

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
Прикладной психологии»
_____ Мосунова К.А.
«05» сентября 2025 г.



Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)

**«Базовые технологии гипноза»
(80 ак. ч.)**

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

г. Воскресенск
2025 год

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	4
3	Планируемые результаты обучения.....	5
4	Содержание и организация образовательного процесса.....	8
4.1	Учебный план.....	8
4.2	Учебно-тематический план.....	8
4.3	Календарный учебный график.....	9
4.4	Содержание рабочих программ.....	9
5	Формы аттестации и оценка результатов освоения программы.....	25
5.1	Форма аттестации.....	25
5.2.	Оценочные материалы.....	25
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	26
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	26
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	26
	Приложение №1.....	28

1. Общая характеристика программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.08.2024) (далее – 273-ФЗ);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.05.2020 № 683 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 июля 2010 года N 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 2 мая 2023 г. N 206н «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием».

Цель реализации программы: формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению инструментов и методов работы с базовыми технологиями гипноза в сфере психологической помощи.

Задачи программы:

- научиться оценивать готовность клиента к работе (сбор анамнеза), выявлять абсолютные противопоказания (психозы) и временные ограничения (острая фаза горя);
- научиться грамотно оформлять информированное добровольное согласие до начала работы и проводить пост-гипнотический дебрифинг для закрепления результата и этического закрытия сессии;
- овладеть классическим протоколом фиксации взгляда с выстраиванием раппорта через синхронизацию дыхания;
- научиться проводить клиента от легкого замешательства к каталепсии век за счет монотонной вербализации и мышечной усталости глазных мышц;
- научиться выполнять алгоритм: расслабление тела → тест на тяжесть век → углубление счетом назад → тест на амнезию;
- научиться четко калибровать момент перехода физиологического расслабления в измененное состояние сознания;
- научиться создавать идеомоторный отклик без прямых команд («поднимите руку»);
- научиться использовать паузы, позволяя бессознательному клиента инициировать микродвижения, и переводить спонтанный подъем руки в глубокий транс через диссоциацию («ваша рука поднимается сама... а вы наблюдаете»);
- научиться применять шоковые техники («Рывок») для обхода сознательного сопротивления скептически настроенных клиентов и методы физического утомления («Раскачка») для быстрого погружения при дефиците времени;
- изучить разницу между директивным шоком и созданием перегрузки вниманием;
- отработать в тройках сценарий наведения гипноза;
- изучить типичные ошибки в наведении гипноза;
- научиться управлять глубиной транса, используя ритм речи (при счете «Спуск по лестнице» замедляет темп голоса на каждом шаге, создавая эффект гравитационного провала; подбирать метафору спуска под ведущую репрезентативную систему клиента);
- научиться использовать лингвистическую дезориентацию для разрушения интеллектуального контроля клиента;
- научиться применять релятивизацию, чтобы перевести сопротивление в сотрудничество;
- научиться объективно диагностировать состояние клиента;

- научиться проводить базовые тесты (связывание пальцев, сцепление рук, каталепсия век) и интерпретировать результат: если тест не пройден — продолжать углубление; если пройден — переходить к терапевтической фазе;
- научиться соблюдать принцип симметрии, проверять ориентацию во времени и пространстве, инструктировать клиента по правилам безопасности;
- научиться звучать конгруэнтно, чтобы клиент автоматически соглашался благодаря цепочкам presuppositions и трюизмов;
- научиться создавать искусственную дезориентацию критического фактора через нарушение логических связей и потерю референции;
- научиться формулировать внушения так, что любой выбор клиента вел к нужному терапевту результату («Вы погрузитесь в транс сейчас или через пару минут?»);
- научиться свободно использовать альтернативные вопросы для обхода внутреннего сопротивления;
- научиться конструировать проективные метафоры, где герой истории решает проблему, аналогичную запросу клиента, но безопасным символическим путем;
- овладеть техникой «История наоборот», переписывая травматичный сценарий прошлого в ресурсный прямо во время рассказа;
- научиться закладывать экологичные триггеры будущего;
- научиться формулировать постгипнотические команды, делая их конкретными, позитивными и достижимыми;
- научиться находить первичное воспоминание силы и уверенности клиента без риска ретравматизации поиском травмы;
- научиться устанавливать кинестетический якорь на это состояние и интегрирует его в проблемный контекст настоящего;
- научиться помогать клиенту смотреть на свою боль со стороны, помогает перекодировать симптом, снижая эмоциональную значимость сигнала и давая мозгу команду на обезболивание;
- научиться применить технику визуальной диссоциации «Экран и Кинозал», использовать рефрейминг образа действия для работы с привычками;
- отработать полный цикл гипнотерапевтической сессии, разобрать типичные ошибки новичков.

Категория слушателей: специалисты, получившие (или получающие) среднее профессиональное и/или высшее образование.

Объём программы – 80 ак. часов из них: лекционная часть – 18 ак. часов; практическая часть – 54 ак. часов, самостоятельная работа – 8 ак. часов.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 3 ак. ч.

Продолжительность обучения – 5 недель.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

По завершению обучения по Программе проводится итоговая аттестация, и слушателям, успешно прошедшим контроль знаний, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. Требования к уровню подготовки специалистов

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее, или высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Психология».

2.2. Программа направлена на усовершенствование следующих дополнительных **компетенций**:

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01
		Код компетенции
1	Способен применять методы сбора, анализа интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ОПК-2

2	Способен выбирать адекватные, надёжные и валидные количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3
3	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.05.01
		Код компетенции
1	Способен применять научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения	ОПК-2
2	Способен вести протокол и составлять заключение по результатам психологической диагностики и экспертизы, а также представлять обратную связь по запросу заказчика	ОПК-4
3	Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	ОПК-5
4	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	ОПК-6
5	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-9

3. Планируемые результаты обучения

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Деятельность по социально психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Психологическое и социально психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	Выявление условий, затрудняющих становление личности граждан, и коррекция их посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации (абилитации).	Знать: методы и способы оценки психического состояния людей; методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы психологического консультирования (виды, формы, методы).

		Реализация психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	Уметь: применять методы психологического консультирования, психологической диагностики; проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов; разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач; оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи В/01.7	Разработка планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществление контроля за их реализацией. Консультирование по различным вопросам, связанным с предоставлением социально-психологической помощи	Знать: Законодательство Российской Федерации в сфере социального обслуживания, правовые основы оказания разных видов психологической помощи. Документы, необходимые в соответствии с нормативными правовыми актами для предоставления социально-психологической помощи. Методы и методики, способы и технологии психологической работы, их отличия, специфика их применения. Уметь: Применять принципы и методы управления деятельностью по предоставлению социально-психологических услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения. Разрабатывать нормативные требования к реализации разных видов социально-психологического сопровождения и психологической помощи (консультирование, диагностика, коррекция, профилактика и просвещение)

В результате освоение Программы **слушатели должны знать:**

- теоретические и практические основы применения базовых технологий гипноза в психологической практике;
- типичные ошибки в наведении гипноза.

В результате освоение Программы **слушатели должны уметь:**

- оценивать готовность клиента к работе (сбор анамнеза), выявлять абсолютные противопоказания (психозы) и временные ограничения (острая фаза горя);
- грамотно оформлять информированное добровольное согласие до начала работы и проводить пост-гипнотический дебрифинг для закрепления результата и этического закрытия сессии;
- проводить клиента от легкого замешательства к каталепсии век за счет монотонной вербализации и мышечной усталости глазных мышц;
- выполнять алгоритм: расслабление тела → тест на тяжесть век → углубление счетом назад → тест на амнезию;
- четко калибровать момент перехода физиологического расслабления в измененное состояние сознания;
- создавать идеомоторный отклик без прямых команд («поднимите руку»);

- использовать паузы, позволяя бессознательному клиента инициировать микродвижения, и переводить спонтанный подъем руки в глубокий транс через диссоциацию («ваша рука поднимается сама... а вы наблюдаете»);

- применять шоковые техники («Рывок») для обхода сознательного сопротивления скептически настроенных клиентов и методы физического утомления («Раскачка») для быстрого погружения при дефиците времени;

- управлять глубиной транса, используя ритм речи (при счете «Спуск по лестнице» замедляет темп голоса на каждом шаге, создавая эффект гравитационного провала; подбирать метафору спуска под ведущую репрезентативную систему клиента);

