

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

Утверждаю
Ректор АНО ДПО «МИГИП»

Н.Г. Лубяницкая
«25» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Гештальт-подход в работе с телом
и психосоматическим симптомом»**

Направленность программы
социально-педагогическая

Количество академических часов
216

Документ по итогам обучения
справка об обучении

Форма обучения
очная

Москва, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с телом и психосоматическим симптомом» / сост. С.Ю. Гаямова, М.Ю. Дурнева. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2025. 12 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Гештальт-подход в работе с телом и психосоматическим симптомом» 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 216 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение 1,5 календарных лет.

© Гаямова С.Ю. ,
Дурнева М.Ю., 2025
© АНО ДПО «МИГИП», 2025

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	9
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
3.1. Текущая аттестация	10
3.2. Промежуточная аттестация.....	10
3.3. Итоговая аттестация	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	11
4.1.1. Основная литература	11
4.1.2. Дополнительная литература.....	11
4.1.3. Интернет-ресурсы	12
4.2. Материально-технические условия реализации программы.....	12
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы	12

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:** специфику и этапы формирования телесности и психосоматического симптома; основные «мишени» в терапевтической работе с телесным процессом клиента и психосоматическим симптомом, а также возможности и ограничения гештальт-терапии в работе с ними;

- **уметь:** работать с телесным процессом клиента в зависимости от фазы цикла контакта; работать с психосоматическим симптомом как с механизмом прерывания и творческой адаптацией;

- **получать возможность:** изучить гештальт-подход в работе с клиентами с психосоматическим симптомом и телесным процессом; на практике отработать усвоенные навыки; супервизии клиентских случаев, а также собственный клиентский опыт, расширяющий осознания собственных механизмов формирования телесного процесса и психосоматического симптома.

1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеобразовательной программе «Гештальт-подход в работе с телом и психосоматическим симптомом» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы

Общее количество академических часов - 216, из них 212 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 8 3х дневных встреч (см. 2.3. Календарный учебный график).

Срок освоения программы - 1,5 календарных года.

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.	Телесный процесс в гештальт-терапии	27	3	24	текущая (опрос)
2.	Телесная чувствительность и способы терапевтической работы	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.	Прерывания и телесный процесс	27	3	24	текущая (опрос)
4.	Супервизия кейсов, разбор основных трудностей	25	3	22	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2	-	-	зачет (круглый стол)
5.	Тело, болезнь и контакт с собой	27	3	24	текущая (опрос)
6.	Психосоматика и телесные процессы	27	3	24	текущая (опрос)
7.	Работа с психосоматическим симптомом	27	3	24	текущая (опрос)
8.	Работа с психосоматическим симптомом и телесным процессом клиента: интеграция полученного опыта	25	3	22	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2	-	-	зачет (опрос)
	Всего	216	24	188	

2.2. Рабочая программа

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
1. Телесный процесс в гештальт-терапии (27 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Феномен телесности (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - формирование телесности и образа тела в онтогенезе: телесные границы (физические, психологические), способность к саморегуляции и адаптации -особенности взаимодействия организма на телесном уровне со средой на разных фазах циклах контакта: от прерываний к творческой адаптации
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Развитие телесности Развитие телесности (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - культурно-исторический аспект формирования телесности (социальная ситуация развития, зона ближайшего развития, возрастные кризисы- Л. С. Выготский) с точки зрения гештальт-терапевта - стадии психосексуального развития ребенка, особенности отношения к телу и телесные проявления (З. Фрейд) - гештальт-подход в работе со стыдом
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Формирование телесного контакта в отношениях (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - объектные отношения и формирование телесности в

