Алгоритм действий
по преодолению чувства страха

1. Когда тебя вызывают отвечать у доски, выходи, считая про себя до «пяти».
2. Представь, что с каждым шагом твоя уверенность прибавляется.
3. Досчитав, сделай глубокий вдох и медленный выдох.
4. После этого можешь спокойно начинать отвечать.