

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине «Телесно-ориентированная психотерапия»
для студентов специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

Ставрополь
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование тем	Стр
	Введение	
1	Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии	
2	Системы и методики телесно-ориентированной психотерапии и психотехники	
3	Характерологический анализ В. Райха	
4	Биоэнергетический анализ А. Лоуэн	
5	Метод структурной интеграции	
6	Методика работы с телом М. Фельденкрайза.	
7	Терапевтические техники Ф.Александера	
8	Основы бодинамики Л.Марчер. Розенметод	
9	Современные методы телесно-ориентированной терапии	
10	Организация работы с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии	
11	Феноменологические и динамические подходы в телесно-ориентированной психотерапии	
12	Работа с телом. Модель развития личности в норме и патологии	
13	Классификация и диагностика базовых личностных нарушений. Способы коррекции	
14	Экспрессивные телесно-ориентированные техники арт-терапии	

ВВЕДЕНИЕ

Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса является формирование у студентов системных знаний по дисциплине и способности реализовывать психологические методики и технологии телесно-ориентированной психотерапии, направленные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов систему основных понятий в области телесно-ориентированной психотерапии
2. Дать студентам представление об основных принципах системного и критического мышления;
3. Изучить техники работы с базовыми проблемами в телесно-ориентированной психотерапии
4. Изучить психологические основы безопасности труда, профилактики аварий и несчастных случаев;
5. Сформировать у студентов умения в области совершенствования физического и душевного комфорта клиентов (пациентов) в различных сферах деятельности.
6. Сформировать у студентов системный взгляд на сбор информации о клиенте (пациенте), методах наблюдения и интерпретацию полученных данных.

Практическое занятие №1

Тема 1. Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии

Цель: сформировать у студентов базовые представления о телесно-ориентированной психотерапии как направлении психологической практики, развить начальные навыки осознанного восприятия телесных ощущений и их связи с эмоциональными состояниями.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3; ПК-4; ПК-9

Актуальность темы: обусловлена высокой практической значимостью методов телесно-ориентированной психотерапии для диагностики и коррекции психологических и психосоматических проблем через осознание взаимосвязи телесных ощущений и эмоциональных состояний.

Теоретическая часть:

Телесно-ориентированная психотерапия — направление психотерапии, исследующее взаимосвязь телесных ощущений, эмоциональных состояний и психологических проблем. В основе подхода лежит принцип единства тела и психики: подавленные переживания и травматический опыт проявляются в форме мышечных зажимов, нарушений дыхания, осанки и двигательных паттернов.

Предмет телесно-ориентированной терапии - взаимосвязь телесных ощущений, эмоциональных состояний и психологических проблем; работа с

мышечными зажимами, дыханием, осанкой и двигательными паттернами как способом воздействия на психику.

Объект - тело человека (в т.ч. его телесные реакции, напряжения, энергетические процессы) как носитель информации о психологическом состоянии и травмах.

Цель - улучшение психического самочувствия через снятие телесных блоков, осознание связи тела и эмоций, восстановление саморегуляции и целостности личности.

Базовые понятия телесно-ориентированной психотерапии

Телесность — динамическая форма, через которую человек выражает внутренний мир. Телесность включает образ тела, его отражение в психике, а также энергетическую сущность, выражающуюся в движениях. В процессе ТОП происходит увеличение степени субъектности по отношению к собственному телу, что свидетельствует о позитивных изменениях в личностной структуре.

Мышечный панцирь (мышечная броня) — хронические напряжения групп мышц, которые блокируют выражение эмоций. Формируется как защита от тревоги и травмирующих переживаний. В. Райх выделял 7 сегментов панциря: глазной, челюстной, горловой, грудной, диафрагмальный, брюшной, тазовый. Каждый связан с определёнными эмоциональными паттернами.

Заземление — ощущение опоры, стабильности и связи с реальностью. Включает физическую устойчивость и тесную связь с собственными эмоциями. Недостаток заземления коррелирует с тревожностью и ощущением небезопасности.

Биоэнергия (энергетические процессы) — концепция циркуляции жизненной энергии в теле. Её блокировка ведёт к эмоциональным и физическим нарушениям. В ТОП энергия связана с реальными телесными ощущениями, эмоциями и активностью.

Телесное осознание — фокус на текущих телесных ощущениях («здесь и сейчас») как путь к пониманию неосознаваемых процессов. Развитие способности замечать и описывать телесные сигналы повышает эмоциональную компетентность.

Регрессия — возвращение к более ранним этапам развития или эмоциональным состояниям через работу с телесными ощущениями. Позволяет осознать и пережить травмирующие события.

Катарсис — эмоциональное освобождение, которое происходит при осознании и проживании подавленных эмоций через работу с телом.

Базовые проблемы в телесно-ориентированной психотерапии.

Одна из известных в нашей стране категоризаций телесной проблематики принадлежит создателю метода танатотерапии, психологу В.Баскакову. Эта классификация известна под названием базовых проблемы телесно-ориентированной психотерапии. Основана она на описании наиболее типичных психологических проблем и соотнесении их с определёнными частями человеческого тела, где они, по мнению автора классификации,

«проживают».

Таких базовых проблем В.Баскаков выделяет четыре – *сверхконтроль, проблема контактов, сексуальные проблемы и проблема опор.*

Вопросы и задания:

1. Назовите предмет, объект, цели и задачи телесно-ориентированной терапии.
2. В чём заключается основной принцип телесноориентированной психотерапии?
3. Как концепция единства тела и психики реализуется в практике телесно ориентированной психотерапии?
4. Что такое «телесность»? Какие компоненты она включает?
5. Что подразумевается под термином «мышечный панцирь»? Кто ввёл это понятие?
6. Что означает понятие «заземление» в контексте телесно ориентированной психотерапии? Как недостаток заземления может проявляться психологически?
7. Проблемы в телесно ориентированной психотерапии по В. Баскакову.

Задания:

Составьте аннотированный библиографический список 3 научных публикаций за последние три года, посвящённых изучению проблем психологии телесности и телесно-ориентированной терапии.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №2

Тема 2. Системы и методики телесно-ориентированной психотерапии и психотехники

Цель: сформировать у студентов целостное представление о многообразии систем и методик телесно-ориентированной психотерапии (ТОП), их общих принципах и отличительных чертах; развить начальные навыки распознавания ситуаций, в которых целесообразно применение тех или иных подходов, а также подготовить базу для углублённого изучения конкретных школ ТОП на последующих занятиях.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: заключается в изучении разнообразия систем и методик телесно-ориентированной психотерапии, позволяющем расширить профессиональный инструментарий, подбирать наиболее эффективные подходы для разных категорий клиентов.

Теоретическая часть:

Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника представляют собой направления психологии и психотерапии, направленные на работу с телом пациента для улучшения психологического состояния и здоровья. Эти методы рассматривают тело и разум как единое целое, считая, что эмоциональные переживания отражаются в физическом состоянии организма и наоборот.

Системы телесно-ориентированной психотерапии и психотехники

- Соматическая психотерапия — ориентирована на использование телесных ощущений и сигналов для работы с эмоциями и психологическими проблемами. Используются дыхательные упражнения, визуализации и физические движения.
- Тренинг внимания — сконцентрирован на медитативных практиках и упражнениях для улучшения осознанности телесных ощущений и эмоций.
- Сенсорная интеграция — ориентирована на восстановление обработки сенсорной информации у людей с нарушениями развития.
- Биодинамическая терапия — сосредоточена на восстановлении баланса в организме через работу с пульсацией и энергетическими процессами в теле.

В телесно-ориентированной психотерапии используются техники и упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов в теле:

- Постизометрическая релаксация — вызывает естественное расслабление мышц за счёт их предварительного напряжения в течение определённого времени.
- Телесное моделирование и выражение негативных эмоций — используются специальные занятия, в которых прорабатываются в игровой форме гнев, страх, обида.
- Упражнения для осознанности — например, упражнения по стимуляции вдоха для избавления от депрессии, тревоги и безнадёжности, упражнения по стимуляции выдоха для подавления гнева, перенапряжения,

обиды.

- Контактные техники — например, контакт «земля», который помогает погасить сильные эмоции.

