

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПЕКТР»

Программа профилактики экзаменационной тревожности  
«Мне не страшен ЕГЭ!»



Разработала и составила: Гейн Н.Н. педагог-психолог

Нижневартовский район 2025 г.

## Пояснительная записка

Экзаменационная тревожность вызывает психологическое напряжение учащихся. Дружеские советы по принципу «не волнуйся, все будет хорошо», «возьми себя в руки» и «поверь в себя» вызывают еще большую тревогу. Подготовка к ЕГЭ, ОГЭ связана с большой нагрузкой на организм. Поэтому важно помочь создать позитивный эмоциональный настрой выпускников на экзамен, снизить страхи, тревоги, связанные с экзаменами, обучить эмоциональной саморегуляции, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья обучающихся.

Актуальность снижения тревожности очевидна. Любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ, ЕГЭ для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Разработанная программа позволяет сгладить негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, с ее помощью выпускники смогут научиться справляться с тревогой и страхом, а также эффективным способам саморегуляции.

**Цель программы:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

**Задачи:**

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

**Участники программы:**

Учащиеся 9-х, 11-х классов общеобразовательных школ.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	План занятия	Время проведения
1.	«Тревога и стресс – что это?»	Вводное занятие. Приветствие. Знакомство. Мини лекция. Диагностика экзаменационной тревожности. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» Рефлексия. Завершение. Упражнение «Я лучше всех»	60 мин.
2.	«Как справляться со стрессом»	Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов» Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Эксперимент» Презентация темы Упражнение «Позитивные и негативные установки» Упражнение «Слова поддержки» Упражнение «Прощай, напряжение!» Упражнение «Безопасное место» Рефлексия	90 мин.
3.	«Как лучше подготовиться к экзамену»	Приветствие. Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Настроение дождя» Мини-лекция «Как готовиться к экзамену?» Упражнение «Представь, что ты это сможешь» Рефлексия.	60 мин.
4.	Как справиться со стрессом во время экзамена?	Приветствие Упражнение «Самое трудное» Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу.» Упражнение «Состояние тревоги и спокойствия» Упражнение «Сосредоточение на предмете» Упражнение «Приставным шагом» Притча «Возможность, которую нам предлагает жизнь...» Упражнения и техники для снижения тревоги во время экзамена	90 мин
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения	«Приветствие без слов». Упражнение «Ресурсные образы». Упражнение «Памятка» Снятие напряжения в 12 точках. Упражнение «Лимон» Психотехника «Воздушный шарик» Рефлексия.	90 мин

6.	Уверенность на экзамене	Разминочное упражнение «Я могу..Я люблю...Я хочу». Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» Упражнение «Мои ресурсы». Уверенность на экзамене (мини-лекция). Упражнение «Символ уверенности». Упражнение «Декларация моей самооценности». Рефлексия	90 мин
7.	Формирование позитивного отношения к своему Я	Упражнение «Я знаю, что у тебя ...» Упражнение «Путаница» Упражнение «Я звезда» Упражнение «Предложение Я» Упражнение «Расслабление». Рефлексия.	90 мин
12.	Накануне экзамена	Беседа, решение практических задач, рефлексия	1
13.	Поведение на экзамене	Беседа, решение практических задач, рефлексия	1
14.	Техника сдачи экзамена	Беседа, решение практических задач, рефлексия Диагностика эмоциональной тревожности у учащихся.	1

### **1 Занятие. Тема: «Тревога и стресс – что это?»**

Приветствие.

Упражнение «Знакомство». Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

Мини-лекция. Тревога «досталась» нам, как и другие эмоции, в наследство от далеких предков. В древние времена человек ежедневно рисковал собой. Слишком много было опасностей в окружающей среде. Тогда еще никто не умел толком лечить от ран и болезней. Отсутствовали законы для проживания людей в мире и согласии. Добыть себе пропитание – задача посложнее, чем таблица умножения. А уж построить безопасное жилище без технически продвинутых инструментов и специальных материалов...

