

**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 расстройствами пищевого поведения»***

Направленность программы
социально-педагогическая

Количество академических часов
162

Документ по итогам обучения
справка об обучении

Форма обучения
очная

Москва, 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с расстройствами пищевого поведения» / сост. М.Ю. Дурнева, С.Ю. Гаямова, О.А. Шипилова. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2026. 11 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с расстройствами пищевого поведения» направлена на расширение представлений о применении приемов и техник гештальт-подхода для самопознания и практики эффективного общения. 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 162 академических часа. Программа реализуется в очной форме в течение 2-х учебных лет.

© Дурнева М.Ю., Гаямова С.Ю.,
Шипилова О.А., 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 и особенности реализации программы.....	4
2. Содержание программы.....	4
2.1. Учебный план.....	4
2.2. Рабочая программа	5
2.3. Календарный учебный график	8
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
3.1. Текущая аттестация	8
3.2. Промежуточная аттестация.....	8
3.3. Итоговая аттестация	9
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.....	10
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 и практики эффективного общения.

1.2. Требования к результатам освоения

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать:** классификацию, определение, симптомы, специфику и этапы формирования расстройств пищевого поведения (РПП); виды РПП и характерологические особенности клиентов, имеющих РПП; основные «мишени» в терапевтической работе с клиентами с РПП, а также возможности и ограничения гештальт-терапии в работе с данной категорией клиентов;

- **уметь:** ориентироваться в современных научных концепциях психологического сопровождения клиента с РПП; определять по феноменам клиента и в процессе гештальт-терапии склонность к расстройству пищевого поведения; использовать основные стратегии работы гештальт-терапии, направленные на коррекцию и снижение РПП;

- **получать возможность:** изучить гештальт-подход в работе с клиентами с расстройствами пищевого поведения; на практике отработать усвоенные навыки; супервизии клиентских случаев, а также собственный клиентский опыт.

1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеобразовательной программе «Гештальт-подход в работе с расстройствами пищевого поведения» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы

Общее количество академических часов - 162, из них 148 ак.ч. – аудиторная работа (лекции, практические занятия), 4 ак.ч. - промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий. Программа реализуется в формате 3-х дневных очных встреч по 27 ак. часов (одна 3х дневка – один раздел программы). Всего запланировано 6 3х дневных встреч (см. 2.3. Календарный учебный график).

Срок освоения программы - 2 учебных года.

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		Форма аттестации
			Лекции (ак.ч)	Практич. занятия (ак.ч)	
1.	Пищевое поведение человека- от инстинкта к социальным значениям	27	3	24	текущая (опрос)
2.	Расстройства пищевого поведения (РПП)	27	3	24	текущая (опрос)

№ п/п	Наименование разделов	Всего ак.ч	Виды аудиторных занятий		Форма аттестации
			Лекции (ак.ч)	Практич. занятия (ак.ч)	
3.	Еда как дефлексия (замещение базовых потребностей)	25	3	22	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2	-	-	зачет (круглый стол)
4.	Еда, образ тела и самоотношение	27	3	24	текущая (опрос)
5.	Еда как фигура	27	3	24	текущая (опрос)
6.	Гештальт-терапия РПП	25	3	22	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2	-	-	зачет (опрос)
	Всего	162	18	140	

2.2. Рабочая программа

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
1. Пищевое поведение человека- от инстинкта к социальным значениям (27 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Специфика пищевого поведения человека (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Еда как способ контактировать со средой. Особенности пищевого поведения. Влияние семейных традиций на особенности пищевого поведения.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Особенности формирования пищевого поведения (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Формирование пищевого поведения от младенчества до подросткового возраста. Влияние семейных традиций на особенности пищевого поведения в разные возрастные периоды. Влияние институтов социализации (семья, СМИ, школа и т.д.) на формирование пищевого поведения.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Место пищевого поведения в иерархии потребностей (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Мотивы и потребности в жизни человека. Способы удовлетворения различных потребностей. Еда как способ удовлетворения потребностей человека.
2. Расстройства пищевого поведения (РПП) (27 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Клинический взгляд на РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Основные виды РПП (нервная анорексия, нервная булимия, компульсивное переедание).
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Виды РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Орторексия, бигорексия, дранкорексия, bored eating. и др.) диагностические критерии, распространенность, этиология, факторы формирования, коморбидность РПП.
	Лекция,	Принципы работы с РПП в гештальт-подходе (лекция –

