

**Автономная некоммерческая организация
Дополнительного профессионального образования
«Московский институт Гештальта и Психодрамы»
(АНО ДПО «МИГИП»)**

Утверждаю
Ректор АНО ДПО «МИГИП»

Н.Г. Лубяницкая
«07» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Телесно-ориентированная гештальт-терапия»**

Направленность программы
социально-педагогическая

Количество академических часов
112

Документ по итогам обучения
справка об обучении

Форма обучения
очная

Москва, 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Телесно-ориентированная гештальт-терапия» / сост. Андреев А.С. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2024. 12 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Телесно-ориентированная гештальт-терапия» направлена на развитие представлений в области организации и проведения психологического консультирования и психотерапии клиентов с использованием методов телесно-ориентированной гештальт-терапии. Программа ориентирована на обучающихся старше 18 лет, желающих ознакомиться с методами гештальт-консультирования и гештальт-терапии, приобрести навыки исследования личностных особенностей и самопознания, расширить репертуар собственных средств эффективного межличностного взаимодействия. Трудоемкость программы 112 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение 8 месяцев.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цель реализации программы.....	4
1.2. Требования к результатам освоения.....	4
1.3. Требования к квалификации обучающихся.....	4
1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы.....	4
2. Содержание программы.....	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Рабочая программа.....	5
2.3. Календарный учебный график.....	8
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
3.1. Текущая аттестация.....	9
3.2. Промежуточная аттестация.....	9
3.3. Итоговая аттестация.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	10
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	10
4.1.1. Основная литература.....	10
4.1.2. Дополнительная литература.....	10
4.1.3. Интернет-ресурсы.....	11
4.2. Материально-технические условия реализации программы.....	11
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы.....	12

1. Пояснительная записка

1.1. Цель реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Телесно ориентированная гештальт-терапия» направлена на развитие представлений в области организации и проведения психологического консультирования и психотерапии клиентов с использованием методов телесно-ориентированной гештальт-терапии.

1.2. Требования к результатам освоения

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать:** основные понятия и положения телесно-ориентированной гештальт-терапии, принципы и методы исследования телесности, психологические механизмы формирования адаптивной психофизической структуры, полярности внутреннего конфликта по Дж. Зинкеру, условия интеграции личности клиента, проявления сопротивлений в цикле контакта (саморегуляции) по Дж. Зинкеру, возможности интеграции в гештальт-терапию методов современной телесно-ориентированной терапии и древних психотехник, базовые понятия стрессологии и их телесные аспекты, основы оказания первой помощи при психотравме, принципы профилактики ПТСР и работы с ПТСР, методы произвольной психофизической саморегуляции и особенности их применения в соответствии с принципами гештальт-терапии, основы подхода работы с «психосоматикой» в телесно-ориентированной гештальт-терапии, соотношение между осознанной аутентичностью и переживанием счастья;

- **уметь:** формировать у себя ресурсное состояние для работы с клиентом, в частности, доброжелательный интерес, внутреннюю устойчивость и чуткость (на основе методов психофизической саморегуляции), исследовать психофизическое состояние клиента различными методами, применять в терапевтической практике методы телесно-ориентированной гештальт-терапии, интегрировать в процесс гештальт-терапии элементы других подходов к работе с телом, применять методы телесно-ориентированной гештальт-терапии в работе с ПТСР (первичные навыки), регулировать своё психофизическое состояние методами аутентичной психофизической саморегуляции с целью профилактики профессионального выгорания и ПТСР (базовые навыки), работать с «психосоматическими» запросами;

- **получать возможность:** осваивать приемы работы телесно-ориентированного гештальт-терапевта, в частности, приемы телесно-ориентированной гештальт-терапии в работе с ПТСР и «психосоматикой»; получить клиентский опыт.

1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Телесно-ориентированная гештальт-терапия» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы

Общее количество академических часов - 112, все часы - 108 ак.ч. – аудиторная работа (лекции, практические занятия), 4 ак.ч. - промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий. Программа реализуется в формате 2-х дневных очных встреч по 16 ак. часов (одна 2х дневка – один раздел программы). Всего запланировано 7 2х дневных встреч (см. 2.3. Календарный учебный график).

