*Курсы, полезные материалы и многое другое о детях, половом воспитании и сексе*

Вместе мы научимся понимать и принимать друг друга, а также говорить с детьми на самые сокровенные темы и без стеснения называть вещи своими именами

Здесь о …

- ДЕТЯХ. Вырастая, мы забываем, что мир детства уникален, и детки наши мыслят совсем по-иному, чем мы. Помогу познакомить вас поближе с тем, как развиваются дети, что для них важно в различном возрасте. Как помочь ребенку вырасти счастливым человеком.

- ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ. Вы узнаете, что это больше, чем один разговор о сексе. И начинается этот процесс буквально с самого рождения ребенка. Почему нам стыдно вести разговоры на интимные темы с детьми. И почему важно преодолевать это стеснения. А также подробная инструкции как, когда и какими словами отвечать на самые различные детские вопросы на совсем не детские темы.

- СЕКСЕ. Это естественный процесс, о котором можно и нужно говорить. Никаких мифов, только научная подтвержденная информация, знания которой позволят вам значительно улучшить свою интимную жизнь.

Давайте познакомимся!

Сидельникова Елена – психолог, взрослый и детский психотерапевт, сексолог, специалист по половому воспитанию, преподаватель кафедры общей и прикладной психологии

**Помогаю найти общий язык с детьми**. Более 10 лет работаю как детский психолог и психотерапевт. Нахожу общий язык с детьми любого возраста. Если дети – цветы жизни, то даже к самому колючему кактусу можно найти подход.

**Продвигаю культуру полового воспитания.** В 2018 году получила сертификацию ЮНЕСКО как специалист по половому воспитанию. На курсе была одна из России. Далее постоянно прохожу самообразование в данном направлении. Помогаю родителям говорить с детьми на самые сокровенные и важные для их безопасности и счастья темы.

**Делаю людей счастливыми.** С 2020 года провожу психотерапию со взрослыми. Возраст, пол и запрос клиента не имеет значение. Работаю в рамках классической психотерапии. С 2022 – практикующий сексолог, провожу индивидуальные и парные консультации, разрабатываю курсы, пишу статью, занимаюсь секспросветом взрослых.

Моя цель: донести до людей, что секс – это естественный процесс нашей жизни, о котором важно и нужно говорить. Развеиваю мифы о сексе и даю только подтвержденную наукой информацию.

Получить бесплатный гайд!

Правило трусиков или правило нижнего белья – это то, с чего начинается половое воспитание, развитие личных границ человека, формирование принятие своего тела и выстраивания доверия с родителями.

КУРСЫ

Видео-лекции, подкасты, чек-листы, практические задания, рекомендации и просто масса полезной информации.

Курс «Половое воспитание для родителей».

Общие знания о том, что такое половое воспитание. В каком возрасте, какими словами и на какие темы нужно говорить с детьми: от самого рождения до совершеннолетия. Вы сможете узнать, что включает в себя половое воспитание, какие темы важно проговаривать с детьми и как.

Курс включает в себя 13 видео-лекций, размещенных в закрытом телеграмм-канале. Продолжительность каждой лекции от 15 до 35 минут. Вы можете сами выбирать, когда и какую лекцию просматривать.

Содержание курса:

1. Введение. Коротко о том, что такое половое воспитание. Что оно в себя включает и чем отличается от сексуального образования. Почему половое воспитание необходимо и какую роль в развитии ребенка оно играет.
2. Половое воспитание для детей до 5 лет. Психологические особенности детей этого возраста. Какие термины использовать родителям для обозначения половых органов с детьми в этом возрасте. Основные действия родителей в этот период – практические рекомендации.
3. Детская мастурбация. Когда возникает и как проявляется. Почему ее не надо бояться и предотвращать. И когда все же необходимо обращаться к специалистам.
4. Половое воспитание в возрасте от 5 до 10 лет. Возрастные психологические особенностей детей в этот период. Что интересует мальчиков и девочек в этот период и как с ними об этом говорить.
5. Физиологические изменения в теле ребенка в подростковый период. Как подготовить ребенка к этому. Поговорим про том, как объяснить появление волос на теле, запах пота, прыщи и многое другое. А также о том, как приучить ребенка к личной гигиене.
6. Менструация. Как разговаривать об этой теме с девочками и мальчиками. Как устроены половые органы девочек. И все о средствах личной гигиены в период менструации.
7. Первые полюции. Особенности полового созревания с юношей. Как и о чем говорить?
8. Контрацепция. С какого возраста и как эту тему нужно обсуждать с детьми. Поговорим о плюсах и минусах различных видов контрацепции. А также рассмотрим виды ЗППП и ИППП.
9. Первый секс. Как и когда говорить с ребенком именно о сексе. Какие термины нужно использовать при разговорах не тему секса. Нужно ли говорить подросткам, что взрослые люди занимаются сексом для получения удовольствия?
10. Умение сказать «нет». Всё о том, как помочь ребенку ценить свое тело и свои эмоции, выстраивать личные границы не только в сексе, но и во взаимодействии с другими людьми.
11. Как реагировать родителям, если ребёнок говорит о том, что ему нравятся представители своего пола?
12. Сексуальные интроекты. Как часто взрослые случайными фразами могут негативно повлиять на сексуальность ребенка.
13. Безопасность в интернете. О чем важно говорить с ребенком, перед его регистрацией в социальных сетях. Какие опасности может нести человек за аватаркой.

