

Кировское областное государственное
профессиональное образовательное бюджетное учреждение
«КИРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**Программа
практикума по общению
и личностному взаимодействию**

2019

ОДОБРЕНА:
ОМС Кировского областного государственного
профессионального образовательного бюджетного
учреждения «Кировский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель ОМС

_____ И. Н. Плясунова

«30» августа 2019 г.

Программа составлена в соответствии с
требованиями, изложенными в комплексно-целевой
программе по организации адаптационного периода в
Кировском педагогическом колледже

Составитель: А. В. Козлова

Педагог-психолог, преподаватель дисциплин
профессионального цикла Кировского
педагогического колледжа

Рецензент: М. В. Бочкарёва

Кандидат педагогических наук, заместитель
директора по научно-методической работе
Кировского педагогического колледжа

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план мероприятий	5
Структура и содержание этапов программы	6
Приложение 1 Опросник Айзенка	12
Приложение 2 Опросник Спилбергера	14
Приложение 3 Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности»	16
Список использованных источников	18

Пояснительная записка

В условиях нарастающей дифференциации школ, разнообразия их видов и типов, отличающихся по поставленным педагогическим задачам, наблюдается качественно разный уровень познавательного и личностного развития абитуриентов.

Прием абитуриентов в Кировский педагогический колледж не предполагает исследования особенностей их личностного развития, их готовности к общению с однокурсниками, преподавателями, будущими воспитанниками. Способность к самооценке, самоконтролю и саморегуляции поведения остается вне поля зрения приемной комиссии. Образовательная среда педагогического колледжа требует от первокурсников активного общения, погружения в атмосферу сотрудничества, сотворчества, участия в общих делах.

Адаптационный период в колледже предназначен для создания доброжелательной атмосферы во вновь создаваемых коллективах, снятия тревожности и формирования устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний, исследования личностных особенностей студентов.

В юности обостряется потребность в общении со сверстниками и признания в этой среде. Важной социальной потребностью данного возраста является потребность в самоопределении, самопознании своего «Я», поэтому через всё содержание адаптационного периода проходит идея самоопределения в жизненных ценностях, в собственных ожиданиях на перспективу, в представлении образа «Я» собственными глазами и глазами других людей.

Цель программы: организованное психолого-педагогическое обеспечение адаптации студентов нового набора к обучению в колледже.

Задачи программы:

- знакомство студентов с классным руководителем и друг с другом;
- создание благоприятного психологического климата в группах, снятие тревожности;
- самопрезентация студентов, повышение самоуважения;
- организация взаимодействия в группе, создание устойчивых позитивных психоэмоциональных состояний;
- актуализация учебной мотивации и изучение ожиданий студентов на предстоящий период обучения;
- развитие навыков общения и сотрудничества со сверстниками;
- обучение социально-одобряемым моделям поведения при решении проблем и конфликтов;
- стимулирование адекватной самооценки, развитие самосознания.

Предлагаемая программа практикума по общению и личностному взаимодействию (далее Программа) включает в себя 3 этапа, нацеленные на решение психологических задач с помощью психологических упражнений, этюдов и игр. Данная Программа ориентирована на трениговую форму работы и рассчитана на 3 дня по 2 часа в день.

Содержание психологического инструментария подобрано таким образом, что каждый студент, включенный в тренинг, «проживает» различные ситуации, определяя свои коммуникативные способности, познавая себя как партнера по общению, по

взаимодействию, открывает в себе те стороны личности, которые в дальнейшем помогут установлению положительных взаимоотношений в коллективе.

Тренинг – это особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которые не сводимы ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии.

Принципы психологического тренинга:

- «Здесь и сейчас» - разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент;

- персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь считают» и т.д., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю»;

- акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний;

- активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция учащихся;

- доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств;

- конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Завершается адаптационный период решением организационных вопросов: распределением поручений, выбором актива, разъяснением системы обучения в колледже.

Предполагаемые результаты программы:

- успешная адаптация к обучению в колледже;

- повышение уровня благополучия взаимоотношений в группах;

- обучение конструктивным способам общения и снижение конфликтности;

- формирование социально-одобряемой модели поведения студентов.

Мониторинг достижения результатов осуществляется через использование психологического инструментария: анкетирования и социометрии, которые проводятся в декабре текущего года.

Данная Программа адресована психологам, педагогам, классным руководителям, которые стремятся к созданию благоприятного психологического микроклимата во вновь создаваемом коллективе, заботятся о психическом здоровье воспитанников и их личностном развитии.

Приложение к данной Программе включает в себя ряд диагностических методов, позволяющих изучить личностные качества и уровень коммуникативных и организаторских способностей. Данные, полученные в результате диагностики, классный руководитель может использовать в целях индивидуального подхода и оптимального выбора студентов в группу актива.

