

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
прикладной психологии»
Мосунова К.А.
«02» февраля 2026 г.

Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)

**«Системный гештальт-подход к исследованию и трансформации семейных
паттернов и травм»
(72 ак. ч.)**

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

г. Воскресенск
2026 год

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	4
3	Планируемые результаты обучения.....	4
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.....	26
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	26
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	26
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	27

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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;
- приказа Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

Цель реализации программы: формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению инструментов и методов системного гештальт-подхода в сфере психологической помощи, психологического консультирования, включая исследование и трансформацию семейных паттернов и травм.

Задачи программы:

- изучить философские основы и историю развития гештальт-терапии;
- научиться отличать гештальт-терапию от других подходов, таких как психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия;
- изучить концепции поля, контакта и завершенности (прегнантности);
- изучить, как эти концепции работают вместе в терапевтическом процессе;
- овладение техниками работы с вниманием, осознанностью, динамикой фигуры и фона;
- научиться прорабатывать контакт и интегрировать инструменты в практику;
- изучить теорию поля Курта Левина и структуру семейного поля;
- изучить дифференциацию «Я» по Мюррею Боуэну и семейного поля с точки зрения гештальт-подхода;
- научиться выделять фигуру и фон в семейной системе, видеть ключевые паттерны;
- научиться понимать динамику фигуры и фона, гештальт-цикла в семейной истории;
- изучить определение и функции контакт-границы;
- научиться понимать нарушения в семейных системах;
- освоить навыки работы с системными переплетениями и трансгенерационной передачей травмы;
- освоение навыков телесной осознанности и понимание языка тела клиента;
- освоение техник для развития телесной осознанности и этических аспектов работы с телом;
- научиться понимать формирования телесных зажимов и физиологических аспектов дыхания и релаксации;
- овладение техниками работы с дыханием и релаксацией;
- освоение концепции присутствия в терапевтических подходах;
- научиться диагностировать уровень присутствия и вовлеченности клиента;
- изучить травму с точки зрения системного подхода;
- научиться выявлять маркеры травмированной семейной системы;
- изучить природу и типологию незавершенных гештальтов предков;
- изучить диагностические признаки проявления незавершенных гештальтов в жизни;
- освоить методы системной интеграции и исцеления;
- научиться готовиться к процессу интеграции и исцеления травматического опыта;
- изучить два подхода диагностики в психотерапии;
- научиться строить стратегию терапевтической работы и избегать типичных ошибок;
- освоить формулу эффективности интегративной терапии;
- научиться понимать ограничения и правила безопасности при интегративных подходах;
- научиться формировать уникальность идентичности гештальт-психолога;

- научиться планировать профессиональное развитие и проводить профилактику эмоционального выгорания.

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

Объём программы – 72 ак. часов из них: лекционная часть – 16 ак. часов; практическая часть – 48,5 ак. часов, самостоятельная работа – 7,5 ак. часов.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 17 ак. часов.

Продолжительность обучения – 1,5 месяца.

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

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). Реализация психокоррекционной работы с целью	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).
			Уметь: применять методы психологического

		адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	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 соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами А/01.6	- Выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью, и ранжирование тем консультирования. - Определение целей психологического консультирования.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы. Необходимые умения:

			- Выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости. - Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования. - Анализировать результаты психологического обследования.
	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов А/02.6	- Составление индивидуальной программы психологического консультирования. - Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Порядок оказания консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам. Необходимые умения: - Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов.
	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению А/03.6	- Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной помощи.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Основные понятия и положения психологии управления конфликтами. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы. - Приемы индивидуального, группового, семейного психологического

			консультирования и специфика их применения. - Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе психологического консультирования граждан и трудовых коллективов.
			Необходимые умения: - Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи. - Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы. - Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий. - Применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам.

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

- философские основы и историю развития гештальт-терапии;
- концепции поля, контакта и завершенности (прегнантности);
- как эти концепции работают вместе в терапевтическом процессе;
- теорию поля Курта Левина и структуру семейного поля;
- дифференциацию «Я» по Мюррею Боуэну и семейного поля с точки зрения гештальт-подхода;
- определение и функции контакт-границы;
- травму с точки зрения системного подхода;
- природу и типологию незавершенных гештальтов предков;
- диагностические признаки проявления незавершенных гештальтов в жизни;
- два подхода диагностики в психотерапии;
- формулу эффективности интегративной терапии.

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

- применять гештальт-подход при оказании психологической помощи, в рамках психологического консультирования;
- отличать гештальт-терапию от других подходов, таких как психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия;
- прорабатывать контакт и интегрировать инструменты в практику;
- выделять фигуру и фон в семейной системе, видеть ключевые паттерны;
- понимать динамику фигуры и фона, гештальт-цикла в семейной истории;
- понимать нарушения в семейных системах;
- понимать формирования телесных зажимов и физиологических аспектов дыхания и релаксации;
- диагностировать уровень присутствия и вовлеченности клиента;
- выявлять маркеры травмированной семейной системы;
- готовиться к процессу интеграции и исцеления травматического опыта;

- строить стратегию терапевтической работы и избегать типичных ошибок;
- понимать ограничения и правила безопасности при интегративных подходах;
- формировать уникальность идентичности гештальт-психолога;
- планировать профессиональное развитие и проводить профилактику эмоционального выгорания.

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

- навыками применять гештальт-подход при оказании психологической помощи, в рамках психологического консультирования;
- техниками работы с вниманием, осознанностью, динамикой фигуры и фона;
- навыками работы с системными переплетениями и трансгенерационной передачей травмы;
- навыками телесной осознанности и понимание языка тела клиента;
- техниками для развития телесной осознанности и этических аспектов работы с телом;
- техниками работы с дыханием и релаксацией;
- концепцией присутствия в терапевтических подходах;
- методами системной интеграции и исцеления.

