

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гештальт-подход в консультировании

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	W2 Кафедра психологии		
Учебный план	44.04.02 Мастерство психологического консультирования (з, 2026).plx Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Мастерство психологического консультирования		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	1 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	36	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	24		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	13 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	10	10	10	10
В том числе в форме практ.подготовки	10	10	10	10
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	24	24	24	24
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

кандидат психологических наук, доцент, Гордиенко Елена Викторовна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Мастерство психологического консультирования

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 05.05.2025 г. № 5

Зав. кафедрой Мосина Наталия Анатольевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

___ _____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование знаний и практических навыков по основным базовым понятиям и техникам консультирования в рамках гештальт-подхода

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.1.ДП.01.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Современные научные школы и направления в психологии
2.1.2	Философия и психология человека на современном этапе развития общества
2.1.3	Феноменология развития личности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и практика психологического консультирования
2.2.2	Практикум по психологическому консультированию
2.2.3	Психотерапия в психологическом консультировании

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК-6.1: Знает: методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знает методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне знает методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне знает методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Уметь:

Уровень 1	На продвинутом уровне умеет применить знания методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне умеет применить знания методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.

	обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне умеет анализировать системы обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеет умениями анализировать системы обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне владеет умениями анализировать системы обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне владеет умениями анализировать системы обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.
ОПК-6.3: Владеет: основами разработки и использования программных материалов педагога-психолога (программы коррекционных занятий и др.), учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; методиками проведения уроков (занятий) в инклюзивных группах (классах); методами проведения оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знает о владении основами разработки и использования программных материалов педагога-психолога (программы коррекционных занятий и др.), учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; методиками проведения уроков (занятий) в инклюзивных группах (классах); методами проведения оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
Уровень 2	На базовом уровне знает о владении основами разработки и использования программных материалов педагога-психолога (программы коррекционных занятий и др.), учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; методиками проведения уроков (занятий) в инклюзивных группах (классах); методами проведения оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся

	диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
Уровень 3	На пороговом уровне владеет навыками работы с основами разработки и использования программных материалов педагога-психолога (программы коррекционных занятий и др.), учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; методиками проведения уроков (занятий) в инклюзивных группах (классах); методами проведения оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями-дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
ПК-4: Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	
ПК-4.1: Знает: теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знает теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне знает теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне знает теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне умеет пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне умеет пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной

	среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне умеет пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеет навыками пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	На базовом уровне владеет навыками пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 3	На пороговом уровне владеет навыками пользоваться знаниями о теории, методологии психологического консультирования, классификации методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
ПК-4.2: Умеет: применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, с использованием ИКТ-технологий; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; консультировать родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам их обучения, воспитания и развития.	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне умеет пользоваться знаниями о современных методах психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, с использованием ИКТ-технологий; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; консультировать родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам их обучения, воспитания и развития.
Уровень 2	На базовом уровне умеет пользоваться знаниями о современных методах психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, с использованием ИКТ-технологий; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; консультировать родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам их обучения, воспитания и развития.
Уровень 3	На пороговом уровне умеет пользоваться знаниями о современных методах психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и

	Раздел 1. Раздел 1. Введение в гештальт-психологию. Психологические основания гештальт-подхода в консультировании.						
1.1	Гештальт-психология: исторический очерк Теоретические основы гештальт-подхода /Лек/	2	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
1.2	Гештальт-психология: исторический очерк Теоретические основы гештальт-подхода /Ср/	2	4	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
	Раздел 2. Раздел 2. Стратегии консультативной работы в рамках гештальт-подхода						
2.1	Основные техники в гештальт-подходе /Пр/	2	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
2.2	Основные техники в гештальт-подходе /Ср/	2	6	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
2.3	Защитные механизмы и способы работы с ними в гештальт-консультировании /Пр/	2	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
2.4	Защитные механизмы и способы работы с ними в гештальт-консультировании /Ср/	2	6	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
2.5	Работа психолога-консультанта в рамках гештальт-подхода /Пр/	2	6	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания
2.6	Работа психолога-консультанта в рамках гештальт-подхода /Ср/	2	8	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1		Работа на практических занятиях Домашние письменные задания

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ПЛАН СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ по дисциплине "Гештальт-подход в консультировании".
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Занятие 1. Понятие защитных механизмов в практике психологического консультирования.
Вопросы для обсуждения

План:

1. Определение защитных механизмов.
2. Слияние, интроекция, проекция и ретрофлексия, как защитные механизмы в гештальт-терапии.
3. Освоение практическими навыками работы с понятием защитных механизмов (слияние, интроекция, проекция и ретрофлексия), в рамках психологического консультирования гештальт-подхода.

