Переволоцька ЗОШ І-ІІІст.

Програма факультативного курсу

**«Підготовка молоді до подружнього життя»**

Заремба Галина Іванівна

практичний психолог

Бучач

 Пояснювальна записка

 Проблема формування сімейних цінностей у молодого покоління є надзвичайно актуальною на тлі сучасного суспільного життя. Сучасна сім’я нині перебуває у кризовому стані, для якого характерне зростання психологічної напруги, збільшення кількості стресових ситуацій, відмова від усталених цінностей і поява нових, часом необґрунтованих і скороминучих. Усе це негативно позначається на змісті внутрішньосімейної життєдіяльності, якому нерідко властиві владно-підвладні взаємини, що зумовлюють високий рівень розлучень; спостерігається поширення консенсуальних шлюбів,  трансформація світоглядних настановлень щодо сімейного життя, що часто виявляється у лібералізації міжстатевих відносин, нехтуванні важливістю побудови сімейних взаємин на засадах культурних норм і цінностей.

Реалії життя засвідчують, що ще задовго до офіційного одруження в особистості формуються певні уявлення про шлюб, погляди на способи внутрішньосімейних взаємин, розподіл сімейних ролей тощо. Однак хибне розуміння їхнього змісту призводить у майбутньому до психологічного несумісництва подружжя, спричиняє внутрішньосімейні конфлікти, руйнування шлюбів і виникнення неповних сімей.

На сьогодні спостерігаємо також таке абсолютно нетрадиційне явище для українців, як тенденція до необов’язковості одруження, проживання «на віру», у так званому цивільному шлюбі. Сучасна молодь, з одного боку, визначається раннім початком статевих відносин та їх невпорядкованістю, зміною стереотипів щодо ролей чоловіка і жінки в суспільстві, а з іншого – психологічною неготовністю до створення сім’ї: відсутністю знань про важливі якості, які сприяють гармонійному сімейному життю, елементарні особливості розвитку дитини, неготовністю до відповідальної ролі батьків. У зв’язку з цим виникає нагальна потреба підвищувати компетентність щодо сімейних цінностей у молодого покоління, формувати відповідальне ставлення до батьківства як умову повноцінного розвитку наступних поколінь.

Сім'я, родина – найвища цінність на Землі, яка робить життя кожної людини щасливим, повноцінним, плідним.

Мирослав Стельмахович розглядав родину як перше соціальне й емоційне мікросередовище, у якому розвивається та виховується людина з моменту її народження. Виховний феномен, як і саму сім'ю, нічим замінити не можна. Василь Сухомлинський писав: «У сім'ї, образно кажучи, закладається коріння, з якого виростає пагін, і гілки, і квітки, і плоди. Сім'я – це джерело, водами якого живиться повноводна річка нашої держави».

Сімейні цінності, як складова фундаменту всієї культури людства, в ідеалі мають бути сформовані відповідно до загальнолюдських цінностей і цінностей суспільства, в якому живе сім’я. У нашому розумінні, це такі цінності, як любов, турбота, взаєморозуміння, терпіння, вірність, повага, співчуття, взаємопідтримка, щирість, довіра та ін. Названі цінності не тільки є важливими для ефективної життєдіяльності сім’ї, а й становлять її підґрунтя. Отже, оволодіння молодим поколінням сімейними цінностями можна розглядати передумовою його підготовки до створення сім’ї та успішної сімейної життєдіяльності. Сьогодні наша країна належить до країн з високим рівнем розлученості, посідаючи четверте місце серед країн світу.ᶦ Серед інших факторів, які безпосередньо спричинюють нестабільність сім’ї, фахівці важливу роль відводять недостатній підготовці подружжя до сімейного життя, котре висуває досить високі вимоги до кожного з них. За цих обставин актуалізується проблема підготовки сучасних старшокласників до майбутнього сімейного життя. Адже старший шкільний вік це передостанній щабель перед самостійним життям, це час переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, а з іншого досягнення соціальної зрілості. У цей період відбувається прийняття та засвоєння нових і залишення старих соціальних ролей. Серед перших важливе значення мають ролі чоловіка і дружини, які створюють власну сім’ю, що виступає критерієм дорослості.

