

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МКУ «Комитет по образованию МО «Заларинский район»

МБОУ Троицкая СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения

Сластенко В.О.

Протокол №1 от
« 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Фурман Е. И.

Протокол №1 от
« 30 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Троицкая СОШ

Рудой А. А.

Приказ №80 от « 30 » августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива «Сотвори себя»

для обучающихся 10 класса

село Троицк 2024

Рабочая программа факультатива «Сотвори себя» для 10 класса разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ Троицкая СОШ, реализующей ФК ГОС на уровне среднего общего образования. Место учебного курса учебном плане – компонент образовательной организации.

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа -1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения факультатива

Программа рассматривает формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности). Формирование психологической компетентности подростков:

- Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

2. Содержание факультатива

Занятие 1. Вводное занятие «Карта нашего пути».

Цель занятия: знакомство с классом, демонстрация модели поведения на занятиях, информирование обучающихся по основным вопросам, связанным с программой, распространением ВИЧ-инфекции, формирование мотивации к работе по программе, диагностика исходного уровня нравственных представлений (анкета «Оценка информированности о ВИЧ-инфекции»).

Занятие 2. «Карта нашего пути».

Цель занятия: информирование обучающихся по основным вопросам, связанным с программой, распространением ВИЧ-инфекции, диагностика исходного уровня нравственных представлений (анкета «Оценка информированности о ВИЧ-инфекции»).

Занятие 3. Счастье.

Цель занятия: осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе.

Занятие 4. Я и моя жизнь.

Цель занятия: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Способствовать формированию адекватной временной перспективы, актуализации потребности в самореализации

Занятие 5. Мир чувств.

Цель занятия: научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния, осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние и мотивы своих поступков.

Занятие 6. Честность и искренность.

Цель занятия: осмысление понятия «честность», осмысление роли честности в личных и общественных отношениях.

Занятие 7. Желание и намерение.

Цель занятия: создание смысловой и эмоциональной развивающей среды для осознания понятий «желание» и «намерение». Выработка умения осознавать свои желания и переводить их в намерения (брать ответственность за них). Развитие способов видеть последствия реализации своих желаний, различать вдохновляющие и опустошающие желания. Открытие способов и состояний, которые помогают или мешают в реализации намерений. Достижение состояния открытости, доверия миру (его принятию) и искренности с собой.

Занятие 8. Общение и дружба.

Цель занятия: осознание собственной потребности и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения персонального пространства. Формирование навыков общения и умение отличать дружбу от давления социальной среды. Решение некоторых проблем в общении. Формирование представлений о нравственных основах дружбы.

Занятие 9. Что мешает настоящему общению.

Цель занятия: прояснение факторов, искажающих информацию при ее передаче, выяснение того, насколько хорошо мы умеем слушать и слышать. Осмысление ценностей общения. Развитие коммуникативных навыков.

Занятие 10. Ты не один.

Цель занятия: формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

Занятие 11. Мужчина и женщина

Цель занятия: создание условий для самоанализа полоролевых представлений, адекватной самоидентификации, адекватных идеалов мужественности и женственности, разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Занятие 12. Любовь.

Цель занятия: осознание отличий и формирование понятий «любовь, влюбленность, преданность, верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему», формирование представления о любви как ценности, основе человеческих отношений

Занятие 13. Семья.

Цель занятия: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению, формирование позитивного образа будущей семьи, формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов, актуализация ресурсного значения родственных связей.

Занятие 14. Мои права и права других.

Цель занятия: ознакомление с правами личности с целью повышения самооценки. Осмысление условий реализации этих прав с целью развития ответственности за свои действия.

Занятие 15. Род, культура.

Цель занятия: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода и культуре и традициям своего Отечества.

Занятие 16. Здоровье.

Цель занятия: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

Занятие 17. ВИЧ/СПИД.

Цель занятия: исследование степени информированности участников, разрушение мифов, формирование навыков оценки степени риска, умение защищать себя от ситуаций риска инфицирования, формирование навыка сопротивления социальному давлению, умение сказать «нет».

Занятие 18. Толерантность. Жизнь с болезнью.

