

Частное образовательное учреждение
дополнительного образования Учебный центр практической психологии
«СЕНТИО»

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
Педагогического Совета

№2 от 09.04.2021 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора Иченко Н.А.
№ 10-У от 12.04.2021 г

Н. Иченко



Дополнительная общеразвивающая

ПРОГРАММА

«Психология психосоматических расстройств.
Методы психологической коррекции».

Ростов-на-Дону

2021

Частное образовательное учреждение
дополнительного образования Учебный центр практической психологии
"СЕНТИО"

«Психология психосоматических расстройств. Методы психологической коррекции».

1. Объем программы: 216 часов. Их них 72 часов теории, 71 час практики, 72 часа самостоятельной работы и 1 час итоговой аттестации.

2. Содержание:

Целью курса «Психология психосоматических расстройств. Методы коррекции» является усовершенствование знаний и навыков в области практической психологии, а именно современных технологий в работе с психосоматическими расстройствами.

Задачами курса является:

1. Знакомство с понятием психосоматики и психосоматических расстройств, их классификации.
2. Знакомство с теориями и моделями возникновения психосоматических заболеваний.
3. Изучение понятия алекситимии и психосоматической семьи.
4. Изучение психологических аспектов диагностики психосоматических заболеваний.
5. Изучение уровней внутренней картины заболевания.
6. Исследование психосоциальных реакций на болезнь.
7. Переживание болезни во времени.
8. Изучение возрастные особенности внутренней картины болезни.
9. Психосоматика у детей.

10. Изучение и использование различных методов психологической коррекции в работе, (арт-терапия, ТОП, гештальт-подход, транзактный анализ, символдрама т.п.)

Основные темы курса:

Тема 1. Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни.

Тема 2. Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома

Тема 3. Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты

Тема 4. Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии

Тема 5. Использование различных форм творческой активности в работе с психосоматическими расстройствами

Тема 6. Образ тела. Формирование телесности. Телесность и эмоциональность. Проблемы восприятия тела

Тема 7. Работа с психосоматическим клиентом – базовый алгоритм. Специфика и обследование выбора оптимальных техник для клиента

Тема 8. Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. Частная психосоматика детей

Тема 9. Частная психосоматика. Картина личности. Психокоррекция

2. Категория обучающихся: лица, старше 18 лет.

3. Планируемый результат.

Слушатель должен знать:

- предмет и методологические основы психосоматики;
- основные теории психосоматогенеза;
- методы диагностики, психологической профилактики и коррекции психосоматических расстройств;

Должен уметь:

- выявлять и описывать роль психологического фактора в возникновении соматических заболеваний;
- различать стадию и вид психосоматического расстройства;
- иметь навыки постановки исследовательских задач в области психосоматики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Психология психосоматических расстройств. Методы психологической коррекции».

Срок обучения 216 часов.

Форма обучения : очная.

№	Наименование тем	Всего , час.				
			Теорет. занятия	Практич. занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни	24	8	8	8	ПА - зачет
2	Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома	24	8	8	8	ПА - зачет
3	Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты	24	8	8	8	ПА - зачет
4	Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии	24	8	8	8	ПА - зачет
5	Использование различных форм творческой активности в работе с психосоматическими расстройствами	24	8	8	8	ПА - зачет
6	Образ тела. Формирование телесности. Телесность и эмоциональность. Проблемы восприятия тела.	24	8	8	8	ПА - зачет
7	Работа с психосоматическим клиентом – базовый алгоритм. Специфика и обследование выбора оптимальных техник для клиента	24	8	8	8	ПА - зачет

8	Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. Частная психосоматика детей	24	8	8	8	ПА - зачет
9	Частная психосоматика. Картина личности. Психокоррекция	24	8	7	8	ПА - зачет
	Итоговая аттестация			1		Экзамен
	Итого	216	72	72	72	

Календарный учебный план

Группа ПС 12-21

Учебный процесс с 17.04.21 по 16.01.22

тема	дата
Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни	17.04.21
Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни	18.04.21
Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома	5.06.21
Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома	6.06.21
Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты	10.07.21
Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты	11.07.21
Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии	7.08.21
Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии	8.08.21
Использование различных форм творческой активности в работе с психосоматическими расстройствами	4.09.21
Использование различных форм творческой активности в работе с психосоматическими расстройствами	5.09.21
Образ тела. Формирование телесности. Телесность и эмоциональность. Проблемы восприятия тела.	16.10.21
Образ тела. Формирование телесности. Телесность и эмоциональность. Проблемы восприятия тела.	17.10.21
Работа с психосоматическим клиентом – базовый алгоритм. Специфика и обследование выбора оптимальных техник для клиента	13.11.21
Работа с психосоматическим клиентом – базовый алгоритм. Специфика и обследование выбора оптимальных техник для клиента	14.11.21

Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. Частная психосоматика детей	11.12.21
Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. Частная психосоматика детей	12.12.21
Частная психосоматика. Картина личности. Психокоррекция	15.01.22
Частная психосоматика. Картина личности. Психокоррекция	16.01.22

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Психология психосоматических расстройств. Методы психологической коррекции»

Тема 1. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Определение понятия психосоматика. История. Психоаналитические теории и модели. Психодинамически-ориентированные модели психосоматических расстройств. Психоаналитическая трактовка психосоматических симптомов символизм и конверсия, детские причины взрослых проблем. Теория психосоматической специфичности Ф. Александера. Алекситимия. Соматизация. Базовая тревожность (Хорни). Модель психосоматических нарушений по Глиссеру. Психофизиологически-ориентированные модели психосоматических расстройств. Теория стресса (Селье). Концепция здоровья и болезни. смысл и значение болезни.

Практические занятия – 8 часов

1. Методика: Торонтская Алекситимическая Шкала (ТАС)

Определение уровня алекситимии

Инструкция:

Прочтите утверждения опросника и укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте «+» в соответствующей колонке) Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то, ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен.

Текст опросника

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
	1	2	3	4	5
1. Когда я плачу, всегда знаю, почему					
2. Мечты - это потеря времени					
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю					
5. Я часто мечтаю о будущем					
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений					
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам					
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
12. Я способен с легкостью описать свои чувства					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол					
15. Я часто даю волю воображению					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не					

занят ничем другим					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле					
18. Я редко мечтаю					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь					

Далее обработка данных и обсуждение в группе.

2. Техника. Определение вторичных выгод заболевания

Инструкция:

Возьмите лист бумаги и перечислите пять главных преимуществ, которые вам дала самая серьезная из всех ваших болезней (их — преимуществ — может оказаться и больше).

Преимущества моей болезни:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Просмотрите составленный вами список и подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить те правила и представления (убеждения, фиксированные идеи), которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

Далее обсуждение результатов в малых подгруппах.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Техника «Определение смыслов и выгод болезни»

Инструкция:

Максимально честно ответьте на следующие вопросы относительно своей болезни:

1. Что болезнь значит для вас?
2. Что означает для вас избавиться от болезни?
3. Как болезнь помогает вам, какие выгоды и компенсации вы получаете от болезни?
4. Каким образом болезнь дает вам больше силы и уверенности?

5. Как болезнь помогает вам чувствовать себя в безопасности?
6. Чего болезнь помогает вам избежать?
7. Каким образом болезнь предоставляет вам возможность получить больше внимания и любви?
8. Какие чувства помогает вам выразить болезнь?
9. Каким вы были до того, как появилась болезнь?
10. Что происходило в вашей жизни, когда появилась болезнь?
11. Как всё изменилось после того, как появилась болезнь?
12. Что произойдет, когда не будет болезни?
13. После того как болезнь исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?
14. У кого ещё когда-нибудь была ваша болезнь или есть сейчас?

2. Изучение литературы

1. "Возлюби болезнь свою" Синельников В.В., ЗАО "Центрполиграф, 2004

Тема 2. Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Понятие "психосоматический симптом". Конверсионные симптомы.
Функциональные синдромы. Психосоматозы. Механизмы формирования психосоматических расстройств.

Практические занятия - (8 часов)

1. Техника "Колесо эмоций"

Шаг 1. Нарисуйте круг и разделите его на 8 сегментов.

2. Раскрасьте каждый сегменты разными цветом. Один сегмент - один цвет.
3. Затем нарисуйте контур фигуры человека и раскрасьте ее различными цветами.
4. После этого подпишите возле каждого сегмента круга, какое чувство ассоциируется у вас с этим цветом.
5. Сравните круг и контур человека и обратите внимание на:
 - какая часть тела соотносится с каким чувством,
 - какие чувства присутствуют, какие отсутствуют,
 - насколько соответствует местонахождение чувства в теле его функции,
 - как вам живется, когда эти чувства находятся в этих частях тела.
6. В дальнейшей работе, по мере увеличения степени дифференциации чувств, круг можно разделять на 16, 24 сегмента.

Далее отработка упражнения в малых подгруппах.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Техника "Колесо эмоций"

Инструкция:

Проведите и опишите результаты техник с любым желающим человеком.

