

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Немедикаментозная оптимизация жизненных ресурсов

**Сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по
направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма
обучения)**

Красноярск

2022

Немедикаментозная оптимизация жизненных ресурсов : сборник методических рекомендаций для преподавателя к практическим занятиям по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма обучения) / сост. И.О. Кононенко, И.О. Логинова. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

Составители:

к.п.н., доцент И.О. Кононенко
д.пс.н., профессор И.О. Логинова

Сборник методических рекомендаций к практическим занятиям предназначен для преподавателя с целью организации занятий. Составлен в соответствии с ФГОС ВО 2018 по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО SMK 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 10 от 26 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
Минздрава России, 2022

1. Тема № 1. Техники реинтеграции жизненных ресурсов. Техники направленной визуализации. Колесо жизненного баланса (в интерактивной форме) (Компетенции: УК-1.1, УК-1.2)

2. Разновидность занятия: комбинированное

3. Методы обучения: метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический)

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Владение технологий реинтеграции жизненных ресурсов человека с целью улучшения условий его жизнедеятельности и индивидуального благосостояния одна из ключевых задач специалистов помогающих профессий

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** теоретические основы немедикаментозной оптимизации, основы критического анализа информации, необходимой для решения поставленной задачи, **уметь** определять цель и задачи немедикаментозной оптимизации, анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, **владеть** навыком реализации цели и задачи немедикаментозной оптимизации, навыком сбора информации, необходимой для решения поставленной задачи

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** аудитория №1

- **оснащение занятия:** доска, колонки, компьютер, посадочные места, проектор, проекционный экран, столы

7. Структура содержания темы (хронокарта)

Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	1. Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	2. Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Контроль исходного уровня знаний и умений	20.00	1. Выступления с докладами 2. Кейсы - обсуждение
4	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	10.00	Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности)
5	Самостоятельная работа*	30.00	Выполнение заданий
6	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
7	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

8. Аннотация (краткое содержание темы)

В психологии и психотерапии техники визуализации - собирательное название психотерапевтических приемов, направленные на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем, субъективном пространстве человека. **Направленная визуализация** - один из современных и наиболее эффективных и экологичных методов исследования и трансформации личности. Метод разработан доктором психологических наук, профессором В.В. Козловым и прошел научное изучение и апробацию на протяжении 20 лет.

Направленная визуализация понимается, с одной стороны, как психологический продукт человека, основанный на визуальных образах, с другой стороны, как объект психологического анализа, психологической интерпретации этих образов, и с третьей стороны, как психологическая техника, основанная на базовых архетипических символах. Направленные визуализации как интегративные психотехнологии являются эффективным инструментом при работе с психической реальностью человека, гармонизируя его личность и создавая ресурсные состояния сознания, посредством психологической проработки базовых архетипических образов.

Методологическую базу для разработки метода направленных визуализаций составляет интегративный подход в психологии. Основными методологическими принципами, на основе, которых создан метод направленных визуализаций выступают принципы целостности, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, многомерности истины, генетический принцип.

Один из важнейших принципов, на которых базируется направленная визуализация, - принцип метафоризации. Реализуя свои скрытые до сего момента потенциалы в создании нового продукта, а значит, осуществляя творческий акт, человек не просто создает нечто субъективно новое - он конструирует событие, направленное в будущее. Он творит символ - тот знак, который позволяет ему расширить свои возможности по отношению к миру и ощутить свое единство с миром (И. Вачков, 2012). Базовые направленные визуализации: «Дерево жизни», «Дорога жизни», «Гора личностного и духовного роста», «Учителя света и учителя тьмы», «Храм внутренней мудрости», «Дела на дороге жизни», «Путешествие на остров тайны».

Технически направленная визуализация - это упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.

Направленные визуализации открывают возможности анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются интеграцией сознания и бессознательных структур личности, внутренних неосознаваемых конфликтов и напряжений, порожденных отношениями, потребностями, невоплощенными желаниями, страхами и надеждами, страстями и влечениями человеческой природы. Феноменологию визуализаций мы можем рассматривать как намеки и послания индивидуального и интерперсонального бессознательного самосознанию личности.

Представление образов и осмысление их значения оказывает несколько **терапевтических эффектов**.

Во-первых, они помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции - дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт **воображения** влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

Во-вторых, управляемые психические образы помогают улучшить психический настрой. Процесс создания образов и их восприятие позволяют глубже осознать и прочувствовать свое физическое состояние. Поскольку воображаемые образы часто несут эмоциональную нагрузку, управляемые психические образы помогают изменить эмоции, что, в свою очередь, способствует облегчению состояний, связанных с эмоциональным расстройством, включая боль, тревогу, желудочно-кишечные нарушения и болезни сердца (А. Гостев).

В-третьих, направленные визуализации способствуют изменению неблагоприятных психических состояний. Происходит это за счет формирования образа желаемого состояния. С наибольшей вероятностью состояние изменится в том случае, когда образы желаемого состояния содержат в себе не только картины возможных событий, но и картины возможного «Я». Регуляция состояний менее эффективна, когда образ содержит только картины возможных событий. В этом случае состояние начинает зависеть от того, как будут разворачиваться события (Н. Бессонова).

В-четвертых, результатом прохождения направленных визуализация является появление ресурсного состояния сознания - это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект и доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе. Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные идеи «создают» человека - в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает другому) - в моментах выхода за границы себя (в межличностное пространство) и своих возможностей (знаний, умений, способностей), представленности себя в других людях (бытие человека в другом человеке) и воспроизводстве другого человека в себе.

Работа с образами и символами. Образ - это способ выразить некую структуру сознания. Вильям Стюарт 5 ведущих принципов работы с образами:

- Принцип **конфронтации**. Если при использовании метода получился угрожающий мифический образ, это говорит о негативном эмоциональном опыте. Конфронтация - противостояние, но без агрессии со стороны клиента, а, наоборот, с любовью.
- Принцип **кормления**. Используется, если угрожающий образ является реальным существом. Это животное, которое живет в реальности. Его нужно накормить. Происходит снижение агрессивности образа и продолжение дальнейшей работы.
- Принцип **трансформирования в более положительный образ**. Смена образа говорит о том, что негативный опыт прожит и принят.
- Принцип **примирения**. Используется, если полученный образ является человеком. Может быть устрашающий образ. Чаще это говорит о том, что мы столкнулись с частью себя, которую мы в себе не принимаем.
- Принцип **магической жидкости**. Образ реки, ручья может отображать поток психического развития человека. Поток самоактуализации.

9. Вопросы по теме занятия

1. Принципы направленной визуализации

Компетенции: УК-1.1

2. Техники визуализации в психологии и психотерапии

Компетенции: УК-1.1

3. Методологическая база для разработки метода направленных визуализаций

Компетенции: УК-1.2

4. Терапевтические эффекты работы с образами

Компетенции: УК-1.2

5. 5 ведущих принципов работы с образами по У. Стюарту

Компетенции: УК-1.2

10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ, НА КОТОРЫХ БАЗИРУЕТСЯ НАПРАВЛЕННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

- 1) рационализации;
- 2) метафоризации;
- 3) гуманизации;
- 4) кларификации;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-1.1

2. ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ:

- 1) выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализацию в социуме;
- 2) выживание и удовлетворение жизненных потребностей;
- 3) выживание, физический комфорт, безопасность и удовлетворение жизненных потребностей;
- 4) ничего из вышеперечисленного;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-1.2

3. ЧТО ВКЛЮЧАЮТ ВНЕШНИЕ ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) социальные роли и статусы;
- 2) материальные ценности;
- 3) психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри;
- 4) материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи;

Правильный ответ: 4

Компетенции: УК-1.2

4. ТРИАДА - «САМООЦЕНКА, ЛОКУС КОНТРОЛЯ, ДОВЕРИЕ (ИЛИ ВЫЗОВ)» ФОРМИРУЕТСЯ:

- 1) сама по себе, в процессе приобретения внешних ресурсов;
- 2) только в процессе приобретения внешних ресурсов, в процессе социального взаимодействия, работы, творчества, образования, завоевания уважения и любви людей;
- 3) при получении высшего образования, в процессе социального взаимодействия;
- 4) в ходе раннего воспитания;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-1.2

5. - ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ РЕСУРСОВ:

- 1) любовь к отечеству и открытость миру;
- 2) любовь к миру и открытость миру;
- 3) активность в различных видах спорта;
- 4) социальное взаимодействие;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-1.1

11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. В этом трагедия, например, некоторых детей из очень обеспеченных семей, которые не развив еще собственную личность, получили авансом множество социальных опор.

