

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

Утверждаю
Ректор АНО ДПО «МИГИП»

Н. Г. Лубяницкая
«06» апреля 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Монодрама: психодрама в индивидуальной терапии и
консультировании»**

Направленность программы
социально-педагогическая

Количество академических часов
100

Документ по итогам обучения
справка об обучении

Форма обучения
очная

Москва, 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Монодрама: психодрама в индивидуальной терапии и консультировании» / сост. Е.Ю. Крюкова. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2026. 11 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Монодрама: психодрама в индивидуальной терапии и консультировании» направлена на расширение представлений о применении приемов и техник метода психодрамы для самопознания и практики эффективного общения. Программа ориентирована на обучающихся старше 18 лет, желающих ознакомиться с практическим применением метода психодраматерапии, приобрести навыки исследования личностных особенностей и самопознания, расширить репертуар собственных средств эффективного межличностного взаимодействия. Трудоемкость программы 100 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение учебного года (9-10 месяцев).

© Крюкова Е.Ю., 2026
© АНО ДПО «МИГИП», 2026

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 программы	4
2. Содержание программы.....	4
2.1. Учебный план.....	4
2.2. Рабочая программа	5
2.3. Календарный учебный график	7
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	7
3.1. Текущая аттестация	7
3.2. Промежуточная аттестация.....	7
3.3. Итоговая аттестация	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	9
4.1.1. Основная литература	9
4.1.2. Дополнительная литература.....	9
4.1.3. Интернет-ресурсы	10
4.2. Материально-технические условия реализации программы.....	10
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы	11

1. Пояснительная записка

1.1. Цель реализации программы

Расширение представлений о применении приемов и техник метода психодрамы для самопознания и практики эффективного общения.

1.2. Требования к результатам освоения

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать** теоретические положения и методические основы монодрамы как индивидуальной терапии и консультирования методом психодрама; структура и техники психодраматического сеанса в монодраматической сессии; функции, виды и особенности применения разогревов в монодраме; специфика работы с сопротивлением клиента и терапевта; особенности работы с трудными темами в монодраме (работа с травмой, потерей, насилием, сексуальными расстройствами);

- **уметь** применять навыки безоценочного высказывания, конгруэнтного самопредъявления, эмпатического слушания; проводить самоанализ монодраматической сессии;

- **получат возможность** расширить представления о способах и методах организации индивидуальной терапии и консультирования с помощью метода психодрама.

1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программе «Монодрама: психодрама в индивидуальной терапии и консультировании» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

1.4. Трудоемкость программы

Общее количество академических часов -100, из них – 76 ак.ч. – практические занятия, 20 ак.ч - самостоятельная работа обучающихся; 4 ак.ч. – промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий: программа изучается в форме 2-х дневных занятий по 16 ак.часов (2-х дневное занятие = 1 раздел программы, 1 раз в 1-2 месяца). Между очными встречами запланирована самостоятельная работа обучающихся (см. 2.3. Календарный учебный график).

Срок освоения программы - 9-10 месяцев.

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

Форма итоговой аттестации: зачет.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего акад. часов	Практические занятия (ак.ч)	Сам. работа (ак.ч)	Форма аттестации
1.	Монодрама как метод индивидуальной работы методом Психодрама	21	16	5	текущая (опрос)

№ п/п	Наименование раздела	Всего акад. часов	Практические занятия (ак.ч)	Сам. работа (ак.ч)	Форма аттестации
2.	Разогрев как этап монодраматической сессии	19	14	5	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2			зачет (опрос)
3.	Работа с сопротивлением в монодраме	21	16	5	текущая (опрос)
4.	Техники работы с «трудными» темами в монодраме	35	30	5	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2			зачет (опрос)
	Всего:	100	76	20	