Занятие 2.

Вопросы для обсуждения

План:

1. Поведенческие характеристики защитных механизмов в гештальт-консультировании.
2. Внешние проявления защитных механизмов у клиента психологического консультирования.
3. Способы формирования защитных механизмов личности.

Занятие 3. Понятие теории поля К. Левина в психологическом консультировании.

Вопросы для обсуждения

План:

1. Понятие теории поля К. Левина в психологическом консультировании.
2. Определение теории поля К. Левина.
3. Способы использования теории поля в гештальт-консультировании.
4. Стратегии работы. Основные терапевтические приемы.

Занятие 4. Поведенческие характеристики структурных компонентов личности в процессе гештальт-консультирования

План:

Вопросы для обсуждения

1. Освоение практическими навыками работы с клиентом в рамках теории поля при психологическом консультировании.
2. Определение поведенческих характеристик структурных компонентов личности в процессе гештальт-консультирования.
3. Стратегии работы.

Занятие 5-6 Работа психолога-консультанта в рамках гештальт-подхода

Вопросы для обсуждения

План:

1. Задачи и работа гештальт-консультанта с феноменологией клиента.
2. Особенности и этапы работы на границе контакта.
3. Использование методов и техник гештальт-терапии в работе психолога-консультанта: «осознание», «пустой стул», «отождествление», «работа с полярностями»

5.2. Темы письменных работ

Задания для самостоятельной работы

Общие указания для заданий 1-3:

Проведите задания самостоятельно. Отрефлексируйте. Зафиксируйте результаты рефлексии.

Задание 1.

Цель: Развить чувство актуальности, закрепить тему феноменологии и принципа гештальта «здесь и сейчас».

Работа в парах. Инструкция:

«Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно осознаете-замечаете.

Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас»

Один из пары выполняет задание, другой отслеживает, чтобы тот выполнял верно и не отвлекался. После этого пары меняются.

Вопросы после выполнения:

1. Что вы заметили, выполняя данное упражнение?
2. С какими трудностями вы встретились, когда выполняли его?
3. Почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили?
4. Удавалось ли вам оставаться в моменте «здесь и сейчас», что этому мешало?

Задание 2.

Цель: осознание собственных способов взаимодействия.

Работа в парах. Инструкция:

«Попробуйте в течение нескольких минут создавать совместный рисунок, но не более 5 мин»

Вопросы после выполнения:

1. Что вы заметили, выполняя данное упражнение?
2. С какими трудностями вы встретились, когда выполняли его?
3. Почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили?
4. Что вы заметили про способ взаимодействия ваш и вашего партнёра.

Задание 3.

Цель: Почувствовать на собственном опыте, как работают организовано явление фигура/фон.

Часть 1. «Изобразите на листке бумаги, то чувство, которое выступает в качестве фигуры в вашем состоянии сейчас»

Затем поделитесь вашими самонаблюдениями с партнёром.

На выполнение работы -1 даётся 7-10 минут.

Часть 2. «Изобразите на листке бумаги, то чувство, которое выступает в качестве фигуры в вашем состоянии сейчас»

Затем поделитесь вашими самонаблюдениями с партнёром

На выполнение работы-2 даётся 7 минут

Вопросы после выполнения:

1. Удалось ли вам изобразить фигуру переживания в первом и во втором случае?
2. Как вы чувствовали себя в момент рисования?
3. Изменилось ли содержание рисунка?
4. Что вы поняли из этой практики про явление фигура/фон?

Задание 4.

Разработайте примерную структуру индивидуальной консультации с использованием техник гештальт-подхода для подростка с эмоциональным отреагированием проблемы.

Задание 5.

Проанализируйте случай с клиентом, определите форму прерывания контакта. Составьте письменный отчет консультации.

Темы рефератов?

