

7200

специалистов
этого образования
смогут оценить
вашу статью

Приглашаем к сотрудничеству

Уважаемый читатель!

Вы накопили достаточный психолого-педагогический опыт, имеете свои инновационные разработки в сфере психологии образования и готовы ими поделиться?

Приглашаем вас стать автором журнала.

Присылайте свои материалы на электронный ящик:

psi_shkola@mcfr.ru

Условия публикации:

- Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.
- Материалы, отправленные для публикации в другие издания или уже опубликованные, не допускаются.

Требования:

- Материалы необходимо присылать по электронной почте в текстовом редакторе Word.
- Если в статье есть таблицы и приложения, на них следует дать ссылки в тексте.
- Все таблицы, рисунки и схемы должны иметь названия. Данные в таблицах следует тщательно выверить.
- Термины, которые используются в статье, необходимо расшифровать.
- Фотоматериалы предоставляйте в формате JPEG, TIFF, объемом не менее 1,5 Мб.
- Каждую фотографию необходимо высылать отдельным файлом (фото, вставленные в формат Word, не принимаются).

Как помочь девятиклассникам психологически подготовиться к итоговому собеседованию

Девятиклассники вашей школы успешно пройдут итоговое собеседование по русскому языку, если в январе помочь им психологически к нему подготовиться. В статье – план-конспект занятия. К нему есть памятка с ответами на актуальные вопросы по экзамену.

Итоговое собеседование по русскому языку в 9-х классах назначили на 10 февраля 2021 года. Поэтому организуйте в январе мероприятия, чтобы помочь школьникам психологически подготовиться к экзамену. Это важно, так как итоговое собеседование является допуском для сдачи ОГЭ.

Актуализируйте знания учеников о процедуре собеседования. Так вы исключите одну из причин тревоги школьников перед экзаменом. Вместе с классным руководителем проверьте, знают ли они, как и где будет проходить итоговое собеседование. Примерные вопросы → 64.

Научите преодолевать тревогу и страх. Разучите с учениками упражнения, которые помогут им обрести уверенность и уверенность в себе. Рекомендуйте их практиковать все время до экзамена. Примеры упражнений → 61.

Помогите избежать нарушений и ошибок. Воспользуйтесь памяткой «Актуальные вопросы об итоговом собеседовании». Она поможет школьникам не нарушить правила экзамена и быть готовыми к ситуациям, которые могут вызвать сильную тревогу и помешать получить «зачет» на собеседовании.

Анна Белобородова,
педагог-психолог,
ГБОУ ДПО «Региональный социально-педагогический центр»,
г. Самара,

Александра Титаренко,
учитель русского языка и литературы,
редактор, эксперт
журнала, Москва

План-конспект занятия

ТЕМА: «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, учитель русского языка и литературы.

Продолжительность: 60 минут.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вступительное слово педагога-психолога

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

Педагог-психолог: 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:** 10 февраля 2021 года, дополнительные сроки - 10 марта и 17 мая 2021 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 предлагаемого 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.

Педагог-психолог: Молодцы. Вы хорошо разбираетесь в теме, а это уже половина успеха. В дополнение к тем вопросам, что мы обсудили, я подготовила для вас памятку - 64. 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»

Педагог-психолог: Предлагаю сейчас разучить способы, которые могут 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.

В. 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 увереннее после нашего занятия?
- Можете ли сказать, что после занятия страх проходить итоговое собеседование стал меньше?

Педагог-психолог: 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.