



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

Психологическое консультирование с применением
гештальт-терапевтических техник
(наименование ДПП повышения квалификации)

Форма обучения очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж
2024

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее – ДПП повышения квалификации) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) 37.03.01 Психолог в сфере образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839, профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н, и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «19» сентября 2024 г. № 2

Ответственные за разработку ДПП повышения квалификации:

Заведующий кафедрой


(подпись)

А.Ю. Жильников
(инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе


(подпись)

О.П. Полухина
(инициалы, фамилия)

Разработчик


(подпись)

О.П. Полухина
(инициалы, фамилия)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы (цель обучения) – качественное изменение профессиональных компетенций: способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности; способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.

1.2. Требования к поступающему для обучения по ДПП повышения квалификации обучающемуся:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.3. Категория обучающихся: студенты высших и средне-профессиональных организаций, педагогические работники общеобразовательных, средних профессиональных и высших профессиональных образовательных организаций, психологи, социальные работники.

1.4. Трудоемкость обучения - 144 часа, которая включает все виды контактной и самостоятельной работы обучающегося, практики и время, отводимое на контроль качества освоения обучающимся программы.

Срок освоения ДПП повышения квалификации обучающимся примерно составляет 2-4 месяца. Обучение может осуществляться как единовременно и непрерывно, так и поэтапно посредством освоения отдельных модулей программы.

1.5. Форма обучения – очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Форма обучения устанавливается при наборе группы обучающихся и фиксируется в договорах с заказчиками на оказание образовательных услуг.

Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого с обучающимся и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Обучение может осуществляться как одновременно и непрерывно, так и поэтапно посредством освоения отдельных модулей программы.

Местом обучения является место нахождения АНОО ВО «ВЭПИ» или его филиалов. Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

При разработке ДПП повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» учитывался профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и входящие в него обобщенные трудовые функции (ОТФ) и трудовые функции (ТФ), с учетом которых разработана ДПП (таблица 1).

Таблица 1 - Связь ДПП повышения квалификации с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»

Наименование программы	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ	Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ
1	2	3
Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник	Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»	
Вид профессиональной деятельности		
ВПД: Психолого-педагогическая деятельность в сфере образования в профессиональном обучении, профессиональном образовании, дополнительном профессиональном образовании		
Функции: обобщенные трудовые функции (ОТФ), трудовые функции (ТФ)		
ОТФ 1: Вспомогательная деятельность по Психолого-педагогическому сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ		6

При разработке ДПП повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» учитывался профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н, и требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 37.03.01 Психолог в сфере образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839, к результатам освоения образовательных программ.

ДПП повышения квалификации направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере образования, дает право заниматься определенной профессиональной деятельностью и (или) выполнять конкретные трудовые функции, для которых определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования.

Для определения компетенций использовался профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н.

В рамках программы ДПП обучающийся должен быть подготовлен к выполнению ОТФ, отвечающим присваиваемой квалификации, и освоить соответствующие им компетенции.

При разработке ДПП повышения квалификации на основе профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и требований к результатам освоения образовательных программ, соответствующих ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психолог в сфере образования (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839, проводится сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психолог в сфере образования (уровень бакалавриата) в таблице 2.

Таблица 2 – Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психолог в сфере образования (уровень бакалавриата)

Профессиональный стандарт	ФГОС ВО
«Психолог в сфере образования»	37.03.01 Психология
Вид профессиональной деятельности	
ВПД: Психологическое сопровождение образовательного процесса	ВПД: - просветительская; - профилактическая; - здоровье-сберегающая; - экспертно-консультационная деятельность; - диагностическая; - коррекционная.
Выбранная(ые) для освоения ОТФ или ТФ	Виды профессиональной деятельности (ВПД)
ОТФ 1: Вспомогательная деятельность по Психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в образовательных организациях	Экспертно-консультационная деятельность: - психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций; - психологическое консультирование субъектов

общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	образовательного процесса. Диагностическая деятельность: - психологическая диагностика субъектов образовательного процесса; - психологическая диагностика особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетних обучающихся, признанных в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления, по запросу органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Просветительская деятельность: - психологическое просвещение субъектов образовательного процесса; - психологическое просвещение субъектов образовательного процесса в области работы по поддержке лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Профилактическая деятельность: - психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса; - психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Коррекционная: - психологическая коррекция поведения и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; - коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации.
Трудовые функции или трудовые действия	Профессиональные задачи, профессиональные компетенции (ПК) и (или) профессионально-специализированные компетенции (ПСК)
Профессиональный стандарт «Психолог в сфере образования»	ФГОС ВО 37.03.01 Психология Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

ОТФ1: Вспомогательная деятельность по Психолого-педагогическому сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ: ТФ1: Формирование и реализация планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей ТФ2: Консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся ТФ3: Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации ТФ4: Консультирование обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам ТФ5: Выявление особенностей и возможных причин дезадаптации с целью определения направлений оказания психологической помощи	- способен решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности; (ПК-1) - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий. (ПК-3) - способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека. (ПК-5)
--	--

Программа повышения квалификации «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» формирует качественное изменение профессиональных компетенций и личностных качеств будущих профессионалов и лиц, имеющих профессиональную квалификацию.

Трудовая функция, обеспечивающая совершенствование квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, входящая в профессиональный стандарт: оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, И (ИЛИ) ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Процесс освоения ДПП повышения квалификации направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

- способен осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и обучающихся;

- способен работать с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных учебных взаимодействий обучающихся, их общения в образовательных организациях и в семье;

- способен планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации;

- способен проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде;

- способен осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетних обучающихся, признанных в установленном порядке обвиняемыми или подсудимыми, либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления;

- способен информировать субъектов образовательного процесса о факторах, препятствующих развитию личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетних обучающихся, признанных в установленном порядке обвиняемыми или подсудимыми, либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления;

- способен планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации;

- способен создавать и поддерживать в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, психологические условия обучения и воспитания, необходимые для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетних обучающихся, признанных в установленном порядке обвиняемыми или подсудимыми, либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления, на каждом возрастном этапе;

- способен к созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность;

- способен эффективно взаимодействовать с педагогами и другими специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся в ведущей для их возраста деятельности;

- способен консультировать администрацию образовательных организаций, организаций, осуществляющих образовательную деятельность, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Содержание реализуемой программы направлено на достижение целей программы, планируемых результатов ее освоения. Выпускник по ДПП «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» для выполнения нового вида профессиональной деятельности в соответствии с целью ДПП, задачами профессиональной деятельности должен обладать следующими компетенциями:

Коды компетенций	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	Способен решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знать: - основные теоретические и методологические подходы в исследовании личности; - особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации. Уметь: - пользоваться основными психологическими категориями и понятиями при объяснении жизненных явлений; - обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления трудностей социализации. Владеть: - способами установления и анализирования изменений жизненных ситуаций; - работой по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам

		личностного характера.
ПК-3	Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Знать: - методы психологической диагностики в клинике, компьютерную психодиагностику, психологическую коррекцию; - основы психологического консультирования (виды, формы, методы); - основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия). Уметь: - проводить дифференциальную диагностику, анализ тяжести состояния, оценку эффективности проводимой терапии и др.; - взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи субъектам образовательного процесса; - организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; - вести психологическую просветительскую деятельность среди населения. Владеть: - методами группового и индивидуального консультирования; - методами проведения психологических тренингов по формированию и развитию качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.
ПК-5	Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека	Знать: - проблемы генезиса, развития и функционирования личности и группы как целостной системы; - специфические признаки, механизмы функционирования личности и групп; - особенности гармоничных и дисгармоничных отношений; - технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации. Уметь: - оказывать психологическую поддержку переживающим кризисную ситуацию; - оказывать помощь в решении вопросов воспитания и развития ребенка, а также устранения проблем в его общении с родителями и сверстниками; - разрабатывать программы работы с лицами и группами лиц с учетом конкретных профессиональных задач. Владеть: - методами исследования для получения необходимых сведений о личности; - способами оказания психологической - поддержки для выхода из трудных жизненных ситуаций.

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Освоение ДПП повышения квалификации завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме зачета.

6. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание и организация образовательного процесса при реализации ДПП повышения квалификации регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, иными компонентами, обеспечивающими реализацию контроля освоения ДПП:

6.1. Учебный план с календарным учебным графиком (Приложение № 1).

6.2. Рабочая программа курса «Психологическое консультирование с применением гештальт-терапевтических техник» (Приложение № 2).

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительное профессиональное образование (ДПО) - целенаправленный процесс обучения лиц, имеющих профессиональное образование, за пределами основных образовательных программ, в соответствии с квалификационными требованиями к профессиям и должностям, способствующее развитию деловых и творческих способностей этих лиц, а также повышению их культурного уровня.

Повышение квалификации осуществляется в целях приобретения дополнительных компетенций, знаний, умений и навыков и предусматривает изучение отдельных дисциплин и новых технологий, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности.

Повышение квалификации также осуществляется в целях расширения квалификации специалистов для обеспечения их адаптации к изменившимся экономическим и социокультурным условиям и ведения новой профессиональной деятельности.

Повышение квалификации для выполнения нового вида профессиональной деятельности осуществляется на основании установленных квалификационных требований к конкретным квалификациям и должностям.

Нормативный срок прохождения повышения квалификации для выполнения нового вида профессиональной деятельности составляет 144 часа.

По результатам прохождения повышения квалификации обучающиеся, успешно окончившие программу и прошедшие итоговую аттестацию по

результатам обучения, получают удостоверение о повышении квалификации образца, установленного АНОО ВО «ВЭПИ».

Удостоверение о повышении квалификации дает право заниматься определенной профессиональной деятельностью и (или) выполнять конкретные трудовые функции, для которых определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования.

Дополнительные профессиональные программы могут осваиваться параллельно с освоением основных образовательных программ по направлениям или специальностям высшего или среднего профессионального образования.

Порядок и условия повышения квалификации определяются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим проведение единой государственной политики в области дополнительного профессионального образования.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология обеспечена педагогическими кадрами, имеющими учёную степень и (или) опыт деятельности в соответствующей профессиональной области, материально-техническим, учебно-методическим и информационным оснащением.

Обеспеченность ДПП повышения квалификации педагогическими кадрами, материально-технические условия реализации программы:

7.1. Справка об обеспеченности дополнительной профессиональной программы повышения квалификации педагогическими кадрами (Приложение № 3).

7.2. Справка о материально-техническом, учебно-методическом и информационном обеспечении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (Приложение № 4).

8. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ДПП читается в виде курса, состоящего из 9 тем, которые включают в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение видов учебной деятельности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, систематически осуществляемую на протяжении обучения.

Текущий контроль знаний обучающихся представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- проверку выполнения письменных домашних заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей (в письменной или устной форме).

При осуществлении текущего контроля педагогический работник оценивает знания обучающихся, которые учитывает при проведении итоговой аттестации, а также фиксирует посещение обучающимся занятий.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению темы, имеет логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения и проводится с целью комплексной оценки уровня освоения программного материала. Рубежный контроль имеет четко установленные границы, проводится в сроки, устанавливаемые образовательным учреждением, обеспечивается контрольными заданиями и нормами оценивания. Рубежный контроль проводится с целью своевременной корректировки результатов текущего контроля. Рубежный контроль предполагает выявление учебных достижений обучающегося по определенным темам, способствует своевременной ликвидации задолженностей.

Итоговая аттестация предусматривает проверку знаний после завершения изучения курса.

Формой итоговой аттестации является зачет.

Результаты прохождения итоговой аттестации для курса, по которому в соответствии с учебным планом предусмотрена форма контроля «зачет», оцениваются на «зачтено» и «не зачтено».

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, которая оценивает результат выполнения итоговой аттестации как одного из главных показателей эффективности обучения обучающихся и принимает решение о выдаче обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация оформляется итоговой зачетно-экзаменационной ведомостью, в которой отражают результат эффективности обучения обучающихся и принимают решение о выдаче обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, удостоверения о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из АНОО ВО «ВЭПИ» выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому АНОО ВО «ВЭПИ».

9. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

9.1. Примерные задания для оценки знаний, умений и навыков компетенций

I ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»

Вопросы для устного опроса

1. Гештальтпсихология: исторический очерк.
2. Исторические и научные «корни» гештальта: феноменология, экзистенциализм, гештальтпсихология.
3. Гештальт и психоанализ. Фигура Ф. Перлза и ее влияние на развитие гештальт-терапии. Пол Гудмэн, Лора Перлз.
4. Теоретические основы гештальт-подхода.
5. Тенденция развития: от описательного подхода к систематизации.
6. Поле «организм - окружающая среда».
7. Определение понятий «организм» и «среда», их дуальность.
8. Теория SELF. Взаимодействие организма и среды.
9. Граница контакта и окружающей среды.
10. Фазы контакта.
11. Базовые понятия гештальт-подхода.
12. Холистическая доктрина, отличающая Гештальт от психоанализа.
13. Феноменология и признание субъективности и иррациональности восприятия.
14. Экзистенциальный подход и отношение к ответственности.
15. Экзистенциальный подход и отношение к ответственности.
16. Структура и функции self в психоанализе. Теория SELF.
17. Контакт с потребностью.
18. Граница контакта с окружающими.
19. Понятие теории поля К. Левина в психологическом консультировании.
20. Определение теории поля К. Левина.
21. Способы использования теории поля в гештальт-консультировании.
22. Нарушение функции personality - представление опыта в фантазии.
Нарушение функции ego: слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия.
23. Нарушение функции id - потеря ощущений тела. Понятие теории поля К. Левина в психологическом консультировании. Способы использования теории поля в гештальт-консультировании.
24. Практические навыки работы с клиентом в рамках теории поля.