Вопросы и задания:

1. В чём заключается основной принцип телесноориентированной психотерапии?
2. Чем отличается соматическая психотерапия от других направлений ТОП? Какие техники в ней используются?
3. Для каких категорий клиентов может быть полезен тренинг внимания с фокусом на телесные ощущения?
4. В каких случаях применяется сенсорная интеграция? Кто может быть основным клиентом такого подхода?
5. Как упражнения для осознанности дыхания влияют на разные эмоциональные состояния (тревога, гнев, депрессия)? Приведите конкретные примеры техник.
6. Что представляет собой контактная техника «земля»?
7. Какие этические аспекты необходимо учитывать при применении контактных техник в ТОП?

Задания:

1. «Телесное выражение эмоций»

Разделитесь в группе на пары. Один участник выбирает эмоцию (гнев, страх, радость, обида), другой предлагает телесное действие для её выражения (сжать кулаки, топнуть ногой, обнять себя и т. д.).

Выполните действие, затем обсудите:

1. какие телесные ощущения возникли;
2. насколько полно эмоция была выражена через движение;
3. что изменилось в эмоциональном состоянии после действия.

Поменяйтесь ролями.

2. Проанализируйте 2 гипотетических случая:

Кейс 1. Клиент жалуется на хроническую усталость и ощущение «окаменелости» в плечах. Подберите 1–2 техники ТОП для работы. Опишите ожидаемый эффект.

Кейс 2. Клиентка отмечает учащённое сердцебиение и поверхностное дыхание при стрессе. Предложите 1–2 упражнения, объясните, как они помогут.

Оформите ответ в виде таблицы:

Проблема	Техника	Механизм действия	Ожидаемый результат
Кейс 1.			
Кейс 2.			

--	--	--	--

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №3

Тема 3. Характерологический анализ В. Райха

Цель: сформировать у студентов целостное представление о характерологическом анализе Вильгельма Райха как основополагающем подходе в телесно-ориентированной психотерапии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: заключается в закладывании фундаментальной теоретической базы для понимания механизмов психологических защит и формирования практических навыков диагностики и коррекции эмоциональных нарушений в телесно-ориентированной психотерапии

Теоретическая часть:

Характерологический анализ Вильгельма Райха — основополагающий подход в телесно-ориентированной психотерапии (ТОП), связывающий особенности характера человека с его телесными проявлениями и механизмами психологической защиты. Согласно концепции Райха, характер представляет собой устойчивую структуру психологических защит, которая проявляется в телесных паттернах: осанке, дыхании, мимике, жестах и мышечном тоне. Телесные признаки при этом выступают своеобразной «картой» внутренних конфликтов и защитных механизмов. Ключевое понятие подхода — мышечный панцирь (мышечная броня), то есть хроническое напряжение групп мышц, блокирующее выражение эмоций и ограничивающее энергетические потоки. Он формируется как защита от тревоги, травмирующих переживаний и социально неприемлемых импульсов, поддерживает ригидность характера и ограничивает спонтанность поведения.

Райх выделял 7 основных сегментов мышечного панциря: *глазной* (напряжение вокруг глаз, связанное со сдерживанием слёз или страха), *челюстной* (сжатые челюсти, трудности с плачем или криком), *горловой* (спазм гортани, подавленное глотание, сдерживание крика или плача), *грудной* (скованное дыхание, «замороженные» чувства любви, печали или гнева), *диафрагмальный* (выгнутая вперёд диафрагма, затруднение выдоха, подавление гнева и смеха), *брюшной* (напряжение мышц живота, ассоциируемое со страхом нападения или подавленной агрессией) и *тазовый* (ригидность тазовых мышц, связанная с подавлением сексуальности и удовольствия).

Важную роль в теории Райха играют биоэнергетические процессы. Он связывал эмоциональное здоровье с циркуляцией «биоэнергии» в теле. Блокировка энергии в сегментах панциря ведёт к эмоциональным и физическим нарушениям, а расслабление зажимов, напротив, восстанавливает энергетический поток и спонтанность реакций. Кроме того, Райх отмечал связь между типом характера и соответствующим телесным паттерном. Например, для «мазохистского» типа характерны опущенные плечи, впалая грудь и хроническое напряжение в диафрагме и тазу, а для

«фаллического агрессивного» — прямая спина, выдвинутая грудь и жёсткая шея.

Психологические защиты на телесном уровне проявляются через ригидность позы (защита от уязвимости), поверхностное дыхание (избегание глубоких эмоций), застывшую мимику (скрытие истинных чувств) и стереотипные движения (замещение подавленных импульсов). Диагностика по Райху включает наблюдение за осанкой, дыханием, мимикой и жестами, пальпацию мышечных напряжений в 7 сегментах, анализ речи (темпа, громкости, интонаций) и голоса (хриплости, сдавленности), выявление типичных поз и движений, характерных для определённого характерологического типа, а также соотнесение телесных признаков с эмоциональными проблемами (тревогой, агрессией, вопросами сексуальности).

Цели работы с мышечным панцирем заключаются в осознании хронических напряжений, постепенном расслаблении зажимов через дыхание, движение и прикосновение, высвобождении подавленных эмоций (катарсисе), восстановлении естественной циркуляции энергии, повышении спонтанности и эмоциональной гибкости, а также трансформации ригидных черт характера в более адаптивные формы поведения. Методы Райха находят применение в работе с тревожными расстройствами, психосоматическими симптомами, последствиями психологических травм, нарушениями сексуальности, проблемами саморегуляции и самооценки, хроническим стрессом и эмоциональным выгоранием.

Вопросы и задания:

1. Что такое «мышечный панцирь»? Как он формируется и какую функцию выполняет?
2. Перечислите 7 сегментов мышечного панциря по Райху и кратко опишите, с какими эмоциями связан каждый из них.
3. Как биоэнергетические процессы связаны с эмоциональным здоровьем в теории Райха?
4. Приведите примеры телесных проявлений психологических защит (поза, дыхание, мимика).
5. Какие диагностические методы использует Райх для выявления характерологических структур?
6. Опишите телесные признаки двух характерологических типов (например, мазохистского и фаллического агрессивного).
7. Каковы основные цели работы с мышечным панцирем?
8. В каких случаях методы Райха могут быть особенно полезны в психотерапевтической практике?

9. Как расслабление мышечных зажимов влияет на эмоциональное состояние человека?

10. Почему важно учитывать связь тела и психики при работе с психологическими проблемами?

• **Задания:**

1. Заполните таблицу, систематизируя информацию о сегментах мышечного панциря:

Сегмент мышечного панциря	Локализация напряжения	Связанные эмоции/проблемы	Телесные проявления
---------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------

2. Тест «Распознавание характерологических паттернов»

Ответьте на вопросы теста, выбрав один вариант ответа.

Какой телесный признак характерен для мазохистского типа по Райху?

- а) прямая спина и выдвинутая грудь;
- б) опущенные плечи и впалая грудь;
- в) расслабленная осанка;
- г) приподнятые плечи.

Напряжение в каком сегменте связано со сдерживанием крика или плача?

- а) брюшной;
- б) глазной;
- в) горловой;
- г) тазовый.

Что означает «биоэнергия» в теории Райха?

- а) электрическая активность мозга;
- б) циркуляция жизненной энергии в теле;
- в) уровень глюкозы в крови;
- г) мышечная сила.

Какой метод диагностики не относится к подходам Райха?

- а) наблюдение за осанкой;
- б) пальпация мышечных напряжений;
- в) анализ сновидений;
- г) анализ речи и голоса.

Какая цель не относится к работе с мышечным панцирём?

- а) осознание хронических напряжений;
- б) высвобождение подавленных эмоций;
- в) восстановление энергетического потока;

г) полное подавление эмоций.

Для какого типа характера характерна жёсткая шея и прямая спина?

- а) оральный;
- б) анальный;
- в) фаллический агрессивный;
- г) мазохистский.

Что блокирует мышечный панцирь?

- а) выражение эмоций;
- б) пищеварение;
- в) зрение;
- г) слух.

Какой сегмент связан с подавлением сексуальности?

- а) грудной;
- б) диафрагмальный;
- в) челюстной;
- г) тазовый.

Что происходит при расслаблении мышечных зажимов?

