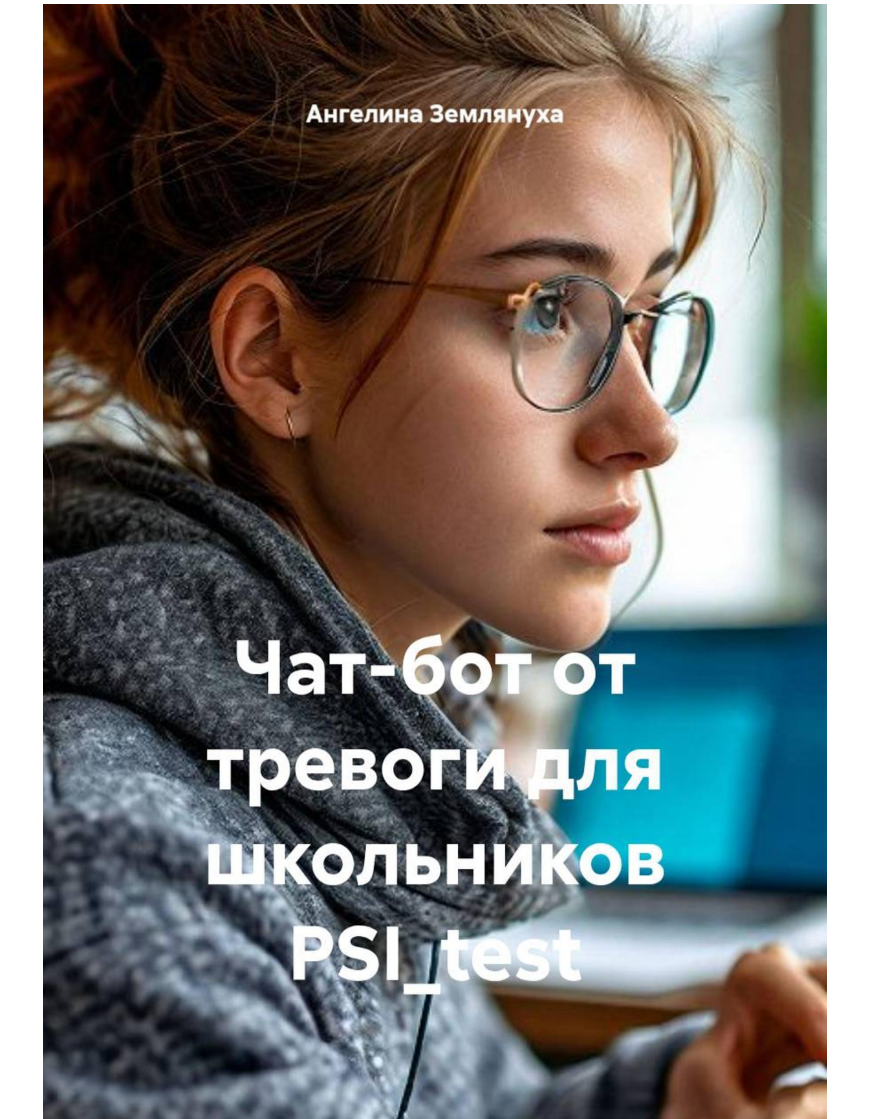


A close-up, profile view of a young woman with light brown hair tied back, wearing round glasses and a grey knit sweater. She is looking intently at a laptop screen, which is partially visible in the background. The lighting is soft and natural, suggesting an indoor setting with a window.

Ангелина Землянуха

**Чат-бот от
тревоги для
школьников
PSI_test**

Ангелина Землянуха

Чат-бот от тревоги для школьников PSI_test

<https://litres.ru/74185872>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мне было интересно соединить психологию и разработку цифрового продукта. С одной стороны, есть проверенные техники (дыхание, заземление, структурирование задач), а с другой—современный канал коммуникации: Telegram, где подростки уже проводят время. Бот позволяет упаковать эти техники в короткие, понятные шаги и игровые роли, чтобы снизить когнитивную нагрузку. Для меня это был способ сделать психологическую поддержку не «в кабинете у специалиста», а там, где она нужна прямо сейчас—в телефоне.

Снятие напряжения через простые вопросы и с использованием новых технологий.

Ангелина Землянуха

Чат-бот от тревоги для школьников PSI_test

Коммуникация. Умение ясно объяснять сложные технические вещи не техническим коллегам или заказчикам, активно слушать, задавать уточняющие вопросы, чтобы избежать недопонимания.

Критическое и системное мышление. Способность анализировать информацию, выявлять причинно-следственные связи, видеть картину целиком и понимать, как разные части системы взаимодействуют.

Работа в команде. Навыки коллаборации: умение конструктивно давать и принимать обратную связь, разрешать конфликты, делегировать.

Адаптивность и обучаемость. IT развивается стремительно, поэтому важно постоянно осваивать новые инструменты и подходы.

Эмоциональный интеллект. Понимание своих эмоций и эмоций других помогает эффективнее взаимодействовать, сохранять продуктивность в стрессовых ситуациях.

Самопрезентация. Умение кратко и убедительно рассказать о своих проектах и результатах — полезно на себе-

седованиях и при защите идей.

Организационные задачи.

Пройти вводный инструктаж: техника безопасности, охрана труда, правила внутреннего распорядка, политика информационной безопасности организации.

Получить и согласовать индивидуальное задание с руководителем практики: тема, сроки, критерии оценки, формат отчётности.

Составить план-график и распределить задачи по неделям/дням, заложить время на отчёт и доработку.

Вести дневник практики: фиксировать ежедневные задачи, результаты, проблемы и способы их решения.

Методические задачи

Определить целевую аудиторию и учебные цели. Выбрать возрастную группу (например, 9–11 классы) и предметную область (математика, русский, английский, психологию и т.п.), а также конкретные темы, где бот даст наибольший эффект.

Спроектировать обучающие сценарии. Продумать логику взаимодействия: объяснение → пример → ответ . Показать пример (по необходимости). Это важно, чтобы было понимание, что требуется и закрепить опыт, а не просто давалась информация.

Подобрать и адаптировать контент под формат бота. Сделать короткие объяснения, карточки с терминами, типовые

задачи с подсказками. Учитывать, что в Telegram читают быстро и лучше воспринимают структурированные блоки.

Реализовать механизмы воображения через карточки. Добавить интервальные психологические тесты (через карточки), минитесты, викторины, цепочки вопросов, где сложность растёт и воображение принимает новый оборот

Учесть особенности восприятия школьников. Использовать простой язык, избегать перегруза терминами, добавлять визуальные опоры картинками.

Технические задачи (про разработку и интеграцию)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.