

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  
«Есть ли жизнь после влюбленности?»**

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	7
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Учебно-методическое обеспечение	8
3.2. Материально-технические условия реализации программы	8

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Есть ли жизнь после влюблённости?» предназначена для людей, которым интересно работать над темой отношений и понимать, как взаимодействовать в отношениях так, чтобы это было развитие, а не замирание в какой-то форме. Она будет полезна женщинам, которые уже имели опыт длительных отношений или прямо сейчас озадачены тем, как найти отношения и сохранить их, а также специалистам (психологам и т. п.), которые часто сталкиваются с проблемами в отношениях у клиентов и не знают, как именно работать с этим.

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

В настоящее время подавляющее большинство людей (и женщины, и мужчины) не настроены на проживание кризисов в целом и, в том числе, кризисов в отношениях. Чаще всего по завершении стадии влюблённости наступает либо разрыв, либо затяжная «холодная война». У современного человека в большинстве случаев нет навыка открыто идти в конфликт. Женщины, в частности, стараются сейчас быть «правильными» и принимающими, непрерывно совершенствуя себя. И чаще всего оба партнера просто не осознают, что отношения - это ответственность обеих сторон.

В обществе существует заблуждение, что отношения должны состоять только из приятных моментов и партнёр «не должен доставлять проблемы». К тому же, «залипая» в детской позиции, мужчины и женщины часто ждут друг от друга материнской безусловной любви и обижаются, не получая ее.

Кризисы же в отношениях часто связаны с тем, что партнеры не умеют «слышать» желания своей внутренней детской части и тем более не осознают, что эти желания можно удовлетворить в контакте с партнером.

Дело в том, что в период влюблённости партнеры часто могут угадывать желания друг друга. Но по прошествии этого периода такая способность пропадает, и партнеры оказываются в ситуации, когда о собственных желаниях надо говорить, а еще и просить, что для многих оказывается непреодолимым препятствием, так как большинство людей не умеют чувствовать свои детские желания и, как следствие, попросить о них тоже не могут.

### **Отличительные особенности программы**

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им осознать тот факт, что их внутренняя грудничковая часть тоже нуждается во внимании и ее можно и нужно проявлять в отношениях.

**Цель программы:** показать участникам, как можно слышать свои детские желания и нести их в отношения.

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

- создать безопасную, уютную атмосферу в группе;
- установить доверительный контакт с участниками;
- познакомить участников со стадиями отношений;

- рассказать о том, как устроена наша психика (модель телесно-ориентированной психологии (ТОП)) и как мы в отношениях (после этапа влюблённости) контактируем из масок (защиты), не соприкасаясь ядром;

- охарактеризовать поведенческие стратегии человека (по А. Лоуэну) и проанализировать, как люди с разными стратегиями ведут себя в отношениях;

- провести практику;

- 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 20 до 65 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 или всем составом.

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

**Ожидаемые результаты**

знания	умения	навыки
- стадии отношений, их характеристика; - структура психики; - стратегии поведения человека	- понять, чего на самом деле не хватает в отношениях	- контакт со своей детской частью; - проявление своей детской части в отношениях

### **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	Есть ли жизнь после влюблённости?	2,5	1	1,5	Итоговый
	Итого	2,5	1	1,5	

### 2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Есть ли жизнь после влюблённости?	<p>- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях.</p> <p>- Теоретическая часть: Какие стадии есть в отношениях, и чем они характеризуются. Как устроена наша психика (модель ТОП), и как мы в отношениях (после этапа влюблённости) контактируем из масок (защиты), не соприкасаясь ядром. Какие поведенческие стратегии бывают у человека (по А. Лоуэну), и как люди с разными стратегиями ведут себя в отношениях.</p> <p>- Практическая часть: Моделирование конфликта между партнерами. Разрешение смоделированного конфликта.</p> <p>- Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.</p>

### 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
6. Кондиционер