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. Основы и фундаментальные принципы гештальт-терапии	10,5	3	6	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 2. Поле отношений и семейные системы	10,5	3	6	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 3. Работа с восприятием и телесностью	10,5	3	6	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 4. Работа с травмой и незавершёнными гештальтами в семейной системе	11	3	6,5	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 5. Работа с клиентами и профессиональное развитие	11,5	3	7	1,5	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	17	-	17	-	
ИТОГО:	72	16	48,5	7,5	

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	Вводное занятие	1	1	-	-	
	Модуль 1. Основы и фундаментальные принципы гештальт-терапии	10,5	3	6	1,5	
1	История и философия гештальт-терапии	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №1
2	Гештальт как восприятие целого	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №2

3	Основные техники и инструменты	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №3
4	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 2. Поле отношений и семейные системы		10,5	3	6	1,5	
1	Теория поля и системный подход к семье	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №4
2	Фигура и фон в семейной истории	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №5
3	Контакт-граница и системные переплетения	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №6
4	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Работа с восприятием и телесностью		10,5	3	6	1,5	
1	Телесная осознанность и сенсорики в гештальте	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №7
2	Техники работы с чувствами и телесными зажимами	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №8
3	Практики «здесь и сейчас»	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №9
4	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 4. Работа с травмой и незавершенными гештальтами в семейной системе		11	3	6,5	1,5	
1	Травма в системной перспективе	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №10
2	Незавершенные гештальты предков	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №11
3	Интеграция опыта и исцеление системы	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №12
4	Итоговое задание к модулю 4	3,5	-	3,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 5. Работа с клиентами и профессиональное развитие		11,5	3	7	1,5	
1	Диагностика и стратегии терапевтической работы	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №13
2	Техники интеграции подходов в практической работе	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №14
3	Профессиональная идентичность и развитие	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №15
4	Итоговое задание к модулю 5	4	-	4	-	Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация		17	-	17	-	
ИТОГО:		72	16	48,5	7,5	

4.3. Календарный учебный график

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

5					Л, П, СР, ПА		
6						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; ознакомление с гештальт-подходом 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	Вводное занятие	1	1	-	-	
ИТОГО:		1	1	-	-	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводное занятие	<i>Теория</i>	Зачем этот курс. Как работает гештальт-подход. Что ждёт 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. Основы и фундаментальные принципы гештальт-терапии.

Цель модуля – обеспечение знаниями об истории и философии гештальт-терапии, ключевых идеях и отличиях от других подходов, обеспечение знаниями о принципе восприятия целого, овладение базовыми техниками установления контакта с клиентом.

Задачи:

- изучить философские основы и историю развития гештальт-терапии;
- научиться отличать гештальт-терапию от других подходов, таких как психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия;
- изучить концепции поля, контакта и завершенности (прегнантности);
- изучить, как эти концепции работают вместе в терапевтическом процессе;
- овладение техниками работы с вниманием, осознанностью, динамикой фигуры и фона;
- научиться прорабатывать контакт и интегрировать инструменты в практику.

Объем модуля:

	Наименование тем и модулей		Виды учебных занятий, учебных работ	Формы контроля
--	----------------------------	--	-------------------------------------	----------------

№ занятия		Общая трудоёмкость, в акад. час	Лекции	Практика	Самост. работа	
1	История и философия гештальт-терапии	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №1
2	Гештальт как восприятие целого	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №2
3	Основные техники и инструменты	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №3
4	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		10,5	3	6	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. История и философия гештальт-терапии	<i>Видео-лекция</i>	Философские основы гештальт-терапии. История развития гештальт-терапии. Отличия гештальт-терапии от других подходов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 2. Гештальт как восприятие целого	<i>Видео-лекция</i>	Концепция поля. Концепция контакта. Концепция завершенности (прегнантности). Как поле, контакт и завершенность работают вместе.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники гештальт-терапии и практические упражнения.
Занятие 3. Основные техники и инструменты	<i>Видео-лекция</i>	Работа с вниманием. Развитие осознанности. Динамика фигуры и фона. Простраивание контакта. Интеграция инструментов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические упражнения для самостоятельной работы.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«1. Какие основные аспекты диалогического подхода вошли в гештальт-терапию?»

2. Перечислите, чем гештальт-терапия отличается от психоанализа и когнитивно-поведенческой терапии?

3. В течение дня выберите 10 минут, чтобы понаблюдать за собой без оценок. Опишите, что вы замечаете в своем теле, какие эмоции присутствуют и какие мысли приходят в голову прямо сейчас. Постарайтесь удержаться от интерпретаций «почему мне грустно» или «это потому, что...», оставаясь в позиции описания того, «что есть».

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. Назовите основные характеристики поля.»

2. Перечислите фазы классического цикла контакта.

3. Подумайте о небольшой, но регулярно возникающей бытовой задаче, которую вы постоянно откладываете (например, разобрать ящик на столе или ответить на письмо). Опишите кратко, какое напряжение создает эта незавершенность. Предложите один конкретный шаг, который поможет «закрыть» этот маленький гештальт.

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. Назовите три зоны осознания в гештальт-терапии.

2. Назовите этапы здорового процесса формирования и завершения гештальта.

3. Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы испытывали внутренний конфликт или дискомфорт, но не могли точно понять его причину. Используя концепцию фигуры и фона, попробуйте определить: какая потребность пыталась стать «фигурой» в тот момент? Что мешало вам ее ясно осознать и удовлетворить?».

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. Какие три философские традиции являются фундаментом гештальт-терапии?

- а) Бихевиоризм, структурализм, функционализм
- +б) Феноменология, экзистенциализм, диалогизм
- в) Психоанализ, позитивизм, прагматизм
- г) Когнитивизм, гуманизм, трансперсонализм

2. Что означает принцип «эпохэ» (приостановка суждений) в феноменологическом подходе?

- +а) Временный отказ психолога от собственных интерпретаций, чтобы увидеть картину глазами клиента
- б) Полное молчание психолога на сессии
- в) Оценка поведения клиента с точки зрения моральных норм
- г) Фокусировка исключительно на прошлом опыте клиента

3. Как в экзистенциализме рассматривается тревога, согласно конспекту урока?

