**Индивидуальная и групповая работа по программе "Развитие мотивов межличностных отношений у подростков, направленных на снижение агрессии" (для состоящих на профилактических учетах)**

 **Задачи программы:** индивидуальная и групповая коррекционно - развивающая работа с учащимися, состоящими на профилактических учетах.

**Цель программы:** развитие мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков. А именно, осознания опасений и страхов, желания "быть, как все" и следовать принятым социальным нормам, любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям, а также развития чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений. Развитие мотивации межличностных отношений выбрано целью данной программы потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья.

Программа рассчитана на   10 - 12 полуторачасовых занятий, которые рекомендуется проводить один раз в неделю. При увеличении программы за счет самостоятельного включения в неё других упражнений рекомендуется сохранять ту же периодичность и продолжительность занятий.

В данной программе условно можно выделить три этапа - ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий. В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям,

- осознание различных видов мотивов межличностных отношений,

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,

- усвоение способов разрешения собственных проблем,

-позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

**График**

проведение тренинговой программы развития мотивов межличностных отношений у подростков, направленных на снижение агрессивности для учащихся "КАТТ", состоящих на профилактических учетах.

**Период проведения программы:** с 1 июля по 29 августа (ориентировочно каждый четверг месяца)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Цель** | **Сроки проведения** |
| 1 | 1. занятие тренингаУпражнение 1. "Учимся расслабляться"Упражнение 2. "Глаза в глаза" | Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств, умение контролировать свои эмоции | 1 раз в неделю, продолжительность1 час |
| 2 | 2. занятие тренингаУпражнение 3. Части моего "Я"Упражнение 4 Игра - тренинг "Таможня".Упражнение 5. Умение вести разговор. | Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор, сдерживать свои эмоции | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 3 | 3. занятие тренингаУпражнение 6. "Слушаем молча"Упражнение 7. Значимые люди.Упражнение 8. Список чувств. | Способствовать углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений обобщения, самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.Развитие коммуникативных навыков. Умение слушать. Работа с чувствами. | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 4. | 4. занятие тренингаУпражнение 9. "Мои проблемы".Упражнение 10. "Ассоциации".Упражнение 11 "Спина к спине" | Осознание своих идеалов и различных черт. Блокирование негативных эмоций. | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 5. | 5. занятие тренингаУпражнение 12. "Мои идеалы"Упражнение 13 "Монстр" | Способствовать умению правильно выражать свои чувства. Снижение негативных эмоций. | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 6. | 6. занятие тренингаУпражнение 14. "Мои проблемы"Упражнение 15. "Свое пространство"Упражнение 16. Игра "Крокодил" | Осознание проблем в отношениях с людьми.Обучение умению контактировать с окружающими | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 7. | 7. занятиеУпражнение 17. "Мотивы наших поступков"Упражнение 18. "Чувства без слов" | Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 8. | 8. занятие тренингаУпражнение 19. "Особые дары"Упражнение 20 "Благодарность без слов".Упражнение 21. "Волшебный магазин"  | Осознание проблем в отношениях с людьми. Обучение умению контактировать с окружающими | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 9. | 9. занятие тренингаУпражнение 22. "Мотивы наших поступков"Упражнение 23. "Горячее место".Упражнение 24. "Медитация"  | Обучение саморегуляции психических состояний, умению моделировать свое настроение | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |
| 10. | 10. занятие тренингаУпражнение 25. "Телеграммы"Упражнение 26. "Я - реальный; идеальный; глазами других."  | Обратная связь | 1 раз в неделю, продолжительность 1 час 30 минут |

Педагог - психолог                                  Т.А. Каверзина