



Дарья Соловьева, методист, педагог-психолог. Победитель Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для “Новой школы”»

Квест-игра, чтобы замотивировать пройти СПТ повторно

В предыдущем номере опубликовали первую квест-игру для 7-х классов, которая познакомила школьников с правилами и условиями СПТ. В статье – вторая квест-игра для 8–11-х классов. Проведите ее, чтобы замотивировать учащихся пройти СПТ повторно. Игра покажет участникам, какую практическую пользу можно извлечь из результатов теста, чтобы лучше понять себя и научиться преодолевать трудности. Приложили краткий гайд для подростка, как использовать результаты СПТ.

Для кого: подростки 14–18 лет.

Цель: рассказать про самоорганизацию, тайм-менеджмент, повысить личную эффективность.

Задачи:

- научить участников различать факторы риска и защиты, использовать адаптированные описания шкал СПТ;
 - повысить мотивацию учащихся пройти СПТ через игру, показать практическую пользу результатов теста для саморазвития и решения повседневных задач.
-

Материалы: карточки с заданиями, бланки с тестом, цветные стикеры в форме «ключей» (или обычные), плакат с изображением двери.

Время: 45–60 минут.

Сценарий квест-игры

Педагог-психолог: У каждого из вас есть код – комбинация сильных сторон и зон роста. Если узнать его, можно научиться справляться со стрессом перед экзаменами, успешно выбирать окружение и даже управлять настроением. Социально-психологическое тестирование помогает этот код расшифровать. Сегодня мы попробуем сделать это в квесте. Готовы стать детективами собственного успеха? Тогда вперед!

Разминка «Ассоциации»

Педагог-психолог: Начнем с простой игры. Я скажу два слова – «риск» и «защита». Вы быстро назовете первые ассоциации, которые приходят в голову. Это могут быть чувства, ситуации, качества человека – все что угодно. Например, «риск» – «азарт», «скорость», а «защита» – «уверенность», «поддержка». (Запишите ответы на доске в две колонки, объясните результаты.) Смотрите, все что в колонке «риск» – это ситуации или качества, которые могут мешать нам принимать решения и вызывают стресс. А «защита» – это то, что помогает нам справляться. Например, «азарт» (риск) может толкнуть на необдуманные поступки, а «уверенность» (защита) – удержать от них. СПТ покажет вам, какие из этих механизмов у вас выражены сильнее. Теперь, когда мы разогрелись, перейдем к игре. (Попросите участников разделиться на 4 команды по 5–6 человек.)

Риск или защита?

Педагог-психолог: Сейчас мы разберемся, что в нашем поведении и характере «фактор риска». Это то, что иногда со-

здает нам проблемы. А «фактор защиты» – то, что помогает эти проблемы решать. Каждой команде я раздам карточки с характеристиками. Определите, где спрятаны факторы риска, а где защиты. Помните, даже супергерои иногда ошибаются – главное, понять, как это исправить. (Раздайте каждой группе по 4 карточки – 2 фактора риска и 2 фактора защиты. Используйте примеры карточек с характеристиками, правильные ответы и комментарии психолога. Ребята работают в группах, дискутируют. По завершении проанализируйте ответы.) Один и тот же человек может иметь и риски, и защиту. Например, высокая тревожность (риск) и хороший самоконтроль (защита). Он волнуется, но умеет с этим справляться. СПТ помогает увидеть этот баланс. Когда пройдете СПТ, вы увидите, какие из факторов у вас выражены сильнее. Вы сможете использовать их себе на пользу.

Зона риска

Педагог-психолог: Внимание! Мы входим в «зону риска». Здесь вас ждут ситуации из жизни, где легко споткнуться. Но у вас есть оружие – креатив и команда. Прочитайте ситуацию и придумайте лайфхак, как выйти из сложной ситуации. (Раздайте каждой группе по 2 карточки. Скачайте карточки с ситуациями и варианты решений. Ребята работают в группах, обсуждают, предлагают свои варианты решения. По завершении проанализируйте ответы.)