- а) Как симптом психического расстройства, который нужно немедленно убрать
- б) Как результат исключительно детских травм
- +в) Как неотъемлемая часть существования, сигнал о росте и встрече с новым
- г) Как признак слабой воли человека

4. Какой тип отношений, по Мартину Буберу, является основой подлинной терапевтической встречи в гештальте?

- а) «Я-Оно»
- +б) «Я-Ты»
- в) «Родитель-Ребенок»
- г) «Стимул-Реакция»

5. Кто является основателем гештальт-терапии?

- а) Зигмунд Фрейд
- б) Карл Роджерс
- +в) Фриц (Фредерик) Перлз
- г) Курт Левин

6. В каком году была опубликована основополагающая книга «Гештальт-терапия: Возбуждение и рост в человеческой личности»?

- +а) 1951
- б) 1946
- в) 1934
- г) 1970

7. Чем Калифорнийская школа гештальта отличается от Кливлендской?

- а) Калифорнийская школа фокусируется на теории поля, а Кливлендская — на экспериментах
- б) Калифорнийская школа отрицает идеи Перлза, а Кливлендская — развивает их
- в) Калифорнийская школа работает только с группами, а Кливлендская — только с индивидами
- +г) Калифорнийская школа ориентирована на творчество и эксперимент, а Кливлендская — на теорию и системность

8. В отличие от психоанализа как гештальт-терапия относится к защитным механизмам?

- а) Как к препятствию, которое нужно преодолеть и интерпретировать
- +б) Как к творческому приспособлению, которое когда-то помогло человеку выжить
- в) Как к биологической аномалии, требующей медикаментозного лечения
- г) Как к несущественным феноменам, на которые не стоит обращать внимание

9. В чем суть «парадоксальной теории изменений» Арнольда Бейссера?

- а) Изменения происходят, когда человек пытается стать тем, кем он хочет
- б) Изменения происходят только под гипнозом
- +в) Изменения происходят, когда человек полностью принимает себя текущего, а не пытается быть кем-то другим
- г) Изменения происходят через когнитивное переучивание

10. Что, согласно теории поля Курта Левина, означает формула $B = f(P, E)$?

- +а) Поведение (B) является функцией личности (P) и среды (E)
- б) Бытие (B) определяет сознание (P) и эмоции (E)
- в) Будущее (B) зависит от прошлого (P) и настоящего (E)
- г) Болезнь (B) является следствием проблем (P) и стресса (E)

11. Что в гештальт-терапии понимается под «контактом»?

- а) Обсуждение приятных тем на сессии
- б) Установление дружеских отношений между людьми
- в) Физическое прикосновение психолога к клиенту
- +г) Процесс взаимодействия организма со средой на границе их соприкосновения

12. Какая стадия цикла контакта следует за мобилизацией энергии?

- а) Предконтакт
- +б) Действие
- в) Ассимиляция
- г) Постконтакт

13. Какой механизм прерывания контакта описывается как некритичное «проглатывание» чужих ценностей и правил?

- а) Проекция
- б) Ретрофлексия
- +в) Интроекция
- г) Дефлексия

14. В чем суть «Эффекта Зейгарник»?

- а) Люди лучше запоминают приятные события
- +б) Незавершенные задачи запоминаются лучше, чем завершенные
- в) Женщины запоминают детали лучше мужчин
- г) Люди склонны забывать негативный опыт

15. Какие три зоны осознания выделяют в гештальт-терапии?

- а) Прошрое, настоящее, будущее
- б) Сознательное, предсознательное, бессознательное
- в) Тело, разум, дух
- +г) Внешняя, внутренняя, средняя (зона мыслей и фантазий)

16. На чем фокусируется техника «континуум осознания»?

- +а) На непрерывном описании текущего опыта, начиная с фразы «Сейчас я осознаю...»
- б) На анализе сновидений
- в) На выполнении домашних заданий
- г) На воспоминаниях о прошлом

17. Что происходит при здоровом процессе формирования и завершения гештальта?

- а) Фигура размывается и не исчезает

- +б) Возникшая фигура (потребность) удовлетворяется и уходит в фон
- в) Фон полностью исчезает
- г) Фигура фиксируется навсегда

18. Какой механизм прерывания контакта проявляется в обращении на себя действий, предназначенных для внешнего мира (например, самокритика вместо выражения гнева)?

- а) Конфлюэнция
- б) Проекция
- в) Эгоизм
- +г) Ретрофлексия

19. Чем гештальт-терапия отличается от когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в отношении к эмоциям?

- а) Гештальт рассматривает эмоции как следствие мыслей, а КПТ придает эмоциям самостоятельную ценность
- б) Оба подхода считают эмоции главной мишенью для коррекции
- +в) Гештальт придает эмоциям самостоятельную ценность, а КПТ часто рассматривает их как следствие мыслей
- г) Оба подхода игнорируют эмоции, фокусируясь на поведении

20. Что означает принцип «здесь и сейчас» в гештальт-терапии?

- +а) Фокус на актуальном переживании в настоящем моменте, даже если речь идет о прошлом
- б) Требование к клиенту никогда не вспоминать прошлое
- в) Правило проводить сессии строго в назначенное время
- г) Фокус только на том, что происходит в кабинете психолога

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. Поле отношений и семейные системы.

Цель модуля – освоение знаний о теории поля и системном подходе к анализу семьи, освоение навыков выделять фигуру и фон в семейной истории, видеть ключевые паттерны, работать с контакт-границами и системными переплетениями в семейных отношениях.

