

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы  
кандидат психологических наук,  
заведующий кафедрой клинической психологии

С.В. Крайнюков

«10» июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПРАКТИКУМ ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

по образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология

«Клинико-психологическая помощь ребенку и семье»

Разработчик: канд. мед. наук Гаврилина Анфиса Александровна

Санкт-Петербург

2021

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПРАКТИКУМ ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование связного комплекса теоретико-практических знаний в области телесно ориентированного подхода

- повысить уровень компетентности слушателей в сфере психологического консультирования;
- сформировать базовые представления о практике использования методик телесно ориентированной терапии [ТОТ];

**Задачи дисциплины:**

- стимулировать интерес к данному методу на основе расширения профессиональной компетентности;
- дать слушателям представление о методах и формах работы психолога консультанта в сфере психологического консультирования в рамках телесно ориентированного подхода;
- расширить и упорядочить представления слушателей об использовании телесно ориентированного подхода в консультировании.

**Содержание дисциплины:**

Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха.

Концепция работы с телом А.Лоуэна

Современные методы психологической работы с телом.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – Формирование связного комплекса теоретико-практических знаний в области телесно ориентированного подхода

- повысить уровень компетентности слушателей в сфере психологического консультирования;
- сформировать базовые представления о практике использования методик телесно ориентированной терапии [ТОТ];

**Задачи:**

- стимулировать интерес к данному методу на основе расширения профессиональной компетентности;
- дать слушателям представление о методах и формах работы психолога консультанта в сфере психологического консультирования в рамках телесно ориентированного подхода;
- расширить и упорядочить представления слушателей об использовании телесно ориентированного подхода в консультировании.

В случае успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

**знать:**

- базовые понятия ТОТ;
- принципы работы в ТОТ
- базовые техники ТОТ;

**уметь:**

- выявлять и анализировать проблемы клиента;
- применять техники ТОТ в индивидуальной работе;
- использовать методы ТОТ для самопомощи.

**иметь навыки:**

- рефлексивного анализа и обратной связи;
- выявления телесных маркеров психологических проблем у клиента.
- опыт использования методов релаксации и саморегуляции

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\*

Форма обучения	Общий объем дисциплины		Объем в академических часах									
	В кредитах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем								
				Всего	Виды учебных занятий							Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах		
Очная	2	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2	

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

### 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9 с ОПК-1 по ОПК-3 с ПК-1 по ПК-7, ПК-10 с ПСК-4.1 по ПСК-4.11	- способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха.	4	4	2	2
Тема 2. Концепция работы с телом А.Лоуэна.	8	4	4	2
Тема 3. Современные методы психологической работы с телом.	14	4	14	6
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>10</b>

### 2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

#### Тема 1. Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха.

Психоаналитическая основа теории В. Райха. Экспрессивный язык живого. Функции эмоций и движения. Механизм формирования «панциря защиты», его свойства и уровни проявления. Теория оргазма. Сегментарная организация «мышечного панциря». Условия дифференцирования характеров. Генитальный и невротический характер. Принципы характероаналитической вегетотерапии. Принцип единства тела и психики; понятие зажима и мышечного блока. Механизмы формирования мышечных зажимов и блоков; броня характера и как она формируется; методы воздействия ТОТ.

#### Тема 2. Концепция работы с телом А.Лоуэна.

Соматический аспект психологии эго. Принцип наслаждения. Принцип реальности. Биоэнергетическая концепция инстинктов. Биоэнергетические принципы в психотерапии. Структура и формирование характера. Анализ характера Лоуэна: оральный, мазохистский, истерический, фаллически-нарциссический, шизоидный.

#### Тема 3. Современные методы психологической работы с телом.

Современные методы психофизической саморегуляции. Традиционные методы психофизической саморегуляции. Роль дыхания в эмоциональном функционировании личности. Работа с дыханием в психотерапии. Методы телесно-ориентированной психотерапии. Элементы работы с телом в различных психотерапевтических направлениях.

### 2.3. Описание занятий семинарского типа

#### Семинар №1. Тема 3. Современные методы психологической работы с телом. Цель:

студенты должны ознакомиться с техниками саморегуляции и работы с дыханием и с различными техниками телесно-ориентированной терапии.

**Понятийный аппарат:** закономерности, принципы, саморегуляция, психотерапия.

**Вопросы для обсуждения:**

Современные методы психофизической саморегуляции.

Традиционные методы психофизической саморегуляции.

Работа с дыханием в психотерапии.

Практики работы с телом в различных культурных традициях.

Методы телесно-ориентированной психотерапии.

