

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 99» г. Барнаула**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 99»
протокол № 11
от «25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ № 99»
В.Д.Бабак
приказ № 141/22
от «01» сентября 2023



=

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ладья»
11 класс

Направление: социальное

Составитель:
педагог-психолог
Бокова О.В.

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вводная часть

Проблема распространения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) среди подростков и молодежи в современной России не только остается чрезвычайно актуальной – с каждым годом она все более обостряется. Сегодня общество переходит от декларативного признания необходимости профилактики ВИЧ/СПИДа к активным действиям. Государственные и негосударственные организации осуществляют разнообразные профилактические программы, акции и прочие мероприятия.

Программа «Ладья» направлена на первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков. Превентивные программы, реализуемые в настоящее время в рамках информационно-обучающего подхода, не затрагивают фундаментальных причин рискованного поведения, приводящего к заражению ВИЧ. Они предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с ВИЧ/СПИДом, о путях передачи вируса, факторах, способствующих заражению, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвовавший в программе, в той или иной степени усваивает, ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ. Однако при этом не учитывается, КАКОЙ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ ЭТИМИ ЗНАНИЯМИ, КАКОВЫ ЕГО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ. Такие «однобокие» программы, направленные исключительно на информирование подростков, обучение их так называемому «безопасному сексу», не затрагивают подлинных истоков рискованного поведения, не позволяют преодолеть безответственность и ощущение вседозволенности. Более того, создавая иллюзию «защищенности», они не мотивируют человека к благотворным изменениям и, таким образом, девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности, способной строить жизнь согласно высоким духовным ценностям. В отличие от информационно-обучающих программ, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО?», а к вопросу «ПОЧЕМУ?». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск заражения и, следовательно, распространения ВИЧ-инфекции к минимуму. Программа способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала.

В настоящее время понятие духовности в светском мировоззрении размыто, но в религиозных системах оно сохраняет свою суть: это свойство души, определяющее преобладание нравственных и интеллектуальных интересов над материальными. Духовность представляет собой высший уровень самосознания человека: она лежит в основе эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовно развитый человек – это личность, ищущая смысл своего существования и свое

предназначение в мире. Поведение такого человека организуется в соответствии с некими идеалами, а не с примитивными эгоистическими интересами. Духовность противостоит «земным» устремлениям, связанным с утратой тела и удовлетворением эгоистичных душевных запросов; предполагает направленность человека на нематериальные ценности высшего порядка. Духовность не только характеризует бытие человека как именно человеческое – она конституирует наше бытие в этом качестве. Духовная составляющая не просто присуща человеку наряду с телесной и психической – двумя последними обладают и животные. Духовность – это качество, свойственное только человеку, которое отличает его от всех остальных существ, живущих на земле. Духовность является той стороной человеческого существования, которая обеспечивает возможность полноценного роста и саморазвития, преобразования себя.

Развитие духовной сферы особенно важно в подростковом возрасте, когда ведущим фактором социализации является самоопределение, которое проявляется в желании сформировать определенную смысловую систему представлений о мире и о себе самом. Формирование такой смысловой системы невозможно без нахождения ответа на вопросы о смысле жизни и о системе нравственных ориентиров, организующих поступки и поведение. Очевидно, что «особую глубину и содержательность, подлинную полноту духовная жизнь получает в религиозной области» (Протоиерей Василий Зеньковский «О религиозном воспитании в семье»). Действительно, без религиозной направляющей в поведении появляются неэффективные, деструктивные формы адаптации человека к окружающей среде, которые мешают ему успешно строить жизнь, дружелюбно и полноценно общаться с окружающими.

Программа «Ладья» ориентирована, прежде всего, на воспитание у подростков духовного начала. В качестве системы нравственных ориентиров детям предлагаются принципы православной этики, которые способны стать для них руководством к конструктивному самоопределению и факторами защиты от рискованного поведения. Однако, поскольку программа рассчитана на массовые учебные заведения (школы, средние специальные учебные заведения), где обучаются подростки различных вероисповеданий, организационные формы работы носят сугубо светский характер.