Задачи:

- изучить теорию поля Курта Левина и структуру семейного поля;
- изучить дифференциацию «Я» по Мюррею Боуэну и семейного поля с точки зрения гештальт-подхода;
- научиться выделять фигуру и фон в семейной системе, видеть ключевые паттерны;
- научиться понимать динамику фигуры и фона, гештальт-цикла в семейной истории;
- изучить определение и функции контакт-границы;
- научиться понимать нарушения в семейных системах;
- освоить навыки работы с системными переплетениями и трансгенерационной передачей травмы.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Теория поля и системный подход к семье	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №4
2	Фигура и фон в семейной истории	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №5
3	Контакт-граница и системные переплетения	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №6
4	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		10,5	3	6	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Теория поля и системный подход к семье	<i>Видео-лекция</i>	Теория поля Курта Левина. Структура семейного поля. Дифференциация «Я» (Мюррей Боуэн). Семейное поле с точки зрения гештальт-подхода.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Тайны семейной истории. - Диагностика и работа с семейным полем.
Занятие 2. Фигура и фон в семейной истории	<i>Видео-лекция</i>	Концепция фигуры и фона в семейной системе. Динамика фигуры и фона. Гештальт-цикл в семейной истории. Незавершенные гештальты предков. Семейные «слепые пятна».
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Методы диагностики семейной истории. - Практические техники работы с семейными «слепыми пятнами».
Занятие 3. Контакт-граница и системные переплетения	<i>Видео-лекция</i>	Определение и функции контакт-границы. Нарушения контакт-границы в семейных системах. Системные переплетения. Трансгенерационная передача травмы. Формирование здоровой семейной идентичности.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические техники работы с семейными переплетениями.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 4:

«1. Внимательно прочитайте ситуации и дайте ответ в поле ниже. При выполнении опирайтесь на классификацию нарушений контакта из дополнительных материалов.

Ниже приведены 4 примера поведения членов семьи. Определите, в каком из них проявляется Дефлексия (уход от прямого контакта). Напишите букву правильного варианта и кратко аргументируйте, по какому признаку вы узнали дефлексию.

Вариант А: сын на любое замечание матери о его оценках начинает шутить, пересказывать смешные мемы или внезапно вспоминает, что ему нужно срочно вынести мусор, лишь бы не продолжать серьезный разговор.

Вариант Б: супруги в ссоре используют фразу «Мы всегда и всё решаем вместе, у нас нет и не может быть разных мнений», полностью игнорируя возникшее между ними различие.

Вариант В: дочь чувствует сильную обиду на отца, но вместо того, чтобы сказать об этом, начинает грызть ногти или критиковать себя за «плохой характер».

Вариант Г: глава семейства заявляет: «В нашем роду все мужчины должны быть военными, это не обсуждается», не задумываясь, подходит ли это его детям».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 5:

«Анализ семейной динамики:

В семье Ивановых существует «официальная версия»: их дедушка был выдающимся ученым, который очень много работал и поэтому редко бывал дома. Однако, изучая старые письма, внучка замечает, что в периоды «командировок» деда, бабушка в письмах подругам жаловалась на «его тяжелый недуг, о котором стыдно говорить соседям» и упоминала клинику для душевнобольных. При попытке спросить об этом мать, та отвечает: «Глупости, бабушка просто была впечатлительной, у нас в роду все психически здоровы, мы — семья интеллектуалов».

Задание: определите причину формирования этого «слепого пятна» (используйте классификацию из материалов: табуирование, миф, нормализация и т.д.).

К какому типу относится данное «слепое пятно»?

Дайте краткое пояснение: почему система выбрала именно такой способ сохранения информации (функция семейного мифа в данном случае)?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 6:

«1. Визуализируйте семейную систему и выявите потенциальные системные переплетения при помощи техники «Генограмма с акцентом на переплетения».

2. Выявите эмоциональные паттерны, которые могут указывать на системные переплетения, с помощью техники «Картографирование эмоций»».

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:

Обучающиеся должны выступить в роли психолога и провести мини-сессию с коллегой, чтобы на собственном опыте прочувствовать механизм трансформации системного переплетения.

Формат работы:

- Работа в паре. Это задание — партнерская практика, максимально приближенная к реальной консультативной сессии.

- Обучающимся предстоит распределить роли («Психолог» и «Клиент»), провести 20-30-минутную сессию, используя алгоритмы из уроков модуля, а затем заполнить подробный протокол, структурированный по всем ключевым этапам работы.

- Задание структурировано по 5 ключевым блокам: от диагностики («Поиск Фигуры») и работы с невидимой лояльностью до анализа механизмов прерывания контакта и этапа интеграции.

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями к заданию, размещенным на платформе в личном кабинете обучающегося:

1. Найдите партнера по обучению (в чате курса).
2. Распределите роли: Психолог и Клиент. Затем поменяйтесь ролями.
3. Клиент берет ситуацию «переплетения», которую он выявил в предыдущих домашних заданиях (через генограмму или хронологию).
4. Психолог проводит сессию (20-30 минут), используя алгоритм из дополнительных материалов.
5. После практики каждый студент заполняет отчет ниже и вставляет его в шаблон.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию.

Критерии оценивания:

- **Связь с теорией поля** - обучающийся верно определил механизм прерывания контакта (из урока «Теория поля»). Например, если он слепо следует правилу — это интроекция.

- **Качество диагностики** - использованы параметры из техник «Семейная хронология» (совпадение дат/возраста) или «Картографирование эмоций» (выявление «чужих» чувств).

- **Точность трансформации** - разрешающая фраза соответствует алгоритму техники «Диалог с предком»: она не обвиняет, а разделяет («Я возвращаю вам ваше, забираю свое»).
- **Навык дифференциации** - Итоговое «Я-высказывание» сформулировано без использования «Мы» и отражает личную автономию студента (раздел «Развитие самосознания»).

Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения 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. Работа с восприятием и телесностью.

Цель модуля – освоение навыков развивать навыки телесной осознанности, понимать языка тела клиента; освоение техник работы с чувствами и телесными зажимами для повышения присутствия и вовлечённости клиента.