Вопрос 1: Что происходит в этом случае;

Вопрос 2: Что происходит в случае отсутствия внешних ресурсов;

- 1) : в этом случае попадание в ловушку болезненной зависимости, апатии или депрессии, намного более вероятно, но если человек не имея достаточных социальных ресурсов, вынужден их зарабатывать сам и в процессе автоматически формирует внутренние ресурсы, поскольку второе подобно мышцам личности, вырастающим в результате нагрузки;
- 2) Серьезно снижаются шансы выживания - социального и физического;

Компетенции: УК-1.2

2. Терапевтические эффекты работы с образами известны. Они, например, помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те

части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт воображения влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

Вопрос 1: В какой области можно использовать работу с образами, учитывая этот эффект;

Вопрос 2: Как технически можно организовать работу с образами;

1) Психосоматика;

2) Направленная визуализация. Упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.;

Компетенции: УК-1.1

12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Особенности и возможности практики Колесо жизненного баланса
2. Терапевтические эффекты направленной визуализации
3. Методология направленной визуализации

13. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

Бурлачук, Л. Ф. [Психотерапия](#) : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Детская и подростковая психотерапия](#) : учебник для вузов / ред. Е. В. Филиппова. - М. : Юрайт , 2023. - 432 с. - Текст : электронный.

Бурно, М. Е. [Клиническая психотерапия](#) / М. Е. Бурно. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : Академический проект , 2020. - 800 с. - Текст : электронный.

Бьюдженталь, Дж. [Искусство психотерапевта](#) : пер. с англ. / Дж. Бьюдженталь. - 2-е изд. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 317 с. - Текст : электронный.

1. Тема № 2. Техники и приемы работы с острым стрессовым расстройством в экстремальных ситуациях. Применение эфирных масел в коррекции эмоционального состояния (в интерактивной форме) (Компетенции: УК-2.1, УК-2.2)

2. Разновидность занятия: комбинированное

3. Методы обучения: частично-поисковый (эвристический)

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Владение техниками и приемами работы с острым стрессовым расстройством в экстремальных ситуациях и методиками применения ароматерапевтических средств в коррекции эмоционального состояния человека обогащает профессиональную результативность специалистов помогающих профессий

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** основы постановки цели проекта и предвидения ожидаемых результатов, исходя из выявленной проблематики и противоречий, определение и формулировки в рамках поставленной цели проекта совокупности взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение в соответствии с ожидаемыми результатами, **уметь** ставить цели проекта и предвидеть ожидаемые результаты, исходя из выявленной проблематики и противоречий, определять и формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупности взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение в соответствии с ожидаемыми результатами, **владеть** навыком постановки цели проекта и предвидения ожидаемых результатов, исходя из выявленной проблематики и противоречий, навыком определения и формулировки в рамках поставленной цели проекта совокупности взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение в соответствии с ожидаемыми результатами

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** аудитория №1

- **оснащение занятия:** доска, колонки, компьютер, посадочные места, проектор, проекционный экран, столы

7. Структура содержания темы (хронокарта)

Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	1. Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	2. Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Контроль исходного уровня знаний и умений	20.00	1. Выступления с докладами 2. Кейсы - обсуждение
4	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	10.00	Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности)
5	Самостоятельная работа*	30.00	Выполнение заданий
6	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
7	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

8. Аннотация (краткое содержание темы)

Эфирные масла в эмоциональной коррекции

Одним из уникальных аспектов эфирных масел является тот факт, что при вдыхании они поступают непосредственно в наши эмоциональные и духовные центры в мозге. Это органы, которые реагируют только на аромат. Они не реагируют на произносимые слова или вещества, которые не могут пройти гематоэнцефалический барьер. Молекулы эфирных масел имеют правильную композицию и размер, чтобы пройти через гематоэнцефалический барьер, то, что большинство лекарств, отпускаемых по рецепту, и большинство других веществ не могут сделать.

Даже вода не проходит через гематоэнцефалический барьер, что хорошо, иначе наши головы будут опухать, как арбузы, если они поймут дождь. Но эфирные масла действительно проходят, что является одним из секретов их удивительных терапевтических способностей. Они могут охватить наш эмоциональный мозг и разблокировать забытые чувства, которые являются корнями наших физических проблем.

Эфирные масла также затрагивают корни наших проблем на клеточном уровне, вплоть до ДНК внутри клеток. Они очищают ячейки, защищают их от микробов, удаляют некорректную информацию «в сотовой памяти» и перепрограммируют соответствующую информацию.

Это возможно, потому что эфирные масла представляют собой нечто большее, чем смесь химических веществ. Они обладают ультразвуковыми колебательными свойствами, которые выходят за рамки физических законов этой вселенной и распространяются на тонкий энергетический шаблон, лежащий в основе материального мира, который является источником и моделью для всех материальных проявлений.

Ароматерапия успешно дополняет другие методы лечения, в некоторых случаях усиливая действие медикаментов. Иногда эфирные масла ослабляют действие гомеопатических препаратов.

Ароматерапией занимались ряд исследователей: П.Ровенти изучил эффективность применения эфирных масел при депрессии, тревожном состоянии, хронической усталости и т.д., Ренато Кайоло и Джованни Гари подтвердили седативные и гипотензивные свойства эфирных масел, что способствовало совершенствованию методов лечения некоторых функциональных расстройств центральной нервной системы.

В работах М.Маури показано, что ароматы растений действуют как на физическом, так и на ментальном и эмоциональном уровнях.

В XX в. установлено, что важной, ключевой системой в действии растительных ароматических веществ является лимбическая система, включающая гиппокамп, гипоталамус, миндалевидное ядро и другие образования. В лимбической системе обнаружена наиболее «высокая» плотность рецепторов. Эти структуры названы обонятельным мозгом. Лимбическая система постоянно получает информацию из внутренних органов. Она функционирует во взаимодействии с корой больших полушарий и ретикулярной формацией. Растительные ароматы осуществляют свое действие через лимбическую систему.

Эмоциональное напряжение, стрессы, действие экологических факторов могут сопровождаться глубокими сдвигами во многих функциональных системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, нарушении липидного обмена, ПОЛ и т.д. При этом первичные запускающие изменения, ведущие к патологии, происходят в лимбической системе.

При действии растительных ароматов происходит нормализация нейрофизиологической функции лимбической системы, что сопровождается формированием биорегулирующих эффектов на всех уровнях и системах организма.

, эфирные масла улучшают психические и физиологические параметры организма, корректируют иммунитет. К тому же, следует учитывать, что абсолютно все эфирные масла - это естественные антибиотики.

Различают три возможных механизма действия ароматерапии:

- *Фармакологический*: после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием компонентов эфирных масел с гормонами, ферментами, кислотами организма и др. факторами;
- *Физиологический*: эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее, восстанавливающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система;
- *Психологический*: в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает индивидуальный (сознательный или подсознательный) ответ организма на запах. Эмоциональная реакция, в свою очередь, может вызвать психические или физиологические изменения в организме.

