

10 березня 2025

Як впоратися зі стресом під час складання НМТ



З метою зняття напруги та переживань, відновлення сил, стабілізації емоційного стану при складанні НМТ запроваджені психологічні тренінги для студентів других курсів та тих, хто складає НМТ.

Інтерактивний психологічний тренінг покликаний допомогти та краще зрозуміти природу стресу, навчити здобувача освіти розпізнавати власні реакції на стресові ситуації та опанувати практичні техніки саморегуляції перед Національним мультипредметним тестом. Тепла розмова про тривоги перед НМТ у безпечному просторі без оцінювання, невеличка розминка **"Емоційна погода"** - вправа на усвідомлення поточного емоційного стану. Пояснення практичним психологом поняття стресу, його типів та симптомів дозволить краще зрозуміти причини хвилювань. Цікавою стане робота з особистими емоціями й думками перед НМТ (вправа **"Мій стрес-детектор"**). На допомогу приходить **"Антистресова аптечка"** - освоєння трьох технік самодопомоги: дихання за схемою 4–7–8, техніка "заземлення" 5–4–3–2–1, створення особистого "ресурсного набору".

Вправа **"Кошик стресу"** дозволить попрацювати з тривогами через групову підтримку, а **"Смайлик у долоньці"** допоможе підвести підсумки, закріпити позитивні враження та одержані знання.

Отже, на вас чекає групова та індивідуальна робота по зниженню рівня тривожності, підвищення самоусвідомлення, набуття простих методів самодопомоги.