- а) усиление тревоги;
- б) восстановление спонтанности реакций;
- в) снижение чувствительности;
- г) ригидность поведения.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №4

Тема 4. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна

Цель: сформировать у студентов представление о биоэнергетическом анализе А. Лоуэна как направлении телесно-ориентированной психотерапии, изучить его ключевые концепции и диагностические критерии, а также развить начальные навыки распознавания характерологических структур и применения базовых биоэнергетических техник.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена практической ценностью биоэнергетического анализа А. Лоуэна как метода, объединяющего телесную и психологическую работу для коррекции тревожности, психосоматических расстройств и последствий травм

Теоретическая часть:

Биоэнергетический анализ входит в группу техник телесно-ориентированного подхода, в рамках которого мишенью психотерапии являются тело и происходящие в нем процессы. Он основан на идее неразрывного единства тела и психики, где терапевтическая работа включает как вербальные, так и телесные практики и развивает идеи Вильгельма Райха о «энергии жизни». Пациент в терапии представлен не только своей «психологической частью» (мыслями, эмоциями, поведением, сновидениями, фантазиями и т. п.), а еще и телом. Такая целостность подхода к человеку оказалась весьма продуктивной. Создателем биоэнергетического анализа является американский психиатр Александр Лоуэн (род. 1910), автор десятков книг и сотен статей, посвященных биоэнергетике. Сегодня биоэнергетический анализ широко практикуется во многих странах. В Нью-Йорке действует международный институт биоэнергетического анализа, координирующий работу 40 обучающих центров по всему миру и выпускающий журнал «Биоэнергетический анализ».

Вопросы и задания:

1. Суть биоэнергетического анализа как направления телесно ориентированной психотерапии.
2. Связь биоэнергетического анализа с идеями В. Райха.
3. Основные концепции биоэнергетики.
4. Характерологические структуры по Лоуэну и их телесные проявления.
5. Диагностические критерии в биоэнергетическом анализе.
6. Базовые биоэнергетические техники (дыхательные упражнения, напряжённые позы, работа с заземлением).
7. Сферы применения биоэнергетического анализа

Задания:

1. Решите тесты:

Что лежит в основе биоэнергетического анализа?

- а) единство тела и психики;
- б) только работа с мыслями и эмоциями;
- в) исключительно физические упражнения;
- г) гипнотические техники.

Кто является создателем биоэнергетического анализа?

- а) З. Фрейд;
- б) А. Лоуэн;
- в) В. Райх;
- г) К. Юнг.

Что означает «заземление» в концепции Лоуэна?

- а) избегание реальности;
- б) подавление эмоций;
- в) ощущение опоры и связи с реальностью;
- г) мышечное напряжение.

Какой тип характера по Лоуэну характеризуется массивным тазом и сутулостью?

- а) шизоидный;
- б) оральный;
- в) психопатический;
- г) мазохистический.

Какая техника НЕ относится к биоэнергетическому анализу?

- а) глубокое диафрагмальное дыхание;
- б) напряжённые позы;
- в) когнитивно-поведенческие упражнения;
- г) работа с вибрациями и дрожанием.

Что блокирует мышечный зажим?

- а) выражение эмоций;
- б) пищеварение;
- в) зрение;
- г) слух.

В каком случае биоэнергетический анализ наименее эффективен?

- а) тревожное расстройство;
- б) психосоматика;
- в) острый психоз;
- г) эмоциональное выгорание.

Что такое биоэнергия в теории Лоуэна?

- а) электрическая активность мозга;

- б) жизненная энергия, циркулирующая в теле;
- в) уровень глюкозы в крови;
- г) мышечная сила.

Какой сегмент мышечного панциря связан с подавлением сексуальности?

- а) грудной;
- б) диафрагмальный;
- в) челюстной;
- г) тазовый.

Какова основная цель биоэнергетической терапии?

- а) полное подавление эмоций;
- б) восстановление свободного потока энергии и спонтанности;
- в) развитие мышечного напряжения;
- г) изоляция от социума.

2. Заполните таблицу «Характерологические структуры по А. Лоуэну»

Тип характера	Основные психологические черты	Телесные проявления	Типичные проблемы	Подходящие биоэнергетические техники

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №5

Тема 5. Метод структурной интеграции

Цель: сформировать у студентов представление о методе структурной интеграции как направлении телесно-ориентированной психотерапии, изучить его теоретические основы, ключевые принципы и техники воздействия на фасциальную систему тела

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена высокой практической значимостью структурной интеграции в работе с нарушениями осанки, хроническими болями и психосоматическими состояниями.

Теоретическая часть:

Метод структурной интеграции разработала Ида Рольф. Он является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности, но основан на психотерапевтических взглядах Райха.

По мнению Рольф, хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения, но под влиянием стресса оно может приспосабливаться к последнему и искажаться. Наиболее сильные изменения происходят в фасции - соединительной оболочке, покрывающей мышцы.

Структурная интеграция - это система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием.

Цель структурной интеграции - привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела - пор головы, груди, таза и ног, - к более грациозным и эффективным движениям.

Метод структурной интеграции работает, прежде всего, с фасциями - связующей тканью, которая поддерживает и связывает мускулы и скелетную систему. Рольф указывала, что психологическая травма или даже незначительное физическое повреждение может выразиться в небольших, но постоянных изменениях тела. Кости или мышечная ткань оказываются немного смещенными, и наращивание связующих тканей препятствует их возвращению на место. Нарушение линий происходит не только в месте непосредственного повреждения, но также и в довольно отдаленных точках тела в порядке компенсации. Например, если человек бессознательно щадит поврежденное плечо в течение длительного времени, это может воздействовать на шею, на другое плечо, на бедра.

Целью метода структурной интеграции является манипулирование мышечном фасцией и ее расслабление, с тем чтобы окружающая ткань могла

занять правильное положение. Процесс терапии основан на глубоком массаже с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей. Этот массаж может быть очень болезненным. Чем сильнее напряжение, тем сильнее боль и тем больше необходимость в подобном манипулировании. Вследствие взаимосвязи фасций всего тела напряжение в одной области оказывает выраженное функциональное компенсаторное влияние на другие области.

Определенные виды эмоциональных проблем часто связаны с конкретными областями тела. Массаж соответствующей области тела ослабляет напряжение и ведет к эмоциональной разрядке. Процедура рольфинга зачастую связана с болью и возможностью структурных повреждений тела. Метод особенно эффективен в случаях, когда “мышечная броня” и напряжение достигают значительной степени.

Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам.

Вопросы и задания:

1. Кто разработал метод структурной интеграции? Кратко охарактеризуйте его суть.
2. Как стресс и травмы влияют на структуру тела согласно концепции Рольфа?
3. Что такое фасция и какую роль она играет в методе структурной интеграции?
4. Что означает «оптимальная поза»? Приведите пример правильной линии и тела.
5. Почему процесс терапии может быть болезненным? Как интенсивность боли связана с необходимостью манипуляций?
6. Объясните принцип компенсации в теле.
7. Какие физические и психологические эффекты наблюдаются после сеансов структурной интеграции?
8. В каких случаях метод особенно эффективен?
9. Каковы возможные риски и ограничения метода структурной интеграции?

Задания:

1. Решите тесты:

Кто является создателем метода структурной интеграции?

- а) Ида Рольф;
- б) Александр Лоуэн;
- в) Вильгельм Райх;
- г) Карл Юнг.

На чём основан метод структурной интеграции?

- а) исключительно на психологических техниках;
- б) на физическом воздействии на фасции;
- в) на дыхательных практиках;
- г) на гипнозе.

Что является основной целью метода?

- а) полное расслабление мышц;
- б) достижение мышечного равновесия и оптимальной позы;
- в) развитие гибкости любой ценой;
- г) снижение веса тела.

Почему сеансы структурной интеграции могут быть болезненными?

- а) из-за использования острых инструментов;
- б) из-за глубокого воздействия на напряжённые фасции;
- в) из-за быстрого темпа работы;
- г) из-за холода в помещении.

Что такое «заземление» в контексте метода?

- а) изоляция от социума;
- б) подавление эмоций;
- в) ощущение опоры и стабильности тела;
- г) медитативное состояние.

Какая область тела часто связана с сексуальными блоками?

- а) шея;
- б) плечи;
- в) спина;
- г) таз.

Какой эффект может возникнуть после высвобождения напряжения в фасциях?

- а) усиление боли навсегда;
- б) эмоциональная разрядка и воспоминание о травме;
- в) потеря памяти;
- г) повышение температуры тела.

Что означает принцип компенсации в теле?

- а) автоматическое исцеление всех травм;
- б) искажение в одной области вызывает изменения в других;
- в) равномерное распределение напряжения по всему телу;
- г) отсутствие связи между частями тела.

