

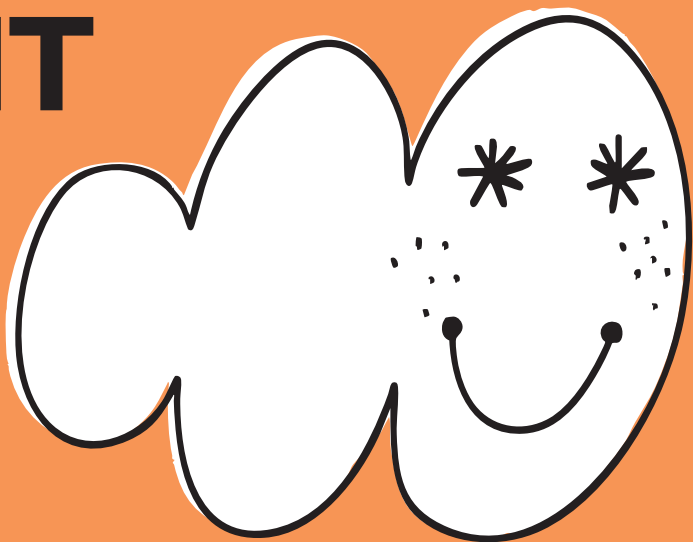
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

12  
21

ПРОСТІР БУТИ.  
РІЗНИМИ.  
СПРАВЖНИМИ.  
СВОЇМИ.

# Підтримка всім, хто складає НМТ



Випускникам, вчителям, батькам  
та усім дорослим поруч

**HMT — Не Межа Твоїх можливостей**

**HMT — Не Монстр. Точно**

**HMT — Не Метушись. Ти впораєшся**

**HMT — Не Мучся. Ти талановита**

**HMT — Не Мірйй всього себе Тестом**

**HMT — Насправді Маю Тренуватись**

**HMT — Нескінченність Моїх Талантів**

**HMT — Не Міра Твоєї цінності**

**HMT — Настав Мій Триумф**

**HMT — Наближаюсь до Мети Точно**

Яка розшифровка відгукнулася найбільше?

Якою була б твоя власна?

До слова, це була практика, яка допомагає зменшити напругу:)

# Для випускників, які склада- ють НМТ

Шпаргалка-підтримка  
для тебе



## Що може викликати тривогу

НМТ — дійсно важливий етап. Від його результатів залежить дуже багато. Тривога підказує, що відбувається щось значуще, і змушує ретельніше готуватися. Вона — корисна.

Але потрібно слідкувати за тим, щоб тривога і стрес не заважали думати, згадувати і приймати рішення.

**Будь-який іспит — важливий. Але твій результат ≠ ти.  
Тест — не перевірка твоєї цінності.**

**Замість боротьби з тривогою —  
дозволь собі хвилюватися. Визнай:**

***«Я хвилююся. Значить,  
те, що відбувається,  
для мене важливо».***

***«Я хвилююся. Але  
я можу діяти, і тому  
почну з маленького  
кроку вже зараз».***

## Що допоможе просто зараз

Якими були б твої слова для друга чи подруги, які проходять через непростий період? Можливо:

**«Я з тобою. Зараз складно, але я вірю, що ти впораєшся».**

Стань для себе таким другом.  
Спробуй сказати це й собі.

## Обери для себе 1-2 практики

**Дихання.** Зроби видих і короткий вдих. Потім знову довгий видих. Видих, довший за вдих, допомагає заспокоїтись.

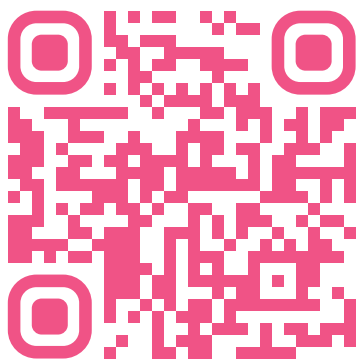
**Обійми.** Поклади праву руку на ліве плече — ніби обіймаєш себе. Зроби видих і вдих. Це заспокоює.

**Топання.** По черзі притискай до підлоги ноги, перенось вагу на стопи — права, ліва, права, ліва. Можна на декілька секунд непомітно стискати руки в кулаки — цей рух допомагає відчутти опору і «ввімкнути» мозок.