Задачи:

- освоение навыков телесной осознанности и понимание языка тела клиента;
- освоение техник для развития телесной осознанности и этических аспектов работы с телом;
- научиться понимать формирования телесных зажимов и физиологических аспектов дыхания и релаксации;
- овладение техниками работы с дыханием и релаксацией;
- освоение концепции присутствия в терапевтических подходах;
- научиться диагностировать уровень присутствия и вовлеченности клиента.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Телесная осознанность и сенсорики в гештальте	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №7
2	Техники работы с чувствами и телесными зажимами	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №8
3	Практики «здесь и сейчас»	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №9
4	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		10,5	3	6	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Телесная осознанность и сенсорики в гештальте	<i>Видео-лекция</i>	Научные основы телесной осознанности. Практические аспекты работы. Техники для развития телесной осознанности. Телесные проявления и механизмы прерывания контакта. Этические аспекты работы с телом в терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №7
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические техники телесной осознанности.

Занятие 2. Техники работы с чувствами и телесными зажимами	<i>Видео-лекция</i>	Формирование телесных зажимов. Физиологические аспекты дыхания, релаксации и проживания чувств.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники релаксации для работы с телесными зажимами/техники осознанного дыхания.
Занятие 3. Практики «здесь и сейчас»	<i>Видео-лекция</i>	Концепция присутствия в различных терапевтических подходах. Нейробиологические основы практики присутствия. Психологические механизмы практики «здесь и сейчас». Диагностика уровня присутствия и вовлеченности клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Диагностические вопросы и упражнения.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 7:

«1. Прочитайте описание телесных проявлений клиента в терапевтической сессии. Определите, какой механизм прерывания контакта (ретрофлексия, интроекция, проекция, дефлексия, конфлюэнция) проявляется в каждом случае. Напишите название механизма.

Ситуация А. Клиент рассказывает о конфликте с начальником. Его плечи подняты, челюсти сжаты, дыхание поверхностное с периодическими задержками. Он говорит спокойным голосом, но его кулаки сжаты.

Ситуация Б. Клиентка говорит: «Я понимаю, что так правильно». При этом её тело напряжено, поза неестественно прямая, движения скованные, словно она следует какому-то внутреннему правилу.

Ситуация В. Клиент обсуждает болезненную тему развода. Он нервно смеётся, ёрзает в кресле, часто отводит взгляд, переводит тему на отвлечённые детали.

Ситуация Г. Клиентка внезапно спрашивает психолога: «Вы меня осуждаете? Вы смотрите на меня с презрением?» При этом её тело напряжено, глаза расширены, поза защитная.

Ситуация Д. Клиент сидит в той же позе, что и психолог, повторяет его жесты, говорит в том же темпе. Его движения выглядят неопределёнными, сложно понять, чего хочет именно он».

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. Ниже даны описания трёх техник работы с дыханием и релаксацией. Напишите название каждой техники.

Техника 1. Клиент ложится на спину, сгибает колени, кладёт одну руку на верхнюю часть живота, другую — на грудь. Делает медленный вдох через нос так, чтобы живот поднимался, а грудь оставалась относительно неподвижной. Выдох продолжительный и полный. Ритм: вдох на счёт 4, выдох на счёт 6.

Техника 2. Клиент садится прямо, плечи расслаблены. Дыхание выполняется в ритме: вдох через нос на счёт 4, задержка на счёт 4, выдох через рот на счёт 4, задержка после выдоха на счёт 4. Цикл повторяется 5–10 раз.

Техника 3. Клиент последовательно напрягает и расслабляет различные группы мышц: кисти рук, предплечья и бицепсы, плечи и верхнюю часть спины, лицо, шею, грудь и спину, живот, ягодицы и таз, бёдра, голени и стопы. Напряжение удерживается 5–7 секунд, расслабление — 20–30 секунд».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 9:

«Перечислите ключевые психологические процессы, на которые воздействует практика присутствия».

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:

Самостоятельная практическая работа, где обучающиеся смогут исследовать собственный телесный опыт и осмыслить его через призму изученных подходов.

Формат работы

Обучающиеся работают самостоятельно. Это задание направлено на развитие телесной чувствительности и навыка саморефлексии.

Обучающимся предстоит выбрать одну или несколько телесных практик из модуля, выполнить их в спокойной обстановке, внимательно отслеживая свои ощущения, а затем заполнить подробный протокол, структурированный по ключевым этапам работы.

Задание структурировано по 5 ключевым блокам: от выбора практики и описания исходного состояния до анализа телесной динамики, механизмов прерывания контакта и итоговой интеграции опыта.

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями к заданию, размещенным на платформе в личном кабинете обучающегося:

1. Выберите телесную практику (или последовательность практик) для самостоятельной работы.
2. Создайте условия для практики.
3. Выполните практику, внимательно отслеживая свой телесный опыт.
4. Заполните протокол отчета.

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию.

Критерии оценивания:

- **Выбор и описание практики.** Обучающийся четко указал, какие техники выполнял, из каких уроков/доп. материалов. Описание шагов практики соответствует выбранной технике.
- **Качество телесной рефлексии.** Обучающийся подробно описал исходное состояние и динамику ощущений (локализация, качество, интенсивность, изменения дыхания). Использованы понятия из техник «Сканирование тела», «Диагностика паттернов дыхания».
- **Связь с теорией механизмов прерывания контакта.** Обучающийся верно определил механизм прерывания контакта, который проявился в телесном опыте (из урока 3.1), и обосновал свой выбор, опираясь на телесные проявления.
- **Связь с теорией эмоционально-телесных соответствий.** Обучающийся использовал таблицу «Связь телесных зажимов с эмоциональными состояниями» (урок 3.2) для анализа своего опыта.
- **Глубина интеграции и завершения.** Обучающийся описал изменения состояния к концу практики. Сформулировал новое «Я-высказывание» или телесное намерение на языке личной автономии и телесного опыта (без обобщений и «мы»-формулировок).

Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения 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. Работа с травмой и незавершёнными гештальтами в семейной системе.

Цель модуля – получить понимание травмы с точки зрения системного подхода, научиться выявлять и работать с незавершёнными гештальтами предков, освоить навыки интеграции травматического опыта и исцеления семейной системы.