Какова связь между фасциями и эмоциями по концепции Рольф?

- а) фасции не влияют на эмоции;
- б) напряжение в фасциях блокирует эмоции;
- в) эмоции разрушают фасции;
- г) фасции вырабатывают гормоны эмоций.

2. Заполните таблицу «Зоны воздействия в структурной интеграции»

Зона тела	Типичные искажения(осанка, напряжение)	Связанные эмоциональные проблемы	Методы воздействия (техники)	Ожидаемые эффекты
Голова/шея				
Плечи/грудь				
Спина				
Таз				
Ноги				

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №6

Тема 6. Методика работы с телом М. Фельденкрайза.

Цель: сформировать у студентов представление о методике работы с телом как методе телесно-ориентированной психотерапии, изучить её теоретические основы, ключевые принципы и освоить базовые техники для коррекции мышечных напряжений и улучшения координации.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена практической ценностью методики для коррекции двигательных нарушений, снятия хронического напряжения, реабилитации после травм и улучшения психоэмоционального состояния через развитие телесной осознанности и формирование новых двигательных паттернов.

Теоретическая часть:

Методика работы с телом М. Фельденкрайза - метод телесноориентированной психотерапии и двигательной реабилитации, направленный на восстановление естественной лёгкости и свободы движений через осознание телесных паттернов.

В основе методики лежат две ключевые концепции: «осознание через движение» (Awareness Through Movement, ATM) — групповые занятия с вербальными инструкциями, где участники выполняют медленные осознанные движения и учатся выявлять и менять неэффективные двигательные привычки; и «функциональная интеграция» (Functional Integration, FI) — индивидуальные сеансы с тактильным воздействием: терапевт руками мягко направляет движения клиента, помогая найти более эффективные способы двигаться.

Базовые принципы метода: связь движения с работой нервной системы (паттерны движения отражают её состояние); акцент на повышении эффективности движений за счёт осознания и коррекции привычных паттернов (а не на наращивании мышечной силы); обучение через расслабление и эксперимент, а не через усилие и напряжение; целостный взгляд на тело (изменение в одной части влияет на всю структуру); расширение «образа себя» — представления человека о собственных возможностях благодаря улучшению движения.

Механизмы воздействия включают восстановление связей между двигательными зонами коры головного мозга и мышцами, снижение хронического мышечного напряжения, формирование новых нейронных связей через освоение новых движений, развитие телесной осознанности и чувствительности.

Основные цели методики: устранение энергозатратных двигательных привычек, восстановление естественной координации и грации движений, улучшение осанки и баланса, снятие хронического напряжения, повышение

качества жизни через совершенствование телесного функционирования и психоэмоционального состояния.

Сферы применения методики разнообразны: реабилитация после травм и операций, коррекция нарушений осанки, работа с хроническими болями в спине и шее, профессиональное обучение танцоров, музыкантов и спортсменов, помощь при психосоматических расстройствах, поддержка при возрастных изменениях двигательной функции, снижение стресса и тревожности через уменьшение телесного напряжения.

Вопросы и задания:

1. В чём разница между «осознаванием через движение» и «функциональной интеграцией»?
2. Как связаны движение и состояние нервной системы в концепции Фельденкрайза?
3. Что такое «образ себя» в контексте методики? Как он меняется в процессе занятий?
4. Какие изменения в теле и психике могут произойти после серии занятий по методике?
5. Какие противопоказания или ограничения могут быть для применения методики?

Задания:

1. Анализ двигательного паттерна

Выберите простое действие (встать со стула, поднять предмет с пола, повернуть голову).

Выполните его 2–3 раза и зафиксируйте, какие части тела напрягаются сильнее всего, есть ли асимметрия, скованность или дискомфорт.

Попробуйте изменить способ выполнения - уменьшите усилие, замедлите движение

Что изменилось в ощущениях, какие мышцы стали работать иначе, стало ли движение более плавным? Сделайте вывод.

2. Кейс . Реабилитация после инсульта

Пациент 65 лет, перенёс ишемический инсульт 4 месяца назад. Сохраняется слабость в правой руке и ноге, нарушение координации, неуверенность при ходьбе. Физиотерапия даёт медленный прогресс: пациент боится упасть, движения скованные, старается избегать нагрузки на правую сторону.

Разработайте фрагмент занятия по методике Фельденкрайза для этого пациента.

3. Заполните таблицу «Сравнение телесных методов»

Критерий	Методика работы с телом М. Фельденкрайза	Метод структурной интеграции	Биоэнергетический анализ А. Лоуэна
Основная цель			
Основной метод			
Роль			

напряжения			
Форма занятий			
Ключевые эффекты			

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №7

Тема 7. Терапевтические техники Ф.Александера

Цель: сформировать у студентов представление о терапевтических техниках Ф. Александера как методе психофизической реорганизации, изучить его ключевые принципы, освоить базовые приёмы осознанного управления мышечным тонусом и положением тела для улучшения осанки, координации и снижения хронического напряжения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена высокой практической значимостью техник для профилактики и коррекции нарушений осанки, реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата, а также для повышения общего качества движений и снижения психоэмоционального напряжения через осознанное управление телесными паттернами.

Теоретическая часть:

Терапевтические техники - метод психофизической реорганизации, разработанный Фредериком Матиасом Александером (1869–1955), актёром, который столкнулся с повторяющейся потерей голоса. Суть метода — в осознанном изменении привычных телесных паттернов и реакций для улучшения координации, осанки и снижения мышечного напряжения. Ключевая идея - неэффективные двигательные привычки создают избыточное напряжение, которое негативно влияет на здоровье и самочувствие.

Основные принципы метода:

«Ингибирование» — пауза перед действием, позволяющая отказаться от автоматической (часто напряжённой) реакции;

«Направление» — мысленное намерение, направляющее тело к более сбалансированному положению;

«Первичный контроль» — взаимосвязь головы, шеи и позвоночника, определяющая общую координацию движений.

Цель техник - обучение более лёгкому и естественному способу движения и удержания тела. В процессе работы человек учится замечать и отпускать ненужные зажимы, что приводит к улучшению осанки, координации, дыхания, голоса и общего психоэмоционального состояния.

Метод применяется в реабилитации после травм, профилактике профессиональных заболеваний (особенно у музыкантов, актёров, танцоров), работе с хроническими болями в спине и шее, стрессом и тревожностью. Занятия проходят в индивидуальном формате: терапевт использует лёгкие прикосновения и вербальные инструкции, помогая клиенту осознать и изменить привычные паттерны движений и поз.

Вопросы и задания:

1. «Первичный контроль» в концепции Александера, его влияние на осанку и движение

2. Объясните принцип «ингибирования». Приведите пример его применения в повседневной жизни.
3. Чем техники Александра отличаются от силовых упражнений или растяжки?
4. Почему метод эффективен для музыкантов и актёров?
5. Опишите роль терапевта в сеансе, используемые инструменты.

Задания:

1. Упражнение «Анализ привычного положения тела»

Встаньте перед зеркалом в привычной позе. Обратите внимание на положение головы, шеи, плеч, таза, коленей. Запишите, какие зоны кажутся напряжёнными или скованными.

Сделайте паузу перед следующим движением (например, перед тем, как сесть).

Мысленно «направьте» голову вверх, шею — свободно, плечи — вниз и назад.

Снова оцените позу в зеркале. Что изменилось? Стало ли легче дышать, двигаться?

Сделайте вывод.

2. Упражнение «Осознанное сидение и вставание»

Сядьте на стул с прямой спинкой. Обратите внимание, как вы садитесь: есть ли рывок, напряжение в ногах или спине?

Попробуйте сесть ещё раз, используя «ингибирование» - замедлите движение, отпустите лишнее напряжение.

Вставайте медленно, сохраняя лёгкость в шее и плечах.

Повторите 3–5 раз, отслеживая ощущения.

Обсудите в парах какие мышцы стали работать иначе? Стало ли движение более плавным?

3. Заполните таблицу: «Классификация терапевтических техник Ф.Александра»

Критерий	Виды техник	Примеры применения
По форме выполнения		
По целевой зоне		
По этапу обучения		
По цели		

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва :

Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №8

Тема 8. Основы бодинамики Л.Марчер. Розенметод

Цель: сформировать у студентов представление о бодинамике Л. Марчер и Розенметоде как методах телесно-ориентированной психотерапии, изучить их теоретические основы, ключевые концепции и диагностические инструменты, освоить базовые принципы работы с мышечными паттернами и психологическими травмами развития.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена высокой практической ценностью методов для диагностики и коррекции психосоматических нарушений, работы с последствиями детских травм, улучшения саморегуляции и эмоционального благополучия через осознанное взаимодействие с телесными ощущениями и паттернами напряжения.