Опорные точки для работы с техникой «Колесо эмоций»

1. Обратите внимание, описаны чувства в колесе и в контуре человека, или состояния.
2. Обратите внимание, какие чувства присутствуют в колесе, но не присутствуют в контуре человека. Почему?
3. По колесу эмоций проведите исследование, почему эмоции расположены именно в таком порядке:
 - какие эмоции расположены рядом и почему? Как это выглядит в жизни человека?
 - Какие эмоции стоят друг напротив друга?
 - Если есть смешанные цвета, проясните, из каких цветов/эмоций они состоят,
 - Если нет обозначения эмоции, помогите клиенту найти это обозначение через описание ситуаций, в которых эта эмоция возникает.
4. При работе с контуром человека обращайтесь внимание на следующие моменты:
 - В какой части тела, какая эмоция находится,

- Как эта часть тела функционирует, когда в ней живет эта эмоция,
- Как живет человек, когда в этой части тела живет эта эмоция,
- Как человек обходится с этими эмоциями - выражает, проявляет их.

Если не выражает- то почему?

5. При работе с контуром тела исходите из следующего:

- голова отвечает за мыслительную деятельность- как человек думает, когда в его голове находятся такие чувства? Как он видит, слышит и говорит, когда в его голове находятся именно эти чувства?

- шея является органом, который соединяет голову и туловище, и таким образом соединяет или наоборот, разделяет разум и чувства. Какое чувство находится в шее, и каким образом оно влияет на отношения разума и чувств?

- туловище является местом, где живет большая часть чувств. Какие там есть чувства, с чем они связаны?

- руки отвечают за социальные коммуникации, за общение с другими людьми. Как происходит коммуникация с другими людьми, если в руках находятся именно эти чувства?

- зона гениталий связана с половой идентичностью и сексуальной сферой, сферой взаимоотношений с противоположным полом. Как строятся взаимоотношения с другим полом, есть ли сложности в сексуальной сфере, какое восприятие у человека собственной половой идентичности?

- ноги отвечают за сферу развития и движения по жизни вперед, подвижность, ощущение опоры в жизни. Как человек достигает своих целей, двигается ли он по жизни в желаемом направлении, чувствует ли он себя устойчиво в этой жизни, когда в ногах есть именно эти чувства?

Тема 3. Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты. (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Диагностика в психосоматике. Диагностическая беседа. Тесты и опросники. Проективные тесты. Общие вопросы коррекции психосоматических расстройств. Внутренняя картина болезни - нозогении. Гештальт-терапия - техники. Позитивная психотерапия - техники. Символдрама- техники. Транзактный анализ - техники. Арт-терапия - техники. Телесно-ориентированная терапия - техники.

Практические занятия - (8 часов)

1. Методика незаконченных предложений Сакса — Сиднея, модифицированная для психосоматических больных

Инструкция:

Прочитайте внимательно эти незаконченные предложения, дополнив их первой пришедшей вам в голову мыслью. Делайте это как можно быстрее. Если вы не можете закончить какое-нибудь предложение, оставьте его, обведя кружком номер, и вернитесь к нему позже. Будьте правдивы.

1. Думаю, что мой отец редко...
2. Если все против меня, то...
3. Я всегда хотел...
4. Если бы я занимал руководящий пост...
5. Будущее кажется мне...
6. Если бы не болезнь...
7. Мое начальство...

8. Знаю, что глупо, но боюсь...
9. Думаю, настоящий друг...
10. Когда я был ребенком...
11. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
12. Когда я вижу женщину вместе с мужчиной...
13. По сравнению с большинством других семей моя семья...
14. Лучше всего мне работается с...
15. Моя мать и я...
16. Все-таки здоровые люди...
17. Сделал бы все, чтобы забыть...
18. Если бы только мой отец захотел...
19. Думаю, что я достаточно свободен, чтобы...
20. Я мог бы быть очень счастливым, если бы...
21. Если кто-нибудь работает под моим руководством...
22. Надеюсь на...
23. В школе мои учителя...
24. Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь...
25. Не люблю людей, которые...
26. Раньше я...
27. Считаю, что юношей (девушек)...
28. Супружеская жизнь кажется мне...
29. Моя семья обращается со мной, как с...