Человеческий мозг устроен так, чтобы поскорее вычислить угрозу и успешно ей противостоять. Эмоции являются базовыми и необходимы для выживания. В том числе – чтобы запустить реакцию «бей, беги или замри», способную справиться с надвигающейся опасностью. Прежде чем мы разумом осознали угрозу, мозг успел на основе еле различимых сигналов собрать информацию, обработать ее и отреагировать в виде той или иной эмоции и соответствующей реакции.

В ходе эволюции человечества структура мозга менялась. Но та его часть, которая отвечает за оценку степени риска различных ситуаций, оставалась почти неизменной. Она сильно влияет на нас до сих пор. Тревога возникает в ответ на будущую реальную или воображаемую угрозу. Это эмоция, при которой человеку сложно понять, что именно его беспокоит, чего же он боится. У тревоги нет конкретного предмета, в отличие от страха. «У меня предчувствие, будто что-то должно случиться» – это про тревогу. «Боюсь провалить экзамен по физике» – про страх. Точнее, так: тревога – беспредметный страх. Когда есть понимание, в чем состоит опасность, легче предпринять целенаправленные действия. При тревоге активность хаотична, словно блуждание в темноте в поисках неведомого. Вот почему **полезно «перевести» тревогу в страх. Перейти из области неопределенности туда, где появляется определенность.**

**Слово «stress» переводится как «нагрузка, давление».**

**Стресс – это напряжение, которое:**

- возникает в ответ на непривычные обстоятельства (новая трудная задача; например, переезд в другой город)
- побуждает приспособиться к изменившимся условиям существования

*Стресс – это реакция не только на неприятные события. Долгожданное первое свидание с человеком, который нравится, поступление в вуз мечты тоже может вызвать нешуточную нагрузку на психофизиологическое здоровье.*

**Стадии стресса**

**1. Реакция тревоги, мобилизация ресурсов.** Запускаются физиологические процессы: сердце бьется быстрее, дыхание становится более частым, мышцы напрягаются, органы чувств (зрение, слух и др.) обостряются, выделяются адреналин и кортизол, и т.д.

**2. Сопротивление.** Организм активно противодействует стрессорам, хотя острота реакций понемножку снижается

**3. Истощение (дистресс).** Возникает тогда, когда запас сил на исходе. У каждого из нас он индивидуален

**Подытожим:**

Стресс – комплекс реакций на стрессоры; то, как мы переживаем напряжение и справляемся с ним.

Тревога – эмоция, сопровождающая стресс. Но можно испытывать тревогу, не будучи в стрессе.

**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

Время: 15 минут.

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

Результаты:

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**Рефлексия.** Получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?».

**Завершение. Упражнение «Я лучше всех» (по кругу с мячом)**

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех...».

**Занятие 2. Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене».**

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

**1. Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов»**

Цель: создание настроения на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

**2. Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создать доверительную атмосферу на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...»
- «Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...»
- «Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...»
- «Откровенно говоря, когда я прихожу домой...»
- «Откровенно говоря, когда у меня свободное время...»
- «Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...»
- «Откровенно говоря, когда я волнуюсь...»
- «Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...»
- «Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...»

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

### 3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях  
Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания – 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание – модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;  
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног».

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

### 4. Презентация темы

Экзамен – проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс, и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться либо к «бою», либо к «бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования показывают, что существуют две группы людей, по-разному переживающих стресс («бой» и «бегство»). В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т. е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти школьники предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи выяснили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его несостоятельности, неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто проверка знаний, а препятствие, которое может лишить старшеклассника самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на способность отстоять право чувствовать себя Человеком. Причём не играет роли даже «объективный результат» - полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики называют счастливым случаем, удачным билетом. А не плодом собственного труда. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи – сходный тип реагирования на них – новая неудача – закрепление способа реагирования. Так и накапливается груз провалов. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, поскольку затрагивает глубокие пласты самооценки.

### Упражнение «Позитивные и негативные установки»

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающие нормальной

Негативная установка

Позитивная установка

сдачи экзамена,  
переформулировать  
нездоровые установки на  
здоровые.