Важно подчеркнуть, что программа ни в коем случае не является «инструментом» обращения кого бы то ни было в христианскую веру: ее основная задача – способствовать духовному развитию подростков.

Другая особенность программы состоит в том, что тема ВИЧ-инфекции, хотя и является приоритетной, не представлена в цикле занятий как содержательно доминирующая. Она подробно прорабатывается в специально посвященном проблеме ВИЧ/СПИДа занятии, а также проходит красной нитью через обсуждения вопросов экзистенциально-нравственного плана.

Концептуальная модель программы основана на непреложном факте триединого устройства человека – иерархической взаимосвязи духа, души и тела. Духовное начало как предельная субъектность человека, реализуемая на

основе этических принципов, позволяет ему в полной мере осуществить свое предназначение, достичь максимальной зрелости и цельности, в полной мере открыть для себя смысл и красоту жизни. Психический потенциал, или душа человека, проявляется в его отношении к миру, деятельности, другим людям и к самому себе, а также в осмыслении этого отношения. Таким образом, душа представляет собой психорефлективную категорию. Душа является «инструментом» духовной жизни человека, ядро которой составляют голос совести и нравственный выбор. В то же время душевные проявления опосредуются духовными качествами личности как высшей формой осуществления субъектности человека. Телесные свойства человека являются данностью, которая ограничивает его свободу. Анатомия, физиология, биохимия и генетика организма определяют конкретные свойства, а также конечность и смертность человеческого тела. Вместе с тем, биологическая составляющая (органы чувств, физиология высшей нервной деятельности) является необходимой основой формирования психики, которая, заключая в себе пласт субъектных свойств человека, обеспечивает его взаимодействие с внешним миром – миром вещей и людей. Итак, в основу программы положены представления о единстве телесного, душевного и идеального начал человека и о подчиненности телесной и психологической (деятельностной) составляющих личности ее духовной сфере.

Работа по программе строится в соответствии с идеей, что полноценное развитие личности и достижение ею зрелости возможно только при условии ее духовно-нравственного воспитания.

Цели и задачи.

Целью программы является первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд задач:

1. Содержательные задачи:

а) Формирование представлений об этических ценностях; обеспечение ассимиляции предлагаемых ценностей нравственным самосознанием подростков; развитие стремления опираться на них при осуществлении жизненных выборов.

б) Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования.

с) Формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста. Эта задача решается путем:

- развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.

- создания 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.
- создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

2. Организационные задачи:

Для успешного осуществления программы необходимо вовлечь в работу не только подростков, но и представителей их ближайшего окружения, прежде всего представителей администрации учебного заведения, педагогов и родителей. Нельзя обойтись и без сотрудничества с церковными и светскими организациями, которые осуществляют деятельность, связанную с содержанием программы.

Работа с администрацией и педагогами учебного заведения предполагает информирование их о целях и содержании занятий, формирование позитивного имиджа программы. Следует изыскать возможности использования материально-технической базы учебного заведения: согласовать с администрацией общие сроки и расписание занятий, перечень необходимого оборудования и материалов, подбирать подходящее для работы помещение.

Работа с семьей подростка подразумевает просвещение родителей и других членов семьи о психологических особенностях подростка, а также о риске ВИЧ-инфицирования, связанном со спецификой семейных взаимоотношений. Кроме того, родным подростка необходимо оказывать помощь в осознании их собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, которые способствуют преодолению внутрисемейных проблем – в частности, проблем взаимоотношения с детьми. Важнейшим направлением работы является создание у родителей позитивного представления о программе, что достигается ознакомлением с ее содержанием и с применяемыми в ходе занятий методами. В случае, если в программе участвуют подростки младше четырнадцати лет, необходимо получить согласие родителей или опекунов на участие таких детей в работе по программе, или же, в противном случае, письменный отказ.

