*Приложение 1*

**Тест № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****вопроса** | **Вопросы** |
| **1.** | Как может подросток получить психологическую помощь? (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | **Позвонить на Телефон доверия для подростков** | **⬜** |
| **Записаться на консультацию к психологу** | **⬜** |
| Обратиться в МФЦ | **⬜** |
| **Написать психологам в чат "Мы рядом онлайн"** | **⬜** |
| **2.** | Лучший друг удалился из социальных сетей, что делать? |
|  | Ничего не делать и не спрашивать об этом. Это его право делать со своими соц.сетями всё, что угодно | **⬜** |
| **Узнать у него причину, предложить помощь, если она ему нужна** | **⬜** |
| Выложить пост на своей странице с информацией, что ваш друг удалил профиль из соц.сетей | **⬜** |
| Удалить так же свой профиль из всех соц.сетей в знак солидарности | **⬜** |
| **3.** | Если вы слышите фразу от своего собеседника: «Всё кажется таким безнадежным, всё так достало...», какой вариант ответа будет более подходящим в данной ситуации? |
|  | Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе | **⬜** |
| **Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие это проблемы и какую из них надо решить в первую очередь** | **⬜** |
| Не следует всем подряд говорить о своих проблемам | **⬜** |
| Если тебя что-то беспокоит, решай свои проблемы сам | **⬜** |
| **4.** | Что НЕ входит в понятие «осознанность»? |
|  | Умение направлять своё внимание | **⬜** |
| **Как можно быстрее, не задумываясь реагировать на происходящее** | **⬜** |
| Умение фильтровать поступающую информацию | **⬜** |
| Анализировать ситуацию перед тем, как реагировать на неё | **⬜** |
| **5.** | Зачем нужны эмоции? |
|  | Показывать нам наше отношение к происходящему с нами | **⬜** |
| Помогать общаться с другими людьми | **⬜** |
| Помогать подготовиться к каким-то событиям | **⬜** |
| **Все ответы верны** | **⬜** |
| **6.** | Вы идёте по магазину, в проходе между стеллажами стоит человек с тележкой, который мешает вам пройти. Выберите пример уверенной (не агрессивной) реакции в данной ситуации. |
|  | Дай пройти! | **⬜** |
| Вообще-то вы здесь не один, уберите тележку с прохода. Никакого уважения к людям. | **⬜** |
| **Разрешите пройти, пожалуйста**. | **⬜** |
| Молча подвину его тележку сам и пройду | **⬜** |
| **7.** | Какие действия возможны, если подросток в течение более двух недель охвачен негативными переживаниями и мыслями, а то, что раньше приносило ему удовольствие, больше его не приносит. |
|  | Обратиться к близким и сообщить о своем состоянии | **⬜** |
| Попросить поддержки у друзей или взрослых | **⬜** |
| Обратиться к специалисту (психолог в школе, по телефону доверия) | **⬜** |
| **Все ответы верны** | **⬜** |
| **8.** | Если мой друг хочет получить только анонимную психологическую помощь, то какая рекомендация будет оптимальной в данной ситуации? (можно выбрать несколько вариантов ответов) |
|  | Записаться на консультацию к психологу | **⬜** |
| Пойти к классному руководителю и рассказать о своей проблеме | **⬜** |
| **Написать психологам в чат "Мы рядом онлайн"** | **⬜** |
| Обратится в подростковый телефон доверия | **⬜** |
| **9.** | Какие правила важно соблюдать для поддержания физического здоровья? Найдите лишний вариант ответа |  |
|  | Находить время для отдыха и занятия любимым делом | **⬜** |
| Спать 6-8 часов | **⬜** |
| **Измерять каждый день свой вес, рост и температуру тела** | **⬜** |
| Есть разнообразную еду 3-5 раз в день | **⬜** |
| **10.** | Какой способ НЕ поможет вам определить, какую эмоцию испытывает человек? |  |
|  | Посмотреть на его жесты, позу, мимику | **⬜** |
| **Посмотреть на одежду человека** | **⬜** |
| Спросить о его состоянии | **⬜** |
| Обратить внимание на его голос и интонацию | **⬜** |