

Девять советов девятиклассникам

Психологическая подготовка к итоговому собеседованию
по русскому языку
2024г

1. Создаем положительный психологический настрой

- «Эмоции = это ветер, который надувает паруса судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» (Вольтер)
- Перед собеседованием вспомните опыт прошлых побед (конкурсы, выступления, соревнования...)
- «Войдите» в это состояние
- Представьте, что вы актер, который сделал все, что было в его силах, чтобы отлично сыграть роль



2. *Учитесь концентрироваться*

- Важно быть «здесь и теперь»
- 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



3. Используем время подготовки во время собеседования по максимуму

- Тренируйтесь с секундомером
- Развивайте чувство времени

Закройте глаза, откройте их ровно через минуту

Проверьте сколько времени прошло

- Выполните тренировочные задания, соблюдая необходимые временные рамки



4. Читайте **БОЛЬШЕ** вслух

- 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. Воспроизводите текст по конспекту

- Используйте методы конспектирования (метод Корнелла, Боксов, Ментальных карт, Индексов, Таблиц)
- При пересказе и составляя собственное высказывание, старайся дать четкий ответ, не придумывай лишнего
- Простота и точность фразы – то, что надо!

Часть 1

Внимание! Для выполнения заданий 1 и 2 используется один и тот же текст.

1

Задание 1. Чтение текста.

Выразительно прочитайте вслух текст об известном русском художнике Оресте Адамовиче Кипренском (1782–1836).



У Вас есть 2 минуты на подготовку.



Орест Адамович Кипренский – первый русский портретист XIX века, профессор исторической живописи, создавший свой собственный стиль рисования, достойный соперник лучших художников Европы.

Кипренский окончил Санкт-Петербургскую Академию художеств в 1803 году и вскоре уехал в Италию, где представил на суд академиков свои работы. Они не поверили, что подобные шедевры мог создать художник из России, обвинив его в том, что он выдаёт творения знаменитых художников за свои. Однако Кипренский с лёгкостью доказал своё мастерство.

В России художник создал целую галерею портретов своих современников, его кисти принадлежит более 60 картин. Это участники Отечественной войны 1812 года, декабристы, писатели и поэты. Кипренский обладал великим талантом отражать на полотне внутренний мир человека, глубину его чувств. Самой известной картиной является портрет Александра Сергеевича Пушкина. Поэт обычно оставался недоволен своими портретами, и только Кипренскому удалось ему угодить. Поэт выглядит задумчивым, словно размышляет о своём новом произведении. В верхнем углу художник изобразил фигурку музы, которая является символом поэзии. Сейчас портрет Пушкина экспонируется в Третьяковской галерее в Москве.

На протяжении 30 лет Кипренский создавал в портретах энциклопедию русского общества. Он сумел поставить русскую живопись в один ряд с европейской.

(179 слов)

6. Обсуждайте с другими всё, что видите вокруг

- 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.
- Можно записывать свою речь на диктофон, прослушивать и работать над интонацией, голосом, дикцией.



7. Накануне итогового собеседования

- Постарайся выспаться и хорошо отдохнуть, тебе понадобятся силы и хорошее самочувствие.
- И никаких энергетиков или успокоительных таблеток без рецепта врача!



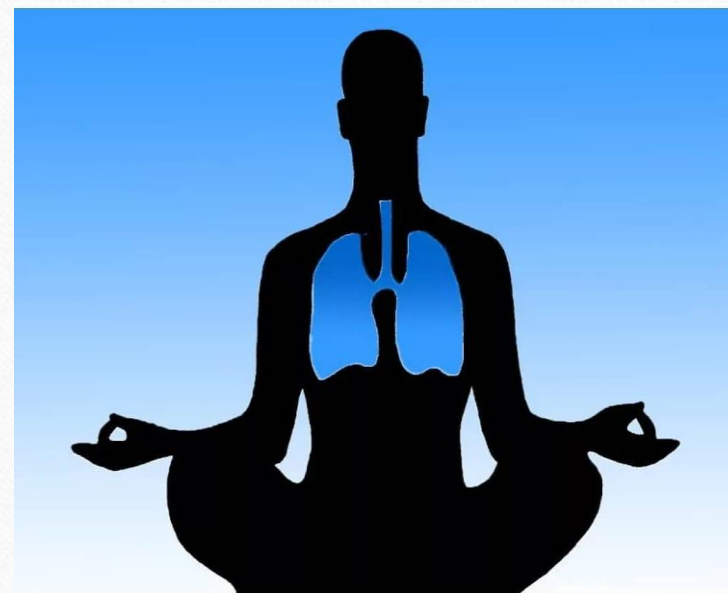
8. Чем помочь себе на собеседовании???

Используем Техники расслабления

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект
- **Дыхательная техника для расслабления**

Сжатое губное дыхание.

- Такая техника не только успокаивает, но и облегчает симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) или одышки. Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите минимум 15 раз.
- Прежде чем перейти к выполнению задания, сделайте глубокий вдох и начинайте говорить на **ВЫДОХЕ**



*9. Мысленно рисуй (визуализируй)
себе картину ТРИУМФА*