### **Психологический фактор**

1	2	3
1.Негативная установка на экзамен	« У меня ничего не получится»	«Я надеюсь и верю, что у меня всё получится». ПРАВИЛО №3. Делай, что должен, и будь, что будет. ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.
2.Негативное отношение к себе	« Я бездарь и неудачник»	«Я уважаю и люблю себя»
3. Стремление быть совершенным	« Я не имею право на ошибку. Я обязан делать всё на «отлично». Я обязан быть успешным»	« Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным»

### **Упражнение «Слова поддержки»**

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Обсуждение.

### **Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это занятие всё своё напряжение. Сделать комок, как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

### **Упражнение «Безопасное место»**

Цель: снизить уровень тревоги и стресса, расслабиться, успокоиться и ощутить поддержку.

Прежде всего, необходимо сесть поудобнее и закрыть глаза. Если не хочется закрывать глаза, ничего страшного, можно выполнять эту технику и с открытыми глазами. Тогда лучше сосредоточиться на какой-нибудь одной точке. Цель – погрузиться в свои ощущения.

Теперь представьте то место, где Вы чувствовали себя максимально безопасно и комфортно, где Вам было хорошо и спокойно. Это может быть абсолютно любое место. В помещении, или на природе. Часто на ум приходят места отдыха, или из детства. Это может быть реальное место, или же воображаемое.

Обратитесь к органам чувств. Что Вы видите вокруг себя? Слышите ли Вы какие-то звуки? Может быть, Вы чувствуете какие-то запахи? Что это за запахи? Может быть, Вы прикасаетесь к чему-то. Что Вы чувствуете? Какая эта поверхность на ощупь? Может быть, Вы чувствуете какой-то вкус на языке. Что это за вкус? Какая температура там, где Вы находитесь? Важно не спешить и дать себе возможность прочувствовать.



В каком положении находится Ваше тело? Что Вы делаете в своём безопасном месте? Прислушайтесь к себе и погрузитесь в ощущения уюта и защищённости.

Может быть, это место можно как-то улучшить? Что бы сделало Ваше безопасное место ещё более защищённым и приятным? Иногда для человека важно, чтобы в этом месте с ним был кто-то ещё: близкий человек или домашнее животное. Есть ли ещё кто-то в Вашем безопасном месте? Хотите ли Вы быть здесь один или хотите позвать сюда кого-то ещё?

Можно спросить себя: *«Что в безопасном месте даёт мне больше всего ощущения покоя, защищённости? Так Вы поймёте, что именно на Вас успокаивающе действует».*

Чтобы усилить чувство спокойствия и защищённости, хорошо спросить себя: *«Где в теле большего всего этого ощущения спокойствия? Например, Вы отвечаете себе, что больше всего в груди, Вы чувствуете тепло. И тогда можно понаблюдать, что это тепло в теле делает? Двигается оно или нет? Имеет ли какой-то цвет? Проникает ли в другие части тела?»*

Как эти ощущения влияют на Вас? Когда есть это чувство (покоя, безопасности, защищённости), тогда какой Вы? Что становится возможным, когда есть эти ощущения?»

Сохраняя чувство тепла и безопасности, потихоньку вернитесь в реальность, откройте глаза. Вы можете приходить в своё безопасное место снова, когда Вам нужно будет успокоиться или поддержать себя. Что могло бы Вам помочь вспомнить об этом образе и ощущениях, с ним связанных: может быть какая-то записка, значок или картинка?

Иногда важно нарисовать своё безопасное место, чтобы ещё больше погрузиться в ощущения спокойствия и защищённости. Этот рисунок можно повесить в своей комнате или носить с собой, чтобы при взгляде на него возвращаться в безопасное место.

Если возникают трудности, например, в какой-то момент место кажется всё равно недостаточно безопасным, подумайте о том, что в мире точно есть место, которое является для Вас безопасным. Какое оно? Что там точно должно быть? Что можно было бы добавить в Ваше место, чтобы оно стало более защищённым?

Иногда могут возникать чувства печали, сожаления о том, что, например, место давно не такое, как было; или того человека, что там жил, уже нет в живых. Тогда я предлагаю подумать том, что у Вас остались тёплые воспоминания о человеке, о месте, и эти воспоминания, эти образы – они живы, и обладают способностью Вас поддерживать.