Тільки створення єдиної, науково обгрунтованої системи підготовки молоді до шлюбу в системі освіти може стати тим фактором, який сприяв би укріпленню інституту сім'ї і шлюбу, розповсюдженню знань стосовно планування сім'ї, покращення якості сімейного виховання.

Дана програма факультативного курсу будується на принципах комплексності, врахування вікових, індивідуальних і статевих особливостей, правдивості (тільки правдива інформація), довготривалості (результат можна отримати лише через десятки років), активності та анонімності. Програма пройшла апробацію часом. Протягом 10 років проводжу факультатив, або окремі заняття курсу. В кінці курсу старшокласники залишають свої відгуки і побажання щодо ефективності факультативу.

Метою факультативного курсу є надати теоретичну і практичну підготовку з питань соціально-психологічних, анатомо-фізіологічних, сексуальних, господарсько-економічних, естетичних основ сімейних відносин, зокрема не просто оволодіння системою знань про фізіологію людини, а формування високого рівня морально-етичної й психолого-педагогічної культури сім'ї та шлюбу.

Завданнями курсу є:

* психологічна підготовка учнів до шлюбу, як соціального інституту;
* ознайомлення молоді з системою знань статевого життя, профілактика надмірно раннього статевого життя ;
* формування почуття відповідальності за свої вчинки, за продовження роду, за майбутнє сім'ї;
* виховання відповідального ставлення до свого тіла, фізичного і репродуктивного здоров’я;
* вироблення вміння оцінювати свій стан, свої сексуальні прояви, здійснювати контроль над ними, виховання правильного розуміння статевості;
* формування критичного ставлення до невірних установок до протилежної статі та підготовка до критичного сприймання «вуличних» розмов;
* виховання моральної стійкості до різних розбещуючих впливів і формування адекватного ставлення до проституції;
* формування культури інтимних почуттів;
* формування в учнів моральних рис, необхідних для спільного сімейного життя;
* економічне виховання молоді, ведення домашнього господарства, контролювання бюджету;
* озброєння системою право-юридичних знань.

Методичною особливістю викладання курсу є складність та інтимність тем, тому під час навчального процесу слід використовувати презентації, соціальні ролики, короткометражні фільми, рольові ігри, дискусії, корекційні вправи, роботу в групах. Головною умовою ефективної реалізації завдань курсу є створення атмосфери довіри на заняттях, творчого пошуку відповідей на вічні запитання: дружби, кохання, сенсу життя, розуміння себе. Для створення відповідної атмосфери в класі психолог повинен володіти активними формами навчання, вміти організувати дискусії, роботу в малих групах, мати необхідні технічні засоби навчання.

Програма складається із вступу, 4 розділів і розрахована на 35 навчальних годин або 1 година в тиждень. Програма адресована для юнаків та дівчат, віком 16 – 17 років. Кількість учасників не є обмеженою. У структурі програми виокремлюють вступне заняття, 4 розділи та підсумкові заняття.

**Вимоги до навчальних досягнень учнів.**

**Розділ 1. Статевий розвиток людини (9год.).**

* учні повинні вміти розуміти зміст понять: «здоров’я», «репродуктивне здоров’я», «сексуальність», «сексуальна поведінка», «ризикована поведінка», «безпечна поведінка».
* розрізняти міфи та факти сексуальної поведінки людей.
* розуміти вплив нікотину, алкоголю та наркотиків на здоров’я людини, співвідносити їх з іншими причинами сексуальної дисгармонії;
* встановлювати причинно-наслідкові зв’язки різноманітних порушень сексуального розвитку людини.

**Розділ 2. Шлюб і сім’я (8год.).**

* учні повинні розуміти зміст понять: «кохання», «закоханість», «чоло вічність», «жіночість», «сумісність подругів»;
* знати історичні аспекти створення шлюбу, особливості та основні функції сучасної сім’ї;
* розрізняти типові моделі сім’ї;
* вміти приводити аргументи на користь дошлюбної чистоти.