30. Люди, с которыми я работаю...
31. Моя мать...
32. Моей самой большой ошибкой было...
33. Я хотел бы, чтобы мой отец...
34. Моя наибольшая слабость заключается в том...
35. Моя болезнь...
36. Моим скрытым желанием в жизни...
37. Мои подчиненные...
38. Наступит тот день, когда...
39. Когда ко мне приближается мой начальник...
40. Хотелось бы мне перестать бояться...
41. Больше всего люблю тех людей, которые...
42. Если бы я снова стал молодым...
43. Считаю, что большинство женщин (мужчин)...
44. Если бы у меня была нормальная половая жизнь...
45. Большинство известных мне семей...
46. Люблю работать с людьми, которые...
47. Считаю, что большинство матерей...
48. Когда я был молодым, то чувствовал себя виноватым, если...
49. Думаю, что мой отец...
50. Когда мне начинает не везти, я...
51. Когда я даю другим поручение...

52. Больше всего я хотел бы в жизни...
53. Когда я буду старым...
54. Люди, превосходство которых над собой я признаю...
55. Мои опасения не раз заставляли меня...
56. Когда меня нет, мои друзья...
57. Из-за болезни...
58. Моим самым живым детским воспоминанием является...
59. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)...
60. Моя половая жизнь...
61. Когда я был ребенком, моя семья...
62. Люди, которые работают со мной...
63. Я люблю свою мать, но...
64. Самое худшее, что мне случилось совершить, это...

Далее обработка результатов и обсуждение в группе.

2. Упражнение "Картина Я здоровый. Я больной"

Инструкция:

Лист А4 условно разделите на две части. В первой части нарисуйте себя здоровым, на второй части листа - себя больным.

Далее обсуждение в группе каждый рисунок.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

Самостоятельное изучение литературы

1. Психологическая диагностика под ред. Акимовой М.К., Гуревича К.М., Санкт-Петербург, 2015 г.

Тема 4. Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Зарубежные и отечественные концепции возникновения психосоматических заболеваний и их коррекция. Психоцентрический подход.

Соматоцентрический подход. Термин "психотерапия". Основные психотерапевтические подходы. Психологическая модель психотерапии.

Техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии.

Практические занятия - (8 часов)

1. Упражнение "Выявление субличностей"

Инструкция:

Запишите на листке бумаги все свои желания в столбик, начиная от самых простых до самых глобальных (от желания отдохнуть до мира во всем мире- «хочу отдохнуть», «хочу закончить институт», «хочу хорошо выглядеть», «хочу стать директором» и т.д.).

Затем возле каждого желания запишите, кто это внутри вас этого хочет.

Дайте этой своей части название. (например- Миротворец, Идеалист, Критик, Ребенок и т.д.)

Далее обсуждение в группе.

2. Упражнение "Линия жизни"

Инструкция:

Начертите линию, на которой вы точками отметите значимые события своей жизни (подпишите возраст и само событие), а также отметьте точки, в которых вы болели, или имели место несчастные случаи, или операции или любое физическое неблагополучие (напр. бессонница, потеря аппетита, изменение веса).

Таким образом вы должны отметить на линии жизни все значимые события с момента рождения по настоящий день.

Далее обсуждение в группе.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

Самостоятельное изучение литературы

1. "Системы психотерапии" Дж. Прохазка, Дж. Норкросс, - Большая университетская библиотека, 2007 г.

Тема 5. Использование различных форм творческой активности в работе с психосоматическими расстройствами (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Творческая активность как первичный, свободный от конфликта потенциал личности. Творчество как разновидность поисковой активности. Сублимация нереализованных потребностей. Формы творческой активности: работа с голосом, рисование, лепка и т.д.

Практические занятия - (8 часов)

1. Упражнение «Рисуем свой страх»

Инструкция:

Сделайте 2–3 глубоких вдоха-выдоха. Вспомните и сконцентрируйтесь на своем страхе, оцените его интенсивность по шкале от 1 до 10.

Возьмите карандаши и быстро начинайте рисовать. Пусть рука просто скользит по бумаге и рисует все, что приходит в голову.

Далее обсуждение в группе.

2. Упражнение "Каракули"

Инструкция:

Возьмите карандаш в левую руку и начинайте свободные движения, изображая каракули, различные линии и формы. Рисуйте, пока не почувствуете, что достаточно.

После этого возьмите свой рисунок каракулей и внимательно посмотрите на него, стараясь увидеть на нем целостные образы. Рисунок можно переворачивать, смотреть на него с различного расстояния.

Когда увидели образ или образы на рисунке каракулей, раскрасьте его в различные цвета.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызывает образ.
2. С какими событиями связаны эти чувства.
3. Чем этот образ актуален сейчас.
4. С какими событиями в жизни связан этот образ

Далее обсуждение в группе.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Упражнение "Поиск ресурса"

На листе формата А4, расположив его горизонтально, нарисуйте 2 рисунка:

1. Я-не успешный, у меня ничего не получается, или Я испуган. Я и что, или кто меня такого окружает.
2. Я- когда у меня все отлично, все получается и спокоен и уверен. Я и что, или кто меня такого окружает.