- использовать лингвистическую дезориентацию для разрушения интеллектуального контроля клиента;

- применять релятивизацию, чтобы перевести сопротивление в сотрудничество;

- объективно диагностировать состояние клиента;

- проводить базовые тесты (связывание пальцев, сцепление рук, каталепсия век) и интерпретировать результат: если тест не пройден — продолжать углубление; если пройден — переходить к терапевтической фазе;

- соблюдать принцип симметрии, проверять ориентацию во времени и пространстве, инструктировать клиента по правилам безопасности;

- звучать конгруэнтно, чтобы клиент автоматически соглашался благодаря цепочкам presuppositions и трюизмов;

- создавать искусственную дезориентацию критического фактора через нарушение логических связей и потерю референции;

- формулировать внушения так, что любой выбор клиента вел к нужному терапевту результату («Вы погрузитесь в транс сейчас или через пару минут?»);

- свободно использовать альтернативные вопросы для обхода внутреннего сопротивления;

- конструировать проективные метафоры, где герой истории решает проблему, аналогичную запросу клиента, но безопасным символическим путем;

- закладывать экологичные триггеры будущего;

- формулировать постгипнотические команды, делая их конкретными, позитивными и достижимыми;

- находить первичное воспоминание силы и уверенности клиента без риска ретравматизации поиском травмы;

- устанавливать кинестетический якорь на это состояние и интегрирует его в проблемный контекст настоящего;

- помогать клиенту смотреть на свою боль со стороны, помогает перекодировать симптом, снижая эмоциональную значимость сигнала и давая мозгу команду на обезболивание;

- применить технику визуальной диссоциации «Экран и Кинозал», использовать рефрейминг образа действия для работы с привычками.

В результате освоения Программы **слушатели должны владеть:**

- знаниями теоретических и практических основ применения базовых технологий гипноза в психологической практике.

Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе повышения квалификации дополнительного профессионального образования «Базовые технологии гипноза» включает (согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 июля 2010 года N 541н):

- практическую деятельность в сфере клинической психологии, направленную на решение комплексных задач психологической диагностики;

- выявление условия, препятствующих или затрудняющих гармоническое развитие личности;

- работу по психопрофилактике, психокоррекции, психологическому консультированию больных, вследствие чего оказывает помощь больным и их родственникам в решении личностных, профессиональных и бытовых психологических проблем;

- психодиагностические исследования и длительные диагностические наблюдения за больными, уделяя особое внимание лицам, имеющим факторы риска психических расстройств.

Виды профессиональной деятельности слушателей, освоивших программу повышения квалификации:

- психодиагностический;

- консультативный и психотерапевтический.

Психодиагностический:

- проведение клинико-психологической диагностики в процессе лечения,
- реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения;

Консультативный и психотерапевтический:

- осуществление психологического консультирования и психотерапии в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни.

4. Содержание и организация образовательного процесса

4.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль	1	1	-	-	
Модуль 1. Три рабочие индукции	31,5	5	24	2,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 2. Управление трансом: углубление, контроль и безопасный вывод	16,5	4	10,5	2	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 3. Языковые техники и наведение	17	5	10	2	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 4. Прикладные протоколы (работа с запросами)	11	3	6,5	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	3	-	3	-	
ИТОГО:	80	18	54	8	

4.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
	Вводный модуль	1	1	-	-	
1	Вводный урок	1	1	-	-	
	Модуль 1. Три рабочие индукции	31,5	5	24	2,5	
1	Этика и безопасность в гипнотической практике	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №1
2	Нейро-вербальная фиксация внимания (метод Брэйда)	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №2
3	Физиологическая индукция Дэйва Элмана	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №3
4	Индукция через левитацию руки	9,5	1	8	0,5	Практическое задание №4
5	Экспресс-индукция в движении	9,5	1	8	0,5	Практическое задание №5
6	Эфир: «Отработка классического сценария наведения в тройках»	2	-	2	-	
7	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
	Модуль 2. Управление трансом: углубление, контроль и безопасный вывод	16,5	4	10,5	2	

1	Визуализация спуска и техники углубления	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №6
2	Релятивизация: разрыв шаблонов для углубления	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №7
3	Идеомоторные тесты: как проверить глубину транса	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №8
4	Безопасный вывод из транса. Протоколы и принцип симметрии	6	1	4,5	0,5	Практическое задание №9
5	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Языковые техники и наведение		17	5	10	2	
1	Милтон-модель НЛП	3,5	2	1	0,5	Практическое задание №10
2	Двойные связи	5,5	1	4	0,5	Практическое задание №11
3	Косвенное внушение и метафоры	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №12
4	Амнезия и постгипнотическое внушение	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №13
5	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 4. Прикладные протоколы (работа с запросами)		11	3	6,5	1,5	
1	Регрессия к ресурсу и диссоциативная защита	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №14
2	Метод двойной диссоциации (для боли и психосоматики)	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №15
3	Работа с фобиями и деструктивными привычками	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №16
4	Эфир: Отработка полного цикла гипнотической сессии	1	-	1	-	
5	Итоговое задание к модулю 4	2,5	-	2,5	-	Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация		3	-	3	-	
ИТОГО:		80	18	54	8	

4.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы					
	Вводный модуль	1	2	3	4	Итоговая аттестация
1	Л					
2		Л, П, СР, ПА				
3			Л, П, СР, ПА			
4				Л, П, СР, ПА		
5					Л, П, СР, ПА	ИА

Л-видео-лекции; П – практические задания, ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; СР – самостоятельная работа.

4.4. Содержание рабочих программ.

Вводный модуль.

Цель модуля – обеспечения знаниями о ключевых этапах в прохождении курса, постановка цели и определение ресурсов и мотивации для обучения; получение представления о сути кризисной психологии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с программой курса, формами обучения;
- освоить навыки работы с учебной платформой;
- познакомить обучающихся с их правами и обязанностями, условиями обучения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Вводный урок	1	1	-	-	
ИТОГО:		1	1	-	-	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводный урок	<i>Теория</i>	Зачем этот курс. Гипноз как метод психологической работы. Почему это важно и работает. Что вас ждет на курсе. Советы для успешного обучения.
-----------------------------------	---------------	--

Оценочные материалы

В модуле не предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции.

Модуль 1. Три рабочие индукции.

Цель модуля – обеспечение навыками уверенно создавать безопасное пространство и вызывать состояние легкого транса у клиента простыми техниками.

Задачи:

- научиться оценивать готовность клиента к работе (сбор анамнеза), выявлять абсолютные противопоказания (психозы) и временные ограничения (острая фаза горя);
- научиться грамотно оформлять информированное добровольное согласие до начала работы и проводить пост-гипнотический дебрифинг для закрепления результата и этического закрытия сессии;
- овладеть классическим протоколом фиксации взгляда с выстраиванием раппорта через синхронизацию дыхания;
- научиться проводить клиента от легкого замешательства к каталепсии век за счет монотонной вербализации и мышечной усталости глазных мышц;
- научиться выполнять алгоритм: расслабление тела → тест на тяжесть век → углубление счетом назад → тест на амнезию;
- научиться четко калибровать момент перехода физиологического расслабления в измененное состояние сознания;
- научиться создавать идеомоторный отклик без прямых команд («поднимите руку»);
- научиться использовать паузы, позволяя бессознательному клиенту инициировать микродвижения, и переводить спонтанный подъем руки в глубокий транс через диссоциацию («ваша рука поднимается сама... а вы наблюдаете»);
- научиться применять шоковые техники («Рывок») для обхода сознательного сопротивления скептически настроенных клиентов и методы физического утомления («Раскачка») для быстрого погружения при дефиците времени;

