

# #сделайШАГ

Каждый день ты делаешь тысячи шагов, совершаешь тысячу действий, тысячи мыслей проносятся у тебя в голове, но **задумываешься ли ты:**



в каком направлении ты движешься?

что ждет тебя в будущем?

какие цели стоят перед тобой?

что тебе мешает и может помочь для их осуществления?

Мы предлагаем тебе сделать **всего лишь один шаг**, который поможет тебе ответить на некоторые важные вопросы.

Сделав один шаг, ты делаешь:

**1. Шаг навстречу к себе.** Получая возможность узнать свои сильные и слабые стороны, особенности своего актуального эмоционального состояния, оценить уровень уверенности и устойчивости к влиянию окружающих.

**2. Шаг навстречу к близким и окружающим тебя людям.** Получая возможность узнать характер взаимоотношений с семьей и друзьями, изменить их к лучшему.

**3. Шаг навстречу к здоровому и счастливому будущему.** Получая возможность изменить свою жизнь к лучшему, сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни.

**4. Шаг навстречу к созданию активного, позитивного и здорового молодежного пространства.** Получая возможность внести свой вклад в работу специалистов по созданию интересных и эффективных профилактических программ для работы с подростками.

**Как же сделать этот шаг? – принять участие в  
социально-психологическом тестировании.**

## Что такое Социально – психологическое тестирование?

Это тест, позволяющий изучить твои личностные особенности и взаимоотношения с окружающими, который помогает своевременно выявить негативные факторы, влияющие на твое развитие и оказать тебе при необходимости своевременную эффективную помощь.

### Почему это важно?

Без помощи и поддержки возрастает риск вовлечения подростков в употребление психоактивных веществ, как попытки избежать или попытаться решить важные личные проблемы неправильным путем.

### Почему не стоит бояться принимать участие в тестировании?

- 😊 потому что *твое мнение и согласие важно для нас*. Тестирование проводится при наличии добровольного согласия на прохождение (обучающиеся от 15 лет самостоятельно, от 13 до 15 лет их родители (законные представители));
- 😊 социально-психологическое тестирование *не выявляет факта незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ*, а изучает негативные факторы, с которыми ты можешь встретиться;
- 😊 потому что *результаты* социально-психологического тестирования *сообщаются только лично тебе или твоим родителям (законным представителям)*, при условии твоего несовершеннолетия, ведь семья — это главные люди в твоей жизни;
- 😊 потому что по результатам социально-психологического тестирования *не применяются меры дисциплинарного наказания или постановки на учет, а также не ставится диагноза*;
- 😊 потому что по результатам тестирования ты *сможешь обратиться за помощью к психологу и справишься с возможными трудностями*. А также *развить* навыки личностно-доверительного общения и важные качества личности, которые помогут тебе в жизни.

Важно!!! Информацию о результатах тестирования ты сможешь получить **на консультации у психолога в твоём образовательном учреждении.**

Если у тебя есть вопросы по тестированию, ты можешь обратиться за консультацией на сайт: «Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей».

<http://fcprc.ru>

На сайте открыта «Горячая линия» по вопросам проведения социально-психологического тестирования обучающихся <http://fcprc.ru/projects/hotline/>.

8-800-200-0-122	Детский телефон доверия под единым общероссийским номером для детей, подростков и их родителей	Бесплатно, анонимно, круглосуточно
8-800-200-02-00	Горячая линия по отказу от табакокурения	Бесплатно, анонимно, с 9.00 до 21.00
8-800-505-75-75	Горячая линия по отказу от алкогольной зависимости	Бесплатно, анонимно, с 9.00 до 21.00
8 (4872) 49-02-00; 8(4872) 49-03-02	Ночной телефон доверия	18.00 – 06.00