Ответьте на вопросы:

1. Как отличается фигура человека на первом и втором рисунках.
2. Как отличаются люди и предметы, которые окружают нарисовавшего, на обоих рисунках. Что появляется, что исчезает?

3. Использует ли человек ресурсы, свои собственные или из окружающей среды, которые у него есть на втором рисунке в ситуации первого рисунка. Если не использует, то почему? Что мешает их использовать?

2. Упражнение "Мандала"

Инструкция 1:

Свободное творчество:

В лист формата А3 вписывается круг Ø 28 см. Полученная окружность вписывается в квадрат, чётко прилегающий к сторонам будущей мандалы. В центре окружности ставится точка. Квадрат вырезается ножницами. Полученная заготовка используется для мандалотерапии.

Заполните круг любыми изображениями, начиная рисовать из центральной точки в круге.

Инструкция:

Мандала хорошего настроения:

Нарисуйте мандалу, используя только мелки или карандаши тех цветов, которые вам нравятся больше всего.

Тема 6. Образ тела. Формирование телесности. Телесность и эмоциональность. Проблемы восприятия тела (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Биоэнергетика Лоуэна. Вегетотерапия В. Райха. Метод Ф. Александера. Метод М. Фельденкрайза. Методы релаксации. Работа с телом на языке осознания. Предмет психокоррекционной деятельности. Механизмы, обеспечивающие эффективность психокоррекции. Стратегии практической психологии в работе с психосоматикой (понятие стратегии, структура

психокоррекционного процесса, этап сбора информации, понятие о конструктивном запросе, построения диагностических версий. Специфика терапевтических стратегий при работе с телом.

Практические занятия - (8 часов)

1. Упражнение «Первичный контроль»

Инструкция:

В положении сидя, повторяя мысленную инструкцию «голову вперед и вверх», наблюдая за ощущениями в мышцах шеи, плеч, верхней части спины, начинаем легкое движение головы в заданном направлении, стараясь перемещать подбородок по прямой линии, не наклоняя голову... перемещая ее очень медленно и бережно, как наполненный доверху сосуд, чтобы не расплескать ни капли... найдя равновесную точку, в которой поддержание заданного положения головы и шеи требует минимального мышечного напряжения или даже не требует усилий вообще, сопровождаясь ощущением легкости, как бы внезапного наступления невесомости головы... может наступать ощущение как будто бы удлинения шеи, изменения других пропорций тела.... Убедитесь, что это оптимальное, сбалансированное положение, слегка смещая голову вперед... назад... в стороны... избегая вначале наклонов и поворотов... затем, добавляя очень медленные и плавные небольшие в пределах 15-20° наклоны вперед-назад, влево-вправо... затем то же с небольшими поворотами... стараясь заметить, как это отражается на состоянии отдаленных мышечных групп и самочувствии в целом... добиваясь ощущения того, что вы можете управлять своим состоянием легким движением головы.

Далее обсуждение выполненного упражнения в группе.

2. Упражнение «Спонтанное дыхание»

Инструкция:

Сделайте медленный вдох. Наблюдайте за ощущениями, не думая о выдохе, растягивая дыхательную паузу. Подождите, когда ваш организм подскажет, когда вам захочется сделать выдох. И выдох начнется сам собой, как бы автоматически. Теперь дождитесь, когда выдох таким же способом, как бы автоматически, перейдет во вдох. Продолжайте дышать, наблюдая за подсказками организма, и вскоре установится постоянный ритм дыхания. Сохраняя его, прислушайтесь к другим ощущениям. Во время вдоха наблюдайте за ощущением подъема грудной клетки, сопровождающимся более разлитыми ощущениями, которые могут распространяться вначале на плечевой пояс, руки, а затем и на все тело. Анализируйте только те ощущения, которые возникают при вдохе. Это может быть ощущение расширения тела в пространстве, выхода его за привычные границы. При этом может возникнуть ощущение, что привычные пропорции частей тела также изменяются (искажение схемы тела). Можно почувствовать свое тело шарообразным... И далее может наступить ощущение как бы прилива легкости, подъема всего тела (представьте, как стремится вверх воздушный шар), «всплывания». Остановитесь на некоторое время, познакомьтесь с этими ощущениями подробнее, запомните их. И затем медленно перейдите в другое состояние, анализируя только те ощущения, которые возникают при выдохе. Добивайтесь появления ощущений, противоположных уже испытанным, когда все тело как бы наливается тяжестью, как бы погружается в некую бездонную глубину. Запомните эти ощущения.