**Розділ 3. Основи сімейних відносин (7год.).**

* учні повинні знати основні господарсько-економічні та юридично-правові норми сімейних відносин;
* вміти виділяти духовні цінності із матеріальних, сімейні із загальнолюдських цінностей;
* будувати схему подолання сімейного конфлікту та ймовірного насильства в сім’ї;
* аналізувати особливості сімейних стосунків та психологічний клімат в сім’ї , знаходити причини конфліктів;

**Розділ4. Родина і становлення особистості (9год.).**

* учні повинні розуміти зміст понять: «батьківство», «усвідомлене батьківство», «контрацепція», «штучні репродуктивні технології»;
* вміти аналізувати різноманітні стилі батьківської поведінки стосовно дітей;
* усвідомлювати відповідальність батьків за народження та виховання дітей;
* знати про наслідки контрацепції та про природний метод планування сім’ї;
* вміти моделювати «щасливу родину» та «образ щасливої дитини»;

**Зміст навчальної програми**

**1.** **Вступ. 1год**. Предмет і завдання психології сімейних взаємин. Актуальність проблеми**.**

Мета: Донести до розуміння учнів проблематику і актуальність шлюбно – сімейних відносин, розкрити мету і завдання факультативного курсу «Підготовка молоді до подружнього життя**.»**

Основні поняття: психологія сімейних відносин, сім'я, шлюб**.**

**Розділ І.(9год.) Статевий розвиток людини .**

Мета: узагальнити знання учнів про статевий розвиток людини та репродуктивне і статеве здоров'я, як складової здоров'я. Розкрити психологію статевого спілкування. Допомогти зрозуміти зміст понять: здоров’я», «репродуктивне здоров’я», «сексуальність», «сексуальна поведінка», «ризикована поведінка», «безпечна поведінка». Навчити учнів приймати правильне рішення щодо статевої поведінки .Формувати статеву культуру учнів.

**2. Тема: Анатомія та фізіологія статевої системи людини (1год.).**

Мета: дослідити особливості будови тіла та окремих органів, розуміння їх властивостей та функцій. «Неймовірне тіло людини»,- перегляд фільму від National Geographic.

Основні поняття: статеві органи людини.

**3. Тема: Поняття сексуальності. Статева функція людини (1год.).**

Мета: формувати у старшокласників правильне уявлення про поняття «статевості»,ознайомити їх з етапами психосексуального розвитку та фактами, що необхідні для формування здорової сексуальності.

Основні поняття: сексуальність, сексуальна поведінка.

Вправа «Аспекти сексуальності».

**4.** **Тема: Репродуктивне і статеве здоров'я як складові здоров'я. Фактори, які впливають на репродуктивне і статеве здоров'я (1год.).**

Мета: узагальнити знання учнів про статевий розвиток людини та репродуктивне і статеве здоров'я, як складової здоров'я. Розкрити психологію статевого спілкування.

Основні поняття: здоров’я, репродуктивне здоров’я.

Інформаційне повідомлення «Сучасний стан репродуктивного здоровᶦя в Україні». Вправа «Колесо здоровꞌя».

5.**Тема. Сенс і мета статевого спілкування. Прийняття рішень щодо статевої поведінки(1год.).**

Мета: Розкрити психологію статевого спілкування, навчити приймати правильне рішення щодо статевої поведінки.

Поняття «ризикована поведінка» і «безпечна поведінка»(1год.).

Заняття з елементами тренінгу: вправи «Цукерка», «Що ми хочемо отримати від сексуальних взаємин», «Рішення щодо власної сексуальної поведінки».

**6.Тема. Шляхи формування статевої культури. Міфи і факти про сексуальну поведінку(1год.).**

Мета: формувати статеву культуру учнів на основі моральних принципів поведінки і відповідальності за неї у відносинах з протилежною статтю.

Основні поняття: статева культура поведінки.

Вправа «Міфи про сексуальну поведінку», «Вчимося приймати рішення».

**7. Статева поведінка і здоров'я людини. Вплив нікотину, алкоголю та наркотиків на здоров'я людини. Гігієна статевого життя (1год.).**

Мета: сприяти формуванню здорового способу життя, правильного ставлення до психофізіологічних змін у період статевого дозрівання.

Основні поняття: статева культура поведінки, гігієна, здоровий спосіб життя.