1. Телесные метафоры в гештальт-терапии
2. Терапевтические отношения и сопротивление
3. Гештальт-терапия психосоматических расстройств: от симптома к контакту
4. Принципы применения гештальт-терапии в клинической практике
5. Концепция невроза в гештальт-терапии
6. Гештальт-подход в сказкотерапии
7. Техники работы с детьми

5.3. Фонд оценочных средств

1. Опишите историю возникновения и развития гештальт-подхода в консультировании.
2. Охарактеризуйте гештальт-подход как понятие, направление и образ жизни.
3. Раскройте теоретико-методологические корни гештальта.
4. Рассмотрите основные понятия гештальт-консультирования.
5. Охарактеризуйте отношения психолога и клиента в гештальте.
6. Влияние проекции как защитного механизма родителей на формирование стиля воспитания детей.
7. Рассмотрите гештальт-подход в работе с компьютерными зависимым.
8. Рассмотрите гештальт-подход в работе организационном консультировании.
9. Рассмотрите гештальт-подход в работе с детско-родительскими отношениями.
10. Охарактеризуйте диалог как основной метод работы в гештальт консультировании.
11. Охарактеризуйте защитные механизмы личности и особенности работы с ними в процессе групповой и индивидуальной коррекции.
12. Рассмотрите интроект как защитный механизм и методы работы с ним.
13. Назовите методы работы с эмоциональным отреагированием проблемы в групповой и индивидуальной работе.
14. Определите особенности гештальт-подхода в развитии и коррекции эмоциональной сферы проблемных детей.
15. Охарактеризуйте особенности использования гештальт-подхода в групповой работе.
16. Охарактеризуйте особенности гештальт-подхода в индивидуальной работе.
17. Особенности использования гештальт-подхода в психологической работе с подростками.
18. Охарактеризуйте проблемы семейных отношений в гештальт-подходе
19. Опишите работу со структурой личности в гештальт-терапии.
20. Рассмотрите основные методы и техники гештальт-подхода в психологическом консультировании.

Ситуационные задачи

Задача 1.

К вам обратились с просьбой помочь снять повышенное напряжение в отношениях двух подростков, возникшее вследствие конфликта между ними. Известно, что это напряжение в отношениях носит ситуативный характер и до конфликта отсутствовало.

- Какой круг феноменов вы бы выяснили в данной ситуации?
- С чем вы бы стали работать через рисунок?
- Исходя из каких принципов гештальт-подхода построили обсуждение рисунка.

Задача 2.

К вам обратился учитель с запросом о необходимости решения задачи развития отношений командности в группе пятиклассников. Большинство учеников при переходе в старшую школу оказались из разных классов. И почти не знакомы друг с другом. В группе дистанцированные отношения.

- Как можно решить данную задачу средствами гештальт-подхода?
- На какие принципы этого подхода вы бы опирались в данном случае?
- Какие техники гештальт-подхода можно использовать в данной ситуации?

Задача 3.

Подросток обратился к вам с проблемой страха выходить к доске и отвечать с места, когда учитель его вызывает. Сам ученик в этот момент не поднимал руку и не выражал желание отвечать.

Подходя к ситуации с позиций гештальт-подхода:

- Какой круг феноменов вы бы выяснили в данной ситуации?
- С чем вы бы стали работать через рисунок?
- Исходя из каких принципов артгештальт-подхода можно построить обсуждение рисунка?

Задача 4

В группе участников студии наблюдается проблема игнорирования границ друг друга и их регулярное нарушение: дети без спроса берут вещи друг друга, художественные работы, и даже бывали случаи дорисовывания деталей в чужих работах.

- Какие задачи вы видите в данной ситуации, ставите в плане развития отношений и в плане культуры границ группы?
- Какие методы и приёмы гештальт-подхода вы бы применили для решения этих задач?

Задача 5.

Ваша задача познакомить подростков не только с информацией о современных художниках и их картинах, но и развить у подростков способности понимать переживание героев картин, чувствовать атмосферу работы, внутренний мир автора.

- Какие принципы и методы и приёмы гештальт-подхода вы бы применили для решения этих задач?
- Как можно решить данную задачу средствами артгештальт-подхода?

Практические задания:

Задание 1.

Цель: Развить чувство актуальности, закрепить тему феноменологии и принципа гештальта «здесь и сейчас».

Работа в парах. Инструкция:

«Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно осознаете-замечаете.

Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас»

Один из пары выполняет задание, другой отслеживает, чтобы тот выполнял верно и не отвлекался. После этого пары меняются.

Вопросы после выполнения:

1. Что вы заметили, выполняя данное упражнение?
2. С какими трудностями вы встретились, когда выполняли его?
3. Почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили?
4. Удавалось ли вам оставаться в моменте «здесь и сейчас», что этому мешало?

Задание 2.

Цель: осознание собственных способов взаимодействия.