Теоретическая часть:

Бодинамика - метод телесно-ориентированной психотерапии, разработанный Лисбет Марчер. В его основе — связь между стадиями психоэмоционального развития ребёнка и формированием мышечных паттернов (гипо- и гипернапряжений). Марчер выделила 7 стадий развития, каждая из которых соотносится с определённым «базовым правом личности»: правом жить, иметь потребности, быть автономным, проявлять упрямство, переживать любовные чувства, иметь своё мнение, быть частью группы и конкурировать. Нарушение этих прав в детстве приводит к формированию защитных механизмов, фиксирующихся в теле в виде мышечных блоков.

Ключевой диагностический инструмент бодинамики - «телесная карта», позволяющая отмечать зоны гипо- и гипертонуса, связанные с конкретными стадиями развития. Метод сочетает работу с телом и психологическую проработку, помогая восстановить целостность личности.

Розенметод (создатель - Мэрион Розен) - мягкий подход в телесной терапии, основанный на осознании хронических напряжений через бережные прикосновения и вербальные вопросы. Терапевт помогает клиенту заметить зоны зажимов, связать их с эмоциональными состояниями и отпустить напряжение естественным путём. В отличие от бодинамики, Розенметод не фокусируется на стадиях развития, а делает акцент на текущем опыте и контакте «здесь и сейчас».

Оба метода помогают восстановить связь тела и психики, улучшить саморегуляцию, снизить стресс и проработать последствия ранних травм.

Вопросы и задания:

1. История создания и основные идеи бодинамики Л. Марчер.
2. Понятие «базовых прав личности» и их влияние на формирование характера.
3. «Телесная карта» как диагностический инструмент.
4. Принципы работы с травмами развития в бодинамике.

5. Основы Розенметода - ключевые техники и философия подхода.
6. Практическое применение методов
7. Роль терапевта в бодинамике и Розенметоде.

Задания:

1. Классификация стадий развития согласно бодинамике Л.Марчер.

2. Проведите сравнительный анализ методик «бодинамика» и «розенметод»

3. Кейсы для анализа

Кейс 1. Бодинамика

Пациентка 35 лет, жалуется на хроническую усталость и ощущение «нехватки сил». В детстве родители подавляли её желания, требовали «быть хорошей». При осмотре — гипотонус в области таза и бёдер, гипернапряжение в плечах.

Определите, какая стадия развития могла быть нарушена. Подберите 1–2 упражнения/техники бодинамики для работы с этой зоной. Опишите ожидаемый эффект.

Кейс 2. Розенметод

Мужчина 40 лет, испытывает тревогу перед публичными выступлениями. При волнении зажимает шею и задерживает дыхание. Терапевт замечает жёсткость в диафрагме.

Составьте план сеанса Розенметода (15 минут). Укажите какие зоны тела затронуть; 2–3 вопроса, которые может задать терапевт; ожидаемые изменения в состоянии клиента.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №9

Тема 9. Современные методы телесно-ориентированной терапии

Цель: Сформировать у студентов целостное представление о современных методах телесно-ориентированной терапии, их теоретических основах и практических приложениях, развить навыки анализа и выбора техник в зависимости от запроса клиента.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена растущим спросом на интегративные подходы в психотерапии, где работа с телом позволяет эффективно прорабатывать психологические травмы, стресс и психосоматические расстройства, дополняя традиционные вербальные методы.

Теоретическая часть:

Современные методы телесно-ориентированной терапии объединяют достижения психологии, нейрофизиологии и соматической практики, предлагая инструменты для работы с психологическими проблемами через телесные ощущения и движения. К ключевым направлениям относятся: биоэнергетический анализ А. Лоуэна (работа с энергетическими блоками и мышечными зажимами), метод Фельденкрайза («осознание через движение» для улучшения координации и паттернов движения), техники Александера (коррекция осанки и двигательных привычек), бодинамика Л. Марчер (связь стадий развития с телесными паттернами), Розенметод М. Розен (мягкое освобождение хронических напряжений через прикосновения и вопросы), танцевально-двигательная терапия (интеграция эмоций и движения), биосинтез Д. Боаделлы (баланс трёх энергетических потоков: заземления, центрирования и выражения).

Общими принципами телесно-ориентированной терапии являются: осознание телесных ощущений, работа с дыханием и мышечным тонусом, интеграция эмоциональных и физических процессов, создание безопасного терапевтического контакта. Методы различаются по степени активности клиента, интенсивности воздействия и фокусу (работа с травмами, стрессом, самооценкой, коммуникацией). Применение телесно-ориентированной терапии эффективно при тревожности, депрессии, психосоматике, посттравматическом стрессе, нарушениях саморегуляции и профессиональном выгорании.

Вопросы и задания:

1. Выполните обзор современных направлений телесно-ориентированной психотерапии.
2. Охарактеризуйте танец и движение как инструменты эмоциональной и физической интеграции индивида.
3. Раскройте ценность символической активности и творческой экспрессии для освобождения и анализа неосознанных влечений в концепциях психоанализа.

4. Определите роль дыхания в эмоциональном функционировании личности; приведите примеры работы с дыханием в психотерапии.
5. Назовите преимущества, особенности и сферу применения методов психофизической саморегуляции.
6. Представьте возможности и сферу применения техник прикосновения.
7. Дайте общую характеристику и приведите примеры применения техник расслабления.
8. Дайте общую характеристику и приведите примеры применения техник регуляции дыхания

Задания:

1. Изложите содержание из опубликованной за последние три года статьи из научного психологического журнала, где описано психологическое исследование, посвященное вопросам телесно-ориентированной терапии.
2. Презентуйте группе одну из техник телесно-ориентированной терапии по следующей схеме:
 - содержание техники, её цель;
 - теоретическое основание проведения техники;
 - процедура проведения техники (с наглядной личной демонстрацией либо предоставлением фото/видеоматериалов выполнения техники);
 - варианты применения техники в различных школах телесноориентированного подхода (при наличии) (предпочтительно с элементами фото/демонстрации);
 - возможности применения техники, показания к применению;
 - ограничения применения техники;
 - список использованной литературы
3. Приведите примеры высказываний, пословиц, поговорок, устойчивых выражений, показывающих связь языка тела с психологическими проблемами/особенностями человека. Примеры свяжите с отдельными органами или функциями тела: голова, спина, плечи, шея, сердце, органы пищеварения, колени, ноги, руки и пр.
Выполните рисунок/коллаж тела человека с указанием связанных с отдельными органами и системами языковых метафор.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №10

Тема 10. Организация работы с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии

Цель: сформировать у студентов системные знания об организации терапевтического процесса в телесно-ориентированной психотерапии

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена необходимостью освоения структурированного подхода к работе с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии.

Теоретическая часть:

Организация работы с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии предполагает чёткую последовательность этапов и соблюдение профессиональных принципов. Процесс начинается с первичной консультации, где терапевт устанавливает доверительный контакт, выявляет запрос клиента, собирает анамнез и оценивает наличие противопоказаний (острые психические расстройства, тяжёлые соматические заболевания, недавние травмы).

На этапе диагностики специалист анализирует телесные паттерны (осанка, дыхание, мышечный тонус, двигательные привычки), связывает их с психологическими особенностями и формулирует гипотезу о проблеме. Важны наблюдение, беседа и осторожное использование телесного контакта для уточнения зон напряжения.

Планирование терапии включает выбор методов ТОП, определение частоты и длительности сеансов, постановку краткосрочных и долгосрочных целей. В процессе работы терапевт сочетает вербальные техники (вопросы, рефлексия) с телесными практиками (дыхательные упражнения, осознанное движение, мягкие прикосновения).

Ключевые принципы организации:

- безопасность и информированное согласие клиента;
- постепенность воздействия (от мягкого к интенсивному);
- опора на ресурсы клиента;
- регулярная оценка динамики;
- соблюдение этических границ телесного контакта.

Завершающий этап — обсуждение достигнутых результатов, закрепление навыков саморегуляции, планирование дальнейшей самостоятельной работы клиента. Важна профилактика ретравматизации: при работе с травмами терапевт должен уметь стабилизировать состояние клиента и избегать форсированной проработки.

