

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО МИППиП
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильевна

«03» ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Секс в длительных отношениях»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО
Автор-составитель:
Сковородина Д.А.

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Контроль знаний обучающихся	6
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Учебно-методическое обеспечение	7
3.2. Материально-технические условия реализации программы	7

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Секс в длительных отношениях» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна женщинам и мужчинам, которые хотят улучшить свою сексуальную жизнь, лучше чувствовать тело.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Проблема сексуальной жизни в длительных отношениях является актуальной. Дело в том, что в период влюбленности (первые 1,5-3 года отношений) проблемы в сексуальной сфере возникают крайне редко, так как все это регулируется гормонами. Но когда этот период заканчивается, пара часто переживает кризис перехода в новую стадию отношений. Иногда партнеры на этой стадии полностью теряют сексуальный интерес друг к другу, или интерес теряет один из партнеров, другой же занимает позицию жертвы и «страдает» от недостатка секса.

В настоящее время часто можно встретить информацию в блогах психологов и даже сексологов о том, что в этот период необходимо разнообразить свою сексуальную жизнь при помощи приемов переключения ума (игры, роли и т. п.). По сути это не решает проблему, а часто даже усугубляет ее. И никто (или почти никто) не говорит о том, что сексуальная жизнь пары по сути является отражением тех отношений, которые есть в паре. И если у пары на поверхности «все хорошо», но оба партнера (или один из партнеров) хронически не удовлетворены сексуальной жизнью, это говорит о том, что какой-то глубокий конфликт присутствует в отношениях и просто не выводится на поверхность.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы состоит в том, чтобы познакомить участников с описанием сексуальных процессов в телесно-ориентированной психологии (ТОП).

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им на практике прожить то, как сексуальный импульс движется в их теле.

Цель программы: дать возможность участникам почувствовать течение сексуального импульса в теле и обнаружить то, что сейчас мешает течению сексуальной энергии.

Цель программы достигается путем решения следующих **задач:**

- создать безопасное уютное пространство;
- актуализировать тему, сформулировать правила группы;
- провести шеринг-знакомство;
- рассказать о том, как сейчас специалисты предлагают решать проблему сексуальной коммуникации в длительных отношениях и как на это смотрит ТОП;
- провести практику «Женско-мужское дыхание»;
- провести итоговый шеринг.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Возраст обучающихся

Программа рекомендована обучающимся в возрасте от 19 до 60 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 2,5 астрономических часа.

Формы организации деятельности: по группам.

Формат обучения: мастер-класс, включающий теоретическую часть, проведение практики, получение обратной связи от участников.

Ожидаемые результаты

знания	умения	навыки
- сексуальная коммуникация в длительных отношениях; - описание сексуальных процессов в ТОП	- почувствовать течение сексуального импульса в теле; - обнаружить то, что мешает течению сексуальной энергии	- «мужское» дыхание; - «женское» дыхание

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.

Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используется итоговый шеринг.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1	Секс в длительных отношениях	2,5	1	1,5	Итоговый
	Итого	2,5	1	1,5	

2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Секс в длительных отношениях	- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях. - Теоретическая часть: Как сейчас специалисты предлагают решать проблему сексуальной коммуникации в длительных отношениях. Как описывает сексуальные процессы ТОП. - Практическая часть: «Женско-мужское дыхание». - Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.

2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы:

1. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.
2. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2018.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
4. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
6. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
7. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
8. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.
9. Лоуэн. А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2011.
10. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
11. Малкина-Пых И. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Специфические аксессуары: подушки, пледы, коврики
2. Флипчарт
3. Маркеры
4. Стереодинамики
5. Компьютер