2.2. Рабочая программа

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ - ак.час.	Содержание
1. Монодрама как метод индивидуальной работы методом Психодрама (21 ак.ч)	Практические занятия – 16 ак. ч	Монодрама: понятие, функции и принципы организации психодраматического сеанса (8 ак.ч). Определение монодрамы. Преимущества и недостатки работы в монодраме. Структура психодраматического сеанса и монодраматической сессии. Сеттинг: контакт, фокусировка запроса, контракт, разогрев, драматизация, ассимиляция. Особенности использования психодраматических техник в монодраме (8 ак.ч). Базовые техники психодрамы: введение в роль, обмен ролями, внутренний монолог, дублирование, "зеркало". Специфические особенности их использования в монодраме. Отработка практических навыков.
	Самостоятельная работа – 5 ак.ч	Освоение базовых и специфических психодраматических техник (дублирование, введение в роль, деролинг, обмен ролями, зеркало и проч.).
2. Разогрев как этап монодраматической сессии (19 ак.ч)	Практические занятия – 14 ак.ч	Функции, виды и техники разогрева директора (8 ак.ч). Разогрев директора: перцептивный, эмоциональный. Тренировочные упражнения на формирование навыков наблюдения за феноменами, и на описание этих феноменов. Функции, виды и техники разогрева клиента (6 ак.ч). Разогревы клиента: двигательные,

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ - ак.час.	Содержание
		медитативные, структурные. Функции и особенности их использования. Работа с метафорой как средством описания "боли" клиента. Отработка практических навыков.
	Самостоятельная работа – 5 ак.ч	Создание коллекции техник разогревов и структурированных упражнений с анализом возможностей их использования.
Промежуточная аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.2)
3. Работа с сопротивлением в монодраме (21 ак. ч)	Практические занятия – 16 ак.ч	Сопротивление: виды, функции, способы работы (8 ак.ч). Понятие сопротивления. Виды сопротивлений. Функции специфических защит. Специфика работы с сопротивлением клиента и терапевта (8 ак.ч). "Страхи" терапевта. Структурированные упражнения по диагностике "страхов" и поиску способов их преодоления. Стратегия работ с разными типами клиентов: болтливый, обесценивающий, безответственный и проч. Отработка практических навыков. Освоение техник: "ком", матрешка, социальный атом.
	Самостоятельная работа – 5 ак.ч	Освоение навыков безоценочных высказываний. Освоение навыков конгруэнтного самопредъявления. Освоение навыков эмпатического слушания.
4. Техники работы с «трудными» темами в монодраме (35 ак.ч)	Практические занятия – 30 ак.ч	Психология переживания травмы (8 ак.ч) Определение психологической травмы. Отличие шоковой травмы от ПТСР, травм развития. Цикл проживания горя по Ф. Василюку. Особенности работы с травмирующим опытом клиента (16 ак.ч) Техника аутодрамы. Работа через метафору и символическую реальность с травмированными клиентами. Материализация диссоциации. Техники самоанализа директора (6 ак.ч). Основы самоанализа работы директоров с помощью игрушек. Отработка практических навыков.
	Самостоятельная работа – 5 ак.ч	Обсуждение феноменологических оснований для выбора того или иного пути коррекции в

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ - ак.час.	Содержание
		каждом конкретном случае.
Итоговая аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.3)

2.3. Календарный учебный график

Программа реализуется в формате 2-х дневных очных встреч по 16 ак.часов (одна 2-х дневка – один раздел программы). Всего запланировано 5 2-х дневных встреч (последняя – итоговая аттестация). Между очными встречами реализуется самостоятельная работа обучающихся. Программа реализуется в течение 1 учебного года (9-10 месяцев).

№	Наименование раздела	Всего ак.часов	Виды учеб.деят-ти	2026/27 уч.год				
				Дек-январь	Февр-март	Апр-май	Май-июнь	Июнь-июль
1.	Монодрама как метод индивидуальной работы методом Психодрама	21	ауд.	16				
			с/р	5				
2.	Разогрев как этап монодраматической сессии	19	ауд.		14			
			с/р		5			
	Промежуточная аттестация	2	зачет		2			
3.	Работа с сопротивлением в монодраме	21	ауд.			16		
			с/р			5		
4.	Техники работы с «трудными» темами в монодраме	35	ауд.				16	14
			с/р				5	
	Итоговая аттестация	2	зачет					2
	Всего	100		21	21	21	21	16

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 (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

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
	ответе на вопрос, правильно использует в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, показывает владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Примеры оценочных материалов.

Вопросы для устного опроса:

1. Монодрама как индивидуальное консультирование методом Психодрама.
2. Специфика применения психодраматических техник в монодраматической сессии.
3. Преимущества и недостатки индивидуального консультирования и терапии методом психодрама.
4. Виды и функции разогрева в монодраме, особенности их использования.
5. Работа с метафорой в монодраме.

