с волнением?

1. Помните, что лёгкое волнение - это неплохо. Оно помогает сосредоточиться на задаче и показать свой лучший результат. Но важно, чтобы волнение не переросло в тревогу или страх, которые только мешают работе.

2. Помните, что среди заданий нет ничего невыполнимого. Каждый девятиклассник способен получить зачёт, если будет внимательным и собранным!

3. Помните, что учитель, который проводит собеседование, - это не противник, а помощник. Любые его вопросы ученикам призваны улучшить итоговый результат. Однако педагог обязан придерживаться строгой процедуры и не выйдет за её рамки.

4. Поговорите с ребятами из десятых классов, которые проходили собеседование в прошлом году. Их рассказы помогут вам справиться с волнением. Подумайте, если у них всё закончилось успешно, то и у вас всё получится!

5. Обратите внимание, как важно подготовиться физически: выспаться накануне, хорошо позавтракать дома. Ведь если во время собеседования будет хотеться спать или есть, то сконцентрироваться на заданиях окажется трудно.

6. Используйте дыхательные техники, которые могут помочь успокоиться прямо во время собеседования. Если волнение настигло в момент выполнения заданий, можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы немного успокоиться.