Задачи:

- изучить травму с точки зрения системного подхода;
- научиться выявлять маркеры травмированной семейной системы;

- изучить природу и типологию незавершенных гештальтов предков;
- изучить диагностические признаки проявления незавершенных гештальтов в жизни;
- освоить методы системной интеграции и исцеления;
- научиться готовиться к процессу интеграции и исцеления травматического опыта.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Травма в системной перспективе	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №10
2	Незавершенные гештальты предков	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №11
3	Интеграция опыта и исцеление системы	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №12
4	Итоговое задание к модулю 4	3,5	-	3,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		11	3	6,5	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Травма в системной перспективе	<i>Видео-лекция</i>	Травма в системной перспективе. Незавершенные гештальты в контексте семейной травмы. Принцип целостности. Защитные стратегии семьи. Типология системных травм. Маркеры травмированной семейной системы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Диагностика, последствия и первые шаги в системной работе с травмой.
Занятие 2. Незавершенные гештальты предков	<i>Видео-лекция</i>	Природа незавершенных гештальтов. Типология незавершенных гештальтов предков. Диагностические признаки проявления в жизни. От осознания к изменению.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Методы и инструменты диагностики незавершенных гештальтов предков.
Занятие 3. Интеграция опыта и исцеление системы	<i>Видео-лекция</i>	Интеграция травматического опыта. Теоретические основы процесса интеграции и исцеления. Подготовка к процессу интеграции и исцеления. Методы системной интеграции и исцеления.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №12
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические инструменты

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 10:

«1. Кейс «Генограмма с травматическим событием»

Выберите один из вариантов:

А) Возьмите учебную семью (например, из фильма/книги). Кратко схематично изобразите 3 поколения своей семьи.

Б) Возьмите готовую генограмму реальной семьи.

Нанесите на генограмму:

2–3 травматических события (потери, внезапные смерти, насилие, катастрофы, измены, разводы).

Даты событий и возраст членов семьи в момент события.

Паттерны реагирования (избегание, агрессия, замирание, гиперконтроль).

Письменно ответьте на вопросы:

Есть ли в датах или возрасте «совпадения»?

Повторяются ли сценарии (разводы, зависимости, уходы)?

Какая незавершённая эмоция или действие «застряли» в системе?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 11:

«1. Изучите четыре механизма передачи из урока:

Проективная идентификация

Лояльность семейной системе

Семейное бессознательное

Триангуляция

Выберите один механизм, который вам наиболее знаком (в своей семье или в кейсе клиента).

Напишите конкретный пример (2–4 предложения), как этот механизм работал или работает».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 12:

«Кейс: В семье трое взрослых детей. 10 лет назад погиб отец. С тех пор семья не собирается вместе — слишком больно. Мать говорит: «Мы сильные, мы справились». Дети чувствуют, что теряют связь друг с другом, но не знают, как начать разговор.

А. Какой метод для работы вы выберете? Запишите его и объясните, почему вы выбрали именно этот метод? (1-2 предложения.)

Работа с нарративом.

Эмоциональная интеграция.

Прощение и примирение.

Телесно-ориентированная техника.

Б. Составьте 3 терапевтических вопроса, которые вы зададите семье, используя этот метод».

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:

Анализ системного кейса, где обучающиеся смогут применить изученные диагностические и интервенционные подходы.

Формат работы:

Обучающиеся работают самостоятельно. Задание направлено на развитие вашего системного мышления и навыка диагностики.

Обучающимся предстоит прочитать кейс и заполнить протокол анализа из 5 блоков.

Объём ответа — примерно 1–2 страницы.

Ситуация для анализа:

История: Дед по линии отца погиб на войне в 27 лет. Бабушка больше никогда не выходила замуж и не говорила о нём. Отец потерял работу в 27 лет, впал в депрессию, начал пить. Сейчас ему 45 лет, он не работает, мать обеспечивает семью.

Актуальная проблема: Мать говорит: «боюсь, когда сыну исполнится 27». Сын (сейчас ему 16) уже проявляет тревожность, боится катастроф. В школе снизилась успеваемость, появились жалобы на головные боли. В семье не принято говорить о деде, его фотографии убраны.

Коммуникация: Мать жалуется на отца, сын слушает. Отец молчит или уходит в другую комнату.

Когда сын пытается заговорить о своём страхе, мать говорит: «Всё будет хорошо, не выдумывай».

Инструкция:

- Прочитайте кейс.

- Заполните протокол по представленному на платформе шаблону, опираясь на материалы уроков и дополнительные материалы.

- Вставьте заполненный протокол в поле ответа.

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями к заданию, размещенным на платформе в личном кабинете обучающегося:

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию. Критерии оценивания:

Зачтено — обучающийся ответил на все вопросы, ответы опираются на материалы модуля и конкретику кейса.

Не зачтено — ответы отсутствуют, формальные или не связаны с кейсом.

Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения 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 5. Работа с клиентами и профессиональное развитие.

Цель модуля – освоить методы диагностики и стратегиями терапевтической работы, научиться интегрировать различные подходы в практической деятельности, составлять план собственного развития как специалиста.