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

Для проведения занятий используются следующие методы:

Техники телесно ориентированной терапии: техники, выполнения которых способствует диагностике и ориентации в проблеме клиента или самоанализе; способствующие психокоррекции, снятию накопившегося напряжения, улучшения здоровья повышения стресс устойчивости, развития психологической гибкости.

Примеры психогимнастических упражнений:

**Для темы 1. Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха.**

Практическая часть: упражнения на уравнивание активности полушарий головного мозга (наблюдение за дыханием, упражнения на координацию):

1. Упражнение: «Позже». Цель: повышение работоспособности, восстановление эмоционального равновесия, остановка мысленного диалога, развитие концентрации.

2. Упр. «Азбука». Цель: снятие эмоционального напряжение, восстановление равновесия активности правого и левого полушарий головного мозга, развитие координации и внимания.

Упражнение выполняется в парах

**Для темы 2. Концепция работы с телом А.Лоуэна.**

Практическое занятие: связь языка тела с проблемами клиента: анализ пословиц и поговорок относительно позвоночника; упражнение «образ себя» и анализ рисунка «образ себя»;

1. Упр. « Тело, как метафора». Цель -показать как наш язык отражает связь телесных и психических процессов в человеке.

Участникам группы предлагается подобрать пословицы и поговорка, отражающие связь телесных и психических процессов. (голова, спина, плечи, шея, сердце, органы пищеварения, колени, ноги, руки).

Обсуждение: Анализ пословиц и поговорок с точки зрения связи телесных и психических процессов.

2. Упр. «Образ себя». Цель: Это упражнение направлено на осознание своего внутреннего телесного образа.

После выполнения упражнения ответьте на следующие вопросы.

1. Как Вы теперь ощущаете свое тело?
2. Как ему теперь?
3. Что Вы о нем узнали?
4. О чем было «послание» тела?

Теперь возьмите цветные карандаши и нарисуйте *образ своего тела* – таким, каким вы его увидели, совершая внутреннее путешествие с воображаемым фонариком. Рисуйте, следуя своим внутренним ощущениям. Для того, чтобы преодолеть внутренние стереотипы и глубже войти в контакт с внутренними ощущениями, рекомендуется рисунок выполнять левой рукой (для тех, у кого левая рука является ведущей, соответственно рисовать правой рукой).

Обсуждение: А теперь посмотрите на то, что получилось.

1. Какие чувства вызывает у вас этот рисунок?
2. Что для вас может значить этот рисунок?
3. Как это может быть связано с тем, что сейчас происходит в вашей жизни?

### **Для темы 3. Современные методы психологической работы с телом.**

Упр. 1. «Спина к спине». Цель: Ослабление межличностных барьеров, снижение тревожности, развитие осознания своего тела, обучение невербальной коммуникации, осознание личной стратегии принятия и передачи ответственности, сплочение группы.

Обсуждение: сначала каждая пара дает обратную связь друг другу:

1. Насколько было удобно, комфортно.
2. На что обратили внимание?

И далее в группе:

1. Что было наиболее важным, неожиданным?
2. Что помогало и что мешало?
3. Как это связано с тем, что происходит в Вашей жизни?

Упр. 2 «Найди равновесие». Цель: снятие межличностных барьеров. Диагностика и коррекция привычных телесных паттернов поведения в принятии и передачи ответственности. Улучшение партнерских отношений. Освобождение от мышечных блоков в грудном отделе позвоночника и плечевого пояса.

Упражнение выполняется в парах.

Найдя равновесие в паре, сменить партнера.

Обсуждение: сначала с каждым партнером обсудить совместный опыт:

1. Что помогало и что мешало?
2. Что наиболее важно и интересно было в этом опыте?
3. Как это связано с тем, что происходит в жизни?

Далее в общем круге обсудить самые важные моменты опыта и обобщить: что позволяет в партнерском взаимодействии чувствовать себя комфортно?

Упр. 3. Упр. «костяной массаж». Цель: выравнивание активности правого и левого полушария, релаксация, улучшение капиллярного кровообращения, «снятие» мышечных блоков.

Упражнение выполняется в парах. Далее - дать возможность партнеру прочувствовать свое состояние. Далее обсудить друг с другом наиболее важные моменты опыта. И далее поменяться местами.

Обсуждение в круге: обсудить наиболее важные моменты опыта.

Упр. 4. «Веселый счет». Цель: развитие координации, внимания, и чувства, снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, развитие: подвижности тела, психологической гибкости, креативности и стресс устойчивости.

Обсуждение: Как Вы себя чувствуете?

