

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
«Как дышим, так и живем»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО
Автор-составитель:
Старых В.С.

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) «Как дышим, так и живем» предназначена для широкого круга лиц: для тех, кому интересна телесно-ориентированная психология (ТОП), дыхательные практики и техники, тема дыхания и эмоций, чувств, физического и эмоционального здоровья, диагностики дыхания.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Дыхание – это основа жизни, мы не можем прожить и нескольких минут без дыхания. Как мы дышим – так мы и живём, таково и качество нашей жизни! Благодаря дыханию мы можем диагностировать, что с нами происходит, о чём говорит наш паттерн дыхания, как мы живем, чего избегаем и к чему стремимся. Программа раскрывает связь дыхания и чувств, желаний и эмоций, объясняет, почему мы не чувствуем, чего хотим, не понимаем своих желаний и эмоций, и как дыхание связано с качеством жизни и наших взаимоотношений.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы состоит в том, чтобы показать, как наше дыхание определяет качество нашей жизни и взаимоотношений с собой и миром.

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им изменить свои паттерны дыхания.

Цель программы: рассказать, как связано дыхание с нашими состояниями и самоощущением, как с помощью дыхания можно диагностировать своё состояние, чувства и эмоции и понимать, что с нами происходит.

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

- создать доверительное пространство;
- рассказать, как связаны блоки и зажимы в теле с рисунком дыхания;
- объяснить, что такое паттерны дыхания и индивидуальный рисунок дыхания;
- охарактеризовать способы диагностики дыхания;
- провести диагностику дыхания в группе участников;
- объяснить, как изменить свои паттерны дыхания.

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 старше 18 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 астрономических часа.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

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

Ожидаемые результаты

знания	умения	навыки
- связь дыхания и чувств, желаний и эмоций; - связь блоков и зажимов в теле с рисунком дыхания; - понятие о паттернах дыхания и индивидуальном рисунке дыхания	- использовать различные способы диагностики дыхания	- изменение паттернов дыхания

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	Как дышим, так и живем	3	1	2	Итоговый
	Итого	3	1	2	

2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Как дышим, так и живем	<ul style="list-style-type: none">- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях.- Теоретическая часть: Связь дыхания и чувств, желаний и эмоций. Связь блоков и зажимов в теле с рисунком дыхания. Понятие о паттернах дыхания и индивидуальном рисунке дыхания. Способы диагностики дыхания.- Практическая часть: Диагностика дыхания участников. Изменение паттернов дыхания при необходимости.- 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. Музыкальный центр
3. Флипчарт
4. Маркеры
5. Кондиционер