Вопросы и задания:

1. Перечислите основные этапы работы с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии.
2. Какие вопросы задать клиенту на первой консультации для выявления запроса?

3. Как провести первичную диагностику телесных паттернов?
4. Постановка целей терапии (краткосрочных и долгосрочных)
5. Какие этические правила нужно соблюдать при использовании телесного контакта?
6. Профилактика ретравматизации при работе с травматическим опытом.
7. Оценка динамики изменений.

Задания:

1. Заполните таблицу «Классификация этапов работы с клиентом»

Этап	Задачи терапевта	Методы и техники
Первичная консультация		
Диагностика		
Планирование		
Терапия		
Завершение		

2. Кейсы для анализа

Кейс 1. Клиентка 32 года, жалуется на хроническую усталость, напряжение в спине, ощущение «нехватки опоры». В анамнезе — стресс на работе, отсутствие поддержки в семье.

Задание:

- составьте план из 3 сеансов;
- укажите техники из 2 разных методов ТОП;
- опишите, как будете оценивать прогресс после каждого сеанса.

Кейс 2. Мужчина 50 лет, перенес операцию на колене, испытывает страх перед движением, эмоциональную подавленность.

Задание:

- подберите 2 мягких метода ТОП для работы;
- разработайте протокол первого сеанса (30 минут);
- перечислите 2–3 признака, по которым поймёте, что клиент готов к более активным практикам.

3. Упражнение «Протокол сеанса»

Проведите мини-сеанс с партнёром (один — терапевт, другой — клиент):

1. Соберите краткий анамнез (3–4 вопроса).
2. Проведите диагностику дыхания и осанки.
3. Примените 1 технику осознанного дыхания или движения.

Запишите протокол:

- запрос клиента;
- выявленные телесные паттерны;
- применённая техника;
- реакция клиента (телесная и эмоциональная);

- план следующего сеанса (2 пункта).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №11

Тема 11. Феноменологические и динамические подходы в телесно-ориентированной психотерапии

Цель: сформировать у студентов понимание ключевых принципов феноменологического и динамического подходов в телесно-ориентированной психотерапии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена необходимостью дифференцированного выбора терапевтических стратегий в телесно-ориентированной психотерапии.

Теоретическая часть:

Феноменологический и динамический подходы представляют два фундаментальных направления в телесно-ориентированной психотерапии, различающиеся фокусом внимания и методами работы.

Феноменологический подход исходит из принципа «описания без интерпретации». Терапевт сосредотачивается на непосредственных телесных ощущениях клиента, его переживаниях в моменте «здесь и сейчас». Ключевыми понятиями являются телесная осознанность, феноменологическое восприятие, эмпатическое присутствие. Методы работы включают: осознанное дыхание, сканирование тела, вербальное сопровождение ощущений, мягкие прикосновения для усиления осознания. Цель — помочь клиенту восстановить связь с собственным телом, обнаружить подавленные эмоции и ресурсы через непосредственный опыт.

Динамический подход опирается на психоаналитические концепции и предполагает анализ связи между телесными паттернами и психологическими конфликтами, сформировавшимися на разных этапах развития личности. В основе — идеи В. Райха о «мышечном панцире», концепция стадий развития в бодинамике (Л. Марчер), представления о травме как фиксации в теле. Терапевт исследует, как ранние отношения, травмы и защитные механизмы проявляются в осанке, дыхании, мышечном тоне. Методы включают: работу с дыханием для высвобождения эмоций, мягкие движения для разблокировки энергетических потоков, вербальную проработку связей между телесными ощущениями и воспоминаниями.

Оба подхода дополняют друг друга, феноменологический даёт доступ к актуальному опыту, динамический — к глубинным причинам. Их сочетание позволяет создавать гибкие терапевтические стратегии, учитывающие как текущие потребности клиента, так и историю формирования его проблем.

Вопросы и задания:

1. Основные принципы феноменологического подхода в ТОП.
2. Ключевые концепции динамического подхода и их связь с психоанализом.
3. Различия в целях и методах работы феноменологического и динамического подходов.

4. Телесная осознанность как основа феноменологической работы.
5. Анализ стадий развития и телесных паттернов в динамическом подходе (на примере бодинамики).
6. Техники работы с дыханием и движением в феноменологическом и динамическом подходах.
7. Роль переноса и контрпереноса в динамической ТОП.
8. Этические аспекты глубинной проработки травм в динамическом подходе.

Задания:

1. Сравнительная таблица подходов

Критерий	Феноменологический подход	Динамический подход
Цель		
Фокус внимания		
Методы		
Роль терапевта		
Работа с травмой		
Этические акценты		

2. Разделите перечисленные техники на две группы: относящиеся к феноменологическому и динамическому подходам. Кратко обоснуйте выбор (1–2 предложения на технику):

- осознанное дыхание;
- работа с «мышечным панцирем»;
- вербальное сопровождение телесных ощущений;
- анализ связи телесных блоков с этапами развития;
- мягкие движения для высвобождения энергии;
- проработка ранних отношений через телесные метафоры

Техника	Подход	Обоснование
Осознанное дыхание		
Работа с «мышечным панцирем»		
Вербальное сопровождение телесных ощущений		
Анализ связи телесных блоков с этапами развития		
Мягкие движения для высвобождения энергии		
Проработка ранних отношений через телесные метафоры		

3. Кейсы для анализа

Кейс 1. Клиентка 35 лет, жалуется на хроническое напряжение в плечах, ощущение «невозможности расслабиться». В беседе отмечает, что с детства привыкла «держат всё в себе», чтобы не расстраивать родителей.

Выберите 1 технику из феноменологического подхода и 1 из динамического для работы с запросом, опишите пошагово проведение каждой техники (5–7 шагов), укажите, какие изменения в теле и эмоциях ожидаются после их применения.

Кейс 2. Мужчина 40 лет, испытывает тревогу перед публичными выступлениями, сопровождается дрожью в коленях и поверхностным дыханием. В анамнезе — насмешки в школе из-за заикания.

Составьте план сеанса, сочетающего феноменологический и динамический методы, включите 2 техники (по одной из каждого подхода), вопросы для рефлексии, критерии оценки прогресса.

4. Выполните упражнение «Сканирование тела» :

1. Сядьте или лягте удобно, закройте глаза.
2. Последовательно просканируйте тело от стоп до головы, отмечая зоны напряжения, тепла, холода, онемения.
3. Выберите одну зону с напряжением. Попробуйте «подышать» в неё - на вдохе представьте, что воздух достигает зажима, на выдохе - напряжение уходит.

Запишите:

- где было самое сильное напряжение;
- изменилось ли ощущение после дыхания (если да — как);
- какие мысли или воспоминания возникли в процессе;
- какой подход (феноменологический/динамический) лучше описывает ваш опыт и почему.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №12

Тема 12. Работа с телом. Модель развития личности в норме и патологии

Цель: сформировать у студентов понимание взаимосвязи телесных проявлений и этапов развития личности, научить выявлять признаки нормального и патологического развития в телесных паттернах, а также применять соответствующие терапевтические стратегии в телесно-ориентированной психотерапии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена необходимостью понимания связи между телесными проявлениями и психологическим развитием личности для точной диагностики и эффективной коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений через работу с телом.

Теоретическая часть:

Модель развития личности в телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) рассматривает тело как «карту» жизненного опыта - телесные паттерны отражают как нормальное развитие, так и искажения, вызванные травмами, стрессами или дисфункциональными отношениями в детстве.

В норме развитие личности проходит последовательные стадии (доверие, автономия, инициатива, компетентность и т.д.), каждая из которых формирует определённые телесные качества: осанку, дыхание, двигательную активность, способность к контакту. Здоровое развитие сопровождается гибкостью тела, свободным дыханием, адекватной реакцией на стресс, способностью расслабляться.

При патологии (травмы, депривация, гиперопека и т.п.) возникают телесные блоки, зажимы, искажения осанки и дыхания. Например, недостаток базового доверия может проявляться как «сжатая» поза, поверхностное дыхание; нарушение автономии — как жёсткость движений, гиперконтроль мышц. Вильгельм Райх описывал «мышечный панцирь» как защиту от неприятных эмоций, Луиза Марчер (бодинамика) связывала телесные паттерны со стадиями развития.