### **Рефлексия**

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

**Занятие 3. Тема:** Как лучше подготовиться к экзамену?

**Цель:** Знакомство подростков с эффективными способами подготовки к экзамену.

**Задачи:**

- Знакомство с эффективными способами подготовки к экзамену
- Повышение уверенности в себе
- Оценка моральной устойчивости

Приветствие «Снежный ком»

Цель: разряжение обстановки, настраивание на совместную работу.

Здравствуйте, ребята! Давайте встанем круг. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

Упражнение «Настроение дождя»

Цель: поднятие настроения участников.

Давайте представим, что настроение - это дождь.

а) Прикоснитесь ладошками к ладоням соседа и, слушая инструкцию постукиваем ладонями, изображая дождь.

- Дождик начался и медленно постукивает по асфальту... он учащается..., а теперь и звуки его усиливаются, сейчас он набирает силу и еще сильнее бьет по асфальту, теперь он приостанавливается... и медленно заканчивается.

б) Положите правую руку на колено соседа, сидящего справа, а левую на колено соседа слева. Будем также изображать дождь...

Мини-лекция «Как готовиться к экзамену?»

Знакомство участников тренинга с методами подготовки к экзамену.

Вот несколько конкретных способов, которые помогут вам в подготовке:

Планирование и организация:

**Составьте план подготовки:**

Разбейте весь материал на части и распределите их по дням, учитывая сложность тем и время, необходимое на их изучение.

**Определите свой тип восприятия информации:**

Кто-то лучше запоминает, читая, кто-то – слушая, а кто-то – записывая.

**Создайте комфортное место для учебы:**

Тихое, хорошо освещенное место с удобным столом и стулом поможет сосредоточиться.

**Используйте техники активного обучения:**

Не просто перечитывайте материал, а задавайте себе вопросы, пересказывайте, составляйте конспекты, используйте мнемотехники.

**Делайте перерывы:**

Длинные сессии без перерывов снижают эффективность. Используйте технику Pomodoro (25 минут работы, 5 минут отдыха) или делайте короткие перерывы на физкультминутки.

Методы запоминания и повторения:

**Интервальное повторение:**

Повторяйте материал через определенные промежутки времени, чтобы он лучше уложился в памяти.

**Составление конспектов:**

Краткие конспекты, схемы, таблицы – все это поможет систематизировать информацию и лучше ее запомнить.

**Мнемотехники:**

Используйте ассоциации, рифмы, визуализации, чтобы запомнить сложные термины, даты, формулы.

**Самотестирование:**

Решайте тесты, отвечайте на вопросы, чтобы выявить пробелы в знаниях и лучше закрепить материал.

**Пересказ:**

Пересказывайте материал своими словами, объясняйте его друзьям или родным.

Психологическая подготовка:

**Позитивное мышление:**

Настраивайтесь на успех, избегайте негативных мыслей.

**Релаксация:**

Практикуйте техники релаксации, чтобы снизить тревожность.

**Достаточный сон:**

Недостаток сна негативно влияет на когнитивные функции.

**Правильное питание:**

Не забывайте про сбалансированное питание, которое обеспечит ваш мозг энергией.

Дополнительные советы:

**Избегайте зубрежки в последний момент:**

Лучше готовиться постепенно, распределяя нагрузку.

**В день экзамена:**

Выспись, хорошо позавтракай, возьми с собой необходимые вещи, не забывай про позитивный настрой.

**После экзамена:**

Дайте себе время отдохнуть, не начинайте сразу готовиться к следующему.

Помните, что подготовка к экзаменам – это комплексный процесс, который требует системного подхода, самодисциплины и заботы о себе. Удачи на экзаменах!

**5. Упражнение «Представь, что ты это сможешь»**

Цель: повышение уровня самооценки перед экзаменом.

Инструкция: Ребята, я предлагаю вам представить то, что вы можете сделать и показать это. Чувствуйте себя свободно и ничего не опасайтесь!