В практике ароматерапии существует несколько способов использования эфирных масел.

Внутреннее применение: прием внутрь. Наружное применение: массаж, ванны, компрессы. Распыление в воздухе: ингаляции, аромалампы, спреи.

Для работы психолога наиболее приемлем такой метод, как аромалампы (аромакурительницы, пульверизаторы или распылители и саше), что позволяет наряду с ароматерапией проводить диагностику и коррекцию других нарушений, а также просто использовать при обычном консультировании для достижения необходимого психо-эмоционального состояния.

При тревожности наблюдаются мышечные напряжения, головные боли, бессонница, даже возможны сердечные боли.

Выбирая эфирное масло, психолог обязательно должен учитывать индивидуальную непереносимость клиента. Поэтому при работе с клиентом необходимо узнать, есть ли аллергия на какие-либо запахи или провести кожно-кинестетический тест. Это делается (по-моему) путем протираания существенного малого участка кожи на тыльной области кисти (или запястья). Только после этого стоит начинать работу по коррекции стрессового состояния.

Эфирные ароматические масла классифицируются на стимулирующие и релаксирующие.

Эфирные масла для аромалампы, придающие бодрость организму (стимулирующие, повышают концентрацию внимания): черный перец, розмарин, мята, лимон, бергамот. Релаксирующие эфирные масла для аромалампы: мелисса, нероли, майоран, мандарин, лаванда.

Натуральные эфирные масла-тоники позволяют снять усталость, вывести из депрессии, улучшить память, нормализовать сон, поднять настроение, повысить производительность и качество труда. К наиболее выраженным относятся ароматы мяты, розмарина, эвкалипта, лимона. Ароматы натуральных эфирных масел лимона, розмарина,

эвкалипта одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения операций.

Для того, чтобы начать работу по коррекции стрессовых состояний у человека, необходимо определить уровень тревожности. Определить уровень тревожности можно с помощью методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Для определения приводится «Шкала тревоги».

Человеку предлагается пройти тестирование с целью определения его уровня тревожности для последующей коррекционной работы.

При экспериментальном исследовании следует учитывать несколько факторов определяющих эффективность воздействия самой терапии:

1. Один сеанс ароматерапии в зависимости от способа применения эфирных масел длится от 1 мин до 3-4 ч.
2. Полезно использовать смеси эфирных масел, так как в этом случае их лечебные свойства увеличиваются в десятки раз, а также значительно расширяется спектр действия на организм. Например, эффективность эфирного масла базилика в сочетании с эвкалиптовым возрастает в 20 раз.
3. Необходимо следить за тем, чтобы эфирное масло не попало на слизистую оболочку глаз.
4. У женщин обоняние развито лучше, чем у мужчин.
5. Эфирные масла растворяются в спирте, эфире, жирных маслах, но не в воде, соке, чае, так как имеют более низкую плотность (кроме фенхеля).

9. Вопросы по теме занятия

1. Эфирные масла в эмоциональной коррекции

Компетенции: УК-2.1

2. Механизмы действия ароматерапии

Компетенции: УК-2.2

3. Исследователи ароматерапии

Компетенции: УК-2.1

4. Противопоказания ароматерапии

Компетенции: УК-2.1

5. Пути введения эфирных масел

Компетенции: УК-2.2

10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ПО ИССЛЕДОВАНИЯМ Ю. П. ЛИСИЦИНА:

- 1) наименее значимым фактором для здоровья населения;
- 2) фактором не влияющим на здоровье населения;
- 3) фактором доля влияния которого на здоровье населения составляет около 20%;
- 4) наиболее значимым фактором для здоровья населения;

Правильный ответ: 4

Компетенции: УК-2.1

2. ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ (ПО Ю. П. ЛИСИЦИНУ):

- 1) образ жизни;
- 2) миграция населения;
- 3) внешняя среда;
- 4) наследственность;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-2.1

3. ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ, НА КОТОРЫХ БАЗИРУЕТСЯ НАПРАВЛЕННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

- 1) рационализации;
- 2) метафоризации;
- 3) гуманизации;
- 4) кларификации;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-2.2

4. В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ РАЗРАБОТАНА ОСНОВНАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕРАПИИ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ:

- 1) четырех шагов;
- 2) двенадцати шагов;
- 3) десяти шагов,;
- 4) трех шагов;

Правильный ответ: 3
Компетенции: УК-2.2

5. В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ РАЗРАБОТАНА ОСНОВНАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕРАПИИ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ:

- 1) четырех шагов;
- 2) двенадцати шагов;
- 3) десяти шагов;
- 4) трех шагов;

Правильный ответ: 3
Компетенции: УК-2.2

11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. В этом трагедия, например, некоторых детей из очень обеспеченных семей, которые не развив еще собственную личность, получили авансом множество социальных опор.

Вопрос 1: Что происходит в этом случае;

Вопрос 2: Что происходит в случае отсутствия внешних ресурсов;

- 1) : в этом случае попадание в ловушку болезненной зависимости, апатии или депрессии, намного более вероятно, но если человек не имея достаточных социальных ресурсов, вынужден их зарабатывать сам и в процессе автоматически формирует внутренние ресурсы, поскольку второе подобно мышцам личности, растущим в результате нагрузки;
- 2) Серьезно снижаются шансы выживания - социального и физического;

Компетенции: УК-2.1

2. А., частный предприниматель, психолог. В декабре 2015 поставлен диагноз рак молочной железы 2В. Шоковая реакция на известие о заболевании сочетана с эргопатично-анозогнозическим отношением к болезни, стеничное отношение к работе, которое выражено еще в большей степени, чем до болезни, стремлением, несмотря на тяжесть заболевания, продолжать работу.

Вопрос 1: Предположите вариант работы в дооперационный период;

Вопрос 2: Какое сопровождение рекомендуете послеоперационный период;

- 1) Рекомендовать минимум 3 сессии танатотерапии и 2 сессии интегративной МАК-терапии. Между сессиями рекомендовать прием гидролата лаванды, чтобы тип отношения к болезни сдвинулся в сторону гармоничного;
- 2) нюхательная соль и телесно-энергетические практики.;

Компетенции: УК-2.1

12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Эмоционально-образная терапия как метод управляемого диалога с бессознательным миром клиента
2. Коррекция тревожных состояний с применением ароматерапевтических средств

13. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

Бурлачук, Л. Ф. [Психотерапия](#) : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Детская и подростковая психотерапия](#) : учебник для вузов / ред. Е. В. Филиппова. - М. : Юрайт , 2023. - 432 с. - Текст : электронный.

1. Тема № 3. Сказкотерапия. Драматизация жизненных сюжетов (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-5.3, УК-3.1)

2. Разновидность занятия: комбинированное

3. Методы обучения: репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический)

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Владение технологий сказкотерапии с целью улучшения условий жизнедеятельности и индивидуального благосостояния человека одна из ключевых задач специалистов помогающих профессий

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** методы выстраивания стратегии эффективного сотрудничества для достижения поставленной цели, способы определения своей роли в команде, методы организации и ведение конструктивно равноправного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции, **уметь** выстраивать стратегии эффективного сотрудничества для достижения поставленной цели, определять свою роль в команде, при необходимости брать на себя роль руководителя проекта, организовывать и вести конструктивно равноправное взаимодействие с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции, **владеть** навыком выстраивания стратегии эффективного сотрудничества для достижения поставленной цели, определения своей роли в команде, взятия на себя роли руководителя проекта, навыком организации и ведения конструктивно равноправного взаимодействия с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** аудитория №1

- **оснащение занятия:** доска, колонки, компьютер, посадочные места, проектор, проекционный экран, столы

7. Структура содержания темы (хронокарта)

Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	1. Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	2. Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Контроль исходного уровня знаний и умений	20.00	1. Выступления с докладами 2. Кейсы - обсуждение
4	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	10.00	Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности)
5	Самостоятельная работа*	30.00	Выполнение заданий
6	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
7	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

8. Аннотация (краткое содержание темы)

Сказкотерапия - это **инструмент передачи опыта поколений**, когда ребёнку в простой и доступной форме прививаются необходимые моральные нормы и правила общества, в котором он живёт. Этот древнейший опыт социализации человека себя давно зарекомендовал, поэтому нет такого человека, который не знал бы ни одной сказки.

