

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

Рассмотрено

Протокол заседания

Педагогического совета

№ 2 от 02.03.2026 г

Утверждено

приказ № 22-У от 02.03.2026 г

директор Иченко Н.А.

Дополнительная общеразвивающая

ПРОГРАММА

**"Современные методы в практической психологии.
Введение в гештальт-терапию"**

г. Ростов-на-Дону

2026г

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

**Современные методы в практической психологии.
Введение в гештальт-терапию**

1. Основные характеристики ОП

1.1. Объем программы: 72 часа. Их них 28 часов теории, практические занятия – 19 часов, самостоятельная работа - 24 часов, итоговая аттестация – 1 час

1.2. Цели и задачи

Образовательная программа «Современные методы в практической психологии. Введение в гештальт-терапию» представляет собой курс, который будет интересен педагогам, психологам, социальным работникам имеющим глубокую общепрофессиональную подготовку.

Цель:

Формирование у обучающихся целостного представления о системе методологических, теоретических и технологических знаний гештальт-терапии, о ее сущности, основных задачах, сферах применения, особенностях реализации в групповой и индивидуальной терапии и консультировании.

В общие задачи программы входят следующие:

- 1) развитие у обучающихся устойчивого интереса к перспективному психотерапевтическому направлению;
- 2) освоение обучающимися системы знаний методологии, теории и технологии гештальт-терапии;
- 3) формирование умений строить отношения с окружающим (людьми, вещами и др.), структурировать собственное поведение и ситуацию на основе принципов изучаемой технологии;
- 4) овладение основами технологии и техник гештальт-терапии.

Основные темы курса:

Тема 1. Теоретические основы гештальт-терапии

Тема 2. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии

Тема 3. Технология и техники гештальт-терапии

2. Категория обучающихся: лица, старше 18 лет.

3. Планируемый результат:

Обучающийся должен знать:

- основные принципы гештальт-терапии ;
- базовые понятия гештальт-терапии ;
- факторы психотерапевтического действия в Гештальт-терапии.

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

5. Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность-
русский.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Современные методы в практической психологии. Введение в гештальт-терапию.

Срок обучения – 3 месяца.

Форма обучения – очная.

№	Наименование тем	Всего, час.				
			Теорет. занятия	Практич. занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	Теоретические основы гештальт-терапии	24	12	4	8	ПА - зачет
2	Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	24	8	8	8	ПА - зачет
3	Технология и техники гештальт-терапии	24	8	7	8	ПА-зачет
	Итоговая аттестация			1		Экзамен
	Итого	72	28	20	24	

Календарный учебный график

Группа ГТ 25-26

Учебный процесс с 30.03.2026 по 22.07.26

тема	дата
Теоретические основы гештальт-терапии	30.03.26
Теоретические основы гештальт-терапии	06.04.26
Теоретические основы гештальт-терапии	13.04.26
Теоретические основы гештальт-терапии	20.04.26
Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	27.04.26
Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	04.05.26
Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	18.05.26
Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	25.05.26
Технология и техники гештальт-терапии	01.07.26
Технология и техники гештальт-терапии	08.07.26
Технология и техники гештальт-терапии	15.07.26
Технология и техники гештальт-терапии	22.07.26

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

"Современные методы в практической психологии. Введение в гештальт-терапию" (содержание по темам)

Тема 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (12 часов)

Философия и психология экзистенциализма. Влияние восточной философии. Психоанализ и гештальт-терапия. История развития гештальт-терапии как интегративного терапевтического направления. Теория В. Райха и ее влияние на гештальт-терапию. Биоэнергетика А. Лоуэна. Гештальтпсихология и гештальт-терапия. Теория поля, феноменология, диалог – основа гештальт-терапии. Принцип интеграции в гештальт-терапии.

Практические занятия (4 часа)

1. Упражнение «Рисование картины «Я - реальное профессиональное».

Инструкция: Нарисуйте себя на работе. Напишите историю по этой картине. После выполнения рисунка проводится обсуждение в группе.

2. Упражнение "Рисование картины "Я - идеальное профессиональное".

Инструкция: Нарисуйте себя, каким бы вы хотели видеть себя в будущем. Напишите историю по этой картине.

После выполнения рисунка проводится обсуждение в группе.

Самостоятельная работа – (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Выполнение практического упражнения и отработка в малых подгруппах:
- рисунок "Мой жизненный путь"

- картина на свободную тему.

(Схема анализа рисунка - в методических указаниях к практическим занятиям).

Тема 2. ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ГРАНИЦЫ КОНТАКТА В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ (24 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Индивидуум в гештальт-терапии: целостность и структурность. Структура личности в гештальте. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии. Понятие границы контакта. Сопротивление и граница контакта. Основные типы регуляции границы контакта. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека. Пути психологического роста в гештальте.

Практические занятия – (8 часов).

1. Упражнение «Анализ личных границ»

Инструкция: нарисуйте круг, символизирующий ваше личное пространство, и отметьте различные аспекты жизни (работа, семья, друзья и т.д.) внутри или снаружи круга в зависимости от того, насколько близко вы допускаете эти аспекты к себе.

Проанализируйте свои рисунки, отмечая, где ваши границы сильны, а где нуждаются в укреплении.

Обсуждение результатов упражнения в парах и в группе.

2. Упражнение «Я должен».

Инструкция: Напишите 10 фраз, начиная с фразы «Я должен...».

Ответьте на вопросы: какие чувства вызывает каждая фраза, откуда вы ее слышали, кто убеждал вас в этом, какие чувства вы испытываете к этому человеку, что лично вы думаете по этому поводу.

3. Упражнение «Диалог с проекцией».

Инструкция: Проведите медитацию, позволяющую визуализировать человека или ситуацию, вызывающую сильную эмоциональную реакцию. Запишите воображаемый диалог между собой и образом из визуализации. Разбейтесь на двойки и по очереди «станьте» своей проекцией, меняя позу, голос, выражение лица, и проведите короткий диалог с партнером. Обсудите полученный опыт и инсайты в парах.

Шерринг в большом круге, обмен опытом и наблюдениями.

Самостоятельная работа – (8 часов)

1. Выполнение эксперимента по отслеживанию собственных способов прерывания контакта.

Инструкция:

Ознакомьтесь со способами прерывания контакта в гештальт-терапии. Поведите анализ и самонаблюдение своего контактирования с окружающим миром.

Способы прерывания контакта:

Слияние. Слияние (конфлюенция) – это процесс, когда нет понимания отдельности каждого человека, и не учитывается разница между двумя существами. «Когда человек совсем не чувствует границы между собой и окружением и когда ему кажется, что он и окружение есть единое целое – он слит с ним» (Perls, 1971).

Интроекция. При интроекции человек усваивает чувства, взгляды, убеждения, нормы, образцы поведения других людей, которые не ассимилируются с его личностью. Этот неассимилированный опыт – интроект – является чуждой для человека частью его личности. Наиболее ранние проявления интроекции – родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления.

Проекция. Проекция – это процесс, в котором позитивные и/или негативные свойства, отношения, качества, верования, поведения или чувства, которые в действительности относятся к самой личности, приписываются объектам и/или людям. Как способ прерывания контакта проекция заявляется на стадии контактирования. Она является противоположностью интроекции. «Если интроекция – это тенденция принимать на себя ответственность за то, что в действительности является частью окружения, то проекция – это тенденция делать окружение ответственным за то, источником чего является сам человек» (Perls, 1973).

Ретрофлексия. Ретрофлексия буквально означает «обращение назад на себя» и в гештальт-терапии понимается как процесс возврата чувств назад, точно против себя. Человек делает себе то, что хотел бы сделать другому или то, что хотел бы получить от другого. Также проявляет себя на стадии контактирования.

Дефлексия (отклонение). Дефлексия (deflection) – это процесс ухода от прямого контакта с собой, т.е. от своих собственных глубоких переживаний, и/или от контактов с окружением.

2. Упражнение «Откровенное признание»

Инструкция: Найдите свободное время, уединитесь в безопасном пространстве. Представьте себе человека, который очень не нравится: его внешний вид, выражение лица, манеру говорить и двигаться.

Поговорите с человеком, определите, что в нём настораживает, напрягает, раздражает.

Примите на себя роль неприятного человека и в реальности или в воображении проиграйте его поведение, «примерьте» такое поведение на себя.

Отметьте чувства, которые наполняют, насколько легко или, наоборот, сложно перенять такое поведение.

Завершите упражнение, выйдите из роли «неприятного человека», станьте собой.

Вспомните и отметьте, есть ли у вас похожие черты личности, качества, как у человека, чью роль вы сейчас исполняли.

Тема 3. ТЕХНОЛОГИЯ И ТЕХНИКИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ (23 часа)

Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)

Характеристика терапевтического процесса. Стратегии вмешательства. Взаимоотношения терапевта и клиента. Экспериментирование в гештальт-терапии. Основные техники в гештальт-терапии. Эксперименты: положение о незавершенных ситуациях; работа с горем; «горячий стул» или столкновение противоположностей; фантазия; работа со сном; возвращение отторгнутых частей себя; межличностные столкновения; работа с телом.

Практические занятия – (7 часов).

1. Упражнение «Горячий стул».

Инструкция:

Представьте на противоположном стуле своего собеседника. Сначала вы говорите от себя. Затем пересаживаетесь и говорите уже от лица собеседника, продолжайте диалог до тех пор, пока чувствуете необходимость. Обсудите в паре как менялись ваши чувства, мысли, какие были осознания в процессе диалога.

2. Упражнение "Разговор со страхом"

Инструкция:

Поочередно садясь то на один, то на другой стул, идентифицируйте себя со страхом. Выстройте с ним свой диалог. Вы можете поговорить со страхом. Выразить ему свою злость или даже поругаться с ним. Познакомиться, договориться, подружиться. Либо попробовать заключить с ним определенный договор. В ходе выполнения упражнения и после него обращаем внимание на чувства, эмоции, переживания.

3. Упражнение «Рисование сна».

Инструкция: нарисуйте картину или персонаж из вашего сна. Напишите историю по этой картине

После выполнения рисунка проводится обсуждение.

4. Упражнение "Антисон". Работа в парах.

Инструкция: Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру.

5. Упражнение "Мое имя"

Инструкция: Вспомните имена, которыми Вас называли в детстве. Кто дал Вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем. Кто называл. Какие чувства Вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах. Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали. Выберите наиболее яркие. Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства и кому выражало это имя. Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище.

Далее обсуждение в группе.

Самостоятельная работа – (8 часов)

Задание для самостоятельной работы:

1. Ведение дневника чувств.

Инструкция: Ежедневно отмечайте в таблице чувств те чувства, которые вы у себя отслеживали в течение дня.

2. Упражнение «Подбор пословиц, поговорок, крылатых выражений, отражающих сущность гештальт-терапии»

Инструкция: подберите пословицы, крылатые выражения, отражающие на ваш взгляд сущность ГТ.

Методические указания к практическим занятиям

Схема анализа рисунка:

1. Опишите то, что нарисовано.
2. Выберите ту часть рисунка, где вы чувствуете некий отклик.
3. Остановитесь в этом месте, прислушайтесь к себе и скажите, какие чувства вы испытываете, глядя на него.
4. С какой ситуацией вашей жизни связано это чувство.
5. Основная часть.

В конце работы: что бы вам хотелось изменить в вашем рисунке, если хотелось.

Контроль и оценка результатов освоения программы

Формы контроля: Программой предусмотрено проведение текущего контроля по результатам изучения каждого блока (темы) курса и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме наблюдения за ходом выполнения практических заданий и обсуждения вопросов по темам.

Итоговая аттестация проводится в форме письменного экзамена по вопросам (ответ на один вопрос по выбору слушателя). Время – 1 час.

Контрольно-оценочные средства

Текущий контроль

Тема 1. Теоретические основы гештальт-терапии

Вопросы для обсуждения

1. Анализ основных идей гештальтпсихологии.
2. Экзистенциализм и феноменология.
3. Что интегрируется в гештальт-терапии?

4. Теория поля, феноменология и диалог – базовые идеи гештальт-терапии.
5. Гештальт-терапия в России.

Тема 2. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии

Вопросы для обсуждения

1. Понятие границы контакта. Сопротивление и граница контакта.
2. Основные типы регуляции границы контакта.
3. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека.
4. Пути психологического роста человека в гештальте.

Тема 3. Технология и техники гештальт-терапии

Вопросы для обсуждения

1. Характеристика терапевтического процесса.
2. Взаимоотношения терапевта и клиента.
3. Основные техники гештальт-терапии.
4. Рекомендации по экспериментированию в гештальт-терапии.
5. Гештальт-терапия в различных сферах жизнедеятельности человека.

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. Основные понятия гештальт психологии.
2. Теоретические основания ГТ.
3. Гештальт психология и гештальт-терапия.
4. Личность основателя ГТ.
5. Возникновение и развитие ГТ в России.
6. Теория SELF.
7. Контакт с потребностью.
8. Граница контакта с окружающими.
9. Понятие «Здесь и теперь» в ГТ.
10. Осознавание потребности.
11. Защитные механизмы личности.
12. Конфлюэнция и способы работы с ней.
13. Проекция и способы работы с ней.
14. Интроекция и способы работы с ней.
15. Ретрофлексия и способы работы с ней.
16. Дефлексия и способы работы с ней.
17. Способы работы со снами в гештальт подходе.
18. Переносы и контрперенос в отношениях.

Критерии оценки:

Критерии оценки уровня подготовки включают в себя:

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

Уровень подготовки обучающегося оценивается следующим образом:

оценка "отлично":

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

оценка "хорошо":

- раскрыто основное содержание материала,

- в основном правильно даны определения, понятия,
- материал изложен неполно, при ответе допущены неточности,

оценка "удовлетворительно":

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

оценка "неудовлетворительно":

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

Организационно- педагогические условия реализации программы:

1. Для обеспечения реализации Программы ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" необходимы следующие условия:

учебный класс, оборудованный стульями с планшетами для письма, ноутбук, мультимедийный проектор, флипчарт, учебно-программная документация, материалы: бумага форматов А4, А3, цветные карандаши, краски, пастель.

2. Используемая литература:

1. Гештальттерапия. Теория и практика. Пер. с англ./М: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-пресс, 2001.
2. Фредерик Перлз. Гештальт-семинары/ Перевод с англ.- М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007.
3. Е. Дыхне, Н. Голосова. Групповая психотерапия. Методические материалы к учебному курсу теория и практика гештальт-терапии. - М.: Консультационно-тренинговый центр ГЕШТАЛЬТ-АНАЛИЗА, 2011.
4. Погодин И.А. Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей. 2т.Сущность диалоговой психотерапии: практические и прикладные аспекты/ Минск: Бизнесофсет, 2009.

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>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики
<http://moi-sat.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:

К реализации образовательной программы допускаются лица, имеющие высшее образование по направлениям педагогики и психологии, опыт практической работы не менее 1 года, документы о повышении квалификации не реже, чем 1 раз в три года.