Цель занятия: формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, формирование навыка оказания социальной поддержки без вреда для собственного здоровья, рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Занятие 19. Зависимость от психоактивных веществ.

Цель занятия: формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Занятие 20. Преодоление проблем.

Цель занятия: формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей.

Занятие 21. Кризис и выход.

Цель занятия: формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций. Актуализация личностных ресурсов участников. Формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

Занятие 22. Жизнь и смерть.

Цель занятия: формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения)

Занятие 23. Добро и зло.

Цель занятия: формирование этических представлений, разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим расколование «Я сделал» и «Я должен был сделать», интеграция этических представлений в поведение путем формирования мотивации к совершению добрых поступков

Занятие 24. Ценности.

Цель занятия: создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Занятие 25. Ценности моей жизни.

Цель занятия: выявление стилей взаимодействия в игре «Чудо-мастер», типологии лидерства, статуса каждого участника. Формирование эффективных стилей взаимодействия, улучшение социометрического статуса и самооценки, рефлексия жизненных ценностей.

Занятие 26. Цели и смысл.

Цель занятия: осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников.

Занятие 27. Что есть судьба.

Цель занятия: осмысление понятий «судьба», «предопределение», «варианты». Развитие ответственности за свой выбор, изучение последствий выбора. Расширение поля вариантов жизненных выборов (точек зрения).

Занятие 28. Свобода.

Цели занятия: формирование представлений о «свободе для», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе

Занятие 29. Свобода и ответственность.

Цель занятия: осмысление понятия «свобода». Овладение умением различать свободу и вседозволенность. Развитие ресурсов совместного взаимодействия, умения слышать других и высказывать свою точку зрения.

Занятие 30. Выбор.

Цели занятия: формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора

Занятие 31. Лидерство и ответственность.

Цель занятия: осмысление понятий «лидерство», «быть лидером», «быть ответственным» («способным отвечать»). Развитие позиции ответственности, следования своим целям. Осмысление жизненной позиции создателя своей судьбы.

Занятие 32. Доверие и предательство.

Цель занятия: осмысление понятия «настоящий друг», того, насколько я сам соответствую своим представлениям о друге. Проживание и рефлексия состояния доверия, сплочение участников, создание атмосферы доверия в классе. Развитие умения принимать разные позиции и точки зрения (расширять поле смыслов и выбирать тот, что поддерживает). Осмысление мотивов человека и того, каким образом разные эмоции определяют поведение человека. Проживание состояния доверия.

Занятие 33. Мои творческие ресурсы.

Цель занятия: раскрытие ресурсов и творческого потенциала каждого участника. Развитие способности взаимодействия в команде. Развитие ответственности и способности принимать решения. Развитие способности принимать неизвестное и рисковать. Работа со страхами и творческими способами их преодоления.

**3. Тематическое планирование
10 класс - 1 час в неделю**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие «Карта нашего пути»	1
2.	Карта нашего пути (продолжение)	1
3.	Счастье	1
4.	Я и моя жизнь	1
5.	Мир чувств	1
6.	Честность и искренность	1
7.	Желание и намерение	1
8.	Общение и дружба	1
9.	Что мешает настоящему общению	1
10.	Ты не один	1
11.	Мужчина и женщина	1
12.	Любовь	1
13.	Семья	1
14.	Мои права и права других	1
15.	Род, культура	1
16.	Здоровье	1
17.	ВИЧ/СПИД	1
18.	Толерантность. Жизнь с болезнью	1
19.	Зависимость от психоактивных веществ	1

20.	Преодоление проблем	1
21.	Кризис и выход	1
22.	Жизнь и смерть	1
23.	Добро и зло	1
24.	Ценности	1
25.	Ценности моей жизни	1
26.	Цели и смысл	1
27.	Что есть судьба	1
28.	Свобода	1
29.	Свобода и ответственность	1
30.	Выбор	1
31.	Лидерство и ответственность	1
32.	Доверие и предательство	1
33.	Мои творческие ресурсы	1

Литература:

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969
- Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. М., 2000
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
- Панферов В.Н. Психология человека. СПб, 2001
- *Понкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. М., «Мысль», 1989. 236 с.*
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990