Тематический план мероприятий

Этапы	Содержание занятия	Время
1 этап	Вступительное слово Упражнение «Приветствие»	2 часа

	Упражнение «Пожмем, друзья, друг другу руки» Упражнение «Азбука имен» Рефлексия «Это задание помогло нам...» Упражнение «Комплименты» Домашнее задание: на альбомном листе выполнить рисунок на тему «Как я представляю свою группу?»	
2 этап	Вступительное слово Упражнение «Поздоровайся локтями» Упражнение «Чья визитка» Упражнение «Выставка рисунков» Упражнение «Три уровня общности» Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Я дарю тебе...»	2 часа
3 этап	Вступительное слово Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Да, я такая...» Упражнение «Магазин» и «Лидер» Упражнение «Общий рисунок» Упражнение «Чемодан в дорогу»	2 часа
	Итого	6 часов

Содержание программы

Этап первый

Задачи:

- знакомство участников группы;
- создание благоприятного психологического климата, снятие тревожности;
- самопрезентация студентов, повышение самоуважения.

Оборудование: бейджи, булавки, фломастеры, мяч.

1. Вступление

- Рада приветствовать всех на нашем занятии, на котором мы познакомимся, поближе узнаем друг друга, пообщаемся, снимем скованность и стеснение, которые испытывает каждый человек, попав в новый коллектив.

Наша встреча пройдет в виде тренинга. Тренинг – это тренировка души, разума и тела.

Человек усваивает 10% того, что **слышит**, 50% того, что **видит**, 70% того, что сам **проговаривает** и 90% того, что сам **делает**. Участники тренинга все делают сами!

Мы не будем давать оценок, не будем никого обсуждать, а вместе создадим атмосферу безопасности, доверия и открытости. Для этого необходимо обсудить и принять **правила тренинга:**

1. Если решился на тренинг прийти,
Дойди до конца, смотри не уйди!
2. Ты вправе группе «стоп» сказать
Проблему вслух не обсуждать!

3. О чем здесь услышишь, не разглашай,
Проблемы вне группы не обсуждай!

4. Активным будь в игре и обсуждении,
Сумеешь много понять здесь без сомнения!

5. Каждый имеет мнение своё,
Не оценивай и не критикуй никого!

6. Не хочешь данную проблему обсуждать,
Помни – есть возможность промолчать!

Принимаем правила работы в группе? Замечательно! Итак, начинаем!

II. Разминка

Упражнение «Приветствие»

- Вам необходимо поприветствовать друг друга с помощью тройного хлопка руками, каждый должен поприветствовать каждого участника тренинга.

Упражнение «Пожмем, друзья, друг другу руки»

- Не смотря на то, что все мы очень разные, все же нас что-то объединяет: интересы, увлечения, учеба. Сейчас в круг выйдут и пожмут друг другу руки те, кто:

- занимается в спортивной секции
- любит рисовать
- владеет музыкальным инструментом
- любит петь
- интересуется литературой
- был на Красной площади в Москве
- хотел бы быть в активе группы
- нравится его учебное заведение

III. Основная часть

Упражнение «Азбука имен»

- Необходимо выбрать по цвету и подписать бейджик тем именем, которым участника будут называть в группе, также на бейдже необходимо написать 2-3 характеристики о себе, затем надеть бейдж, озвучить свое имя и характерные особенности.

Упражнение «Самопрезентация»

- Участники разбиваются на пары, повернувшись друг к другу лицом. В течение 5 минут каждый участник в паре как можно больше рассказывает о себе. Партнер пытается уловить «изюминку», а затем представить его группе в виде синквейна.

IV Рефлексия

Рефлексия «Это задание помогло нам...»

Передавая мяч в кругу, каждый участник высказывает свое мнение.

- Оказывается у вас у всех есть много общего, вас всех объединяет то, вы будете учиться в одной группе, у вас один на всех замечательный классный руководитель, вы все хотите

учиться в выбранном вами учебном заведении, чтобы получить профессию и обрести друзей. Благодарю всех за работу.

Упражнение «Комплименты»

Участникам необходимо встать, взяться за руки и сказать что-нибудь приятное соседу, стоящему справа. Молодцы! А теперь поаплодируйте друг другу за приятное общение на нашем сегодняшнем тренинге.

- На обратной стороне визитки необходимо написать «Что полезного я обрел на сегодняшней встрече».

Домашнее задание: на альбомном листе выполнить рисунок на тему «Как я представляю свою группу?»

- Желаю всем хорошего дня! До новой встречи!

Этап второй

Задачи:

- организация взаимодействия в группе;
- создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний;
- осознание появления сообщества – группа.

Оборудование: бейджи, магнитная доска, магниты, конверты с заданием, клубок ниток.

I. Вступление

- Рада вновь приветствовать всех на нашем занятии. Начнем с рефлексии вчерашнего дня, продолжите, пожалуйста, фразу «Вчерашний день для меня...»

II. Разминка

Упражнение «Поздоровайся локтями»

Давайте рассчитаемся от одного до четырех, после чего:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Вам необходимо поприветствовать друг друга, соприкоснувшись локтями.

III. Основная часть

Упражнение «Чья визитка»

Участникам раздают визитки владельцам, сначала зачитывая ее вслух характерные особенности, написанные на бейджике. Участникам необходимо догадаться, кому принадлежит бейджик.