**Ритм.** Тихенько постукай кінчиками пальців по столу. Ритм, який ми створюємо, допомагає заспокоїтись. Стукай трохи повільніше, ніж б'ється твоє серце.

\* Коли нам тривожно, мозку дедалі складніше згадувати і думати.  
Важливо в цей момент допомогти собі відчутти безпеку через тіло.

**Більше  
практик  
підтримки  
для тебе —  
на платформі  
«Ти як?»**



**HOWAREU.COM**

## Як готуватися до тесту із турботою про себе

Рухайся!  
Це додає мозку енергії.

Обов'язково планууй відпочинок. Люди запам'ятовують нову інформацію саме під час пауз.

Вчись невеликими блоками: 25–30 хвилин роботи, потім перерва — рух — ковток води — повернення до навчання.

Якщо з'являється відчуття, що не встигаєш, що нічого не можеш зрозуміти та пригадати, — сповільнись. Пауза. Довгий видих. Погляд навколо. Ковток води. Все, що ти вчив/вчила, — ти зможеш згадати!

Поруч є ті, хто може підтримати. Можна попросити дорослого, якому ти довіряєш, пояснити ще раз чи просто побути поруч. Можна сказати: «Мені зараз важко. Мені потрібна допомога». Це спосіб витримати навантаження, яке справді зараз велике. Нехай підтримка додає тобі сил.

Якщо маєш гарну здорову пам'ять, пиши шпаргалки символами, схемами, ключовими словами. Не для використання на тесті — просто це також допомагає запам'ятати.

Перед сном не вчи нове, а повторюй вже знайоме. Перед тестом — спробуй виспатися. Це важливіше за повторення.

# Твій чекліст в день НМТ

## Важливо зробити заздалегідь:

- Перевір адресу центру тестування.
- Пройдися маршрутом до нього.
- Розрахуй час на дорогу із запасом.
- Дізнайся, як відбувається тестування.
- Підготуй документи, зручний одяг та взуття.
- З'ясуй, де найближче укриття.

## Візьми із собою:

- Оригінал документа, що посвідчує особу.
- Запрошення-перепустку (роздрукуй або збережи в телефоні).
- Сертифікат НМТ.
- Дві ручки синього або чорного кольору (папір видадуть).
- Прозору пляшку води без етикетки.
- Легкий перекус (батончик чи горішки) для перерви.

## Якщо лунає повітряна тривога:

- Зберігай спокій і виконуй вказівки інструкторів.
- Перейди разом з усіма до безпечного місця.
- Час тестування «заморозять» — ти нічого не втратиш.
- Після відбою ти зможеш завершити роботу.



# Маленька практика для тебе

**Якір уваги.** Надягни на тестування яскравий браслет, значок, гудзик, смішні шкарпетки. Можеш поставити крапку фломастером на руці. Погляд на цей якірець повертає у реальність і викликає усмішку. Коли стане тривожно — подивись на нього та зроби видих.

## Незалежно від будь-яких обставин, пам'ятай:

**Ти можеш одночасно хвилюватися і діяти**

**Ти не маєш бути ідеальним/ною**

**Ти можеш просити про допомогу та підтримку**

**Це ок — рухатися крок за кроком**

**Ти впораєшся**

**Ти вчив/вчила це.  
Значить, згадаєш**

# Після тестування

Це нормально, якщо ти:

- втомишся або, навпаки, відчуєш прилив енергії;
- захочеш говорити або мовчати;
- будеш плакати або нічого не відчуватимеш.

**У кожного свій спосіб «видихнути» напругу.**

Щоб підтримати себе, важливо:  
випити води, поїсти, пройтися пішки.

Обов'язково скажи собі (незалежно від результату):



Ти так багато для цього зробив/зробила!

# Якщо потребуєш живого спілкування та підтримки, заходь у молодіжний простір «12-21».

Скануй QR-код і шукай  
простір у своєму місті



[12-21.COM.UA](https://12-21.com.ua)

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



Цей гайд як підтримку для тебе  
створили Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я «Ти як?» — ініціатива  
першої леді Олени Зеленської — та мережа  
безбар'єрних молодіжних просторів  
«12–21», разом із психологинею  
Світланою Ройз.

Проект реалізовано спільно  
із Міністерством освіти і науки України  
та Українським центром оцінювання  
якості освіти



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



УКРАЇНСЬКИЙ  
ЦЕНТР  
ОЦІНЮВАННЯ  
ЯКОСТІ ОСВІТИ