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
	практическое занятие – 9 ак. ч	1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). РПП как нарушение контакта. Эмоциональное регулирование и эмоциональный голод.
2. Еда как дефлексия (замещение базовых потребностей) (25 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Еда как способ удовлетворения потребности в безопасности (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Переедание как защита от физической/психологической опасности. Ограничительное пищевое поведение и «иллюзия» контроля над жизненными обстоятельствами и значимым окружением. Стресс и «пищевые» копинги (специфические способы совладания со стрессовыми ситуациями)
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Еда, привязанность и отношения (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Пищевое поведение как основа формирования ранних диадических отношений (младенец-мать). Виды привязанности и связанные с ними особенности пищевого поведения. Избегание близости, страх одиночества и дисгармоничное пищевое поведение.
	Лекция, практическое занятие – 7 ак. ч	Еда и потребность в любви (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 6 ак.ч). Особенности объектных отношений в диаде мать-ребенок: способность матери формировать и развивать чувственную сферу ребенка через эмоциональный и физический контакт. Опыт ранней эмоциональной и физической (тактильной) депривации ребенка и связь с формированием нарушенного пищевого поведения. Еда как способ компенсации потребности к формированию интимных доверительных отношений со значимыми людьми.
Промежуточная аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме круглого стола (см. раздел 3.2)
4. Еда, образ тела и самоотношение (27 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Образ тела и пищевое поведение (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Представление о телесности, образе тела через понимание физических и психологических границ. Как формируется отношение к телу и телесная чувствительность через пищевое поведение. Телесные реакции на физический и эмоциональный голод (анестезия чувствительности к насыщению).
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Отношение к телу и пищевое поведение (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Континуум субъективного восприятия собственного тела (удовлетворенность телом, недовольство телом, дисморфофобия). Лишний вес как психологическая проблема. Неудовлетворенность телом и синдромы РПП (нервная анорексия, нервная булимия, психогенное переедание).
	Лекция, практическое	Специфические аспекты отношение к телу и пищевое поведение (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
	занятие – 9 ак. ч	ак.ч). Особенности восприятие тела, пищевые аттитюды во время беременности (прегорексия как новый вид РПП). Отношение к собственной физической привлекательности и особенности пищевого поведения в период пубертата. Сексуальность, тело и компульсивное переедание. Искаженное восприятие тела и РПП в опыте сексуального насилия.
5. Еда как фигура (27 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Роль замещающего поведения в РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Клинический взгляд: патологический сдвиг мотива на цель. Расщепление как форма адаптации и обезболивания в процессе реализации РПП.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Фон и фигура в РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Гештальт-подход: как происходит формирование фигуры еды, влияющие факторы, специфика фона.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Гармоничное и дисгармоничное пищевое поведение (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Формирование в онтогенезе. Особенности формирования в детском и подростковом возрасте. Взаимосвязь развития личности и пищевого поведения.
6. Гештальт-терапия РПП (27 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Контракт и альянс при работе с РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Важность альянса. Особенности заключения контракта. Организация сеттинга.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч суббота	Оценка проблем пищевого поведения (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 8 ак.ч). Возможности и ограничения гештальт-терапевта при работе с РПП. Профилактика рецидивов и сохранение достигнутых результатов.
	Лекция, практическое занятие – 7 ак. ч	Виды терапии при РПП (лекция – 1ак. ч, практическое занятие – 6 ак.ч). Индивидуальная и групповая терапия. Сопровождение командой специалистов. Дневники питания и движения.
Итоговая аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.3)