- изучить разницу между директивным шоком и созданием перегрузки вниманием;
- отработать в тройках сценарий наведения гипноза;
- изучить типичные ошибки в наведении гипноза.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Этика и безопасность в гипнотической практике	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №1
2	Нейро-вербальная фиксация внимания (метод Брэйда)	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №2
3	Физиологическая индукция Дэйва Элмана	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №3
4	Индукция через левитацию руки	9,5	1	8	0,5	Практическое задание №4
5	Экспресс-индукция в движении	9,5	1	8	0,5	Практическое задание №5
6	Эфир: «Отработка классического сценария наведения в тройках»	2	-	2	-	
7	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		31,5	5	24	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Этика и безопасность в гипнотической практике	<i>Видео-лекция</i>	Базовые принципы. Информированное добровольное согласие: два этапа (до индукции и после наведения). Абсолютные и временные противопоказания.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Текст информированного согласия.
Занятие 2. Нейро-вербальная фиксация внимания (метод Брэйда)	<i>Видео-лекция</i>	Пошаговый протокол гипноза. Отработка фиксации и построение раппорта.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Построение раппорта и модификация метода Брэйда.
Занятие 3. Физиологическая индукция Дэйва Элмана	<i>Видео-лекция</i>	Детальный алгоритм наведения гипноза.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Образец применения метода Элмана в консультативной практике на основе оригинального протокола.
Занятие 4. Индукция через левитацию руки	<i>Видео-лекция</i>	Техника идеомоторного движения. Как дожидаться спонтанного подъема руки и перевести это в глубокий транс.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Образец применения техники левитации руки в консультативной практике.
Занятие 5. Экспресс-индукция в движении	<i>Видео-лекция</i>	Техника «раскачка» (физическое утомление + внушение). Техника «рывок» (шоковое удивление) — для сомневающихся или когда мало времени.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Образец применения экспресс-индукций в консультативной практике. - Эриксоновский обход: искусство непрямого внушения.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.
Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«1. Основываясь на материале этого урока, напишите свой личный «Кодекс гипнотерапевта» из 5 пунктов.

2. Почему информированное согласие должно фиксироваться до начала индукции, а не во время или после?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 2:

«1. Сформулируйте основное отличие метода Джеймса Брэйда от теории «животного магнетизма» Месмера.

2. Назовите три состояния клиента или ситуации в консультировании, когда применение метода Брэйда будет наиболее эффективным. Аргументируйте свой ответ».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 3:

«1. Какое состояние является ключевым индикатором успешного завершения первого этапа протокола Элмана?

2. Перечислите три ключевых отличия методов Брэйда и Элмана (оценивая их цели, протокол и физиологические механизмы)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 4:

«1. В чём заключается суть идеомоторного принципа, на котором основан метод Эриксона?

2. Начните вести дневник практики для освоения методов индукции. Для этого вам нужно найти партнера, который поможет вам отрабатывать навыки (это может быть коллега, такой же слушатель курса или друг). Договоритесь о проведении тренировочных сессий.

Выполните протокол по методу Брэйда, Элмана и/или Эриксона, как он описан в уроке. Теперь вы знаете, как осуществлять вывод из состояния транса с обратным счетом.

Рефлексия и обратная связь:

1) Зафиксируйте: как менялось состояние партнера в процессе.

2) Получите обратную связь от партнера: какие ощущения возникали у него во время протокола? Возникало ли чувство, что он отключается от внешних звуков? Как он описывает свое состояние после окончания индукции?

Запишите выводы в дневник практики.

Это задание не является обязательным, однако, выполнение его даст вам практическую пользу в освоении техник гипноза. Техники, о которых вы прочитали в уроках, не заработают с первого раза. Практикуйтесь, проговаривайте их вслух, записывайте на диктофон, слушайте и переслушивайте себя. Вы удивитесь, как много слов-паразитов, ускорений и «умных» объяснений вы вставляете в транс».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 5:

«1. Сопоставьте протоколы безопасности: сравните подготовительные условия (место, поза) для обеих техник. Почему техника «Раскачка» требует больше свободного пространства, а техника «Рывок» – строгого позиционирования сбоку от клиента?

2. Продолжайте вести дневник практики для освоения методов индукции: отработайте обе техники на партнере (не менее 3 раз).

Отработайте технику «Раскачка» и зафиксируйте:

Как быстро партнер синхронизировался с ритмом?

Удалось ли достичь состояния транса?

Какие ощущения возникали у партнера во время раскачивания и после остановки?
Отработайте технику «Рывок» и зафиксируйте:
Была ли у партнера реакция на рывок?
Удалось ли ему «включиться» в транс после команды?
Как он описывает свои ощущения?
Сравните эффективность техник: какая техника сработала быстрее и глубже?
Запишите выводы в дневник практики, указав:
Особенности применения каждой техники.
Индивидуальные реакции партнера (скептицизм, доверие, уровень тревоги).
Собственные ощущения во время проведения техники».
Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.
Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 1:

1. Какое из определений наиболее точно описывает термин «индукция» в контексте гипнотерапии?

- A. Это состояние глубокого расслабления и сужения сознания, в котором находится клиент.
- B. Это набор терапевтических техник, направленных на изменение поведения клиента внутри транса.
- C. Это процесс, который предпринимает специалист для установления условий, необходимых для возникновения состояния гипноза. +
- D. Это метод проверки глубины транса с помощью идеомоторных тестов, таких как сцепление пальцев.

2. Что из перечисленного НЕ входит в постиндукционную ответственность психолога?

- A. Выполнение короткой активирующей техники (например, массаж мочки уха), если у клиента сохраняется сонливость или «ватность» в ногах.
- B. Проверка ориентации в пространстве и работы рабочей памяти с помощью просьбы посчитать от 20 до 0.
- C. Объяснение клиенту причин его дискомфорта через час после сессии по телефону и предложение техник самопомощи.
- D. Информирование клиента о целях предстоящего сеанса, его предполагаемой длительности и возможных телесных или эмоциональных ощущениях. +

3. Клиент сообщает, что перенёс инфаркт миокарда два месяца назад. Он очень хочет попробовать гипноз для снижения тревоги и готов подписать любое согласие. Как должен поступить психолог в таком случае?

- A. Провести сессию, так как клиент дал информированное согласие и берёт риски на себя.
- B. Отказать в проведении сессии навсегда, так как это абсолютное противопоказание.
- C. Объяснить, что это временное противопоказание, и перенести встречу минимум на 6 месяцев реабилитации либо до получения письменного разрешения от лечащего врача-кардиолога. +
- D. Провести только лёгкую индукцию без углубления, чтобы не нагружать сердечно-сосудистую систему.

4. На этапе преиндукционного интервью клиент сообщает о наличии голосов (вербальных галлюцинаций) и бреда преследования, но умоляет провести сеанс, утверждая, что «гипноз вылечит его быстрее таблеток». Каков верный алгоритм действий специалиста?

- A. Провести короткую демонстрационную индукцию, чтобы показать клиенту контроль над состоянием, и затем направить его к психиатру.
- B. Отказать в проведении гипнотической практики, классифицировав состояние как острое психотическое расстройство, где согласие является юридически недействительным. +
- C. Взять расширенное информированное согласие, где клиент подтвердит отсутствие претензий в случае ухудшения, и начать работу с симптомом голосов.
- D. Снизить глубину транса до минимума, чтобы избежать усиления продуктивной симптоматики, и работать только с релаксацией.

5. Что Джеймс Брэйд считал решающим фактором и основой гипнотических эффектов?

- A. Врождённую способность человека впадать в естественный сон.
- B. Использование блестящих предметов для утомления зрительного нерва.
- C. Прямое внушение, которое ложится в основу изменений состояния. +
- D. Невидимую силу, с помощью которой можно влиять на других.

6. Почему психолог обязан объяснить клиенту суть действий даже в экстренной ситуации перед применением метода Брейда?

- A. Объяснение обеспечивает этический контакт и возвращает клиенту чувство контроля над ситуацией, что само по себе оказывает терапевтическое действие. +
- B. Это требование законодательства РФ, за нарушение которого следует уголовная ответственность независимо от состояния клиента.

