

Поради психолога випускникам: як підготуватися до НМТ без стресу

Дорогі випускники!

Період підготовки до НМТ — це важливий етап вашого життя. Він потребує не лише знань, а й психологічної стійкості, вміння справлятися з емоціями та зберігати внутрішній баланс. Психолог нашого закладу ділиться простими, але дієвими порадами, які допоможуть зменшити хвилювання і пройти тестування впевнено.

✓1. Плануйте свій час

- Складіть розклад підготовки — виділіть час для кожного предмета.
- Включайте у графік час для відпочинку, сну, прогулянок і улюблених занять.
- Не відкладайте все «на останній момент» — розподіл навантаження зменшує стрес.

✓2. Повторюйте — але з розумом

- Краще вчити щодня по 1–2 теми, ніж усе за один день.
- Використовуйте різні методи: тести, схеми, флеш-картки, обговорення з друзями.
- Змінюйте формат підготовки — мозку потрібна різноманітність.

✓3. Дбайте про себе

- Повноцінний сон (не менше 7–8 годин) — основа гарної пам'яті.
- Їжте збалансовано: горіхи, овочі, фрукти, риба — «паливо» для мозку.
- Помірна фізична активність знижує тривожність і покращує концентрацію.

✓4. Контролюйте емоції

- Якщо хвилюєтесь — глибоко дихайте: повільний вдих через ніс, повільний видих через рот.
- Ведіть щоденник думок: це допомагає побачити ситуацію з боку і зменшити напруження.
- Пам'ятайте: хвилювання — це нормально. Важливо не панікувати, а зосередитися.

✓5. Підтримуйте контакт із близькими

- Розмовляйте з друзями, батьками, вчителями.
- Не соромтесь просити допомоги — разом завжди легше.

✓6. Вірте в себе

- Ви вже пройшли великий шлях. Знання є — головне зберегти спокій.
- НМТ — це важливий крок, але не вирок. Ви — набагато більше, ніж один тест.

- Частіше повторюйте собі: «Я можу. Я готовий/готова. У мене все вийде.»

📌 Психологічна підготовка — це не менше важливо, ніж академічна.

Тримайте рівновагу, бережіть себе і впевнено йдіть до мети!

Бажаємо вам ясного розуму, спокійного серця і високих результатів на НМТ .