Следующая **функция сказкотерапии - развивающая**. С помощью погружения в сказочную действительность у ребёнка развиваются творчество, фантазия, которые с успехом используются во взрослой жизни. Поэтому иногда взрослым полезно «вспомнить детство», чтобы активизировать свой творческий потенциал.

Далее - функция **сказкотерапия** в том, что она воспринимается **как нарратив**. Это означает, что люди воспринимают её как руководство к действию. Замечали, что некоторым детям нужно перед сном читать одну и ту же сказку, хотя они уже её знают, что называется, «от корки до корки»? Всё дело в том, что узнаваемость событий привлекает человека, успокаивает.

Сказкотерапия как психотерапия. Вот здесь как раз сказка направлена на то, чтобы помочь клиенту, оказать ему действенную психологическую помощь. Сказкотерапевту отводится особая роль - он помогает создать такую сказку, которую, в общем-то, сказкой не назовёшь, но построена она по законам этого всеми известного жанра. Клиент, работая над созданием сказки с помощью чтения, придумывания, разыгрывания ролей находит решения для себя.

Сказкотерапия - психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности. **В основе сказкотерапии** лежит процесс связи между действиями в сказке и реальности.

Область применения этого приема не имеет возрастных ограничений и может использоваться в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Цель сказкотерапии — относительно мягкое по сравнению с большей частью психологических инструментов искоренение страхов, коррекция характера, поведения и внутреннего состояния ребёнка.

Официально сказкотерапия достаточно молодая наука, хотя многие сказки из традиционного фольклора тоже содержат корректирующий эффект.

Анализом сказок и их влияния на формирование личности занимались Карл Густав Юнг, Зигмунд Фрейд, Эрик Берн и многие другие.

Аналитическая психология Юнга подразумевает отражение архетипов в сказках, в которых, например, Трикстер посредством ассоциации имеет воздействующую роль на личность, активируя защитные механизмы психики. Концепция и опыты Юнга доказали, что человек часто руководствуется не осознанно принятыми решениями, базирующимися на рациональном мышлении, а установками, имеющими мифологизированный характер и не подчиняющимися законам формальной логики, что приводит к неосознанному стремлению к мифам и сказкам.

Эрик Берн, развивая модель транзакционного анализа, разработал теорию сценариев, подразумевающую "программирование" ребенка и формирование его жизненного плана - сценария, который может негативно сказываться на установках и психике во взрослой жизни. В качестве инструмента по редактированию сценариев Берн предложил **контрсценарий, который часто был реализован в виде историй, игр и сказок о возможной альтернативной жизни пациента.**

Психотехнический этап развития сказкотерапии, который привел к включению сказкотерапии в список официальных инструментов психологии, **связан с работами российских психологов Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского, опыты Бруно Беттельгейма и др.**

Виды сказок в сказкотерапии

Художественные сказки, наиболее приближены к обычному фольклору, универсальны и редко адаптируются под конкретного ребёнка. В основном они используются в качестве поддерживающей терапии и не используются для корректировки более серьезных проблем. Главным принципом художественных сказок является «не навреди», поэтому их можно применять без глубоких знаний о принципах сказкотерапии.

Психокоррекционные сказки

Данный тип сказок подразумевает мягкую коррекцию некоторых черт характера и поведения ребёнка. Часто используются для детей с агрессивным и буйным характером. Эти сказки обязательно должны быть проработаны психологом индивидуально для каждого ребёнка.

Психотерапевтические сказки

В отличие от психокоррекционных сказок психотерапевтические сказки менее травматичны и применяются большинством психологов при работе с детьми от 3-х до 8-ми лет после поверхностного изучения проблем ребёнка. Именно психотерапевтические сказки являются основным инструментом корректировки страхов и фобий. Есть и универсальные психотерапевтические сказки, которые могут применяться без адаптации психологом под конкретного ребёнка. В этом случае фактором повышающим эффективность сказки является персонализация, то есть главным героем сказки является сам ребёнок. Обычно используются готовые сборники терапевтических сказок [\[7\]](#) по наиболее частым проблемам (боязнь темноты, жадность и др.).

Медитативные сказки

Эти сказки отличаются отсутствием конфликтов и злых героев. Они разработаны для расслабления после психологической загруженности. Являются самым сложным типом в сказкотерапии потому что не нацелены на решение конкретной проблемы. Медитативные сказки часто рассказываются в формате диалога с ребёнком, что помогает рассказчику-психологу менять сюжет, опираясь на явные или скрытые потребности ребёнка.

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора как ядро любой сказки. Именно глубина и точность метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе с детьми и взрослыми.

Исследователи (лингвисты, психологи, философы) не раз отмечали, что в волшебных сказках постоянно используется прием материализации целого ряда категорий: все значимые для ее содержания элементы приобретают четкую форму, выраженную телесность (например, волшебные способности представлены в виде предметов или существ: конь, скатерть, печь, золотая рыбка и т. д.); конфликты, споры реализуются не в нудных препирательствах, а в конкретных действиях, чаще всего соревновательных – кто со Змеем справится, кто дальше стрелу пустит.

Проанализировав содержание русских волшебных сказок, П. И. Яничев (Яничев, 1999) выделил **психологическую триаду тенденций или потребностей, которые актуализируются, закрепляются и в определенной степени удовлетворяются при восприятии и усвоении сказки**. Эта триада включает в себя **потребность в автономности (независимости), потребность в компетентности (силе, всемогуществе) и потребность в активности**.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ воздействия сказок.

Во-первых, волшебные сказки есть символическое отражение древних ритуалов, важнейший из которых – инициация. Преодолевая разнообразные трудности, герой получает возможность изменения – перехода на иной качественный уровень.

Во-вторых, сказки описывают глубинный опыт проживания эмоциональных кризисов, характерных для развивающегося человека. Это может быть непосредственный телесный опыт, связанный с прохождением психофизиологических кризисов. Воздействуя на бессознательном уровне, сказки включают адекватные механизмы защиты Я, в частности, адаптационные механизмы, помогающие преодолеть кризис.

В-третьих, воспроизводя кризисные жизненные ситуации, сказка учит ребенка продуктивно переживать страх и обращаться со страхом, направляя, проецируя его в конкретные сказочные образы (Обухов, 1997).

В-четвертых, образы сказки не только проецируются на реальную жизненную ситуацию слушателя и воспроизводят в метафорической форме моральные нормы и принципы взаимоотношений между людьми, **но и включают глубинные механизмы бессознательного** за счет непривычных для разума архетипических элементов (Петрова, 1999).

В-пятых, сказка лишь тогда воздействует на человека, когда возникает сходство между семантическим пространством его души и семантическим пространством сказки.

И наконец, **в-шестых, при оценке силы воздействия сказки на слушателя не следует забывать о ее эстетической, художественной стороне.** Особенно это касается авторских сказок (народные при внешней скудости используемых эстетических средств потрясающе отшлифованы столетиями использования).

