**Практикум «Как справиться с волнением на итоговом собеседовании»**

**Участники** Ученики 9-го класса

**Цель:** Повысить психологическую подготовку учеников перед процедурой итогового собеседования

**Задачи:** Освоить приемы релаксации, повысить самооценку и уверенность в собственных силах у участников итогового собеседования, улучшить эмоциональное состояние школьников

**Материалы**

Маркерная доска, маркеры, памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование», карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс», карточка «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением», карточка участника практикума

**Примерное время** 45 мин

**Этап 1. Разминка** 5 мин

**Вам понадобится:** Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

**Педагог-психолог:**

Добрый день, ребята! Для начала предлагаю поздороваться друг с другом. Сделаем это нетрадиционными способами: стопами ног, плечами, лбами. Вы можете сами придумать приветствия и показать их всей группе.

**1**

**Педагог-психолог:**

12 февраля вам предстоит пройти обязательное итоговое собеседование по русскому языку. Для начала обсудим, что вам известно о собеседовании.

Педагог-психолог раздает ученикам памятку «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование?» и рассказывает о процедуре итогового собеседования.

**2**

**Педагог-психолог:**

Теперь, когда мы вспомнили, в чем заключается процедура итогового собеседования, давайте закрепим пройденный материал, ответив на вопросы: «Что вы знаете о форме проведения итогового собеседования?», «Какие задания надо выполнить?».

**3**

**Этап 2. Мозговой штурм** 10 мин

**Педагог-психолог:**

Давайте проведем мозговой штурм. Вполне естественно, что некоторые ученики испытывают тревогу в связи с предстоящей аттестацией. Предлагаю вам подумать и написать ответ на вопрос «Что мне поможет успешно пройти итоговое собеседование?». Запишите ответ. На выполнение задания – 10 минут. Далее вместе обсудим результаты.

**Примерные варианты ответов:  
1. Не бояться высказывать собственное мнение.  
2. Читать книги вслух.  
3. Записывать собственную речь на диктофон и после вместе с учителем прорабатывать проблемные моменты.  
4. Анализировать речь телеведущих с точки зрения интонации и темпа и т. д.**

**1**

**Этап 3. Игровой этап** 20 мин

**Вам понадобится:**

Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

Карточка «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением»

**Педагог-психолог:**

Собеседование – это всегда испытание. Накануне может появиться страх, волнение, беспокойство и стресс. Такие чувства мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Это состояние можно сознательно регулировать. Сегодня мы познакомимся с психологическими способами, которые помогут справиться с тревогой и волнением в ситуации собеседования. Давайте обсудим следующие вопросы:

1. Знаете ли вы, как проявляется стресс?

2. Как вы думаете, на что влияет стресс?

3. Какие ощущения вы испытываете в связи с предстоящим итоговым собеседованием?

Ученики отвечают на вопросы.

**1**

**Педагог-психолог:**

Ребята, предлагаю вам разделиться на две группы. Ваша задача – придумать как можно больше способов преодолеть стресс. Вспомните, как вы обычно справляетесь, когда находитесь в состоянии стресса. По окончании представитель из каждой команды по очереди будет предлагать полученные варианты.

**Ученики делятся на две группы и выполняют задание. Задача педагога-психолога обозначить и разграничить здоровые способы преодоления стресса от нездоровых. При этом важно объяснить: почему те или иные способы нежелательны к применению (например, энергетические напитки негативно сказываются на работе нервной системы и негативно влияют на сердце).**

**2**

**Педагог-психолог:**

Спасибо за работу в группах и продуктивное обсуждение. Чтобы в дальнейшем вы не забыли те важные выводы, к которым мы пришли в ходе обсуждения, возьмите карточку «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс».

Педагог-психолог раздает ученикам карточки.

**3**

**Педагог-психолог:**

Мы обсудили с вами приемлемые способы, которые могут помочь вам расслабиться и настроиться на предстоящую работу. Есть еще один прием – релаксация. Это способ, который сочетает физическое и умственное расслабление. Благодаря регулярному применению упражнений улучшается сон, настроение и работоспособность. Предлагаю вам выполнить вместе со мной несколько упражнений.

Воспользуйтесь карточкой для школьников «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением». Выберите несколько упражнений и выполните вместе с детьми.

**4**

**Педагог-психолог:**

Теперь я хочу познакомить вас с понятием «аутогенная тренировка» и помочь освоить данную технику. Прежде всего поясню, что аутотренинг – это самовнушение. И позволяет самостоятельно снять нервное перенапряжение. Пример самовнушения: «Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих навыков устной речи достаточно, чтобы успешно пройти аттестацию. Я спокоен и выдержан». Используйте этот прием перед тем, как идти на итоговое собеседование. Давайте обсудим, какие чувства вызвали у вас эти упражнения? Удалось ли вам расслабиться? Какая техника расслабления подошла именно вам?

Ученики дают обратную связь.

**5**

**Этап 4. Завершение. Рефлексия** 10 мин

**Вам понадобится:**

Карточка участника практикума

**1**

**Педагог-психолог:**

Ребята, сегодня мы с вами обсудили процедуру итогового собеседования, познакомились и освоили приемы релаксации, аутотренинга. А еще определили приемлемые способы, чтобы снять напряжение и преодолеть стресс. Надеюсь, что вы определили для себя подходящий способ. Пожалуйста, заполните карточку участника практикума.

Ученики заполняют карточки.

**2**

**Список материалов:**

Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

Карточка «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением»

Карточка участника практикума

# Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

**1. Почему необходимо сдать.**«Зачет» за итоговое собеседование – условие допуска к ОГЭ по русскому языку.

**2. Когда проводят.** Во вторую среду февраля – 12.02.2020. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта (11.03.2020) и первый рабочий понедельник мая (18.05.2020).