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 исходя из специфики практических вопросов и задач, показывает владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Примеры оценочных материалов.

Вопросы для устного опроса:

1. Структура психодраматического сеанса в монодраматической сессии.
2. Условия и правила создания сеттинга в монодраме.
3. Функции, виды и техники разогрева директора.
4. Функции, виды и техники разогрева клиента.
5. Специфика работы с сопротивлением клиента.
6. Специфика работы с сопротивлением терапевта.
7. Особенности и техники работы с травмирующим опытом клиента.
8. Техники самоанализа директора.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

4.1.1. Основная литература

1. Избранные статьи по гештальт-терапии, психодраме и футуропрактике. Часть 3. Психодрама / Н.Б. Долгополов. М., 2015. С.284-330.
2. К юбилею Нифонта: традиции и наследие. Сборник статей / сост. Н. Лубяницкая, М. Лекарева, М. Дурнева, О. Таусинова. М.: Т8 Издательские технологии, 2023. 346 с.
3. МИГИП: история, которая продолжается. Сборник статей / сотр. Н. Лубяницкая, М. Лекарева, М. Дурнева, О. Таусинова, Л. Насибянец, Н. Филиппова. М.: Т8 Издательские технологии, 2026. 502 с.
4. Прикладные аспекты психодрамы: учебно-методические материалы. Выпуск 8 / под ред. Н.Б. Долгополова, Е.С. Палачевой. М.: АНО ДПО «МИГИП», 2017. 84 с.
5. Психодрама на сцене и в жизни. Выпуск 5 (Юбилейный, посвящённый 20-летию МИГИП). М., 2015. 135 с.
6. Психодрама на сцене и за кулисами. Выпуск 4. М.: ООО «НИПЦК Восход-А», 2011. 240 с.
7. Работа с чувствами в психодраме: учебно-методические материалы. Выпуск 9 / под ред. Е.Ю. Крюковой, Т.Г. Лячиной, Е.С. Палачевой. М.: АНО ДПО «МИГИП», 2018. 82 с.

4.1.2. Дополнительная литература

1. Барц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму. М.: Класс, 1997.
2. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в 2-х ч.-Пермь, 1993
3. Василюк Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. М.: 1991.
4. Глэддинг С. Психологическое консультирование. Пер. с англ. СПб, 2003
5. Драматерапия / Под ред. С.Митчелла. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320с.
6. Карп М., Холмс П. Психодрама: вдохновение и техника. М., 1997.
7. Келлерман Ф. Психодрама крупным планом. М., 1998.
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Класс», 1993.
9. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. Пер. с лит. М, 1999
10. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. М.: Прогресс, 1994.
11. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика, М: Класс, 2004.
12. Морено З.Т. Психодрама // Психотерапия - что это? Современные представления. М.: Класс, 2000. С. 345-347.
13. Морено З.Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома // Эволюция психотерапии. Т. 3. М.: Класс, 1998. С. 256-279.
14. Морено Я.Л. Психодрама. – М.: Эксмо, «Коллекция», 2001.
15. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384с.
16. Шутценбергер А. А. Психодрама. М.: Изд-во «Психотерапия», 2007. 448с.

17. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 240с.

18. Энрайт Дж. Позиция слушателя-терапевта// Вестник РАТЭПП. 1993. №№ 1-2.

19. Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К. Монодрама: исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. Киев: Ника-Центр, 2004. 365с.

20. Chesner A. One-to-One Psychodrama Psychotherapy: Applications and Technique, Routledge, UK, 2019.

4.1.3. Интернет-ресурсы

1. eLibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 30.03.2026).

2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий. URL: <http://psyjournals.ru> (дата обращения: 30.03.2026).

3. ScienceDirect [Электронный ресурс] : издательство Elsevier. URL: <http://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 30.03.2026).

4. Вопросы психологии [Электронный ресурс] : ООО «Вопросы психологии». URL: <http://www.voppsy.ru> (дата обращения: 30.03.2026).

5. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 30.03.2026).

6. Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychlib.ru> (дата обращения: 30.03.2026).

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 флипчат, 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.

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 Контур.Толк. 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.