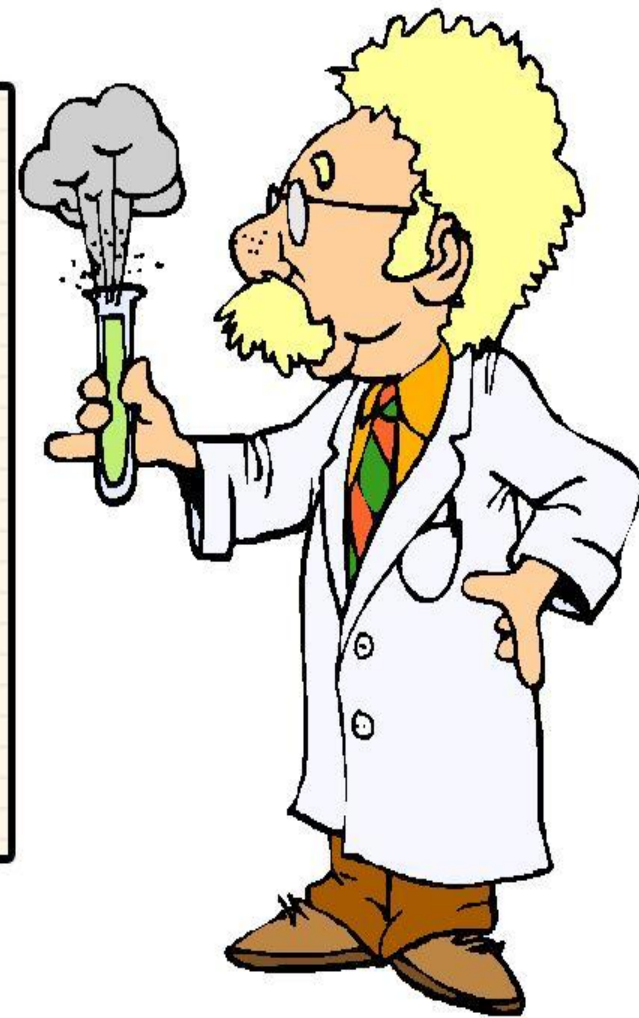


# Гештальт терапия

Направления, этапы, основные  
положения, техники, упражнения



**Выполнили:** магистранты 1 курса, Левченко Мария,  
Башкирцева Юпия

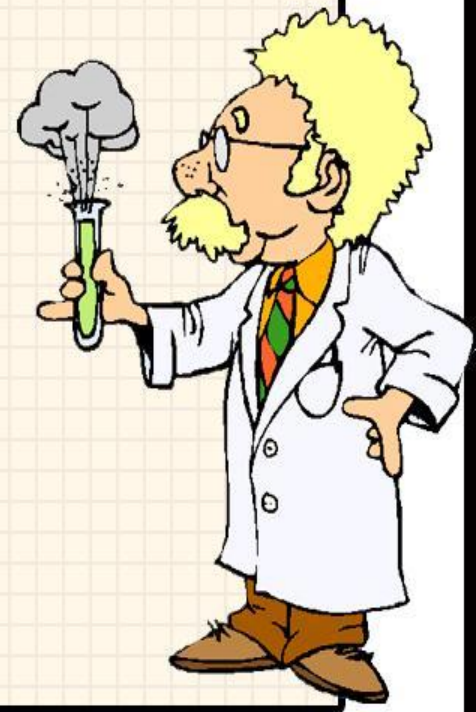
# Гештальт терапия - основные понятия, техники, методы

- **Гештальт-терапия** – определенное направление в психологии, которое основывается на психоанализе, экзистенциализме, телесно-ориентированной терапии, а также восточных методах правильного развития сознания.



# Принципы и понятия гештальт терапии

- Целостность
- Возникновение и разрушение гештальт-структур
- Незавершенный гештальт
- Контакт и его граница
- Осознанность
- Здесь-и-сейчас
- Ответственность



# Основные техники гештальт-терапии

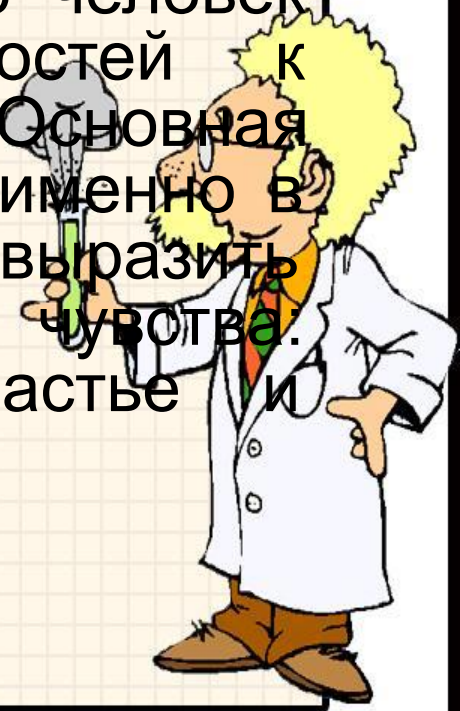
- Психодрама – специальная групповая терапия, которая используется для правильного завершения неоконченных действий и решения ситуаций с помощью определенных ролевых игр, представлений театрального характера и драматического самовыражения. Во время использования такой техники чаще всего разыгрывают определенные сценки, которые дают возможность прожить драматические события из прошлого пациента, внутренний конфликт или сновидение. Игры отражают ситуацию из жизни или выводят на поверхность все внутренние боли, зажимы и травмы.



Пустой или горячий стул – техника, которая часто используется на тренингах. Во время нее один из участников должен представить на пустом стуле человека, с которым надо проработать отношения, героя своих снов или же какую-то часть своей индивидуальности. Затем надо обратиться к представленному образу. Во время такой специфической беседы проявляются стереотипы и штампы в поведении, возникают довольно сильные эмоции, которые трудно увидеть в простых диалогах.



- Арт-терапия – техника психологической помощи, которая основывается на искусстве и творчестве. Основная цель способа – содействие гармоническому развитию человека посредством роста его способностей к интересному самовыражению. Основная ценность такой терапии заключается именно в том, что она позволяет символически выразить и полностью оценить самые разные чувства: страх, любовь, тревогу, гнев, счастье и ненависть.



# Основные методы гештальт терапии

- Психологическое консультирование – метод направлен на разрешение самых разных трудностей: индивидуальных, межличностных и семейных.
- Телесно-ориентированный метод дает возможность достичь полного исцеления психики человека через правильную работу с его телом.





Гештальт-терапия призывает людей узнавать себя и принимать такими, какими они являются в действительности. Этот подход позволяет идти вперед, придерживаясь индивидуального потока, а не растрачивать энергию и силы, стараясь его перебороть «на свою переделку».





