

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

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
Педагогического Совета

№ 2 от 01.04.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора Иченко Н.А.
приказ № 20-У от 02.04.2024 г

Н. Иченко



Дополнительная общеразвивающая

ПРОГРАММА

«Психология психосоматических расстройств.
Методы психологической коррекции».

Ростов-на-Дону

2024

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

«Психология психосоматических расстройств. Методы психологической коррекции».

1. Основные характеристики ОП

1.1. Объем программы: 120 часов. Из них 40 часов теории, 39 часов практики, 40 часов самостоятельной работы и 1 час итоговой аттестации.

1.2. Цели и задачи:

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 являются:

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.)

1.3. 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. Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи.

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.

4. Выдаваемый документ по результатам успешного освоения программы и сдачи итоговой аттестации – Удостоверение об обучении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Психология психосоматических расстройств. Методы психологической коррекции».

Срок обучения- 5 месяцев.

Форма обучения- очная.

№	Наименование тем	Всего , час.				Форма контроля
			Теорет. занятия	Практич. занятия	Самостоятельная работа	
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	Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи Итоговая аттестация	24	8	7 1	8	ПА - зачет Экзамен
	Итого	120	40	40	40	

Календарный учебный план

Группа ПС 17-24

Учебный процесс с 13.04.24 по 22.09.24

тема	дата
Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни	13.04.24
Введение в психосоматику. Современные теории и модели. Концепции здоровья и болезни. Смысл и значение болезни	14.04.24
Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома	01.06.24
Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств. Стадии формирования психосоматического симптома	02.06.24
Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты	20.07.24
Диагностика психосоматических расстройств: диагностическая беседа, опросники, проективные тесты	21.07.24
Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии	17.08.24
Психологические технологии в работе с психосоматическими расстройствами: техники гештальт-терапии, позитивной психотерапии, НЛП, телесно-ориентированной терапии	18.08.24
Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи.	21.09.24
Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи.	22.09.24

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.

3. 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:

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 получать 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"

Шаг1. 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.

2. 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.

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:

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. Самостоятельное изучение литературы: 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.

3. 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.

Самостоятельная работа - (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Самостоятельное изучение литературы: "Системы психотерапии" Дж. Прохазка, Дж. Норкросс, - Большая университетская библиотека, 2007 г.

2. Упражнение "Каракули"

Проведите данное упражнение с любым желающим.

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

Тема 5. Болезнь в структуре семьи. Психосоматические расстройства детей как симптом семьи. (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 - (7 часов)

1. Техника «Рисунок семьи»

Инструкция:

Нарисовать рисунок своей семьи на листе А4.

Далее обсуждение в группе каждого рисунка.

2. Техника «Письмо от имени симптома»

Инструкция: напишите себе письмо от имени симптома или болезни, например, «Привет! Пишет тебе твоя головная боль.....»

В тройках обсудите письмо, используя опорные вопросы:

1. Лицо какого пола пишет тебе письмо- женского или мужского?

2. Какие чувства вызывает это письмо или о каких чувствах сообщается в этом письме?
3. Какое послание содержит это письмо- побуждение, приказ, предостережение и т.д.?
4. С кем из членов семьи есть такие же чувства, такая форма общения и как это связано с симптомом или заболеванием.

Самостоятельная работа - 8 часов

1. Упражнение «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.

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. Основные положения культурно-исторического подхода к психосоматической проблеме.
4. Клинико-психологические аспекты проблемы стресса.
5. Стресс и психосоматические расстройства.
6. Основные направления в изучении психосоматической проблемы в России и за рубежом.
7. Психологические модели симптомообразования: систематика, особенности, критическая оценка.
8. Психологическая феноменология алекситимии.
9. Алекситимия как психологическая проблема.
10. Современные представления о психологической саморегуляции. Ее роль в симптомогенезе.
11. Дисфункциональная семья как фактор возникновения психосоматических расстройств.
12. Современные представления об организации реакции на стресс.
13. Диагностика в психосоматике.
14. Соматоцентрированные методы психокоррекции.

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 подготовке 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.