1. Что изменилось в процессе выполнения упражнения?
2. Как Вы можете его использовать в своей работе или жизни?

Упр. 5 «Походка «Победителя» (с использованием команд в рамках метода Ф. Александера). Цель: показать участникам группы, как тело реагирует на наши внутренние команды. Улучшение осанки, развитие уверенности восстановление эмоционального равновесия. Снятие накопившегося напряжения и усталости.

Обсуждение:

1. Как себя чувствуете?
2. Что изменилось в вашем состоянии?
3. Что было для Вас наиболее важным, интересным, неожиданным

Упр. 6. «Парные растяжки»; Цель: релаксация, улучшение подвижности в области плечевых и тазобедренных суставов. Выполняется в парах.

Далее участники дают друг другу обратную связи и меняются местами.

Упр. 7. Дыхательные практики в работе со страхом. Цель: показать, как с помощью дыхательных упражнений справляться со страхом.

Обсуждение: Как себя чувствует? Что было наиболее важно, неожиданно или интересно в этом опыте?

Упр. 8. Пример из техник Александера. «Поза Александера.» Примеры техник из методов М. Фельденкрайза Цель: релаксация, восстановление здоровья позвоночника, развитие

психологической гибкости, стресс устойчивости, освобождение от мышечных и дыхательных блоков, улучшение сна.

Упр. 9. Пример из техник М. Фельденкрайза Цель: релаксация, восстановление здоровья позвоночника, развитие психологической гибкости, стресс устойчивости, освобождение от мышечных и дыхательных блоков, улучшение сна.

Упр. 10. «Театр прикосновений». Цель: восстановление контакта со своим телом, релаксация, преодоление межличностных барьеров, преодоление потери сенсорно - моторной памяти. Выполняется в парах.

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.



Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Наиболее значимыми вопросами программы практикума являются: рассмотрение основных принципов телесно ориентированного подхода, знакомство с методами диагностики проблем клиента и пути ее решения средствами телесно ориентированной терапии.

В ходе освоения программы практикума студенты знакомятся прикладными аспектами телесно ориентированной терапии, методами диагностики, с конкретными приемами и техниками и отрабатывают навыки их использования в рамках телесно ориентированного подхода.

Основными принципами практикума являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.
- принцип активности (личность – группа)
- принцип персональной ответственности
- принцип исследовательской (творческой позиции)
- принцип гуманистических отношений к личности
- принцип партнерского (субъект-субъектного) общения

Для проведения занятий используются следующие методы: мини лекции, техники телесно ориентированной терапии, разбор конкретных ситуаций

**Мини лекции** – форма подачи теоретических знаний, основанная на анализе конкретного опыта использования техник телесно ориентированной терапии

**Техники телесно ориентированной терапии** – группа техник и упражнений, используемых в различных направлениях телесно ориентированной терапии для диагностики и решения проблем клиента

**Разбор конкретных ситуаций** - техника обучения, использующая описание реальных проблем клиентов, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций и демонстрации техник телесно ориентированной терапии).

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов – проектор, компьютер с выходом в интернет, проекционный экран, аудиоусилитель, 4 колонки. Кабинет психологических тренингов и медиации – свободное пространство с ковровым покрытием или наличие гимнастических ковриков.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Настоящей программой предусмотрены виды деятельности студента, которые осуществляются студентом самостоятельно в рамках плана программы тренинговой подготовки.

Наиболее типичными видами самостоятельной работы в рамках курса являются:

1. **работа с книгой** (учебниками, справочниками, документами, научно-популярной литературой);
2. **лабораторно - практические работы;**
3. **исследовательские задания.**
4. **диагностические процедуры** (получение новой информации о себе; средство самопонимания – самораскрытия).

### **Оформление самостоятельной работы:**

### 1. Титульный лист.

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psycwork.ru](http://www.psycwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.
- все задания в рамках самостоятельной работы должна быть скреплены в единый документ и помещены в папку-файл;
- работа должна сдаваться в печатном виде.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

Общее количество часов отведенных на выполнение самостоятельной работы: 38 для очной формы обучения.

Для темы 1. Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха. (8 часов для очной формы обучения):

Написать реферат на одну из представленных тем:

- Основные понятия и инструменты телесно ориентированной терапии.
- Модель личности в телесно ориентированной терапии.
- Свойства тела, рассматриваемые в телесно ориентированной терапии.
- Инструменты телесно ориентированной терапии.

Для темы 2. Концепция работы с телом А.Лоуэна.

(15 часов для очной формы обучения)

Задания к теме

- Особенности диагностики по В. Райху и по В. Баскакову.
- Особенности динамического подхода в телесно ориентированной терапии.
- Особенности метафорического подхода в телесно ориентированной терапии.