Срок освоения программы - 8 месяцев.

Виды учебной деятельности: лекции, практические занятия. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Форма итоговой аттестации: зачет.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего ак.ч	Виды аудиторных занятий		Форма аттестации
			Лекции (ак.ч)	Практич. занятия (ак.ч)	
1.	Психофизическое единство и телесное осознание (Embodimen) в контексте среды	16	4	12	текущая (опрос)
2.	Механизмы психофизического расщепления. Общее представление о телесно-ориентированном терапевтическом процессе в гештальт-подходе	16	4	12	текущая (опрос)
3.	Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс	14	4	10	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2	-	-	зачет (круглый стол)
4.	Методы телесно-ориентированной гештальт-терапии и интеграция методов телесной терапии в гештальт-подход	16	4	12	текущая (опрос)
5.	Стресс, психотравма и ПТСР в контексте телесной работы	16	4	12	текущая (опрос)
6.	Произвольная психофизическая саморегуляция в контексте гештальт-терапии	16	4	12	текущая (опрос)
7.	«Психосоматика» и осознанная аутентичность	14	4	10	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2	-	-	зачет (опрос)
	Всего	112	28	80	

2.2. Рабочая программа

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
1	2	3
1. Психофизическое единство и телесное осознание (Embodimen) в контексте среды (16 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Основные положения телесно-ориентированной гештальт-терапии (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Основные положения гештальт-терапии в контексте телесности. Способы развития принятия и доброжелательности к себе и другим. Спонтанное / аутентичное движение наедине. Телесный образ себя; условия и способы развития адекватного восприятия.

	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Исследование телесности (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Исследование телесности на основе пентаграммы С. Жинжера (Гингера). Исследование тела на основе ощущений. Исследование дыхания. Диагностические / развивающие упражнения на каждый день.
2. Механизмы психофизического расщепления. Общее представление о телесно-ориентированном терапевтическом процессе в гештальт-подходе (16 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Механизмы психофизического расщепления (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Адаптивная структура (по Дж. Кепнеру). Полярности внутреннего конфликта (по Дж. Зинкеру). Мышечные зажимы по В. Райху.
	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Общее представление о телесно-ориентированном терапевтическом процессе в гештальт-подходе (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Терапевтическая задача и условия интеграции клиента (по Дж. Кепнеру). Сопротивление и телесный процесс. Десенситизация и ресенситизация.
3. Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс (14 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс преконтакта (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Осознавание фигуры потребности. Телесный ракурс мобилизации и действия. Проблемы границы контакта. Кульминация. Завершение контакта. Ассимиляция.
	Лекция, практическое занятие – 6 ак.ч.	Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс контакта и пост-контакта (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 4 ак.ч.) Проблемы границы контакта. Кульминация. Завершение контакта. Ассимиляция.
Промежуточная аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме круглого стола (см. раздел 3.2)
4. Методы телесно-ориентированной гештальт-терапии и интеграция методов телесной терапии в гештальт-подход (16 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Методы телесно-ориентированной гештальт-терапии и их сочетание с иными направлениями телесно-ориентированной терапии (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Гештальт-терапия и психотехники. Возможности сочетания с гештальт-терапией подходов Райха, Лоуэна, Фельденкрайза в гештальт-терапии. Сочетание телесной и арт-терапии в гештальт-подходе.
	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Сочетание гештальт-терапии с иными направлениями телесно-ориентированной терапии (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Основы применения в гештальт-терапии элементов танце-двигательной и голосовой терапии. Чувственное осознание Седвер. Йога и ци-гун в контексте гештальт-терапии.
5. Стресс, психотравма и ПТСР в контексте телесной	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Введение в работу с травмой и ПТСР (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Базовые понятия темы. Психотравма с точки зрения

