


ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и
региональному развитию
 В.И. Рулинский
«31» августа 2022 г.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Консультативная психология

Разработал: кандидат психологических наук, доцент Осипова В.В.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2022 - 2023	№ 1	«31» августа 2022 г.		«31» августа 2022 г.
2	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
3	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
4	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.

Брянск 2022

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» входит в состав ФТД. «Факультативные дисциплины». Этот факультатив, в соответствии с учебным планом, является необязательным для изучения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» включает 10 тем. Темы объединены в три дидактические единицы: «Теория развития телесно-ориентированной психотерапии», «Современные методы телесно-ориентированной психотерапии», «Основные процедуры телесно-ориентированной психотерапии».

Цель изучения дисциплины заключается в формировании у студентов-психологов адекватного представления о возможностях практического применения базовых положений социальной психологии, психологии личности и др. в обучении сотрудников организаций по средствам телесно-ориентированной психотерапии.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- обеспечение студентов знаниями о сформировавшихся в мировой психологии формах группового социально-психологического обучения;
- обеспечение студентов знаниями о механизмах и факторах, определяющих изменение личности в процессе телесно-ориентированной психотерапии;
- обеспечение студентов знаниями о методах воздействия телесно-ориентированной психотерапии;
- обеспечение студентов знаниями об организации и управлении процессами телесно-ориентированной психотерапии;
- обеспечение студентов знаниями о преимуществах телесно-ориентированной психотерапии как активной формы обучения не только профессионально-психологическому росту, но и различным аспектам общения;
- вооружить студентов-психологов приемами обучения психологическим знаниям сотрудников компаний, развитию необходимых коммуникативных и прочих навыков;
- обучить студентов-психологов самостоятельному составлению и проведению телесно-ориентированной психотерапии;
- показать необходимость психологических знаний об индивидуальности человека;
- развить интерес к познанию и самопознанию;
- сформировать профессиональную познавательную мотивацию и сориентировать на постоянное самообразование в сфере своей деятельности, готовить к прохождению производственной (преддипломной) практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

В результате изучения дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» у студента формируются следующие компетенции:

ПК-2 Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

ПК-3 Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) и на основе профессиональных стандартов:

"Психолог в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный N38575).

Задача ПД	Код и наименование профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
Анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-2);	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования, знать методы психологической диагностики и коррекции. Уметь: раскрыть, социально-психологическое содержание проблемы личности, группы, организации, применять психологические знания для решения	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		<p>организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию</p> <p>Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личного и семейного консультирования</p>	
<p>Формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром</p>	<p>Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-3)</p>	<p>Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях</p> <p>соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности;</p> <p>основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования; специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса; принципы построения и конструктивную специфику средств</p>	<p>Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>

		<p>психодиагностического измерения (психометрики); классификации психодиагностических задач и видов психологического диагноза, правила формулирования задач и выбора адекватных методов решения, особенности интерпретации полученных результатов и построения психодиагностического заключения.</p> <p>Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях; профессионально сформировать психодиагностическую батарею; профессионально организовать и провести психологическое исследование; правильно оформить и представить результаты своего исследования; проводить простейшие математические процедуры обработки данных исследования; определять адекватность использования метода исследования и связь полученных в ходе исследования данных с</p>	
--	--	--	--

		методом их получения. Владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.	
--	--	---	--

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» включена в ФТД «Факультативные дисциплины» учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриат.

Согласно учебному плану, дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» изучается в 3 семестре на 2 курсе при очно-заочной форме обучения и в 8 семестре на 4 курсе при очной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		8
Общая трудоемкость дисциплины	1 (36)	1 (36)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	8	8
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	28	28
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		3
Общая трудоемкость дисциплины	1 (36)	1 (36)

Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	18	18
- лекции (Л)	9	9
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	9	9
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	18	18
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	История и развитие телесно-ориентированной психотерапии	1	Учения Александра Лоуэна	ПК-2 ПК-3
		2	Учения Вильгельма Райха	
		3	Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии	
2	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	4	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Соматическая терапия биосинтеза	
		6	Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами	
3	Основные процедуры телесно-ориентированной психотерапии	7	Дыхание	ПК-2 ПК-3
		8	Оценка тела и напряженные позы	
		9	Двигательные упражнения	
		10	Физический контакт	
		11	Проблемы телесной терапии	

