



Как провести **классный час** по подготовке к социально-психологическому тестированию?



Цели классного часа

- **Объяснить суть процедуры**
- **Снять тревожность**
- **Сформировать установку на самоисследование**
- **Развеять мифы**

Суть процедуры

СПТ — это не экзамен и не постановка диагноза

СПТ – проводится для того, чтобы вовремя оказать поддержку

СПТ – способ лучше понять себя и получить помощь, если она нужна

**Результаты используются для предотвращения
РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ –
действий, которые могут привести к негативным
последствиям для жизни и здоровья**

Смысл рискованного поведения

Когда возникает желание выйти за пределы привычного, испытать себя, или проверить свои силы?

Стремление к острым ощущениям, адреналину — может быть связано с жаждой новых впечатлений, потребностью в ярких переживаниях, скукой или просто любопытством.

Заслужить признание — это способ самоутверждения, попытка доказать свою «крутость» и быть принятым в компании сверстников.

Необходимость перемен и выхода из рутины — когда жизнь становится однообразной, возникает потребность что-то изменить. Риск воспринимается как единственный способ вырваться из замкнутого круга.

Попытка справиться со стрессом, одиночеством, эмоциональным дискомфортом — это способ временно заглушить внутреннюю боль.

Давление окружающих — это подталкивание к употреблению алкоголя, курению, участию в драках или вандализме

СПТ – безопасная процедура

- **Проходят все обучающиеся РФ с 2014 года, достигшие возраста 13 лет, начиная с 7 класса**
- **Нет правильных и не правильных ответов**
- **Участие в тестировании добровольное**
- **Результаты тестирования конфиденциальны – сообщаются только самому респонденту или его родителям**
- **Результаты СПТ не являются основанием для наказаний и дисциплинарных взысканий**

Установка на самоисследование

- Главное — не просто получить заполненные бланки, а запустить у подростка внутренний процесс: интерес к собственным мыслям, желание понять мотивы своих поступков и найти точки для развития.
- Вместо сухой лекции проведите беседу, дискуссию или даже мини-тренинг, где подростки в безопасной среде смогут потренироваться в самоанализе. Можно использовать метафоры или кейсы из жизни, близкие подросткам.
- Если после тестирования есть возможность обсудить результаты с психологом — это отличный следующий шаг, который закрепит установку на самоисследование.

Установка на самоисследование

О чем говорить стоит?

- ✓ Этот тест — как зеркало: он поможет тебе заметить свои сильные стороны и ресурсы, понять, как ты обычно реагируешь в сложных ситуациях, и, может быть, увидеть, над чем было бы полезно поработать. **Это способ создать лучшую версию себя.**
- ✓ Сам процесс тестирования — уже шаг к самоисследованию. Когда подросток отвечает на вопросы, он невольно анализирует свои мысли и чувства. А после можно вместе обсудить: «Какие ответы показались тебе самыми неожиданными? Почему ты выбрал именно такой вариант?» **Это развивает навык рефлексии.**
- ✓ Если обучающиеся уже проходили СПТ в прошлые годы, свяжите это с самоисследованием: «Вы уже отвечали на похожие вопросы раньше. Давайте посмотрим, изменились ли твои ответы за это время? Что нового вы узнали о себе?» **Так тестирование становится инструментом отслеживания личного роста.**

Установка на самоисследование

Чего лучше избегать?

- ✓ **Запугивания.** Фразы вроде «если не пройдёшь, будут проблемы» разрушают доверие и убивают мотивацию к самоисследованию.
- ✓ **Попыток «навязать» правильные ответы.** Подросток должен чувствовать, что любой его ответ — это отражение его реального мнения, а не попытка «выглядеть хорошо».
- ✓ **Формального подхода.** Если беседа сводится к перечислению фактов без попытки зацепить личный интерес подростка, установка не сформируется.

Развеиваем мифы

Главное — сохранять спокойствие и не обесценивать чувства детей. Часто именно открытый диалог снимает большую часть страхов. Если после разговора останутся вопросы, имеет смысл обратиться за консультацией к школьному психологу — он сможет разобрать ситуацию детальнее.

- **Подходите к разговору бережно.** Подростки часто воспринимают тестирование как угрозу. Начните с того, что вы понимаете их опасения («Я вижу, ты переживаешь из-за теста. Это нормально»), а затем постепенно переводите разговор на факты.
- **Используйте понятные аналогии.** Например, сравнение с диспансеризацией: как регулярные проверки здоровья помогают вовремя заметить проблему, так и СПТ помогает вовремя заметить факторы риска.
- **Подчеркните профилактическую суть.** Объясните, что цель СПТ — не осудить, а **помочь**. Результаты помогают школе спланировать работу по укреплению психологической устойчивости, а самому подростку — получить информацию о своих сильных и слабых сторонах.

Развеиваем мифы

- ✓ **«Меня поставят на учёт?»** — нет, СПТ не является основанием для постановки на учёт.
- ✓ **«Родители всё узнают?»** — только если вы сами захотите поговорить или если есть высокий риск для безопасности (в этом случае психолог обязан предложить помощь и обсудить с семьёй).
- ✓ **«Это про наркотики?»** — вопросы не про употребление, а про устойчивость к риску и поддержку в трудных ситуациях