2.3. Календарный учебный график

№	Раздел программы	Всего ак.ч	2026/27 уч.г			2027/28 уч.г.		
			авг-окт	нояб-декаб	февр-апр	авг-нояб	декаб-март	апр-июнь
1.	Пищевое поведение человека- от инстинкта к социальным значениям	27	27					
2.	Расстройства пищевого поведения (РПП)	27		27				
3.	Еда как дефлексия (замещение базовых потребностей)	25			25			
	Промежуточная аттестация	2			2			
4.	Еда, образ тела и самоотношение	27				27		
5.	Еда как фигура	27					27	
6.	Гештальт-терапия РПП	25						25
	Итоговая аттестация	2						2
	Всего	162	27	27	27	27	27	27

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 в большей степени определяет пищевое поведение человека: биологические или социальные факторы?
2. Кто «виноват» в развитии РПП у детей и подростков: семья, культура или генетика?
3. Мифы о расстройствах пищевого поведения: польза и вред.

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. Специфика пищевого поведения человека
2. Особенности формирования пищевого поведения.
3. Место пищевого поведения в иерархии потребностей.
4. Виды РПП: классификация и основные понятия.
5. Принципы работы с РПП в гештальт-подходе.
6. Еда как способ удовлетворения потребности в безопасности.
7. Еда, привязанность и отношения.
8. Еда, привязанность и отношения.
9. Образ тела и пищевое поведение.
10. Отношение к телу и пищевое поведение.
11. Специфические аспекты отношение к телу и пищевое поведение.
12. Роль замещающего поведения в РПП.
13. Фон и фигура в РПП.
14. Гармоничное и дисгармоничное пищевое поведение.
15. Контракт и альянс при работе с РПП.
16. Оценка проблем пищевого поведения.
17. Виды терапии при РПП.

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 футурупрактике. 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. Насибянци, 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. Астрахан-Флетчер, Эллен, Маслар, Майкл. Терапия булимии. Использование диалектической поведенческой терапии для прерывания булимического цикла и восстановления контроля над жизнью. : Пер. с англ. – СПб. : ООО «Диалектика», 2021. – 288 с. : ил. - Парал. тит. англ.
2. Бронникова С. Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть/ Светлана Бронникова. – Москва : Эксмо, 2016. – 432 с. – (Правильное питание без правил)
3. Вудман М. Сова была раньше дочкой пекаря: Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность /Пер. с англ. -2-е изд. – М.: «Когито-центр», 2017. – 176 с. (Юнгианская психология)
4. Гаудиани, Дженифер Л. Преодоление медицинских осложнений расстройств пищевого поведения. Практическое руководство. : Пер. с англ. – СПб. : ООО «Диалектика», 2021. – 448 с. : ил. - Парал. тит. англ.
5. Дурнева М. Я, Еда и Жизненные смыслы. Все о пищевом поведении человека / Марина Дурнева – М.: МАCards при участии ИП Лурко А.А., 2022 – 276 с.
6. Лопатухина И.А. Еда, Душа и Тело - в поисках гармонии и меры - М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2021 - 452 с.
7. Нардонэ Дж. В плену у еды: Краткосрочная стратегическая терапия при нарушениях пищевого поведения: булимия, анорексия, vomiting(вызванная рвота) / Дж.Нардонэ, Т.Вербиц, Р.Миланзе; [пер.с итал. О.Е.Игошиной]. – М.: Эксмо, 2010. – 288 с. – [PSYCHOTHERAPY]
8. Мюльхайм Л. Расстройство пищевого поведения у подростков. Практические методы борьбы с анорексией, булимией и психогенным перееданием. Пер. с англ. – СПб. : ООО «Диалектика», 2021. – 192 с. : ил. - Парал. тит. англ.
9. Стюарт Аграс В., Робин Ф. Эпл Победить расстройство пищевого поведения. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенными перееданиями, пошаговое пособие по самопомощи: Пер. с англ.- СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 128 с. : ил. – Парал. тит. англ.
10. Трибол И. Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет / Ивлин Трибол, Элис Реш. - Москва : Издательство АСТ, 2016.

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.

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.