Цена курса 4000 рублей.

Но также вы можете приобрести доступ только к 1 из интересующих вас лекций всего за 400 рублей.

ГАЙДЫ

Здесь вы можете скачать обучающие материалы в текстовом формате по различным темам

Гайд «Правило трусиков»

Информация, с которой буквально начинается половое воспитание. Пять основных правил, которые необходимо обсудить с ребенком самого раннего возраста (от 1-2 лет). Это поможет вашему малышу адекватно выстраивать свои личные границы. И обезопасит его во многих неприятных ситуациях.

Бесплатно

Гайд «Откуда берутся дети»

Откуда берутся дети? Это один из самых распространённых вопросов детей 3-7 лет к родителям. В гайде вы получите развернутую инструкцию, как ответить на этот вопрос. А также на возможные дополнительные вопросы по этой теме.

500 рублей

КОНСУЛЬТАЦИИ

Вы можете записаться на консультацию по любому из следующих запросов. Консультации проводятся онлайн. Для жителей Барнаула есть возможность встречи в формате офлайн в уютном кабинете в самом центре города.

Форматы работы:

Психотерапия взрослого по любому запросу. Вы можете обратиться ко мне абсолютно с любой проблемой от трудностей на работе или в отношениях, до проблем в сексе. Работа в классической психотерапии подразумевает комплексную работу с клиент.

Два пакета.

Разовая консультация. Продолжительность консультации – 1 час. 2000 рублей.

Пакет «Осознанность». Включает первичную консультацию на 30-40 минут – 1000 рублей. После которой вы принимаете решение, идти или нет в психотерапию. После можно приобрести пакет консультаций:

- 4 консультации по 1 часу по одной в неделю – 7000 рублей.

- 7 консультаций по 1 часу по одной в неделю – 12 500 рублей.

- 10 консультаций по 1 часу по одной в неделю – 17 000 рублей.

Консультация сексолога. Бережно и деликатно обсуждаем самые сокровенные темы. Работа с установками в сексуальной сфере, а также практики по развитию сексуальности.

Продолжительность консультации – 1 час.

Цена индивидуальной консультации – 2000 рублей. Консультация пары – 2500 рублей.

Психотерапевтическая работа с подростками. Подразумевает индивидуальную работу психолога с ребенком без присутствия родителя. Вы получаете только общий вывод о работе и ту информацию, которой согласится поделиться подросток.

1 час консультации – 1500 рублей.

Можно приобрести также следующие варианты:

3 консультации – 4000 рублей.

6 консультаций – 8000 рублей.

Консультация по вопросам детско-родительских отношений.

Если у вас возникли трудности в отношениях с ребенком любого возраста, то вы можете обратиться ко мне за помощью.

Существует два формата работы.

Первый «Экспресс».

Родители могут задать вопрос по какой-то ситуации, связанной с поведением ребенка. И получить рекомендации специалиста по данному направлению. Чаще всего подобные запросы начинаются со слов: «Нормально ли, если ребенок…» и «Что делать, если ….».

Продолжительность – 30 минут. Цена – 1000 рублей.

Второй «Основной»

Вы обозначаете проблему в начале консультации или заранее в сообщениях. После чего проводится индивидуальная работа с ребенком без присутствия родителей, которая включает в себя психологическую диагностику личностных особенностей ребенка, его эмоционального состояния, отношения к членам семьи и окружающим. Затем родители получают обратную связь по результатам работы с ребенком, обсуждаем сильные и слабые стороны личности ребенка, разрабатываем рекомендации по выстраиванию отношений с ним.

Продолжительность – 1 час. Цена – 2000 рублей.

Консультация по вопросам полового воспитания.

Если вы не знаете, как ответить на тот или иной вопрос ребенка, обнаружили, что ребенок мастурбирует. Или вас просто что-то беспокоит в поведении своего ребенка, то вы можете на консультации описать свою ситуацию и получить рекомендации от специалиста.

Продолжительность – 30 минут. Цена – 1000 рублей.

АВТОРСКИЕ СТАТЬИ ПО ПСИХОЛОГИИ И СЕКСОЛОГИИ

Эрогенные зоны. Или «куда нажать, чтобы сим-сим открылся и отдался»?

«Пусть дети вас радуют!» Что не так с этим пожеланием.

Что ответить, если ребенок спрашивает про эротические стоны соседей.

Сколько вас в постели? Про сексуальные установки из детства.

Хейт, буллинг и дискриминация. Или почему одни люди осуждают других.

Гомосексуальность: врожденное или приобретенное.

Как реагировать, если ребенок наше секс-игрушку.

ОТЗЫВЫ