Психологічна інтерактивна гра «Стань переможцем».

**8.Тема. Хвороби, що передаються статевим шляхом. ВІЛ-інфекція. Шляхи передачі (1год.).**

Мета: довести до розуміння старшокласників причинно наслідковий зв'язок щодо власного здоров’я, усвідомлення впливу власної поведінки та життєвого вибору на майбутнє життя.

 Основні поняття: венеричні хвороби.

Перегляд презентації: хвороби, що передаються статевим шляхом.

 Вправа «Скринька довіри». Анкетування учнів: ВІЛ. СНІД. Шляхи передачі. Обговорення.

**9.Тема. Статева дисгармонія: причини, наслідки, подолання.(1год.).**

Мета: довести до розуміння старшокласників існування певних проблем у статевому розвитку людини, розглянути причини і наслідки, шляхи подолання.

Основні поняття: дисгармонія, девіації, психопатії.

Інтегроване заняття з медпрцівником.

**10. Підсумкове заняття(1год.).**

Узагальнити знання дітей, шляхом перегляду фільму «Тіло людини» ч.4,реж.Пітер Грегорі. Обговорення фільму.

**Розділ ІІ. Шлюб і сім'я(8год.)**

Мета: розкрити основні історичні аспекти створення шлюбу та особливості сучасної сім'ї; допомогти учням зрозуміти феномен любові, типи любові, гендерні особливості виховання; визначити умови зберігання емоційних відносин.

Допомогти зрозуміти зміст понять: ерос, строге ,філія, манія, прагма. агапе, подружня сумісність, гендер, чоловічість, жіночість, дошлюбна чистота.

 **11. Тема. Історичні умови створення сімꞌї (1год).**

 Мета: надати інформацію про історію походження шлюбу та сімейних стосунків; розкрити актуальність цього питання сьогодні

Основне поняття: «Сім’я».

Вправа «Асоціації», робота в групах «знайомлення з історією розвитку сім’ї», обговорення.

**12.Тема.Особливості сучасної сім'ї. Типові моделі сім'ї. Функції сучасної сім'ї (1год).**

Мета: допомогти старшокласникам глибше усвідомити соціальний зміст шлюбу; надати інформацію про типи сучасних сімей та їх функції; дослідити свої установки на майбутнє сімейне життя та подружні ролі.

Основні поняття: шлюб, функції сімї.

Урок лекція з анкетуванням: «чи готовий я до подружнього життя?».

**13.Тема. Мотиви вступу у шлюб. Товаришування, дружба, любов(1год.).**

Мета: розкрити сучасні мотиви укладання шлюбу, проаналізувати особливості дружби між юнаками та дівчатами.

Основні поняття: мотиви, дружба, товаришування.

Вправа: «Для чого потрібна сімя», «Асоціації», міні – дискусія «Чи можлива дружба між хлопцем та дівчиною».

**14.Тема. Кохання, його суть. Кохання і закоханість. Роль кохання у самовизначенні молодої людини(1год.).**

Мета: разом з учнями сформувати поняття любові, як найбільшої цінності та чесноти.

 Основні поняття:ерос, строге ,філія, манія, прагма, агапе, кохання.

Метод «мозкового штурму»: визначення змісту понять «кохання», «закоханість», презентація: етапи розвитку любові.

**15.Тема. Чоловічість та жіночість. Психологічні відмінності чоловіків та жінок. Гендерні особливості виховання (1год.).**

Мета: довести до розуміння старшокласників психологічні особливості статей; формувати правильне уявлення про чоловічість і жіночість;

Основні поняття: чоловічість і жіночість, гендер, гендерні ролі.

Презентація: чоловічість та жіночість, робота в групах: моделювання образу ідеальних чоловіка та жінки.

**16.Тема.Готовність до шлюбу. Питання сумісності партнерів (1год.).**

Мета: довести до розуміння учнів поняття «готовності до шлюбу» та «сумісності партнерів»; виховувати почуття відповідальності за своє майбутнє життя та майбутньої сім'ї.

Лекція з презентацією: зрілість подружжя.