25. Гештальт-подход в семенном консультировании. Семья – живущий организм с различными уровнями проявлений.
26. Переносы. Положительные и отрицательные стороны. Контрпереносы. Причины контрпереносов.
27. Профилактика переносов, контрпереносов. Этапы отношений. Завершение отношений.
28. Трудности в работе с детьми. Особенности сопротивления детей.
29. Гештальт-терапия проблем детей (Оклендер).
30. Особенности детской терапии.
31. Природа соматики с позиций гештальт-подхода.
32. Природа психосоматики.
33. Соматическое чувство «Я» и его нарушения.

II этап «Рубежный контроль»

Задание 1.

Вопрос: Техника «Пустой стул»? Где применяется?

Ответ: Она применяется в случаях:

- незакрытой обиды;
- неотреагированных чувств и переживаний;
- невысказанных словах;
- для улаживания разногласий между полярными свойствами личности;
- перед предстоящей важной встречей или собеседованием.

Выбери время, когда ты будешь одна и никто не помешает. Поставь друг напротив друга два стула. На один стул сядь сама. На втором, представь человека либо же часть своей личности, в отношении которой существует эмоциональная проблема. Когда чётко представила, начни свой диалог. Выскажи все то, что накопилось. Все то, что давно хотела высказать человеку.

Когда всё, что ты хотела высказать, исчерпало себя, пересядь на другой стул. Представь себя в роли своего собеседника. Когда ты вжилась в новую роль, постарайся ответить на все высказывание и претензии так, как ответил бы тот человек, в роли которого ты выступаешь. Когда всё было высказано, снова пересядь на свое место и снова стань собой.

Задание 2.

Вопрос: Понятия «фигура и фон» в гештальт-терапии? Где используется?

Фигурой (гештальтом) выступают желания, чувства, мысли, всё то, что в моменте здесь и сейчас преобладает над остальными чувствами, мыслями и желаниями. Все остальное, обособленное от всего прочего, и сливающееся в этот момент на заднем плане — будет фоном.

В гештальт-терапии техники делятся на две группы:

1. Техника диалога.
2. Проективные техники.

Ответ: Используется в работе с образами, сновидениями, воображаемыми диалогами.

Чилийский психиатр, доктор медицины и гештальт-терапевт К. Наранхо выделяет в качестве взаимодействия две классификации техник:

1. Супрессивную.

Цель – подавление избегания какого-либо чувства. Благодаря этому появляется возможность ощутить его полно и осознанно.

2. Интеграции

Включает в себя ассимиляцию проекций (когда индивид говорит «всё плохо» вместо «Мне плохо» или «Это неправильно» вместо «Я не одобряю») и диалог субличностей.

Задание 3.

Вопрос: Как техника «Отождествление с внешними объектами» помогает устранить скрытые психические конфликты?

Ответ: Бывает так, что, когда человек чем-то или кем-то возмущается, как правило, он говорит о себе, а не о другом.

Расслабься. Отпусти свое сознание. Выдели все то, на что обращаешь внимание. Может быть, ты к чему-то возвращаешься? Сфокусируйся на этом. Что оно представляет? Какие у него основные признаки? Выдели детали. Теперь отождествись с этим. Уподобься ему. Ты — это оно.

Какая ты теперь? Какие у тебя свойства, черты, особенности? Опиши себя. Произнеси в слух — Я ...Что ты делаешь? Каково твоё предназначение? В чём именно заключается твой опыт отождествления с этим объектом? Осознай этот опыт.

Задание 4.

Вопрос: Находясь в плену собственных запретов, состоящих из фантазий и мрачных мыслей, невозможно их опровергнуть или подтвердить до тех пор, пока человек не рискнет, и не столкнется с реальностью. При выходе в реальность, как правило, все – то, что так страшило — оказывается мыльным пузырьком.

Ответ: Упражнение «Риски быть живой». Как говорил Ф. Перлз, «Реальность – это не что иное, как сумма всех осознаний в моменте здесь и сейчас».

Составь список своих желаний, которые ты хочешь реализовать, но по причинам внутренних страхов и опасений, так и не решилась воплотить.

Выдели те желания, которые можно будет реализовать в ближайшее время.

Запиши все те неприятности, которые могут произойти, если ты приступишь к воплощению задуманного.

Ответь себе на вопросы:

- Являются ли неприятности из списка теми, которые обычно останавливают меня при воплощении замыслов в жизнь?

- Какие последствия могут быть у моих попыток?

Когда «эскиз» опасений и неприятностей был составлен, рискни приступить к реализации желаемого и проверь, сколько из «катастрофических» неприятностей сбылось.

Если все же что-то неприятное случилось, ответь на вопрос: последствия были такими же разрушительными, как предполагалось вначале, или не всё так

плохо, как это рисовалось воображением? Стоила ли игра свеч? Как ты чувствуешь себя теперь?

Давай рассмотрим данное упражнение на примере. Допустим, ты давно хотела научиться танцевать. Но тебя останавливала мысль, что ты неуклюжая, не пластичная и т.д. В списке опасений может быть следующий пункт:

«Я неуклюжая и непластичная. Люди из группы это заметят и начнут смеяться надо мной. Мне станет стыдно, я замкнусь в себе и отстранюсь от внешнего мира. Как итог — я останусь одна».

Ключевым тормозом в данном случае является страх одиночества.

Упражнение помогает сделать разбор опасений и подводит к осознанию того, что именно является тормозящим фактором.

Задание 5.

Вопрос: Что такое блокировка чувств? Какие упражнения позволяют снять блокировку?

Ответ: Упражнение «Чувства и Фигура-Фон».

Позволяя себе «окунуться» и прочувствовать какое-либо ощущение, мы осознаем наличие поворотной точки, где оно достигает пика, а потом растворяется. И на его место приходит другое. Если же идёт блокировка определенного чувства, то оно не растворится. И получается, что человек его как бы чувствует, но его нет в настоящем моменте. Оно как бы фонит, постоянно о себе напоминает. Следовательно, пока человек не снимет блок, и не закроет чувство, оно будет о себе напоминать снова и снова.

Данное упражнение направлено на снятие блокировки и закрытие фонового чувства.