Буквальный смысл сказки воспринимается сознанием, в то же время подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: **разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания.** Если на сознательном уровне человек воспринимает сказочные метафоры как иной, вымышленный, мир и проживает ее события не вполне всерьез, играючи, то его подсознание «верит» в сказочные ситуации как в реальные. Психологами не раз отмечалось, что **метафорический смысл сказки часто усваивается только на подсознательном уровне и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурирования ценностей, взглядов и позиций.** Это и позволяет считать сказки и метафоры важным психотерапевтическим приемом, помогающим упорядочить внутренний мир. Специалисты-практики, использующие в психотерапевтической работе метафоры, обращают внимание, что **желаемые перемены не всегда наступают, если человек старается вспомнить метафору на сознательном уровне. Опыт** показывает, что человек редко вспоминает о метафоре, **она действует вне и помимо его сознания.**

9. Вопросы по теме занятия

1. Виды сказок в сказкотерапии

Компетенции: ПК-5.3

2. Функции сказкотерапии

Компетенции: УК-3.1

3. Область применения сказкотерапии

Компетенции: ПК-5.3

4. Основные характеристики занятия сказкотерапии

Компетенции: ПК-5.3

5. Преимущества использования текстов народной сказки

Компетенции: ПК-5.3

10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ГУМАНИЗМ ЭТО:-

- 1) реальная возможность поступать в соответствии с собственными целями, свобода выбора;
- 2) одинаковая норма индивидуальной свободы для каждого отдельного человека;
- 3) мировоззрение, утверждающее каждого отдельного человека высшей ценностью и самоцелью общественного развития;
- 4) мера равенства и неравенства в социальном положении индивида;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-3.1

2. СВОБОДА ЭТО:-

- 1) реальная возможность поступать в соответствии с собственными целями, свобода выбора;
- 2) одинаковая норма индивидуальной свободы для каждого отдельного человека;
- 3) мировоззрение, утверждающее каждого отдельного человека высшей ценностью и самоцелью общественного развития;
- 4) мера равенства и неравенства в социальном положении индивида;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-5.3

3. ЕСЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ТО ОБЩЕЕ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РАЗНЫХ ШКОЛ И НАПРАВЛЕНИЙ, ТО ИМ ОКАЖЕТСЯ:

- 1) роль эмпатии;
- 2) работа с переносом;
- 3) развитие отношений сотрудничества терапевта и клиента;
- 4) суггестия как основа эффекта;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-5.3

4. МЫСЛЕННОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СУЩЕСТВЕННОГО (В ДАННЫХ УСЛОВИЯХ) СВОЙСТВА ПРИ ОДНОВРЕМЕННОМ ИГНОРИРОВАНИИ ОСТАЛЬНЫХ СВОЙСТВ — ЭТО:

- 1) абстракция;
- 2) обобщение;
- 3) конкретизация;
- 4) синтез;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-3.1

5. СИЛЬНОЕ И ОТНОСИТЕЛЬНО КРАТКОВРЕМЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СВЯЗАННОЕ С РЕЗКИМ ИЗМЕНЕНИЕМ ВАЖНЫХ ДЛЯ СУБЪЕКТА ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ — ЭТО:

- 1) страсть;
- 2) аффект;
- 3) чувство;
- 4) настроение;

Правильный ответ: 2

Компетенции: УК-3.1

11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Терапевтические эффекты работы с образами известны. Они, например, помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт воображения влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

Вопрос 1: В какой области можно использовать работу с образами, учитывая этот эффект;

Вопрос 2: Как технически можно организовать работу с образами;

- 1) Психосоматика;
- 2) Направленная визуализация. Упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.;

Компетенции: ПК-5.3

2. К, 33 года, ПТСР. Находится на первом этапе переживания стресса (Сомато-вегетативный (физиологический) уровень, обеспечивающий адаптацию к стрессу посредством автоматических изменений в деятельности различных

систем организма).

Компетенции: ПК-5.3

12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Драматизация жизненных сюжетов
2. Работа со сказочными образами в консультировании

13. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

Бурлачук, Л. Ф. [Психотерапия](#) : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Детская и подростковая психотерапия](#) : учебник для вузов / ред. Е. В. Филиппова. - М. : Юрайт , 2023. - 432 с. - Текст : электронный.

1. Тема № 4. Трансовые техники оптимизации жизненного ресурса человека. Метафорические ассоциативные карты (в интерактивной форме) (Компетенции: ПК-1.3, УК-5.2)

2. Разновидность занятия: комбинированное

3. Методы обучения: метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): формировать представление о направленной визуализации в переработке переживаний; познакомить с метафорическими ассоциативными картами «ОН», «Persona», «Дитя и зверь» как инструментом консультирования.

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** способы демонстрации уважительного отношения к историческому наследию и социокультурным традициям различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), опирающееся на знание этапов исторического развития системы их образования в россии и за рубежом, способы планирования и проведения коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с овз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с овз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр, **уметь** проявлять уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), опирающееся на знание этапов исторического развития системы их образования в россии и за рубежом, планировать и проводить коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с овз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с овз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр, **владеть** навыком демонстрации уважительного отношения к историческому наследию и социокультурным традициям различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), опирающееся на знание этапов исторического развития системы их образования в россии и за рубежом, навыками планирования и проведения коррекционно-развивающих занятий с обучающимися с овз по результатам мониторинга с учетом выбранного образовательного маршрута и индивидуальных особенностей развития ребенка с овз, умственной отсталостью и требований индивидуальных программ коррекционной работы (как компонента аооп) или сипр; навыками анализа эффективности коррекционно-развивающих занятий

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** аудитория №1

- **оснащение занятия:** доска, колонки, компьютер, посадочные места, проектор, проекционный экран, столы

7. Структура содержания темы (хронокарта)

Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	1. Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	2. Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Контроль исходного уровня знаний и умений	20.00	1.Выступления с докладами 2. Кейсы - обсуждение
4	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	10.00	Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности)
5	Самостоятельная работа*	30.00	Выполнение заданий
6	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
7	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

8. Аннотация (краткое содержание темы)

Транс может возникнуть благодаря гипнозу, медитации, конверсивному расстройству, приему ряда препаратов, религиозному экстазу.

В состоянии транса повышается доступ к неосознаваемой информации. Это способствует также самопознанию, активации оздоровительных частей человека. Ещё в древности шаманы знали об этом и использовали некоторые методики по введению в транс, задействуя при этом звук (пение, бубен), а также танец.

Существует большое количество методик по введению в транс:

1. **Классический гипноз.** Происходит глубокое погружение человека в транс.
2. **Эриксоновский гипноз.** Пациент находится в состоянии расслабления без полного погружения. Он ведёт

- беседу с психотерапевтом, решая внутренние проблемы.
3. **Холотропное дыхание, ребёфинг, вайвейши.** Погружение в транс достигается особым способом дыхания.
 4. **Медитативные практики, аутогенная тренировка.**
 5. **Самовнушение.**
 6. **НЛП.**
 7. **Методики визуализации.**
 8. **Танцевально-двигательная психотерапия.**
 9. **Работа с трансовыми текстами.**
 10. И другое.

Также сюда можно отнести сон, поездку в общественном транспорте, долгое стояние в очереди и другие. В это время человек также погружён в трансовое состояние, когда его **сознание погружено в глубокое раздумье, а подсознание открыто для восприятия новой информации.** В этом состоит суть данных методик.

Существует несколько **способов наведения транса:**

1. **Перезагрузка каналов.** Человек может воспринимать одновременно 5–9 событий. Данный способ отключает все каналы восприятия. Его используют цыгане, когда окружают толпой человека. Либо используются трюизмы, которые помогают замедлить дыхание человека и человек вводится в глубокий, но не гипнотический транс.
2. **Монотонное наведение транса.** Совершается одно и то же повторяющееся событие. Это может быть ходьба из одного места в другое. Сознание человека при этом ослабляется.
3. **Наведение транса через разрыв шаблона.** Это простой способ разрыва старых шаблонов поведения, после которого даётся тут же новый шаблон.

