

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОМУ СОБЕСЕДОВАНИЮ

12 февраля 2025 года всем девятиклассникам придётся пройти через волнительное испытание – итоговое собеседование. Вполне естественно, что некоторые ученики испытывают тревогу в связи с предстоящей аттестацией. Сейчас самое главное – провести последние дни перед экзаменом максимально эффективно, не дав эмоциям взять верх. Возможно, наши советы помогут настроиться на успешное прохождение собеседования.

## 1. Избавься от неопределённости.

Тревога возникает из-за того, что мы не знаем всё про сам экзамен и экзаменационные материалы. Мы начинаем додумывать, пытаемся предугадать, что будет, но это только усиливает волнение.

С особенностями проведения экзамена, критериями оценивания ответов, а также пробными версиями итогового собеседования можно ознакомиться на сайте: <https://fipi.ru/itogovoye-sobesedovaniye>

Чем больше реальных фактов ты прояснишь, тем меньше места в голове останется для фантазии. И тревоги, соответственно, тоже.

## 2. Структурируй знания

Раздели материал на три группы: «не справляюсь вообще», «справляюсь более или менее, надо повторить» и «справляюсь хорошо». Такая классификация поможет реалистично оценить уровень твоей подготовки. А ещё она направит работу в нужное русло – так ты поймёшь, какие темы западают и что нужно повторить. Время для подготовки у тебя ещё есть.

## 3. Прислушайся к себе

Не сравнивай себя с другими – у каждого свой темп обработки информации и усвоения нового материала. Не оглядывайся на одноклассников и не слушай учителей, которые всегда хвалят параллельный класс больше. Найди комфортный для себя темп и трудись в нём.

## 4. Организуй пробный экзамен

Засеки время, выбери соответствующие задания и создай себе условия, как на экзамене. Так ты получишь более полную картину того, что именно тебя ждёт. А самое главное – твоё волнение уменьшится, потому что делать что-то во второй раз всегда проще, чем сталкиваться с новым и неизведанным.

## 5. Не забывай про отдых

Конечно, чем больше ты готовишься, тем больше шансов сдать экзамен хорошо. Но это не означает, что нужно забыть про режим питания и сна – так ты рискуешь израсходовать все силы к экзамену. Так что если чувствуешь, что устал, сделай маленькое физическое упражнение, сходи погулять с собакой или перекуси. А потом вернись к работе.

6. Ещё многое зависит от того, как ты проведёшь вечер и ночь перед экзаменом. Хорошо отдохни и выспись – память, внимание и мышление лучше функционируют после отдыха.

7. Представь худший исход проваленного собеседования. Наверняка окажется, что он не так страшен, как ты его себе представляешь. Ведь любой экзамен можно пересдать.

8. Настрой себя правильно

В психологии есть понятие «позитивные и негативные установки». Если мы говорим себе: «У меня ничего не получится!», то мы не ждём хорошего результата и меньше стараемся. Совсем другой эффект будет, если подбадривать себя: «Да, пока трудно, но я смогу со всем справиться, я умный, я упорный, тысячи людей до меня сдавали экзамены, и я не хуже их». Несмотря на банальность, позитивные установки и правда успокаивают нас и повышают уровень работоспособности.

9. Наконец, представь, как ты выходишь с экзамена, получив высший балл, и думаешь: «Пфф, и из-за этого я так сильно переживал?!».

Всё-равно волнуешься? ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКОЙ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