Начало занятий с подростками должно предваряться сбором сведений о возможностях получения участниками программы помощи в решении сопряженных с программой вопросов. Для этого подготавливается информация о том, где и когда, если возникнет необходимость, можно найти православного священника, психолога или врача. Участникам программы предоставляются сведения о деятельности различных православных организаций, психологических консультаций, кризисных центров и телефонов

доверия, волонтерских организаций по проблемам ВИЧ/СПИДа, медицинских учреждений (например, Центров СПИДа, районных диспансеров и других).

Таким образом, предлагаемая программа является многокомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, формирование позитивной «Я-концепции», развитие духовной сферы личности, информирование о возможных источниках помощи.

Принципы, на которых основана программа:

1) Толерантность. Ведущему важно помнить, что программа не преследует цель обращения в православную веру. Необходимо избегать проповеднической позиции и ориентироваться на задачу формирования духовно-нравственной сферы подростков.

2) Мотивационная готовность. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного «мотиватора» может рассматриваться создание условий, при которых участники группы не получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы.

3) Целостность подхода. В основе интерпретации опыта, приобретаемого подростками время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Каждую тему следует прорабатывать с точки зрения православных воззрений на человека и его судьбу, на отношения полов, на брак, семью и воспитание детей. Знания, полученные подростками на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик. Подростки сформируют социально приемлемые поведенческие референты (различные поведенческие модели в конкретных ситуациях). С другой стороны, подростки получают представление не только о физиологической стороне проблемы распространения ВИЧ, но и увидят ее влияние на человеческое бытие в духовном аспекте.

4) Учёт возрастных особенностей. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

- для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует у подростков протестные реакции. В случае работы с подростками группы риска степень директивности должна возрастать

- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.

5) «От других к себе». Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка обсуждать темы, которые являются для него лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «неоригинальность» его трудностей.

6) Приоритет развития над обучением. Изучаемый материал эффективнее усваивается подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы ими самостоятельно, а не преподнесены в виде готовой информации со стороны. Самостоятельность в умозаключениях достигается вследствие использования упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка. Немалую роль здесь играет способность ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы, благодаря активности подростков, упражнение достигало необходимого результата.

7) Переход от проблем в отношениях с другими людьми к более трудным для этическим и духовным проблемам. Предлагаемые упражнения в большинстве случаев носят игровой характер, отвлекая от этической проблематики, поскольку такая форма работы является не только наиболее привлекательной для подростков, но и наиболее эффективной.

Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу неявных проблем, постепенно углубляясь в суть вопроса.

8) Учет особенностей группы. Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности.

Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, а также учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ:

- счастье
- я и моя жизнь
- мир души
- общение и дружба
- «ты не один»
- мужчина и женщина

- любовь
- семья
- род
- культура
- здоровье,
- ВИЧ/СПИД
- толерантность
- жизнь с болезнью
- зависимость от ПАВ (психоактивные вещества)
- кризис и выход из него
- жизнь и смерть
- добро и зло
- ценности
- цели и смысл
- свобода
- выбор.

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

В программе условно выделено несколько блоков:

а) Мотивационно-смысловой. (Занятия 1,2)

Его цель –включение подростков в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие.

б) Блок, раскрывающий понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и системы духовно-нравственных ценностей. (Занятия 3,4,5,6,7,8,9,10)

с) Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о ВИЧ/СПИДе, о зависимости от психоактивных веществ и формируются нравственные представления об отношении к больным людям и о толерантности. (Занятия 11,12,13,14,15)

д) Блок, формирующий нравственные категории –такие, как потери и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор. (Занятия 16,17,18,19,20,21,22). В это блок входит также заключительное занятие (23).

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В

программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения. В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так и модификация опубликованных ранее.

Ведущим программы может быть знающий и разделяющий принципы православной этики психолог или умеющий работать с группой педагог. Кроме того, ведущий должен иметь достаточно полное представление о проблеме ВИЧ/СПИДа. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

Технология реализации программы предполагает следующие стадии психопрофилактической работы с группой:

- Каждый член группы включается в программу с определенными ожиданиями, порой – неосознаваемыми желаниями, а нередко – просто из любопытства. При этом практически каждый участник испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания, неустойчив в решении участвовать в программе и еще не готов к изменению поведения. Процесс изменения и развития требует, чтобы участие в работе для каждого подростка стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача ведущих.