Введение человека в трансовое состояние необходимо ещё и для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в своём поведении, жизни, когда прямые команды не действенны и требуются дополнительные ресурсы. В качестве инструментов по изменению сознания используются замаскированные внушения, **метафоры**, диссоциация.

Метафорическим ассоциативным картам почти 40 лет – в 1975 году канадский искусствовед и художник Эли Раман, желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, создал первую колоду карт под названием «О» или «ОН» (англ. - удивление). В 1983 году психотерапевт Моритц Эгетмейер, с которым познакомился Эли Раман, разглядел в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого возможно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах – так возникли Метафорические Ассоциативные карты. Психотерапевт Джо Шлихтер разработал правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Первые карты «О» появились в Германии в 1985 году. Эли Раман и Моритц Эгетмейер представили игры публике в Эссене, когда там проходили дни игр. Сделано это было в изначальном, терапевтически-ассоциативном формате: вслепую вытягивались карты — одна с картинкой, другая с текстом, и нужно было прокомментировать, какие спонтанные чувства, мысли и ассоциации возникали при этом. Многие представители крупных производителей с любопытством рассматривали эти карты. Но в выставочных павильонах невозможно было создать ту доверительную атмосферу, которая необходима для использования карт в терапевтических целях.

Неожиданно Моритцу Эгетмейеру пришла в голову мысль сопровождать картинки историями, чтобы облегчить освоение публикой совершенно нового вида игр. Эта идея явилась толчком, который позже привел к созданию «Саги» (SAGA) — второй колоды метафорических ассоциативных карт.

психологи и психотерапевты, работающие в направлении оказания помощи в кризисных ситуациях, жертвам насилия, терактов и т.д. обратились в «О-издательство» с запросом на создание специфической колоды карт. Впоследствии родилась колода «Преодоление» (COPE) как результат интернационального сотрудничества издателя из Германии (Моритц Эгетмейер), художника из России (Марина Лукьянова) и всемирно известного психотерапевта из Израиля (Офра Аялон).

Сегодня карты «О» переведены на многие языки, в том числе и на русский, а кроме них существует еще 17 уникальных карточных колод, которые могут использоваться, как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт.

Благодаря Моритцу Эгетмейеру и его издательству "ОН-Verlag" карты распространились по всему миру

Метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

1. ОБХОД РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ, снятие защиты и сопротивления.

Главный плюс метафорических ассоциативных карт – это простота использования и безопасность для клиента, что снижает его внутреннее сопротивление. Образ первичен в формировании сознания человека, поэтому обращение к образу интернационально (карты - интернациональны) и срабатывает для людей любого возраста и ментальности, с любым уровнем интеллектуального развития. Образ глубоко на подсознании. Поток ассоциаций возникает обязательно, и порой неудержимо. При работе со зрительным образом у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами. Игровая форма работы также убирает внутреннее напряжение и сопротивление клиента – это только игра!

2. СОЗДАНИЕ ДИАЛОГА МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ МИРОМ

На подсознании мы помним все, что с нами происходило, но не всегда это осознаем. Вслед за образом всплывают ассоциации, связанные с ним в подсознании, и этот поток ассоциаций, запущенный отпечатком нашей жизни, позволяет просмотреть наш внутренний «фотоальбом». К каждому образу прикреплены эмоции, чувства, ценности, убеждения. Карта играет роль толчковой доски в мир воображения, в который мы, «рационалы», крайне редко заходим. Из внутреннего поля этой фантастической реальности человек может под другим углом зрения увидеть внешнее и переосмыслить его, т.е. запускается круг преобразования. То есть карты позволяют создавать безопасное экологичное поле для диалога между внешним и внутренним миром клиента.

3. РЕКОНСТРУКЦИЯ СОБЫТИЯ

Просматривая наш внутренний фотоальбом, мы реконструируем события. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ события является терапией, карты дают возможность безопасно говорить о наболевшем. Выход на метафорический уровень осмысления событий позволяет «поместить» их в другие слова, не прежние. Новые слова позволяют видеть эти события уже иначе. Взгляд «по-новому» ведет к другому решению. Реконструкция психотравмирующих событий на картах позволяет избежать дополнительной ретравматизации человека, запускает его внутренние процессы самоисцеления, создают безопасный контекст поиска и моделирования решения, запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГА

1. Позволяют обойти внутреннее сопротивление и рациональное мышление путем снижения сознательной цензуры.
2. Убирают внутреннее напряжение и сопротивление.
3. Создают атмосферу безопасности и доверия.
4. Позволяют быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом и глубоко диагностировать его проблему.
5. Позволяют наглядно увидеть картину любых межличностных отношений.
6. Показывают картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности, создавая диалог между его внешним и внутренним миром.
7. Позволяют прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.
8. Позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени.
9. Позволяют обратиться к психотравмирующей ситуации клиента через метафору, и тем самым избежать его дополнительной ретравматизации.
10. Позволяют клиенту проговорить и осознать свои чувства и переживания, что само по себе имеет терапевтический эффект (вербализация проблемы).
11. Обескураживают быстротой и эффективностью терапии.
12. Создают безопасный для клиента контекст поиска и моделирования решения.
13. Запускают внутренние процессы самоисцеления клиента.
14. Запускают процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.
15. Позволяют использовать бесконечное количество комбинаций и тем при работе с одним и тем же клиентом в разные периоды психотерапии.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, в гештальт-терапии, в арт-терапии, в транзактном анализе и психосинтезе.

Метафорические ассоциативные карты, обладая всеми преимуществами проективных методов, существенно

расширяют терапевтический арсенал психолога или психотерапевта.

Метафорические ассоциативные карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, к его личностному мифу о мире и о себе в этом мире, о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности человека, его незавершенные внутренние процессы, а также наглядно иллюстрируют межличностные взаимоотношения людей и взаимоотношения человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности.

Метафорические ассоциативные карты успешно используются в тренингах, интерактивных беседах, в индивидуальных консультациях, незаменимы при организации группового взаимодействия детей, подростков и взрослых всех возрастов.

Метафорические ассоциативные карты позволяют наладить коммуникацию и создать атмосферу доверия, активизируют интерес людей к самоисследованию и саморазвитию.

9. Вопросы по теме занятия

1. Эмоционально-образная терапия: базовые позиции

Компетенции: ПК-1.3

2. Виды и типы метафорических ассоциативных карт, их назначение и применение

Компетенции: ПК-1.3

3. Использование метафорических ассоциативных карт в индивидуальной и групповой работе различного проблемного поля клиента

Компетенции: УК-5.2

4. Внутриличностные проблемы психолога, влекущие за собой появление синдрома эмоционального выгорания

Компетенции: УК-5.2

5. Основные правила и принципы работы с метафорическими ассоциативными картами

Компетенции: УК-5.2

10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. КОМУ МОЖЕТ ПРИНАДЛЕЖАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ: «ЧЕЛОВЕК САМ КОНСТИТУИРУЕТ СОБСТВЕННЫЙ МИР»:

- 1) бихевиоральному терапевту;
- 2) экзистенциальному терапевту;
- 3) психоаналитику;
- 4) семейному терапевту;

Правильный ответ: 2

Компетенции: ПК-1.3

2. ЕСЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ТО ОБЩЕЕ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РАЗНЫХ ШКОЛ И НАПРАВЛЕНИЙ, ТО ИМ ОКАЖЕТСЯ:

- 1) роль эмпатии;
- 2) работа с переносом;
- 3) развитие отношений сотрудничества терапевта и клиента;
- 4) суггестия как основа эффекта;