Задачи:

- изучить два подхода диагностики в психотерапии;
- научиться строить стратегию терапевтической работы и избегать типичных ошибок;
- освоить формулу эффективности интегративной терапии;
- научиться понимать ограничения и правила безопасности при интегративных подходах;
- научиться формировать уникальность идентичности гештальт-психолога;
- научиться планировать профессиональное развитие и проводить профилактику эмоционального выгорания.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Диагностика и стратегии терапевтической работы	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №13
2	Техники интеграции подходов в практической работе	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №14
3	Профессиональная идентичность и развитие	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №15
4	Итоговое задание к модулю 5	4	-	4	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		11,5	3	7	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Диагностика и стратегии терапевтической работы	<i>Видео-лекция</i>	Две философии диагностики в психотерапии. Диагностическая модель цикла контакта. Механизмы прерывания контакта (сопротивления). Алгоритм
---	---------------------	--

		построения стратегии (схема сессии). Типичные ошибки психолога.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №13
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Инструментарий гештальт-диагностики.
Занятие 2. Техники интеграции подходов в практической работе	<i>Видео-лекция</i>	Формула эффективности интегративной терапии. Интеграция гештальт-терапии с другими подходами. Системно-феноменологическая интеграция. Ограничения и правила безопасности при интегративных подходах.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические инструменты интеграции подходов.
Занятие 3. Профессиональная идентичность и развитие	<i>Видео-лекция</i>	Уникальность идентичности гештальт-психолога. Профессиональное развитие. Эмоциональное выгорание. Этический кодекс гештальт-психолога.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Опоры для профессионала.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 13:

«Диагностика по фразам клиента.

Ниже даны 5 фраз клиентов. Для каждой определите доминирующий механизм прерывания контакта (слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия).

Фразы:

«Мы с мужем считаем, что отдыхать можно только после уборки».

«Они наверняка думают, что я неудачник».

«Я должна быть идеальной матерью, иначе стыдно».

«Когда я злюсь на начальника, у меня начинает болеть голова и я молчу».

«Давайте поговорим о погоде, а то тема отношений какая-то тяжёлая»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 14:

«Распознавание ошибок интеграции в диалоге.

Ниже приведён диалог психолога с клиентом. Найдите в нём 3 ошибки с точки зрения интегративного гештальт-подхода. Назовите каждую ошибку и предложите корректный вариант реплики.

Диалог

Клиент: «Я вчера опять сорвалась на ребёнка. Мне так стыдно. Я ужасная мать».

Психолог: «Это автоматическая мысль. Давай заполним КПТ-таблицу: какое у тебя доказательство, что ты ужасная мать, а какое – опровержение?»

Клиент: «Не знаю... я просто чувствую тяжесть в груди».

Психолог: «Тяжесть в груди – это, скорее всего, непроработанная обида на твою мать. Давай нарисую её портрет».

Клиент: «Я не хочу рисовать...»

Психолог: «Ну давай тогда просто продолжим таблицу, это безопасно»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

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

Практическое задание № 15:

«Диагностика профессиональных опор.

Оцените свою текущую профессиональную (или «околопрофессиональную», если вы ещё не практикуете) устойчивость по трём столпам: личная терапия, супервизия, интервизия.

Для каждого пункта ответьте письменно:

Что у вас уже есть? (например: «Хожу к терапевту раз в месяц», «Есть чат с коллегами по курсу»).

Чего не хватает?

Каким будет один конкретный шаг в ближайшие 2 недели, чтобы укрепить эту опору?

Если вы пока не практикуете — выполните задание в перспективе «когда начну практиковать»».

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 5:

Разработка интегративного плана терапевтической работы.

Формат работы:

Обучающиеся работают самостоятельно. Задание направлено на развитие интегративного мышления, навыка диагностики и умения выстраивать терапевтическую стратегию с опорой на профессиональную рефлексию.

Обучающимся предстоит прочитать кейс и заполнить протокол анализа из 5 блоков (диагностика, уровни осознания, интегративный план, эксперимент, профессиональный контракт).

Объём ответа — примерно 1–2 страницы.

Ситуация для анализа:

Клиентка: Виктория, 35 лет.

Запрос: «Я не могу уйти от мужа уже 3 года. В голове я всё решила, но когда пытаюсь сказать — начинаю убирать квартиру. После этого ненавижу себя. Ещё я постоянно думаю, что обо мне подумают родители. Мама всегда говорила: "Терпи, семья – это святое". Я не чувствую своего тела. Иногда мне кажется, что я просто голова, парящая над телом».

Дополнительная информация: Виктория замужем 10 лет, детей нет. Муж эмоционально холоден, но физического насилия нет. Родители живут в другом городе, звонят каждую неделю и спрашивают «как дела в семье». Виктория работает бухгалтером, на работе её ценят за точность и исполнительность.

Инструкция:

- Прочитайте кейс.
- Заполните протокол по представленному на платформе шаблону, опираясь на материалы уроков и дополнительных материалов.
- Вставьте ссылки на заполненный протокол в поле ответа.

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются инструкциями к заданию, размещенным на платформе в личном кабинете обучающегося:

Промежуточная аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к заданию.

Критерии оценивания:

Зачтено — обучающийся ответил на все вопросы, ответы опираются на материалы модуля и конкретику кейса.

Не зачтено — ответы отсутствуют, формальные или не связаны с кейсом.

Для выполнения задания обучающиеся могут использовать специальный шаблон, размещенный на платформе в личном кабинете обучающегося.

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы задания размещены на платформе обучения 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 заданий к каждому модулю. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем заданий промежуточной аттестации. 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 включает в себя анализ представленной ситуации и разработку плана терапии.

Формат работы:

Обучающиеся работают самостоятельно. Задание направлено на развитие системного, интегративного и рефлексивного мышления.

Обучающимся предстоит прочитать сквозной кейс и выполнить два задания:

- Анализ кейса (заполнить протокол из 6 блоков, охватывающих модули 1-5).
- Разработать индивидуальный план терапии (заполнить протокол из 5 блоков).

Объём ответа — примерно 3–4 страницы.

Ситуация для анализа.

Клиент: Екатерина, 34 года.

Запрос (первая сессия): «Я пришла, потому что больше не могу. У меня постоянная тревога, особенно перед сном. В голове крутятся мысли: "Я плохая мать", "Я не справляюсь". У меня дочь 5 лет, и я боюсь, что она вырастет такой же тревожной, как я. Я работаю бухгалтером, работа ответственная, но я всё время боюсь ошибиться. Врач сказал, что это "вегетососудистая дистония", но таблетки не помогают».