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
		<p>диаде (М. Малер, М. Кляйн): Я-Оно и Я-Ты</p> <ul style="list-style-type: none"> - привязанность и особенности телесного реагирования: включенность и присутствие в зависимости от типа привязанности
<p>2. Телесная чувствительность и способы терапевтической работы (27 ак.ч.)</p>	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Телесные ощущения, эмоции и чувства (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - взгляд Ф. Перлза на формирование телесных процессов в контакте со средой («Эго, голод и агрессия») - основные техники прикосновений и особенности клиент-терапевтических отношений при работе с телесными процессами клиента в гештальт-терапии
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Тело как сознание (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение по Р. Франк («расслабление», «заземление», «хватание», «движение к» и др.) и цикл контакта - особенности клиент-терапевтических отношений (баланс поддержки и фрустрации в зависимости от фазы цикла контакта)
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Концепция SELF и телесный процесс (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности телесного контакта и механизмы его прерывания на разных этапах функционирования SELF - основные фокусы в работе с телесностью в гештальт-терапии с точки зрения функционирования SELF (Id,Personality, Ego)
<p>3. Прерывания и телесный процесс (27 ак.ч.)</p>	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Телесные симптомы как механизмы прерывания контакта организма со средой (часть 1) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - сниженная/нарушенная способность распознавать проявления эмоций и чувств на телесном уровне (слияние/алекситимия) -техники работы со слиянием в телесном процессе
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Телесные симптомы как механизмы прерывания контакта организма со средой (часть 2) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - интроекты, связанные с телом и телесными процессами, и способы работы с ними - представления и фантазии, тревога и страх (работа с проекцией)
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч</p>	<p>Телесные симптомы как механизмы прерывания контакта организма со средой (часть 3) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч).</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование напряжения в теле, мобилизация телесных симптомов (работа с ретрофлексией) - способы «обезболивания» телесной чувствительности: зависимое и экстремальное поведения, пластические операции и пр. (работа с

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
		дефлексией)
4. Супервизия кейсов, разбор основных трудностей (25 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Специфика клиент-терапевтических отношений в работе с телесным процессом клиента (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - разбор клиентских кейсов, обратная связь участникам
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Этические основы в работе с телесным процессом клиента (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - контракт на прикосновение - перенос и контрперенос в работе с телесным процессом клиента - зона ответственности гештальт-терапевта в работе с телесным процессом клиента
	Лекция, практическое занятие – 7 ак. ч	Разбор кейсов участников группы (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - заочная супервизия
Промежуточная аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме круглого стола (см. раздел 3.2)
5. Тело, болезнь и контакт с собой (27 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Концепция внутренней картины болезни (А.Ш. Тхостов, Г. А. Арина) (часть 1) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - чувственная ткань сознания и функция Id (работа со слиянием) - первичное означение болезни и особенности работы на фазе контактинга (техники. работы с интроектами, проекцией, ретрофлексией) -формирование клиент-терапевтических отношений на фазе преконтакта
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Концепция внутренней картины болезни (А.Ш. Тхостов, Г. А. Арина) (часть 2) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - вторичное означение болезни, мифы болезни и функция Personality -формирование клиент-терапевтических отношений на фазе контактинга
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Концепция внутренней картины болезни (А.Ш. Тхостов, Г. А. Арина) (часть 3) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - личностный смысл болезни, работа с феноменологией клиента и функцией Ego -формирование клиент-терапевтических отношений на фазе ассимиляции
6. Психосоматика и телесные процессы (27 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Психосоматика: история возникновения психосоматического симптома (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - теоретические основы психосоматики как раздела клинической психологии - этапы закладывания психосоматического симптома

Наименование раздела	Виды учебных занятий/работ (ак. ч)	Содержание
		на телесном уровне (теория десоматизации-ресоматизации)
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Тело, психика и стресс (часть 1) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - концепция стресса и работа в гештальт-терапии с телесными симптомами в ситуации стресса - особенности клиент-терапевтических отношений в зависимости от стадии стресса (мобилизация, сопротивление, истощение)
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Тело, психика и стресс (часть 2) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - психосоматический симптом и творческая адаптация - техники работы с телесными процессами клиентами, с учетом стадии формирования стрессовой реакции
7. Работа с психосоматическим симптомом (27 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Факторы, влияющие на формирование психосоматического симптома (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - факторы организма (биологические, психологические и социальные) - факторы окружающей среды (биологические, психологические и социальные)
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Алгоритм работы с психосоматическим симптомом (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - особенности контрактирования, формирование клиент-терапевтических отношений - полевая, экспериментальная и процессуально-феноменологическая парадигмы в работе с психосоматическим симптомом клиента
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Психосоматические трудности, играющие роль в формировании симптомов (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - нарушение телесных ощущений, их осознания, ощущения целостности себя - особенности контакта со средой (адаптивное и дезадаптивное функционирование SELF)
8. Работа с психосоматическим симптомом и телесным процессом клиента: интеграция полученного опыта (25 ак.ч.)	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Гештальт и тело- интеграция опыта (часть 1) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - анализ кейсов, разбор случаев, супервизии (очные/заочные)
	Лекция, практическое занятие – 9 ак. ч	Гештальт и тело- интеграция опыта (часть 2) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - анализ кейсов, разбор случаев, супервизии (очные/заочные)
	Лекция, практическое занятие – 7 ак. ч	Гештальт и тело- интеграция опыта (часть 3) (лекция – 1 ак.ч, практическое занятие – 8 ак.ч). - анализ кейсов, разбор случаев, супервизии (очные/заочные)
Итоговая аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см.раздел 3.3)