Прими удобную позу. Расслабь свое тело. Закрой глаза. Представь себе свою маму, разговаривающую с тобой. Постарайся вспомнить, как она выглядит, во что одета, её позу. Побудь с этими воспоминаниями некоторое время.

Когда ты осознаешь, что чётко себе её представила, расскажи ей о своих чувствах. Не придерживайся логической последовательности. Перечисляй все чувства по одному. Высказав очередное, возьми небольшую паузу: поживи немного с этим чувством. Что ты ощущаешь в своём теле, когда описываешь любовь, теплоту, вину, обиду, и т.д.? Зафиксируй и ощути переход от одному чувства к другому.

Намеренно измени скорость перечисления чувств к маме. Сравни ощущения: отличаются ли они, когда ты прислушиваешься к себе, и тогда, когда даёшь возможность себе прочувствовать сказанное?

Замечаешь ли ты сходство между неясной картиной внешнего и своего внутреннего мира? Заметила ли ты изменения в чувстве волнения от происходящего, когда заставляешь себя останавливаться на каждой из фигур?

Задание 6.

Вопрос 1: Что такое блокировка чувств? Какие упражнения позволяют снять блокировку?

Ответ 1: Упражнение «Чувства и Фигура-Фон».

Вопрос 2: Что такое беспомощность? Какие гештальт-терапевтические упражнения помогают справиться с беспомощностью?

Ответ 2: Упражнение «Беспомощность». Осознание того, как именно мы используем слова, и как изменяются эти слова, помогает нам управлять собой. Данное упражнение направлено на наблюдение использования слов, напрямую связанных с проявлением беспомощности.

Предлагаю тебе начать наблюдение с предложения, которое начинается со слов «Я не могу...». Теперь подумай о том, что ты неспособна сделать в моменте «здесь и сейчас». Действия могут быть физического характера (игра на пианино), и умственного (приведение в порядок финансовых вопросов, решение сложного упражнения и т.д.) Если это дается с трудом, скажи себе: «Я делаю это тупое упражнение». Быстро установи, что ты почувствовала при проговаривании этой фразы. Постарайся запомнить: громкость голоса, позу, телодвижение. Или их отсутствие.

А теперь повтори все тоже, при условии замены «я не могу» на «я не буду». Когда будешь это делать, постарайся не давать оценку содержанию и смыслу произносимого. Просто говори. Осознавай при этом, все то, что чувствуешь, в каком положении находится тело, как звучит твой голос.

Например, «Изначально я говорила себе, что не могу играть на скрипке, но когда я заменила «не могу» на «не хочу», то осознала, что всё-таки могу играть, но предпочитаю направить усилие и время, в более продуктивное для себя русло».

Задание 7.

Вопрос: Как закрыть гештальт?

Ответ: Закрыть гештальт – это означает начать по-новому жить. Оставить ситуацию открытой, значит воспроизводить вновь промахи прошлого. При этом закрыть гештальт самостоятельно не всегда просто, поскольку часто он образуется помимо зоны контроля людей. Поэтому важно знать техники, как это сделать.

Незавершившие дела люди лучше всего запоминают, что провоцирует возникновение психического напряжения. У субъектов зарождается неотступное стремление возвратиться в неоконченную ситуацию, дабы прочувствовать её, включив заново. Например, начав новые взаимоотношения, люди непроизвольно привносят в них старые проблемы.

Чтобы избежать подобного, необходимо закрыть гештальт в отношениях с мужчиной, женщиной либо родителем. Гештальт – буквально «целостная форма, структура, образ». Отсюда «закрыть гештальт» значит позволить человеческому подсознанию поставить точку в прожитой истории, пережив ее заново.

По сути человек вкладывает определённые эмоции в конкретные обстоятельства, пропуская их сквозь себя, воспринимая такую ситуацию целиком, не замечая деталей. Однако, как известно, лукавый таится именно в частностях, которые могут стать критическими якорями, препятствующими движению вперед, тянущими назад и отнимающими энергию.

Иными словами, подсознание тревожится, создавая внутри людей напряжение, но, прежде всего, вынуждает их действовать определённым образом. Сначала заставляет помимо воли отыскивать либо же воспроизводить ситуации, сходные с ранее незавершёнными, непроработанными, в которых индивиды недополучили нечто значимое для себя.

Причём саму ситуацию они могут и не помнить. Далее подсознание стремится вынудить индивидов отыскать субъектов, способных заменить ранее значимых лиц, которым в прошлом не смогли что-то сказать либо сделать. Например, незавершённые гештальты скрывают непроработанные ранее отношения с родительницей.

Ведь малыши целиком зависели в детстве от матерей. Условием выживания детей являлся уровень их послушания, поэтому они вынуждены были во многом преступать через себя и сдерживать собственные стремления. Иногда кажется, что все это благополучно забыто, но не до конца проанализированная ситуация дает о себе знать вновь. Значит, гештальт не завершён.

Нередко люди стремятся прикрыть гештальт при помощи отпрысков. Например, родительница мечтала в детстве играть на пианино, но желание так и осталось лишь на уровне фантазий. Поэтому она настойчиво отправляет сына или дочь в музыкальную школу, не считаясь со стремлениями самого крохи.

В итоге ухудшаются семейные взаимоотношения, ломаются судьбы, ведь «чужая» мечта не может принести счастья. Более масштабные проблемные ситуации в бытие людей, также часто обусловлены именно незавершенностью гештальтов. Например, иногда образованные успешные лица самореализоваться в личных взаимоотношениях не могут.

Это часто обусловлено проблемами с бывшими избранниками, которые они не смогли разрешить. Несомненен факт, что причиной множества неурядиц и проблемных ситуаций, беспокойных воспоминаний и «регрессов» назад, являются именно своевременно незакрытые гештальты. Для адекватных взаимоотношений и безоблачного будущего их нужно закрыть.

Сделать это можно и самостоятельно, но не так просто, как может показаться в начале. Люди неизменно умышленно либо непроизвольно создают незавершённые структуры и практически никогда их не оканчивают. Вовремя завершать для себя прожитые ситуации важно иначе дальше это будет препятствовать нормальному существованию.

Это сродни зависшей программе. Вроде и безобидно, однако препятствует адекватной работе в целом всего оборудования. Как закрыть гештальт? Прежде всего, следует понять значение термина «гештальт», означающего «неоконченное дело либо процесс». Ведь «вечные регрессы» могут перерасти в навязчивость и стать устойчивым фоном, что принесёт множество проблем.

Иногда неизменное ощущение дискомфорта преобразуется в невроз. Также бывает застревание человека в определённом психологическом возрастном периоде, если на такой период пришлось максимальное количество неоконченных гештальтов. При этом считается, что большинство хлопот людям приносят ситуации, обусловленные разрывом взаимоотношений.

