

СПТ: Твой личный компас и точка опоры

Узнать себя лучше — это не экзамен.
Это твоё преимущество!



Социально-психологическое тестирование (СПТ) — это не проверка знаний и не диагноз. Это инструмент, который помогает **понять свои сильные стороны** и вовремя заметить, если что-то идет не так.



Что это такое?

Короткий **анонимный опросник** о том, как ты справляешься со стрессом, общаешься с окружающими и преодолеваешь трудности.



Зачем это подростку?

Чтобы понять свои психологические ресурсы, научиться справляться с нагрузкой и повысить устойчивость к жизненным штормам.



Зачем это родителям?

Чтобы вовремя узнать, нужна ли ребенку поддержка, и сохранить с ним доверительные отношения.

**Твое благополучие имеет значение.
Сделай шаг к пониманию себя!**

Без оценок, без ярлыков, без разглашения

**Боишься, что кто-то узнает твои ответы?
Давай разберемся с мифами!**



**Главное правило СПТ — полная
конфиденциальность и безопасность.**

Как это работает на самом деле:



Никаких двоек и списков:

В СПТ нет «правильных» или «неправильных» ответов. Это не тест на интеллект или воспитание.



Личный код:

Каждый участник получает индивидуальный конфиденциальный код. Твое имя не фигурирует в общих результатах.



Доступ только у тебя:

Итоговые результаты не вывешиваются на доску почета и не обсуждаются на классных часах.

**Твое доверие — наш приоритет.
Проходи тест смело и честно!**

Прокачай свой психологический иммунитет!

Как СПТ помогает в реальной жизни?



Жизнь подростка полна вызовов: экзамены, отношения, поиск себя. СПТ помогает подсветить твои «суперсилы».

Уровень стрессоустойчивости:

Насколько легко ты адаптируешься к новым условиям?



Самоконтроль и автономность:

Умеешь ли ты говорить «нет» и отстаивать свои границы?



Источники поддержки:

К кому и как ты можешь обратиться, когда становится тяжело?



Знать свои слабые и сильные стороны — значит уметь управлять своей жизнью.

4 главных мифа о социально-психологическом тестировании

1



МИФ

«После теста поставят на учет»

ФАКТ

СПТ не поставит никого на учет. Это не медицинское освидетельствование и не психиатрический диагноз.



2

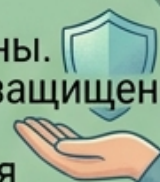


МИФ

«Все узнают о моих проблемах»

ФАКТ

Результаты зашифрованы. Персональные данные защищены законом, обобщенная статистика используется только в форме отчетов.



3



МИФ

«Тест можно "не сдать"»

ФАКТ

В СПТ **нет проигравших**. Это личных особенностей, а не проверка знаний.



4



МИФ

«Это обязаловка, у меня нет выбора»

Тестирование добровольное.

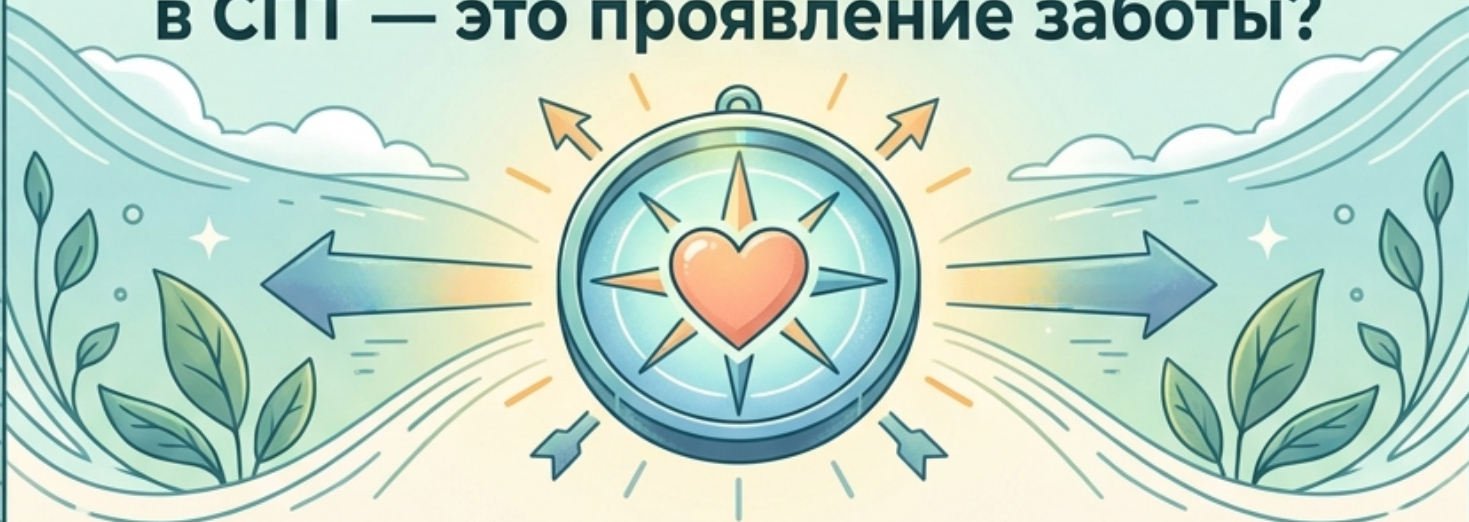
Но отказаться — значит упустить возможность узнать больше о себе и получить своевременную помощь.



