**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 школьному психологу** | **⬜** |
| Позвонить 112 | **⬜** |
| **Написать психологам в чат "Мы рядом онлайн"** | **⬜** |
| **2.** | Если вы слышите от своего друга фразу: «Меня все достало. Впереди не ждет ничего хорошего. Я ни на что не гожусь…», какой вариант ответа будет более подходящим в данной ситуации? |
|  | Опять ты жалуешься, многие мечтают о такой жизни, как у тебя | **⬜** |
| **Иногда у нас у всех бывает такой период, что мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, в каких ситуациях ты чувствуешь себя лучше** | **⬜** |
| Не стоит всем рассказывать о своих переживаниях | **⬜** |
| Ты уже не маленький, учись решать проблемы сам | **⬜** |
| **3.** | Что такое эмоции? |
|  | **Быстрая реакция на событие** | **⬜** |
| Продолжительный «фон», который может появляться без причины | **⬜** |
| Глубокое устойчивое ощущение, связанное с привязанностью к людям, идеям | **⬜** |
| Ощущение с которым человек находится длительное время | **⬜** |
| **4.** | Что такое навык «эмоционального интеллекта»? |
|  | Умение направлять своё внимание | **⬜** |
| **Умение узнать и назвать эмоцию, которую ты испытываешь, понимать откуда она возникла** | **⬜** |
| Умение фильтровать поступающую информацию, ранжировать ее по степени важности и достоверности | **⬜** |
| Умение находится в настоящем моменте «здесь и сейчас» | **⬜** |
| **5.** | Что такое осознанность? |
|  | Умение определять и преодолевать сложные ситуации | **⬜** |
| Умение делиться своими трудностями, просить близких о помощи | **⬜** |
| Умение общаться с другими людьми | **⬜** |
| **Умение находится в настоящем моменте «здесь и сейчас» не отвлекаясь на свои мысли и сторонние раздражители.** | **⬜** |
| **6.** | Что включает в себя понятие «осознанность»? |
|  | Замечать, что с тобой сейчас происходит. | **⬜** |
| Смотреть на свои мысли, чувства, ощущения — как наблюдатель. | **⬜** |
|  Не включаться с ходу в какие-то ситуации, а выбирать: что делать с тем, что ты заметил. | **⬜** |
| **Все ответы верны** | **⬜** |
| **7.** | Что ты можешь сделать, если уже несколько дней чувствуешь грусть, усталость, тебе не хочется ходить в школу и заниматься делами, которые раньше радовали? |
|  | 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 ты хочешь 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.** | Что относится к внутренним ресурсам? |  |
|  | Чувство юмора | **⬜** |
| Воспоминания, когда ты с чем-то справился | **⬜** |
| Твои цели, мечты, интересы | **⬜** |
| **Все ответы верны** | **⬜** |
| **10.** | Что относится к внешним ресурсам? |  |
|  | Друзья, которые поддержат | **⬜** |
| Взрослые, которым ты доверяешь | **⬜** |
| Музыка, книги, картинки в интернете | **⬜** |
| **Все ответы верны** | **⬜** |