

## **Рекомендации психолога для выпускников 9-х классов при подготовке к прохождению итогового собеседования по русскому языку**

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сдавал экзамен. Наверняка и в твоей уже были подобные испытания. Ты волновался, и это нормально. Важно не дать волнению помешать тебе успешно справиться с заданием. Возможно, тебе помогут несколько простых советов.

1. 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.
2. 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.
3. При пересказе и составляя собственное высказывание, не старайся дать «супер-ответ», не перемудри, не придумывай лишнего. Простота и точность фразы – то, что надо!
4. 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.
5. Накануне итогового собеседования постарайся выспаться и хорошо отдохнуть, тебе понадобятся силы и хорошее самочувствие. И никаких энергетиков или успокоительных таблеток без рецепта врача!
6. 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.
7. А главное – верь в себя, не сомневайся в полноте и прочности своих знаний! У тебя всё получится!

**Удачи на итоговом собеседовании!**

