

«КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ»

В июне 2023 в 9 учебных группах первого года обучения педагогом-психологом колледжа были проведены групповые консультации для учащихся на тему «Как помочь себе в острой стрессовой ситуации в период сдачи экзаменов».

В ходе мероприятий учащиеся были ознакомлены с особенностями организации условий для эффективной подготовки к экзаменам (соблюдение режима питания, учебной нагрузки и отдыха; применение техник для наилучшего запоминания пройденного материала), в упражнении «Цветок советов» участники консультаций обсудили тактику поведения во время сдачи экзаменов.

Каждый участник консультаций имел возможность пройти тестирование по определению у себя уровня коммуникативности и адаптации в коллективе, наличия невротического синдрома, депрессивного состояния в канун сессии, получить общие рекомендации, а также личный экспресс результат и индивидуальную консультацию специалиста по результатам тестирования.