Ведущие должны проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Общим в поведении ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы (то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы) или вопросы, побуждающие к дискуссии. Не менее важными стратегиями для ведущих являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах подростков, признание, что проблемное поведение каждого имеет определенный смысл и отказаться от него не так-то просто; сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых. В общении ведущие должны стремиться к максимальной резистентности и минимальной директивности и конфронтационности. Эмпатия сочетается с поддержкой у подростка самоэффективности – для того, чтобы он воспринимал себя способным на изменения, а сами изменения как нечто, для него возможное. Для усиления мотивации подростков на изменение поведения на занятиях обязательно используется «обратная связь».

Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить, каких результатов или изменений желает достичь каждый участник, какими возможностями он для этого обладает, и что именно ему следует изменить в поведении для достижения результата. Задача ведущих - помочь каждому участнику группы в постановке и осознании целей. Однако осознание целей – это не такой простой процесс. Необходимо представлять себе его многоэтапность. Например, на первом занятии понимание целей будет значительно отличаться от того понимания, которое сложится по истечении нескольких дней работы в группе. К процессу осознания, к постановке целей и задач ведущему следует возвращаться неоднократно.

Обычно у участников выявляются сходные запросы, потребности и проблемы. Ведущий дает подросткам возможность почувствовать понимание со стороны окружающих, создает атмосферу взаимного принятия, заключает с группой соглашение о плане работы. Важным также является планирование и заключение соглашений на отдельные этапы работы, когда цели ставятся на короткий период времени (например, на одно занятие). Это дает участникам возможность получить определенные результаты, почувствовать себя успешными в достижении поставленных краткосрочных целей, а ведущему позволяет гибко реагировать на процессы, происходящие в группе.

Ведущий обязательно проводит процедуру, знаменующую отдельный этап работы, резюмируя и обозначая не только краткосрочные (тактические), но и долгосрочные (стратегические) цели и задачи, изменение и развитие каждого участника. Таким образом, осуществление программы всегда «нанизано» на осевую нить мотивационной работы ведущего.

- Необходимо помнить, что ведущий всегда должен опираться на позитивную поддержку подростка, на раскрытие его личностных ресурсов и эффективных стратегий поведения. Кроме того, следует ясно понимать, что для подростка «обратная связь», то есть особая форма отзыва на поведенческие проявления каждого члена группы, является крайне важным процессом. Этот процесс чрезвычайно глубок, и в том случае, когда группа готова к «подводному плаванию», не следует уменьшать его глубины. Если же требуемая готовность группы или части ее участников еще не достигнута, следует умело варьировать уровни «погружения». Однако всегда и во всех случаях надо помнить, что доброжелательная, поддерживающая, не снижающая самооценку обратная связь необходима. В такой обратной связи важна не только консолидация, но и конструктивная конфронтация – противопоставление неприемлемого или деструктивного поведения конструктивным его формам, а также обнаружение проблемных зон развития.

- Ведущий сосредотачивает внимание на взаимоотношениях членов группы, выявляет их личностные особенности и формы поведения. Он делает наблюдения для дальнейшей работы, проясняет проблемы, существующие у каждого участника, способы поведения, которые могут помочь или помешать разрешению проблем, рассматривает возможности актуализации выявленных неблагополучий и последующего их осознания и разрешения. Этот процесс осуществляется при помощи специальных психопрофилактических

технологий, которые дают участникам группы возможность оказаться в позиции другого человека: педагога, родителя, подростка, ВИЧ-инфицированного и тому подобное. В такого рода ролевых играх ведущий задает подросткам уточняющие вопросы о возникающих у них чувствах и ощущениях. Предпринимаемые действия направлены на то, чтобы приблизить подростков к осознанию форм собственного поведения, а также продемонстрировать связь между неэффективными стратегиями разрешения проблем и неумением получать радость от жизни без рискованного поведения.