Не верь слухам — доверяй фактам!

СПТ: Забота и профилактика, а не контроль
(информация для родителей).

Уважаемые родители! Почему участие в СПТ — это проявление заботы?



Подростковый возраст — время быстрых перемен. Нам не всегда удастся вовремя заметить эмоциональное истощение или скрытый стресс ребенка.

Почему важно дать согласие:

Своевременность:

Тестирование помогает выявить факторы риска на самых ранних стадиях, до того как они перерастут в проблемы.



Профессиональная помощь:

На основе обобщенных результатов школа может скорректировать психологический климат, провести нужные тренинги и лекции.



Спокойствие за будущее:

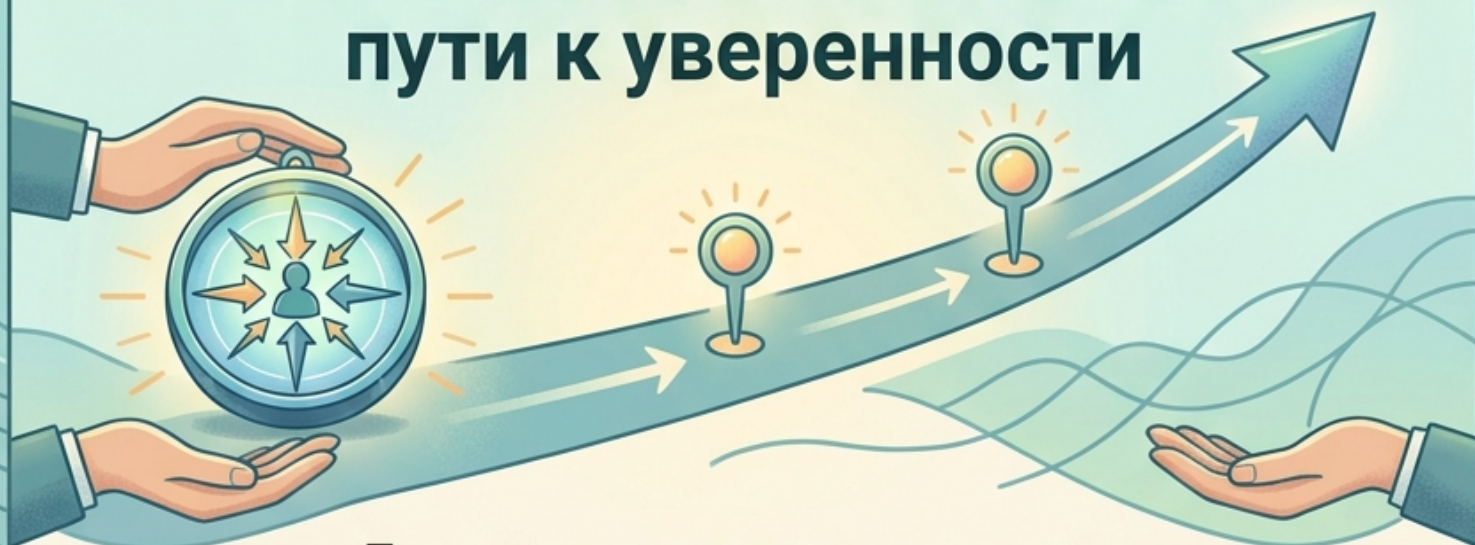
Вы получаете ориентир, на что обратить внимание в воспитании и поддержке своего ребенка.



Безопасное будущее наших детей строится на внимании к их настоящему.

Результаты готовы: Что дальше?

СПТ — это только начало пути к уверенности



Психологическое тестирование —
не просто формальность, а инструмент
реальных позитивных изменений.

Что происходит после тестирования?

Для подростка:

Возможность индивидуально и конфиденциально
обсудить свои результаты со школьным психологом,
получить персональные рекомендации.



Для класса:

Проведение тренингов на сплочение,
тайм-менеджмент, уверенное поведение
и снятие тревожности перед экзаменами.



Для семьи:

Возможность получить профессиональный
совет, как поддержать ребенка в трудный
период.



Ты не один.

Спроси, обсуди, получи поддержку!

Твой чек-лист перед прохождением СПТ

Готов пройти СПТ? Три простых шага:



Настройся на честность:

Выбирай те ответы, которые действительно отражают твоё мнение и состояние, а не «как правильно».

3



Помни про конфиденциальность:

Твои ответы принадлежат только тебе.



Используй результат с пользой:

Задай вопросы психологу, если что-то в результатах вызовет интерес или сомнения.



Помчись навстречу
изменениям!

Если тебе есть 15 лет — **подпиши согласие самостоятельно.**

Если тебе нет 15 лет — **обсуди с родителями важность этого шага.**