Правильный ответ: 1

Компетенции: ПК-1.3

3. ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХОТЕРАПИИ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ:

- 1) преобладанием интуитивно-аналитических психотерапевтических приемов с учетом образного мышления пациентов;
- 2) неразрывной связью психотерапии с психогигиеной;
- 3) сравнительно большой ролью психотерапевтического отвлечения и переключения;
- 4) сравнительно сдержанным отношением к психотерапевтическим культурно-массовым мероприятиям;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-5.2

4. К ОСНОВНЫМ ОБЩИМ ФАКТОРАМ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ, БЕЗ ЗНАНИЯ КОТОРЫХ ЕДВА ЛИ ВОЗМОЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ УЧЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПИЙ, ОТНОСИТСЯ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ (ПО КАРВАСАРСКОМУ Б.Д.):

- 1) оперативной модификации поведения больного за счет одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с психотерапевтом;
- 2) приобретения социальных навыков на модели психотерапевта;
- 3) убеждения и внушения, явного или скрытого;

4) характерологической совместимости психотерапевта с пациентом (подобие, созвучие в каких-то гранях их характерологических радикалов) и бескорыстной доброты психотерапевта;

Правильный ответ: 4

Компетенции: УК-5.2

5. ПЕРВЫЙ ИЗДАТЕЛЬ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ:

- 1) О. Зинкевич;
- 2) Ф. Брокгауз;
- 3) М. Егетмейер;
- 4) М. Надо;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-5.2

11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. В ходе ЭОТ негативное патогенное состояние возникает исключительно в результате столкновения некоторых внутренних психических сил самого человека.

Вопрос 1: В результате чего именно возникает патогенное состояние?;

Вопрос 2: Назовите основные психодинамические конфликты;

- 1) В результате одного из психодинамических конфликтов;
- 2) 1. Когда индивид не может получить желаемое, и не может от него отказаться. 2. Когда он не может избавиться от нежелательного. 3. Когда индивид испытывает амбивалентные чувства к объекту, например, любовь и ненависть одновременно. 4. Когда индивид стремится одновременно к двум несовместимым целям (проблема выбора). 5. Когда индивид испытывает давление сразу с двух сторон (двойной зажим) (см. Дж. Бейтсон). Например, и сделаешь - плохо, и не сделаешь - плохо.;

Компетенции: УК-5.2

2. Молодой психолог применяет МАК в работе с клиенткой. В процессе интерпретации клиенткой выбранных карт, задает "наводящие" вопросы, видя её затруднения.

Вопрос 1: В чем ошибка психолога;

Вопрос 2: Как корректно уточнить интерпретацию карты клиентом;

- 1) Формулировка вопросов при работе с МАК должна быть корректной. Недопустимы вопросы, подводящие клиента к правильной интерпретации изображения;
- 2) С этой целью ему могут быть заданы вопросы следующего содержания: «Приведите синонимы этого слова», «Как вы конкретизируете собственные переживания, связанные с этой картой?» и т. д. Кроме того, практический психолог может включать в разговор с клиентом конфронтационные вопросы.;

Компетенции: УК-5.2

12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Применение метафорических ассоциативных карт в проработке и терапии страхов
2. Применение метафорических ассоциативных карт в коррекции и терапии межличностных отношений

13. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

Бурлачук, Л. Ф. [Психотерапия](#) : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Теория рефлексивных игр (<https://www.youtube.com/watch?v=mH6mL7ncPhE>)

1. Тема № 5. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. Зачет. (в интерактивной форме) (Компетенции: УК-5.1, УК-6.5)

2. Разновидность занятия: комбинированное

3. Методы обучения: репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический)

4. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Владение техниками и приемами нейрографики в коррекции эмоционального состояния человека обогащает профессиональную результативность специалистов помогающих профессий

5. Цели обучения

- **обучающийся должен знать** способы нахождения и использования необходимой для саморазвития и взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса информации о социокультурных особенностях различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), способы осознания собственных профессиональных дефицитов, понимания значимости саморазвития и образования в течение всей жизни, демонстрации интереса к учебе и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, **уметь** находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса информацию о социокультурных особенностях различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), осознать собственные профессиональные дефициты, понимать значимость саморазвития и образования в течение всей жизни, демонстрировать интерес к учебе и использованию предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, **владеет** навыком нахождения и использования необходимой для саморазвития и взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса информацию о социокультурных особенностях различных групп обучающихся с овз, их родителей (законных представителей), навыком осознания собственных профессиональных дефицитов, понимания значимости саморазвития и образования в течение всей жизни, демонстрации интереса к учебе и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков

6. Место проведения и оснащение занятия:

- **место проведения занятия:** аудитория №1

- **оснащение занятия:** доска, колонки, посадочные места, проектор, проекционный экран, столы

7. Структура содержания темы (хронокарта)

Хронокарта

п/п	Этапы практического занятия	Продолжительность (мин.)	Содержание этапа и оснащенность
1	Организация занятия	5.00	1. Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся
2	Формулировка темы и целей	5.00	2. Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия
3	Контроль исходного уровня знаний и умений	20.00	1. Выступления с докладами 2. Кейсы - обсуждение
4	Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия	10.00	Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности)
5	Самостоятельная работа*	30.00	Выполнение заданий
6	Итоговый контроль знаний (письменно или устно)	15.00	Тесты по теме, ситуационные задачи
7	Задание на дом (на следующее занятие)	5.00	Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме
	ВСЕГО	90	

8. Аннотация (краткое содержание темы)

Нейрографика - авторский метод (Павел Пискарев), который определяет 2 дисциплины - поле нашего исследования и поле, в котором мы работаем. Если разобрать слово по частям, то «графика» подразумевает искусство, таким образом нейрографика лежит на стыке искусствоведения с нейрорпсихологией. Нейрографика опирается на знания социологии, аналитической психологии, гештальт, нейропсихологии, кинезиологии, психосинтеза, кибернетики, теории систем.

Формирование опыта будущего создает стратегию проживания в будущем - это основной мотив в нейрографике. Когда мы говорим «графика», мы подразумеваем «лист». Когда мы говорим слово «лист», то подразумеваем «плоскость». А там, где есть плоскость, есть топос и соответственно топософия.

В этом смысле топософия - это наука о пространстве: о пространстве смыслов, коммуникаций, взаимоотношений, времени, о временном пространстве. В этом пространстве мы можем изобразить любую жизненную задачу, любое решение, включая временные координаты этих решений. Мы можем на одном листе сводить прошлое, настоящее и будущее, что невозможно сделать в едином воображении или в едином тексте.

Основная идея нейрографики – это формирование впечатления. В свою очередь, впечатление является промежуточной областью между ощущениями и мышлением, то ощущения, которые формируются во впечатления, становятся для нас основанием для будущего мышления.

Нейрографика – это гештальт, и она имеет отношение к целостности. В этом смысле так же есть эстетика и понятие «Эстетический интеллект». Эстетика является ключевым эволюционным критерием, потому что мы подбираем себе партнера по красоте, так же как выбираем товары.

Эстетический критерий является ведущим, в этом смысле практика позволяет нам двигаться с осознанием глубинного чувства. Как только мы говорим, что появляется глубина – сразу проявляются уровни сознания, и сам алгоритм, по которому создаются все нейрографические работы, включает в себя как теорию личности, так и теорию фигуры и фона, то есть индивидуума и социума.

Нейрографика – это геометрия, в том числе сакральная, поскольку мы работаем там в режиме мандалы. Можно говорить о науках, правильно говорить об антропологических дисциплинах, потому что частью работы нейрографики является работа со знаком, с символом, а также с антропологическими величинами, такими, как мандала, например.