Работа в парах. Инструкция:

«Попробуйте в течение нескольких минут создавать совместный рисунок, но не более 5 мин»

Вопросы после выполнения:

1. Что вы заметили, выполняя данное упражнение?
2. С какими трудностями вы встретились, когда выполняли его?
3. Почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили?
4. Что вы заметили про способ взаимодействия ваш и вашего партнёра.

Задание 3.

Цель: Почувствовать на собственном опыте, как работают организовано явление фигура/фон.

Часть 1. «Изобразите на листке бумаги, то чувство, которое выступает в качестве фигуры в вашем состоянии сейчас»

Затем поделитесь вашими самонаблюдениями с партнёром.

На выполнение работы -1 даётся 7-10 минут.

Часть 2. «Изобразите на листке бумаги, то чувство, которое выступает в качестве фигуры в вашем состоянии сейчас»

Затем поделитесь вашими самонаблюдениями с партнёром

На выполнение работы-2 даётся 7 минут

Вопросы после выполнения:

1. Удалось ли вам изобразить фигуру переживания в первом и во втором случае?
2. Как вы чувствовали себя в момент рисования?
3. Изменилось ли содержание рисунка?
4. Что вы поняли из этой практики про явление фигура/фон?

Задание 4.

Разработайте примерную структуру индивидуальной консультации с использованием техник гештальт-подхода для подростка с эмоциональным отреагированием проблемы.

Задание 5.

Проанализируйте случай с клиентом, определите форму прерывания контакта. Составьте письменный отчет консультации.

Вопросы к семинарским занятиям, задания для самостоятельной работы, темы рефератов, вопросы к экзамену по модулю, профессиональные задачи

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Елисеев О. П.	Гештальт-психология личности: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Холодная М. А.	Когнитивная психология. Когнитивные стили: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В., Залевский В. Г.	Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	https://gestalt-therapy.ru/biblio#rec714255016
----	---

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Курс «Гештальт-подход в психологическом консультировании» является одним из базовых психологических дисциплин в подготовке магистров психолого-педагогического направления. Данная дисциплина направлена на овладение знаниями о развитии личности. Владея теоретическими знаниями и практическими умениями, психолог-консультант может адекватно воспринимать окружающую действительность и эффективно работать в выбранной области. Для успешного освоения материала необходимы глубокие знания из общей психологии, возрастной психологии, психологии личности, философии; студент должен понимать и ставить перед ним вопросы и проблемы, и в целом психологию как науку. Кроме того, от студентов требуется самостоятельная работа в виде, в первую очередь, прочтения большого количества литературы (учебники, монографии, сборники статей, журнальные статьи и т.п.). Освоить изучаемый предмет также поможет постоянное размышление над прочитанным материалом, что может выражаться в различных формах, начиная с риторических вопросов и заканчивая дискуссиями в группе.

Чтобы научиться работать самостоятельно, необходимо совершенствовать сам процесс усвоения знаний, в частности, умение слушать лекции, готовиться к семинарским занятиям, к сдаче зачетов и экзаменов.

Теоретические знания студенты получают на лекциях. Приведем некоторые советы по работе студентов на лекционных занятиях, так как от этого зависит, насколько продуктивно они в дальнейшем смогут работать на семинарских занятиях. Лекция, как известно, одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины. Проще много веков с момента появления этой формы обучения, но лекция до сих пор остается важнейшей формой учебного материала в вузе. К достоинствам лекции можно отнести возможность в течение непродолжительного времени сориентировать студентов в рассматриваемой научной проблеме, раскрыть ее наиболее важные, существенные стороны, дать анализ различных взглядов и теоретических концепций по рассматриваемому вопросу.

Поначалу у студента складывается мнение, что на лекции он – лицо пассивное, и все, что от него требуется, – слушать и записывать то, что говорит преподаватель. Но это ошибочное, и даже опасное представление. На самом деле слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студента, главная задача которого – понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых явлениях и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. И при этом студент должен еще успевать делать записи изложенного материала.

Чтобы Вам было легче на лекционных занятиях, рекомендуем несколько практических советов.

- Не старайтесь записать дословно все, что говорит преподаватель. Учитесь формулировать мысли кратко и своими словами, записывая самое существенное.
- Учитесь «на слух» отделять главное от второстепенного. Но это не значит, что записывать нужно только основные положения и определения, необходимы и примеры, приводимые лектором.
- Записи должны быть сжатыми, логично связанными, представляя собой развернутый план лекции.
- Если в лекции предлагаются схемы, таблицы, чертежи, обязательно полностью заносите их в тетрадь, выполняя аккуратно и внимательно.
- Оставляйте в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений и т.п.
- Постарайтесь выработать свою собственную систему сокращения часто встречающихся слов или их замены определенными знаками. Это даст Вам возможность меньше писать, больше слушать и думать.