Зона защиты

Педагог-психолог: Мы переходим в «зону защиты». Здесь живут ваши сильные стороны, которые помогают справляться

с трудностями. Каждая команда получает карточки с факторами защиты. Придумайте несколько вариантов, как решить ситуацию. Учтите, как указанный в карточке фактор может помочь. Если у вас есть «самоконтроль», это помогает, когда хочется нагругить учителя. Давайте превратим ваши сильные стороны в суперспособности. (Раздайте каждой группе по две карточки. Ребята работают в группах, обсуждают, предлагают свои варианты решения.)

Каждый фактор защиты – ваша личная суперспособность. Используйте их с умом и увидите, как много трудностей можно преодолеть. Теперь у вас есть целая «карта защиты». В СПТ вы узнаете, какие из этих факторов у вас развиты особенно хорошо.

Тест-драйв СПТ

Педагог-психолог: Сейчас мы переходим к самому интересному – мини-тесту. Он покажет, как факторы риска и защиты влияют на ваши повседневные решения. Вам нужно ответить на 8 вопросов, выберите только один вариант. Принимайте решение быстро. Ваша честность поможет получить полезный результат. (Участники проходят тест. По завершении зачитайте интерпретацию.)

Интерпретация. Если больше «Б» – сильные защитные механизмы. Вы умеете использовать свои сильные стороны в трудных ситуациях. Если поровну – баланс. Вы гибки, но иногда действуете «на автопилоте». Попробуйте замечать эти моменты. Если больше «А» – преобладают риски. Это не страшно. Это сигнал, над чем поработать. Попробуйте «прокачать» защитные факторы.

Этот тест придуман, чтобы обратить ваше внимание на сильные и слабые стороны. Запомните, в полном СПТ будет гораздо больше вопросов. Результат будет точнее и интереснее. Главное – вы уже увидели, как работает тестирование.

Мой личный код доступа к успеху

Педагог-психолог: **Финальный шаг! Мы прошли весь путь, чтобы расшифровать ваш «персональный код». Теперь давайте создадим «ключ доступа» к успеху. Каждый из вас получит три стикера-ключа. Золотой ключ – ваша главная суперсила, ваш самый сильный фактор защиты. Серебряный ключ – фактор риска, который вы готовы «прокачать». Бронзовый ключ – конкретное действие на ближайшую неделю. Напишите на каждом ключе свои ответы и прикрепите к нашей «двери возможностей». (Разместите в классе плакат с «дверью» или нарисуйте ее на доске. Участники заполняют ключи, по очереди прикрепляют стикеры к плакату. Задавайте наводящие вопросы тем, кто затрудняется с ответом. «Вспомни, какое качество чаще всего помогало в трудных ситуациях?» – золотой ключ. «Какой фактор риска из игры вам запомнился больше всего?» – серебряный ключ. «Что маленькое вы можете сделать уже завтра?» – бронзовый ключ.) Когда мы объединяем сильные стороны и понимаем слабости, получается мощный ресурс. Код принят! Доступ к успеху открыт!**

Завершение игры

Педагог-психолог: У каждого из вас есть часть своего «кода успеха». Но настоящее СПТ даст больше подсказок. Предлагаю вам персонального помощника по саморазви-

тию, который всегда будет под рукой – это гайд, как использовать результаты СПТ. (Раздайте участникам гайд либо перешлите его в школьный чат.) В нем вы найдете практические советы про каждый фактор риска и защиты, простые упражнения, которые помогут развить сильные стороны, план на месяц, чтобы прокачать навыки. Сегодня вы поняли, что знать свои «коды» очень важно в жизни. СПТ покажет, какой у вас баланс рисков и защиты. Это не экзамен, а карта ваших особенностей. Она поможет обходить опасные зоны рисков и укреплять свои суперсилы защиты. Помните, ваш код успеха – в ваших руках.

КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ
«Зона защиты»

Карточки с ситуациями	Варианты решений	Комментарии психолога
<p>Фактор «Принятие родителями» Ты чувствуешь поддержку семьи. Пример: если получил двойку, можно честно рассказать родителям. Они помогут разобраться, а не будут ругать. Придумай, как эта поддержка поможет перед экзаменами</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попросить родителей помочь составить план подготовки. 2. Обсудить с ними свои страхи и получить совет. 3. Использовать их опыт, чтобы найти решение для себя 	<p>Поддержка семьи – это надежный тыл. Важно не бояться обращаться за помощью к тем, кто искренне хочет добра</p>
<p>Фактор «Принятие одноклассниками» Ты чувствуешь себя частью коллектива, тебя уважают и ценят в классе. Пример: можно готовиться к контрольной вместе с одноклассниками, каждый объясняет тему, которую лучше понимает. Придумай, как этот фактор может помочь в борьбе со страхом перед выступлением на школьной конференции</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потренироваться, 2-3 раза выступить перед классом. 2. Попросить одноклассников задавать каверзные вопросы для подготовки. 3. Пригласить 1-2 одноклассников участвовать в выступлении. Распределить части доклада между ними 	<p>Ваш класс – это безопасное пространство для проб и ошибок. Используйте поддержку как трамплин для роста</p>
<p>Фактор «Социальная активность» Ты легко находишь общий язык с людьми и любишь участвовать в активностях. Пример: в новом коллективе (лагерь, секция) быстро находишь друзей и становишься частью команды. Придумай, как использовать это качество для группового проекта?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступить с инициативой и собрать команду. 2. Распределить роли, учесть сильные стороны каждого. 3. Придумать интерактивные форматы, чтобы вовлечь всех 	<p>Социальная активность – это суперсила, которая помогает не только заводить друзей, но и делать мир вокруг лучше</p>
<p>Фактор «Самоконтроль поведения» Ты умеешь управлять своими эмоциями и поведением в сложных ситуациях. Пример: когда дразнят, не поддаешься на провокации и реагируешь спокойно. Придумай, как применить это во время ссоры с другом?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сделать паузу и глубоко вдохнуть, прежде чем отвечать. 2. Использовать «Я-высказывания» («Я расстроен, потому что...»). 3. Предложить обсудить проблему позже, когда эмоции улягутся 	<p>Самоконтроль – это не подавлять эмоций, а уметь выражать их конструктивно</p>

**Карточки
с характеристиками**

Фактор «Самозффективность»

Ты веришь в свои силы и способность достигать целей. Пример: даже сложную тему можешь выучить, разбить на части, подойти к подготовке системно.

Составь план достижения цели (например, подготовка к олимпиаде), используй этот фактор

Фактор «Адаптированность к нормам»

Ты гибко соблюдаешь правила, понимаешь их смысл. Пример: можешь предложить изменить школьные правила через совет учеников.

Придумай, как улучшить правила вашего класса, чтобы они учитывали интересы всех?

Фактор «Фрустрационная устойчивость»

Ты умеешь переживать неудачи и извлекать из них уроки. Пример: провалил олимпиаду – проанализировал ошибки – победил в следующем году.

Придумай, что сказать себе после провала, чтобы не опустить руки?

Фактор «Дружелюбие, открытость»

Ты легко находишь общий язык с разными людьми. Пример: можешь помирить поссорившихся одноклассников.

Придумай, как познакомить двух своих друзей из разных компаний?

**Варианты
решений**

1. Разбить большую цель на маленькие этапы.
2. Отмечать каждый успешный шаг.
3. Использовать прошлые достижения как мотивацию

1. Провести опрос и выявить общие пожелания.
2. Обсудить варианты на классном часе.
3. Найти компромисс между свободой и дисциплиной

1. «Этот провал – часть пути к успеху».
2. «Я смогу сделать лучше в следующий раз».
3. «Я научусь на этой ошибке»

1. Устроить совместный поход в кино или на пикник.
2. Найти общие интересы и придумать повод для общения.
3. Быть «мостиком» в первых диалогах

**Комментарий
психолога**

Верить в себя – это половина успеха. Помните, даже большие цели достигаются маленькими шагами