Рефлексия

**Занятие 4. Тема: Как справиться со стрессом на экзамене?**

**Цель:** познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

**Задачи:**

- Знакомство подростков с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации

- Знакомство с методами релаксации

**Упражнение «Самое трудное»**

**Цель:** разряжение обстановки, настраивание на совместную работу.

**Инструкция:** Здравствуйте, ребята!

Сейчас мы с вами поиграем. Встаньте в круг. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

**Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу.»**

**Цель:** выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

**Инструкция:** Сейчас я вам предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?

4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Давайте обсудим ваши ответы.

#### **Упражнение «Состояние тревоги и спокойствия»**

**Цель:** дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

**Инструкция:** Сейчас я вам предлагаю закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у вас тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый из вас ощущает себя в ситуации тревоги. Затем вспомните ситуацию, в которой вы не волнуетесь, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

Давайте обсудим результаты и составим «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

#### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

**Цель:** научить справляться с тревогой с помощью медитации.

##### **Инструкция:**

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Справились ли вы с заданием? Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

#### **Упражнение «Приставным шагом»**

**Цель:** осознание важности положительного эмоционального настроя.

**Инструкция:** А сейчас мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас Д. будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте.

Вы все будете провоцировать, кричать: «ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие...»

А потом: «ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Обсуждение: - Что чувствовал (а) в первый раз? - Что чувствовал (а), когда слышал (а) слова поддержки? Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент?

Конечно. Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе.

#### **Притча «Возможность, которую нам предлагает жизнь...»**

**Цель:** понимание и осознание своих возможностей.

**Инструкция:** Сейчас я предлагаю внимательно прослушать притчу и после подробно ее обсудить.

##### Притча о мудреце и учениках:

Один мудрец, известный своей проницательностью, однажды собрал своих учеников и сказал: "У каждого из вас есть меч, но только один из вас знает, как им пользоваться. Подойдите ко мне по очереди, и я научу вас".

Первый ученик, уверенный в себе, подошел и наотмашь взмахнул мечом, едва не сбив мудреца с ног. "Не годится, - сказал мудрец, - ты не умеешь им владеть, ты просто размахиваешь им".

Второй ученик, осторожный и нерешительный, подошел и, дрожа, слегка коснулся мечом земли. "Ты слишком боишься, - сказал мудрец, - ты не используешь его силу".

Третий ученик, немного подумав, подошел и, не торопясь, нанес несколько точных ударов, искусно владея мечом. "Ты понимаешь, - сказал мудрец, - как важно использовать меч, не причиняя вреда ни себе, ни другим, и как важно не упустить момент?"

Четвертый ученик, долго думал, подошел и одним точным ударом рассек камень, лежащий перед ним. "А ты, - сказал мудрец, - не только понимаешь, как владеть мечом, но и знаешь, что любые возможности можно использовать с умом, не боясь, но и не разбрасываясь силой."

### Обсуждение

Мораль сей притчи: Не упускайте возможности, но используйте их с умом, не растрачивайте попусту, не бойтесь, но и не будьте слишком самоуверенными. Учитесь владеть возможностями, как мечом - в нужное время, в нужном месте, и с нужной силой.

## **ТЕХНИКИ ПРОТИВ ПАНИКИ**

*Уменьшить тревогу помогает переключение внимания.*

*Вместо пугающих мыслей о будущем – фокус на настоящем моменте.*

Для этого используй техники заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь и сейчас», нащупать опору под ногами, «землю». Отсюда их необычное название – «заземление».

*Похоже на то, будто в вихре урагана, который тебя лихо закрутил-завертел, ты вдруг хватаешься за ствол дерева и крепко за него держишься. Ураган рано или поздно умчится дальше, и ты окажешься в безопасности.*

## **ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА**

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног

### **Упражнение «5 органов чувств»**

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств. Если во время упражнения у тебя нет возможности

ощутить, например, запахи, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно представь их себе.

#### **Другие варианты для быстрого переключения внимания:**

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных

**Занятие 5. Тема:** Способы снятия нервно-психического напряжения.

**Цель:** ознакомление учеников с основными способами снятия нервно-психического напряжения

**Задачи:**

- Познакомить учеников с основными способами снижения нервно-психического напряжения.