- С. Чтобы психолог мог снять с себя ответственность в случае, если состояние клиента ухудшится после индукции.
- Д. Для того чтобы проверить уровень интеллекта и критичности клиента перед началом основной работы.
- 7. Почему центральная нервная система клиента переходит в состояние транса при фиксации взгляда или ритмичном счёте в методе Брэйда?**
- А. Потому что психолог использует специальные «сонные» слова, которые напрямую отключают сознание через вербальный канал.
- В. Потому что зрительный и слуховой каналы восприятия не могут обрабатывать информацию дольше двух минут без перерыва.
- С. Потому что мозг воспринимает предсказуемые повторяющиеся сигналы как угрозу и блокирует их восприятие.
- Д. Потому что защитный механизм ЦНС реагирует на перегрузку однообразными стимулами закономерным снижением активности коры. +
- 8. В чём заключается ключевое преимущество метода Брэйда при работе с клиентами в состоянии кризиса по сравнению с техниками, требующими глубокого погружения?**
- А. Он позволяет специалисту полностью подавить волю клиента и установить контроль над его поведением за несколько секунд.
- В. Он обеспечивает достижение терапевтического раппорта и стабилизацию состояния за 5–7 минут без необходимости глубокого гипнотического погружения. +
- С. Это единственный метод, который не требует получения информированного согласия в экстренных ситуациях.
- Д. Он позволяет мгновенно диагностировать психотические расстройства по реакции зрачков на фиксацию взгляда.
- 9. Какой из перечисленных пунктов НЕ является одним из основополагающих принципов метода Дэйва Элмана?**
- А. Тестирование.
- В. Фракционирование.
- С. Использование парадоксальных двойных связей для обхода сопротивления. +
- Д. Комбинация физического и ментального расслабления.
- 10. В чём заключается различие в способе воздействия на нервную систему между методом Брэйда и методом Элмана?**
- А. Метод Брэйда использует перегрузку зрительного, слухового и кинестетического каналов фиксированной стимуляцией, тогда как метод Элмана опирается на последовательное физиологическое расслабление различных групп мышц. +
- В. Оба метода работают через монотонную стимуляцию, однако метод Брэйда требует глубокого транса, а метод Элмана эффективен только в лёгком состоянии без погружения.
- С. Метод Элмана позволяет стабилизировать клиента в кризисе за 5–7 минут без глубокого транса, тогда как метод Брэйда требует длительного погружения для доступа к ресурсам.
- Д. Оба метода используют принцип фракционирования, но у Брэйда он достигается через движение глаз, а у Элмана – через катаlepsию рук.
- 11. Клиент выполняет первую инструкцию на фракционирование (протокол Элмана), но перед тем как закрыть глаза во второй раз, он делает несколько частых сглатываний и слегка морщит лоб. Как следует интерпретировать этот сигнал?**
- А. Это признак перехода в более глубокий сомнамбулический транс, сопровождающийся активацией слюнных желез.
- В. Это нормальная физиологическая реакция на гипоксию из-за задержки дыхания во время выполнения первой инструкции.
- С. Это проявление остаточного сознательного контроля или микротревоги, указывающее на то, что усиление расслабления ещё не стало автоматическим. +
- Д. Это показатель идеомоторной реакции, подтверждающий, что клиент готов к переходу на стадию амнезии.
- 12. Клиент приходит на сессию в состоянии выраженного двигательного возбуждения: он постоянно меняет позу, дёргает ногой и не может сфокусировать взгляд. Согласно протоколу безопасности метода Элмана, каков верный алгоритм действий психолога?**
- А. Отказать клиенту в проведении сессии, так как двигательное возбуждение является абсолютным противопоказанием.
- В. Применить шоковую индукцию («Рывок»), чтобы быстро зафиксировать внимание клиента и остановить его возбуждение.
- С. Объяснить клиенту, что транс поможет расслабиться, и сразу начать обратный счёт от 100 до 1, игнорируя моторную активность.
- Д. Отложить индукцию и сначала применить стабилизирующие техники (дыхание, заземление), чтобы помочь клиенту обрести физический покой. +

13. В чём заключалось фундаментальное отличие подхода Милтона Эриксона от классических гипнотических школ?

- A. Эриксон отказался от подавления воли клиента в пользу использования его естественных реакций и внутренних ресурсов для входа в транс. +
- B. Классические школы использовали только вербальные внушения, тогда как Эриксон полагался исключительно на физические тесты и прикосновения.
- C. В отличие от классиков, которые считали транс искусственным состоянием, Эриксон утверждал, что это форма неврологического расстройства.
- D. Классические школы начинали работу с левитации руки, а Эриксон считал этот метод слишком директивным и использовал экспресс-индукции.

14. Что из перечисленного наиболее точно описывает суть идеомоторного акта?

- A. Сознательное выполнение мелких движений для углубления мышечного расслабления.
- B. Реакция вегетативной нервной системы (например, выделение слюны при мысли о лимоне).
- C. Бессознательное движение или микросокращение мышц в ответ на мысленное представление этого действия. +
- D. Полная потеря контроля над конечностью, приводящая к её спонтанному подъёму (катаlepsия).

15. Клиент жалуется, что его рука «застыла» в воздухе (индукция через левитацию руки) и он не может её опустить. Как должен отреагировать психолог, чтобы сохранить раппорт и правильное понимание транса?

- A. Немедленно встряхнуть руку клиента, чтобы снять мышечный спазм, так как это признак избыточного напряжения.
- B. Сказать клиенту: «Это нормально. Это естественный феномен катаlepsии – ресурс вашего бессознательного. Когда вы получите разрешение, она мягко опустится». +
- C. Повторить команду «Опустите руку!» громче и строже, так как клиент сознательно сопротивляется внушению.
- D. Прервать транс фразой «Проснитесь!», так как возникновение непроизвольной катаlepsии свидетельствует об ошибке в технике.

16. Какова главная цель психолога, когда он вслух отмечает едва заметное микродвижение в 1–2 мм (индукция через левитацию руки)?

- A. Синхронизировать ритм своего голоса с микродвижениями клиента для углубления раппорта на физиологическом уровне.
- B. Дать клиенту сознательную инструкцию приложить больше усилий для поднятия руки.
- C. Запустить положительную обратную связь: убедить бессознательное клиента, что процесс идёт спонтанно, тем самым усиливая движение. +
- D. Продемонстрировать свою наблюдательность, чтобы укрепить авторитет в глазах клиента.

17. На приём приходит клиент, который открыто заявляет, что не верит в гипноз и сомневается, что «какие-то слова» могут на него подействовать. Он согласился на встречу скорее из любопытства и для того, чтобы «проверить» психолога. Какая техника будет наиболее уместной в данной ситуации?

- A. Нейро-вербальная фиксация внимания
- B. Физиологическая индукция
- C. Индукция через левитацию руки
- D. Экспресс-индукция +

18. Почему внушение в технике шокового удивления должно быть дано именно в первые 0,5–1 секунды после неожиданного действия?

- A. Потому что по истечении этой секунды клиент начинает испытывать физическую боль от рывка.
- B. Потому что это краткий момент дезориентации коры головного мозга («окно внушаемости»), когда критическая фильтрация сигналов временно не работает. +
- C. Потому что только в первую секунду сохраняется зрительный контакт между психологом и клиентом.
- D. Чтобы успеть закончить сессию в строго отведённое время.

19. В чём заключается принципиальное различие в физиологическом механизме между техниками «Раскачка» и «Рывок»?

- A. «Раскачка» вызывает торможение через монотонную перегрузку сенсорных систем, а «Рывок» – через кратковременный ориентировочный рефлекс с эффектом неожиданности. +
- B. «Раскачка» работает за счёт выброса адреналина при движении, а «Рывок» – за счёт снижения уровня кортизола после шока.
- C. В технике «Раскачка» используется прямой приказ, а в технике «Рывок» – только косвенные внушения.
- D. Различия нет, обе техники основаны на внезапном нарушении вестибулярного аппарата.

20. При каких обстоятельствах применение экспресс-индукции категорически не рекомендуется?

- A. Клиент много шутит или пытается обесценивать процесс.
- B. Клиент задаёт слишком много вопросов о безопасности и боится потерять контроль над собой.
- C. Клиент находится в состоянии острого горя или выраженной эмоциональной нестабильности. +

D. Клиент напряжён, сидит в закрытой позе, избегает зрительного контакта.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 2. Управление трансом: углубление, контроль и безопасный вывод.

Цель модуля – освоение навыков калибровать глубину трансa, удерживать внимание клиента внутри процесса и объективно проверять готовность психики к терапевтической работе.

