

*Психолог советует*

# Если экзамен сдан успешно

- Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес
- Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (Продолжи фразу по своему усмотрению)
- Побалуйте себя сюрпризом или подарком