**17.Тема. Дошлюбна чистота (1год.).**

Мета: сприяти усвідомленню старшокласниками існування міфів про статеве життя людини; наголосити на важливості і цінності «чистоти» для особистого і суспільного життя; формувати відповідальне ставлення до свого репродуктивного здоров’я.

Основні поняття: духовність, бездуховність, цнотливість, чистота.

Вправи: «Міфи і факти», «Чого я очікую від статевих стосунків», міні-дискусія «Дошлюбна чистота – це міф, чи сьогодні це мода».

**18. Підсумкове заняття (1год.)**

Мета: узагальнити знання юнаків та дівчат з розділу «Шлюб та сім’я».

Арт-терапевтична вправа «Малюнок любові».

**Розділ ІІІ. Основи сімейних відносин (7год.)**

Мета: визначити основні закономірності внутрішньосімейного спілкування, розкрити вплив внутрішньосімейного спілкування на успішність якості шлюбу та чинники, що негативно впливають на шлюб; вчити учнів будувати схеми розв’язування конфліктних ситуацій.

Допомогти зрозуміти поняття: сімейний конфлікт, духовні цінності, типи сімей, насильство в сім'ї.

Вправа: діамант цінностей.

**19.Тема. Сімейні цінності (1год.).**

Мета:  сприяти усвідомленню ролі родини в житті кожного зокрема і суспільства в цілому.

 Основні поняття: сімейні цінності.

Вправа «Сімейні реліквії». Створення колажу з фотографій: «Усміхнися мить).

**20. Тема. Психологічний клімат в сім'ї. Особливості сімейних відносин (1год.).**

Мета: сприяти розумінню учнями важливості сім'ї, як інституту соціалізації , фактору морального та емоційного виховання дітей; виховувати емпатію та прагнення взаємодії з соціумом.

Основні поняття: «психологічний клімат», «психологічна установка».

Урок лекція з презентацією: «Психологічний клімат сім’ї».

**21.Тема.Розлучення як соціальне явище. Типи неблагополучних сімей(1год.).**

Мета: розглянути основні причини розлучень в Україні, на основі статистичних даних проаналізувати причини та наслідки розлучень для особистості та суспільства.

Основні поняття: розлучення, неблагополучна сім’я, емоційне потрясіння.

Урок лекція.

**22.Тема.Психологія сімейного конфлікту (1год.).**

Мета: розкрити причини, особливості сімейного конфлікту та накреслити шляхи їх попередження, сприяти розвитку навичок міжособистісного спілкування.

Основні поняття: конкуренція, компроміс, пристосування, співпраця.

Презентація: сімейні конфлікти: причини, наслідки. Рольові ігри, вправа «Зроби це для мене».

**23.Тема.Господарсько-економічні основи щасливої сім'ї (1год.).**

Мета: формувати правильні психологічні установки молоді на господарсько економічну життєдіяльність сім’ї; виховувати відповідальність за виконання домашніх обов’язків, ведення бюджету.

Основні поняття: бюджет, відповідальність, організованість.

Вправи: «Як розпорядитись своїм життям», робота в групах: складання фінансового бюджету сім’ї.

**24.Тема. Насильство в сім'ї(1год.).**

Мета: ознайомити з термінологією насильства, сформувати уявлення про різноманітність проявів насильства в сім'ї, розвивати навички аналізу та порівняння; виховувати толерантне ставлення до людей, що потерпають від насильства;

Основні поняття: психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство.

Вправи: «Міфи і факти», «Тиск», робота в групах: «правила безпеки щодо профілактики насильства у сім’ї».

**25. Тема. Система юридично-правових норм сімейних відносин(1год.).**

Мета: ознайомити молодих людей із загальними положеннями Сімейного кодексу України, правовими основами порядку укладання шлюбу та необхідності його реєстрації; формувати уявлення про шлюбний договір, права та обов’язки подружжя.

Основні поняття: реєстрація шлюбу, аліменти, кримінальне право.

Інтегроване заняття.

Р**озділ ІV. Родина і становлення особистості.(9год.)**

Мета: визначити сутність основних засад усвідомленого батьківства та шляхи їх впровадження; розкрити основні стилі батьківської поведінки; формувати відповідальне ставлення за народження і виховання дітей.