- На данном этапе ведущий должен особенно внимательно следить за процессами, происходящими в группе. Участники начинают открыто обсуждать реальные проблемы и трудности, делиться чувствами по поводу происходящего. Ощущения и переживания рассматриваются в формате «здесь и сейчас». В этот момент важно подчеркнуть, что духовная жизнь есть в каждом человеке, но она должна быть устроена согласно определенным нравственным принципам – иначе она превратится в хаос и, вместо того, чтобы наполнять нас силой, станет источником наших ошибок, противоречий, грехов.

- Осознание собственных духовных потребностей. На этой стадии участники вплотную подходят к пониманию себя, начинают оценивать свое поведение с нравственных позиций и обретают способность к его изменению.

Происходит переосмысление системы взаимоотношений с окружающими, начинается поиск новых паттернов поведения, актуализируются духовные начала: разум, самосознание, свобода воли и нравственное чувство (совесть).

- Модификация стратегий поведения. Участники переосмысливают свои духовные ценности и установки, поведенческие стратегии, стремятся к духовному преобразению и формируют новые, осмысленные нравственно-этические формы поведения. Данные изменения закрепляются при помощи ролевых игр. Задача ведущего – поддержать мотивацию на изменение. Чтобы этого добиться, ведущий активизирует поддерживающую атмосферу в группе и процессы позитивной обратной связи. В результате участники начинают понимать, какой на самом деле неустроенной оказывается наша духовная жизнь, сколько в ней хаоса, провалов и противоречий. Они стремятся использовать позитивные аспекты своей личности вкупе с имеющимися у них глубинными внутренними ресурсами.

- В конце программы ведущий помогает участникам систематизировать информацию тренинга. Он еще раз проводит параллели между проблемами, возникающими в жизни, неэффективными стратегиями их разрешения и возникновением деструктивных, саморазрушающих форм поведения. Ведущий мотивирует участников программы на использование имеющегося у них опыта в профилактической активности, на создание у себя в семье и коллективе поддерживающих отношений. Ведущий выясняет у участников планы на будущее; закрепляет тенденции к изменениям; моделирует жизненные ситуации, в которых подростки смогли бы использовать и закрепить полученные знания и применить новые формы поведения; выясняет

степень удовлетворенности работой. Работа заканчивается ритуалом прощания.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный.

Подготовка ведущих из числа психологов, педагогов и социальных педагогов, имеющих навыки групповой работы. При отборе специалистов, которые будут проводить работу по программе (ведущих), важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы с детьми и подростками, преданность идеям профилактики.

Для того, чтобы стать ведущим программы, необходимо пройти специальную подготовку, которая включает в себя информирование о программе, приобретение знаний по основам профилактики, овладение навыками организации и проведения программы, навыками оценки эффективности профилактической работы, а также личностно-профессиональный тренинг для развития ресурсов необходимых для проведения программы. Подготовка ведущих обычно осуществляется на обучающих семинарах-тренингах, специалистами в области профилактики, имеющими опыт работы по данной программе.

Чтобы программа была успешной, важно искреннее стремление образовательных учреждений осуществлять профилактику. Программа должна быть представлена «дружелюбно», привлекательно, четко сформулирована и понятна администрации, учителям и сотрудникам образовательного учреждения, где планируется проведение программы. Их следует информировать о целях и содержании занятий, сформировать у них позитивный имидж программы. Необходимо также согласовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий с подростками. С администрацией согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение. Работа с родителями предполагает создание у них позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее целях, задачах, содержании, методах работы, применяемых в ходе занятий и ожидаемых результатов.

2. Основной.

Групповая работа с подростками (учащимися школ, профессиональных училищ, студентами первых курсов средних специальных учебных заведений). Параллельно с занятиями – индивидуальное консультирование подростков, педагогов и родителей (по запросам).