Всесторонняя подготовка специалистов – это не только приобретение знаний, но и выработка умений применять знания на практике, в жизни. Особенно важными являются профессиональные умения по специальностям. Такие умения можно выработать на семинарских (практических) занятиях.

Задачами практических занятий являются:

- расширение, углубление и детализация научных знаний, полученных на лекциях. Семинарские занятия логически продолжают лекции. Но если на последних закладываются лишь основы научных знаний в обобщенной форме, то на семинарских занятиях эти знания расширяют, углубляют, детализируют;
- повышение уровня освоения учебного материала. Пользуясь классификацией уровней обучения, основанной на принципах теории поэтапного формирования умственных действий, можно отметить, что на лекциях учебный материал усваивается только на первом уровне – уровне знакомства, характеризующимся главным образом узнаванием, распознаванием, различием и опознанием. В то же время на семинарских занятиях процесс обучения осуществляется на более высоких уровнях: втором – уровне репродукции, позволяющем воспроизводить информацию на обучаемом объекте; третьем – уровне умений и навыков, характеризующемся возможностью применять знания на практике для решения задач некоторого класса; четвертом – уровне трансформации, позволяющем переносить знания для решения практических задач в другую область деятельности;
- привитие умений и навыков. На семинарах студенты не только знакомятся с методологией и методикой научных исследований в общей форме (это делается на лекциях), но и приобретают соответствующие умения и навыки;
- развитие научного мышления и речи студентов. На лекциях студенты слушают логически выдержанную и грамматически правильно оформленную речь преподавателя. На семинарских же занятиях студенты сами непосредственно будут учиться этому мастерству;
- проверка и учет знаний. Существующая ныне поточно-лекционная система обучения не обеспечивает постоянной обратной связи. Поэтому все формы семинарских занятий – являются важным средством более действенной проверки знаний, оперативной обратной связи, осуществляемой по формуле «студент – преподаватель»;
- развитие научного кругозора и общей культуры, формирование педагогического такта и навыков публичного выступления перед коллективом;
- воспитание самостоятельности и ответственного отношения к труду;
- развитие познавательной активности и привитие навыков самостоятельной работы, особенно с первоисточниками, дополнительной и специальной литературой;
- привитие навыков ведения коллективной беседы, участие в творческой дискуссии, умения аргументированно отстаивать свои взгляды, вырабатывать свою жизненную позицию.

Все эти задачи должны быть направлены на осуществление конечной цели образования – всестороннего развития личности будущего магистра.

Подготовка к практическим занятиям осуществляется по этапам.

Первый из них – предварительное планирование. Выяснив тему предстоящего занятия, изучив содержание плана, ознакомившись с объемом работы, Вы составляете ориентировочный план подготовки.

Второй этап – повторение уже имеющихся знаний. После того, как работа спланирована, Вы приступаете к повторению изучаемой темы сначала по конспекту лекций, а затем по учебнику. С этой целью Вам необходимо предварительно прочитать и восстановить в памяти содержание записей конспекта, а после этого с целью уточнения конспекта – текст соответствующего раздела учебника.

Третий этап – углубление знаний по теме. Он состоит в чтении рекомендованной литературы в том порядке, как она указана в плане: вначале основной, затем – дополнительной. При чтении ее полезно делать рабочие записи по каждому пункту плана. В процессе чтения желательно выписывать неясные слова и вопросы. Делать это следует на полях конспектов или отдельных листочках с тем, чтобы в последующей работе над темой уточнить их значение, обращаясь при этом к справочной литературе или консультации преподавателя.

Четвертый этап – заключительный. После повторения учебного материала по конспекту и учебнику, проработки рекомендованной литературы Вы переходите к составлению развернутого плана отчета или выступления. После прочтения плана и его уточнения Вы готовы к творческому участию в работе семинаров.