работы (16 ак.ч)		гештальт-подхода. Классификация и проявления психотравм. ПТСР. Основы оказания первой помощи при психотравме.
	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Профилактика травмы и ПТСР (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Профилактика травмы и работа с ПТСР в гештальт-подходе. Ресурсы жизнестойкости.
6. Произвольная психофизическая саморегуляция в контексте гештальт-терапии (16 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Основы аутентичной произвольной саморегуляции (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Методы произвольной психофизической саморегуляции в контексте цикла саморегуляции (по Дж. Зинкеру). Методы развития внимательности – бдительности – осознанности. Развитие бережности и устойчивости (жизнестойкости). Транс и медитация.
	Лекция, практическое занятие – 8 ак.ч.	Применение аутентичной произвольной психофизической саморегуляции (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Представление и воображение как основа саморегуляции. Конструирование идеала. Дыхательные психотехники.
7. «Психосоматика» и осознанная аутентичность (14 ак.ч)	Лекция, Практическое занятие – 8 ак.ч.	«Психосоматика» в контексте гештальт-терапии (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 6 ак.ч.) Главное в терапевтическом процессе. Применение методов психофизической саморегуляции в работе с «психосоматическими» запросами.
	Лекция, Практическое занятие – 6 ак.ч.	Осознанная аутентичность в контексте телесно ориентированной гештальт-терапии (лекция – 2 ак.ч, практическое занятие – 4 ак.ч.) Принцип Бейссера, психофизическая саморегуляция, аутентичность и счастье. Супервизия клиентских случаев из практики обучающихся.
Итоговая аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.2)

3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Текущая аттестация

Текущая аттестация обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством опроса, разбора кейсов на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

3.2. Промежуточная аттестация

Форма – зачет (круглый стол)

Критерии оценивания

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено	Обучающийся демонстрирует высокий уровень включенности в процесс дискуссии, умение аргументировать и оппонировать, уважительное отношение к участникам мероприятия.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует низкий уровень включенности процесс дискуссии, аргументирует преимущественно с опорой на субъективное мнение, проявляет неуважительное отношение к участникам дискуссии.

Примеры оценочных материалов

Вопросы для обсуждения на круглом столе:

1. Что даёт и чего лишает психофизическое расщепление.
2. Плюсы и минусы остановки дыхания.
3. Психофизические аспекты здоровых и невротических сопротивлений.

3.3. Итоговая аттестация

Форма – зачет (устный опрос)

Критерии оценивания:

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено	Обучающийся демонстрирует знание материала, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно использует в ответах учебно-методический материал.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Примеры оценочных материалов

Вопросы для устного опроса:

1. Основные положения гештальт-терапии в контексте телесности.
2. Методы исследования телесности.
3. Механизмы психофизического расщепления.
4. Основные характеристики телесно-терапевтического процесса в гештальт-подходе.
5. Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс преконтакта.
6. Сопротивления в цикле саморегуляции: телесный ракурс контакта и пост-контакта.
7. Методы телесно-ориентированной гештальт-терапии и их сочетание с иными направлениями телесно-ориентированной терапии.

8. Сочетание гештальт-терапии с иными направлениями телесно-ориентированной терапии.
9. Работа со стрессом, психотравмой и ПТСР методами телесно-ориентированной гештальт-терапии.
10. Произвольная и психофизическая саморегуляция в контексте телесно-ориентированной гештальт-терапии.
11. Работа с психосоматическими проявлениями методами телесно-ориентированной гештальт-терапии.
12. Осознанная аутентичность в контексте телесно-ориентированной гештальт-терапии.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

4.1.1. Основная литература

1. Гештальт-подход в групповой терапии: учебно-методические материалы. Выпуск 1. М.: ООО «НИПКЦ Восход – А», 2012. 92 с.
2. Гештальт-подход в педагогике: учебно-методические материалы. Выпуск 5. М.: НОЧУ «ИГИП», 2016. 71 с.
3. Долгополов Н.Б. Теоретические комментарии о гештальт-терапии: сборник лекций. М., 2019, 200 с.
4. К юбилею Нифонта: традиции и наследие. Сборник статей / сост. Н. Лубяницкая, М. Лекарева, М. Дурнева, О. Таусинова. М.: Т8 Издательские технологии, 2023. 346 с.
5. Избранные статьи по гештальт-терапии, психодраме и футурапрактике / Н.Б. Долгополов. М., 2015. 331 с.

