

Способы, которые помогут справиться с тревогой и волнением при подготовке к итоговому собеседованию

Познакомьтесь со способами, которые помогут вам справляться 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.

Желаю вам успешно пройти итоговое собеседование. У вас еще есть время, чтобы подготовиться к нему психологически. Практикуйте упражнения, что описаны выше. Тогда вы будете готовы к тем ситуациям, которые могут случиться на итоговом собеседовании, и успешно их разрешите.

Педагог-психолог

В.П.Гайдук

| Актуальные вопросы об итоговом собеседовании | |
|--|---|
| Можно ли поговорить с одноклассниками, которые уже прошли собеседование? | Нет. По регламенту ученики, которые ожидают своей очереди, не должны пересекаться с теми, кто уже прошел процедуру итогового собеседования. |
| Поставят ли оценку за итоговое собеседование? | Оценку за собеседование не ставят. Ты должен получить зачет, то есть набрать 10 и больше баллов из 20 возможных. Но не стремись набрать максимум. Главное - спокойно перейти порог в 10 баллов. |
| Стоит ли бояться «незачета»? | Не стоит. Если не получишь «зачет» с первой попытки, то сможешь пересдать 15 марта или 15 мая 2023года. Ничего страшного в пересдаче нет. Воспринимай ее как дополнительную попытку сдать экзамен. |
| Что делать, если у меня дефект речи? | Наличие дефектов речи не влияет на оценку. Учителя-понимающие люди. Они лояльно относятся к ученикам с дефектом речи, потому что знают: таким ученикам сложнее выполнять задания итогового собеседования. |
| Что делать, если после произнесения слова, я понял(а) – нужно было произнести по-другому? | Не волноваться, в тут же исправить ошибку. В этом случае ее не засчитают. |
| Как делать меньше ошибок? | Во время чтения води пальцем по тексту. Этот прием многим помогает. |