Ключевые телесные индикаторы:

- осанка (сутулость, асимметрия, ригидность);
- дыхание (поверхностное, задержанное, аритмичное);
- мышечный тонус (гипер- или гипотонус, локальные зажимы);
- двигательные привычки (скованность, избыточная подвижность);
- контактность (избегание прикосновений, чрезмерная зависимость от поддержки).

Терапевтическая работа включает:

- диагностику телесных паттернов и их связи с этапами развития;
- техники восстановления гибкости, дыхания, контакта;
- проработку травматических воспоминаний через тело;

- укрепление ресурсов клиента (опора, заземление, центрирование).

Вопросы и задания:

1. Этапы нормального развития личности и их телесные проявления.
2. Признаки патологического развития в телесных паттернах.
3. Телесные индикаторы травм раннего детства.
4. Дыхание как маркер психологического состояния.
5. Механизмы взаимосвязи осанки и самооценки.
6. Методы ТОП для коррекции нарушений развития через работу с телом.
7. Роль опоры и заземления в восстановлении нормального развития.
8. Профилактика ретравматизации при работе с глубокими телесными блоками.

Задания:

1. Заполните таблицу «Этапы развития и телесные паттерны»

Этап развития	Нормальные телесные проявления	Патологические признаки

2. Выполните классификацию телесных индикаторов

Разделите перечисленные признаки на две группы: норма и патология. Кратко обоснуйте выбор (1–2 предложения):

- свободное дыхание животом;
- хроническое напряжение в шее;
- симметричная осанка;
- избегание зрительного контакта + сутулость;
- гибкость суставов;
- скованные движения рук;
- расслабленные плечи.

3. Кейсы для анализа

Кейс 1. Девочка 8 лет, замкнута, избегает игр с ровесниками. В теле: сутулость, поверхностное дыхание, сжатые кулаки. Родители отмечают, что она «всё держит в себе».

На каком этапе развития возможны нарушения?

Подберите 2 техники ТОП для работы (1 на расслабление, 1 на контактность). Опишите ожидаемые изменения в теле и поведении.

Кейс 2. Мужчина 35 лет, жалуется на хроническую усталость, ощущение «нехватки сил». В теле: гипотонус мышц, опущенные плечи, вялая походка. В анамнезе — гиперопека в детстве, отсутствие самостоятельности.

Подберите 2 метода ТОП для укрепления ресурса «опоры». Составьте план 1 сеанса (цели, техники, вопросы для рефлексии), укажите 2–3 критерия прогресса.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №13

Тема 13. Классификация и диагностика базовых личностных нарушений. Способы коррекции

Цель: Сформировать у студентов системные знания о классификации и диагностике базовых личностных нарушений, развить навыки выявления их признаков и подбора соответствующих коррекционных методов в практике психологической работы.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена необходимостью точной диагностики личностных нарушений для выбора эффективных коррекционных стратегий, что повышает качество психологической помощи и способствует профилактике усугубления проблем клиента.

Теоретическая часть:

Базовые личностные нарушения представляют собой устойчивые модели поведения, мышления и эмоций, отклоняющиеся от нормы и вызывающие трудности в социальной адаптации. В современной психологии их классифицируют по различным критериям: степени тяжести (расстройства личности, акцентуации), этиологии (психогенные, органические), сфере проявления (эмоциональная, волевая, когнитивная) и динамике (стабильные, транзиторные).

Наиболее распространённые классификации — МКБ-11 и DSM-5, выделяющие группы расстройств: параноидные, шизоидные, диссоциальные, эмоционально-неустойчивые, истерические, ананкастные, тревожные и зависимые. Диагностика включает клиническую беседу, наблюдение, стандартизированные опросники (ММРІ, ПДО, тесты на акцентуации характера), проективные методики (Роршаха, ТАТ) и анализ социального функционирования.

Коррекционная работа строится на принципах комплексности, этапности и индивидуализации. *Основные направления коррекции:*

- когнитивно-поведенческая терапия (коррекция дисфункциональных убеждений и паттернов поведения);
- психодинамический подход (работа с бессознательными конфликтами и травмами);
- телесно-ориентированные методы (снижение мышечного напряжения, восстановление контакта с телом);
- групповая терапия (развитие социальных навыков, обратная связь);
- арт-терапия и метафорические техники (проработка эмоций через творчество);
- тренинги саморегуляции и коммуникации.

Выбор методов зависит от типа нарушения, мотивации клиента, наличия сопутствующих проблем и ресурсов специалиста. Важны также профилактика рецидивов и поддержка социальной адаптации.

Вопросы и задания:

1. Критерии классификации личностных нарушений (МКБ-11, DSM-5).
2. Отличия акцентуаций характера от расстройств личности.
3. Методы диагностики.
4. Особенности эмоционально-неустойчивого и истерического типов.
5. Проявления и диагностика ананкастных и тревожных расстройств.
6. Принципы подбора коррекционных методов под тип нарушения.
7. Роль телесно-ориентированных практик в коррекции личностных нарушений.

Задания:

Напишите реферат на тему: «Как сочетание когнитивно-поведенческого и телесно-ориентированного подходов повышает эффективность коррекции тревожного расстройства личности?»

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Практическое занятие №14

Тема 14. Экспрессивные телесно-ориентированные техники арт-терапии

Цель: сформировать у студентов понимание принципов и методов экспрессивных телесно-ориентированных техник арт-терапии, развить практические навыки их применения для психоэмоциональной гармонизации и коррекции личностных состояний.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы семинара, формируемые компетенции или их части: ПК-3, ПК-4, ПК-9

Актуальность темы: обусловлена высокой эффективностью экспрессивных техник арт-терапии в работе с эмоциональными блоками, психосоматическими проявлениями и травмами, позволяющих безопасно выражать чувства через тело и творчество, активизируя внутренние ресурсы клиента.

Теоретическая часть:

Экспрессивные телесно-ориентированные техники арт-терапии объединяют работу с телом и художественным самовыражением, создавая условия для интеграции телесных и эмоциональных процессов. В основе подхода — идея о том, что подавленные эмоции и переживания фиксируются в теле в виде напряжений, зажимов и ограниченных паттернов движения. Через экспрессивное творчество (движение, рисунок, лепку, работу с песком и т.д.) происходит их высвобождение и трансформация.

Ключевые принципы:

- безоценочность и свобода самовыражения;
- акцент на процессе, а не результате;
- связь телесных ощущений с эмоциями и образами;
- постепенность и безопасность проработки;
- опора на внутренние ресурсы клиента.

Основные техники:

- работа с глиной/пластилином для проработки мышечных блоков;
- рисование на большом листе всей рукой, с подключением движений корпуса;
- песочная терапия с элементами движения (рисование пальцами, создание объёмных форм);
- танец-импровизация с последующим изображением пережитых ощущений;
- создание «телесных масок» или «автопортретов» через лепку/рисунок;
- фотоколлаж с фокусом на телесных метафорах;
- «движение в образе» — воплощение эмоций через пластику с последующей фиксацией в рисунке.

Механизмы воздействия:

- снижение психоэмоционального напряжения;
- осознание и выражение подавленных чувств;
- восстановление связи «тело-эмоция-образ»;
- развитие спонтанности и креативности;
- укрепление саморегуляции и самооценки.

Техники применяются при тревожности, стрессе, травмах, психосоматических расстройствах, трудностях в коммуникации и самопринятии. Важна адаптация под возраст, запрос и состояние клиента.

Вопросы и задания:

1. Понятие экспрессивных телесно-ориентированных техник арт-терапии.
2. Принципы работы с телом через творчество.
3. Основные виды материалов и их терапевтические возможности.
4. Механизмы психоэмоционального высвобождения в экспрессивных техниках.
5. Показания и противопоказания к применению.
6. Этапы проведения сессии с использованием экспрессивных техник.
7. Способы интеграции телесного и художественного опыта в рефлексии.
8. Особенности работы с детьми, подростками и взрослыми.
9. Этические аспекты безопасности и границ в экспрессивной арт-терапии.

Задания:

1. Заполнить таблицу «Материалы и техники»

Материал	Техника	Цель применения

2. Кейсы для анализа

Кейс 1. Девочка 10 лет, замкнута, избегает общения, часто жалуется на головные боли. В теле — напряжение в шее и плечах, скованные движения рук.

Подберите 2 экспрессивные техники (с разными материалами), опишите пошагово проведение каждой (5–7 шагов), укажите, какие изменения в теле и эмоциях ожидаются после 3 сессий.