Дополнительная информация (из первых сессий и анамнеза):

Семейная история: Мать Екатерины (65 лет) тревожная, контролирующая, всю жизнь проработала учительницей. Отец (67 лет) эмоционально холодный, «всё держал в себе», пил «по чуть-чуть, но каждый день». Бабушка по материнской линии умерла от рака, когда Екатерине было 10 лет. В семье об этом не говорили, «чтобы не травмировать ребёнка». Дед по отцу пропал без вести на войне. О нём в семье молчат, фотографий нет. В роду по отцовской линии несколько мужчин умерли в возрасте 45–50 лет от инфарктов.

Телесные проявления: Екатерина сидит ссутулившись, плечи напряжены, руки сжаты. Дыхание поверхностное, грудное. При рассказе о дочери начинает тереть край одежды, голос становится выше. Говорит: «У меня вечно камень в груди».

Образование и работа: Окончила школу с золотой медалью («мама сказала, что без медали меня никуда не возьмут»), институт с красным дипломом. На работе её ценят за исполнительность, но она не может отказать в дополнительной нагрузке. Снился повторяющийся сон: она опаздывает на экзамен и не может найти аудиторию.

Отношения: Замужем 7 лет. Муж поддерживающий, но Екатерина часто «срывается» на нём, а потом чувствует вину. Боится, что он уйдёт. Свекровь часто даёт «полезные советы» по воспитанию дочери, Екатерина злится, но молчит.

Самооценка и убеждения: Часто повторяет: «Я должна быть идеальной», «Если я расслаблюсь, то всё развалится». На вопрос «Чего вы хотите?» отвечает: «Не знаю... я привыкла делать то, что надо».

Задание 1: анализ ситуации.

Прочитайте кейс.

Скачайте шаблон протокола с платформы и заполните его, опираясь на материалы уроков и дополнительных материалов.

Вставьте ссылки на заполненный протокол в поле ответа.

Задание 2: индивидуальный план терапии.

Разработайте план терапевтической работы с Екатериной.

Скачайте индивидуальный план терапии и заполните его по представленному на платформе шаблону, опираясь на материалы уроков и дополнительных материалов.

Вставьте ссылки на заполненный протокол в поле ответа.

При подготовке ответа руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями, размещенными на платформе.

Для выполнения задания обучающиеся руководствуются шаблоном, размещенном на платформе в личном кабинете обучающегося.

Итоговая аттестация оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанном заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме:

Задание 1:

- Философская основа - верно указан принцип (экзистенциализм: избегание выбора, долженствование). Парадоксальная теория изменений применена корректно.
- Цикл и механизмы - верно определена фаза (контактирование). Названы интроекция («должна быть идеальной») и ретрофлексия (напряжение, соматика).
- Системный анализ - указаны лояльности (матери, роду). Незавершённый гештальт (экзистенциальный — неоплаканная бабушка, пропавший дед). Трансгенерация (тревога, запрет на чувства).
- Телесный уровень - верно определена средняя зона с примерами. Указаны телесные маркеры (напряжение плеч, поверхностное дыхание, «камень в груди»).
- Интеграция - обоснован выбор ТОТ на первом этапе. Названа опасная ошибка (игнорирование телесности или слишком быстрое погружение).
- Эксперимент - инструкция конкретна, безопасна, опирается на тело или образ.

Задание 2:

- Цели - 3–4 цели, связанные с кейсом (тело, интроекты, семейная история, самооценność).
 - Этапы - 3 этапа, на каждом — методы из разных модулей (ТОТ, пустой стул, генограмма, диалог с предком, работа с интроектом).
 - Системная работа - конкретные шаги по выявлению сценариев и завершению гештальтов предков.
 - Контракт - 3 пункта: супервизия, слепые пятна, границы/профилактика выгорания.
 - Признаки успеха - конкретные, наблюдаемые изменения (телесные, эмоциональные, поведенческие).
- Зачтено** — обучающийся ответил на все вопросы, ответы опираются на материалы модулей 1–5 и конкретику кейса.

Не зачтено — ответы отсутствуют, формальные или не связаны с кейсом.

5.2. Оценочные материалы

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

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. ТЕОРИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ. Перлз Ф.С., Гудмен П. Сер. Концепции психотерапии. Москва, 2004. <https://elibrary.ru/item.asp?id=19521420>.

2. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С СУПРУЖЕСКОЙ ПАРОЙ. Полякова И.А. Отечественный журнал социальной работы. 2010. № 1 (40). С. 125-130. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21006586>.
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ТРЕВОЖНЫМИ ФЕНОМЕНАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ОТКРЫТОГО ПСИХИАТРИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА. Мешандин И.А., Тетерина М.Н. Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2022. № 7. С. 509-515. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49239405>.
4. ГЕШТАЛЬТ - ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД САМОРАЗВИТИЯ. Лозюк С., Кузьмина К.А. В сборнике: Актуальные вопросы педагогики и психологии: от теории к практике. сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2025. С. 286-289. <https://elibrary.ru/item.asp?id=82437812>.
5. ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ. Уланова Т.А., Пинигина М.О. В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Под редакцией О.Б. Ганпанцуровой. 2017. С. 151-152. <https://elibrary.ru/item.asp?id=34880632>.

Дополнительная литература:

6. ПРАКТИКУМ ПО ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ. Перлз Ф.С., Гудмен П., Хефферлин Р., Хефферлин Р. Сер. Золотой фонд психотерапии. Москва, 2005. <https://elibrary.ru/item.asp?id=20081558>.
7. ОБЗОР ПСИХОТЕРАПИИ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РАССТРОЙСТВА С ТОЧЕК ЗРЕНИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ, ПСИХОДИНАМИЧЕСКОГО ПОДХОДА И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ. Магданова Ю.И. Universum: психология и образование. 2024. № 8 (122). С. 40-44. <https://elibrary.ru/item.asp?id=68633381>.
8. РАЗВИТИЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ В РОССИИ. ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ. Джанбек И.Ю. Студенческий. 2024. № 4-3 (258). С. 50-53. <https://elibrary.ru/item.asp?id=60034783>.

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 %.