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Темы	очная форма обучения					
		Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС

п.п .		ь	и				
1	Учения Александра Лоуэна	2,75	0,5		0,25		2
2	Учения Вильгельма Райха	2,75	0,5		0,25		2
3	Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии	2,75	0,5		0,25		2
4	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	2,75	0,5		0,25		2
5	Соматическая терапия биосинтеза	2,75	0,5		0,25		2
6	Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами	3,5	0,25		0,25		3
7	Дыхание	3,75	0,25		0,5		3
8	Оценка тела и напряженные позы	3,75	0,25		0,5		3
9	Двигательные упражнения	3,75	0,25		0,5		3
10	Физический контакт	3,75	0,25		0,5		3
11	Проблемы телесной терапии	3,75	0,25		0,5		3
Итого:		36	4		4		28

очно-заочная форма обучения

№ п.п .	Темы	Трудоемкост ь	Лекци и	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Учения Александра Лоуэна	3	0,5		0,5		2
2	Учения Вильгельма Райха	3	0,5		0,5		2
3	Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии	4	1		1		2
4	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	4	1		1		2
5	Соматическая терапия биосинтеза	4	1		1		2
6	Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами	4	1		1		2
7	Дыхание	4	1		1		2

8	Оценка тела и напряженные позы	3	1		1		1
9	Двигательные упражнения	3	1		1		1
10	Физический контакт	2	0,5		0,5		1
11	Проблемы телесной терапии	2	0,5		0,5		1
Итого:		36	9		9		18

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения семинарских занятий:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Учения Александра Лоуэна.
2. Учения Вильгельма Райха.
3. Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии.
4. Современные методы телесно-ориентированной психотерапии.
5. Соматическая терапия биосинтеза.
6. Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами.
7. Дыхание.
8. Оценка тела и напряженные позы.
9. Двигательные упражнения.
10. Физический контакт.
11. Проблемы телесной терапии.

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- Оценочные материалы.

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено выполнение контрольной работы.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП

Тематическая структура

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	История и развитие телесно-ориентированной психотерапии	1	Учения Александра Лоуэна	ПК-2 ПК-3
		2	Учения Вильгельма Райха	
		3	Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии	
2	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	4	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Соматическая терапия биосинтеза	
		6	Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами	
3	Основные процедуры телесно-ориентированной психотерапии	7	Дыхание	ПК-2 ПК-3
		8	Оценка тела и напряженные позы	
		9	Двигательные упражнения	
		10	Физический контакт	
		11	Проблемы телесной терапии	

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций	
		Вопросы и упражнения для зачета	Тестирование
1	ПК-2	+ (1-33 вопросы, 1-15 упражнения)	+

2	ПК-3	+ (1-33 вопросы, 1-15 упражнения)	+
---	------	-----------------------------------	---

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1. Вопросы и упражнения для зачета

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного

		материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

12.3.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

12.4.1. Вопросы и упражнения для зачета

1. Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии (ТОП). История: западные и восточные корни ТОП.

2. Обзор теории и методологии западной телесно-ориентированной психотерапии: вегетотерапия В. Райха; биоэнергетика А. Лоуэна; бодинамика Л. Марчер; биосинтез Д. Боаделлы; соматическая психология П. Левина; телесное осознание М. Фельденкрайза; структурная интеграция И. Рольф; метод телесной интеграции Ф. Александера; плазменная терапия А. Янова.

3. Базовые понятия телесно-ориентированной психотерапии: социальное и биологическое тело, энергия, схема и структура тела, блок, зажим и их влияние на поведение, проблемная анатомия, топография тела. Контакт в ТОП, виды контакта.

4. «Границы» в телесно-ориентированной психотерапии: понятие границ, внутриличностные и межличностные границы, причины нарушений. Как нарушения границ влияют на нашу жизнь. Как человек реагирует на нарушения своих границ. Способы работы с границами, структурная и диагностическая работа.

5. Соматический резонанс, как один из аспектов работы с границами. «Опоры» в телесно-ориентированной психотерапии: виды опор (базовая, материнская, акушерская), механизм формирования нарушений, психологические последствия нарушенных опор. Показания к работе и техники работы с опорами.