Гибкость – это не вседозволенность, а баланс между порядком и комфортом

Неудачи не конец, а возможность стать сильнее. Главное, не останавливаться

Дружелюбие – это дар, который делает жизнь ярче

КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ
«Зона риска»

Карточки с ситуациями	Варианты решений	Комментарии психолога
<p>Фактор «Плохая приспособляемость, зависимость» Ты перешел в новую школу. Учитель говорит, что нужно быстро освоиться, но тебе сложно. Новые правила, незнакомый коллектив. Ты постоянно звонишь старому другу и просишь совета по каждому пустяку</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Договориться с собой: «Сначала пробую решить сам, если не получается – зову на помощь». 2. Составить список шагов для адаптации: познакомиться с соседом по парте, выяснить расписание, найти 1 приятное отличие новой школы) 	<p>Зависимость от других мешает раскрыть свою самостоятельность. Но можно начать с малого. Например, сам реши, в какой кружок записаться</p>
<p>Фактор «Потребность во внимании группы» Одноклассники обсуждают, как прогулять урок. Ты не хочешь, но боишься, что над тобой будут смеяться, если откажешься</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сказать: «Я не хочу рисковать, но давайте после уроков...» (предложи альтернативу). 2. Найти союзника. Узнать, кто тоже не хочет прогуливать, подержать друг друга 	<p>Когда мнение группы слишком важно, мы можем поступать против своей воли. Важно помнить, что настоящие друзья уважают ваш выбор</p>
<p>Фактор «Принятие асоциальных установок» Друзья предлагают «в прикол» разрисовать стены в подъезде. Ты знаешь, что это вандализм, но они говорят, что сделают так, что никто не узнает</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предложить безопасную альтернативу: «Давайте лучше сделаем граффити там, где это разрешено». 2. Использовать юмор: «Я пас – мне еще с родителями жить, а они за такой «креатив» меня креативить будут» 	<p>Нарушение правил кажется способом выделиться. Но настоящий сильный поступок – это отстаивать свое мнение, когда все давят</p>
<p>Фактор «Стремление к риску» Ребята во дворе предлагают прыгнуть с высокой горки на велосипеде на «слабо». Ты не уверен в безопасности, но не хочешь выглядеть трусом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предложить начать с малого: «Давайте сначала попробуем с маленькой горки!» 2. Перевести в шутку: «Я не трус, но у меня планы на вечер (например, не лежать в больнице)» 	<p>Рисковать нужно с умом. Спортсмены тоже рискуют, но тренируются годами и используют защиту</p>

Карточки с характеристиками

Фактор «Импульсивность»

Учитель несправедливо поставил тебе двойку. Ты готов нагрубить ему и выйти из класса

Фактор «Тревожность»

Через неделю важная контрольная. Ты так переживаешь, что не можешь сосредоточиться на подготовке. Постоянно проверяешь соцсети, хотя знаешь, что это мешает

Фактор «Фрустрированность»

Ты провалил собеседование в языковую школу. Хочется бросить учить язык совсем

Фактор «Склонность к делинквентности»

Ты заметил, что твой друг постоянно нарушает школьные правила: опаздывает, громко разговаривает на уроках, игнорирует замечания учителей. Он говорит, что правила для слабаков и предлагает тебе тоже не обращать на них внимания

Варианты решений

1. Использовать «правило 10 секунд»: глубоко вдохнуть 3 раза, прежде чем реагировать.
2. Написать гневное сообщение и не отправлять, позже показать психологу или другу

1. Использовать метод «помидора»: 25 минут учебы - 5 минут отдыха (таймер на телефоне).
2. Составить «страх-лист». Записать волнения, а рядом - как их уменьшить

1. Использовать технику «зато»: «Не взяли в эту школу, зато теперь знаю, какие вопросы задают».
2. Разбить цель на «несгораемые минимумы»: учить по 5 слов в день, даже если нет настроения

