

Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості

(психологічна готовність до екзаменів та складання
національного мультипредметного тесту - 2023)
тренінг



З метою надання психологічної допомоги та підтримки, зменшення емоційної напруги та навчитися керувати своїми емоціями під час складання національного мультипредметного тесту, 29 березня 2023 року студенти 3 курсу спеціальності «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа» відвідали тренінг «Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості».

Під час тренінгу студенти дізнались про різні види емоцій, адже, одні спроможні розпізнавати величезну гаму переживань, іншим це недоступно; одні вміють контролювати інтенсивність вияву своїх емоцій, інші неспроможні до цього. Цікавим було виявити причини, чому важливо розвивати навички самоконтролю. Юнаки і дівчата визнали, що самоконтроль допомагає виживанню. В екстремальних ситуаціях здатність до самоконтролю дозволяє уникнути паніки й ухвалити зважені рішення. Контроль емоцій сприяє збереженню здоров'я. Відомо, що депресії і стреси є причиною безлічі захворювань. Та хоча стресових ситуацій у житті уникнути неможливо, самоконтроль дозволяє попереджати частину їх згубних наслідків.

Для того щоб зменшити емоційне напруження та навчитися керувати своїми емоціями, студенти дізнались про існування кількох способів: мускулатура, дихання, візуалізація, вправи «сюжетної уяви», в основі яких навмисне використання кольорів і просторові уявлення свідомості людини... Допитливі студенти мали змогу потренуватись у застосуванні технік саморегуляції: «Купол», «Дихання», «Новий образ власного «Я»...

Швидко промайнув час. Хочеться вірити, що набуті знання, опановані техніки, прагнення до саморегуляції своєї поведінки позитивно вплинуть на складання національного мультипредметного тесту-2023, а в подальшому допоможуть будувати здорові стосунки та керувати своєю поведінкою у будь-якій ситуації.