Какова же непосредственная деятельность студентов в процессе проведения семинарских занятий? Во-первых, это

постоянное стремление каждого студента принимать участие в творческой беседе, так как в процессе ее значительно развивается познавательная активность, формируется самостоятельность в изучении явлений действительности, в формировании мировоззрения и превращения знаний в личные убеждения. Во-вторых, глубокий и всесторонний анализ вопросов, что позволит студентам более серьезно относиться к изучаемому предмету и практическому опыту, а также к работе над первоисточниками и другой рекомендованной литературой. В-третьих, участие в семинарских занятиях путем использования разнообразных форм (устных сообщений, рефератов, докладов и рецензий) значительно расширяет научный кругозор и культуру речи, воспитывает педагогический такт, развивает умения и навыки публичного выступления. В-четвертых, желание участвовать в коллективных формах обсуждения способствует коллективному усвоению знаний, более высокому сознанию общественного долга и трудолюбия.

Поскольку количество часов аудиторной работы явно недостаточно для овладения таким большим объемом информации, на самостоятельную работу студента может уйти достаточно много времени. Предлагается изучению одной темы посвящать 7-10 дней. В течение этого времени необходимо прочитать несколько раз предложенный материал, выделить в нем основные смысловые части. После этого найти и проработать рекомендуемую литературу по каждому пункту, составить конспекты или сделать выписки из работ ученых. Далее снова прочитать предлагаемый текст, после чего желательно на семинарском занятии представить тему в сжатом виде (таблица, схема, компьютерная презентация и др.). Обязательным источником, с которым студент должен работать постоянно, являются психологические словари.

При самостоятельном изучении тем следует учитывать следующие советы:

при первом ознакомлении с материалом быстро просмотреть изучаемый текст, представить себе его общее содержание, логику изложения;

вдумчивое чтение текста надо осуществлять медленно, уясняя прочитанное, выделяя основные идеи. Прочитав материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

при изучении сложного материала необходимо составить тезисы, рабочие записи;

если в тексте встречаются непонятные термины, необходимо воспользоваться словарем и выяснить значение термина, иначе дальнейшее понимание материала будет осложнено;

необходимо критически осмысливать прочитанное и изученное, ответить на вопросы, предложенные после каждой темы.

Работа с литературой. Необходимую для учебного процесса и научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Чтение научных книг существенно отличается от чтения художественной литературы. При чтении поэзии, прозы работает в основном воображение; при изучении научно-технических книг требуется определенное напряжение внимания, чтобы глубоко понять смысл прочитанного.

Уметь читать книгу и понимать ее – разные вещи. Приступая к изучению содержания книги, необходимо, прежде всего, определить цель работы. Уяснение цели мобилизует мышление на усвоение материала, концентрирует его внимание на главном, определяет способ чтения. В учебной практике цели чтения книг могут быть разными:

- общее ознакомление с содержанием книги (учебника, учебного пособия или монографии);
- поиск дополнительного материала по изучаемому вопросу или углубленное изучение существа вопроса;
- поиск определений, понятий терминов, уяснение их существа;
- подбор доказательств и примеров, теоретических установок;
- изучение источника определенных проблем или практических задач;
- расширение и углубление знаний по определенной проблеме, вопросу.

Понимание цели изучения избранной книги ведет к тому, что книга изучается под определенным углом зрения, а не как-нибудь вообще. В этом случае прочитанный материал лучше усваивается, крепче запоминается. В зависимости от избранной цели различают определенные приемы, способы и методы чтения.

Критерием правильности выбора метода и темпа чтения является понимание и усвоение прочитанного, т. е. умение себе или товарищу рассказать прочитанное, выделяя при этом главную мысль или главный вывод, сохраняя смысловую связь отдельных частей.

Возникает вопрос: как читать и писать так, чтобы время, потраченное на это, не пропало впустую. Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять из двух этапов.

1 этап. Предварительное знакомство с книгой. Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Название книги читают все, но подумать над ним забывают многие. Небезынтересно узнать кое-что об авторе данной книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге. Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает

необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

2 этап. Чтение текста. Общепринятые правила чтения таковы:

читать внимательно – т.е. возвращаться к непонятым местам.

читать тщательно – т.е. ничего не пропускать.

читать сосредоточенно – т.е. думать о том, что вы читаете.

читать до логического конца – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов чтения, т.е. разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. В зависимости от степени глубины проникновения в содержание используют различные способы чтения: углубленный, обычный, скорочтение и избирательный, отличающийся скоростью и степенью усвоения прочитанного.

Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от ваших индивидуальных особенностей и от назначения записей: для самообразования, для реферата, выступления и т. п. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует наряду со зрительной и моторную память.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов – это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время.
6. Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
8. Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...
9. «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.
10. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...