

АФІРМАЦІЇ

Як практикувати афірмації?

Промовляй їх регулярно: найкраще проговорювати афірмації вранці після пробудження та ввечері перед сном.

Говори вголос або подумки, обирай те, що тобі до вподоби.

Вір в те, що говориш: спробуй відчувати емоції, які пробуджують твої афірмації.

Дай собі час: результати можуть з'явитися не одразу, тому продовжуйте практикувати.

Декілька афірмацій, які допоможуть підняти впевненість та зменшити тривогу перед НМТ:

“

- Я засвою/засвоїла достатньо знань для успішного складання тесту.
- Я приймаю себе таким/такою, яким/якою я є, незалежно від результату.
- Я контролюю свої думки та емоції.
- Кожен крок наближає мене до моєї мети.
- Я відкритий/відкрита до успіху та позитивного досвіду.
- Я впевнено виконую кожне завдання.
- Я довіряю своїм знанням та інтуїції.
- Я успішно пройду це випробування.

”

НЕХАЙ МЕНІ ТАЛАНИТЬ

Пам'ятай, що НМТ — це серйозний крок у твоєму житті, але не найважливіший.

Будь-які бали, оцінки та результати — це не увесь ти.

ВІР У СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ!

НМТ НА ЧІЛІ — БУДУТЬ ГАРНІ БАЛИ РІЛІ



SELF CARE

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ПЕРЕД НМТ?

1. Потурбуйся про себе:

- Їж здорову їжу, уникай важкої та незвичної їжі напередодні тесту.
- Спи не менше 8 годин, адже здоровий сон є надзвичайно важливим для концентрації та пам'яті.
- Не перевантажуй себе розумовою та соціальною активністю й емоційними переживаннями.

2. Заздалегідь підготуй всі необхідні документи, ручки з чорним чорнилом, пляшку води без етикетки.

3. Продумай як найкраще дістатися пункту тестування, щоб уникнути несподіванок у день проходження НМТ.

4. Готуйся до НМТ, використовуючи **інтелект-карти**, вони допоможуть структурувати та запам'ятати потрібний матеріал.

5. Візуалізуй свої успіхи: згадай всі свої перемоги, всі тести, з якими ти успішно впорався/впоралася раніше. А тепер уяви, як ти спокійно та впевнено складаєш НМТ. Уяви відчуття задоволення після його завершення.

6. Перефокусуй увагу: якщо тривожні думки стають нав'язливими, спробуй переключитися на щось інше – музику, розмову з близькою людиною чи улюблену справу

7. Практикуй техніки заземлення до і під час НМТ. Зосередься на відчуттях цієї миті.

Назви 5 речей, які бачиш, 4 речі, які відчуваєш на доторк, 3 звуки, які чуєш, 2 запахи, які відчуваєш, і 1 річ, яку відчуєш на смак.

ТРИМАЙ СВІЙ ВАЙБ ПІД ЧАС НМТ ПІД КОНТРОЛЕМ

Використовуй ці техніки, щоб повернути собі відчуття присутності та контролю в складні моменти та знизити рівень тривоги.

Практикуй їх заздалегідь: не чекай дня НМТ, щоб спробувати ці техніки вперше.

Регулярно практикуй їх під час підготовки, щоб обрати ті, які стануть ефективними саме для тебе.

«Дихання по долоньці» поєднує тактильні відчуття з регульованим диханням, що допомагає зосередитися та заспокоїти розум.

1. Великим пальцем руки почніть обводити контур долоні.
2. Вдихайте, коли ваш палець підіймається вгору по одному з "пальців" долоні.
3. Видихайте, коли ваш палець спускається вниз по цьому ж "пальцю".
4. Продовжуйте обводити всю долоню, повільно вдихаючи на підйомах і видихаючи на спусках.

Техніка самопідтримки «Крило янгола». Поклади руку на протилежне передпліччя. Обійми себе так, як це робить твій друг, батько, — немов це твій «охоронець».

На долоні є «точка страху» — вона між мізинцем і безіменним пальцем. Якщо її злегка помасажувати, то страх поволі відступатиме.

Масаж точок посередині чола над бровами допоможе запустити кращу роботу довготривалої пам'яті.

ПІСЛЯ СКЛАДАННЯ СЕСІЇ НМТ БУДЕ КОРИСНО:

1. Виконавши тестову роботу, зроби рух плечима — так, наче скидаєш з себе зайвий вантаж. Це тягар тривоги і страхів, які ти щойно успішно подолав/подолала.

2. Похвали себе, скажи подумки чи вголос «Я – молодець», «я впорався/впоралася».

3. Пройдися трохи пішки й побудь наодинці з собою та своїми думками. Спробуй не думати про НМТ і не робити аналіз відповідей тесту відразу, дай час собі перепочити.

4. Побудь добрим до себе: нагадай собі, що ти зробив/зробила все можливе, і це нормально зараз відчувати складні емоції.

5. Заплануй приємні справи після завершення НМТ. Це може бути зустріч з друзями, похід в кіно, заняття спортом, велосипедна прогулянка, будь-що, що наповнить тебе позитивними емоціями.

6. Проговори свої думки, емоції та переживання, які могли накопичитися за день, з безпечною для тебе людиною, якій довіряєш.

7. Подякуй СОБІ за старання та докладені зусилля, а також подякуй тим близьким та оточуючим людям, які були поруч, підтримували, навчали й вірили в ТЕБЕ.