



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

(ДВФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной  
программы Психология

Директор Департамента  
психологии и образования

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Современные направления в психологическом консультировании**  
*Направление подготовки 37.03.01 Психология*  
*Профиль «Психология»*  
*Форма подготовки очная*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №841

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

Владивосток  
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «\_\_\_\_»  
202\_г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «    »  
202 г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_г. №

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины – познакомить студентов с теоретическими и практическими аспектами некоторых современных направлений в психологическом консультировании (телесно-ориентированные практики, гештальт-терапия).

### Задачи курса:

- передача знания о содержательной специфике телесно ориентированных практик и гештальттерапии,
- формирование представления о многообразии методов и инструментов в современных направлениях психологического консультирования, научение подбирать наиболее подходящие в соответствии с клиентским запросом,
- формирование навыков выстраивания консультативных отношений.
- мотивирование на саморазвитие и самообразование в профессиональной жизни,
- формирование психологической готовности использовать знания и умения психологического консультирования в практической работе.

Дисциплина «Современные направления в психологическом консультировании» (Б1.В.09) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Консультационный	ПК-5 Способен оказывать психологическую помощь посредством психологического консультирования, психологических тренингов в различных областях жизнедеятельности человека	ПК-5.1 Составляет план консультативной работы в соответствии с запросом	Знает процедуру психологического консультирования, как организовать консультационный процесс адекватно поставленной практической задаче. Умеет организовать консультативный процесс, прояснить клиентский запрос, собирать первичную информацию, реализовывать базовые приемы, техники ведения консультативной беседы. Владеет базовыми навыками организации консультативного процесса, прояснения клиентского запроса, сбора первичной информации, реализации базовых приемов, техник ведения консультативной беседы.

		<p>ПК-5.2          Осуществляет консультирование детей и взрослых по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам</p>	<p>Знает роль саморазвития и самообразования в личной и профессиональной жизни.</p> <p>Умеет быть осознанным, заниматься саморазвитием и самообразованием в личной и профессиональной жизни, помогать другим по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам.</p> <p>Владет базовыми навыками рефлексии и саморефлексии, саморазвития и самообразования в личной и профессиональной жизни, помогать другим по целому ряду вопросов в личной и профессиональной жизни.</p>
--	--	---	---

## II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
ПЭ	Практические занятия в электронной среде
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

## III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР	Контроль	
<b>7 СЕМЕСТР</b>									

1	Раздел 1. Телесно-ориентированные практики	7	10		20				Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3), практическое задание, игра (ПР-10)
2	Раздел 2. Гештальттерапия	7	8		20		14	36	
	Всего	7	18		40	4	14	36	Экзамен

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

##### СЕМЕСТР 7

##### Раздел 1. Телесно-ориентированные практики

(10 ч., 3 ч. лекция-дискуссия)

##### **Тема 1. Ориентированные на тело системы психологического роста. Общие направления (2 ч.)**

Цели телесно-ориентированных практик. Понятие психотехники. Основные направления телесной работы.

Системы традиционных психофизических упражнений. Физическое воспитание и физическая культура. Системы телесно ориентированной терапии. Тренинг актёрской психотехники. Краткая характеристика.

Прием, используемые в телесно ориентированных практиках.

Культурно-исторические источники современных ориентированных на тело систем психологического роста.

##### **Тема 2. В. Райх и психология тела (2 ч.)**

Теория личности В. Райха как основа телесно-ориентированных практик. Оргоническая энергия как форма универсальной жизненной энергии. Механизм формирования характерного панциря. Локализация сегментов (глаза, рот, шея, грудь и руки, диафрагма, живот, таз), их выраженность, телесные признаки. Средства распускания панциря. Понятие «генитального характера» по В.Райху.

##### **Тема 3. Биоэнергетика - неорайхианская терапия А. Лоуэна (2 ч.)**

Функциональная идентичность тела и ума. Психофизические признаки структуры характера по А. Лоуэну (невротический тип – оральный, мазохистский, истерический, фаллически-нарциссический, пассивно-женственный, психопатический – шизоидный, шизофренический). Технологии биоэнергетики: райхианская теория и техники дыхания, райховские техники эмоционального раскрепощения (крик, плач, битье и пр.), напряженные позы для энергетизации (вибрации), движение, манипулятивные процедуры.

#### **Тема 4. Структурная интеграция И. Рольф и метод М. Фельденкрайза. Техника Матиаса Александра (2 ч.)**

Структурная интеграция («рольфинг») Иды Рольф. Растяжки фасциальной ткани для восстановления чистоты вертикальных линий, позволяющие вернуть равновесие и гибкость тела. Условия сохранения устойчивости изменений, достигаемых в результате рольфинга.

Работа с паттернами мышечных движений по методу М. Фельденкрайза. Минимум усилий и максимум эффективности движений, достигаемые путем понимания того, как тело функционирует. Образ тела по М. Фельденкрайзу.

Техника Матиаса Александра. Неправильное положение головы и шеи как основа всех нарушений осанки, в том числе проблем с голосом. Исцеления с помощью исправления осанки.

#### **Тема 5. Новейшие направления в телесно-ориентированной работе (2 ч.)**

Биосинтез – интеграция жизни. Идея В. Райха о защитном мышечном панцире в связи с эмбриологией у Д. Боаделлы. Соматические, психические, духовные аспекты здоровья.

Принципы и цели танцевальной психотерапии. Основные форматы танцевально-двигательной терапии. Области работы танцевального терапевта. Динамика танцевальной сессии. Компонент корректирующего процесса танца. Танец латихан и современные авторские технологии. Содержание спонтанного танца.

Пластико-когнитивная терапия В. Никитина. Цель, теоретические основы (подвижность и координация человеческого тела). Виды диагностики подвижности и координации. Основные группы техник.

Танатотерапия В. Баскакова в работе с предметными страхами и страхом смерти как их основой. Принципы работы. Показания к применению. Эффекты.

### **Раздел 2. Гештальттерапия**

(8 час., 3 час. лекция-дискуссия)

#### **Тема 1. Гештальт: принципы и основные понятия (2 час.)**

Понятие Гештальта. Применение Гештальта. Основа Гештальта. Ф. Перлз как родоначальник гештальттерапии. Теоретическая основа гештальттерапии.

Базовые понятия Гештальта: теперь и как - NOW AND HOW, процесс, осознание – AWARENESS, граница – контакт, поле и система, творческое приспособление, цикл контакта, (цикл опыта, удовлетворения потребности), незакрытые гештальты, виды сопротивлений, гомеостаз, способность к ответственности, экспериментирование, право быть другим, неповторимость, отношения симпатии, холистический подход к человеку, взаимодополняющие

полярности, эмоциональное и телесное участие, агрессивность, креативность и воображение, человек в группе людей.

## **Тема 2. Теория «SELF» (2 час.)**

«Первичные условия» человеческого бытия по Ф. Перлзу и П. Гудману. Гештальт и гомеостаз. Понятие Self. Понятие Гештальта. Понимание границы / контакта в Гештальте.

Функции / модальности Self : Id (Оно), Personality (Личность), Ego (Эго). Их характеристика.

Срывы цикла контакта, или сопротивления в Гештальте. Виды сопротивлений. Признаки сопротивления. Техники работы с сопротивлениями.

Различение видов сопротивлений: традиции психоанализа, современное развитие. Классификации по период их формирования в личной истории, по «внутренним» границам между Эго, Суперэго, Ид; понятие зрелых и незрелых защит.

## **Тема 3. Срывы цикла контакта или сопротивления в Гештальте**

Характеристика защитных механизмов в Гештальте (4 час.)

Конфлуэнция (слияние) как незрелая защита. Признаки конфлуэнции I рода. Признаки конфлуэнции II рода. Примеры. Здоровый характер слияния I и II рода.

Интроекция как механизм впускания в себя без критического осмысления. Интроецирующая позиция. Примеры. Признаки интроектов. Техники работы с интроектами. «Интроективные замки».

Проекция – механизм приписывания своего субъектам и объектам внешнего мира. Примеры. Позитивная роль проекций. Виды проекций: зеркальная, проекция катарсиса и дополнительная. Признаки проекций. Техники работы.

Ретрофлексия - «поворачивание на себя или к себе». Два вида ретрофлексии: зеркальная ретрофлексия, ретрофлексия катарсиса. Примеры. Функции ретрофлексии. Признаки ретрофлексии. Как можно «раскрыть ретрофлексию».

Дефлексия - отведение энергии от объекта, на который она была направлена. Примеры. Социальные функции дефлексии, признаки. Направления работы с дефлексией.

Профлексия – я делаю другому то, что хотел бы получить от него для себя. Примеры. Техники работы.

Эгоизм или гипертрофия Эго. Примеры. Признаки. Направления работы.

Девальдизация - обесценивание или отчуждение результата своей деятельности. Примеры. Признаки. Направления работы.

Гештальтская «этажерка» сопротивлений. Сопротивления и цикл контакта. Примеры функционирования.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Раздел 1. Телесно-ориентированные практики**

(20 час. в активной/интерактивной форме)

#### **Тема 1. Скрининговые методы диагностики. Некоторые райхианские техники разблокирования характерного панциря**

*Рассмотрение позы (рольфинг).*

Наблюдение и обсуждение в парах. Партнер естественно стоит. Нужно рассмотреть тело со всех сторон, уделяя внимание вертикальным и горизонтальным линиям. Уравновешена ли голова на шее, или отклоняется вперед или назад относительно корпуса; втянута или выпячена грудь; выпячен ли назад таз; находятся ли колени над ступнями; не находится ли одно плечо выше другого; на одном ли уровне бедра справа и слева; не скручены ли они; ровно ли стоят ступни – или носки вовнутрь или наружу.

Рассмотрев, партнер рассказывает о своих наблюдениях, и в паре идет обсуждение.

*Тестирование у стены (рольфинг).*

Наблюдение и обсуждение в парах. Один из партнеров встает к стене (без плинтуса) или к открытой двери в естественном положении прислоняясь к плоскости. Второй рассматривает, сколько получилось точек соприкосновения с вертикалью. (Норма: затылок, плечевая область, ягодицы, икроножные мышцы, пятки). Задача помощника – безоценочное описание фактов.

*Конгруэнтность (рольфинг).*

Наблюдение и обсуждение в парах. Один из партнеров стоит в естественной позе, удерживая позвоночник ровным, второй смотрит, можно ли сбоку провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Описывает то, что видит.

В паре обсуждают, в каких областях в теле выявлен дисбаланс и напряжение.

*Сегмент в области глаз (В. Райх)*

Форма выполняется в парах. Одни берет в руки ручку или карандаш, его задача сначала медленно, а потом все быстрее выполнять перед лицом партнера сложные движения с приближением и удалением карандаша, отведением его в разные стороны. Задача партнера все это время сопровождать глазами кончик карандаша.



Второй этап выполняется одновременно всей группой. Задача вдыхать и выдыхать как можно глубже, при этом вращать глазами, не двигая головой. Можно как можно дальше посмотреть на стены, на потолок, поворачивать глазами, описать восьмерки и т. д.

*Вопросы для структурированного шеринга:*

– Каково общее самочувствие после выполнения формы; ощущения, чувства.

– Как изменилась острота зрения?

– Есть ли напряжения в других участках тела?

*Сегменты в области рта, груди (В. Райх) = обезьяний перекресток.*

Групповая форма. Произвольно перемещаясь по всей площади помещения всем участникам предлагается «пообезьянничать» – выполняя разные гримасы, преувеличенные движения челюстей, кусательные и жевательные движения, преувеличенные движения глаз и т.д. До хохота, крика, плача.

2 часть. Предлагается вращать руками и прыгать до учащения дыхания.

*Вопросы для структурированного шеринга:*

– Каково сейчас состояние – ощущения, чувства?

– Что помогало выполнять форму и что мешало?

*Бедра и живот. Моя походка (идея Иды Рольф).*

Форма выполняется в парах со сменой партнёров.

1 этап. Задача одного участника пары пройти так, как ходит обычно. Партнер при этом присоединяется и максимально точно копирует походку – разворот головы, осанку, положение корпуса, движения рук, ног, положение бедер, то, как ложится на пол стопа и т.д. Задача копирующего при этом замечать, где возникает дискомфорт, напряжение. В паре обмениваются информацией и меняются ролями.

2 этап несколько похож на аукцион: все сообщают на круг, какая часть тела при передвижении свободная, легкая, гибкая, а где есть избыточное напряжение, зажатость. Делается это для того, чтобы найти нового партнера, того, с кого можно «списать», «скопировать» то, что у меня «не очень». Т. е. идет обмен двигательными паттернами – показываю то, что у меня хорошо новому партнеру, и сам копирую с другого то, что у меня нуждается в коррекции.

3 этап. Своя походка. Задача походить в уединении, присваивая новую, подкорректированную походку.

*Подведение итогов и методическая часть:*

– Обобщение личного опыта выполнения форм: что сработало и как.

– Теоретическое знакомство с другими формами и методами работы, которые применял В.Райх (райховские губки, дыхательные практики, техники разблокирования и т.д.).

- Выявление и описание механизмов действия форм.
- Обсуждение, когда, для кого могут быть использованы в консультативной или тренинговой практике выполненные или созвучные им формы.

## **Тема 2. Формы работы из биоэнергетики А. Лоуэна**

### *Глаза как зеркало души (А. Лоуэн)*

Форма выполняется в парах. Один сидит, как обычно, второй, активный партнер мягко смотрит ему в глаза (не уставившись, не пронизывая), позволяя выражению глаз выйти наружу. Нужно распознать, каково внутреннее состояние партнера: умоляющее, настороженное, испуганное, полное гнева, молящее...?

Обсуждение в паре. Смена ролей. И смена партнеров.

### *Работа с дыханием (А. Лоуэн)*

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Сидя на твердой опоре, нужно своим обычным голосом произнести «А-а-а-а», глядя на секундную стрелку. Если выдох длится м. 20 сек. – это признак проблем с дыханием. Для коррекции рекомендуется эту форму повторять регулярно.

### *Сегмент в области рта – синдром ВЧС (А. Лоуэн)*

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Для диагностики выраженности синдрома ВЧС нужно раскрыть рот как можно шире, обращая внимание на то, есть ли при этом щелчки справа или слева, затем попробовать поместить в рот свои 4 прижатых пальца.

### *Тест на жесткость шеи и талии (А. Лоуэн)*

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно.

Шея. Форма выполняется стоя, стопы параллельно на расстоянии порядка 30 см., колени слегка согнуты. Нужно оглянуться через левое плечо, поворачивая голову максимально влево. Удерживая такое положение несколько дыхательных циклов, наблюдать за напряжением мышц, идущих от основания черепа к спине. Обратить внимание на то, как дышится. Тоже самое вправо.

Талия. Поднять руки, согнутые в локтях, на уровень плеч. Повернуть тело в талии максимально влево и так удерживать несколько дыхательных циклов. Обратить внимание на состояние мышц в области спины и талии. Удастся ли при этом дышать нижней частью живота? Удалось ли сохранить изначальное положение тела? Тоже самое вправо.

Для коррекции рекомендуется эту форму выполнять утром 5-10 раз.

### *Распределение веса относительно стопы (А. Лоуэн)*

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Нужно встать, как обычно. Обратить внимание на какую часть стопы приходится

больше веса – на пальцы, на пятки или на середину. Поиграть весом, перераспределяя его по-иному, если он был на пятках, перенести на пальцы. Если он был на пальцах, перенести на пятки. Найти серединное распределение.

*Вопросы для структурированного шеринга:*

– Какая из проделанных форм оказалась наиболее информативной?

– На что похоже положение тела, когда вес смещен на пятки? На пальцы?

Какое за этим внутреннее состояние?

– Подберите образ на свое состояние тонуса мышц.

– Что вам сообщили ваши глаза?

Короткий *теоретический блок*, содержащий описание таких техник А. Лоуэна, как энергетический табурет, арки, различные формы отреагирования гнева. Обсуждение механизмов действия таких форм, их роли, возможностей применения в консультативной и тренинговой работе. Выполнение одной из арок, например, заземления.

Арки

*Заземление (А.Лоуэн)*

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Нужно встать, расположив стопы на ширине плеч или чуть уже, носки во внутрь, колени слегка согнуты, корпус прямой, расслабить тело, отпустить руки. Затем мягко, начиная с головы, медленно наклоняться вперед сегмент за сегментом. Когда тело согнется в дугу и руки достигнут пола, перераспределить вес тела относительно стопы, перенести его на пальцы и приподняв над полом пятки, при этом чуть поддерживая себя руками. Найти дрожь в ногах и дать ей развиваться. Если дрожь не появляется, мягко менять угол между бедром и голенью.

Базовая форма телесной терапии

*Театр прикосновений.* Базовая форма телесно ориентированных практик

Контактная форма, выполняемая стоя в группе из 3 человек. Это один из вариантов выполнения этой формы.

Принимающий встает с закрытыми глазами, ноги расположены устойчиво – на ширине плеч. Его задача воспринимать спектакль, который будет развиваться на сцене тела, наблюдая за своими ощущениями, эмоциональными реакциями, возникающими ассоциациями, образами. Важно при этом быть осознанным. Партнеры при этом прикасаются разными способами и с разной амплитудой спереди и сзади одновременно. При этом можно использовать не только ладони, руки в целом, но и другие части тела.

*Вопросы для структурированного шеринга в микрогруппе:*

– Как воспринимаются контакты в различных участках тела? Есть ли табуированные зоны?

- Какие формы контакта приятны, а какие нет?
- Насколько при этом выражен контроль сознания?
- Что значит тактильный контакт в твоей жизни? Кому ты позволяешь, а кому нет прикасаться?

### **Тема 3. Технологии М. Фельденкрайза**

Реквизит: для каждого необходимо порядка 2-3 метров бумаги (обои, ватман), портновский сантиметр или большая линейка, пара толстых фломастеров, ручка, карандаш, тетрадь.

#### *Образ тела (М. Фельденкрайз)*

Первый этап – измерения – осуществляется в парах. Один садится и закрывает глаза, второй измеряет то, что он показывает, и записывает у него в тетради. По завершении эта же процедура выполняется для второго человека.

Нужно вытянутой рукой большим и указательным пальцем показать свою: высоту лба, высоту носа, расстояние между зрачками, длину глаза, длину рта, высоту уха, расстояние от подбородка до губ.

Двумя вытянутыми руками показать: высоту головы, ширину головы, высоту шеи, ширину шеи, ширину плеч, торс – от яремной ямки до талии, от талии до промежности, ширину талии, ширину бедер, ширину бицепса, длину руки от плеча до локтя, длину руки от локтя до запястья, кисть – от запястья до кончиков пальцев, ширину кисти, ширину верхней части ноги, длину ноги от промежности до колена, длину ноги от колена до опоры, длину стопы, ширину стопы.

2 этап – воплощение образа тела на бумаге. Каждый по полученным меркам выстраивает свой образ тела на бумаге. Обводит его фломастером.

3 этап – сравнение. Нужно лечь на полученный рисунок (лучше ориентируясь по линии плеч), а партнер при этом обводит контуры тела на бумаге. Рефлексия в паре.

4 этап – выставка. Это знакомство с получившимися рисунками.

#### *Вопросы для структурированного шеринга:*

- В каких участках тела обнаружено соответствие?
- А в каких расхождения между образом тела и реальными параметрами максимальны?
- Насколько соблюдены пропорции?
- Какую смысловую или двигательную нагрузку выполняют участки тела с максимальными расхождениями?
- Что в своем теле ты принимаешь, что нет?

Короткий *теоретический блок* о том, с чем может быть связано расхождение образа тела и реальных параметров тела (достигающее до 300%) – травмы,

боль, болезни, интроекты, желаемое, непринимаемое, соответствующее какому-то эталону, функционально нагруженное, отражающее внутренний конфликт и т.д.

Обсуждение возможностей применения формы на практике.

*Осознание тела лежа* (М. Фельденкрайз)

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Нужно лечь, насколько это можно расслабиться. Быть телом, и быть осознанным. Обратит внимание, как в целом чувствую себя – легким или тяжелым, активным, свежим или уставшим... В каких участках тела легкость, свобода, комфорт, а в каких боль, напряжение, дискомфорт... принимая свой опыт безоценочно. Давая ощущениям быть все более и более яркими и отчетливыми... Понаблюдать, сканируя участок за участком, например, сверху вниз, тело давит на опору или опора на тело? Как это с головой, с туловищем, руками, ногами? Как изменилось при этом дыхание? Принять положение максимально удобное для отдыха...

*Вопросы для структурированного шеринга:*

– Умеешь ли, несмотря на условия, расположиться удобно? Что конкретно делаешь для этого? Как это делаешь?

– Изменилось ли в процессе наблюдения дыхание? Как?

– Какие части тела оказались самыми тяжелыми, давящими на опору? Что для тебя это значит?

– На какие части тела давит опора? Что для тебя это значит?

– Позволяешь ли себе быть просто телом? Когда, в каких ситуациях?

*Поворачивание головы* (М. Фельденкрайз)

Индивидуальная работа, выполняемая в группе одновременно. Форма выполняется стоя, не сходя с места. Нужно медленно без усилий максимально повернуть голову влево. Заметить, на чем останавливаются глаза. Голова остается в покое, налево поворачиваются глаза. Повтор 3-4 раза. Голова, глаза остаются в покое. Налево поворачиваются плечи. Повтор 3-4 раза. Голова, глаза остаются в покое. Налево поворачиваются бедра. Повтор 3-4 раза.

Затем нужно медленно без усилий максимально повернуть голову вправо. Заметить, на чем останавливаются глаза. А затем проделать все в том же порядке, с повторами. Но мысленно, представляя, что это делается.

Наконец, нужно медленно, как первый раз повернуть голову налево... Как изменилась амплитуда разворота по сравнению с первым разом? А теперь медленно в реальности повернуть голову направо.... Как изменилась амплитуда разворота?

*Подведение итогов и методическая часть:*

– Какая из форм оказалась наиболее продуктивной? Что полезного получил для себя?

– Обсуждение механизмов, которые лежат в основе действия выполненных форм.

– Обсуждение, когда, для кого могут быть использованы в консультативной или тренинговой практике выполненные формы.

## **Раздел 2. Гештальттерапия**

(20 час., 14 из них в активной/интерактивной форме)

### **Тема 1. Базовые инструменты Гештальта**

#### **«Здесь и сейчас»**

«Здесь и сейчас» - это базовый принцип Гештальта, который сродни динамической медитации.

**Цель:** обучение навыку безоценочного описания субъективной и объективной реальности.

**Процедура проведения.** Обязательная демонстрация выполнения формы тренером, затем работа в парах: один рассказывает, другой является слушателем. Расчетное время – 30 мин.

**Инструкция.** Ф. Перлз, родоначальник одного из базовых направлений в психотерапии, рекомендует развивать такой навык, ведя репортаж с чередованием модальностей: вижу, слышу, ощущаю, воспринимаю как запах, чувствую. При этом он предлагает каждое предложение, или почти каждое, начинать фразой: «Сейчас я осознаю, что...». Каждому из вас в течение 8 минут нужно будет попробовать рассказать партнеру об осознании себя в реальности, чередуя сенсорные каналы.

**Пример.** «Сейчас я осознаю, что я вижу появляющиеся на экране буквы. Я осознаю, что мне по душе звучащая мелодия саксофона: она легкая, чистая, пронзительная, высокая. Ощущаю некоторый груз в области лопаток и поджатые пальцы на правой ноге, хочется разжать их. Сейчас я осознаю, что перевожу взгляд на клавиатуру, музыка саксофона словно расширяет, раздвигает вокруг меня пространство, какое-то ощущение воздуха, подъема... Напряжена бедренная мышца на левой ноге, произвольно расслабить её не получается. Боковым зрением я вижу новый календарь на стене с ярким пятном цветов следи зелени. Поменялась звучащая мелодия, а вместе с ней мои ощущения пространства – оно стало словно плоче и мельче... Но остается чувство наполненности, одухотворения...».

В паре слушатель отмечает, удастся ли «включать» все сенсорные модальности, или что-то описывается больше, а что-то меньше.

По завершении «чукотской песни» рефлексия в паре. Первым начинает говоривший. Это впечатление о том, насколько точно получалось следовать инструкции, что было легче, что сложнее. Затем делится наблюдениями слушавший. По завершении рефлексии, смена ролей.

### **Контакт с реальностью**

**Цель:** тренировка включенности в реальность с использованием перебора сенсорных модальностей, «отпускание» мыслительной жвачки.

**Процедура проведения.** Индивидуальная работа, заключающаяся в прогулке по окрестностям. Расчетное время – 15-20 мин.

**Инструкция.** В социуме принято целенаправленное поведение – куда-то идти, что-то делать, о чем-то думать. Есть восточная притча о том, что человек, упорно стремящейся к цели, может не заметить золотые яблоки на деревьях, растущих вдоль дороги, по которой он идет к намеченному... И в самом деле, погруженность в мысли порой вдет к тому, что мы не замечаем, что происходит вокруг, а там может быть важное, интересное.

Ваша задача заключается в противоположном: Сейчас каждый в течение 20 минут будет гулять везде, где захочется, можно выйти из комнаты, здания, но через обозначенное время вернуться сюда. Постарайтесь отпустить мысли, заботы, сделать голову насколько это можно чистой, пустой. А внимание направить на то, что вокруг: рассматривая, слушая, вдыхая запахи, прикасаясь к тому, к чему хочется прикоснуться, наблюдая за людьми. Иными словами, это время на то, чтобы восприятие реальности сделать осознанным, как переключатель внимания используя сенсорные модальности, и рефлексировать свой эмоциональный отклик.

Вопросы для обсуждения

- Знаком и такой прием – контакта с реальностью, когда у вас это бывает?
- Заметили ли то, что не замечали раньше.
- Как меняется состояние при разворачивании вектора внимания на реальность?

### **Контакт с собой**

**Цель:** расширение зоны осознания своих потребностей, актуальных желаний, формирование умения заботиться о себе, начиная с мелочей.

**Процедура проведения.** Индивидуальная работа, когда место выбирает каждый сам, или это может быть прогулка. Расчетное время – 15-20 мин.

**Инструкция.** Сейчас вам будет предоставлено время для себя. Это время на то, чтобы фокус внимания направить вовнутрь, быть осознанным, различая ежеминутные желания, потребности, даже, если это просто импульс сделать глубокий вдох, или изменить положение рук или ног. Насколько возможно, реализовывать желаемое. Что хочу, прежде всего, на уровне тела, как могу сейчас позаботиться о себе? Время – 20 минут.

Вопросы для обсуждения:

– Состояние осознанности для вас – это обычный фон или целенаправленная работа?

– Что дает «микро» забота о себе?

– Умеете ли различать тесные импульсы?

### **«Пережевывание» интроектов**

Нужно выписать заповеди, наставления, шутки, прибаутки, которые повторялись в семье или были непосредственно адресованы тебе.

2 этап. С позиции сегодняшнего дня, что ты бы оставил(а) себе, от чего можно отказаться...

Вопросы для обсуждения:

– Каково самочувствие после проделанной работы?

– Какие интроекты транслируешь ты?

### **Пустой стул**

Базовая техника работы в гештальте, которая дает возможность работать с отсутствующим человеком или разными частями своего я.

*Демонстрационный сеанс.*

– Вспомни свою давнюю или недавнюю обиду, недоговоренность... С кем это было. Представь этого человека сидящим сейчас перед тобой на пустом стуле. Выскажи ему все, что накопилось...

Затем работа в тройках.

### **Противоположности**

1. Нужно вписать как можно больше природных или социальных явлений, человеческих качеств, которые являются противоположными: день – ночь, хороший – дурной, черное – белое.

Найти, что в середине...

2. Выпишите то, чем недовольны в себе: большой вес, низкий рост, много доброты... Найдите полярности – очень худой, очень высокий, злой. А теперь



как можно детальнее представь себя таким... Проживи это – как ты поднимаешься по лестнице, как идешь, когда на улице ветер и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Как сейчас воспринимается то, чем недавно был недоволен?
- Какой вариант может быть оптимальным? Как его можно достичь?

## **Тема 2. Пентаграмма С. Гингера как инструмент диагностики и консультативной работы**

Базовый принцип гешталь-подхода – целостность, возможность учитывать многомерность пяти измерений проявления человека по отдельности и в их взаимодействии. Метафоричность пентаграммы, позволяющая экстраполировать её на человека, пару, семью, коллектив, организацию, ситуацию любого рода.

Пять углов как пять основных измерений человеческой деятельности: физическое измерение: тело, сенсорика, моторика, физическая сексуальность; аффективное измерение: «сердце», чувства, отношения любви, значимый друг; рациональное измерение: «голова» (с двумя полушариями!): идеи и творческие фантазии; социальное измерение: другие люди, человеческое окружение и культурная среда; духовное измерение: место и смысл человека в космическом окружении и в глобальной экосистеме.

Содержание полюсов пентаграммы применительно к организации, семье. Общая характеристика.

## **Тема 3. Исследование семейных отношений**

(6 час., 4 час. МАО - обсуждение в группе, 4 часа индивидуальная работа)

Изучить модель семьи Е. Варги. Опираясь на пентаграмму С. Гингера сформулировать свои утверждения по каждому полюсу (не менее 5) на выявление микроклимата семьи. Задача содержательно охватить все, что относится к конкретному полюсу. При этом степень выраженности в семье этого параметра может быть любой.

## **VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения / Результаты обучения	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>7 СЕМЕСТР</b>				

1	Раздел 1. Телесно-ориентированные практики Раздел 2. Гештальттерапия	ПК-5.1 ПК-5.2	Знает умеет владеет	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3), практическое задание, игра (ПР-10)	Эссе (ПР-3), практическое задание, игра (ПР-10)
	Экзамен	ПК-5.1 ПК-5.2	Знает умеет владеет	Собеседование (УО-1), эссе (ПР-3), практическое задание, игра (ПР-10)	Эссе (ПР-3), практическое задание, игра (ПР-10)

## **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;

- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;

другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## **VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06391-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450060> (дата обращения: 23.04.2021).

2. Забродин Ю.М. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Забродин Ю.М., Пахальян В.Э. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 286 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/76805.html>. – ЭБС «IPRbooks» <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-76805&theme=FEFU>

3. Мантрова М.С. Психологическое консультирование : учебно-методическое пособие / М.С. Мантрова. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 116 с. — ISBN 978-5-9765-3426-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97120>

4. Смолова Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471731> (дата обращения: 23.04.2021).

5. Шарапов А. О. Технологии психологического консультирования : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, О. В. Матвеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 178 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

12011-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476261> (дата обращения: 21.07.2021).

### **Дополнительная литература** (электронные и печатные издания)

1. Васильев Г. А. Управленческое консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 061100 (Менеджмент организации) / Г. А. Васильев, Е. М. Деева. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 255 с. — 5-238-00717-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81706.html> — ЭБС «IPRbooks»

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-52651&theme=FEFU>

2. Иванова Е. Н. Конфликтологическое консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Н. Иванова. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. — 151 с. — 978-5-7782-2040-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44948.html>

3. Козлов А.С. Конфликтология социальных групп и организаций / А.С. Козлов, Е.В. Левина, П.А. Эстрова. — М.: URSS, 2015. - 263 с. (10 экз.)

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:779428&theme=FEFU>

4. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 311 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29299.html>. — ЭБС «IPRbooks» <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-29299&theme=FEFU>

5. Смолова Л.В. Психологическое консультирование : учебное пособие / Л.В. Смолова. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-9765-2110-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74645>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

**Видео материалы по предмету:** (4 час.) включают реализацию следующих задач: просмотр видеоматериалов, находящихся в свободном доступе, их обсуждение, апробирование технологий на практических занятиях.

– Современный Гештальт: методология, модели, техники, практика. Кирилл Шарков. Кирилл Шарков (<http://kirillsharkov.ru>), психотерапевт, консультант, автор и ведущий Медиажурнала «Психотерапия в России», тематической Группы по преодолению социофобии «Общение без страха», ассистент и член Совета Восточно-Европейского Гештальт Института (ВЕГИ).

<https://www.youtube.com/watch?v=KyhZzbsQg8o> 2 часа 02 мин.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что представляет собой современный Гештальт-подход?
- Какие методологические базисы делают Гештальт отличным от других подходов и школ?
- Что такое Кейп Код Модель и Модель Вайолет Оклендер?
- Почему Гештальт чаще всего ассоциируют с техникой «горячего стула»?

- А также, почему Гештальт-подход — это не только гештальт-терапия?

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ. Лекция «Гештальт-терапия в точке бифуркации развития человека» Елена Ростиславовна Калитеевская - клинический психолог, кандидат психологических наук, экзистенциально ориентированный гештальт-терапевт <https://www.youtube.com/watch?v=WOrBLFies9Y>  
2 часа 14 мин.

*Дополнительно:*

ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПИЯ и осознанность в эмоциях. Как незакрытый гештальт переходит в невроз 1 час. 30 мин.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_EXkjzgfCi8](https://www.youtube.com/watch?v=_EXkjzgfCi8)

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Средства вычислительной техники для выполнения функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, а также программное обеспечение при освоении дисциплины «Теория групповой психологической работы» не используются.

## **IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Психическая регуляция» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Современные направления в психологическом консультировании» в 7 семестре. Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой. Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

## X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посред-

<p>наук Научной библиотеки с открытым доступом</p>	<p>Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B</p>	<p>ник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>
--	--	--