6. Основные этические принципы телесно-ориентированной психотерапии, особенности терапевтической этики. Организация клиентской (индивидуальной, групповой) работы в ТОП.

7. Сбор информации, диагностическая оценка предъявляемой информации, считывание телесной информации. Построение терапевтической стратегии и тактики. Перенос и контрперенос в ТОП, проективная идентификация. Безопасность в ТОП.

8. Профессиональная этика в психотерапии. Права, обязанности и ограничения в психотерапии. Этический кодекс психотерапевта.
9. Понятие границ в телесно-ориентированной терапии. Исследование собственных границ.
10. Исследование личностно-социальных границ. Определение личностных границ.
11. Терапевтическая работа в парах. Упражнение. Анализ контакта «терапевт-клиент» посредством рисунков. Комментарии и ответы на вопросы. Четыре вида контакта в исследовательской позиции.
12. Построение гексограммы Д. Боаделлы. Составление своего профиля и профиля своего клиента по гексограмме. Структурная и процессуальная работа. Границы безопасности.
13. Техника безопасности при работе с агрессией. Принципы работы с агрессией.
14. Структуры работы с агрессией. Упражнение "столкновение с яростью". Взаимодействие с гневом. Выражение накопленной агрессии.
15. История развития и становления метода. Основные принципы и пути терапевтической работы В. Райха. Базовые понятия райхианской терапии: опора, энергия, базовая (ядерная) проблема, мышечный зажим, телесный блок, вторичная блокировка; мышечный панцирь и панцирь характера; структура панциря и структура характера; психосоматическая медицина; телесный паттерн и формирование типа личности; понятие психологического роста.
16. Основные положения концепции Райха: уровни наличия чувств (ядерный, мышечный и уровень маски); панцирь характера и тип личности (невротический, эмоциональная чума, генитальный); базовый мышечный панцирь.
17. Проблемная анатомия основных телесных блоков по В. Райху.
18. Соматическая вегетотерапия. Диагностика по системе телесных блоков, упражнения, направленные на работу с телесными блоками.
19. Техники Райха, ориентированные на усиление привычных мышечных напряжений, на работу с дыханием. Современные техники в райхианской традиции.
20. Основные стратегии райхианской терапии. Принципы практической работы с пациентом.
21. Основные принципы функционирования биоэнергии.
22. Динамика структуры характера и типы характера по А. Лоуэну. Представительство характера в теле (оральный, мазохистский, истерический, фаллически-нарциссический, пассивно-женственный, шизоидный, шизофренический типы).
23. Диагностика по напряженным позам. Строение тела и характер.
24. Техники работы Лоуэна. Биоэнергетический стул А. Лоуэна.
25. Экспрессивные техники. Понятие заземления. Развитие: от ригидности к подвижности и большей жизненности.
26. Биоэнергетические способы раскрепощения энергии: увеличение состояния вибрации тела, заземление, углубление дыхания, обострение сознания, расширение репертуара выражения (двигательных паттернов).
27. Первичная и дополнительная диагностика в процессе психотерапии.
28. Диагностика телесных блоков. Диагностика границ.
29. Диагностика травмы. Бессознательный образ тела (М. Фельденкрайз) как диагностика.
30. Диагностика уровня доверия к другим.

31. Диагностическое упражнение на взаимодействие с другими (телесный психоанализ).
32. Исследование ранних структур (биосинтез).
33. Биоэнергетическая диагностика по напряженным позам (Арка Лоуэна, Ротация).

Упражнения телесно ориентированной психотерапии

1. Напряжение – расслабление.

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

2. Перекат напряжения.

Напрячь до предела правую руку. постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

3. "Огонь - лед".

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. по команде ведущего "огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. по команде "лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

4. "Ртуть".

Участники стоят в кругу. ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, ртутью. "я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

5. "Зажимы по кругу"

Участники идут по кругу. по команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. в таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. повторить упражнение с собственными зажимами

3-5 раз. после окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

6. Центр тяжести

Упражнение выполняется всеми участниками. инструкция: "попробуйте определить, где у человека центр тяжести. подвигайтесь, сядьте, встаньте. найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). где чувствуете центр тяжести? где центр тяжести тела обезьяны? петуха? рыбы? воробья, прыгающего по земле? выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте "на себе" все это. животные и маленькие дети - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов". далее упражнения идут без нумерации (это так называемые "универсальные" упражнения).

