**Мульттерапия в профилактической работе педагога-психолога в период подготовки к ГИА.**

**ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

**Просмотр и обсуждение мультфильма про мышонка (занятие с детьми).**

“Какие мысли возникают при его просмотре, бывали ли вы в такой ситуации? Что чувствует мышонок? (переживает стресс) Актуальна ли для Вас эта тема?

**А какие же ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово “экзамен” (все ответы в основном будут отрицательными)**

Как же побороть этот страх, чтобы экзамен казался не пыткой, а неотъемлемой частью учебного процесса. Как некая систематизация знаний и применение их на практике.

Для начала немного о том, что же такое стресс:

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды.

Выделяются три стадии развития стресса.

- стадия тревоги и напряжения;

- стадия сопротивления (резистентности) – эустресс;

- стадия истощения – дистресс.

Стресс не обязательно оказывает негативное разрушительное действие на человека. На самом деле стадии стресса оказывают различное влияние на организм.

Первая и вторая стадии способствуют мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

Третья стадия – исчерпывает энергию организма, начинается процесс разрушения.

“Сейчас я вам предлагаю выполнить небольшой тест

**Опросник выпускника.**

***Инструкция:***Уважаемый выпускник, приближается время сдачи экзамена. Твое мнение  по этому поводу, можно выразить, отвечая на «Неоконченные предложения»: заверши каждое из них так, чтобы получилось понятное по смыслу предложение.

1. Перед экзаменами я всегда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Будущий ГИА для меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. В процессе экзамена я могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Я рассчитываю, что на ГИА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Самым трудным на ГИА для меня будет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Во время экзамена я  планирую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Я думаю, на экзаменах я получу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Я надеюсь, что результаты ГИА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Если я сдам ГИА  успешно, то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Тем, кто готовится к сдаче ГИА, я бы посоветовал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Далее идёт обсуждение результатов.

Как же можно избавиться от стресса:

**Релаксационные дыхательные упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения и выработку навыков саморегуляции.**

**Упражнение «*МУХА*».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «*ВВЕРХ ПО РАДУГЕ*».** Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

**Упражнение** Дыхание на счет: 2вд-2выд, 2вдох-4выд, 4вдох-2 выд.

**Упражнение рисунок**

Подумайте, на что похож ваш стресс? Попробуйте нарисовать образ. Посмотрите на него, нравится он вам? Давайте попробуем **преобразовать свой рисунок**так чтобы он нам стал приятен и симпатичен”. Учащиеся с помощью цветных карандашей, маркеров меняют свои негативные рисунки на позитивные. Изменять рисунок необходимо до тех пор, пока он станет человеку приятен.

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**Просмотр мультфильма про экзамен**

После начинается обсуждение: как вы думаете о чём данный мультфильм? Важна ли поддержка для детей в период подготовки и сдачи экзаменов?

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. ОЭГ представляет трудность не только для девятиклассников, но и для их пап и мам.

**Советы психолога**

 Не тревожьтесь о количестве баллов, которые, ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  
 Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".  
 Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  
 Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  
 Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  
 Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.  
  Обеспечьте дома  удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.  
 Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
 Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.  
Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  
 Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.  
 Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.  
 И  помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.