Программа рассчитана на 22 занятия, продолжительностью по 1,5 часа каждое, плюс заключительное занятие. Рекомендуемая частота занятий – 1-2 раза в неделю. Целевой аудиторией являются подростки 13-17 лет, составляющие группу из 10-30 человек.

3. Заключительный (аналитический).

Оценка соответствия полученных и ожидаемых результатов. Анализ причин возникших сложностей; в случае необходимости – корректировка программы.

Структура занятий

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (15 мин.)

- Работа по теме. Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений. (1 час.)

- Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)

- Домашнее задание направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения подростка по поводу обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Обязательный характер домашних заданий и наличие специальной тетради повышает авторитет программы в глазах подростков. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия.

Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению ведущего. (5 мин.)

(Как уже говорилось выше, при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий).

В тексте программы занятия представлены следующим образом:

a) Номер и названия занятия.

b) Постановка проблемы. Информация для тренера (в рамке). Содержит доступно изложенную основную идею занятия, а также подчеркивает актуальность данной проблемы для подростков.

c) Цель занятия.

d) Начало работы: несколько вариантов на выбор ведущего.

e) Работа по теме занятия: несколько вариантов на выбор ведущего.

f) Завершение работы.

g) Домашнее задание.

Наряду с перечисленными, в описании большинства занятий имеются следующие разделы:

h) Дополнительная информация для тренера (текст выделен курсивом). Эта информация предназначена для углубления понимания и расширения знаний по данной проблематике, а также для использования (при необходимости) в процессе занятия.

i) Резюме ведущего. Оно озвучивается ведущим в конце дискуссии, упражнения или занятия.

Ведущий, руководствуясь общей целью занятия, методологией работы и собственными методическими предпочтениями, может самостоятельно выбирать содержательное наполнение для проведения группы, опираясь на предложенные варианты занятий и упражнений.

Пособие снабжено «копилкой разминок» (Приложение № 1), которые тренер может использовать в случае, если необходимо создать или поддержать рабочий настрой группы. К программе прилагаются также дополнительные материалы, которые можно использовать при подготовке к занятиям (Приложения № 6 и №7).

Формы работы

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение.

Для этого используются следующие формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с ВИЧ)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Важное условие успешной работы по программе – ведение дневника работы группы. В нем ведущий отмечает особенности проведения занятий в конкретном коллективе подростков, описывает успехи, анализирует возникающие трудности и намечает пути их преодоления.

Помещение и материалы, необходимые для занятий

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно согласовать с организаторами требования к помещению. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

□ Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.

- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.

- Без острых углов и опасных мест.

- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.

- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.

- Достаточно светлым и проветриваемым.

- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.

- Дверь во время занятий должна быть закрыта.

- Стулья в помещении должны легко перемещаться.

- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).

- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.

- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

Ожидаемый результат программы – формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

Критериями эффективности программы являются:

- понимание подростками христианской системы ценностей;

- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;

- снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования.

Оценка эффективности программы включает в себя три взаимосвязанных блока, которые предполагают:

1) Сравнение этических представлений подростков после окончания занятий с исходным уровнем. Приложение №2

2) Сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе. Приложение №3

3) Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения. Приложение №4

Тематическое планирование по внеурочной деятельности Ладья - «В ладу с собой»