**3. Какие задания надо выполнить.**Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

**4. Где, когда сдавать и как оценят.**В школе с 9:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

**5. Кто принимает.** Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

# Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

**1. Почему необходимо сдать.**«Зачет» за итоговое собеседование – условие допуска к ОГЭ по русскому языку.

**2. Когда проводят.** Во вторую среду февраля – 12.02.2020. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта (11.03.2020) и первый рабочий понедельник мая (18.05.2020).

**3. Какие задания надо выполнить.**Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

**4. Где, когда сдавать и как оценят.**В школе с 9:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

**5. Кто принимает.** Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

# Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

**1. Почему необходимо сдать.**«Зачет» за итоговое собеседование – условие допуска к ОГЭ по русскому языку.

**2. Когда проводят.** Во вторую среду февраля – 12.02.2020. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта (11.03.2020) и первый рабочий понедельник мая (18.05.2020).

**3. Какие задания надо выполнить.**Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

**4. Где, когда сдавать и как оценят.**В школе с 9:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

**5. Кто принимает.** Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

# Памятка «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование»

**1. Почему необходимо сдать.**«Зачет» за итоговое собеседование – условие допуска к ОГЭ по русскому языку.

**2. Когда проводят.** Во вторую среду февраля – 12.02.2020. Если надо пересдать, есть дополнительные сроки: вторая рабочая среда марта (11.03.2020) и первый рабочий понедельник мая (18.05.2020).

**3. Какие задания надо выполнить.**Четыре задания: прочитать текст вслух, пересказать прочитанный текст, дополнить его высказыванием, подготовить монолог по выбранной теме и поучаствовать в диалоге с экзаменатором-собеседником.

**4. Где, когда сдавать и как оценят.**В школе с 9:00 до 14:00. Во время ответа экзаменатор ведет аудиозапись. Итоговое собеседование проверяет навыки спонтанной речи, поэтому на подготовку всего минута, а собеседование пройдет за 15 минут. Оценка по системе «зачет/незачет».

**5. Кто принимает.** Проводят собеседование с учеником экзаменатор-собеседник и эксперт, который оценивает ответ.

# Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровые способы** | **Нездоровые способы** |
| 1. Проявлять физическую активность.  2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.  3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.  4. Обращаться за помощью к окружающим.  5. Уделять время для отдыха и прогулок.  6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.  7. Выделять достаточное время для сна.  8. Соблюдать режим дня и правильное питание.  9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.  10. Проявлять чувство юмора.  11. Использовать техники релаксации и расслабления | 1. Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь.  2. Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние.  3. Употреблять большое количество кофеина, газировки.  4. Проводить длительное время перед компьютером или телевизором.  5. Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей.  6. Откладывать дела на потом.  7. Эмоционально срываться на окружающих |

# Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровые способы** | **Нездоровые способы** |
| 1. Проявлять физическую активность.  2. Общаться с друзьями, проводить время с семьей.  3. Делиться эмоциональным состоянием с близкими.  4. Обращаться за помощью к окружающим.  5. Уделять время для отдыха и прогулок.  6. Заниматься любимыми занятиями и хобби.  7. Выделять достаточное время для сна.  8. Соблюдать режим дня и правильное питание.  9. Ежедневно делать то, что доставляет удовольствие.  10. Проявлять чувство юмора.  11. Использовать техники релаксации и расслабления | 1. Употреблять энергетические напитки, никотин и алкоголь.  2. Заедать фастфудом и сладостями эмоциональное состояние.  3. Употреблять большое количество кофеина, газировки.  4. Проводить длительное время перед компьютером или телевизором.  5. Избегать близкого и доверительного общения с друзьями и семьей.  6. Откладывать дела на потом.  7. Эмоционально срываться на окружающих |

# Карточка «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением»

**Упражнение № 1 «Ленивая кошечка»**Для чего: сосредоточиться на дыхании.  
Как делать:  
1. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.  
2. Почувствовать, как тянется тело.  
3. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

**Упражнение № 2 «Задуй свечу»**Для чего: сосредоточиться на дыхании.  
Как делать:  
1. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха.  
2. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

**Упражнение № 3 «Озорные щечки»**Для чего: расслабить мышцы лица.  
Как делать:  
1. Набрать воздух, сильно надувая щеки.  
2. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки.  
3. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются.  
4. Затем расслабить щеки и губы.

**Упражнение № 4 «Злюка успокоилась»**Для чего: расслабить мышцы лица.  
Как делать:  
1. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы.  
2. Рычать что есть сил.  
3. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

**Упражнение № 5 «Любопытная Варвара»**Для чего: расслабить мышцы шеи.  
Как делать:  
1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.  
2. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону.  
3. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

**Упражнение № 6 «Лимон»**Для чего: расслабить мышцы рук и ног.  
Как делать:  
1. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.  
2. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.  
3. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

**Упражнение № 7 «Палуба»**Для чего: расслабить мышцы рук и ног.  
Как делать:  
1. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной.  
2. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу. Выпрямиться. Расслабить ногу.  
3. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

# 

# Карточка участника практикума

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф. И. О.** |  |
| **Класс** |  |
| **Сегодня я** |  |
|  | |
| **Мне интересно было** |  |
|  | |
| **Мне трудно было** |  |
|  | |
| **Я понял, что** |  |
|  | |
| **Теперь я могу** |  |
|  | |
| **Я научился** |  |
|  | |

# Карточка участника практикума

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф. И. О.** |  |
| **Класс** |  |
| **Сегодня я** |  |
|  | |
| **Мне интересно было** |  |
|  | |
| **Мне трудно было** |  |
|  | |
| **Я понял, что** |  |
|  | |
| **Теперь я могу** |  |
|  | |
| **Я научился** |  |
|  | |