1. Личный пример: «Я тоже иногда не согласен с правилами, но соблюдаю их, чтобы не создавать проблемы себе и другим. Тишина на уроке - это уважение к тем, кто хочет учиться».
2. Конструктивный диалог. Предложить другу вместе обсудить с учителем те правила, которые кажутся несправедливыми. Напомни о последствиях: «Если все начнут так делать, в школе будет хаос»

Комментарий психолога

Импульсивность, как пожар, сначала потуши, потом разбирайся. Даже 30 секунд паузы могут спасти от больших проблем

Тревожность часто рисует катастрофы, которых нет. Раздели большой страх на маленькие шаги, и ты вернешь себе контроль

Когда опускаются руки, важно вспомнить, что даже чемпионы когда-то проигрывали. Неудача - это точка на карте, а не весь маршрут

Нарушать правила - не значит быть крутым. Интереснее не ломать систему, а предлагать разумные изменения. Если не нравится школьный дресскод, можно организовать дискуссию с администрацией, чтобы учли ваше мнение

КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ
«Риск или защита?»

Карточки с характеристиками	Факторы	Правильный ответ	Комментарий психолога
Ты тяжело переносишь изменения, часто полагаешься на других, когда принимаешь решения	Плохая приспособляемость, зависимость	Фактор риска	Человеку сложно адаптироваться к изменениям, он сильно зависит от других. Это может мешать учебе и отношениям. Тяжело переходить в новый класс или менять учителей
Тебе очень важно, что думают о тебе сверстники. Без компании чувствуешь себя неуверенно	Потребность во внимании группы	Фактор риска	Если мнение сверстников становится слишком важным, человек может делать то, что ему не нравится, лишь бы «быть своим». Это риск потерять себя ради одобрения других
Ты можешь нарушать правила, если считаешь их несправедливыми	Принятие асоциальных (аддитивных) установок	Фактор риска	Когда правила кажутся необязательными, легко попасть в опасную ситуацию. Можно начать курить «за компанию», хотя сам не хотел
Ты любишь острые ощущения, можешь делать что-то на спор	Стремление к риску	Фактор риска	Постоянный поиск острых ощущений может привести к травмам или неприятностям. Особенно если рисковать и не думать о последствиях
Ты действуешь быстро, под влиянием эмоций	Импульсивность	Фактор риска	Человек действует «на эмоциях» и жалеет о поступках. Сказал грубость, отправил гневное сообщение – потом жалеет
Ты часто переживаешь из-за мелочей	Тревожность	Фактор риска	Постоянное беспокойство мешает сосредоточиться на важном. Можно так переживать за оценку, что не сможешь нормально написать контрольную
Ты тяжело переносишь неудачи, можешь злиться или опускать руки	Фрустрированность	Фактор риска	Когда любая неудача выбивает из колеи, сложно двигаться дальше. Получил «тройку» и бросил заниматься этим предметом

Карточки с характеристиками	Факторы	Правильный ответ	Комментарий психолога
Ты можешь сознательно нарушать правила	Склонность к делинквентности	Фактор риска	Когда «нарочно» нарушаешь правила, это может привести к серьезным последствиям. От проблем в школе до конфликтов с законом
Ты чувствуешь поддержку семьи, знаешь, что тебя любят любым	Принятие родителями	Фактор защиты	Поддержка семьи, как броня. Когда знаешь, что дома тебя поймут, легче справляться со школьными трудностями
Тебе комфортно в классе, ты чувствуешь себя частью коллектива	Принятие одноклассниками	Фактор защиты	Хорошие отношения в классе создают «безопасную среду». Если что-то не получается, всегда можно попросить помочь друзей
Ты легко заводишь новые знакомства, любишь участвовать в мероприятиях	Социальная активность	Фактор защиты	Если тебе легко общаться, это помогает в жизни. Ты быстро найдешь команду для проекта или познакомишься с новыми людьми в лагере
Ты умеешь управлять своими эмоциями, не поддаешься на провокации	Самоконтроль поведения	Фактор защиты	Это внутренний тормоз. Помогает не наговорить лишнего в ссоре или устоять перед опасными соблазнами
Ты веришь в свои силы, доводишь дела до конца	Самозффективность	Фактор защиты	Если уверен, что справишься, даже сложная задача становится проще
Ты гибко соблюдаешь правила, понимаешь, когда можно сделать исключение	Адаптированность к нормам	Фактор защиты	Гибкость – золотая середина. Понимаешь, когда нужно соблюдать правила, а когда можно проявить индивидуальность
Ты умеешь справляться с неудачами, не падаешь духом	Фрустрационная устойчивость	Фактор защиты	Умение падать и вставать – ценный навык. Провалил тест? Это не конец, а повод понять ошибки и попробовать снова
Ты легко находишь общий язык с разными людьми	Дружелюбие, открытость	Фактор защиты	Доброе отношение к людям создает вокруг «подушку безопасности». В трудную минуту всегда окажется тот, кто поддержит