Задачи:

- научиться управлять глубиной трансa, используя ритм речи (при счете «Спуск по лестнице» замедляет темп голоса на каждом шаге, создавая эффект гравитационного провала; подбирать метафору спуска под ведущую репрезентативную систему клиента);
- научиться использовать лингвистическую дезориентацию для разрушения интеллектуального контроля клиента;
- научиться применять релятивизацию, чтобы перевести сопротивление в сотрудничество;
- научиться объективно диагностировать состояние клиента;
- научиться проводить базовые тесты (связывание пальцев, сцепление рук, катаlepsия век) и интерпретировать результат: если тест не пройден — продолжать углубление; если пройден — переходить к терапевтической фазе;
- научиться соблюдать принцип симметрии, проверять ориентацию во времени и пространстве, инструктировать клиента по правилам безопасности.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Визуализация спуска и техники углубления	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №6
2	Релятивизация: разрыв шаблонов для углубления	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №7
3	Идеомоторные тесты: как проверить глубину трансa	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №8
4	Безопасный вывод из трансa. Протоколы и принцип симметрии	6	1	4,5	0,5	Практическое задание №9
5	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		16,5	4	10,5	2	

Содержание программы:

Занятие 1.	<i>Видео-лекция</i>	Что такое углубление и зачем оно нужно (переход в соматический транс). Техника «Спуск по лестнице»:
-------------------	---------------------	---

Визуализация спуска и техники углубления		вербальное якорение на 10 шагов. Как считать и как замедлять шаги для провала. Альтернативы: лифт, дорога, спуск в воду. Сенсорная перегрузка как метод углубления.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Пошаговый алгоритм техники «Спуск по лестнице» с адаптацией под разные типы клиентов».
Занятие 2. Релятивизация: разрыв шаблонов для углубления	<i>Видео-лекция</i>	Что такое релятивизация (нейробиология: дезориентация критического сознания). Техники искажения времени, веса и пространства. Когда использовать: при сопротивлении, при «зависании» клиента, при интеллектуальной защите. Противопоказания.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №7
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Пошаговый алгоритм техник «Время сжимается» и «Вес тела меняется» с адаптацией под разные типы клиентов.
Занятие 3. Идеомоторные тесты: как проверить глубину транса	<i>Видео-лекция</i>	Что такое идеомоторные сигналы и как их распознавать. Учимся диагностировать состояние.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Комбинирование тестов для точной диагностики.
Занятие 4. Безопасный вывод из транса. Протоколы и принцип симметрии	<i>Видео-лекция</i>	Почему вывод важнее входа (риски: головокружение, паника, ДТП, потеря сознания). Принцип симметрии. Разбор ошибок новичков: резкий выход, игнорирование постэффектов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Полный скрипт техники вывода из транса с вариантами вывода для глубокого и легкого транса.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 6:

«1. Перечислите три уровня глубины транса и их отличительные особенности.

2. Объясните своими словами, что такое вербальное якорение в контексте техники «Спуск по лестнице»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 7:

«1. Объясните своими словами, почему нарушение привычной логики (релятивизация) ослабляет критическое сознание. Какие нейрофизиологические механизмы здесь задействованы?

2. Алгоритм техники «Вес тела меняется» включает фазу диссоциации (отделения от тела), тогда как техника «Время сжимается» завершается интеграцией. С чем связана эта разница в конечных целях манипуляций с ощущениями и восприятием?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 8:

«1. Дайте определение термина «идеомоторный сигнал» и приведите свой пример, отличный от того, что был упомянут в тексте урока.

2. Проанализируйте три теста с точки зрения достоверности результата. Какой из тестов клиент может бессознательно или сознательно «подделать» легче всего, а какой считается самым сложным для имитации?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 9:

«1. Назовите три фазы выхода из транса и их ключевые характеристики.

2. Проведите сессию с партнёром, в которой вы вводите его в лёгкий транс, а затем выводите через обратный счёт с ресурсным наведением. Проверьте состояние партнёра после выхода и получите обратную связь.

После этого заполните дневник практики:

Дата

Глубина транса (1-10)

Выход (плавный/резкий)

Состояние после выхода

Что получилось

Что улучшить».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 2:

Итоговое задание по модулю 2 состоит из двух частей.

Часть 1. Алгоритм действий психолога

Задача: проанализировать ситуацию и предложить алгоритм действия психолога, чтобы её исправить.

Цель задания: оценить способность обучающихся диагностировать посттерапевтическое состояние и продемонстрировать алгоритм дистанционной стабилизации клиента.

Ситуация: Клиент, 28 лет, студент. Вы провели сессию по работе с экзаменационной тревогой. Транс был глубоким, проверки показали сомнамбулическую стадию. Вы вывели клиента через обратный счёт от 10 до 1.

Через несколько часов после сессии клиент звонит и говорит: «Я чувствую какую-то пустоту и не могу сосредоточиться. Что происходит?»

Часть 2. Практическое упражнение. Транскрипт техники «Спуск по лестнице»

Задача: написать полный алгоритм техники «Спуск по лестнице» на 10 шагов с вербальным якорением и замедлением. Используйте сенсорные детали (визуальные, аудиальные, кинестетические) для каждого шага.

Цель задания: проверить умение обучающихся переводить теоретическую структуру техники в живой терапевтический скрипт. Обучающиеся должны продемонстрировать понимание того, как структура техники, использование якорей и сенсорная детализация управляют глубиной транса клиента.

Пункты, которые должны быть освещены в ответе:

1. **В тексте должна быть отражена структура техники из 3 фаз, начиная входом и заканчивая переходом к работе.**
2. **Полный текст из 10 шагов.** Каждый шаг должен содержать фразу от лица психолога («Шаг первый...»).
3. **Сенсорное наполнение.** Для каждого из 10 шагов должно быть добавлено описание ощущений (кинестетика), звуков или визуальных образов.
4. **Вербальное якорение.** Использование ключевых слов-якорей для каждого шага («глубже», «спокойнее», «расслабленнее»).
5. **Финальный переход.** Фраза-триггер после 10-го шага для перехода к основной терапии.

На что обратить внимание:

- **Текст должен представлять собой готовую инструкцию** для произнесения вслух. Избегайте сухих описаний вроде «На пятом шаге говорю о тяжести». Вместо этого пишите прямую речь: «Шаг пятый... ваши руки становятся тяжёлыми...».
- **Проверьте разнообразие каналов.** Чередуйте ощущения в теле (тяжесть, тепло), звуки (эхо, тишина) и визуальные образы. Это покажет, что вы понимаете принцип работы с разными типами восприятия.
- **Слова-якоря должны повторяться системно** (например, всегда слово «глубже»). Это создаёт у клиента чёткое ожидание и автоматическую реакцию углубления на ключевое слово.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 3. Языковые техники и наведение.

Цель модуля – освоить лингвистический инструментарий Милтон-модели. Освоят мягкое ведению клиента через его собственную внутреннюю реальность.

Задачи:

- научиться звучать конгруэнтно, чтобы клиент автоматически соглашался благодаря цепочкам presuppositions и трюизмов;
- научиться создавать искусственную дезориентацию критического фактора через нарушение логических связей и потерю референции;
- научиться формулировать внушения так, что любой выбор клиента вел к нужному терапевту результату («Вы погрузитесь в транс сейчас или через пару минут?»);
- научиться свободно использовать альтернативные вопросы для обхода внутреннего сопротивления;
- научиться конструировать проективные метафоры, где герой истории решает проблему, аналогичную запросу клиента, но безопасным символическим путем;
- овладеть техникой «История наоборот», переписывая травматичный сценарий прошлого в ресурсный прямо во время рассказа;
- научиться закладывать экологичные триггеры будущего;
- научиться формулировать постгипнотические команды, делая их конкретными, позитивными и достижимыми.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Милтон-модель НЛП	3,5	2	1	0,5	Практическое задание №10
2	Двойные связи	5,5	1	4	0,5	Практическое задание №11
3	Косвенное внушение и метафоры	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №12
4	Амнезия и постгипнотическое внушение	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №13
5	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	5	10	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Милтон-модель НЛП	<i>Видео-лекция</i>	Присоединение: трюизмы, presuppositions, цепочки согласия. Как построить речь так, чтобы клиент автоматически говорил «Да». Дезориентация: нарушение времени, потеря референции, разрыв паттернов. Как
--	---------------------	--

		переключить клиента из критического сознания в трансовое состояние.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 2. Двойные связи	<i>Видео-лекция</i>	Нейробиология процесса. Показания и противопоказания. Алгоритм и лингвистические маркеры.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Алгоритм создания двойной связи.
Занятие 3. Косвенное внушение и метафоры	<i>Видео-лекция</i>	Проективная метафора. Как закладывать решение в метафору (без прямого внушения). Техника «История наоборот» (переписывание проблемного сценария).
	<i>Практика</i>	Практическое задание №12
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Использование косвенного внушения посредством метафор. - Техника «История наоборот» (переписывание проблемного сценария).
Занятие 4. Амнезия и постгипнотическое внушение	<i>Видео-лекция</i>	Механизмы забывания в трансе. Как закладывать постгипнотические внушения. Техника «Якорь на будущее»: когда клиент окажется в ситуации X, он автоматически вспомнит это спокойствие. Правила формулировок: позитивные, экологичные, без отрицаний. Ошибки (слишком сложные или нереалистичные внушения).
	<i>Практика</i>	Практическое задание №13
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Протокол постгипнотического внушения.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 10:

«1. Сравните две языковые техники: присоединение и дезориентацию. Назовите три ключевых, на ваш взгляд, отличия.

