

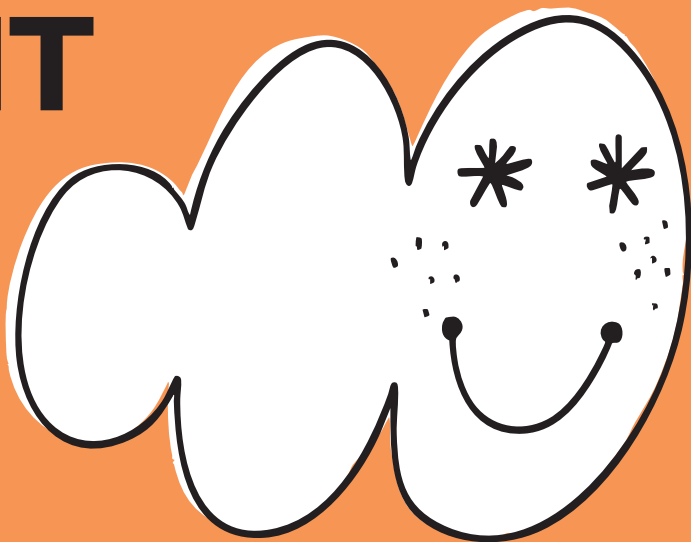
ТИ ЯК?

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

НМТ — Не Межа Твоїх можливостей

НМТ — Не Монстр. Точно

НМТ — Не Метушись. Ти впораєшся

НМТ — Не Мучся. Ти талановита

НМТ — Не Міряй всього себе Тестом

НМТ — Насправді Маю Тренуватись

НМТ — Нескінченність Моїх Талантів

НМТ — Не Міра Твоєї цінності

НМТ — Настав Мій Триумф

НМТ — Наближаюсь до Мети Точно

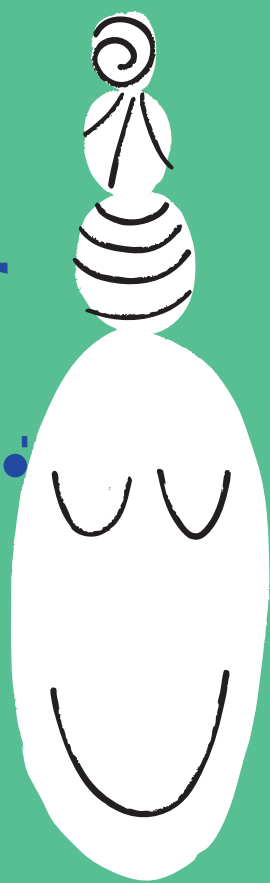
Яка розшифровка відгукнулася найбільше?

Якою була б твоя власна?

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

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.

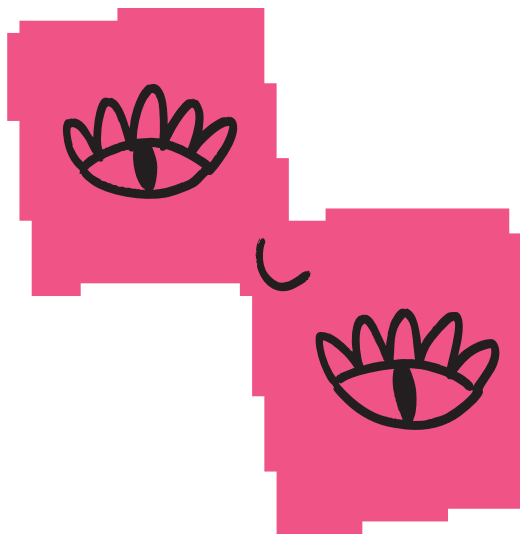
Важливо пояснити підліткам, як діє стрес і як саме повернути відчуття безпеки.

Тут стане у пригоді Аптечка психологічної самодопомоги.



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.



Для батьків та усіх дорослих

У цей період підліткам важливо мати додаткову підтримку поза домом і школою. Молодіжні простори «12–21» можуть стати таким місцем.

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