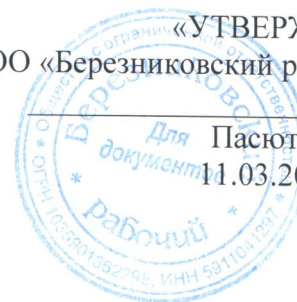


ООО «Березниковский рабочий»
Учебный центр

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Березниковский рабочий»



Пасютин М.А.
11.03.2018 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
– общеразвивающая –
ПРОГРАММА

«Худеем с психологом»

Уровень образовательной программы: дополнительное образование взрослых.
Возраст слушателей: от 18 лет.
Форма обучения: очная.
Срок обучения: 20 часов.
Документ по окончании: сертификат.

Автор:

Кокоулина Евгения Павловна, психолог,
преподаватель учебного центра

Березники
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость для слушателей

Одной из составляющих образа современного успешного человека является хорошая физическая форма. Поэтому так много людей сегодня озабочены своей внешностью и задумываются как бы с наименьшими затратами избавиться от накопившихся лишних килограммов.

С точки зрения психологии – человек может чувствовать себя толстым, «ощущать лишний вес» будучи стройным. Для набора лишней массы, существует ряд причин:

-биологическая (физиология организма), генетическая предрасположенность, эндокринные нарушения, малоподвижный образ жизни, состояние энергетического обмена (замедленный метаболизм);

- психологические причины - которые можно условно разделить на психологическую зависимость от пищи (когда еда используется для коррекции настроения, подобно никотину или алкоголю) и реакцию на стресс (когда пища используется во время или после стресса, чувство вины);

– социальные – это использование пищи для улучшения общения с близкими, друзьями, коллегами, уловки рекламы.

Лишний вес – это один из ряда симптомов нашего подсознания, с помощью которого организм пытается донести до нас послание: «Есть проблема!». Поэтому совместно с психологом, мы стараемся найти наши зажимы, социальные проблемы и когда, разрешим эти проблемы – лишний вес уйдет, он просто станет ненужным для организма.

Актуальность настоящей дополнительной образовательной программы заключается в том, она помогает человеку, набравшему лишний вес, выяснить основные причины, поддерживающие лишний вес и найти психологические способы избавиться от него.

Целью дополнительной образовательной программы «Худеем с психологом» является:

Актуализация процесса личностного самопознания для устранения физических проблем, через понимание психологических проблем личности и формирование навыков снижения лишнего веса.

Задачи:

1. Выявление проблемы появления и удержания лишнего веса и работа по его устранению;
2. Восстановление контакта с телом - обучение слушателя слышать и чувствовать своё тело, осознавать его истинные потребности;
3. Восстановление нарушенного пищевого поведения;
4. Формирование осознанного питания;
5. Практикование нового образа жизни и закрепление полученных результатов.

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Худеем с психологом» является то, что она создана психологом для слушателей любого возраста. В программе осуществлен тщательный отбор и адаптация практического материала, в соответствии с психологическими особенностями людей, желающих избавиться от лишнего веса.

Формы работы

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

1. Психологические игры и упражнения: ролевые игры, игры-переживания, психогимнастика, упражнения на отработку различных навыков.
2. Различные методы тренинга: ролевая игра, моделирование практических ситуаций.
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.

Структура занятия

- I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.
- II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.
- III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.
- IV этап. Завершающий этап: рефлексия.

Организация учебного процесса

Для проведения занятий планируется свободный набор в группы несколько раз в течение года.

Состав группы постоянный. Количество слушателей в группе до 6 человек. Количество занятий в курсе – 10 занятий.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Режим занятий – 90 минут с перерывом 10 минут после первых 45 минут.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Обучающиеся на протяжении всего курса ведут тетрадь записей, где они фиксируют значимые для них моменты.

Сроки реализации – программа рассчитана на 20 часов

Ожидаемые результаты:

В результате работы по программе обучающимися должны достигнуть следующие результаты:

- Выясняется индивидуальная причина лишнего веса;
- Снижение веса или его остановка в одной позиции;
- Умение, лично снимать психологические зажимы и барьеры.