– Диагностические процедуры.

Для темы 3. Современные методы психологической работы с телом. (15 часов для очной формы обучения)

Задания к теме:

– Подобрать техники телесно ориентированной терапии для снятия тревожности.

– Особенности картографического подхода в телесно ориентированной. Подобрать пословицы и поговорки, отражающие психологическую составляющую группы сердечно-сосудистых заболеваний, головной боли, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

– Используя методику «Образ себя» – провести само диагностику или диагностику клиента. Составить рекомендации с использованием техник телесно ориентированной терапии по результатам само диагностики или диагностики с использованием методики «Образ себя».

– Этические аспекты телесно ориентированной терапии.

– Особенности и возможности телесно ориентированной терапии.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является оценка уровня сформированных компетенций.

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Разделом 4 об аттестации учебной работы студентов института.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценки знаний, умений,

навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по программе практикума по телесно ориентированной терапии относится промежуточная аттестация в форме творческого задания.

Темы творческого задания:

1. составить план работы с клиентом с применением техник ТОТ.
2. почему я планирую дальше изучать телесно ориентированную терапию или "почему я не планирую дальше изучать телесно ориентированную терапию "

По результатам итоговой аттестации выставляются следующие отметки:

<b>Зачет</b>	<b>Экзамен</b>	<b>Буквенные эквиваленты оценок по ECTS Grades</b>
Зачтено	отлично	A
	хорошо	B
	удовлетворительно	C
Не зачтено	неудовлетворительно	F

При осуществлении оценки уровня сформированности компетенций, умений и знаний по дисциплине используются следующие критерии:

– отметка «неудовлетворительно» выставляется слушателям, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не справившемуся с выполнением итоговой аттестационной работы;

– отметку «удовлетворительно» заслуживает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе. Как правило, отметка "удовлетворительно" выставляется слушателям, допустившим погрешности в итоговой квалификационной работе;

– отметку «хорошо» заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

– отметку «отлично» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Основные концепции телесно-ориентированной терапии. Теория В.Райха.	ПК-3
Тема 2. Концепция работы с телом А.Лоуэна.	ПК-3
Тема 3. Современные методы психологической работы с телом.	ПК-3

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Не запланировано.

#### 4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

##### Вопросы к зачету

1. Определение телесно-ориентированной психотерапии. Отличия телесно-ориентированной психотерапии от других практик работы с телом.
2. Модель личности в современных методах телесно-ориентированной психотерапии.
3. Диагностические походы в телесно-ориентированной психотерапии.
4. Психотерапевтические средства в телесно-ориентированной психотерапии.
5. Механизм формирования «защитного панциря» по В. Райху.
6. Значения панциря характера в жизни человека на физическом и эмоциональном уровнях.
7. Принцип сегментарного строения панциря характера по В.Райху.
8. Проявления «мышечного панциря» на уровне различных сегментов.
9. Отличия генитального и невротического характера по В.Райху.
10. Принципы характероаналитической вегетотерапии В.Райха.
11. Биоэнергетические принципы в психотерапии по А. Лоуэну.
12. Проявления инстинктов и социализация на уровне мышечной системы.
13. Мазохистский характер по А.Лоуэну.
14. Шизоидный характер по А.Лоуэну.
15. Оральный характер по А.Лоуэну.
16. Психопатический характер по А.Лоуэну.
17. Ригидный характер по А.Лоуэну.



18. Основные принципы метода А.Александера.
19. Основные принципы метода М.Фельденкрайза.
20. Терапевтическое обоснование релаксационных методов психотерапии.

### **Практико-ориентированные задания**

Задание 1. В нашей культуре принято *тело часто становится объектом управления и манипулирования*. Это выражается и в делегировании заботы и ответственности о моём теле любому рода эксперту (что, в общем, нормально, когда речь идёт о сложных медицинских проблемах, профессиональном использовании тела в спорте, танцах или аппаратной косметологии, но не является жизненно необходимым, когда речь идет о красоте, еде или здоровье в широком смысле слова). Это же проявляется и в присвоении культурных и социальных норм относительно стандартов красоты и здоровья. Так же в равной мере это относится к чувствительности в вопросах телесной безопасности и комфорта – в городе, на рабочем месте, в информационном пространстве и т. п. Опишите последствия такого отношения к телу с точки зрения телесно-ориентированной терапии.

Задание 2.

Провести анализ телесных признаков особенностей характера одного из героев мультфильма по выбору студента в соответствии с классификацией А. Лоуэна.