В этом смысле нейрографика – это работа с архетипами, потому что визуальный язык принципиально архетипический. С другой стороны, это антропологическая практика, потому что у нас есть возможность символизировать пространство. Так же у нас есть возможность работать с архетипическими категориями, то есть символами и знаками эпох, народов в зависимости от того, к какой культуре принадлежит субъект, который рисует, то есть человек рисующий, либо в зависимости от того, к чему принадлежит задача.

Сферы применения НГ:

- 1) **снятие острого стресса.** Рисование переживания (по определенным правилам) на бумаге быстро приводит к расслаблению.
- 2) **выявление и формулирование базовых невротических ощущений.** Например, человек рисует 10 напряженных состояний, и все они упираются в одно неприятное ощущение, которое пронизывает всю его жизнь.
- 3) **получение инсайтов** во время рисования и др.

Десять базовых принципов НЕЙРОГРАФИКИ

1. «Образ интегрирует смыслы»

Образ дает нам возможность собрать большое количество смыслов в одном изображении. Например, образ Дома интегрирует сумму смыслов, связанных с домом: детство, родители, своя комната, энергия взросления, ранние воспоминания...

2. «Смыслы контейнируют состояния»

У каждого человека есть своя уникальная эмоциональная реакция на определенное слово. Например, слово «удача» вызывает сумму чувств или одно состояние, которое привязано к нему... Это личный опыт, набор эмоций или набор каких-то представлений. Слово «удача» контейнирует в себе весь набор эмоций, представлений, фантазий.

3. «Проблема - порождение разума»

Всё живое, за исключением человека, существует просто, естественно, в потоке. Когда человек думает о жизни, он сам задаёт смыслы, он погружает себя в мир противоречий, дуальности. Но этой двойственности нет нигде, кроме как в его сознании.

4. «Решение обладает качеством бионики»

Качественное решение задачи почти всегда иррационально, так как оно требует реорганизации бессознательных процессов. Решение какой-либо ситуации – это то, что изнутри резонирует с каждой клеточкой тела, с опытом, с живой природной сущностью человека. Поэтому решение, которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не вызывает у нас импульса к жизни, не является истинным решением.

5. «Гармония ведет к удовлетворению»

Это не только один из базовых принципов нейрографики, но один из базовых принципов человеческого бытия. Гармония – это чувство, которое переживает каждый человек: гармония с окружающей средой, с космосом, с самим

собой. А удовлетворение – это следствие состояния гармонии.

6. «Вселенная уместается на острие маркера мастера»

Нарисовать можно всё! Нейрографика позволяет нарисовать прошлое и будущее, создать модель отношений, изобразить мечту, любое чувство: тоску или боль, явление: успех и удачу. Внутри одной системы – одной нейрографической картинке – с помощью маркера, мы можем примирить противоречия.

7. «Любая задача имеет графическое решение»

Абсолютно любая задача может быть переведена в графику, символ, образованный знаками. Этот символ является основанием для визуального мышления. И тогда трансформация знаков ведет к трансформации символа. Изменение символа, производимое по определенному алгоритму Нейрографики, позволяет запустить механизм мышления таким образом, что это приводит к решению поставленной задачи.

В этом смысле совершенно любая задача в бизнесе, личной жизни, внутренней гармонии, коммуникации имеет графическое решение.

8. «Плоскость рисунка не имеет границ»

В Нейрографике плоскость листа и рисунка не имеет границ. Границы листа условны.

9. «Мир состоит из фигур и линий»

Когда мы проживаем какой-то фрагмент жизни, мы создаём фигуры, вокруг которых построена наша деятельность. Но часто нам не хватает линий, которые объединяли бы фигуры, т.е. перехода от события к событию. Таким образом, фигуры и связывающие их линии – это жизненно важный процесс. Нейрографика соединяет мир и отдельные его элементы (фигуры) посредством нейрографических линий. Нейрографическая композиция – это фигуры и нейрографические линии, связывающие все в единое целое.

10. «Рисовать просто»

Визуальное мышление возникло в сознании человека намного миллионов лет раньше, чем сформировалась речь. Рисование – это один из способов ведения диалога как с самим собой, так и с людьми на самые различные темы и по поводу самых разных обстоятельств жизни. Нейрографика помогает воссоздать этот необходимый для развития мозга каждого человека навык коммуникации.

9. Вопросы по теме занятия

1. Базовые понятия нейрографики

Компетенции: УК-5.1

2. Механизмы воздействия нейрографики

Компетенции: УК-6.5

3. Базовый алгоритм нейрографики

Компетенции: УК-5.1

4. Методологические основания нейрографики

Компетенции: УК-6.5

5. Нейрографика как работа с архетипами

Компетенции: УК-6.5

10. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

1. ЦЕЛЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ:

- 1) исчезновение негативного эмоционального состояния, порождающего психосоматические или психологические проблемы личности;
- 2) удовлетворенность клиента результатом;
- 3) введение клиента в состояние релаксации;
- 4) введение клиента в оптимистичное состояние;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-5.1

2. АВТОР МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКА»:

- 1) А. Парсонс;
- 2) К. Уилбер;
- 3) П. Пискарев;
- 4) В. Баскаков;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-5.1

3. ОСНОВНАЯ ИДЕЯ НЕЙРОГРАФИКИ:

- 1) формирование впечатления;
- 2) идея нейропластичности;
- 3) формирование транса;
- 4) формирование новых нейронных связей;

Правильный ответ: 1

Компетенции: УК-6.5

4. К НАПРАВЛЕНИЯМ АРТТЕРАПИИ НЕ ОТНОСИТСЯ:

- 1) куклотерапия;
- 2) изотерапия;
- 3) гештальттерапия;
- 4) фототерапия;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-6.5

5. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО ИМЕЕТ МНОГО ОБЩЕГО СО СНОВИДЕНИЯМИ И ФАНТАЗИЯМИ, ТАК СЧИТАЛ:

- 1) К. Юнг;
- 2) А.Адлер;
- 3) З. Фрейд;
- 4) Г. Крис;

Правильный ответ: 3

Компетенции: УК-5.1

11. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

1. Пациент был тридцатилетним женатым клерком. Он проходил индивидуальную терапию с диагнозами соматического расстройства и депрессивной личности. В последние месяцы без видимой причины постоянно проявлялся сильный гнев во время психотерапии. Он ощущал жизнь как бремя, чувствовал незащищенность, апатию, несвободу. С детства он страдал от недостатка защищенности, многие его тревоги сочетались с соматическими расстройствами. Потрясения раннего детства и чувство отверженности матерью (и, после восьми лет, отчимом) привело к тому, что он называл отращиванием к людям и к общей отстраненности (уходу). Мир казался враждебным

Вопрос 1: В чем суть отстраненности пациента от реального мира?;

Вопрос 2: В чем проблема клиента?;

- 1) Так как уход был произволен и усиливал фрустрацию при желании найти контакт с другими, он переживался как «препятствующий жизни».
- 2) В потере контакта с другими.;

Компетенции: УК-5.1

2. На сеансе терапевт позволяет себе: задавать вопросы к образу в соответствии с гипотезой, идентификация клиента с образом для раскрытия его неосознаваемого смысла, мысленные эксперименты для проверки гипотезы, создание дополнительных образов и прослеживание истории их, интерпретирует в контексте заявленной проблемы

Вопрос 1: Для чего терапевту такой прием?;

Вопрос 2: Какой алгоритм нейрографики можно рекомендовать к использованию терапевтом;

- 1) Для анализа образа;
- 2) Алгоритм снятия ограничений;

Компетенции: УК-6.5

12. Примерная тематика НИРС по теме

1. Возможности и сферы применения нейрографики
2. Эффективность алгоритма снятия ограничений

13. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

Бурлачук, Л. Ф. [Психотерапия](#) : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Нейрографика (https://www.youtube.com/watch?v=VzRBB-_Nr84&t=8s)