**«Приветствие без слов».**

**Цель:** настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов.»

**Упражнение «Ресурсные образы».**

**Цель:** успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

**Инструкция:** «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

**«Памятка»**

**Цель:** развитие навыков ведения внутреннего диалога, развитие способности к самоанализу, позитивное мышление.

**Инструкция:** «Сейчас я вам предлагаю составить памятку, в которой запишем свои достоинства, достижения, способности. Ведь, каждому из нас есть

**Снятие напряжения в 12 точках.**

**Цель:** снятие нервно-психического напряжения.

**Инструкция:** «Начните с плавного вращения глазами - два раза в одну сторону, два в другую. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Чем гордиться. Но в трудные моменты мы порой забываем о тех победах, которые были в нашей жизни, радостных событиях. Сделанная вами памятка, будет напоминать вам о том, на что вы способны. Разделите бланк памятки на 3 графы: мои лучшие черты; мои способности и таланты; мои достижения. Эта памятка останется у вас, как продукт нашей с вами работы. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и

расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

#### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** снятие общего напряжения.

**Инструкция:** «Представьте, что у вас в руках находится лимон, который следует сжать, как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело.

#### **Психотехника «Воздушный шарик»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция:** «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно.

Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно. Поделитесь своими впечатлениями.

#### **Рефлексия.**

**Цель:** получение обратной связи о прошедшем занятии.

«Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Ребята, вы молодцы! Жду вас на нашем следующем и к сожалению последнем занятии. До скорой встречи!

### **Занятие 6. Тема: уверенность на экзамене.**

**Цель:** повышение уверенности в себе, в своих силах

#### **Задачи:**

- Познакомить выпускников с правилами и процедурой ОГЭ.
- Повысить уверенность в себе, в своих силах.
- Актуализация внутренних ресурсов.

#### **Разминочное упражнение «Я могу..Я люблю...Я хочу».**

**Цель:** положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

**Инструкция:** «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

#### **Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»**

**Цель:** расширить представление учащихся об уверенности.

**Инструкция:** «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги

упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

### **Упражнение «Мои ресурсы».**

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Инструкция:** «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желаящие озвучьте результаты выполнения упражнения».

### **Уверенность на экзамене (мини-лекция).**

**Цель:** формирование уверенного поведения во время экзамена.

**Информирование:** «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность?

Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

### **Упражнение «Символ уверенности».**

**Цель:** закрепление ощущения уверенности.

**Инструкция:** «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?

### **Упражнение «Декларация моей самооценки».**

**Цель:** повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

**Инструкция:** «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как

Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко



познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я- это замечательно!».

Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

### **Рефлексия.**

**Цель:** подведение итогов занятий.

**Инструкция:** «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Ребята, мне было приятно с вами работать. Давайте скажем друг другу приятные слова. Молодцы! До свидания!

**Занятие 7. Тема:** Формирование позитивного отношения к своему «Я».

**Цель:** формирование позитивного отношения к своему «Я», снижение эмоциональной напряженности.

### **Задачи:**

- создание положительного эмоционального настроения
- формирование позитивного отношения к своему «Я»
- повышение самооценки

### **Упражнение «Я знаю, что у тебя..»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения.

**Инструкция:** «Ребята, давайте встанем в круг. В руках у одного из вас мяч. Мяч мы бросаем друг другу и произносим «Я знаю, что у тебя..». Например: «Я знаю, что у тебя хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по математике!» Мяч должен побывать у каждого!»

### **Упражнение «Путаница»**

**Цель:** Повысить тонус группы и сплотить участников.

**Инструкция:** Все встают в круг и протягивают правую руку к центру. По моему сигналу каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь ваша задача в состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

### **Упражнение «Я звезда»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к своему «Я»

**Инструкция:** «Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем каждый участник проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

#### **Упражнение «Предложение Я»**

**Цель:** повышение уровня самооценки и самопринятия. **Инструкция:** «Я предлагаю каждому сейчас написать, как можно больше предложений, оценивающих себя, свои черты и особенности характера, поступки и поведение в целом. Причем каждое предложение должно начинаться со слова «Я...». После выполнения упражнения проведем обсуждение.»

