

### «Я НЕ БОЮСЬ СДАВАТЬ ИТОГОВОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ»

**Цель:** помочь ученикам 9-х классов психологически подготовиться к итоговому собеседованию по русскому языку.

**Задачи:**

- актуализировать знания учеников о процедуре собеседования;
- снять тревогу и волнение по поводу предстоящего экзамена;
- повысить самооценку и уверенность школьников в собственных силах;
- улучшить эмоциональное состояние.

**Участники:** ученики 9-го класса, классный руководитель.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Материалы:** небольшая мягкая игрушка.

#### ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

##### 1. Вступительное слово классного руководителя

Расскажите о целях и задачах занятия, каких ждете результатов. Познакомьте с планом его проведения. Настройте учеников на продуктивную деятельность.

##### 2. Разогрев «Самое трудное на экзамене...»

Покажите ученикам игрушку и дайте инструкцию: «Тот, у кого в руках эта игрушка, должен продолжить фразу “Самое трудное на экзамене — это...” и бросить ее любому другому участнику. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

##### 3. Актуализация знаний об итоговом собеседовании

*Классный руководитель: Чтобы справиться с волнением и успешно пройти испытание, в первую очередь необходимо знать о нем все. Предлагаю проверить, насколько вы знаете, как будет проходить итоговое собеседование.*

**Примерные вопросы:**

– Когда пройдет итоговое собеседование?

*Ответ: 9 февраля 2022 года, дополнительные сроки – 9 марта и 16 мая 2022 года.*

– Почему так важно сдать итоговое собеседование по русскому языку?

*Ответ: потому что оно является допуском к сдаче ОГЭ.*

– Что включает итоговое собеседование?

*Ответ: итоговое собеседование включает четыре задания – выразительное чтение текста, пересказ прочитанного с включением дополнительной информации, монолог по выбранной теме, диалог с собеседником по теме предыдущего задания.*

– Где и как пройдет итоговое собеседование?

*Ответ: пройдет в своей школе с 09:00 до 14:00. Займет всего 15 минут. Во время собеседования экзаменатор будет вести аудиозапись.*

*Классный руководитель: Молодцы. Вы хорошо разбираетесь в теме, а это уже половина успеха. В дополнение к тем вопросам, что мы обсудили, я подготовила для вас памятку. В ней собраны актуальные вопросы, ответы на которые помогут вам на итоговом собеседовании избежать нарушений, ошибок и справиться с волнением. Помните: осведомлен – значит вооружен.*

#### **4. Практикум «Способы, которые помогут справиться с тревогой и волнением»**

*Классный руководитель: Предлагаю сейчас разучить способы, которые помогут вам справиться с волнением и тревогой, обрести спокойствие и уверенность. Практикуйте их все то время, что остается до итогового собеседования.*

*Упражнение 1. Возьмитесь одновременно правой рукой за нос, а левой – за правое ухо. Поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой – за левое ухо. Помните: рука, которая держится за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.*

*Упражнение 2. На четыре счета сделайте медленный вдох. Заполните воздухом сначала живот, потом грудь. Задержите дыхание также на четыре счета. Теперь медленно выдыхайте, стараясь растянуть выдох на четыре счета. Повторите упражнение несколько раз. Такое глубокое дыхание поможет расслабиться и уменьшит тревогу.*

*Упражнение 3. Когда мы волнуемся, сильно переживаем, то начинаем воображать все плохое, что может произойти с нами в случае неудачи. При этом беспокойство нарастает. Поэтому каждый раз, когда вы испытываете тревогу, волнение по поводу предстоящего события, например, итогового собеседования, начните отвечать на следующие вопросы:*

- Мое беспокойство обоснованно?*
- Это на самом деле может случиться?*
- Если случится неприятность, что именно будет угнетать меня?*
- Я могу это пережить?*
- Что я могу сделать?*
- Если случится плохое, в чем будет моя вина?*
- Могу я подготовиться к негативному исходу?*

*Отвечая на эти вопросы, вы убедитесь, что чаще всего мы беспокоимся напрасно. Любую ситуацию, какой бы ужасной она нам ни казалась, можно пережить и жить дальше.*

*Упражнение 4. Когда мы находимся в состоянии тревоги, то в нашей голове рождаются только негативные мысли и установки. Чтобы справиться с этим, научитесь заменять беспокойство и тревожность на позитивные мысли. Например, вместо «А вдруг у меня не получится», «А что, если...» скажите себе: «Да, я беспокоюсь. Но я могу справиться с этим. Я полностью контролирую свои чувства и эмоции. Я успокаиваюсь. Я спокоен и наслаждаюсь каждой минутой своей жизни».*

*Такие позитивные утверждения помогут расслабиться, почувствовать себя увереннее, уменьшить беспокойство. Применяйте этот способ каждый раз, когда чувствуете тревогу, беспокойство, сильное волнение.*

*Упражнение 5. Когда мы беспокоимся по поводу каких-то будущих событий, то перестаем обращать внимание на то, что происходит с нами здесь и сейчас. Поэтому остановитесь, глубоко подышите и сфокусируйте все свое внимание на том, что*

*происходит в вашей жизни в этот самый момент. Обратите внимание, какая погода стоит, какие люди вокруг вас. Во что они одеты, какого цвета их одежда. Какие звуки вы слышите, и кто или что их издает. Так вы переключите внимание с тревожных мыслей, и беспокойство станет меньше или совсем уйдет.*

*Упражнение 6. На руке, у основания большого пальца, есть подушечка. По центру этой подушечки находятся активные точки, которые помогают снимать стресс. Надавите на эту активную точку четырьмя пальцами. Давите до тех пор, пока не появится пульсация. Это поможет немного расслабиться.*

## **5. Рефлексия**

Предложите ученикам ответить на вопросы:

- Что полезного вы узнали на занятии?
- Было ли что-то, что, как оказалось, вы не знали, и это доставляло вам беспокойство в связи с предстоящим экзаменом?
- Почувствовали ли вы результат, пусть маленький, от упражнений, которые мы сегодня разучили?
- Почувствовали ли вы себя уверенней после нашего занятия?
- Можете ли сказать, что после занятия страх проходить итоговое собеседование стал меньше?

*Классный руководитель: Ребята, вы хорошо поработали. Я желаю вам успешно пройти итоговое собеседование. У вас еще есть время, чтобы подготовиться к нему психологически. Практикуйте упражнения, что мы разучили. Перечитайте еще раз памятку, которую получили сегодня. Тогда вы будете готовы к тем ситуациям, которые могут случиться на итоговом собеседовании, и успешно их разрешите.*