Упражнение «Выставка рисунков»

Сейчас мы с вами устроим экскурсию по нашей картинной галерее. Посмотрите, вы рисовали свою группу. Но у каждого получилось своя, потому что мы по-разному смотрим на мир и в нем отражаемся. Сейчас к каждому рисунку необходимо подобрать эпитет и озвучить его. (*Обсуждение эпитетов*).

Упражнение «Три уровня общности»

- Посмотрите на свои визитки и распределитесь по цвету на 4 группы, выберите лидера. Каждой группе необходимо приготовить презентацию в соответствии с заданием в конверте.

Задание: нужно найти нечто общее между участниками на 3-х уровнях:

А) базовый (цвет волос, глаз, рост, пол и т.д.)

Б) нравственный (значимые для всех участников нравственные качества)

В) деловой (увлечения, интересы, потребности и т.д.)

Подготовиться к выступлению в творческой форме (название группы, песня, девиз и т.д.)

Выступление групп.

IV Рефлексия

Упражнение «Связующая нить»

Участники сидят в кругу. Ведущий держит начало клубка ниток и перебрасывает клубок следующему участнику с каким-нибудь пожеланием группе. Так клубок перекидывают, пока он не побывает в руках каждого участника.

- Я желаю, чтобы все пожелания, высказанные вами, обязательно осуществились.

Упражнение «Я дарю тебе...»

Участникам необходимо встать, взяться за руки и сказать «подарить» что-нибудь приятное соседу, стоящему слева. Молодцы! А теперь – аплодисменты!

Далее участникам необходимо продолжить фразу «Сегодняшняя встреча для меня...»

- Все хорошего дня! До встречи!

Этап третий

Задачи:

- развитие навыков общения и сотрудничества;
- обучение социально-одобряемым моделям поведения;
- стимулирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы с таблицами для упражнения «Магазин», жетоны красного, желтого, зеленого и синего цвета для упражнения «Лидер».

I. Вступление

- Здравствуйте, все! Очень рада видеть вас на нашем очередном занятии! Сегодняшняя наша встреча будет направлена на сотрудничество, сплочение, формирование позитивного отношения друг к другу.

Начнем, конечно же, с приветствия. Вам необходимо поприветствовать друг друга как японцы, сложив руки и поклонившись, как англичане, общепринятым рукопожатием и как африканцы, при встрече, потерев носами друг друга.

II. Разминка

Упражнение «Снежный ком»

Необходимо по цепочке назвать имена участников.

III. Основная часть

Упражнение «Да, я такая...»

Участники образуют два круга и встают в круг лицом к лицу. Двигается внутренний круг. Внутренний круг говорит комплименты, внешний отвечает: «Да, я такая. А еще я могу...». Затем меняются местами и продолжают упражнение в том же формате.

Какие ощущения после сказанного? Что было сказано заслуженно, объективно? Что было легче: говорить комплементы или принимать их?

Упражнение «Магазин» и «Лидер»

- Представьте, что вы на пороге «волшебного» магазина, в котором можно купить положительные качества и продать отрицательные

Участники делятся на команды и заполняют таблицу:

Фамилия, имя	Купленные положительные качества	Проданные отрицательные качества

Ведущий во время обсуждения наблюдает за тем, как каждый участник проявляет активность при выполнении задания и, молча, раздает жетоны разного цвета.

Обозначение цветов: красный – лидер, вдохновитель; желтый – организатор; зеленый – исполнитель; синий – зритель.

Затем составляется своеобразный портрет группы, где выявляются лидеры, организаторы, исполнители и зрители.

Подведение и обсуждение итогов.

По итогам игры классный руководитель составляет сводную таблицу:

Фамилия, имя	Закрепленные положительные качества	Оставшиеся отрицательные качества	Лидерство

Упражнение «Общий рисунок»

Каждый из вас уже рисовал рисунок с образом своей группы, а сегодня вам необходимо подумать и определиться с тем, как мог бы выглядеть герб вашей группы, чтобы каждый член нового коллектива был его частью. Подумайте и создайте герб своей группы.

IV Рефлексия

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Мы завершаем нашу работу. И сейчас каждый из вас соберет чемодан в дорогу. Только наш чемодан необычный, в него можно положить то, что поможет вам вовремя учебы в колледже. Участники по очереди называют качества, эмоции, чувства, которые, по их мнению, помогут им достичь до намеченной цели.

Ну вот, чемоданы упакованы. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие! И до новых встреч!

Опросник Айзенка

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Текст опросника

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57								

Опросник Спилбергера «Исследование тревожности»

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
- 37	Всеядкие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Бланк ответов (СТ)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Нет, это не так																				
Пожалуй, так																				
Верно																				
Совершенно верно																				

Бланк ответов (ЛТ)

№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Никогда																				
Почти никогда																				
Часто																				
Почти всегда																				

**«Коммуникативные и организаторские склонности»
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)**

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Список использованных источников

1. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 160с.
2. Рендакова, Е. М. Тренинг профессионального общения: учеб. Пособие / Е. М. Рендакова. – Киров: Изд-во ВятГУ, 2013. – 167с.
3. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М.: Генезис, 1999 – 160с.
4. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 240с.
5. Шепелева, Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2011. – 160с.