**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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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. занятие  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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 тренинга  Упражнение 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