Чтобы закрыть гештальт прошлых отношений, прежде всего, следует осознать и сформировать потребность этого. Отыскать точку напряжения (незаконченное действие, разговор, подавленное возбуждение, ощущения, не дающие покоя, повторяющиеся ссоры, накал страстей, накопленные эмоции, концентрированность на чём-либо).

Далее необходимо выделить на фоне проблемной ситуации себя настоящего и постараться глубже «окунуться», отыскав истоки гештальта, например, они бывают обусловлены детской травмой либо родительскими установками. Существует «логический путь» закрытия незавершённой ситуации.

Необходимо понять, что привело к заикливанию, рассмотреть собственные комплексы, переоценить бывшего избранника, осознать причины промахов, изменить фильтр качеств будущего партнёра, спокойно ликвидировать «ступоры», принять ответственность за случившееся и перенаправить поток дум и направление деятельности на что-либо приятное.

Вот и ответ, как закрыть гештальт. Вроде всё приведённое сделать просто, однако многим данный путь недоступен вследствие природной лени и избыточной эмоциональной привязанности к бывшему избраннику. Ещё одна стратегия заключается в прощении. Она считается довольно сложной из-за объема предстоящей работы и внутренней напряжённости.

Подразумевается абсолютное принятие человека, взаимоотношения с которым не сложились, и собственную личность. Данная стратегия базируется исключительно на внутренней работе, поэтому эта техника не подразумевает встречу с бывшими и бесконечные извинения. При незавершённом гештальте двигаться дальше довольно сложно.

Даже при вступлении в новые взаимоотношения существовать счастливо в них не получится. Внутри всегда будет сидеть нечто, «поедающее» изнутри. Лишь логическое завершение ситуации способствует душевной гармонии. Чтобы завершить неоконченное событие, его следует преобразовать таким образом, чтобы центр его очутился в сегменте локуса контроля человека.

Преградой для окончательного завершения взаимоотношений является их стабильная подпитка эмоциями. Любые шаги бессильны при перманентных страданиях. Успешным путём к закрытию ситуации являются работа над собственным поведенческим паттерном, личностью, установками и самоконтроль.

Надо отыскать ту «занозу», которая тревожит душу. Её извлечение позволит «ранке» затянуться практически мгновенно. Осознать, что гештальт не закрыт, помогают следующие признаки:

- определённая деятельность, информация либо действия порождают беспокойство;
- невозможность завершить проект или какое-то дело без наличия объективных предпосылок (человеку словно препятствует что-то);
- избегание новых взаимоотношений после тяжёлого разрыва;
- все связи протекают по аналогичному сценарию.

Гештальты, несомненно, нужно закрывать, однако гораздо эффективнее просто не допускать их появления. Проще говоря, всё необходимо вовремя завершать. Нужно высказывать всё, что желается, не запирая в себе. Сдерживать чувства, промолчать, придержать собственное мнение – это требование коммуницирования в социуме. Однако это причиняет урон психологическому здоровью. При невозможности высказаться человеку в глаза, рекомендуется разыграть аналогичную ситуацию дома, не сдерживая себя. Помимо того всегда следует выражать собственные чувства дабы закрыть ситуацию. Это значит – прожить незавершённый ранее сценарий и выразить его посредством рисования, крика, пения.

Задание 8.

Вопрос: Что такое ослабленная семейная система? Как работает гештальт-терапевт с ослабленной семейной системой?

Ответ: Ослабленная семейная система представляет собой людей, которые живут рядом друг другом, редко обращая внимание на того, кто рядом, члены семьи живут, не ориентируясь на какие-либо правила, как правило в такой системе нет места для теплых чувств друг к другу.

В такой семье не редко возникает появление случайного гостя, но это как правило даже не замечается данной группой. Так же такую группу характеризует отсутствие взаимного интереса к личной жизни, работе, увлечениям и переживаниям. Взрослые в такой системе живут свою жизнь, достаточно изолировано друг от друга и от младшего поколения, не обеспечивая ему должной физической и психологической поддержки и внимания. В таких семьях не редко возникает алкоголь или другая форма искусственного утешения, чтобы хоть как-то компенсировать творящийся хаос и заполнить сквозящую дыру в душе. Внимание от окружающих, соседей, учителей, дальних родственников недостаточно для этого, и для того, чтобы привлечь внимание безразличных родителей дети начинают совершать девиантные или деликвентные поступки – воровать, хулиганить, сбегать, выпивать и пр. За их наикрепчайшими границами спрятаны их глубокие и сложные чувства. Эти границы защищают их от внешних посягательств и невыносимой боли приближения.

Однако многие подобные семьи живут достаточно адекватно снаружи и внутри, находят свое расположение в промежутке между упомянутыми выше крайностями. Члены подобных семей часто ощущают себя любимыми, нужными, а главное то, что они могут не только свободно уйти из дома в окружающий мир, но и так же свободно вернуться в этот дом. Отсутствие чрезмерной опеки над детьми, но так же и отсутствие безразличия и заброшенности, дает таким детям возможность получать защиту адекватно своему биологическому и психологическому возрасту.



В семейной системе нет одного ответственного за происходящее в этой системе, жизнь и траектория семьи состоит из множества частей и факторов. Общее и целое всегда будет иметь отличие от суммы его отдельных частей. Идея систем дает нам возможность действительно оценить сложносоставную эстетику пары, группы или семьи. Нам становится наглядно видно то, как семья взаимодействует с окружающим миром, проникая в него или давая ему проникать в свою семейную систему. И видя это, становится возможным анализировать границы каждого члена семьи и их контактирование с другими.

Задание 9.

Вопрос: Мать двенадцатилетнего Джека умерла от рака, когда ему было семь лет. К тому времени его родители были разведены, а отец успел жениться во второй раз. У мальчика были хорошие отношения с обоими родителями, которые оформили совместную опеку, он хорошо учился, имел много друзей и в целом создавал впечатление хорошо приспособленного к жизни ребенка. После смерти матери Джек переехал в дом отца и мачехи, которую он очень любил. Отец говорил, что со смерти первой жены с мальчиком не было проблем. На вопрос, как Джек переживал свое горе, мужчина ответил, что, по сути, внешне страдания мальчика были практически незаметны, он немного поплакал лишь однажды – сразу после того, как впервые узнал о смерти матери.

В свои нынешние двенадцать лет, которые являются критическим возрастом, у него стали проявляться разные симптомы. Джек стал хуже учиться, предпочитал оставаться дома, а не играть с друзьями, расстраивался, если отца не было дома, плохо спал. Родители не связывали эти симптомы со смертью его матери, произошедшей пять лет назад. Однако это травматическое событие показалось мне весьма значимым, в особенности после того, как отец сказал, что он «так спокойно» его пережил.

