

**Экспресс-приемы** повышения эмоциональной устойчивости, которые реально применить даже на экзамене. Они очень быстрые и действительно помогают.

**Резкий поворот головы направо.** Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.

**Медленное дыхание.** Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.

**Моргание.** Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.

**Переключение внимания на предмет.** Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета — любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее — зачем этот предмет нужен. (Для письма.)



Вопросы можно прислать на e-mail: [revtop-mpk@mail.ru](mailto:revtop-mpk@mail.ru)

Ревдинская ТПМПК  
Наш адрес: г. Ревда, ул. Цветников, д. 58  
ГКОУ СО «Ревдинская школа»  
кабинет № 15

**Руководитель ТПМПК**  
Учитель-дефектолог высшей квалификационной категории  
*Оксана Юрьевна Вдовина*

**Заместитель руководителя ТПМПК**  
Учитель-дефектолог высшей квалификационной категории  
*Римма Александровна Клещева*

**Педагог – психолог высшей квалификационной категории**  
*Лариса Владимировна Настина*

**Педагог – психолог I квалификационной категории**  
*Алена Павловна Кислова*

**Педагог – психолог**  
*Наталья Леонидовна Ленкова*

**Учитель – логопед высшей квалификационной категории**  
*Оксана Владимировна Литвинова*

**Учитель – логопед I квалификационной категории**  
*Татьяна Михайловна Назарова*

**Социальный педагог I квалификационной категории,**  
Ответственный секретарь  
*Юлия Сергеевна Трегубова*

**Врач – психиатр**  
*Анатолий Федорович Елисеев*

**Врач – педиатр**  
*Анжелла Валерьевна Стриженюк*

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО – МЕДИКО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ.

**ДА – ЕГЭ!**  
**НЕТ – СТРЕССУ!**  
КАК  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ  
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ



я все смогу

1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

3. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

4. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

5. Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

6. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

7. Используй такие формулы самовнушений:

**Я уверенно сдам ЕГЭ.**

**Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.**

**Я с хорошим результатом пройду все испытания.**

**Я спокойный и выдержанный человек.**

**Я смогу справиться с заданием.**

**Я справлюсь.**

**Я должен сделать то-то и то-то...**

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**Я сдам ЕГЭ!**



### Приемы быстрого повышения качества учебных знаний

«Три предложения». Выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях.

«5 П» — прием работы с текстом. Когда пугает большое количество материалов по предметам, поможет метод работы с текстом «5 П»: каждая буква П обозначает то, что нужно сделать с текстом.

Просмотри.

Придумай вопросы.

Подчеркни ключевые слова.

Перескажи.

Проверь себя.