

## ПАМЯТКА

для школьников

# Как подготовиться к итоговому собеседованию

### Узнай заранее необходимую информацию

Из каких этапов состоит экзамен, какое время необходимо для того, чтобы подготовиться к пересказу текста, и как грамотно вести диалог с экзаменатором. Не стесняйся задавать уточняющие вопросы учителям, используй образовательные платформы в интернете.

### Тренируйся

Попроси родителей и друзей помочь тебе: почаще пересказывай прочитанные тексты родителям, друзьям. Зачитывай им тексты, старайся интонационно выделять знаки пунктуации.

### Проводи диалоги и внимательно слушай

Учись вести диалог грамотно, попроси родителей и друзей обращать внимание на слова-паразиты в твоей речи. Попроси родителей или друзей задавать тебе вопросы, вести диалог. Учись внимательно их слушать и развернуто отвечать на поставленные вопросы.

### Следи за временем

Умение следить за временем – полезный навык, который может пригодиться в разнообразных жизненных ситуациях, в том числе и на итоговом собеседовании. Потренируйся с секундомером, чтобы укладываться в необходимые временные рамки.

### Почувствуй себя уверенно

Не стоит настраивать себя негативно, наоборот, постарайся убеждать себя, что успешно справишься с заданиями. Вспомни ситуации, в которых ты чувствовал себя не очень уверенно, но преодолел себя. Зафиксируй это ощущение.

### Не концентрируйся на ошибке

Если во время ответа ты допустил ошибку, не стоит вспоминать это при выполнении других заданий, выполняй каждое новое задание со свежей головой.

### Применяй техники саморегуляции

Заранее обратись к школьному психологу или к близким, если испытываешь сильное волнение и тревогу.