2. Составьте цепочку согласия из 5 предложений, заканчивающуюся внушением на углубление транса. Используйте последовательность: факт → ощущение → присоединение → пресуппозиция → внушение».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 11:

«Чтобы закрепить материал, выполните следующие упражнения в течение недели:

1. Наблюдение. Замечайте двойные связи в речи продавцов, рекламе, бытовых диалогах и в собственном общении. Записывайте их и анализируйте, к какому типу они относятся.

2. Трансформация. Возьмите любую прямую инструкцию (например, «Закройте глаза») и превратите её в двойную связь первого, второго и третьего типа.

3. Рефлексия. Вспомните ситуацию, когда вы сами попали в двойную связь (вам предложили выбор, но оба варианта вели к одной цели). Какие ощущения вы испытывали? Как это повлияло на ваше решение?

4. Практика с партнёром. Попросите друга или коллегу побыть клиентом. Попробуйте использовать двойную связь для простой цели (например, чтобы партнёр закрыл глаза или поднял руку). Попросите обратную связь».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 12:

«1. Ситуация: клиент чувствует, что его никто не понимает.

Создайте для этой ситуации одну из трёх вариантов метафоры (изоморфную, символическую или проективную), в которой решение встроено косвенно.

2. Попрактикуйтесь в создании «Истории наоборот». Попросите знакомого (друга, коллегу или родственника) рассказать о любой небольшой трудности (например, «я не могу найти время для себя»). Используя технику «История наоборот», соберите элементы истории (герой, место, проблема, попытки решения), расскажите историю с поворотной точкой и предложите партнёру завершить историю. Затем закрепите его ресурсное состояние, получите обратную связь. Какие наблюдения вы сделали?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 13:

«1. Исправьте 3 формулировки плохих внушений, перепишите их по правилам и объясните, какие ошибки в них были допущены.

«Ты не будешь бояться стоматолога»

«Ты никогда не сорвёшься на детей»

«Ты перестанешь думать о прошлом»

2. Отработайте алгоритм постгипнотического внушения на себя, описанный в уроке.

- Напишите три варианта внушения, которые вы выбрали для себя (например, «Я вспомню детали, когда это нужно для работы»).

- Также напишите инструкцию для себя: какое именно действие с предметом (надеть/снять, расстегнуть/застегнуть, коснуться поверхности) вы будете делать строго до начала консультации и строго после неё, чтобы создать маркер рабочего пространства?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 3:

Итоговое задание по модулю 3 состоит из трех частей.

Часть 1. Сборка комплексного скрипта (Милтон-модель + Двойные связи)

Задача: написать связный скрипт углубления транса и терапевтического внушения объемом 5–7 предложений. Скрипт должен быть построен по следующей схеме:

1. **Присоединение:** Используйте трюизм или описание текущего опыта клиента.
2. **Двойная связь (Тип I):** Предложите выбор без отказа в рамках процесса расслабления (например, «*расслабиться сидя или лёжа*»).
3. **Косвенное внушение через метафору:** Встройте ресурсную историю или аналогию, которая иллюстрирует решение проблемы клиента.
4. **Постгипнотическое внушение с амнезией:** Сформулируйте инструкцию на будущее действие, добавив элемент временной амнезии («*вы вспомните детали, когда это станет важным...*»).

Пояснения по выполнению: необходимо не просто написать отдельные фразы, а соединить их в единый поток речи. Важно показать плавность перехода от присоединения к выбору, затем погружение в образ (метафору) и мягкое возвращение с заложенной инструкцией. Текст должен звучать естественно, как живая речь психолога.

Часть 2. Адаптация метафоры под тип клиента (Косвенное внушение + Милтон-модель)

Ситуация: клиент говорит вам, что он не может контролировать свою тревогу, так как она накатывает внезапно и парализует его.

Задача: предложить **три разные метафоры**, соответствующие трем разным психотипам клиентов, чтобы обойти это сопротивление. Каждая метафора должна состоять из 2–3 предложений.

1. Для «**Математика / Аналитика**»: метафора, основанная на логике, структуре или механике;
2. Для «**Творческой личности / Визуала**»: метафора, основанная на образах природы, искусства или трансформации материи;
3. Для «**Телесно-ориентированного / Кинестетика**»: метафора, основанная на физических ощущениях, температуре или движении.

Пояснения по выполнению: вам нужно показать гибкость языка. Вместо универсального образа, нужно подобрать ключ к конкретному способу восприятия мира, избегая клише и используя сенсорные маркеры соответствующего канала (вижу / слышу / чувствую).

Часть 3. Перевод негативного симптома диссоциации в ресурс (Двойная диссоциация)

Ситуация: клиент во время регрессии сообщает вам: «Я сейчас смотрю на себя со стороны, я вижу эту девочку в углу, но мне всё равно, я ничего не чувствую, там пустота».

Задача: опишите алгоритм действий **из трех шагов**. Для каждого шага напишите, что вы скажете клиенту.

1. **Присоединение и легализация защиты:** Как вы похвалите психику за такую хорошую работу и снимете борьбу?
2. **Усиление диссоциации до безопасного уровня:** Как вы используете этот «взгляд сверху», чтобы дать клиенту еще больше контроля (переход в 3-ю позицию)?
3. **Заземление ресурса:** Какое микро-внушение вы дадите наблюдателю (в 3-й позиции), чтобы он мог поделиться спокойствием с телом без прямого контакта с болью?

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 4. Прикладные протоколы (работа с запросами).

Цель модуля – освоить навыки интегрировать полученные навыки в реальную психологическую практику. Получат готовые алгоритмы для решения самых частых запросов клиентов.

Задачи:

- научиться находить первичное воспоминание силы и уверенности клиента без риска ретравматизации поиском травмы;
- научиться устанавливать кинестетический якорь на это состояние и интегрирует его в проблемный контекст настоящего;
- научиться помогать клиенту смотреть на свою боль со стороны, помогает перекодировать симптом, снижая эмоциональную значимость сигнала и давая мозгу команду на обезболивание;
- научиться применить технику визуальной диссоциации «Экран и Кинозал», использовать рефрейминг образа действия для работы с привычками;
- отработать полный цикл гипнотерапевтической сессии, разобрать типичные ошибки новичков.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Регрессия к ресурсу и диссоциативная защита	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №14
2	Метод двойной диссоциации (для боли и психосоматики)	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №15
3	Работа с фобиями и деструктивными привычками	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №16
4	Эфир: Отработка полного цикла гипнотической сессии	1	-	1	-	

5	Итоговое задание к модулю 4	2,5	-	2,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		11	3	6,5	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Регрессия к ресурсу и диссоциативная защита	<i>Видео-лекция</i>	Возрастная регрессия и прогрессия. Безопасный поиск первичного ресурсного опыта (альтернатива поиску травмы). Алгоритм регрессии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Алгоритм регрессии. - Возрастная прогрессия.
Занятие 2. Метод двойной диссоциации (для боли и психосоматики)	<i>Видео-лекция</i>	Что такое двойная диссоциация: позиция. Протокол диссоциации (взгляд со стороны). Перекодирование сигнала боли в тепло, холод или изменение цвета/символа. Важность взаимодействия с лечащим врачом клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Протоколы двойной диссоциации для работы с болью и психосоматикой.
Занятие 3. Работа с фобиями и деструктивными привычками	<i>Видео-лекция</i>	Техника «Экран и Кинозал» (для страхов).
	<i>Практика</i>	Практическое задание №16
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Протоколы техники «Экран и кинозал» для работы с фобиями и деструктивными привычками.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 14:

«Возьмите 1-2 сложных ситуаций (страх, тревога, паника, боль, стыд) и напишите скрипты регрессии к ресурсу для каждой из них.

