**Как справиться с волнением на итоговом собеседовании.**

**Конспект практикума для школьников**

**ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК**

|  |
| --- |
| **Участники:** девятиклассники. |
| **Цель:** познакомить учащихся с процедурой итогового собеседования, познакомить с понятием релаксация, обучить навыкам психологической саморегуляции. |
| **Задачи:**- освоить приемы релаксации;- повысить самооценку и уверенность в собственных силах у учащихся;- улучшить эмоциональное состояние учащихся. |
| **Материалы и оборудование:**маркерная доска, маркеры. |
| **Время проведения:** 45 минут. |

**Этап 1. Разминка**

5 мин

***Цель:****настроить участников занятия на продуктивную деятельность.*

**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.

**Этап 2. Основная часть**

30 мин

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

***Цель:****ознакомить учащихся с процедурой итогового собеседования.*

**Педагог-психолог:**

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

*Расскажите ученикам о процедуре итогового собеседования и раздайте памятку «Что важно знать девятикласснику про итоговое собеседование?».*

**Вопросы для обсуждения:**

***Что вы знаете о форме проведения итогового собеседования?***

***Какие задания надо выполнить?***

**Мозговой штурм**

**Допматериалы:** Маркерная доска, маркеры

**Педагог-психолог:**

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

**Понятие «Стресс»**

**Допматериалы:** Карточка «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс»

***Цель:****познакомить учащихся с понятием «стресс» и способами преодоления стрессовых ситуаций*

**Педагог-психолог:**

Собеседование – это всегда испытание. Накануне может проявиться 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.

**Вопросы для обсуждения:**

***Знаете ли вы, как проявляется стресс?***

***Как вы думаете, на что влияет стресс?***

***Какие ощущения вы испытываете в связи с предстоящим итоговым собеседованием?***

**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.

*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). Если школьники испытывают трудности, то воспользуйтесь карточкой «Здоровые и нездоровые способы преодолеть стресс».*

**Понятие «Релаксация»**

**Допматериалы:** Карточка для школьников «Семь упражнений, чтобы справиться с волнением»

***Цель:****освоить приемы релаксации.*

**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.*

**Понятие «Аутотренинг»**

***Цель:****освоить технику аутотренинга.*

**Педагог-психолог:**

Теперь я хочу познакомить вас с понятием «аутогенная тренировка» и 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».

**Вопросы для обсуждения:**

***Какие чувства вызвали у вас эти упражнения?***

***Удалось ли вам расслабиться?***

***Какая техника расслабления подошла именно вам?***

**Этап 3. Завершение. Рефлексия**

10 мин

**Допматериалы:** «Карточка участника практикума»

**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.