Ответ:

Сессия 1.

На первое занятие Джек пришел с семьей. Именно на этой сессии я знакомлюсь с «историей» ребенка и выслушиваю родителей. Очень важно, чтобы ребенок знал все то, что говорят мне его близкие. Джек согласился работать, чтобы лучше спать, так как хотел стать спортсменом, но чувствовал постоянную усталость, которую связывал с плохим сном.

Сессия 2.

На второй сессии я оценила способность Джека налаживать взаимоотношения и вступать в контакт. Это был яркий, дружелюбный ребенок, который быстро нашел со мной общий язык и начал полноценно общаться. Все выглядело таким образом, что мы могли бы ограничиться кратковременной работой. Первую нашу совместную с Джеком сессию я посвятила созданию ощущения комфорта и становлению наших взаимоотношений. После короткого разговора я попросила мальчика нарисовать безопасное место – то, в котором он чувствовал бы себя защищенным. Джек нарисовал палаточный городок и объяснил, что любит выезжать на природу с отцом и приемной матерью. Он рассказал, что ему очень нравится быть с ними и делать все вместе, вдали от стрессов большого мира. Я составила список этих стрессов под диктовку Джека. Мы завершили занятие игрой в «Уно», которую мальчик сам выбрал среди нескольких простых и веселых развлечений.

Сессия 3.

На следующей сессии я попросила Джека закрыть глаза и подумать о маме, чтобы посмотреть, какие воспоминания у него возникнут. На просьбу нарисовать увиденное или хотя бы сделать набросок мальчик ответил, что практически не помнит мать, но нарисовал сценку на пляже. Потом он объяснил, что помнит, как они ходили с мамой купаться, когда он был совсем маленьким. Я попросила Джека говорить голосом маленького мальчика с его рисунка и сразу начала с ним диалог: «Что ты делаешь?» После недолгого молчания Джек ответил: «Я строю замок из

песка». Я попросила мальчика поговорить с мамой на картинке от имени того малыша. В завершение этого небольшого упражнения Джек улыбнулся: «А получилось интересно». И снова мы подошли к концу сессии с игрой «Уно».

Сессия 4.

На столе лежали две доски для занятий с глиной, а также резиновый молоток и другие инструменты. Когда мы лепили, я невзначай попросила Джека рассказать мне побольше о матери – все, что он о ней помнит. Глина обладает удивительным свойством дарить приятные сенсорные ощущения и облегчать проявление эмоций. Мальчик был удивлен, сколь разнообразны его воспоминания. Я объяснила, что его проблемы со сном и трудности при расставании с отцом связаны со смертью матери, которую он пережил в семь лет. Джек был потрясен и испуган. Я предложила вылепить из глины фигурку семилетнего ребенка и вообразить, каково было ему потерять маму. Снова начался диалог с малышом, голосом которого говорил Джек, и мы попытались «смоделировать», что бы мог сказать тот маленький мальчик.

Терапевт: Ты испугался, когда мама заболела?

Джек: Когда ее положили в больницу, мне было очень страшно.

Терапевт: Конечно! Это очень страшно для маленького мальчика.

На мои мимоходом заданные вопросы Джек, к своему удивлению, смог рассказать достаточно много. Я объяснила, что детям в этом возрасте бывает трудно пережить свое горе, им нужно помогать пройти через все стадии этого процесса. Мальчик был потрясен рассказом об этапах страдания, а в его голове возникали все новые воспоминания: «Я помню, как разозлился, когда отец сказал, что она умерла! Я был уверен, что он лжет, убежал из комнаты и не хотел с ним говорить. Я думаю, это было отрицание. А папа рассердился на меня. Наверное, он и не подозревает о разных фазах горя». Джек рассказал о своей злости, которая создала множество проблем. Поэтому он предпочел спрятать ее, считая, что это очень плохая эмоция. Я положила большой кусок глины перед Джеком и предложила расплющить его молотком. Мальчик охотно выполнил мою просьбу. Тогда я предложила добавить к ударам слова, а Джек встал и стал изо всех сил молотить по глине, из глаз его полились слезы, и, обращаясь уже к матери, мальчик закричал: «Почему ты бросила меня?» Я подбадривала его: «Конечно, скажи ей все!», – понимая, что если промолчу, Джек внезапно поймет, что делает, и прервет этот громкий всплеск эмоций. Это продолжалось еще некоторое время, а потом мальчик сел на стул. Я быстро похвалила его за то, что он позволил выйти своей негативной энергии, и снова вылепила из глины фигурку семилетнего мальчика Джека.

Терапевт: Джек, это твое «Я» в семь лет. Вообрази, что ты можешь отправиться назад на машине времени и поговорить с ним. Что ты ему скажешь?

Джек: Не знаю.

Терапевт: Попробуй сказать, что тебе жаль, что он потерял мать.

Джек: Ну, хорошо. Мне жаль, что ты остался без мамы. Ты всего лишь малыш, и она тебе необходима. Это неправильно.

С моей поддержкой и, опираясь на мои предложения, Джек продолжал говорить.

Терапевт: Джек, этот маленький мальчик живет в тебе. Некоторое время он молчал, но теперь, когда тебе двенадцать и ты можешь сделать много чего, я думаю, он пытается привлечь твое внимание. Мне кажется, что он застрял в своем

возрасте, потому что никогда не выражал и даже не знал своих чувств. Сейчас ты ему нужен. Когда ты расстраиваешься, что твой отец уходит, это он боится, что что-нибудь может случиться и с его папой. Именно этот малыш не дает тебе уснуть. Но теперь у него есть ты, и, конечно, ты его никогда не бросишь. Ведь он – часть тебя. Ты сейчас очень ему нужен. Поэтому на этой неделе каждую ночь перед сном разговаривай с ним. Скажи, что никогда не покинешь его и что он очень хороший мальчик. А может, ты расскажешь ему сказку, лежа в постели.

Джек: Моя мама рассказывала мне разные истории.

Терапевт: Теперь ты можешь делать это сам. Я думаю, у тебя получится, попробуй. Это твоё домашнее задание на неделю!

Джек отказался попрактиковаться в этом упражнении на сессии, но согласился выполнить его дома.

Сессия 5.

На следующей сессии Джек сказал, что спал лучше, но не вполне хорошо. Я попросила его закрыть глаза, представить, что он лежит ночью в постели, и описать свои чувства. Мальчик сказал, что по-прежнему немного боится, но не понимает, чего именно он боится. Я предложила ему нарисовать свои страхи разными цветами, линиями и фигурами.

Джек: Вот так я чувствую. Много волнистых линий и кругов, в основном черных. Мне кажется, я боюсь, что папа тоже умрет, как вы и сказали в прошлый раз.

