

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

# ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

*Направление подготовки  
37.04.01 Психология*

*Направленность  
Психологическое консультирование  
(уровень магистратуры)*

Сургут 2017

УДК 159.983(072)  
ББК 88.92я81  
Э 77

*Печатается по рекомендации отдела  
сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса СурГПУ*

*Рецензент:*

Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии  
Сургутского государственного педагогического университета  
**Гагай Валентина Васильевна**

Э 77

**Эриксоновский гипноз** : учебно-метод. пособие : направление подгот. 37.04.01 Психология. Направленность Психологическое консультирование (уровень магистратуры) / Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; авт.-сост. : В. И. Майстренко. – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 53 [1] с.

Учебный курс «Эриксоновский гипноз» является дисциплиной по выбору, которая играет важную роль в профессиональной подготовке магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 Психология / Направленность Психология консультирования. Структура курса и формы проведения учебных занятий способствуют формированию целостного представления об использовании эриксоновского гипноза в процессе психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. В рамках данной учебной дисциплины обучающиеся в магистратуре приобретают необходимые компетенции, заложенные ФГОС ВО.

Учебно-методическое пособие представляет собой комплект учебно-методических материалов по курсу «Эриксоновский гипноз» в системе обучения (учебно-тематический план курса, методическое сопровождение учебных элементов, содержание, формы и виды контроля самостоятельной работы обучающегося).

Пособие адресовано обучающимся в магистратуре по направлению подготовки 37.04.01 Психология / Направленность Психологическое консультирование.

**УДК 159.983(072)  
ББК 88.92я81**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
-------------------	---

## Часть 1 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура изучения дисциплины .....	7
Учебно-тематический план .....	9

## Часть 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебный элемент 1 «Биография Милтона Эриксона. История появления эриксоновского гипноза» .....	10
Учебный элемент 2 «Классический и эриксоновский гипноз. Базовые пресуппозиции НЛП» .....	16
Учебный элемент 3 «Физиологическое и психологическое присоединение к другому человеку» .....	26
Учебный элемент 4 «Базовая модель эриксоновского гипноза» .....	37
Учебный элемент 5 «Использование метафор и историй в эриксоновском гипнозе» .....	42
Рубежный контроль .....	48
Заключение .....	51
Учебно-методическое и программное обеспечение .....	52

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методическое пособие дисциплины по выбору «Эриксоновский гипноз» представляет собой комплект учебно-методических материалов. Пособие предназначено для обучающихся в магистратуре по направлению подготовки 37.04.01 Психология / Направленность Психология консультирования.

Для освоения дисциплины по выбору «Эриксоновский гипноз» обучающиеся в магистратуре используют компетенции, сформированные в ходе изучения дисциплин «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Психодиагностика», «Самопознание личности», «Теоретико-психологические основы психологического консультирования и психотерапии», «Психология стресса», «Научные школы и теории современной психологии».

Изучение основ гипнотической психотерапии Милтона Г. Эриксона, заложенных в данном пособии, способствует расширению знаний об основных положениях современной практической психологии, формированию целостного представления об использовании эриксоновского гипноза в процессе психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии, является основой для решения проблемы психогенных нарушений и возвращения человека к естественному состоянию функционирования. Как и другие практико-ориентированные образовательные направления психологии, данный курс может быть также полезен в целях самопознания и саморазвития обучающихся, а также в улучшении имеющихся у них показателей (например, в учебной или спортивной деятельности).

В соответствии с моделью ФГОС ВО 37.04.01 Психология (уровень магистратуры), были сформулированы цель и задачи изучения дисциплины по выбору «Эриксоновский гипноз».

**Целью дисциплины** является расширение и оптимизация способов психологической помощи населению посредством освоения и применения выпускниками магистратуры основ эриксоновского гипноза.

### **Задачи курса:**

1. Изучить предпосылки появления, основные этапы, идеи и цели эриксоновского гипноза.
2. Научиться анализировать основные принципы и этапы классического и эриксоновского гипноза, базовые пресуппозиции нейролингвистического программирования (далее НЛП).
3. Освоить основные методы и приемы эриксоновского гипноза.

### **Планируемые результаты обучения.**

Процесс изучения дисциплины по выбору «Эриксоновский гипноз» направлен на формирование у магистрантов следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5);

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:**

#### **Знать:**

- особенности эриксоновского гипноза и его отличия от директивного гипноза;
- основные техники и этапы эриксоновского гипноза;
- уникальные особенности эриксоновской психотерапии;
- язык гипноза и признаки транса.

