

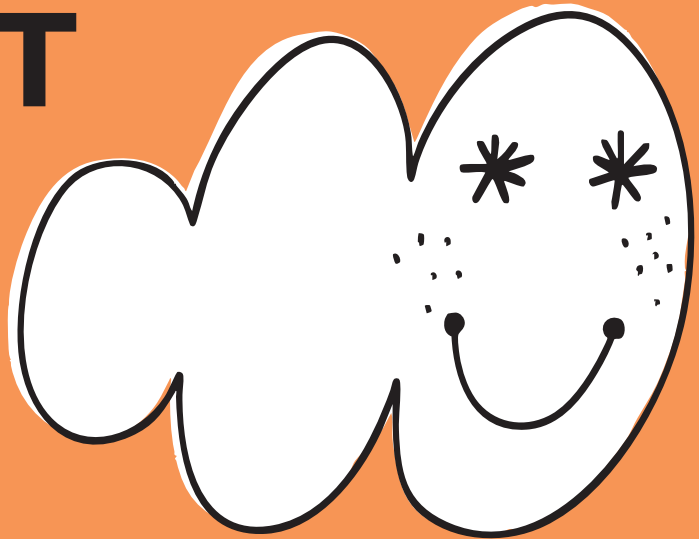
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



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 Міряй 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:)

# Зміст

## Для випускників, які складають НМТ

Шпаргалка-підтримка для тебе

Що може викликати тривогу ..... 5

Що допоможе просто зараз ..... 6

Як готуватися до тесту із турботою про себе ..... 8

Твій чекліст в день НМТ ..... 9

Після тестування ..... 11

## Як підтримати випускників, які складають НМТ

Шпаргалка для вчителів..... 13

## Як підтримати випускників, які складають НМТ

Шпаргалка для батьків та усіх дорослих..... 18

# 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.

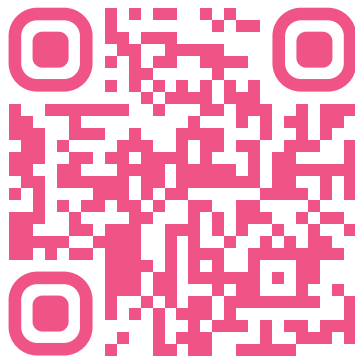
**Обійми.** Поклади праву руку на ліве плече — ніби обіймаєш себе. Зроби видих і вдих. Це заспокоює.

**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

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

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!

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

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

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.

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

Рухайся!  
Це додає мозку енергії.

# 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, ґудзик, смішні шкарпетки. Можеш поставити крапку фломастером на руці. Погляд на цей якірець повертає у реальність і викликає усмішку. Коли стане три-видно — 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)

# Як підтримати випускників, які складають НМТ

Шпаргалка  
для вчителів



Цінна роль учителя — не лише в організації та контролі процесу.

Дорослі можуть стати опорою для випускників під час тестування, такого важливого для них етапу.

Навіть короткий контакт підлітка із дорослим може допомогти знизити тривогу, повернути зосередженість та пригадати все вивчене.

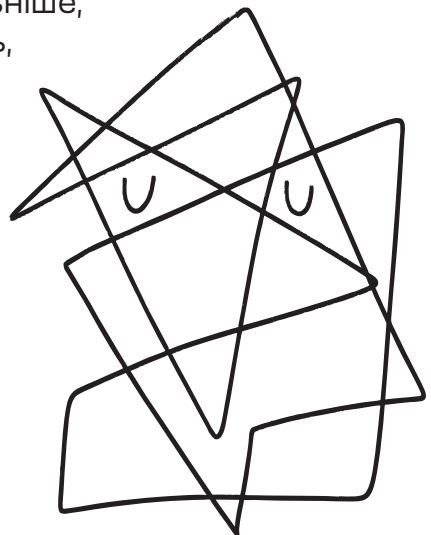
## Перед початком

Коротко, чітко і спокійно поясніть, як проходитиме тестування.

Повторіть правила та алгоритм дій під час повітряної тривоги.

Нагадайте випускникам, що дозволено мати на столі та чим вони можуть користуватися.

Говоріть спокійно, трохи повільніше, ніж зазвичай. Ваша привітність, усмішка чи навіть кивок головою вже допомагають знизити напругу.



# Можна запропонувати учасникам НМТ



Сядьте зручно, розкладіть речі на столі.

Відчуйте, як ваше тіло спирається на стілець.

Зробіть вдих і довгий видих.

Якщо розгубитесь — зробіть паузу і продовжуйте.