Терапевт: Мы не можем знать, что произойдет в будущем, но, когда мальчик теряет кого-то из близких, особенно маму, он, естественно, начинает думать, что-то же произойдет еще с кем-нибудь, например с отцом. Ты должен объяснить маленькому мальчику внутри тебя, что бояться – это естественно, что ты понимаешь его чувства. Вот он (я быстро нарисовала фигурку на бумаге), скажи это ему.

Джек: Конечно, бояться – это нормально.

Терапевт: Ты этому веришь?

Джек: Да, бояться – это нормально для него. Но я не думаю, что я должен бояться.

Терапевт: Именно поэтому я и прошу тебя поговорить с ним. Мне кажется, если ты разрешишь ему бояться, тебе самому будет не так страшно.

Джек: Ладно. Можешь бояться. Это нормально.

Терапевт: Напомни ему, что ты с ним и никогда его не покинешь, что ты умеешь делать многое из того, чему он еще не научился.

Джек еще некоторое время попрактиковался в этом.

Сессия 6.

На шестой сессии Джек сказал, что уснул, не закончив разговор со своим семилетним «Я», и перестал беспокоиться о своем отце. Он был слишком занят.

Я напомнила мальчику, что иногда он будет скучать по маме, но нужно позволять себе делать это, а иногда – делать что-то приятное для семилетней части своего «Я».

Сессия 7.

На последнее занятие Джек пришел вместе с родителями. Мы немного поговорили о том, что узнал мальчик. Джеку не терпелось просветить их, особенно по поводу стадий переживания горя.

Контрольная сессия была назначена через месяц. Все было в порядке.

Вся работа уместилась в семь занятий, включая последнее.

В первой сессии принимала участие вся семья, а на следующих двух мы устанавливали взаимоотношения с Джеком и выяснили, что ключевым событием, вызвавшим его проблемы, была смерть мамы. Я предположила, что это была главная причина беспокоивших его симптомов, особенно его расстройства привязанности. Спонтанно проступили основные направления работы: устранение боязни быть покинутым, гнева и грусти. Таким образом, обучение умению заботиться о себе и о своем «Я» являются важными и эффективными звеньями терапевтического процесса.

Задание 10.

Вопрос: Опишите алгоритм работы с психосоматическим симптомом. Как определить, что перед нами именно психосоматический клиент?

Ответ: Учитывая вышесказанное о психосоматическом симптоме, можно представить следующий алгоритм работы с ним:

1. Четкое обозначение симптома, чаще всего проявляющегося в жалобах на боли, дисфункции конкретных органов и систем.

2. Осознание тождества личности и симптома (идея о целостности): «Симптом – это я...». Здесь происходит превращение частичной проекции в проекцию тотальную путем идентификации с симптомом. При этом происходит проявление и переживание клиентом проецируемых качеств, желаний, чувств.

3. Выведение симптома на границу контакта, текст от имени симптома: «Я головная боль...» (идея о феноменологии): «Расскажи, нарисуй, покажи свой симптом ...». Как только симптом выходит на границу контакта, он перестает быть статичным, начинает двигаться.

4. Анализ симптома как послания:

а) какие потребности и переживания «застыли» в этом симптоме? К кому обращены эти слова?

б) зачем этот симптом. От чего он удерживает, от каких действий, переживаний спасает? Симптом в гештальт-терапии рассматривается как способ саморегуляции, особая форма контакта. Чаще всего не прямой, «рэкетный» способ удовлетворения потребности.

5. Поиски другого, прямого, более эффективного способа удовлетворения потребности (идея эксперимента).

6. Ассимиляция, проверка жизнью.

На этапе работы с симптомом на границе контакта достаточно эффективным является применение рисуночных техник. Рассмотрим возможности рисунка в работе с симптомом.

Рисунок – это то, что находится на границе контакта, принадлежит как внутреннему, так и внешнему.

Плюсы рисунка:

- клиент более свободно себя выражает (свои страхи, представления, фантазии) («я же не художник»);
- мир чувств легче выражается посредством цвета, красок, чем словами (особенно это важно для алекситимиков);
- рисование менее контролируется сознанием;

- рисунок – это обращение к более раннему опыту выражения себя. Он более эмоционален и менее органичен социальными нормами, чем речь;
- это процесс непосредственного творения, изменение мира здесь и теперь;
- это действие, позволяющее реализовать в символической форме свои желания и чувства;
- поле рисунка позволяет создать особое пространство, которым пациент управляет, может изменять;
- болезнь (симптом) оказывается на границе контакта в виде метафорического выражения проблемы.

Рисование болезни (симптома) позволяет выделить фигуру болезни, вынести её из себя и исследовать фон и взаимодействие, в котором она существует.

Работа с рисунком позволяет клиенту оперировать с симптомом, осознавая и изменяя его: будучи нарисованным, он становится осознанным, понятным. Опыт работы с ним способствует интеграции клиента. Пространство рисунка – это то, на что клиент, рисуя, проецирует себя. Элементы рисунка рассматриваются как части «Я» человека. Таким образом, создавая рисунок, клиент создаёт модель своего внутреннего мира, модель, насыщенную символами и образами. Работая с образами рисунка, клиент работает как бы с собой и те изменения, которые он вносит в рисунок, происходят и в его внутреннем плане (клиента). В процессе создания рисунка мы проецируем, выносим что-то из себя, т.о. это уже является работой с ретрофлексией, чувство уже спроецировано, стало внешним, выраженным, определённым, доступным анализу, поиску объекта, к которому оно направлено.

Здесь та же терапевтическая схема: ощущение – чувство – объект – выражение – интеграция, но первые два звена уже представлены в рисунке.

В качестве конкретных техник работы с симптомом с помощью рисунка можно предложить следующие:

Нарисовать свой симптом. Идентифицироваться с ним и придумать рассказ от его имени. Кто он? Для чего? В чем его польза? какие чувства он выражает? К кому?

Нарисовать отца и мать разным цветом.

Нарисовать себя разным цветом (посмотреть, что взял из цвета отца и цвета матери)

Выделить другим цветом больные органы.

Поиисследовать в парах свой рисунок (мать – это образ мира, отец – способ действия).

Нарисовать свое тело (простым карандашом).

Нарисовать рядом карту эмоций (цветными) – радость, грусть, сексуальность ...разместить их на рисунке тела (где что получилось?)

Нарисовать свое тело.

Поиисследовать в парах, что нарисовано лучше, что хуже? (Мы знаем свое тело неравномерно. Наши органы имеют разную ценность для нас. О чем-то мы заботимся лучше).

