

Программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Тема: **Методы снятия эмоционального напряжения.**

Цель: познакомить с приемами саморегуляции и саморелаксации.

Содержание занятия.

| медитация | релаксация | аутотренинг |
|---|---|--|
| <p>Медитация – это древняя практика, целью которой является освобождение ума и мыслей от тревог.</p> <p>Как правильно медитировать дома: руководство для...</p> <p>ezoterica.club»kak-pravilno.html</p> | <p>Релаксация, миорелаксация (от лат. relaxatio «ослабление, расслабление») — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник...</p> <p>Релаксация — Википедия</p> <p>ru.wikipedia.org»Релаксация</p> | <p>Аутотренинг - психотерапевтический метод, используемый для психологической саморегуляции.</p> <p>аутотренинг — Викисловарь</p> <p>ru.wiktionary.org»аутотренинг</p> |

Электронные ресурсы.

<http://mirsovetov.ru>
<http://psychokat.ucoz.ru>
<http://sfan.ru>
<http://suniversity.ru>
<http://www.ucheba.ru>
<http://www.moeobrazovanie.ru>
<http://www.shkolniki.ru>