№	Тема занятия	Цель занятий	Деятельность учащихся
1	Вводное занятие	Знакомство. Выработка правил групповой работы. Информация о цели программы.	Знакомство с формой работы группы – тренинг. Участие в игровых упражнениях. Экспресс-интервью.
2	Карта нашего пути.	Метод свободного ассоциативного ряда со словами стимулами. Влияние нравственно-ценностных категорий на жизнь.	Составляют ассоциативный ряд. Работа в группе, составление карты.
3-4	Счастье.	Осознание и формирование понятия «счастье» Упражнения «Мудрость народа» и «Счастливая лесенка» Притчи «Счастье», «Я был счастлив»	Выполнение заданий. Дискуссия.
5	Я и моя жизнь	Формирование представления о ценности каждой личности	Обсуждение в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.
6	Мир чувств	Развивать умения идентифицировать собственные чувства и переживания.	Учиться осознавать происходящее. Анализировать своё эмоциональное состояние
7-8	Общение и дружба	Определение понятия дружба и её отличие от общения. Мини –лекция. Дискуссия- обсуждение «Сказка о потерянной дружбе.»	Развитие навыков здорового общения. Определение границ персонального пространства. Осознание важности дружеских связей в жизни человека и бескорыстный характер дружбы.
9	Ты не один.	Формирование здоровой самооценки, принятия себя и другого как личности.	Расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества.
10-11	Мужчина и женщина	Фундаментальное равенство полов не упраздняет их естественного различия и не означает тождества призваний мужчины и женщины как в семье, так и в обществе.	Дискуссия- обсуждение «Сказка о мужчинах и женщинах». Эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок»
12	Любовь	Формирование понятий «любовь», «влюблённость», «преданность»,	Знакомство со множеством способов проявления любви. Ценность истинной любви и её бескорыстный характер.

		«верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание различий между ними. Одно предназначение не выполнимо без другого.	
13-14	Семья	<p>Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа семьи.</p> <p>Формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.</p>	Осознание собственных установок относительно семьи.
15-16	Род и культура	Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.	Знание корней своего рода определяет будущее. Эссе на тему «Что значит быть ребёнком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек.»
17-18	Здоровье.	Осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья	Забота о здоровье – задача самого человека. Понять важность здоровья не только телесного, но и душевного здоровья.
19	ВИЧ-СПИД	Формирование навыка сопротивления социальному давлению и способности сказать «нет».	Получение участниками верных сведений об различных аспектах проблемы ВИЧ/СПИДа
20	Толерантность.		
21	Зависимость от ПАВ (психоактивные вещества)	Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.	Понять, что человек рождён свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность сохранять эту свободу всегда.
22-23	Преодоление проблем.	Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Понятие выбора между жизнью и смертью,	Определять способы решения проблем и личных сложностей. Дискуссия на тему «Жизнь»

		осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.	
24-25	Кризис и выход.	Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций. Актуализация личностных ресурсов.	Осознание навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.
26	Жизнь и смерть.	Формирование представлений о смерти и бессмертии души	Обращение к социально-значимым целям своего существования и отрицательному отношению к легализованным формам прекращения жизни.
27	Добро и зло.	Добро и зло – базовые этические критерии, вокруг которых выстраиваются все нравственные представления человека. Совесть человека является связующим звеном двух важнейших экзистенциальных реальностей: нравственного порядка в душе и во всём окружающем мире.	Совесть – нравственный закон внутри нашего сознания. Утверждение деятельного и бескорыстного добра.
28-29	Ценности.	Формирование представлений об общечеловеческих ценностях, приоритета духовных ценностей от материальных.	Обращение к собственной ценностно – смысловой сфере. Понимание того, что ценность есть условие определённых чувств и желаний, а не следствие их.
30-31	Цели и смысл.	Представление о жизненных целях, о смысле существования. Формирование представления о горе, как стимулу к развитию.	Осознание важных жизненных целей. Эссе «Стоит ли искать смысл жизни» Понимание того, что несчастье нередко является для человека мощным стимулом к развитию.
32	Свобода.	Взаимосвязь свободы и ответственности.	Актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе.
33	Выбор		
34	Заключительное: «Симфония прощания»	Формирование личных итогов занятий, поиск ресурсов для их воплощения в жизнь.	Переход участников группы в повседневную жизнь вне её.

**Корректировка календарно - тематического планирования
курса внеурочной деятельности «В ладу с собой»**

ПРИКАЗ № _____ от _____

Класс: 11

Учитель: Бокова Ольга Вячеславовна

Причина отставания:

Количество непроведенных уроков:

Корректируемые темы (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки)	За счет чего планируется преодоление отставания (уплотнение материала, резервный урок, повторение, дополнительный урок и т.п.)	Срок выполнения (план/факт)

