



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ментальная карта психологической готовности к экзаменам

Антанюк Екатерина Викторовна, методист центра воспитания и психологии КОГОАУ ДПО «Институт развития образования Кировской области»

Мурушкина Елена Петровна, методист центра воспитания и психологии КОГОАУ ДПО «Институт развития образования Кировской области», психолог





ЦЕЛЬ: обучение способам саморегуляции психологического состояния перед экзаменом

Задачи:

- 1. Снижение тревожности и повышение психологической устойчивости в стрессовых ситуациях**
- 2. Обучение приемам эмоциональной и физической саморегуляции**





ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ГАРМОНИЗАЦИЯ»
МОЗГА





МЫСЛИ

ВЕРБАЛЬНЫЕ
УСТАНОВКИ

АУДИАЛЬНЫЕ
ЯКОРЯ

ИЗМЕНЕНИЕ
МАСШТАБА
СОБЫТИЯ



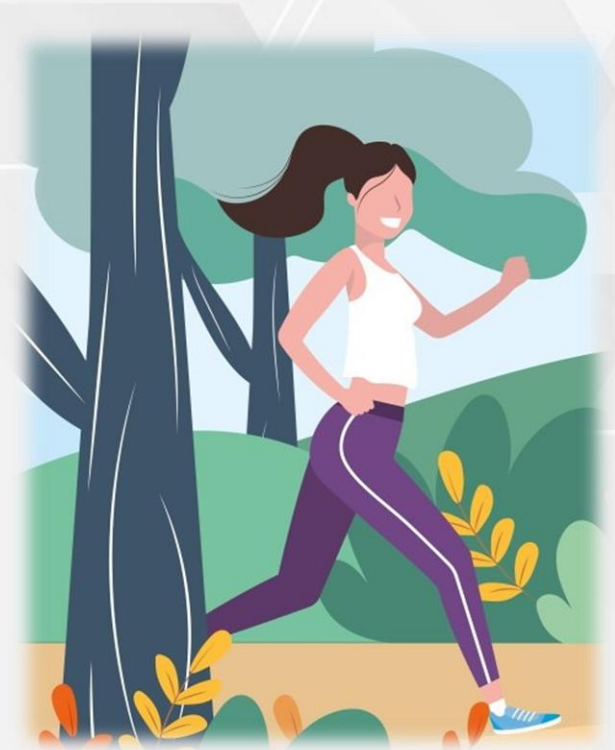


ТЕЛО

САМОМАССАЖ

ВИБРО-
ГИМНАСТИКА

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ГЛАЗ





ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

ДЫХАНИЕ

«КРЮКИ
ДЕННИСОНА»

СОСТОЯНИЕ





**ПЕРЕКРЕСТНЫЙ
ШАГ**

**ЗВУКОВАЯ
ГИМНАСТИКА**

**ТОЧКА
ВНИМАНИЯ**

**ГАРМОНИЗАЦИЯ
РАБОТЫ МОЗГА**





ПИТАНИЕ

РАЗНООБРАЗИЕ

КАЛОРИЙНОСТЬ

ВОДА



