**Рекомендации психолога для выпускников 9 класса при подготовке к прохождению итогового собеседования по русскому языку**

***В феврале учащимся 9-х классов предстоит пройти обязательное итоговое собеседование по русскому языку. Как справиться с волнением на итоговом собеседовании?***

*Наверняка в твоей жизни уже были волнения. Ты волновался, и это нормально. Важно не дать волнению помешать, тебе успешно справиться с заданием. Возможно, тебе помогут несколько простых советов.*

1. Помните: залог любого успешного экзамена — положительный настрой, а потому накануне не стоит изнурять себя продолжительной подготовкой. Посмотрите хороший фильм, прочитайте рассказ с позитивным финалом, просто вспомните события, которые принесли вам радость, удивили вас, расскажите о них близким — это придаст вам душевных сил, а возможно, и пригодится для разговора о темах, предложенных на экзамене.

Позаботьтесь о завтраке: пусть он будет таким, как вы любите. И даже если с утра вы не можете проглотить ни капли чая или кофе, возьмите что-нибудь вкусненькое с собой, чтобы скрасить время ожидания или вознаградить себя за усердие, когда экзамен завершится.

2. Накануне итогового собеседования постарайся выспаться и хорошо отдохнуть, тебе понадобятся силы и хорошее самочувствие. И никаких энергетиков или успокоительных таблеток без рецепта врача!

3. Постарайся сосредоточиться на итоговом собеседовании и не отвлекаться. Рационально распредели время. Для тебя должны существовать только контрольно-измерительные материалы и часы, регламентирующие время выполнения заданий.

4. Не торопись и спокойно, внимательно читай текст. Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять всё "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Постарайся уловить основную мысль текста, что поможет тебе при пересказе.

5. При пересказе и составляя собственное высказывание, не старайся дать «супер-ответ», не перемудри, не придумывай лишнего. Простота и точность фразы – то, что надо!

6. Во время беседы внимательно слушай вопросы, которые тебе зададут, сконцентрируйся на них и не отвлекайся ни на что. Ответы давай чётко и ясно, не отходи от темы, и не «вязни» в деталях и подробностях.

7. При подготовке к итоговому собеседованию тренируйся составлять устное высказывание и произносить его вслух чётко и ясно. Можно делать это у зеркала. Попроси родителей или друзей разыграть с тобой «интервью» в режиме вопрос-ответ. Также можно записывать свою речь на диктофон, прослушивать и работать над интонацией, голосом, дикцией.

8. Собеседование – это всегда испытание. Накануне может проявиться страх, волнение, беспокойство и стресс. Такие чувства мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Это состояние можно сознательно регулировать. А справиться с волнением помогут некоторые упражнения на расслабление различных частей тела:

«Ленивая кошечка»  (сосредоточение на дыхании)

Выполнение: 1. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. 2. Почувствовать, как тянется тело. 3. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

«Озорные щечки» (расслабление мышц лица)

Выполнение: 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.

«Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи)

Выполнение: 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. 2. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. 3. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

«Лимон» (расслабление мышц рук и ног)

Выполнение: 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

8. А главное – верь в себя, не сомневайся в полноте и прочности своих знаний! У тебя всё получится!

**Удачи на итоговом собеседовании!**