Завершите упражнение активизирующим выходом, возвращаясь к привычным ощущениям собственного тела, дополненным чувством легкости и хорошего отдыха.

Далее обсуждение выполненного упражнения в группе.

3. Упражнение «Заземление»

Инструкция:

В позе стоя необходимо сместить центр тяжести тела вперед, перенести его проекцию на носки, что сопровождается одновременным выдвиганием таза вперед. Затем необходимо перенести центр тяжести тела назад, смещая его проекцию на пятки; при этом таз соответственно отодвигается назад. Задача состоит в том, чтобы переходя поочередно из одного положения в другое, нащупать, «поймать» срединное положение таза и запомнить его. При этом обычно проекция центра тяжести тела приходится на границу передней и средней трети стопы. Необходимо постараться проанализировать весь комплекс ощущений, связанных с опорой – в области стоп, как будто «врастающих» в землю, а также коленных суставов, гибко пружинящих и гасящих неравномерность нагрузки и таза – и прочувствовать, как управление позой тела и наблюдение за ощущениями придает одновременно и физическую, и психологическую устойчивость.

Затем перейти ко второй фазе упражнения – динамической, которая проводится на фоне ходьбы. Внимание направляется на то, как в процессе естественного движения таз и вместе с ним центр тяжести тела с каждым шагом слегка перемещается. При этом необходимо наблюдать за ощущением передвижения центра тяжести постоянно и безотрывно. (Наиболее простой вариант упражнения, который мы рекомендуем в качестве начального этапа для самостоятельных занятий – просто считать шаги при ходьбе).

Далее обсуждение выполненного упражнения в группе.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Упражнение «Дышим животом»

Инструкция:

Выполняйте это упражнение каждый день в течение 30 дней.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (В качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, стянув ее с помощью тугого бинтования или с помощью подручного куска плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед – на выдохе).

Тема 7. Работа с психосоматическим клиентом – базовый алгоритм.

Специфика и обследование выбора оптимальных техник для клиента (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Метод психологического интервью. Организация и содержание психодиагностики психосоматических больных. Взаимодействие в системе пациент - врач - психолог. Специфика подбора техник. Особенности переноса и контрпереноса в работе с психосоматическими клиентами.

Практические занятия - (8 часов)

1. Упражнение "Работа с ощущением"

Инструкция:

Провести в "двойках" интервью друг с другом:

1. Описание ощущений. Что это за ощущение, где оно локализовано? Например, боль, тяжесть, давление. Описание ощущения через образ «Какого оно цвета, размера, формы, из какого материала оно?» (например, металлическая пружина стального цвета длиной 15 см).
2. Осознание ситуаций, в которых появляется это ощущение «Вы когда-нибудь раньше испытывали эти ощущения?» «Что это были за ситуации?»
3. Осознание зашифрованного, сдерживаемого чувства. Какое чувство содержит данное ощущение? Например, «задерживая дыхание, я испытываю страх...».
4. Осознание адресата чувства. К кому направлено это чувство? Например, «это мое чувство к ...»,
5. Осознание интроекта, запрета. Как именно клиент останавливает себя? Что нарушает спонтанность, насколько осознаваем запрет? Например, «Что произойдет, если ты выразишь это?»
6. Отреагирование или контакт с чувством. Первоначально хотя бы мысленное. «Что хотел бы сделать, сказать?». Использование техники «горячий стул» с адресатом чувства или с самим чувством для более полного высказывания и действий.
7. Осознание себя с этим чувством. «Что с тобой произошло, когда ты это произнес?» «Как изменились твои ощущения в теле, после высказывания?»

Далее обсуждение в группе.

2. Упражнение "Работа с симптомом"

Инструкция:

Провести в "двойках" интервью друг с другом:

1. Четкое обозначение клиентом симптома (боль, дисфункции конкретных органов и систем).
2. Осознавание тождества личности и симптома : «Симптом – это я...».
3. Выведение симптома на границу контакта: «Расскажите текст от имени симптома: «Я боль в ноге...» или «Нарисуй, покажи свой симптом ...».
4. Анализ симптома как послания:
 - а) какие потребности и переживания «застыли» в этом симптоме? К кому обращены эти слова?
 - б) Зачем этот симптом. От чего он удерживает, от каких действий, переживаний спасает?
5. Поиски другого, прямого, более эффективного способа удовлетворения потребности.
6. Ассимиляция, проверка жизнью.