### **Типовые задания в форме теста**

1. Вегетотерапия Райха включает:

- а) проработку панциря характера**
- б) направленное изменение поведения**
- в) проработку мотивации к деятельности
- г) лечение с экспрессивными движениями

2. принцип реальности в теории Лоуэна является функцией

- а) Ид
- б) Эго**
- в) Суперэго
- г) коры головного мозга

3. принцип наслаждения в теории Лоуэна является функцией

- а) Ид**
- б) Эго
- в) Суперэго

г) коры головного мозга

4. биоэнергетическая терапия Лоуэна включает:

а) направленное изменение поведения

**б) лечение с экспрессивными движениями**

в) проработку мотивации к деятельности

г) развитие мышечной силы

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Генитальный характер (по Райху)** - конечный уровень психосексуального развития.

**Динамический подход** - направление в психотерапии, которое предполагает возможность соотнесения любой конкретной проблемы с определенным этапом онтогенетического развития и возможным механизмом ее проявления.

**Картографический подход** – диагностическое направление в телесно ориентированной терапии, где рассматривают проблему человека в связи с той частью тела, которая отвечает за существование данной проблемы.

**Контакт «вода»** - подвижные прикосновения, при которых рука терапевта перемещается по телу клиента.

**Контакт «воздух»** - любые прикосновения терапевта, соотнесенные с дыханием клиента.

**Контакт «земля»** - плотные неподвижные прикосновения большой площади, не сопряженные с дыханием клиента.

**Контакт «огонь»** - контакт с телом клиента, при котором сохраняется воздушная прослойка.

**Мышечный блок** – устойчивая комбинация таких мышечных зажимов, которая приводит к затрудненному протеканию энергии на конкретном участке тела.

**Мышечный зажим** – устойчивое фоновое напряжение конкретной мышцы.

**Психокоррекция** - психологическое воздействие, направленное на те или иные психологические структуры личности или группы с целью нормализации их функционирования.

**Психотерапия** - коммуникативный процесс взаимодействия врача (психолога) с клиентом (группой клиентов), имеющий целью вызвать устойчивые изменения в сущностно важных сферах жизни клиента. Этот процесс происходит в рамках профессиональных отношений, характеризующихся наличием договорных обязательств между участвующими сторонами, доверительностью и эмпатией.

**Самоактуализация** - Согласно концепции Маслоу, это продолжительный процесс, при

котором способности человека используются творчески и полностью. Это путь неустанной работы, активной жизни и осознания своей связи со всем миром.

**Соматический резонанс** – телесный ответ терапевта на некоторые эмоциональные или телесные проявления клиента.

**Телесно ориентированная терапия** – целостная система знаний о психотерапевтической работе с телом.

**Оргонная энергия (по Райху)** – специфическая энергия, которая обеспечивает личностное функционирование человека.

**Феноменологический подход** – направление в психотерапии который рассматривает каждую проблему в ее непосредственной сущности, то есть в связи с конкретным нарушением развития личности в онтогенезе.

**«Я» в телесно-ориентированной терапии** – определенным образом организованный поток энергии.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3
<b>Основная литература</b>				
1	Александров, А.А. Интегративная психотерапия: учебное пособие / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2009. – - 352 с. - ISBN 978-5-388-00270-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/21541/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/21541/reading</a> . - Текст: электронный.	+	+	+
2	Гулевский В.Я. Индивидуальная психотерапия: практикум : учебное пособие / В.Я. Гулевский. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 189 с. - ISBN 978-5-7567-0470-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/354432/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/354432/reading</a> . - Текст: электронный.	-	+	+
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Бескова И.А. Природа и образы телесности / И.А. Бескова, Е.Н. Князева, Д.А. Бескова. – М.: Прогресс-Традиция, 2011. - 456 с. - ISBN 978-5-89826-380-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/337575/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/337575/reading</a> . - Текст: электронный.	+	-	+
2	Валента М. Драматерапия / М. Валента, М. Полинек. - Москва : Когито-Центр, 2013. - 208 с. - ISBN 978-5-89353-396-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29631/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29631/reading</a> . - Текст: электронный.	-	-	+
3	Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 162 с. - ISBN 978-5-94193-808-7. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/362314/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/362314/reading</a> . - Текст: электронный.	+	+	+
4	Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение /Д. Ходоров. – М.: Когито-Центр, 2009. - 221 с. - ISBN 978-5-89353-261-6. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29541/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29541/reading</a> . - Текст: электронный.	-	+	+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Alexander Technique [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://www.alexandertechnique.com/>

2. Feldenkrais Method [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://www.feldenkrais.com/>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

East View [Электронный ресурс]: information services. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)