



Мой компас для детей и подростков



Чат-бот «Мой компас» поможет понять твоё состояние, оценить психологические ресурсы, и подскажет как справиться со стрессом. Этот инструмент был разработан командой экспертов и прошёл все необходимые проверки, что подтверждает его надёжность и актуальность.

Доступ к чат-боту



[Телеграм](#)



[ВКонтакте](#)

Чат-бот представлен в версиях

Для детей и подростков

10–13 лет

14–18 лет



Мальчики



Девочки



Мальчики



Девочки

Для взрослых



Мужчины



Женщины

Инструмент может быть использован как самими пользователями, так и психологами в профессиональной деятельности.

Чат-бот «Мой компас» — инновационный цифровой инструмент, созданный специалистами Центра по разработке и внедрению цифровых технологий и программ по реабилитации «Без ограничений» и Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ (ФКЦ).

Чат-бот «Мой компас» предназначен для оценки и самооценки психоэмоционального состояния детей и взрослых, в той или иной степени пострадавших в результате боевых действий.

Кроме диагностического материала и интерпретаций, разработанных с учетом возрастных особенностей, чат-бот содержит встроенную систему обработки результатов, маршрутные карты с телефонами и адресами очной и дистанционной психологической помощи в каждом регионе, видео с техниками психологической самопомощи.

Зачем это нужно?

В нашем быстро меняющемся мире стресс и разные трудности становятся частью жизни не только взрослых, но и детей. Чат-бот «Мой компас» — твой личный цифровой помощник, созданный специально для оценки состояния в пяти различных сферах жизнедеятельности: психофизиологической, эмоциональной, когнитивной, поведенческой и коммуникативной.

Как это работает?

В ходе взаимодействия с чат-ботом предстоит ответить на 46 вопросов. Каждый вопрос и комментарий к нему представлены на отдельных видео, создавая эффект диалога, что превращает общение в живой и увлекательный процесс. Всего за 45-60 минут ты сможешь оценить свое состояние, выявить сильные стороны и факторы, которые могут негативно сказываться на твоём благополучии.

С заботой об анонимности и конфиденциальности твоих данных, мы создали платформу, где можно открыто делиться своими переживаниями, не опасаясь осуждения. Ты будешь находиться

в атмосфере доверия и безопасности, что является важным аспектом при работе со своими переживаниями.

Что будет дальше?

Обратная связь будет представлена после каждого блока вопросов в формате предзаписанного видео, а также при завершении взаимодействия с чат-ботом. Твой виртуальный собеседник также даст полезные рекомендации по саморегуляции, что поможет лучше понять себя.

Видео с техниками самопомощи помогут справиться с эмоциональными трудностями. Это проверенные современные методики, такие как дыхательные практики, методы расслабления и другие полезные техники. Все это поможет тебе находить опору и справляться со сложными чувствами.

Ты также получишь маршрутные карты с телефонами и адресами организаций, готовых предоставить как очную, так и дистанционную психологическую помощь.

Присоединяйся к нашему проекту, чтобы лучше понять себя!