Обучающиеся должны уметь:

- Лично определять индекс массы своего веса;

- Уметь пользоваться таблицей для выяснения недостатка витаминов в организме (на основе личных вредных привычек);
- Использовать различные арт-терапии для снятия стресса или чувства вины.

Способами проверки ожидаемых результатов служат:

- текущий контроль веса
- индивидуальные и групповые задания.

Система оценивания – безотметочная. Используется только словесная оценка достижений обучающихся.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Худеем с психологом» – итоговый тренинг.

Учебно-тематический план:

п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Лишний вес: психологические причины появления и удержания	3	1	2
2.	Работа с телом. Истинные и ложные ценности.	7	3	4
3.	Пищевое поведение. Устранение нарушений. Формирование навыка осознанного питания	8	3	5
4.	Тренинг «Психологическая тренировка самосознания»	2	0	2
	ВСЕГО	20	7	13

Поурочный план занятий:

1 занятие:

1. Знакомство, с фотосессией (в начале и в конце программы);
2. Оформление дневника (содержание, цели, задачи, личностные мотивации и пр.)
3. Замер объёмов (вначале и в конце программы);
4. Тест «Расчёт индекса массы тела». Таблица – к какой группе относитесь.

Индекс массы тела	Классификация	Риск сопутствующих заболеваний

Менее 18.5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18.5-24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25.0-29.9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30.0-34.9	Ожирение I степени	Высокий
35.0-39.9	Ожирение II степени	Очень высокий
40.0 и более	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Индекс массы тела (таблица для женщин).

Рост в см	Возраст				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
150	48.9	53.9	58.5	55.7	54.8
152	51.0	55.0	59.5	57.6	55.9
154	53.0	59.1	62.4	60.2	59.0
156	55.8	61.5	66.0	62.4	60.9
158	58.1	64.1	67.9	64.5	62.4
160	59.8	65.8	69.9	65.8	64.6
162	61.6	68.5	72.2	68.7	66.5
164	63.6	70.8	74.0	72.0	70.7
166	65.2	71.8	76.6	73.8	71.4

168	68.5	73.7	78.2	74.8	73.3
170	69.2	75.8	79.8	76.8	75.0
172	72.8	77.0	81.7	77.7	76.3
174	74.3	79.0	83.7	79.4	78.0
176	76.8	79.9	84.6	80.5	79.1
178	78.2	82.4	86.1	82.4	80.9
180	80.9	83.9	88.1	84.1	81.6
182	83.3	87.7	89.3	86.5	82.9
184	85.5	89.4	90.9	87.4	85.8
186	89.2	91.0	92.9	89.6	87.3
188	91.8	94.4	95.8	91.5	88.8
190	92.3	95.8	97.4	95.6	92.9

2 занятие: Причины лишнего веса

Теория и возможное определение личностных причин каждого участника

- Биологическая (склонность к лишнему весу, обменные процессы, метаболизм);
- Наследственность (генетика – предрасположенность);
- Психологические причины:
 - А) пищевые привычки (поведение);
 - В) реакция на стресс (преувеличенная).
- Социальная (взаимодействие, традиции, гиперответственность);
- Духовные (цель, творчество - реализация себя).

3 -занятие: Тренинг «Кто я?»

Реалистичный план похудения

1. Мотивация или сила воли (определить наибольшее количество- грамотная):
2. Закон Йорка-Додсона (средние нагрузки); - цель- (отсутствие, прошлый опыт);

- жёсткое начало (диеты, нагрузки);
- пересмотр питания – рацион питания и сила воли
- физические нагрузки

2. Основные ошибки:

- Отсутствие цели;
- Слишком жёсткие методы (чужие методы);
- Гиперконтроль (срочно прекратить – либо есть, либо взвешиваться).

4 - занятие:

Тренинг «Сила воли или мотивация». Основные ошибки при похудении:

1. Употребление большого количества растительной пищи в ущерб белковой.
2. Фрукты на ночь.
3. Большие перерывы при приемах пищи.
4. Незапланированный рацион.
5. Слишком много жидкости.
6. Куриная грудка в качестве единственного источника животного белка.
7. Лучший завтрак – мюсли и стакан фреша.

