

**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  
*«Гештальт-подход в работе с острой и резонансной травмой.  
Особенности психологической помощи военнослужащим и их семьям»***

**Направленность программы**  
социально-педагогическая

**Количество академических часов**  
48

**Документ по итогам обучения**  
справка об обучении

**Форма обучения**  
очная

Москва, 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с острой и резонансной травмой. Особенности психологической помощи военнослужащим и их семьям» /** сост. О.В. Кардашина, Ж.В. Лурье, В.В.Гедревич. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2026. 11 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с острой и резонансной травмой. Особенности психологической помощи военнослужащим и их семьям» направлена на расширение представлений о применении приемов и техник гештальт-подхода для самопознания, саморазвития и самопомощи в ситуации переживания острой психологической травмы. 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 48 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение 3-х месяцев.

© Кардашина О.В., Лурье Ж.В.,  
Гедревич В.В., 2026  
© АНО ДПО «МИГИП», 2026

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
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
<b>2. Содержание программы.....</b>	<b>5</b>
2.1. Учебный план .....	5
2.2. Рабочая программа.....	5
2.3. Календарный учебный график.....	7
<b>3. Формы аттестации и оценочные материалы.....</b>	<b>8</b>
3.1. Текущая аттестация.....	8
3.2. Промежуточная аттестация .....	8
3.3. Итоговая аттестация.....	8
<b>4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....</b>	<b>9</b>
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 .....	11
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы .....	11

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Цель реализации программы**

Расширение представлений о применении приемов и техник гештальт-подхода для самопознания, саморазвития и самопомощи в ситуации переживания острой психологической травмы.

### **1.2. Требования к результатам освоения**

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать** научные представления о причинах и видах психологических травм; разницу понятий и состояний: стресс, кризис, травма; влияние экстремальных и чрезвычайных ситуаций на возникновение психологической травмы; основные положения научных и методологических подходов к организации психологической помощи клиентам, пережившим или переживающим травматический опыт; особенности, стратегии, этические принципы, методы и технологии оказания психотерапевтической помощи при работе с различными видами психологической травмы в гештальт-подходе (травма развития, травма насилия, посттравматическое стрессовое расстройство); использование гештальт-подхода в процессе оказания психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

- **уметь** ориентироваться в современных научных концепциях психологического сопровождения клиента, пережившего или переживающего травматический опыт; определять симптомы и терапевтические мишени психологической помощи клиентам, имеющим травматический опыт;

- **получат возможность** расширить представления о методах практической помощи и профилактики психологической травмы у людей различных возрастных категорий; расширить представления о методах профилактики эмоционального выгорания специалиста, работающего с психологической травмой клиента.

### **1.3. Требования к квалификации обучающихся**

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Гештальт-подход в работе с острой и резонансной травмой. Особенности психологической помощи военнослужащим и их семьям» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

### **1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы**

*Общее количество академических часов* - 48, из них 34 ак.ч. – аудиторная работа (лекции, практические занятия), 12 ак.ч. – самостоятельная работа обучающихся, 2 ак.ч. - промежуточная и итоговая аттестация.

*Режим занятий.* Программа реализуется в формате 2-х дневных очных встреч по 8 ак. часов/ 1 учебный день (один учебный день – один раздел программы). Всего запланировано 4 учебных дня. Между очными встречами обучающиеся изучают видеоматериалы (самостоятельная работа) и принимают участие в практических занятиях в онлайн-формате (см. 2.3. Календарный учебный график).

*Срок освоения программы* - 3 месяца.

*Виды учебной деятельности:* лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. Программа реализуется 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		Сам. работа (ак.ч)	Форма аттестации
			Лекции (ак.ч)	Практич. занятия (ак.ч)		
1.	Психологическая травма: понятие, причины, классификация, стратегии работы	8	4	4	0	текущая (опрос)
2.	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): причины, виды, диагностика, особенности работы в гештальт-подходе	7	3	4	0	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	1	0	0	0	зачет (круглый стол)
3.	Острая, хроническая травма и ПТСР	16	0	4	12	текущая (опрос)
4.	Работа психолога в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Методы и технологии работы в экстремальных ситуациях	8	4	4	0	текущая (опрос)
5.	Особенности и принципы психологического сопровождения семей военнослужащих	7	3	4	0	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	1	-	-	-	зачет (опрос)
	Всего	48	14	20	12	

### 2.2. Рабочая программа

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак. час.	Содержание программы
1. Психологическая травма: понятие, причины, классификация, стратегии работы (8 ак.ч)	Лекция – 2 ак.ч. Практическое занятие – 2 ак.ч.	<b>Психологическая травма: подходы к изучению и классификация.</b> Острая, хроническая травма, осложненное и предвосхищенное горе. Воронка травмы. Коридор толерантности. Стресс, кризис, травма: разница понятий и состояний. Механизмы образования психической травмы (физиологический, психологический, социальный). Виды травматических событий. Структура травмы (события-реакция-последствия). Практикум: первичная диагностика состояния переживания психологической травмы.
	Лекция - 2 ак.ч. Практическое	<b>Различные стратегии работы с психологической травмой.</b> Разные подходы к работе с травмой.