Перед отправкой проверьте скрипты по чек-листу:

Критерий Да / Нет

Запрос сформулирован позитивно (ищем ресурс, а не избегаем травму)

Есть мостик для безопасного перемещения в прошлое

Даны чёткие сенсорные инструкции (вижу, слышу, чувствую)

Есть работа с субмодальностями для усиления ресурса

Есть якорение на пике состояния

Есть проверка якоря

Есть инструкция по выходу с интеграцией

Формулировки безопасны (нет принуждения, есть разрешение остановиться)

Если есть хотя бы один «Нет» – переформулируйте».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 15:

«1. Проанализируйте разницу в восприятии между ассоциацией, диссоциацией и двойной диссоциацией. Вспомните ситуацию, где вы испытывали сильный дискомфорт (не травматичную, просто неприятную).

1-я позиция: войдите в неё полностью – почувствуйте всё, что чувствовали тогда.

2-я позиция: выйдите из себя и посмотрите на себя со стороны – как на фильм.

3-я позиция: поднимитесь над ситуацией и посмотрите на себя, которая смотрит на себя в фильме.

Напишите, что менялось в ощущениях на каждой позиции? Где было безопаснее? Где было больше контроля?

2. Напишите скрипт на 5-7 предложений для разговора с клиентом перед работой с болью. Включите:

1. Вопрос о посещении врача;
2. Вопрос о диагнозе;
3. Предложение о взаимодействии с врачом;
4. Объяснение, что вы дополняете, а не заменяете лечение;
5. Предложение остановиться, если что-то изменится».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 16:

«1. Клиент хочет бросить курить, но после трёх сессий возвращается к старой привычке. Опираясь на текст урока, объясните вероятную причину этого регресса и опишите, какой вопрос необходимо было задать клиенту до начала работы, чтобы предотвратить эту ситуацию.

2. Вспомните свой собственный иррациональный страх (даже небольшой). Попробуйте описать этот объект/явление сначала через призму отвращения (как он выглядит/пахнет/ощущается неприятно), а затем найдите в нём один безопасный или нейтральный элемент. Как это упражнение меняет ваше личное отношение к объекту?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является итоговое задание по итогам модуля 4:

Итоговое задание по модулю 4 состоит из двух частей.

Часть 1. Протокол безопасности при регрессии к ресурсу

Ситуация: вы работаете с клиентом методом возрастной прогрессии (регрессия в будущее). Вы успешно закрепили ресурсное состояние якорем.

Задача: пошагово описать свои действия в течение 30 минут **после завершения транса**, чтобы соблюсти принцип постиндукционной ответственности.

Включите в ответ:

- Как минимум **два критерия проверки состояния** сознания (реабилитации), которые вы должны проверить до того, как клиент покинет кабинет.
- Что вы обязаны сделать, если обнаружите, что **клиент всё ещё находится в лёгкой диссоциации** («взгляд расфокусирован», «ответы замедлены»)?
- Почему нарушение этого протокола считается профессиональной небрежностью (укажите **конкретный риск**)?

Часть 2. Алгоритм двойной диссоциации при острой боли

Ситуация: к вам приходит клиент с жалобой на острую фантомную боль в отсутствующей конечности. Вам запрещено давать медицинские советы.

Задача: написать краткий протокол своих действий (4 шага), используя только методы, описанные в модуле 4. Необходимо упомянуть:

- На каком шаге алгоритма вы начнёте работу непосредственно с образом боли? Обоснуйте выбор момента.
- Выберите одну технику перекодирования сигнала и опишите инструкцию клиенту.
- Объясните, почему категорически нельзя начинать работу с фразы «Боли больше нет».

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

5. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

5.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах.

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде итоговых и тестовых работ. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем итоговых и тестовых работ. Задания промежуточной аттестации оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к выполнению задания. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объеме. Итоговая аттестация представлена в виде тестирования.

Итоговая аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

5.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы **текущего контроля и промежуточной аттестации** представлены в рабочих программах к модулям.

Оценочные материалы **итоговой аттестации** – приложение №1.

6. Организационно-педагогические условия обучения

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0» (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторов программы.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. ГИПНОЗ В РОССИИ. ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ И ПСИХОЛОГИИ. Сборник тезисов I научно-практической онлайн-конференции по клиническому гипнозу / Санкт-Петербург, 2021. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47191933>.
2. 7 ШАГОВ ЭФФЕКТИВНОЙ СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ СОМАТИЧЕСКИХ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Халваши О.В. Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 1 (41). С. 577-589. <https://elibrary.ru/item.asp?id=46221608>.
3. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИПНОТЕРАПИИ У ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКОЙ. Дешевых А.А. Человеческий капитал. 2024. № 9 (189). С. 72-80. <https://elibrary.ru/item.asp?id=69213747>.
4. ГИПНОЗ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ. Кушнарера П.А. В сборнике: Человекознание. Сборник статей XVI Международной научной конференции. 2017. С. 68-71. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32459579>.
5. ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ. Майстренко В.И. учебно-методическое пособие : направление подготовки 37.04.01 Психология. Направленность Психологическое консультирование (уровень магистратуры) / Сургут, 2017. <https://elibrary.ru/item.asp?id=44891592>.

Дополнительная литература:

6. ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И КЛИНИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ. Звягинцева И.И. В сборнике: Гипноз в России. Применение в медицине и психологии. Сборник тезисов I научно-практической онлайн-конференции по клиническому гипнозу. Санкт-Петербург, 2021. С. 19. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47192003>.
7. ОНЛАЙН-ГИПНОТЕРАПИЯ: СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ Худайбердыев Д.Х. Символ науки: международный научный журнал. 2024. Т. 2. № 11-2. С. 86-88. <https://elibrary.ru/item.asp?id=75138628>.

6.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации дополнительного профессионального образования) с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %.

Итоговое тестирование.

1. Какое из определений наиболее точно описывает термин «индукция» в контексте гипнотерапии?

- A. Это состояние глубокого расслабления и сужения сознания, в котором находится клиент.
- B. Это процесс, который предпринимает специалист для установления условий, необходимых для возникновения состояния гипноза. +
- C. Это набор терапевтических техник, направленных на изменение поведения клиента внутри транса.
- D. Это метод проверки глубины транса с помощью идеомоторных тестов, таких как сцепление пальцев.

2. Что из перечисленного НЕ входит в постиндукционную ответственность психолога?

- A. Выполнение короткой активирующей техники (например, массаж мочки уха), если у клиента сохраняется сонливость или «ватность» в ногах.
- B. Проверка ориентации в пространстве и работы рабочей памяти с помощью просьбы посчитать от 20 до 0.
- C. Объяснение клиенту причин его дискомфорта через час после сессии по телефону и предложение техник самопомощи.
- D. Информирование клиента о целях предстоящего сеанса, его предполагаемой длительности и возможных телесных или эмоциональных ощущениях. +

3. Почему психолог обязан объяснить клиенту суть действий даже в экстренной ситуации перед применением метода Брэйда?

- A. Объяснение обеспечивает этический контакт и возвращает клиенту чувство контроля над ситуацией, что само по себе оказывает терапевтическое действие. +
- B. Это требование законодательства РФ, за нарушение которого следует уголовная ответственность независимо от состояния клиента.
- C. Чтобы психолог мог снять с себя ответственность в случае, если состояние клиента ухудшится после индукции.
- D. Для того чтобы проверить уровень интеллекта и критичности клиента перед началом основной работы.

4. В чём заключается различие в способе воздействия на нервную систему между методом Брэйда и методом Элмана?

- A. Оба метода работают через монотонную стимуляцию, однако метод Брэйда требует глубокого транса, а метод Элмана эффективен только в лёгком состоянии без погружения.
- B. Метод Элмана позволяет стабилизировать клиента в кризисе за 5–7 минут без глубокого транса, тогда как метод Брэйда требует длительного погружения для доступа к ресурсам.
- C. Метод Брэйда использует перегрузку зрительного, слухового и кинестетического каналов фиксированной стимуляцией, тогда как метод Элмана опирается на последовательное физиологическое расслабление различных групп мышц. +
- D. Оба метода используют принцип фракционирования, но у Брэйда он достигается через движение глаз, а у Элмана – через катаlepsию рук.