#### **Упражнение «Расслабление».**

**Цель:** релаксация.

**Инструкция:** «Предлагаю вам сесть поудобней и сжать одну руку в кулак и одновременно мысленно просмотреть остальные части тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке» Как самочувствие? Сложно было выполнять упражнения?

#### **Рефлексия.**

**Цель:** подведение итогов занятий.

**Инструкция:** «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Ребята, мне было приятно с вами работать. Давайте скажем друг другу приятные слова. Молодцы! До свидания!

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

#### «Как правильно настроить свой организм перед экзаменом.»

- За день до экзамена необходимо перестать повторять экзаменационные вопросы. Знания должны систематизироваться: судорожная подготовка не даёт результата, только вызывает лишнее волнение. Если вы регулярно готовились на онлайн-платформе [iSmart](#) (или подобной), учебный материал пройден и нужно только спокойно применить знания.
- В ночь перед важной контрольной или тестом необходим здоровый полноценный сон. Во время сна в наш мозг поступает больше крови. Такой усиленный кровоток помогает очистить мозг от отходов метаболизма, которые накапливаются за день. Утром ребёнок встанет отдохнувшим и сосредоточенным, что поможет справиться со стрессом.
- Перед походом на экзамен важно поесть, но не переесть, чтобы не было лишней нагрузки на организм, хорошо съесть немного ягод: они увеличивают приток крови к тем областям мозга, которые отвечают за память и внимание при выполнении заданий.
- Из напитков можно попить какао или свекольный сок, если у ребёнка нет аллергии или других противопоказаний. Эти напитки расширяют кровеносные сосуды, усиливают кровоток в мозге, что хорошо сказывается на работе этого органа в повседневной жизни и в стрессовых ситуациях.
- Можно послушать любимую музыку по пути на экзамен. Неважно, какая это будет музыка, главное, чтобы она ему нравилась. Когда уже пришёл на экзамен и сел в аудитории, важно принять удобную позу, вытянуть ноги, периодически двигаться и разминать руки и ноги, чтобы не нарушался кровоток.
- Перед выполнением заданий можно сделать дыхательную гимнастику: досчитать до четырёх, сделать вдох, считая до семи, на семь задержать дыхание, на восемь – выдохнуть. Это позволит снять страх и сильный стресс от увиденных заданий экзаменационного теста. Такую гимнастику можно сделать 1–2 раза. После этого спокойно перейти к выполнению более лёгких для ребёнка заданий, трудные оставив на потом, но выделив на них достаточное время. Важно оставить время на самопроверку, когда все ответы будут написаны.



**АНКЕТА «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)**

*Инструкция: Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.*

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью <u>не согласен</u>	Скорее <u>не согласен</u> , чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен, чем не согласен	Абсолютно <u>согласен</u>
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5

14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам	1	2	3	4	5
	<b>СПАСИБО!</b> Алгоритм подсчета в <b>ОБРАТНОМ</b> порядке	5	4	3	2	1

#### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке

СОСТАВЛЯЮЩИЕ	Подсчет баллов в <b>ПРЯМОМ</b> порядке				Подсчет баллов в <b>ОБРАТНОМ</b> порядке			ВСЕГО		
	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4		баллов	
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	Номера утверждений					Номера утверждений				
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	5	11	14	Номера утверждений	8	баллов		
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
Экзаменационная тревожность	Номера утверждений	3		12		Номера утверждений	6	9	15	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТЫ «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»**

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ЕГЭ
от 1 до 5 баллов	<b>ОЧЕНЬ НИЗКИЙ</b>
от 6 до 10 баллов	<b>НИЗКИЙ</b>
от 11 до 15 баллов	<b>СРЕДНИЙ</b>
от 16 до 20 баллов	<b>ВЫШЕ СРЕДНЕГО</b>
от 21 до 25 баллов	<b>ВЫСОКИЙ</b>

## «КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ»

Цель: стимуляция познавательных способностей.

- ✓ Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- ✓ Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.
- ✓ Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
- ✓ Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Верьте в себя и свои силы. Удачи вам!**