#### **Понимать:**

- возможности использования эриксоновского гипноза;
- назначение и процедуру методов и техник эриксоновского гипноза;
- трудности и ограничения использования эриксоновского гипноза;
- особенности эриксоновского гипноза при консультировании разных возрастных групп.

**Уметь:**

- создавать психотерапевтическую атмосферу в эриксоновской психотерапии;
- мотивировать пациента к участию в эриксоновской психотерапии.

**Владеть:**

- приёмами мотивирования клиента к участию в эриксоновской психотерапии;
- приемами раппорта;
- приемами присоединения и ведения клиента при эриксоновской психотерапии.

**Структура и содержание учебной дисциплины.** Учебная дисциплина «Эриксоновский гипноз» базируется на теоретических идеях компетентностного и деятельностного подходов. В процессе преподавания данной учебной дисциплины наряду с традиционными методами используются проблемные и интерактивные методы обучения будущих психологов.

В структуре курса выделены 5 учебных элементов. В первых двух учебных элементах изучается концепция гипноза Милтона Эриксона, исторические предпосылки появления эриксоновского гипноза. Отражены теоретические основы эриксоновского гипноза: даны основные понятия и их определения, основные характеристики и описаны наиболее распространенные в практике модели и принципы применения эриксоновского гипноза.

В учебных элементах также рассматривается организация деятельности обучающегося в магистратуре, направленная на формирование профессиональных умений психолога-консультанта с использованием эриксоновского гипноза. В пособии к каждому учебному элементу разработаны цели и задачи, планируемые результаты, критерии оценивания учебной деятельности, основные термины и определения, вопросы и задания для самостоятельной работы и учебные материалы.

Таким образом, данное учебное пособие отражает основные структурно-методические и смысловые составляющие дисциплины по выбору «Эриксоновский гипноз».

Общая трудоемкость курса «Эриксоновский гипноз» составляет 36 часов, 1 ЗЕТ (зачетных единицы трудоемкости), распределяется на проведение семинарских и практических занятий, организацию самостоятельной работы обучающихся.

**Образовательные и информационно-коммуникационные технологии.**

В ходе изучения курса используются современные образовательные технологии: активные методы обучения, интерактивные формы учебных занятий в соответствии с порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования, требованиями ФГОС ВО для обучающихся в магистратуре по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Основной формой проведения занятий является работа в малых группах в русле практико-ориентированного обучения. *Практические работы* связаны с активной фронтальной деятельностью всей группы через проигрывание различных ситуаций под чутким руководством преподавателя-супервизора.

В рамках данного учебного курса 70% учебного времени отводится на самостоятельную работу обучающихся в магистратуре. Текущий контроль самостоятельной работы обучающихся в магистратуре осуществляется в форме практических занятий. Промежуточная аттестация реализуется в форме зачета – учебной конференции и/или ролевой игры.

Для расширения представления об эриксоновском гипнозе магистрантам рекомендовано посетить форумы и вебинары по эриксоновскому и классическому гипнозу, организуемые Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой, негосударственным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Иматон» и Институтом психотерапии и консультирования «Гармония» (Санкт-Петербург).

**Формы организации самостоятельной работы.** Изучение дисциплины «Эриксоновский гипноз» осуществляется в рамках практических занятий, а также за счет самостоятельной работы обучающихся в магистратуре. Самостоятельная работа ориентирована на более углубленное решение задач профессиональной подготовки магистров. Предусматриваются задания для самостоятельной работы по написанию эссе или историй-метафор с вставленными «косвенными сообщениями» для формирования умения сочинять «песнь психотерапевта». В качестве самостоятельной работы с целью расширения и закрепления полученных в процессе аудиторных занятий знаний и умений обучающихся в магистратуре предлагается подготовить реферат для углубления знаний о гипнотическом влиянии на сознание человека.

Знакомство со специалистами в области эриксоновского и классического гипноза расширяет представление о методах и приемах гипноза.

Важно обратить внимание на практико-ориентированную часть учебно-методического пособия. Качественное освоение материала курса возможно при тщательной отработке упражнений по эриксоновскому гипнозу, как в присутствии преподавателя-супервизора, так и при самостоятельной отработке в домашних условиях.

В пособии к каждому учебному элементу разработаны цели и задачи, планируемые учебные результаты, критерии оценивания учебной деятельности, основные термины и определения, вопросы и задания для самостоятельной работы, учебно-методические материалы. В процессе самостоятельной работы обучающимся в магистратуре предлагается использовать литературу из основного и дополнительного списков, а также Интернет-ресурсы. В пособии приведен список отечественной литературы, использованной при составлении учебно-методического пособия и рекомендуемой для более углубленного изучения вопросов в области эриксоновского гипноза.