5. Клиент приходит на сессию в состоянии выраженного двигательного возбуждения: он постоянно меняет позу, дёргает ногой и не может сфокусировать взгляд. Согласно протоколу безопасности метода Элмана, каков верный алгоритм действий психолога?

- A. Отказать клиенту в проведении сессии, так как двигательное возбуждение является абсолютным противопоказанием.
- B. Применить шоковую индукцию («Рывок»), чтобы быстро зафиксировать внимание клиента и остановить его возбуждение.
- C. Объяснить клиенту, что транс поможет расслабиться, и сразу начать обратный счёт от 100 до 1, игнорируя моторную активность.
- D. Отложить индукцию и сначала применить стабилизирующие техники (дыхание, заземление), чтобы помочь клиенту обрести физический покой. +

6. Что из перечисленного наиболее точно описывает суть идеомоторного акта?

- A. Сознательное выполнение мелких движений для углубления мышечного расслабления.
- B. Реакция вегетативной нервной системы (например, выделение слюны при мысли о лимоне).
- C. Бессознательное движение или микросокращение мышц в ответ на мысленное представление этого действия. +
- D. Полная потеря контроля над конечностью, приводящая к её спонтанному подъёму (катаlepsия).

7. Почему внушение в технике шокового удивления должно быть дано именно в первые 0,5–1 секунды после неожиданного действия?

- A. Потому что по истечении этой секунды клиент начинает испытывать физическую боль от рывка.
- B. Потому что только в первую секунду сохраняется зрительный контакт между психологом и клиентом.
- C. Чтобы успеть закончить сессию в строго отведённое время.

D. Потому что это краткий момент дезориентации коры головного мозга («окно внушаемости»), когда критическая фильтрация сигналов временно не работает. +

8. Психолог проводит тест на каталепсию век, и они замирают. Однако при просьбе сделать воспоминание о вчерашнем дне туманным, клиент легко соглашается, но образ остаётся чётким. Какая стадия транса здесь описана?

A. Это глубокий транс (сомнамбулизм), так как присутствует каталепсия.

B. Это средний транс, так как возникла каталепсия, но когнитивные внушения (работа с памятью) работают слабо. +

C. Это лёгкий транс, так как каталепсия является ложной.

D. Это сомнамбулизм, так как отсутствие реакции всегда означает максимальную глубину.

9. На 7 шаге техники «Спуска по лестнице» клиент внезапно перестаёт сглатывать слюну, а его дыхание становится едва заметным. Ваши действия?

A. Продолжать считать до 10, так как это идеальная глубина для терапии.

B. Немедленно вывести клиента из транса командой «Просыпайтесь!».

C. Сказать: «Я вижу, вы не расслаблены», — чтобы вернуть внимание клиента к процессу.

D. Пропустить шаги 8–10, сразу сказав: «Вы здесь... глубоко...» и переходить к работе, зафиксировав глубину. +

10. Почему правило симметрии требует начинать выход из транса теми же образами, которые использовались для входа?

A. Чтобы сэкономить время на сессии.

B. Чтобы избежать когнитивного диссонанса: мозг воспринимает знакомый сигнал как разрешение безопасно завершить процесс. +

C. Потому что правила гипноза запрещают использовать разные метафоры в одной сессии.

D. Чтобы проверить память клиента после сеанса.

11. Какой из маркеров свидетельствует о том, что клиент не полностью вышел из транса и нуждается в дополнительном заземлении перед тем, как сесть за руль автомобиля?

A. Клиент улыбается и говорит, что чувствует бодрость.

B. Клиент сообщает о сильном голоде.

C. Взгляд расфокусирован («смотрит сквозь»), движения замедленные, ответы на вопросы приходят с задержкой. +

D. Клиент вспоминает все детали проведённой работы.

12. В начале сессии психолог использовал метафору спуска по лестнице («ступенька за ступенькой вниз»). Какой вариант вывода будет наиболее экологичным согласно принципу симметрии?

A. Предложить клиенту представить ту же лестницу, но ведущую вверх, или использовать обратный счёт, зеркально отражающий вход. +

B. Дать команду: «Откройте глаза!» на счёт «Один».

C. Сказать: «Проснитесь!» и попрощаться.

D. Попросить клиента вспомнить таблицу умножения, чтобы активировать логику.

13. Клиент спрашивает: «Мне закрывать глаза сейчас или подождать?». Психолог отвечает: «Вы можете закрыть их прямо сейчас или подождать несколько секунд, пока не почувствуете тяжесть век — как вам будет удобнее начать погружение?». Какой принцип здесь реализован?

A. Иллюзия выбора (выбор без отказа). +

B. Прямой приказ.

C. Апелляция к логике.

D. Амнезия.

14. В контексте косвенного внушения, почему использование развернутой истории (метафоры) эффективнее прямого приказа «Перестаньте пытаться решить проблему прямо сейчас» для рационального клиента?

A. Потому что истории всегда короче прямых инструкций и экономят время сессии.

B. Потому что сознание воспринимает историю как внешнюю информацию без угрозы, позволяя воздействовать напрямую на бессознательные процессы. +

C. Потому что подобные истории помогают расположить клиента перед началом внушения.

D. Потому что рассказывание историй повышает авторитет психолога в глазах клиента сильнее, чем прямые советы.

15. Каково основное назначение постгипнотического внушения?

A. Чтобы проверить, насколько хорошо клиент поддается гипнозу.

B. Чтобы усилить основное внушение.

C. Чтобы автоматически запустить ресурсное состояние в реальной жизни при наступлении триггера вне кабинета. +

D. Чтобы позволить психологу отделить личное от профессионального.

16. Клиент в трансе начинает плакать. Психолог тут же говорит: «Не плачь, успокойся!». Какую ошибку он совершает?

- A. Пытается подавить эмоцию вместо того, чтобы признать её и присоединиться к ней. +
- B. Использует частицу «не».
- C. Не прекращает тут же сессию, выводя клиента из транса.
- D. Использует грубые команды без выяснения причин такого поведения.

17. В какой момент протокола работы с острой болью психолог должен начать работу непосредственно с образом самой боли?

- A. Сразу после Шага 0 (Согласие), пока клиент ещё ассоциирован с телом.
- B. Только после того, как клиент достиг третьей позиции (двойная диссоциация) и стабилизирован в безопасности. +
- C. В самом конце сессии, перед самым выходом из транса.
- D. Никогда, так как работать с образом боли запрещено.

18. При работе с деструктивной привычкой (например, курением) психолог выяснил вторичную выгоду – потребность в паузе для размышлений. Что является критически важным следующим шагом согласно уроку?

- A. Запретить клиенту курить под угрозой ухудшения здоровья.
- B. Продолжать внушать отвращение к запаху табака.
- C. Отправить клиента к врачу для совместного ведения этого случая.
- D. Создать ресурсную альтернативу, которая удовлетворяет ту же потребность, что и старая привычка. +

19. В чём заключается ключевое отличие работы с острой физической болью от работы с эмоциональной травмой при использовании двойной диссоциации?

- A. С физической болью всегда должен работать врач, а с эмоциями — психолог, поэтому смешивать их нельзя ни при каких условиях.
- B. При работе с болью задача — перекодировать образ; при работе с психосоматикой — вступить в диалог с симптомом для интеграции подавленной эмоции. +
- C. При боли и при эмоциях используются разные инструменты контроля.
- D. Боль находится в теле, а эмоции — в голове, поэтому для них нужны разные техники внушения.

20. Согласно принципу вторичной выгоды, почему прямое внушение «перестать бояться» часто приводит к усилению тревоги?

- A. Потому что бессознательное воспринимает это как угрозу безопасности, и мозг начинает защищать привычный паттерн избегания. +
- B. Потому что кора головного мозга не способна обрабатывать прямые команды во время транса.
- C. Потому что страх физически сильнее любых внушений психолога на уровне синапсов.
- D. Потому что клиент недостаточно мотивирован и сознательно саботирует работу психолога.