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак. час.	Содержание программы
	занятие – 2 ак.ч.	Особенности терапевтических отношений, создание терапевтического альянса. Кадрирование (разворачивание времени), работа с контекстом. Особенности работы с травмой в группе. Практикум: обсуждение особенностей использования техник работы с разными чувствами, развитие навыков отреагирования (навыков контейнирования).
<b>2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): причины, виды, диагностика, особенности работы в гештальт-подходе (7 ак.ч)</b>	Лекция – 2 ак.ч. Практическое занятие – 2 ак.ч.	<b>Причины, виды и диагностика ПТСР.</b> Понятия стресса, травматического стресса, кризиса, ПТСР. Диагностические критерии и симптомы ПТСР (МКБ, DSM). Экспресс – диагностика ПТСР. Теоретические модели посттравматического стресса: психодинамические взгляды на психическую травму, когнитивные концепции психической травмы, концепция психической травмы П. Левина. Директивные и недирективные методы работы. Практикум: обсуждение методических особенностей психологической помощи при кризисе и ПТСР (сходства и различия).
	Лекция – 1 ак.ч. Практическое занятие – 2 ак.ч.	<b>Специфика работы с травмой в гештальт-подходе.</b> Особенности позиции гештальт-терапевта при работе с эмоциональными травмами: горе, потеря, утрата, измена, предательство и др. Индивидуальная и групповая гештальт-терапия по созданию условий для возвращения клиентам своей целостности и жизненной энергии. Практикум: особенности применения модели BASIC Ph 3.3 в гештальт-подходе.
<b>Промежуточная аттестация (1 ак.ч)</b>	Зачет – 1 ак.ч.	Проводится в форме круглого стола (см. раздел 3.2)
<b>3. Острая, хроническая травма и ПТСР (16 ак.ч)</b>	Самостоятельная работа – 12 ак.ч.	Изучение видео-лекции «Острая, хроническая травма и ПТСР» (Жанна Лурье)
	Практическое занятие – 4 ак.ч.	<b>Разбор кейсов, обсуждение случаев из практического опыта обучающихся группы.</b> Определение симптомов и терапевтических мишеней психологической помощи клиентам, переживающим или переживающим травматический опыт.
<b>4. Работа психолога в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Методы и технологии работы в экстремальных ситуациях (8 ак.ч)</b>	Лекция – 2 ак.ч. Практическое занятие – 2 ак.ч.	<b>Экстремальные и чрезвычайные ситуации: понятие, виды, особенности.</b> Что такое экстремальные и чрезвычайные ситуации? Особенности работы психолога в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психодиагностика эмоциональных состояний. Психотехники и процедура оказания «допсихологической» и психологической помощи в экстремальных ситуациях. Практикум: выбор техник и методов психологической работы в зоне экстремального риска, особенности их применение.
	Лекция - 2 ак.ч. Практическое	<b>Психогигиена профессиональной деятельности специалистов, работающих в экстремальных и</b>

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак. час.	Содержание программы
	занятие – 2 ак.ч.	<b>чрезвычайных ситуациях.</b> Риски профессиональной деятельности специалиста-психолога, работающих в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психогигиена специалистов, находящихся в зоне экстремального риска ИЛИ, забота о себе. Способы и методы оказания самопомощи. Особенности психологического сопровождения семей военнослужащих, в том числе участников СВО. Практикум: выбор техник и методов психологической самоподдержки и восстановления специалистов, работающих при экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
<b>5. Особенности и принципы психологического сопровождения семей военнослужащих (7 ак.ч)</b>	Лекция - 3 ак.ч. Практическое занятие – 4 ак.ч.	<b>Возможности гештальт-подхода по сохранению психологического здоровья членов семей военнослужащих.</b> Содержание и методика индивидуальной с разными членами семей военнослужащих (дети, супруги, родители). Содержание и методика групповой работы с разными членами семей военнослужащих. Психологическое сопровождение в момент утраты здоровья или жизни члена семьи. Возможности гештальт-подхода в период реабилитации военнослужащего после увольнения. Особенности самоподдержки клиента и терапевта.
<b>Итоговая аттестация (1 ак.ч)</b>	Зачет – 1 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.2)

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов	Всего ак.ч	2026/27 уч.год		
			февраль	март	апрель
1.	Психологическая травма: понятие, причины, классификация, стратегии работы	8	8		
2.	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): причины, виды, диагностика, особенности работы в гештальт-подходе	7	7		
	Промежуточная аттестация	1	1		
3.	Острая, хроническая травма и ПТСР	16		16	
4.	Работа психолога в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Методы и технологии работы в экстремальных ситуациях	8			8
5.	Особенности и принципы психологического сопровождения семей военнослужащих	7			7
	Итоговая аттестация	1			1
	Всего	48	16	16	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 (круглый стол)

**Критерии оценивания**

<b>Результат зачёта</b>	<b>Критерии оценки образовательных результатов</b>
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. Психологическая травма, кризис, стресс: сходства и различия симптоматики.
2. Техники и методы психологической самоподдержки и восстановления специалистов, работающих при экстремальных и чрезвычайных ситуациях: возможности и ограничения.
3. Профессиональные качества, необходимые для работы с клиентами, переживающими или пережившими психологическую травму.