Ви впораєтеся! Ви готувалися і все знаєте.



## Ознаки стресу у підлітка

Зверніть увагу, якщо учасник/учасниця НМТ:

- виглядає розгублено;
- має бліде обличчя, напружене тіло, поверхнєве дихання;
- часто змінює позу, крутиться, не може знайти зручне положення;
- завмирає, нерухомо дивиться в бланк або в одну точку, довго не починає роботу;
- каже вголос: «Я нічого не пам'ятаю»;
- починає плакати чи злитись.

**У такому випадку ви можете  
спокійно сказати:**

**«Бачу, ти хвилюєшся.  
Ти можеш зробити паузу.  
Видих — вдих — видих».**

**«Зроби ковток води».**

**«Ти все знаєш, просто  
зараз заважає хвилювання».**

**«Зараз ти заспокоїшся  
і все згадаєш. Час є».**

**Якщо вам здається,  
що стан випускника  
є панічною атакою,  
скористайтеся  
цим QR-кодом.**

**Тут ви можете  
дізнатися більше про  
її ознаки та техніки,  
які допомагають  
впоратися.**



**HOWAREU.COM**

# Як підтримати випускників, які складають НМТ

Шпаргалка для батьків  
та усіх дорослих



Тестування — це випробування не тільки для випускників, а й для дорослих, які поруч. Старшокласники зараз потребують особливої підтримки, та й дорослим вона не завадить.

НМТ — дійсно важлива подія. Але жоден тест не може вмістити весь потенціал підлітка, його глибину, силу та унікальність.

## **Щоб підтримати свого випускника, використовуйте ці фрази:**

***«Я люблю тебе незалежно від результатів».***

***«Я вірю в тебе і довіряю тобі».***

***«Іспити важливі, але вони не визначають твою цінність».***

***«Я знаю, як зараз тобі може бути складно, і бачу, скільки зусиль ти докладаєш».***

## Важливо дати підлітку право на неідеальність:

**«Ти можеш помилятися».**

**«Ти маєш право чогось не знати».**

**«Тобі не потрібно бути ідеальним/ною».**

**«Тестування — це величезний стрес. Я вірю в твої сили».**

## І ще важливіше, щоб випускники чули:

**«Я вірю у твоє майбутнє. Я поруч».**

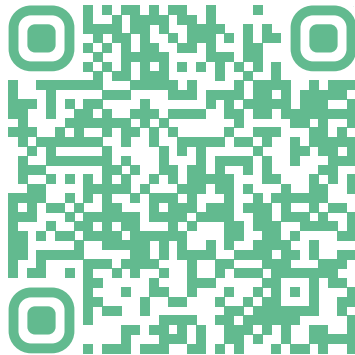
## Що може відбуватися на самому тесті

Коли нервова система переходить у режим «небезпеки», тимчасово погіршується здатність до концентрації, логічного мислення та пригадування вивченого.

\* Незнайоме приміщення, контроль, напруження, природно, можуть викликати реакцію стресу і викид відповідного гормону — кортизолу.

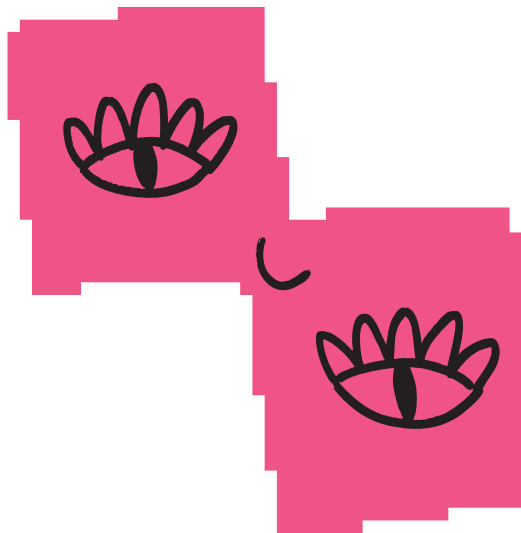
# Важливо пояснити підліткам, як діє стрес і як саме повернути відчуття безпеки.

Тут стане у пригоді Аптечка психологічної самопомоги.



[HOWAREU.COM](https://HOWAREU.COM)

Доросла роль — бути поруч.  
Ми не можемо прожити цей досвід  
замість випускників. Але ми можемо  
зробити так, щоб вони проходили  
його не на самоті. Саме це підлітки  
запам'ятають більше, ніж будь-який  
результат тесту.



# 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 психологинєю  
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