4.1.2. Дополнительная литература

1. Андреев А.С. Сопротивления. Журнал практического психолога. Тематический выпуск.: Московский институт гештальта и психодрамы. № 6, 2010. С. 21-33.
2. Андреев А.С. Ресурсы личностного роста. Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017, № 1, с. 38-44.
3. Андреев А.С. Взаимосвязь телесности и духовности в контексте развития личности / личностного роста. Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2018, № 4, с. 23-28.
4. Андреев А.С. Классификация методов телесно ориентированной терапии. Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 2. – 299 с. С. 252-255
5. Андреев А.С., Андреева Ю.А. Форма проявляет суть. Спонтанная оздоровительная саморегуляция на основе телесной и арт-гештальт-терапии. Искусство в психологии. № 3, 2021.
6. Бессел ван дер Колк. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Эксмо, 2023. – 560 с.
7. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта. 2-е изд. – СПб.: СпецЛит, 2001. – 288 с. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е издание. СПб: Питер, 2003. – 352 с.

8. Кепнер Дж. Телесный процесс. Работа с телом в психотерапии. М.: 2019. – 294 с.
9. Кепнер Дж. Задачи исцеления. Психотерапия со взрослыми, пережившими в детстве насилие. М.: 2020. 300 с.
10. Левин П. Пробуждение тигра. Исцеление травмы. М.: Бомбора, 2022. 368 с.
11. Линден П. Победа – это исцеление. Телесное осознание и увеличение силы для переживших жестокое обращение. Практическое руководство.
12. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: Справочник практического психолога. – М.: «Эксмо», 2007 – 752 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е издание. СПб: Питер, 2003. – 352 с.
14. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: «Класс», 2003 – 592 с.
15. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. работа с телом в психотерапии: практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
16. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М. 1994. – 173 с.
17. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению, или Пробуждение от кошмара. М.: Медков С.Б., 2017. 192 с.
18. Goldstein K. The Organism. – N.Y., 1939.
19. Kepner J. Body process: Working with the body in psychotherapy. San-Francisco: Jossey-Bass Publishers. A Gestalt Institute of Cleveland publication, 1993. – 223 p.
20. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. – Highland, NY: Copyright by The Gestalt Journal Press, 1994 – 481 p.

21. Zinker J. Creative process in gestalt therapy.

4.1.3. Интернет-ресурсы

1. eLibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 05.08.2024).
2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий. URL: <http://psyjournals.ru/> (дата обращения: 05.08.2024).
3. ScienceDirect [Электронный ресурс] : издательство Elsevier. URL: <http://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 05.08.2024).
4. Вопросы психологии [Электронный ресурс] : ООО «Вопросы психологии». URL: <http://www.voppsy.ru/> (дата обращения: 05.08.2024).
5. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 05.08.2024).
6. Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychlib.ru> (дата обращения: 05.08.2024).

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для обеспечения интерактивных методов обучения во время лекционных и практических занятий требуется аудитория с необходимой мебелью: стулья по количеству участников, доска или флипчарт, мел или маркеры. Необходимо использование аудиторий со специальным расположением стульев для групповой работы или с возможностью поменять расположение мебели. Инвентарь для практических занятий: мягкие игрушки, набор тканей разного цвета, игрушки мелких форм для работы на столе, арт-средства (карандаши/фломастеры, краски, кисточки, белая бумага формата А-4).

Для обеспечения изучаемых понятий и техник психологического консультирования, необходимы технические средства для прослушивания аудиозаписей

или демонстрации видеозаписей учебных фильмов. В учебном процессе для освоения каждой темы программы предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций: компьютерное и мультимедийное оборудование, программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

Практические занятия могут быть реализованы с активной дистанционной поддержкой, предполагающей применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников в дистанционном формате на платформе ZOOM. Проведение практических занятий с использованием ДОТ предполагает наличие у обучающихся персональных электронных устройств (компьютер/ноутбук/планшет/мобильное устройство) с возможностью подключения к сети Интернет.

4.3. Требования к кадровому обеспечению программы

Наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.