#### 3.3. Итоговая аттестация

**Форма** – зачет (устный опрос)

**Критерии оценивания:**

<b>Результат зачёта</b>	<b>Критерии оценки образовательных результатов</b>
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. Причины и механизмы возникновения психологической травмы с точки зрения различных научных теорий.
2. Классификация психологических травм. Отличие психологической травмы от стресса и кризиса.
3. Принципы и методы диагностики психологической травмы.

4. Специфика и принципы гештальт-подхода при работе с психологической травмой.
5. Стратегии, методы и технологии оказания психотерапевтической помощи при работе с психологической травмой в гештальт-подходе.
6. Гештальт-подход при работе с острой травмой и ПТСР.
7. Гештальт-подход при работе с экстремальными и чрезвычайными ситуациями.
8. Возможности гештальт-подхода по сохранению психологического здоровья членов семей военнослужащих.
9. Этические аспекты работы с психологической травмой в гештальт-подходе,
10. Психогигиена профессиональной деятельности специалистов, работающих в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

#### **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. Долгополов Н.Б. Теоретические комментарии о гештальт-терапии: сборник лекций. М., 2019, 200 с.
3. Избранные статьи по гештальт-терапии, психодраме и футуропрактике. Часть 1. Гештальт-терапия / Н.Б. Долгополов. М., 2015. С.8-221.
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. МИГИП: история, которая продолжается. Сборник статей / сопр. Н. Лубяницкая, М. Лекарева, М. Дурнева, О. Таусинова, Л. Насибянец, Н. Филиппова. М.: Т8 Издательские технологии, 2026. 502 с.
6. Российский гештальт. Выпуск 9 / под ред. Н.Б. Долгополова, Е.С. Палачевой. М.: НОЧУ «ИГИП», 2014. 154 с.
7. Российский гештальт. Выпуск 10 / под ред. Н.Б. Долгополова, Е.С. Палачевой. М.: НОЧУ «ИГИП», 2014. 275 с.
8. Российский гештальт. Часть 2, Выпуск 12 (Юбилейный, посвященный 20-летию МИГИП) / под ред. Н.Б. Долгополова, Е.С. Палачевой. М.: НОЧУ «ИГИП», 2015. 241 с.

###### **4.1.2. Дополнительная литература**

1. Бундало Н.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство (клиника, динамика, факторы риска, психотерапия). Диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук. СПб, 2008.
2. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания. М.: Когито-Центр, 2014. 160 с.
3. Жуковский И.В. Психологическая диагностика: вопросник выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (Дерогатис). М.: Издательские решения, 2015. 23 с.
4. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебное пособие. М.: «Речь», 2012. 488 с.

5. Меган Д. Поговорим об утрате. М.: Издательство «олимп-Бизнес», 2020. 380 с.
6. Наказава Д.Д. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить. М.: Издательство «Эксмо», 2018. 336 с.
7. Пайфер М., Гтльям С. Воскрешение Офелии. Секреты девочек-подростков. СПб.: Издательство «Питер», 2020. 448 с.
8. Психология возрастных кризисов: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, Москва: АСТ, 2001. 560 с.
9. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. Техники психотерапии при ПТСР. Киев: Украинская военно-медицинская академия, 2014. 320 с.
10. Тарабарина Н.В. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. М.: «Когито-Центр», 2005. 467 с.
11. Тарабарина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика. М.: Институт психологии РАН, 2009., 390 с.
12. Титаренко Т.М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления. М.: «Когито-Центр», 2010. 304 с.
13. Трошихина Е. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии. СПб: Питер, 2014. 360 с.
14. Уокер П. Комплексное ПТСР. Руководство по восстановлению от детской травмы. М.: Издательство «Диалектика», 2021. 272 с.
15. Холлис Д. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М: Когито-Центр, 2009. 208 с.  
Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: «Класе», 1999. 608 с.
16. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М.: «Академия», 1997. 96 с.
17. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. Ростов н/Дону: Феникс, 2008. 452 с.
18. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: «Класс», 2006. 176 с.
19. Щербатых В.Ю. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

#### **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.vorpsy.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 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 реализуются 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.

В информационно-образовательной среде АНО ДПО «МИГИП» <https://migip.t8s.ru/> обучающиеся самостоятельно изучают записи видео-лекций в удобное для себя время в соответствии с календарным учебным графиком (п.2.3). Дистанционное изучение программы предполагает наличие у обучающихся персональных электронных устройств (компьютер/ ноутбук/планшет/мобильное устройство) с возможностью подключения к сети Интернет. Каждый обучающийся, зачисленный на программу дополнительного профессионального образования повышения квалификации, получает на личную электронную почту ссылку с паролем для доступа к учебным материалам, которую он может использовать на протяжении всего обучения по программе.

## **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.