ГАЙД: КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ СПТ

1. ЧТО ТАКОЕ СПТ?

Социально-Психологическое Тестирование – это не экзамен и не диагноз, а карта твоих сильных и слабых сторон.

Факторы риска – твои «слабые места», которые могут мешать в сложных ситуациях.

Факторы защиты – твои «суперсилы», которые помогают справляться с трудностями.

2. КАК ПОНЯТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Если в тесте высокие баллы по факторам риска – это не приговор. Это зоны, где стоит быть внимательнее.

Если высокие баллы по факторам защиты – используй их как опору в сложных моментах.

Пример: Тревожность (риск) + Самоконтроль (защита) = Ты переживаешь, но умеешь держать эмоции в руках.

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ.

Для факторов риска:

Фактор	Что делать?
Плохая приспособляемость, зависимость	Начинай с малого. Сам принимай простые решения (что надеть, что съесть на завтрак). Составь список шагов к самостоятельности. Отмечай прогресс. Попроси близких постепенно уменьшить опеку.
Потребность во внимании группы	Развивай собственное мнение. Перед тем, как согласиться с группой, спроси себя, действительно ли ты этого хочешь. Найди 1–2 друзей, с которыми можно быть собой. Попробуй иногда проводить время в одиночестве (кино, прогулка).
Принятие асоциальных установок	Перенаправь энергию – социальные проекты, экстремальный спорт, паркур. Перед тем, как пойдешь на риск, задай вопрос, что я получу от этого, стоит ли оно того? Возьми за пример человека, который добился успеха законным путем.
Стремление к риску	Выбирай «безопасный адреналин» – скалодром, квадроциклы с инструктором. Правило «24 часов». Перед рискованным поступком выжди сутки. Заведи дневник «крутых поступков», где фиксируешь достижения без риска.
Импульсивность	Техника «СТОП». Сделай паузу – три вдоха – обдумай – прими решение. Для гневных сообщений используй черновик, который отправляешь только через час. Носи резинку на запястье. Когда чувствуешь порыв, оттяни и отпусти.
Тревожность	Метод «5-4-3-2-1»: найди 5 вещей, которые видишь, 4 – которые слышишь и т.д. Составь «страх-листы»: слева – страх, справа – план действий. Заведи «тревожный» блокнот для вечерних переживаний (15 минут в день).
Фрустрированность	Техника «зато»: «Не получилось..., зато я научился...» Разбей большие цели на «несгораемые минимумы». Даже если нет настроения, делай минимум. Сравнивай себя только с собой вчерашним.
Склонность к делинквентности	Найди легальные способы бросить вызов системе – дебаты, активизм. Придумай себе «штрафы» за нарушения (например, 20 отжиманий). Обсуди с психологом, что стоит за твоим протестом.