5 - занятие:

Тренинг «Едим и не вредим». 7 психологических причин лишнего веса:

1. Конфликт частей личности.
2. Вторичные выгоды от существования проблемы.
3. Установки и внушения родителей.
4. Психотравматический опыт – свой и предков.
5. Элементы органической речи, «дежурные жалобы».
6. Идентификация с эталоном, подражание «кумиру».
7. Самонаказание.

6 - занятие:

Тренинг «Управление конфликтом»

1. Барьер?

2. Стоит ли менять всё сразу?
3. Страх неопределенности- тревожность или фобия (тренинг « Управление тревогой»)
4. Отсутствие мотивации для выхода из зоны комфорта.
5. Тренинг «Мотивационный».

Советы для борьбы со стрессом:

Дышите глубже

1. Вдыхайте любимый запах.
2. Жуйте чаще.
3. Отвлекитесь на полезный перекус.
4. Сделайте точечный массаж.
5. Повертите в руках небольшой предмет.
6. Идите на улицу.
7. Заедаем стресс правильно.
8. У меня стресс. Что бы съесть?! Заедаем стресс правильно!

Топ-5 «борцов» со стрессом. Психологический тренинг.

7 занятие:

Возможно ли похудение при сидячем образе жизни? (часть 1)

1. Так как же похудеть и удержать вес при сидячем образе жизни?
2. Для стойкого эффекта снижения и поддержания нормального веса физическая активность необходима.
3. Как же влияет сон на развитие ожирение и избыточный вес?
4. Тренинг «Поддержание эффекта при снижении веса.

Возможно ли похудение при гормональном дисбалансе? (часть 2)

1. Теория и определение возможных участников программы.
2. Возможно ли похудеть при гормональном сбое и каких правил придерживаться?
3. Диетический рацион для женщин и мужчин.
4. Как похудеть при гормональном сбое после родов?
5. Основные способы похудения при различных видах гормональных сбоев.
6. Тренинг «Внушения и возраст»

9 занятие:

Вся правда о сахаре

1. Чем вреден сахар? (тест);

2. Ожидание и реальность;
3. Почему раньше проблемы ожирения не было?
4. Существуют ли безопасные для здоровья заменители сахара?

Витамины в помощь организму при похудении:

1. В борьбе с депрессиями и стрессом важную роль играют витамины группы В, а также С, Е и бета-каротин.
2. Интересный факт.
3. Когда человек решает нормализовать свой вес, он совершенно не задумывается, что во время диеты снижается не только калорийность, но и содержание макро - микроэлементов и витаминов. Влияют ли витамины на вес?

10 занятие:

Заключительный тренинг «Психологическая блокировка самосознания»

Предполагаемые вопросы по программе:

Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?

Какой у меня идеальный вес?

Каковы безопасные темпы снижения веса.

За сколько можно похудеть на 20 килограмм?

Сколько калорий в день нужно есть, чтобы похудеть?

Как похудеть если нет силы воли?

Как удержать вес?

Можно ли похудеть без диеты?

Как похудеть только в животе, только в ногах, только в спине?

Как похудеть, когда тебе за 40? За 50?

Как похудеть после родов?

Как худеть при сопутствующих заболеваниях?

Когда начинается похудение и от чего зависит скорость снижения веса?

Психологические причины лишнего веса?

Говорят, что жиры и углеводы нельзя есть вместе. Это так?

Какие жиры нужно есть?

Какие жиры вредны? Что насчет обезжиренных продуктов?

Что насчет жиров из красного мяса?

А как же низкожировые диеты?

Что и когда есть после тренировки, чтобы похудеть?

Список литературы

1. Аллен Карр «Легкий способ сбросить лишний вес».
2. М. Гаврилов, С. Дремов, А. Бобровский «Эффективная программа похудения за 7 дней».
3. Ли Джэногли «Не завтракают только толстяки».
4. Мирей Гильяно «Почему француженки не толстеют?».
5. Лисси Мусса «Сделаем из тушки фигурку»