7. "Растем"

Участники в кругу. исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. ведущий: "представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. вы растете постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. я буду помогать вам расти, считая до пяти. постарайтесь равномерно распределить стадии роста". усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность "роста" до 10-20 "стадий". после выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "потянулись - сломались".

8. "Потянулись - сломались"

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. ведущий: "тянемся, тянемся вверх, выше, выше... мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... а теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... лежим расслабленно, безвольно, удобно... прислушайтесь к себе. осталось ли где напряжение? сбросили его!"

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды "опустите кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

9. "Насос и надувная кукла"

Участники разбиваются на пары. один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. другой - "накачивает" куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук "с" на выдохе. кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. наконец кукла надута. дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. накачивание необходимо вовремя закончить. это время окончания надувания участник с "насосом" определяет по состоянию напряжения тела куклы. после этого куклу "сдувают", вынимая из нее насос. воздух постепенно выходит из куклы, она "опадает". это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

10. "Скульптор и глина"

Участники разбиваются на пары. один из них - скульптор, другой - глина. скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. законченная скульптура застывает. скульптор дает ей название. затем "скульптор" и "глина" меняются местами. участникам не разрешается переговариваться.

11. "Групповая скульптура"

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. вся работа происходит в полном молчании. в центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

12. "Марионетки" ("подвески")

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается." упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников

13. "Согласованные действия"

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. участникам предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). один из вариантов предлагаемых упражнений - "канатоходец". "канатоходец" имитирует проход по канату. он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользят и балансируя, ища равновесия. партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

14. "Оправдание позы"

Участники ходят по кругу. по хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. для каждой позы должно быть подобрано объяснение. "представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... по команде "отомри" продолжайте это действие. мы должны понять, что вы делаете. постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому."

15. "Тень"

Участники разбиваются на пары. один из них будет человеком, другой - его тенью. человек делает любые движения. тень - повторяет. причем особое внимание уделяется тому, чтобы тень действовала в том же ритме, что и человек. она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения.

12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п .	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	История и развитие телесно-ориентированной психотерапии	1	Учения Александра Лоуэна	ПК-2 ПК-3
		2	Учения Вильгельма Райха	
		3	Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии	
2	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	4	Современные методы телесно-ориентированной психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Соматическая терапия биосинтеза	
		6	Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами	
3	Основные процедуры телесно-ориентированной психотерапии	7	Дыхание	ПК-2 ПК-3
		8	Оценка тела и напряженные позы	
		9	Двигательные упражнения	
		10	Физический контакт	
		11	Проблемы телесной терапии	

Содержание тестовых материалов

1. Задание

Познание и применение методов оказания психологической помощи людям, имеющим психологические трудности, является предметом:

практической психологии

социальной психологии

возрастной психологии

общей психологии

2. Задание

Выявление и констатация тех или иных психологических проблем, требующих помощи практического психолога, является задачей:

психодиагностики

психокоррекции

психотерапии

психологического консультирования

3. Задание

Положение, не относящееся к числу принципов деятельности практического психолога:

обязанность давать советы клиенту

нейтрально-безоценочное отношение к клиенту

соблюдение конфиденциальности

разграничение личных и профессиональных отношений

4. Задание

Самонаблюдение состояний сознания:

интроспекция

контент-анализ

интерпретация

констатация

5. Задание

Метод психотерапии, автором которого является австрийский ученый З.Фрейд – это:

психоанализ

гештальт-терапия

рационально-эмоциональная терапия

когнитивная терапия

6. Задание

Рефлексия – это:

анализ собственного психического состояния

акупунктура, метод лечения иглоукалыванием

ответная реакция организма на внешнее воздействие

непроизвольное, бессознательное действие

7. Задание

Переживание неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к цели – это:

фрустрация

фобия

депрессия

деперсонализация

8. Задание

Отрицательное отношение человека к самому себе или к другим (и соответствующее поведение) – это:

деструктивность

фрустрация

депрессия

деперсонализация

9. Задание

Внутренняя согласованность мыслей, желаний, чувств, действий, слов человека, отсутствие внутренних противоречий – это:

конгруэнтность
аутентичность
самореализация
самоактуализация

10. Задание

Оказание психологической помощи прямыми или косвенными советами и рекомендациями является задачей:

психологического консультирования
психодиагностики
психотерапии
психокоррекции

12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Тестирование	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ по пройденным темам (модулям)	Проверка тестов
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Экзамен - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Методические указания по написанию реферата (доступны в библиотеке и профильной кафедре вуза, на сайте вуза).

3. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Капустина, В.А. Современные психотехники: учебное пособие / Капустина В.А., Зубарева Н.С., Быкова Е.С. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 66 с. — ISBN 978-5-7782-4039-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99219.html> (дата обращения: 26.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Основные направления современной психотерапии / Е. С. Калмыкова, Кэхеле Хорст, Н. Д. Семенова [и др.]. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 376 с. — ISBN 5-89353-030-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88295.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бабин С.М. Психотерапия психозов [Электронный ресурс]/ Бабин С.М.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2011.— 335 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47834.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурно М.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Деловая книга, 2012.— 800 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36380.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Варга А.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2009.— 182 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3913.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Ежегодник по психотерапии и психоанализу. 2013 [Электронный ресурс]/ Т.В. Грачёва [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 224 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32128.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Капустин С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании [Электронный ресурс]/ Капустин С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2014.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51921.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Козлов В.В. Групповая работа. Стратегия и методы исследования [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 70 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18324.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Козлов В.В. Клиническая трансперсональная психотерапия [Электронный ресурс] / Козлов В.В., Приленский Б.Ю., Приленская А.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 276 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18341.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А.— Электрон. текстовые

данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2012.— 496 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20234.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Кочюнас Р. Групповая психотерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Кочюнас Р.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Трикста, 2015.— 222 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36748.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии [Электронный ресурс]/ Макаров В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2016.— 428 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

11. Павлов, И.С. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса / И.С. Павлов. — Москва: Академический Проект, 2017. — 512 с. — ISBN 978-5-8291-2544-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36531.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

12. Роберт Столорю Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход [Электронный ресурс] / Роберт Столорю, Бернард Брандшафт, Джордж Атвуд— Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2011.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15260.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13. Старшенбаум Г.В. Групповой психотерапевт [Электронный ресурс]: интерактивный учебник / Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31704.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Старшенбаум Г.В. Клиническая психология [Электронный ресурс]: учебно-практическое руководство / Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 305 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31706.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Старшенбаум Г.В. Психотерапия в группе [Электронный ресурс] / Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 202 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31710.html>.— ЭБС «IPRbooks»

16. Шамрей В.К. Психотерапия [Электронный ресурс]/ Шамрей В.К., Курпатов В.И.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2012.— 505 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47833.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

2. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – Режим доступа: <http://pedmir.ru/>.

3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>

4. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие

источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» включает 10 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы:

Очная и очно-заочная формы обучения:

1. Учения Александра Лоуэна.
2. Учения Вильгельма Райха.
3. Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии.
4. Современные методы телесно-ориентированной психотерапии.
5. Соматическая терапия биосинтеза.
6. Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами.
7. Дыхание.
8. Оценка тела и напряженные позы.
9. Двигательные упражнения.
10. Физический контакт.
11. Проблемы телесной терапии.

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда

преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скусающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Учения Александра Лоуэна.
2. Учения Вильгельма Райха.
3. Современные тенденции телесно-ориентированной психотерапии.
4. Современные методы телесно-ориентированной психотерапии.
5. Соматическая терапия биосинтеза.
6. Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии: энергия; мышечная броня; почва под ногами.
7. Дыхание.
8. Оценка тела и напряженные позы.
9. Двигательные упражнения.
10. Физический контакт.
11. Проблемы телесной терапии.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в

процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. База данных **ИНИОН** (AISON – Automated Information System on Social Sciences) – полнотекстовая информационная система по общественным наукам.
4. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Телевизор.

Кабинет психологического практикума № 101	3 стола, 8 стульев, 1 диван, 1 маркерная доска, телевизор, DVD, 1 ПК, 1 принтер, вешалка напольная - 1
---	--

Рабочую программу составил:

Осипова Виктория Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психологии»:

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Проректор по учебной работе и региональному развитию _____ /Рулинский В.И./