Для факторов защиты:

Фактор	Как применять?
Принятие родителями	Доверяй семье сложные темы. Они знают тебя лучше всех. Проси конкретную помощь: «Мама, проверь мое сочинение?» Устраивай регулярные «разговоры по душам» без гаджетов.
Принятие одноклассниками	Организуй совместные активности (подготовка к экзаменам, киноклуб). Стань «мостом» для новичков и изгоев в классе. Используй свой авторитет, чтобы разрешать конфликты.
Социальная активность	Запишись в 1 новый кружок каждые полгода. Практикуй «полезные знакомства». Например, найти эксперта для проекта. Организуй мероприятия в школе.
Самоконтроль поведения	Для сложных ситуаций придумай «стоп-фразу». («Мне нужно подумать») Развивай эмоциональный интеллект. Веди дневник настроения. Освой техники медитации. Даже 5 минут в день помогают.
Самозффективность	Создай «копилку достижений». Записывай даже маленькие успехи. Используй метод «разделяй и властвуй» для сложных задач. Найди «группу роста» – людей, которые тоже работают над собой.
Адаптированность к нормам	Предлагай улучшить правила через совет школы. Ищи разумные компромиссы: «Я готов..., если...» Различай «глупые» и «важные» правила.
Фрустрационная устойчивость	Практикуй «план Б». Всегда продумывай запасной вариант. Анализируй неудачи по схеме: Что произошло? – Почему? – Как исправить? Создай «аптечку мотивации»: музыка, цитаты, фото целей.
Дружелюбие, открытость	Будь «эмоциональным донором». Первым приходи на помощь. Развивай эмпатию. Пытайся понять даже тех, кто тебе неприятен. Создавай «островки безопасности» для других.

4. ПЛАН НА МЕСЯЦ.

Неделя 1: Выпиши свои 2 главных риска и 2 защиты.

Неделя 2: Каждый день применяй хотя бы один совет из гайда.

Неделя 3: Отметь, что изменилось (например, раньше злился из-за двоек, теперь анализирую ошибки).

Неделя 4: Поделись результатами с тем, кому доверяешь.

Важно:

Не пытайся изменить все сразу.

Ошибки – часть процесса.

Хвали себя за любые шаги.

5. ПОМНИ:

Результаты СПТ – это не ярлык, а инструмент для роста.

Даже 1 защитный фактор может компенсировать несколько рисков.

Если что-то беспокоит, всегда можно обсудить со школьным психологом.

Ты – не просто цифры в тесте. Ты – человек, который умеет меняться и становиться лучше!

Сохрани этот гайд и возвращайся к нему, когда столкнешься с трудностями!

Вопросы к Тест-драйву (см. Сценарий игры)

Тест «Какой фактор тобой управляет?»

1. Ты получил плохую оценку. Как реагируешь?

А. Бросаешь учебник в угол: «Все равно ничего не понимаю!»

Б. Говоришь себе: «Разберу ошибки и исправлю».

2. Друзья зовут прогулять урок. Ты:

А. Идешь с ними, потому что боишься, что тебя исключат из компании.

Б. Предлагаешь встретиться после уроков.

3. Перед выступлением на сцене ты:

А. Думаешь: «Я опозорюсь, все надо мной будут смеяться».

Б. Просишь одноклассников послушать репетицию.

4. Твой друг предлагает «для смеха» сломать школьную парту. Ты:

А. Соглашаешься, все равно их меняют каждый год.

Б. Отказываешься и говоришь, давай лучше снимем об этом мем.

5. Учитель несправедливо тебя обвинил. Ты:

А. Кричишь и хлопаешь дверью.

Б. Глубоко вдыхаешь и спокойно объясняешь свою позицию.

6. Ты не знаешь, как решить сложную задачу. Ты:

А. Бросаешь тетрадь: «Я тупой, это бесполезно!».

Б. Звонишь родителям или учителю за советом.

7. Одноклассники спорят, и ты:

А. Вмешиваешься с криком: «Да вы оба не правы!»

Б. Предлагаешь компромисс: «Может, посмотрим на проблему иначе?»

8. Тебе предлагают прыгнуть с вышки в воду. Ты:

А. Прыгаешь, не проверив глубину: «Круто же!».

Б. Сначала учишься плавать и спрашиваешь у тренера совета.

Подсчитайте сколько у вас ответов «А» и сколько «Б». За каждый ответ – 1 балл.

«А» _____

«Б» _____