Далее обсуждение в группе.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

Самостоятельное изучение литературы

1. "Психологическое консультирование. Практическое руководство", Райгородский Д.Я., Бахрах-М, 2020

Тема 8. Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. Частная психосоматика детей. (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Особенности психосоматических заболеваний у детей и подростков. Генограммы. Особенности семейной системы с психосоматическим заболеванием у ребенка. Диагностика психосоматических расстройств у детей разного возраста. Разнообразие симптоматики психосоматических расстройств у детей. Классификация и диагностика базовых личностных нарушений.

Практические занятия - (8 часов)

1. Рисунок семьи

Инструкция:

Нарисовать рисунок своей семьи на листе А4.

Далее обсуждение в группе каждого рисунка.

Самостоятельная работа - 8 часов

1. Письмо внутреннему ребенку.

Инструкция:

Представьте себя в том возрасте, когда произошло травмирующее вас событие. Постарайтесь увидеть, как вы выглядите, во что одеты, что чувствуете.

Обращаясь к себе, в том возрасте от себя в настоящем возрасте, напишите следующее письмо:

«Привет, мой _____ (обращение по имени, как вам было бы приятно в том возрасте).

Я знаю, что с тобой произошло (далее идет описание самого события, только факты) _____

_____.

Я знаю, что тебе досадно, что так получилось, потому точно уверен, что ты не хотел, чтобы так все получилось и ты не хотел расстраивать своих родителей.

Я знаю, что тебе сейчас стыдно, за то что ты сделал, но ты не сделал ничего такого, чего не делают все дети. Тебе нечего стыдиться.

Я знаю, что ты обижен на родителей, за то что они тебя не поддержали и злишься на них за то, что они осудили твой выбор, твой поступок и упрекали тебя за твою ошибку. Ты должен знать, что имеешь право на эти чувства!

После этого, ты решил, что ты никогда больше не будешь _____

_____.

Ты пока еще не знаешь, что родители могут проявлять свою любовь и заботу по-разному. И то, что они могут ошибаться, и тоже совершать ошибочные действия. Но я знаю, что они очень любят тебя, даже в такие моменты.

Мне очень жаль, что все так произошло. Я очень хочу поддержать тебя и сказать, что ты имеешь право на свой собственный выбор, на свои собственные ошибки, на свой собственный опыт, даже если он не всегда будет приятный. Ты имеешь право на свои собственные чувства в любой ситуации. Я всегда буду рядом с тобой, я всегда тебя поддержу и помогу тебе, ты можешь на меня положиться. Я приму твой выбор. Потому что ты мне очень дорог и я тебя очень люблю. Я всегда буду рядом с тобой и мы вместе все преодолеем».

Можете продолжить письмо, если чувствуете потребность написать что-то еще.

После написания письма, снова мысленно вернитесь к первоначальному образу в детском возрасте, и прислушайтесь к его чувствам еще раз.

Обратите внимание, что изменилось.

Тема 9. Частная психосоматика (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Нарушение пищевого поведения. Психосоматические аспекты депрессии. Болезни органов дыхания. Кожные заболевания. Головная боль. Сердечно-сосудистые заболевания. Гинекологические заболевания.

Практические занятия - (7 часов)

1. Упражнение «Песня про симптом».

Инструкция:

Подумайте о симптоме, которые для вас актуален в данный момент. Опишите его метафорически (например, «Моя головная боль сжимает мою голову»)

Придумайте метафору, которая конкретно передавала бы ситуацию (Что именно сжимает, тиски, обруч, как этот обруч выглядит, где происходит действие) Добейтесь максимально художественного оформления метафоры.

Сыграйте , используя телесные возможности своей малой группы, эту метафору. Во время игры стоит уточнить и конкретизировать метафору. Не стоит играть «тело, которое болеет» дайте больше свободы той фигуре, которая символически воплощает в себе тему боли. Сделайте эту скульптуру художественно выразительной. Для выставки художников-модернистов.

Дайте ей название.

Затем сочините ритмизованный текст (стихотворение) от имени того персонажа, который символизирует боль. Пусть этот текст выразит его мечту, его действия, его желания и образ жизни. Прочитайте выразительно это стихотворение. Продумайте, какие ваши собственные мечты и потребности выражает это художественно произведение. Возможно, это будет борьба мотивов, борьба, конфликт потребностей. Это потребности,

зашифрованные в метафорической форме, но в то же время весьма прозрачно понятные.

Далее обсуждение упражнения в малых подгруппах.

2. Эксперимент «амплификация»

Инструкция:

В паре. Найти напряжение. Усилить его. Усиливать до того, чтобы стало невыносимым. Усиливать позой. Разрешить телу сделать движение, которое подсказывается напряжением. Сделать его очень активно. Определить символический смысл движения. Пофантазировать, какую жизненную тему, какую актуальную (но неудовлетворенную) потребность отражает, воплощает это движение.