Кейс 2. Клиент 30 лет, испытывает хроническую усталость, ощущение «эмоциональной пустоты». В теле — гипотонус, вялая осанка, поверхностное дыхание.

Выберите 2 техники для активации энергии и телесного осознания, составьте план 1 сессии, перечислите 2–3 признака прогресса.

3. Выполните упражнение «Движение — образ»

Двигайтесь под музыку свободно, выражая текущее эмоциональное состояние. Остановитесь, когда почувствуете завершение движения. На

большом листе бумаги нарисуйте спонтанно то, что ощущали в теле во время танца. Подпишите 3–4 слова-ассоциации к рисунку.

Какие эмоции преобладали в начале и конце движения?

Как изменилось телесное ощущение после рисования?

Какая связь между движением и образом?

Какой терапевтический эффект оказала техника?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

\

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине «Телесно-ориентированная психотерапия»
для студентов специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире растёт осознание неразрывной связи между телесным и психическим состоянием человека. Ускорение темпа жизни, повышение уровня стресса, распространение малоподвижного образа жизни и хронического напряжения приводят к увеличению числа психосоматических расстройств, тревожных состояний и эмоциональных нарушений. Всё чаще проблемы психологического благополучия проявляются через телесные симптомы: мышечные зажимы, боли без органической причины, нарушения дыхания и осанки, хроническую усталость.

Традиционные вербальные методы психотерапии не всегда позволяют полноценно проработать глубинные слои переживаний, особенно те, что сформировались в раннем возрасте или связаны с травматическим опытом, не осознанным на уровне речи. В этих случаях особую ценность приобретают подходы, работающие с телом как с каналом доступа к бессознательному материалу и средством психологической трансформации.

Телесноориентированная психотерапия - направление психотерапии, в котором изменение психологического состояния и личностных структур достигается через осознанное взаимодействие с телесными процессами. Метод опирается на представление о единстве тела и психики: эмоциональные конфликты, травмы и защитные механизмы фиксируются в мышечных паттернах, позе, дыхании и манере двигаться. Работа с этими телесными проявлениями позволяет разблокировать подавленные переживания, восстановить целостность самоощущения и улучшить качество жизни.

Целью курса «Телесноориентированная психотерапия» является формирование у студентов комплексное понимание теоретических основ и практических методов телесно-ориентированной психотерапии, развить навыки диагностики и коррекции психоэмоциональных нарушений через работу с телом, подготовить специалистов, способных применять телесноориентированные техники в индивидуальной и групповой психотерапии, консультировании, реабилитации и профилактике стресса.

Задачи курса:

1. Сформировать систему базовых понятий и терминов телесноориентированной психотерапии, раскрыть её место в системе психологических дисциплин.
2. Изучить теоретические концепции телесно-ориентированной психотерапии.
3. Освоить ключевые диагностические инструменты.
4. Познакомить с основными школами и методами телесно-ориентированной психотерапии.
5. Развить навыки безопасного и этичного применения телесных техник в работе с различными запросами.
6. Рассмотреть особенности групповой и индивидуальной работы в рамках телесно-ориентированной психотерапии, этические границы телесного контакта в терапии.
7. Сформировать практические умения проведения базовых сеансов телесно-ориентированной психотерапии, сочетания телесных методов с когнитивноповеденческими и глубиннопсихологическими подходами.
8. Изучить показания и противопоказания к применению телесноориентированных техник.

Дисциплина «Телесно ориентированная психотерапия» относится к блоку1 части, формируемой участниками образовательных отношений специализации «Патопсихологическая диагностика и психотерапия» (Б1.В.07.10). Телесно ориентированная психотерапия играет важную роль в формировании профессионального мышления клинического психолога, расширяя арсенал методов работы за пределы вербального взаимодействия и позволяя глубже понимать психосоматические механизмы.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения таких дисциплин, как общая психология; возрастная

психология и психология развития, введение в клиническую психологию, основы психотерапии; анатомия и физиология центральной нервной системы

Основные положения телесно-ориентированной психотерапии могут быть использованы в дальнейшем при изучении таких дисциплин как психология кризисных состояний

Курс «Телесно-ориентированная психотерапия» направлен на формирование у выпускника специалитета таких компетенций как ПК-3, ПК-4, ПК-9.

Самостоятельная работа специалистов может рассматриваться как организационная форма обучения - система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью или деятельность учащихся по освоению общих и профессиональных компетенций, знаний и умений учебной и научной деятельности без посторонней помощи.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная, внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине и профессиональному модулю выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной программы учебной дисциплины.

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности уровня умений обучающихся.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют 3 человека. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю. Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной.

При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком

уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Отчет по самостоятельной работе обучающихся может осуществляться как в печатном, так и в электронном виде.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями и задачи самостоятельной работы студентов по изучению теоретического материала:

- систематизация и укрепление знаний студентов, полученных при изучении;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к самосовершенствованию и самореализации;

Целями и задачи самостоятельной работы студентов по работе с литературными источниками:

- формирование умений использовать, применять и интерпретировать термины и понятия изучаемой дисциплины, анализировать теоретические источники;
- овладеть теоретическими (фундаментальными) знаниями по изучаемой дисциплине.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Практическое занятие – одна из форм организации учебного процесса – самостоятельной работы обучающихся, которая регламентируется требованиями документа. Практическое занятие представляет собой обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя, углубление и закрепление теоретических знаний, развитие навыков самостоятельного решения практических задач.

При подготовке к практическому занятию сначала следует прочесть конспект лекций по теме занятия, затем изучить учебную и справочную литературу (учебник, учебные пособия, словари, энциклопедии), после чего – первоисточники.

Литературу необходимо конспектировать и давать сжатые письменные ответы на вопросы практического занятия. Такие ответы пригодятся при подготовке к экзамену. В них следует отразить содержание главных понятий и связь между ними, дать собственную оценку тем или иным концепциям, выявить связь изучаемого вопроса с современностью, с будущей профессиональной деятельностью. По неясным вопросам необходимо обращаться к преподавателю.

Текст выступления на практическом занятии должен быть написан самим студентом (уже переработанный). Выступления, на которых студент ограничивается только чтением уже опубликованного текста, преподавателем не учитываются.

По пропущенным занятиям студент отчитывается в устной или письменной форме. В противном случае преподаватель имеет право задать студенту на зачете дополнительные вопросы по теме пропущенного занятия.

Преподаватель оценивает подготовку студента к практическому занятию по следующим критериям:

- Наличие конспектов, лекций;
- Понимание главных понятий, их связей;
- Умение мыслить самостоятельно, логично, последовательно, доказательно;
- Оценка идей, концепций, обоснование своей позиции, умение связывать теорию с практикой, приводить примеры, приводить аналогии;
- Навыки самостоятельного решения практических задач.

На занятия выносятся узловые темы, запланированные в программе учебной дисциплины, освоение которых определяет качество профессиональной подготовки будущих специалистов.

Цель занятия – формирование знаний по теме, развитие самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся путем равноправного и активного их участия в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Задачи практического занятия:

- закрепление, расширение и углубление знаний по психологии общения и конкретной теме;
- развитие навыков постановки проблем и решения задач;
- отработка навыков ведения дискуссии, аргументации и отстаивания своей точки зрения;
- демонстрация обучающимися достигнутого уровня знаний;
- формирование навыков самостоятельной работы.

Функции практического занятия (семинара):

- познавательная,
- воспитательная,
- развивающая,
- контрольная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Методические рекомендации по работе с литературой

При изучении дисциплины у специалистов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д.

необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

Методические рекомендации по конспектированию первоисточников

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить ключевые мысли.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта – наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные **типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого

материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее

усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию.

Методические рекомендации по написанию и оформлению доклада

Написание доклада по дисциплине «Психология труда» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам

автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине «Психология труда» студента ... курса (фамилия, имя, отчество) института, группы

*Тема: ".....".
год выполнения.*

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи

доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на

семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453>

Дополнительная литература

1. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469155>

2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

Интернет-ресурсы

1. www.psychology-jnline.net – Сайт электронной литературы по психологии
2. www.koob.ru3 – Сайт электронной литературы по психологии
3. www.psyfactor.org – Сайт электронной литературы по психологии
4. www.winwod.edu.ru – Сайт электронной литературы по психологии
5. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека