

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ «МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ»

учебный год 2023-2024 гг.

3 поток – старт 1 октября 2023

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ:

Модуль (1) Гештальт-терапия, октябрь 2023

Лекция Ч1. Что такое Гештальт-терапия и чем она занимается. Пространство Гештальта. Суть и особенности Гештальт-подхода. История возникновения Гештальт-направления. Фриц Перлз - основатель Гештальт-терапии.

Лекция Ч2. Понятие "Self" в Гештальте. Адаптация и творческое приспособление. Что такое контакт. Цикл контакта. Срывы цикла контакта, механизмы прерывания потребности: слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия. Незавершённый Гештальт. Как это работает.

Практикум 1. Гештальт-подход «здесь и сейчас». Как обнаружить себя. Техники восстановления контакта с собой и установления контакта с другими.

Практикум 2. Клиент-терапевтические отношения. Работа с чувствами клиента и чувствами терапевта. Настоящее и прошлое.

Практикум 3. Волшебство терапии. Разбор основных работающих техник.

Практикум 4. Гештальт-разнообразие. Подход в работе со сновидениями. Терапевтическая функция снов. Техника работы со снами.

Модуль (2) Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) терапия, ноябрь 2023

Лекция Ч.1 Введение в КБТ. Ключевые особенности и характеристики КБТ. Краткий исторический экскурс. Теория КБТ: теория научения, когнитивные процессы, модель расстройств.

Лекция Ч.2. Особенности проведения КБТ.Противопоказания КБТ. Структура КБТ. Бихевиоральный / поведенческий, когнитивный, функциональный анализ. Структура сеанса КБТ, терапевтические отношения в КБТ.

Практикум 1. Тема «Выявление взаимосвязи мыслей, эмоций и реакций, работа с когнитивными искажениями»

- просмотр видеоролика и примеров,
- демонстрационная мини-сессия ведущего со студентом с параллельным объяснением,
- упражнение в тройках: выявление АМ, эмоций, реакций (телесных и поведенческих) с заполнением таблицы СМЭР,
- упражнение: идентификация когнитивных искажений (с использованием образца),
- упражнение: работа с когнитивными искажениями.

Практикум 2. Тема: «Выявление промежуточных убеждений (правил, схем) и глубинных убеждений (ПУ и ГУ).

Концептуализация случая. Когнитивная реструктуризация»

- демонстрационная сессия по выявлению ПУ и ГУ,
- упражнение в тройках: «падающая стрела»,
- упражнение: построение концептуализации по образцу,
- обзор методов когнитивной реструктуризации,
- демонстрационная сессия «Сократический диалог»,
- упражнение в тройках: Сократический диалог.

Практикум 3. Тема: «Поведенческая терапия»

- обзор методов поведенческой терапии,
- упражнения для снижения возбуждения / напряжения: медитация сканирования тела Body Scan, прогрессивная мышечная релаксация, диафрагмальное дыхание, 5-4-3-2-1, использование температуры,
- знакомство с протоколом поведенческой активации лечения депрессии,

- упражнение: мониторинг поведения, выявление целевого поведения для поведенческой активации, планирование поведенческой активации.

Практикум 4. Тема: «Поведенческая терапия»

- обзор экспозиции,

- упражнение по материалам представленных кейсов (описание преподавателя и примеры слушателей): выбор поведения для экспозиции, выявление охранительного поведения, подготовка и планирование экспозиции,

- упражнение в тройках: выбор поведения для экспозиции, выявление охранительного поведения, подготовка и планирование экспозиции.

Модуль (3) Когнитивно-поведенческие подходы «третьей волны»: DBT, АСТ, декабрь 2023

Лекция 1. Dialectical Behavioural Therapy (ДБТ) Для кого подходит метод ДБТ? Структура ДБТ- программы. 5 составляющих. Тренинг навыков. Индивидуальная терапия. Телефонный коучинг. ДБТ-команда. Супервизии. Диалектика, срединный путь. Примеры диалектических дилемм. Изменение поведения. Цель терапии. Иерархия мишеней. Структура сессии в тренинге. Структура индивидуальной сессии. ДБТ-дневник. Структура обучения.

Лекция 2. Acceptance Commitment Therapy (АСТ). Для кого подходит метод АСТ. Гексафлекс - основа концептуализации случая. Моменты, где мы застреваем и как можем действовать более гибко. Потеря контакта с ценностями - контакт с ценностями. Обезболивающие действия - ценностно - ориентированные действия, проактивность. «Улет» в прошлое или в будущее - контакт с настоящим моментом. Избегание своих чувств и эмоций – принятие. Слияние с мыслями - разделение с мыслями. Я-котент (я-ярлыки) - я-наблюдатель.

Практикум 1. ДБТ Вопросы по лекции. Навыки осознанности. Навыки перенесения дистресса. Домашнее задание.

Практикум 2. ДБТ Навыки эмоциональной регуляции. Навыки межличностной эффективности. Домашнее задание.

Практикум 3. АСТ-техники - работа внутри гексафлекса. Постановка поведенческих целей и ABC-модель. Креативная безнадежность и отказ от борьбы – принятие в контакте с настоящим. Упражнения: «отталкивание листа бумаги», «снежный ком», «бросить якорь» самосострадание. Упражнения на разделение с мыслями: «спасибо, мозг», «радио «Безнадежность». «Говорите и слушайте». Домашнее задание.

Практикум 4. АСТ-техники. Работа с ценностями. Упражнение «теплое воспоминание» + то, что из опросника. Переходим к действиям: NNNPW, SOBER «Говорите и слушайте» - заметить «я - наблюдателя». Пример работы на ситуации участников (работа в тройках)

Модуль (4) Семейная психотерапия, январь 2024

Лекция. Возникновение семейной терапии как самостоятельного направления психологической помощи. Развитие системной семейной психотерапии, роль психотерапевта в этой системе. Теория семейной системы Боуэна. Основные концепции теории. Методологические принципы семейной терапии. Этапы воздействия, общая схема работы с семьей. Понимание семьи как системы, процесс ее трансформации и роли терапевта в этой системе.

Практикум 1. О практике системной семейной терапии. Терапевтическая позиция. Возможности терапевтической ориентации. Специальные и специфические области терапии. (По Хелленгеру). Выбор и использование техник (Воспоминания, семейная фотография, кукольное интервью). Предписания. Парадоксальное предписание. Прямое предписание.

Практикум 2. Семейное психологическое консультирование. Специфика и принципы семейного психологического консультирования. Технология ведения консультативной беседы. Социометрические техники работы с семьей. Коммуникативная модель работы с семьей. Стратегическая модель работы с семьей.

Практикум 3. Психотерапия и психологическое консультирование супружеских взаимодействий. Техники как средство выявления и определения ведущего конфликта. Применение принципов научения. Техника «Прояснения конфликта». Контракты и соглашения в супружеской паре. Методика работы психолога с супружескими конфликтами. «Семейный совет». «Конструктивный спор». «Супружеские конференции».

Практикум 4. Универсальная модель семейной терапии. Терапия, ориентированная на родителей. Модель «Недостаточного развития родительских навыков». Изменение поведения ребенка через изменение поведения родителей. Использование видеозаписей как более эффективный и гибкий метод терапии. Широкий спектр моделей в разной обстановке. Влияние на семейную систему «Волновой эффект». Возникновение новой системы на время работы - семья и терапевт.

Модуль (5) Психодинамическая (глубинная) психотерапия, февраль 2024

Лекция. Психодинамическая психотерапия как разговорный жанр терапии. Фокус на бессознательных конфликтах прошлого. Виды психотерапии, относящиеся к психодинамическому направлению, классический психоанализ З. Фрейда,

аналитическая психология К. Юнга, индивидуальная теория Адлера, теория личности Г.С. Салливена, эго-психология и теория психосоциального развития Э.Эриксона, гуманистический психоанализ: теория Э. Фромма и К. Хорни, кататимно-имажинативная психотерапия. Основные понятия (бессознательное, либидо, аффекты, защитные механизмы, влечения, комплексы, Эго, Супер-Эго, Ид, Самость, объектные отношения) и методы каждого из направлений (свободные ассоциации, признание бессознательных процессов, саморефлексия, самоанализ). Сеттинг в психодинамической психотерапии. На чем сосредоточен фокус терапевта в процессе взаимодействия. Перенос/контрперенос. Каковы критерии оценки эффективности психотерапии.

Практикум 1. Метод свободных ассоциаций З. Фрейда - «Ассоциативный эксперимент». Ассоциативный тест К.Г. Юнга – «16 ассоциаций»

Практикум 2. Проективные методы исследования личности на примере работы с тестом Вартега.

Практикум 3. Песочная терапия как один из методов психотерапии в рамках аналитической психологии. На практикуме разбираем работу с песочницей (во взрослой терапии) / *Материалы для работы*: пластилин, краски, листы формата А3, либо А4

Практикум 4. Работа со сновидениями. Интерпретация, анализ архетипических символов сновидения, "путешествия" в сновидения.

Модуль (6) Телесно-ориентированная психотерапия, март 2024

Лекция_Ч1. Что такое телесно-ориентированная психотерапия (ТОП)? История возникновения ТОП. Мифы и реалии ТОП. Основные школы ТОП (Вегетотерапия Вильгельма Райха; Бодинамика Лизбет Марчер; Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна; Биосинтез Дэвида Боаделлы и др). Ч2. Формы, методы работы, запросы в ТОП. Возможности и ограничения в работе с помощью ТОП. Позиция терапевта. Этические аспекты работы в ТОП. Связь телесно-ориентированной психотерапии с анатомией и физиологией.

Практикум 1. Проблемная анатомия. Диагностика в ТОП. Телесное считывание. Демонстрационная работа. Обратная связь. Вопросы.

Практикум 2. Развитие навыков телесного осознания. Обратная связь. Вопросы./ *Материалы для работы*: листы А 4 (3-4 шт), цветные карандаши, мелки

Практикум 3. Работа с опорами и безопасностью в телесно-ориентированной терапии. Обратная связь. Вопросы./ *Материалы для работы*: листы А 4 (3-4 шт), цветные карандаши, мелки, плед

Практикум 4. Работа с границами. Я в контакте с собой. Я в контакте с другими. Моя ценность. Способность говорить «Нет». Обратная связь. Вопросы. / *Материалы для работы*: листы А 4 (3-4 шт), цветные карандаши, мелки, плед

Модуль (7) Психосоматика, апрель 2024

Лекция. Общее понятие психосоматики. Причины возникновения психосоматики и характерные черты психосоматического пациента. «Чикагская семерка психосоматозов». Общая классификация психосоматических расстройств (конверсионные расстройства, функциональные расстройства, соматопсихические расстройства, виктимное поведение). Психотерапия в работе с психосоматикой (гештальт- подход, экзистенциальная психотерапия, процессуальный подход, КБТ, системная семейная терапия и системные семейные расстановки Б.Хеллингера).

Практикум 1. «Работа с энергией симптома». Болезнь/проблема как блокирование или игнорирование актуальной потребности. (Гештальт-подход, процессуальная психотерапия). Тень как бесконечный источник ресурсов, работа с тенью, как источником симптома». (Гештальт-подход, Юнгианский психоанализ).

Практикум 2. «Индивидуальная психосоматическая карта тела». Связь эмоциональных реакций с телесными симптомами. (Телесно ориентированная психотерапия). Алгоритм работы «Бросить якорь» . Техника работы с симптомом. (КБТ)

Практикум 3.«Мужское и женское в работе с отношениями и психосоматическим симптомом». (Гештальт-подход, трансперсональная психотерапия). Медитативная практика работы с симптомом «Я настоящий» (Трансперсональная психотерапия).

Практикум 4. Системная семейная психотерапия в работе с симптомом (семейная психотерапия и семейные системные расстановки по Б.Хеллингеру). Системные семейные законы, на которых строится связь поколений. (По Б.Хеллингеру). Наследственные заболевания. Что это такое с точки зрения психотерапии? Способы работы с различными модальностями психотерапии. «Работа с родом, как бесконечным источником ресурсов в контексте психосоматики». Практика работы с симптомом (семейная системная психотерапия, семейные расстановки по Б.Хеллингеру). Алгоритм работы с симптомом «Любящая рука» (работа высоким уровнем тревожности, приводящем к формированию симптома). Завершающая групповая практика.

Модуль (8) Гипнотерапия, май 2024

Лекция. Ч1. История гипнотерапии: храм Асклепия, шаманы, религия, БЛЕЙЛЕР. ШАРКО. БРЭД. МЕСМЕР. Павлов. Бехтерев. Эриксоновский подход. КСТ Нардонэ, цыганский гипноз. Ч.2 Суггестии, внушения.

Практикум 1. Погружение и внушения. «Внушенный сон» как этап реабилитации.

Практикум 2. Косвенные внушения. Идеомоторная техника Э. Росси.

Практикум 3. Сочетание эриксоновской гипнотерапии и предписаний по Дж. Нардонэ (на примере работы с паническими атаками).

Практикум 4. Эриксоновский гипноз. Часть I. Введение. Основные определения и принципы эриксоновского гипноза. «Секреты» Милтона Эриксона. Природа терапевтического транса. 2.Базовые техники: Особенности использования языка в гипнозе. Гармонизация с клиентом. Ратификация. Диссоциация. Сигналинг. Релятивизация. Работа с «сопротивлением» клиента. Сопровождение в приятное воспоминание. Практическое упражнение. 3.Этапы гипнотерапевтического процесса. Постановка цели. Наведение транса. Углубление. Завершение транса. 4.Разновидности терапевтических внушений: прямые, косвенные, открытые. 5. Роль метафоры в терапевтическом процессе. Практическое упражнение: конструирование метафор, написание студентами метафорического сценария. Часть II 6.Терапевтическое использование гипнотических феноменов: каталепсия руки, левитация руки. Практическое упражнение. 7.Роль и место амнезии в процессе гипноза. 8. Структура полного гипнотического сценария. 9.Заключение. Ответы на вопросы.

Модуль (9) Экзистенциально-гуманистический подход (Понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка), июнь 2024

Лекция. Ч.1 Понимающая психотерапия (Ф.Е.Василюк) – терапия сопереживанием (co-experiencing psychotherapy). История и методологические основания подхода. «Координаты» понимающей психотерапии на карте психотерапевтического мира. «Алфавит» понимающей психотерапии: жизненный мир, кризис, переживание, сопереживание, смысл. Переживание: планы и уровни переживания. Культурно-историческая детерминация и диалогические аспекты переживания. Продуктивность переживания. Зона ближайшего развития переживания. Сопереживание как профессиональная работа терапевта: как соединить ремесло и спонтанность? Ч.2 Модели понимающей психотерапии как опора для психотерапевта: профессиональные инструменты для работы и рефлексии опыта. Предельные ценности понимающей психотерапии. Личность и переживание. Личность терапевта и терапевтические отношения в русле гуманистической традиции. Пространство «Я -Ты отношений» (Мартин Бубер). Максимы экзистенциально - гуманистического подхода: «исцеляют отношения», «психотерапевт работает собой». Интуиция психотерапевта. Внутренняя логика и цели терапевтического процесса. Единство техники – тактики – стратегии – доктрины.

Практикум 1. Терапевтический диалог в понимающем зале. Уровневая модель переживания и основные психотехнические единицы. Базовые техники работы с переживанием.

Практикум 2. Типология жизненных миров (инфантильный, реалистический, ценностный, творческий). Возможности модели в терапевтической работе и осмыслении профессионального и личного опыта.

Практикум 3. Экзистенциально-гуманистический взгляд на клиническую симптоматику. Жизненный мир и смысл симптома. Симптом как «мертвый язык» переживания. Цели психотерапии: симптом «должен заговорить». Диалогические аспекты переживания. Взгляд на терапевта как на «раненого целителя» (концепции Густава Юнга, Ролло Мэя).

Практикум 4. Работа с кризисными состояниями в русле понимающей психотерапии. Роль психотерапевта. Стратиграфическая модель сознания как инструмент структурного анализа и работы. Парадигма забвения и парадигма запоминания. Переживание как утверждение «мужества быть» (Пауль Тиллих).

Модуль (10) Краткосрочная стратегическая психотерапия, июль 2024

Лекция. Знакомство с методом, основные понятия (Дж. Нардонэ, П. Вацлавик). Отличие стратегической модели исследования от классической. Философская концепция метода КСТ. Особенности метода. Перцептивно-реактивная система. Понимание «проблемы» в методе КСТ. Процесс «разрешения» проблемы. Терапевтический протокол. Основные задачи терапевта в методе КСТ. Фазы психотерапии. Предпринятые попытки решения проблемы. Предписания. Особенности терапевтического контракта в методе КСТ.

Практикум 1. Инструменты, применяемые в методе КСТ: альтернативные вопросы, стратегическое реструктурирование, апелляция к ощущениям, обобщение. Предписания (прямые, косвенные, парадоксальные).

Практикум 2. Обсессивно-компульсивные расстройства (ознакомление с протоколом КСТ)

Практикум 3. Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, вызванная рвота) (ознакомление с протоколом КСТ)

Практикум 4. Женско-мужские отношения. Сексуальные расстройства (ознакомление с протоколом КСТ, разбор клиентских случаев Дж. Народона)

Теоретические дисциплины:

Основы общей психологии

Тема 1. Введение в психологию

Тема 2. История развития предмета психологии

Тема 3. Психология как самостоятельная наука

Тема 4. Психология ощущений и восприятия

Тема 5. Психология мотивации

Тема 6. Психология эмоций и волевых процессов

Тема 7. Психология внимания

Тема 8. Психология памяти

Тема 9. Психология мышления и речи

Тема 10. Психология мышления и речи

Тема 11. Психология личности

Возрастная психология

Тема 1. Предмет, задачи и методы возрастной психологии

Тема 2. Проблема движущих сил развития ребенка в возрастной психологии. Факторный подход.

Тема 3. Основные теоретические подходы к проблеме развития личности в онтогенезе. Эпигенетические теории (Теория Э. Эриксона, Операциональная концепция развития интеллекта Ж. Пиаже, DIR Floortime)

Тема 4. Основные теоретические подходы к проблеме развития личности в онтогенезе. Культурно-историческая теория Л.С. Выготский

Тема 5. Проблема движущих сил и причин психического развития ребенка в деятельностном подходе. Периодизация Д.Б. Эльконина. Пренатальный период. Кризис новорожденности.

Тема 6. Деятельностный подход. Периодизация Д.Б. Эльконина. Младенчество и ранний возраст.

Тема 7. Деятельностный подход. Периодизация Д.Б. Эльконина. Дошкольный возраст. Игровая деятельность.

Тема 8. Деятельностный подход. Периодизация Д.Б. Эльконина. Младший школьный возраст. Адаптация к школе.

Тема 9. Деятельностный подход. Периодизация Д.Б. Эльконина. Подростковый возраст

Тема 10. Зрелые возраста

Тема 11. Психологические аспекты возрастной психологии. Возрастно-психологическое консультирование.

Основы клинической психологии

Тема 1. Объект, предмет и разделы клинической психологии

Тема 2. Исторические основания клинической психологии

Тема 3. Задачи и методы клинической психологии

Тема 4. Проблемы нормы и патологии, здоровья и болезни

Тема 5. Проблема развития и распада в клинической психологии. Внутренняя картина болезни

Тема 6. Психологические модели расстройств шизофренического спектра и других психотических расстройств

Тема 7. Психологические модели расстройств аффективного спектра

Тема 8. Психологические модели невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств

Тема 9. Психологические модели расстройств личности. Психические расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ

Клиническая психология неврозов и личностных расстройств

Тема 1. Общая характеристика невротических и пограничных расстройств.

Тема 2. Невротические расстройства

- Тема 3. Шизоидное расстройство личности
- Тема 4. Параноидное расстройство личности
- Тема 5. Депрессивное расстройство личности
- Тема 6. Зависимое расстройство личности
- Тема 7. Истероидное РЛ
- Тема 8. Нарциссическое РЛ
- Тема 9. ОКР
- Тема 10. Асоциальное РЛ
- Тема 11. Пограничное РЛ

Методы психологического консультирования и психотерапии		ак.ч.
Психотерапевтические модули:		
Основы Гештальт-терапии	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Основы гипнотерапии	Лекционный материал	4
	Практикумы	26
Введение в когнитивно-поведенческую терапию и схема-терапию	Лекционный материал	2
	Практикумы	22
Основы методов DBT и АСТ в рамках когнитивно-поведенческого подхода	Лекционный материал	2
	Практикумы	20
Основы семейной психотерапии	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Основные психотерапевтические подходы в работе с психосоматическими расстройствами	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Основы психодинамического подхода в психотерапии	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Особенности работы с клиентами в краткосрочной терапии (с применением техник КСТ)	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Основы понимающей психотерапии (Ф.Е. Василюк)	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Основы телесно-ориентированной психотерапии	Лекционный материал	2
	Практикумы	24
Теоретические дисциплины:		
Основы общей психологии	Лекционный материал	36
	Семинарские занятия, практикумы	20
	Самостоятельная работа	14
	Экзамен	2
Возрастная психология	Лекционный материал	36
	Семинарские занятия	4
	Самостоятельная работа	14
	Экзамен	2
Основы клинической психологии	Лекционный материал	20

	Семинарские занятия	4
	Самостоятельная работа	10
	Экзамен	2
Клиническая психология неврозов и личностных расстройств	Лекционный материал	20
	Семинарские занятия	4
	Самостоятельная работа	12
	Экзамен	2
Практические занятия, мастер-классы, др.:		
Основы психологического консультирования и психотерапии	Лекционный материал	2
	Семинарские занятия	18
Структурный подход О. Кернберга	Мастер-класс	10
Супервизии (групповые)	Практические занятия	40
Выпускная квалификационная работа: защита клиентского случая		20
Итого:		548