Обсуждение результатов упражнения в группе.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Техника «Работа с субличностями»

Упражнение: «Круг субличностей»

Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто встречающиеся желания:

- закончить учебу;

- не болеть, и чтобы не болел никто из близких людей;
- иметь достаточно денег;
- любить;
- быть любимым;
- достигнуть успеха в работе/бизнесе;
- получить хорошее образование.

Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5 — 6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5—6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в

данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любownik, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое Я.

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Контрольно-оценочные средства

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется ведущим преподавателем в рамках учебной программы посредством собеседований, обсуждений на теоритических занятиях, наблюдением во время практических занятий, и проверки результатов самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дополнительным общеразвивающим программам проводится в форме зачета. Оценка «зачет» ставится обучающимся, посетившим занятия и выполнившим все практические и самостоятельные задания по теме образовательной программы.

Итоговая аттестация (экзамен)

Письменный ответ на один вопрос (по выбору обучающегося)

Перечень вопросов к экзамену:

1. Предмет и задачи психологического изучения психосоматических явлений.
2. Роль эмоций в возникновении психосоматических заболеваний.
3. Проблема психологического онтогенеза телесности.
4. Основные положения культурно-исторического подхода к психосоматической проблеме.
5. Клинико-психологические аспекты проблемы стресса.
6. Стресс и психосоматические расстройства.
7. Основные направления в изучении психосоматической проблемы в России и за рубежом.
8. Психологические модели симптомообразования: систематика, особенности, критическая оценка.

9. Психологическая феноменология алекситимии.
10. Алекситимия как психологическая проблема.
11. Современные представления о психологической саморегуляции. Ее роль в симптомогенезе.
12. Различные подходы к проблеме алекситимии.
13. Современные представления об организации реакции на стресс.
14. Диагностика в психосоматике.
15. Соматоцентрированные методы психокоррекции.
16. Психокоррекция болезней органов дыхания.
17. Психокоррекция болезней сердечно-сосудистой системы.
18. Психокоррекция заболеваний желудочно-кишечного тракта.
19. Психокоррекция заболеваний кожи.
20. Психокоррекция расстройств пищевого поведения.
21. Психокоррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Критерии оценки:

Критерии оценки уровня подготовки включают в себя:

- уровень усвоения материала, предусмотренного учебной программой по дисциплине,
- умение Слушателя использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

Уровень подготовки Слушателей оценивается следующим образом:

оценка "отлично":

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы,
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание,
- твердые практические навыки

оценка "хорошо":

- раскрыто основное содержание материала,

- в основном правильно даны определения, понятия,
- материал изложен неполно, при ответе допущены неточности,
- практические навыки нетвердые.

оценка "удовлетворительно":

- усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно,
- определения и понятия даны не четко,
- практические навыки слабые.

оценка "неудовлетворительно":

- основное содержание учебного материала не раскрыто,
- допущены грубые ошибки в определениях,

нет практических навыков в использовании материала

Методические указания:

При подготовки к занятиям важно использовать методичку « Психология психосоматических расстройств»

Инструкция к практическим заданиям

Инструкции к заданиям прописаны в рабочей тетради

Организационно - педагогические условия реализации программы:

1. Для обеспечения реализации Программы ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" имеет необходимую материальную базу, соответствующую условиям осуществления образовательного процесса:

учебный класс, оборудованный стульями с планшетами для письма, ноутбуком, мультимедийным проектором, флипчартом, учебно-программная документация, материалы: бумага форматов А4, А3, цветные карандаши, краски, пластилин, пастель, цветная бумага, цветной картон.

2. Используемая литература:

1. Сандомирский М.Е.. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство.- М.: Независимая фирма «Класс», 2007.
2. Антонио Менегетти. Психосоматика/ пер. с итальянского, ННБФ «Онтопсихология».- М.: БФ «Онтопсихология», 2007.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика.- М.: Эксмо, 2008.

3. Используемые информационные ресурсы:

учебный класс ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" оборудован ноутбуком и организован доступ Слушателей к сети "Интернет", а также используются следующие информационно-образовательные ресурсы:

- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>
- Сайт Санкт-Петербургского медицинского университета <http://spbmu.spsy.ru/>
- Информационно-аналитический портал: Российская психология <http://rospsy.ru/>
- Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/>
- Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

4. Кадровое обеспечение:

Преподавательский состав ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" имеет уровень образования, который позволяет реализовать учебную программу данного курса.