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. Телесный процесс с точки зрения В. Райха, Дж. Кеппнера, А. Лоуэна.
2. Важность психотерапевтической работы с телесным процессом – за и против.
3. Тело- организм- среда: от прерывания к творческой адаптации.

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. Феномен телесности: *особенности* формирования телесности и образа тела в онтогенезе, особенности взаимодействия организма на телесном уровне со средой на разных фазах циклах контакта.
2. Развитие телесности: культурно-исторический аспект и стадии психосексуального развития ребенка с точки зрения гештальт-терапии.
3. Особенности формирования телесного контакта в отношениях.
4. Телесные ощущения, эмоции и чувства.
5. Тело как сознание. Особенности клиент-терапевтических отношений в зависимости от фазы цикла контакта.
6. Концепция SELF и телесный процесс.
7. Телесные симптомы как механизмы прерывания контакта организма со средой.

8. Специфика клиент-терапевтических отношений в работе с телесным процессом клиента.
9. Этические основы в работе с телесным процессом клиента.
10. Концепция внутренней картины болезни (А.Ш. Тхостов, Г. А. Арина).
11. Психосоматика: история возникновения психосоматического симптома.
12. Тело, психика и стресс. *Особенности работы гештальт-терапевта с телесными симптомами в ситуации стресса.*
13. Факторы, влияющие на формирование психосоматического симптома.
14. Алгоритм работы с психосоматическим симптомом.
15. Психосоматические трудности, играющие роль в формировании симптомов.

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. Избранные статьи по гештальт-терапии, психодраме и футурапрактике / Н.Б. Долгополов. М., 2015. 331 с.
5. К юбилею Нифонта: традиции и наследие. Сборник статей / сост. Н. Лубяницкая, М. Лекарева, М. Дурнева, О. Таусинова. М.: Т8 Издательские технологии, 2023. 346 с.

4.1.2. Дополнительная литература

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение.- М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006.- 336 с.
2. Баскаков В. Христоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.- 160 с.
3. Кешпнер Дж. Телесный процесс. Ч.1 Методические материалы для студентов гештальт-институтов и психологов. М., 2005.- 63 с.
4. Кешпнер Дж. Телесный процесс. Ч.2 Методические материалы для студентов гештальт-институтов и психологов. Воронеж, 2008.- 125 с.
5. Колк Б. Ван Дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М: Эксмо, 2020.- 464 с. (рЕволюция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).
6. Либерман Д. с соавт. От тела к символу. Сверхадаптация и психосоматические заболевания. М., 2024.- 314 с.
7. Петрова Е. Психосоматика: страхи, депрессия, панические атаки, тики, навязчивости, травма. Спб., 2019.- 90 с.
8. Руководство по телесно-ориентированной терапии (Психотерапия на практике). Спб.: Речь, 2007.- 256 с.
9. Симптом и контакт: клинические аспекты гештальт-терапии. М., 2020.- 294 с. Ред. О. В. Немеринский.

10. Тимошенко Г. Леоненко Е. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство.- 3-е изд. М.: Психотерапия, 2017- 480 с.
11. Тхостов А. Ш. Психология телесности.- М.: Смыслб 2002- 287 с.

4.1.3. Интернет-ресурсы

1. eLibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 19.06.2025).
2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий. URL: <http://psyjournals.ru/> (дата обращения: 19.06.2025).
3. ScienceDirect [Электронный ресурс] : издательство Elsevier. URL: <http://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 19.06.2025).
4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 19.06.2025).
5. Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychlib.ru> (дата обращения: 19.06.2025).

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