Основні поняття: дитина, батьки, сім'я, батьківство, усвідомлене батьківство, контрацепція, штучні репродуктивні технології.

Робота в групах: створити колаж «образ щасливої родини».

**26.Тема. Поняття «відповідального» батьківства**. **(1год.).**

Мета: сприяти формуванню у старшокласників відповідального батьківства та бажаного материнства; виховувати правильні психологічні репродуктивні установки молоді, почуття відповідальності за життя і виховання дітей.

Основні поняття: «батьківство», « усвідомлене батьківство»

Вправа «Поняття «відповідального батьківства»; моделювання образу щасливої дитини

**27.Тема. Планування сім'ї. Зачаття, розвиток та народження дитини (1год.).**

Мета: сприяти усвідомленому розумінню важливості народження дитини; ознайомити з особливостями розвитку дитини в утробі матері.

Основні поняття: зачаття, розвиток, народження.

Перегляд фільму «Життя до народження». Обговорення.

**28. Тема. Відповідальність та контрацепція (1год.).**

Мета: спряти формуванню у старшокласників відповідального ставлення до планування сім’ї; ознайомити із наслідками абортів.

Основні поняття: Штучні репродуктивні технології. Аборт, природній метод планування сім'ї.

Вправа «Лелека», «Що робити, коли..?» , «Життєвий шлях», «Скринька довіри».

**29.Тема. Мистецтво спілкування у сім'ї** **(1год.).**

Мета: розкрити важливість правильних відносини між дітьми та батьками; розглянути стилі поведінки батьків; навчити мистецтву активного слухання та «Я- висловлювання».

 Основні поняття: комунікація, вербальне та невербальне спілкування, рівні спілкування, етика спілкування.

Рольові ігри, розгляд проблемних ситуацій. Вправа «Скарбничка для найкращих батька і матері».

**30-34. Тема. «Усвідомлене батьківство» корекційні заняття з елементами тренінгу. (4год.).**

Мета: сприяти формуванню психологічної готовності старшокласників до

шлюбу, сімейного життя, усвідомленого батьківства відповідно до загальнолюдських цінностей і реалій сьогоднішнього часу.

 Основні поняття: дитина, батьки, сім'я, батьківство, усвідомлене батьківство.

Вправи: «Лелека», «Асоціативний ланцюжок» «Будиночок», «Сімейна реліквія», «Стоп-кадр», «5 шляхів до серця дитини», міні-презентація «Засади усвідомленого батьківства».

**35. Підсумкове заняття (1год.).**

Мета: узагальнити знання старшокласників шляхом створення міні проектів: «Сім’яXXІст. »

**Список літератури для факультативного курсу
«Підготовка молоді до подружнього життя.**

1. Грабська І.А. Насильство у подружніх стосунках: Зарубіжний досвід досліджень та консультування // Практична психологія та соціальна робота. Науково-практичний та освітньо-популярний журнал. – 1998. - №9.
2. Захарченко В.Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. // Український соціум. – 2004. - №1(3).
3. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров’я підлітків та молоді: потенціал громади: Методичні матеріали до тренінгу / Автор-упорядник Н.В. Зимівець; За заг. ред. Лактіонової Г.М. – Київ: Науковий світ, 2004.
4. Забродський М. Основи вікової психології. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан». – 2002.
5. Кравець В.П. Психолого-педагогічні основи підготовки школярів до сімейного життя. – Тернопіль, 1997.
6. Подкопаєва Ю.В. Вплив сім’ї та сімейних цінностей на формування духовності особистості дитини.-Проблеми сучасної психології вип.9,2010.
7. Тіло – храм Святого Духа: Програма статевого виховання (17-18 років). Посібник. – Львів: Свічадо, 2006.
8. Формування сімейних цінностей в учнів загальноосвітніх навчальних закладів : посібник/ Л.В.Гончар, І.М.Мачуська, К.М.Павицька, А. В. за ред. Л. В. Гончар. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016.176 с.
9. Хархан Г. Підготовка старшокласників до сімейного життя. Тренінги. – К.: Видавнича група «Шк.світ»,2015.-136с.