Еще одним важным моментом в работе с симптомом является его символическое значение. Симптом – это знак, межличностное послание, содержащее символическую информацию. В большей мере такой подход характерен для психоаналитически ориентированной терапии. Симптом

рассматривается как зашифрованное символическое послание, одновременно как загадка и как разгадка проблемы. Задачей терапевта в данном случае является разгадать эту загадку симптома. Психоаналитически ориентированный терапевт использует для этого некоторые теоретические знания значений, приписываемые проблемным органам и частям тела. Так, например, заболевания сердца связывают с нереализованной враждебностью или неудовлетворенной потребностью во властном контроле над ситуацией, язвенную болезнь связывают с неприемлемой для самовосприятия потребностью в защите и покровительстве и т.д.... Такой подход, на мой взгляд, имеет один существенный недостаток, суть которого в использовании универсальных значений основанных на общечеловеческом опыте, закрепленных за конкретным органом, частью тела. Такая универсальность зачастую, игнорирует опыт индивидуальный, личную историю человека. Психологическое же содержание симптома, кроме всего, субъективно. Поэтому, использование универсальных символов может быть оправдано на этапе выдвижения гипотезы, требующей проверки в последующей работе с клиентом. В практике мне приходилось встречаться со случаями, противоречащими универсально приписываемым значениям, закрепленным за тем или иным органом. К примеру, такой симптом как боль в челюстях из-за крепко сжатых зубов после пробуждения, традиционно трактуется как сдерживаемая агрессивность. В реальности же за этим стояла установка на достижение результата, несмотря на сложности и проблемы, преодолевая сопротивление, буквально «сжав зубы». Истинный смысл симптома стал понятен только в контексте знакомства с личной историей клиента. Таким образом, символическое значение симптома необходимо дополнять принципом контекстуальности.

Как определить, что перед нами именно психосоматический клиент? Здесь необходимо разграничивать, с одной стороны соматическую патологию и психическую, с другой. Что касается предположения проблемы соматического уровня, то лучше всего предложить клиенту пройти обследование в медицинском учреждении по профилю своих жалоб. Отсутствие органической патологии со стороны проблемного органа позволит исключить патологию соматического характера. Хотя в целом ситуация первичного обращения к психологу, а не к медицинскому работнику, представляется мне в настоящее время фантастической. Прежде, чем к вам дойдет психосоматический клиент (если вообще когда-нибудь дойдет), он обойдет большое количество врачей и медицинских заведений. И здесь, на мой взгляд, актуальна проблема низкой психологической культуры и, следовательно, большое поле деятельности для психологического просвещения. В конце хочется сказать, что работа с психосоматическим симптомом все равно сводится к работе со всей личностью. Это проникновение в жизнь клиента с черного хода, так как начинается такая работа первоначально «про симптом», а потом все равно приходится работать «про жизнь». А эта работа никогда не бывает быстрой.

III этап

«Итоговая аттестация по итогам освоения программы»

Вопросы к зачету:

1. Концептуальные основы гештальта.

2. Корни гештальта: феноменология, экзистенциализм, гештальтпсихология.
3. Гештальт и психоанализ.
4. Гуманистическая психология и гештальт.
5. Системный подход и гештальт. Пентограмма Грингера.
6. Терапевтические отношения в гештальте. Перенос и контрперенос.
7. Тело и эмоции в гештальте.
8. Гештальт и работа воображения: управляемые фантазии, сновидения, креативность.
9. Гештальтпсихология. Свойства гештальта.
10. Понятие «self» в гештальте.
11. Срывы цикла контакта или Сопротивления в гештальте.
12. Чему сопротивление и ради чего оно существует.
13. Роль сопротивлений для терапевта.
14. Как сопротивления узнавать и что с ними делать.
15. Сопротивления и цикл контакта.
16. Предмет и задачи гештальт-терапии.
17. Цели гештальт-терапии.
18. Повторяющиеся паттерны поведения клиента и единицы разного порядка.
19. Процесс контакта.
20. Стратегические направления в гештальт-терапии.
21. Гомеостаз и творческое приспособление.
22. Виды цикла-контакта по Гудману: «Яблочко», «Боль», «Простуда или ядовитый куст», «Золушка».
23. Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности.
24. Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента.
25. Терапевтические гипотезы.
26. Потребности, их структура и иерархия.
27. Нарушение иерархии потребностей.
28. Этапы реализации сложных потребностей (Желание, Эмоции, Мышление).
29. Феномен тревоги. Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов.
30. Гештальт в работе с тревогой.
31. Терапевтические отношения в гештальте.
32. Фрустрация и поддержка.
33. Терапевтический контракт и терапевтический альянс.
34. Перенос и контрперенос в гештальт-терапии.
35. Этапы терапевтического процесса.
36. Вопросы профессиональной этики.
37. Гештальт-подход в работе со сновидениями.
38. Вопросы профессиональной этики.
39. Основные виды современных гештальт-групп.

40. Шеринг в гештальт-группах.
41. Интерактивные групповые эксперименты.
42. Развитие теории и практики гештальт-терапии.
43. Интеграция гештальт-терапии с психоанализом, феноменологией, гуманистической психологией, экзистенциальной психологией, восточной философией.
44. Терапевтическая ветвь экзистенциализма К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр.
45. Феноменологический метод исследования (Ф. Brentano, Э. Гуссерль).
46. Природа человека. Организм – это поле – «организм – среда» (М. Бубер: «Я и Ты в Мы»).
47. Понятие «Self» в гештальте» П. Гудман «id», «ego», «personality».
48. Рабочая модель гештальт-терапевта.
49. Цикл-контакта. Терапевтическая интервенция.
50. Нарушение функции id-потеря ощущений тела.
51. Гештальт-терапия супружеских пар, семьи.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Наименование этапа контроля	Наименования оцениваемых компетенций (трудовых функций)	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	Способен: - осуществлять информирование субъектов образовательного процесса о факторах, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся и мерах по оказанию им различного вида психологической помощи; - участвовать в разработке нормативных правовых актов в соответствии с профилем своей профессиональной деятельности; - к организационно-методическому сопровождению программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ; - способен к психологическому просвещению с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся	Знает: - теоретические основы использования гештальтпсихологии, при применении дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; - приемы и способы и реализации программ повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся	- не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено»
2 ЭТАП «Рубежный»	Способен: - к осуществлению стандартных	Умеет: - организовывать и	- не выполнены

контроль»	базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; - к разработке психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы	реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы по оптимизации психической деятельности человека, опираясь на законы восприятия; - реализовывать обучающие программы по оптимизации психической деятельности человека	требования, соответствующие оценке «зачтено»
3 ЭТАП «Итоговая аттестация по итогам освоения дисциплины»	Способен: - к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; - к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека; - разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ	Владеет: - навыками планирования стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека, применяя методы гештальт-терапии; - навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека, применяя методы гештальт-терапии	- не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено»