

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации и переподготовки МАПН»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО ДПО «ИПКиП МАПН»

_____ Е.А. Порошина

приказ №2 от

«22» октября 2025 г.

Образовательная программа профессиональной переподготовки
в рамках дополнительного профессионального образования
«Телесно-ориентированная психология в индивидуальном консультировании и
групповой работе»

Объем 264 часа

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных
технологий

2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Телесно-ориентированная психология и психотерапия (ТОП) – особый вид работы с внутренним миром личности через тело. Она включает совокупность методов, техник и упражнений, которые помогают справиться с психологическими проблемами, переживаниями, психосоматическими проявлениями путем воздействия на тело человека, а также благодаря развитию телесной осознанности.

Важнейшие постулаты телесно-ориентированной психологии, которые дают уникальные возможности при обращении к забытым или вытесненным травмирующим событиям в жизни клиента:

1. Тело не врет
2. Тело помнит все
3. Телесное и психологическое равны и тождественны.

Телесно-ориентированная психология представлена множеством различных направлений и подходов. Данный курс включает в себя ставшие классическими методы телесно-ориентированной психологии: вегетотерапию В.Райха, биоэнергетику А.Лоуэна, а также наиболее современный и перспективный подход – бодинамику Л.Марчер и Д.Боаделлы.

Вегетотерапия В. Райха – это первое и основное направление в телесно-ориентированной психотерапии, в которой психологические проблемы клиента рассматриваются в связи с особенностями функционирования его организма и решаются посредством воздействия на тело.

Изначально психология тела возникла в русле психоанализа. Исследования В.Райха позволили психологии наконец-то перебросить конкретные мостки между телесным и психическим, и на стыке этих двух областей и возникла телесно-ориентированная психотерапия. Телесно-ориентированная терапия далеко ушла от психоанализа и представляет собой самостоятельное направление психологии со своей теоретической концепцией и практическими наработками.

Особенность телесно-ориентированной психотерапии в целостном подходе к человеку – личность рассматривается как единое целое. Тело пациента может "рассказать" о его

проблемах и характере гораздо быстрее и больше, чем это сделает он сам. Тело помнит все: в нем запечатлеваются все наши чувства, переживания, важные события, негативный жизненный опыт, причем с самого момента появления тела, когда о сознании и сознательной памяти еще не идет и речи. Таким образом, через тело можно работать с эмоциями, сферой отношений, самопринятием и т. д.

Хронические мышечные напряжения – телесные блоки возникают для защиты против беспокойства, которое возникает у ребенка на основе сексуальных желаний и сопровождается страхом наказания. И, конечно, основной защитой от этого страха является его подавление, что временно обуздывает сексуальные импульсы. Впоследствии такие эго-защиты становятся постоянными и автоматическими, и, в результате, становятся чертами характера, образуется характерный панцирь. Характерный панцирь — это подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связанный паттерн в эго, но не являются невротическими симптомами.

В. Райх выделял 7 сегментов мускульного панциря, которые локализуются:

- Защитный панцирь в области глаз выражается в том, что возникает ощущение, как будто глаза смотрят из-за неподвижной маски. Этот защитный панцирь удерживает страх и слёзы.
- Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть слишком сжатой или неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья.
- Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач.
- Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди, за счёт этого и происходит образование панциря.
- Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в

выгнутости позвоночника вперед, поэтому, когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой или полом остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев.

- Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

- Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз выдвинут назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и бисексуальный. Тазовый панцирь служит подавлением возбуждения, гнева, удовольствия. Возбужденность (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия и невозможности полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах.

В. Райх определил характер как структуру устойчивых психических особенностей, проявляющихся в типичных способах поведения в определенных жизненных ситуациях. И в своих наблюдениях он заметил, что доминирующие черты характера часто проявляются в телесной сфере. Они могут быть выражены в походке, жестах, позе, мимике и так далее.

Таким образом, Райх нашёл физическую аналогию душевных травм и переживаний. Он считал, что мышечное напряжение — зажимы в виде панциря — выполняет ту же функцию, что и психологические черты характера. В сущности, мышечное напряжение скрывает определенного рода эмоции, и если снять «зажимы», расслабляя участки хронического напряжения, то эти эмоции высвобождаются. Вслед за этим, если они были в достаточной мере выплеснуты, наступает избавление от психических нарушений. Но также при снятии подавленных эмоциональных проявлений исчезают зажимы.

Дальнейшее развитие теории телесно-ориентированной терапии можно найти у ученика и последователя В. Райха — Александра Лоуэна. Его теория является в данный момент наиболее распространённой и используемой в практике. Также А.

Лоуэну удалось найти теоретические основания своей концепции, которые сводят в систему телесность и душевную организацию.

Он ввел понятие «биоэнергия», что отражает тот же смысл — жизненная энергия. Поэтому развиваемое им направление и приобрело название — биоэнергетика.

Как и В. Райх, А. Лоуэн находил в телесных проявлениях характерологические особенности. Но в отличие от своего наставника он отдавал должное аналитической работе. Можно с уверенностью сказать, что снятие мышечного напряжения устраняет симптомы различных психических расстройств или смягчает их. Но в то же время для полного излечения необходима психоаналитическая работа. Они должны идти параллельно, тогда можно гарантировать довольно стойкие результаты в плане работы с причиной. Всестороннее наблюдение и анализ позволили А. Лоуэну сформулировать научное обоснование телесным проявлениям, связанным с определенными чертами характера. Характерологические особенности указывают на то, какая «травма» лежит в основе психологических затруднений пациента. Но учитывать характер важно, поскольку он ведет работу в нужном русле и помогает, во-первых, сфокусировать внимание на причине, а во-вторых, организовать взаимодействие пациента и терапевта. А. Лоуэн в своих работах приводит классификацию характеров, которая перекликается с психоаналитическими работами и дополнена описанием особенностей телесных проявлений, а также взаимодействием внутриспсихических сил личности. На основании этих концептуальных теоретических изысканий можно найти природу множества психических заболеваний.

В практике телесно-ориентированной психотерапии используются различные методы. Их особенность заключается в том, что любая техника или упражнение направлены не только на расслабление зажимов, а в большей степени на осознание тела и эмоциональное отреагирование.

Преимущество телесно-ориентированной психотерапии в том, что она позволяет, изящно обходя сопротивление клиента, очень бережно подойти к его внутренним переживаниям.

Бодинамический анализ Лизбет Марчер и Дэвида Боаделлы – убедительная теория соматической психологии развития, интегрирующая современные исследования психомоторного развития детей, анатомии, физиологии и социальной психологии с глубиной психотерапевтических систем. Это ориентированная на ресурс телесная психотерапия, основанная на модели моторного, социального и психологического развития, которая делает акцент на пробуждении телесного Эго клиента через активацию его моторных и психологических ресурсов.

Психологические условия, в которых растет ребенок, тип привязанности, сформировавшийся с близкими, оставляют неизгладимый след в телесных и эмоциональных реакциях человека. Окружающая среда и значимые люди создают условия для формирования устойчивой зрелой личности и поддерживают его развитие или же препятствуют включению в работу определенных мышц тела, что приводит к появлению «панциря характера», освоению адекватных тому или иному возрастному периоду психологических навыков и появлению позитивным убеждений о самом себе и мире вокруг.

Став взрослым, человек по-прежнему реагирует на жизненные ситуации так, как это сложилось в его телесной структуре в период формирования и развития в детском возрасте. Мышцы тела дают гипотетический или гиперответ воздействию извне, а телесные реакции обуславливают психологические реакции при взаимодействии с окружающей средой. Осознанное изменение эмоциональных и телесных реакций, а также глубинных убеждений человека через практики телесно-ориентированной психотерапии дает возможность расширить диапазон телесных и эмоциональных реакций и заложить основу новым отношениям с окружающими людьми, самим собой и собственным телом.

Основные методы, которые применяются в ТОП и задействованы в этом курсе:

- Прикосновения – телесный контакт.
- Работа с дыханием.
- Двигательные упражнения.
- Статичные позы.
- Рисуночные техники.
- Телесное сознание

- Телесная метафора

Техники ТОП широко применяются в работе психологов с любым запросом, а также важны для саморегуляции и самопомощи людям других профессий и статусов. Ведь тело есть у каждого, независимо от его статуса, культуры, социального положения. Методы ТОП хорошо зарекомендовали себя как при индивидуальной работе, так и в группе. С их помощью легко организовать знакомство с самим собой, наладить взаимодействие, заинтересовать участников. ТОП можно использовать и в повседневной жизни: для принятия решений, освобождению от накопившегося напряжения в теле, развития навыков осознанности, поиска новых идей, общения на основе понимания своих и чужих импульсов и реакций. Также ТОП помогает найти ответы на вопросы, как правильно войти в консультативный контакт с клиентом, умело его поддерживать и грамотно завершить консультирование.

Эффективность техник телесно-ориентированной психологии обусловлена следующими факторами:

- создают ощущение базовой безопасности и доверия, способствующей появлению уверенности в себе и улучшению коммуникации с окружающими
- возможность разобраться и понять психологические причины происходящих с человеком событий и найти пути выхода из самых сложных ситуаций
- помогают реализовать диалог между «внутренним» и «внешним», выводя глубинный материал психики на поверхность
- создают условия в терапии для эмоционального отреагирования подавленных эмоций и исцеления психологических травм
- снижают риск дополнительной травматизации клиента
- позволяют обойти рациональную часть мышления
- оказывают минимальное воздействие психолога на клиента
- интернациональны, можно использовать во всех культурах и для всех возрастов

- подходят для исследования и моделирования любых процессов в прошлом и будущем, дают возможность находить с помощью телесных метафор образы решений и закрепить новый способ в теле как уже освоенный и безопасный
- способствуют запуску у клиентов восстановительных процессов, поиску путей выхода из сложных жизненных ситуаций.
- помогают найти ресурс для решения проблем.

ТОП обладает всеми преимуществами методов, которые существенно расширяют профессиональный арсенал психолога, и поэтому специалисты «Институт повышения квалификации и переподготовки МАПН» разработали дипломную образовательную программу. При создании программы учитывался опыт профессиональной психологической подготовки и основные тенденции развития телесной-ориентированной психотерапии.

Цель программы – формирование базовых навыков и практическое освоение эффективных техник с помощью ТОП для индивидуального консультирования и групповой работы с клиентами, имеющими трудности в социальной реализации и выстраивании личных отношений.

Обучение по программе предполагает:

- освоение методологии, различных техник и возможностей направления ТОП
- прохождение группового онлайн-тренинга и парной работы, нацеленных на личностный рост и личностное развитие участников.
- демонстрацию возможностей ТОП в различных областях психологической практики.
- развитие у участников программы способности к критическому анализу результатов практики и оценке ее эффективности с использованием ТОП

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта послевузовской профессиональной подготовки специалистов.

Составители программы Е.А.Тихомирова и А.М.Турчанинова. В настоящее время право на ведение программы полностью передано А.М.Турчаниновой как ведущему

практику в области телесно-ориентированной психотерапии, региональному тренеру Общероссийской Психотерапевтической Лиги.

Образовательная область: «Телесная психология», «Телесно-ориентированная психотерапия», «Вегетотерапия Райха», «Биоэнергетика Лоуэна», «Телесные блоки», «Структура характера», «Бодинамика», «Травмы развития», «Структуры развития», «Возрастная психология».

Срок обучения: 264 часа, 8 месяцев.

Форма обучения: дистанционная без отрыва от работы.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Категория слушателей: еженедельные занятия рассчитаны на широкий круг специалистов, работающих со взрослыми: психологов – консультантов, клинических психологов, педагогов – психологов, семейных психологов, специалистов смежных областей, работающих с через тело: массажистов, преподавателей йоги, танцев, а также для тех, кто заинтересован в саморазвитии.

Выдаваемый документ: диплом о профессиональной переподготовке установленного образца Института повышения квалификации и переподготовки Международной Академии Психологических наук

Основные знания, необходимые для изучения программы:

Для эффективного освоения программы слушатели должны иметь базовое высшее психологическое, педагогическое, медицинское образование, обладать достаточными знаниями развития и структуры психики. Обучающимся необходимо иметь представления о особенностях работы с личностью в телесной психологии.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины:

— Общая психология, предусматривает знакомство слушателей с основами психической деятельности человека, свойствами и характеристиками психических процессов.

- Возрастная психология, предполагает наличие представлений о психическом развитии каждого возрастного этапа и переходе из одного возраста в другой, что необходимо для изучения и понимания динамики процессов психики.
- Теоретические основы психотерапии, предполагают знакомство слушателей с основными теоретическими подходами, школами и направлениями в психотерапии.
- Телесно-ориентированная психотерапия – предполагает знакомство слушателей с теоретическим подходом к пониманию и сущности телесной психологии в «Вегетотерапии» В.Райха и «Биоэнергетике» А.Лоуэна, «Бодинамике» Л.Марчер и Д.Боаделлы, форм и методов работы с психикой через тело и использование техник телесно-ориентированной психотерапии в практической работе с группой или индивидуально.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель учебной программы: осуществление образовательной деятельности, направленной на совершенствование методического арсенала психологов, клинических психологов, педагогов - психологов, работающих с трудностями социальной реализации и выстраивания личных отношений у взрослых людей в групповом и индивидуальном подходах.

Задачи учебной программы:

1) Обучение:

- основным принципам и организационным процедурам при работе с телесными блоками у взрослых людей;
- основным принципам и организационным процедурам при работе с травмами развития у взрослых людей;
- возможностям практического применения практик и техник ТОП в индивидуальной и групповой работе;
- навыкам работы с телом в телесно-ориентированном подходе

2) Развитие:

- профессиональной компетенции в русле гуманистических ценностных ориентаций;
- профессионального мышления, познавательных способностей слушателей;

– коммуникативной компетентности и личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

– ОК (общекультурные компетенции)

- Понимание современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями естественных и общественных наук, культурологии;

- Владение культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических положений.

– ПК (профессиональные компетенции)

- Участие в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии;

- Реализация базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности.

В результате освоения программы обучающийся должен:

1) усовершенствовать знания в следующих областях:

– теоретические основы телесно-ориентированной психотерапии,

– основные принципы и организационные процедуры ТОП в работе с запросами клиентов в разных сферах жизни.

2) уметь:

– ориентироваться в современной литературе и вопросах, связанных с ТОП

– применять полученные знания на практике.

3) владеть:

– практическими навыками использования ТОП и техник в терапевтической работе,

– техниками современной традиционной и инновационной телесно-психотерапевтической практики.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура и содержание дисциплины построены по модульному принципу и разделены на два крупных блока:

1. Классическая телесно-ориентированная психология В.Райха и А.Лоуэна

2. Современный бодинамический подход Л.Марчер и Д.Боаделлы

Под модулем (разделом, темой) дисциплины понимается укрупненная логико-понятийная тема, характеризующаяся общностью использованного понятийно-терминологического аппарата.

Программа состоит из 12 модулей. Все модули включают в себя определенное количество лекционных материалов и практических занятий. Также предусмотрена самостоятельная работа, промежуточная аттестация по результатам прохождения каждого модуля и итоговая аттестация по результатам прохождения программы.

4.1. Учебный план первого блока

№ п/ п	Наименование модулей	Всего , часов	Аудиторные занятия		Самостоятельн ые занятия, часов	Аттестаци я, часов	Форма аттестации (промежуточно й, итоговой)
			Лекции , часов	Практически е занятия, часов			
1	Модуль №1. Принципы работы с телом в ТОП	10					Устный опрос
2	Модуль №2.	10					Устный опрос

	Вегетотерапия В.Райха и биоэнергетика А.Лоуэна: основные идеи, особенности подходов, сравнительная характеристика.						
3	Модуль №3. Особенности работы с телесными блоками: глазной, стоматический (челюстной), горловой, грудной, диафрагмальный, брюшной, тазовый.	74					Устный опрос
4	Модуль №4 Основные идеи и практики работы с психосоматикой.	20					Устный опрос
5	Модуль №5 Принципы работы с эмоциями в ТОП	15	5	9	10		
	Итоговая аттестация	-	-	-	-	3	Тест
	Итого	132	30	48	51	3	X

Календарный учебный график

4.3. Рабочая программа учебного модуля

Трудоемкость: общая – 15 часов, в т.ч. 5 часа – лекционные, 9 часов – практические, 10 часов – самостоятельная работа, 4 часа – промежуточная форма контроля.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 6 часа

Форма обучения: дистанционная без отрыва от работы.

Форма промежуточной аттестации: устный опрос.

– Цель обучения: сформировать и усовершенствовать знания основных принципов и организационных процедур в телесно-ориентированном подходе при работе с телесными блоками, возникшими в ответ на неблагоприятную среду и отношения близких в детстве и создающими трудности в социальной реализации и личных отношениях у взрослых людей.

Задачи обучения: воспитание профессиональной культуры в организации и построении процесса коррекционно-развивающей и терапевтической работы с клиентами, оказавшимися в эмоционально трудных жизненных ситуациях.

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Тематический план первого блока

1. Лекция. Принципы работы с телом в ТОП.

Содержание лекции:

- Теоретические и методические основы.
- Методы исследования ТОП.
- Цели, задачи и механизмы ТОП
- Оценка эффективности и достоинства ТОП.

Практические занятия:

Диагностические техники: «Первичная диагностика», «Приветствие телу», «Образ тела», «Письмо телу», «Живое тело». Цель: знакомство с клиентом, установление контакта клиента с собственным телом

2. Лекция. Вегетотерапия В.Райха и биоэнергетика А.Лоуэна: основные идеи, особенности подходов, сравнительная характеристика.

Содержание лекции:

- Принципы и идеи «Вегетотерапии» В.Райха, которые легли в основу телесно-ориентированной психотерапии
- Базовые понятие «мышечный зажим», «телесные блоки», «панцирь характера», энергия тела
- «Биоэнергетика» А.Лоуэна
- Базовые понятия «пульсация», «структуры характера»
- Сравнительная характеристика подходов В.Райха и А.Лоуэна

Практические задания: «Базовое заземление», «Заземление. Треугольник силы», базовые опоры: отцовская, материнская, акушерская. «Театр прикосновений». Техника «Тряска и неподвижность»

3. Лекция. Особенности работы с телесными блоками

3.1. Лекция. Глазной блок

Техники:

- разминка глаз Райха

- разблокировка глазного блока
- «Образ прошлого, застрявший в глазах»
- «Образ будущего»
- Большое исследование отношений через контакт глаз: взрослый-взрослый, взрослый-ребенок, ребенок-взрослый
- Выражение эмоций через глаза
- Маски лица

3.2. Лекция. Стоматический (челюстной)

Техники:

- Выдвигание челюсти с «Нет» и «Да» через сопротивление
- Работа со злостью и границами
- Разблокировка стоматического блока по Райху
- «Бульдог»
- «Тарабарский язык»
- Расслабление языка
- Восстановление сосательного рефлекса
- «Чувственный рот»

3.3. Лекция. Горловой блок и шея

Техники:

- растягивание задней поверхности шеи – работа с прошлым
- разблокировка горлового блока по Райху
- «Осцилляция»
- голосовые практики
- работа с боковой поверхностью шеи
- техника «Удушающая ситуация»
- техника «Восьмерки»

3.4. Лекция. Грудной блок и работа с руками

Техники:

- Притягивание и отталкивание
- «Натянутые вожжи»
- Работа с гневом через руки
- Работа с центром грудной клетки
- «Точка гнева»
- Сердечная поддержка
- Танец свободных рук
- Упражнения на раскрытие грудной клетки и расширения пространства
- Техника лежа по работе с суставами рук

3.5. Лекция. Работа с плечами и спиной

Техники:

- «Броня безопасности»
- «Узел гнева»

- Отталкивание локтями
- «Крылья»
- «Вытяжение позвоночника»
- «Давление на плечи»
- Растягивание спины
- «Танец плеч»
- Поддержка по крестец стоя и лежа
- «Хлыст»
- «Скручивание позвоночника»

3.6. Лекция. Работа с диафрагмой и животом

Техники:

- «Ключ»
- Расслабление диафрагмы через звуки «ссс» и «жжж»
- Расслабление зоны солнечного сплетения через звуки «Хей!»
- выстукивание страха
- работа с глубокими эмоциями через проглаживание живота
- растяжение диафрагм с зеванием
- «Щекотка»
- «Буэ»
- «Арка Лоуэна»

3.7. Лекция. Работа с ногами

Техники:

- разминка и включение стоп
- базовое заземление
- исследование опорности правой и левой ноги
- «Слон Лоуэна»
- «Бегство от опасности»
- Вибрация из земли
- Движение к цели с опорой на терапевта
- Движение к цели с поддержкой
- Расслабление коленей
- Отталкивание
- Пинки лежа

3.8. Лекция. Тазовый блок

Техники:

- Движение тазом вправо и влево
- Движение тазом вперед и назад
- «Сосуд сексуальности»
- Расслабление таза
- «Хвост и краска»
- «Губка Райха»
- «Бабочка Лоуэна»
- «Пробуждение источника»
- Удары тазом об пол

4. Лекция. Основные идеи и практики работы с психосоматикой.

- Интерпретация психосоматических симптомов

Симптом, как следствие невыраженных чувств и эмоций.
 Симптом, как следствие внутренних конфликтов.
 Симптом, как следствие различного рода внушений (внушения со стороны семьи, негативные самовнушения).
 Симптом, как средство коммуникации.
 Симптом, как следствие вторичных выгод.
 Симптом, как следствие подражания, слияния с каким-то важным человеком.
 Симптом, как следствие психотравмы. Симптомы могут появляться сильно позже, чем сама травма.
 Симптом, как следствие усталости, перегрузки и стресса.
 - Алгоритмы работы с телесным симптомом

5. Лекция. Принципы работы с эмоциями в ТОП. Базовые и социальные эмоции. Этапы работы с эмоциями.

Техники:

- Рисунок эмоций в теле
- техники работы со страхом
- работа с агрессией
- создание границ
- «Копье»
- «Круши-ломай»
- «Танец огня»
- техники работы с печалью
- этапы горевания
- «Установки радости»
- «Прыжки радости»
- Типы контакта по стихиям
- «Мудрость тела»

6. Аттестационная работа – итоговый тест.

4.2. Учебный план второго блока

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Всего, часов	Аудиторные занятия		Самостоятельные занятия, часов	Аттестация, часов	Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
			Лекции, часов	Практические занятия, часов			
1	Модуль №1. Психодинамические модели возрастной психологии телесно-ориентированном подходе.	40					Устный опрос
2	Модуль №2.	24					Устный опрос

Психомоторные поля Д. Боаделлы.						
Модуль №3. Особенности психологической работы с каждой возрастной моделью в консультативной практике.						
3	42					Устный опрос
Особенности психологической работы с психомоторными полями в консультативной практике.						
4	26	4	7	7		Устный опрос
Итоговая аттестация	-	-	-	-	3	Тест
Итого	132	30	48	51	3	Х

4.3. Рабочая программа учебного модуля

Трудоемкость: общая – 15 часов, в т.ч. 5 часа – лекционные, 9 часов – практические, 10 часов – самостоятельная работа, 4 часа – промежуточная форма контроля.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 6 часов

Форма обучения: дистанционная без отрыва от работы.

Форма промежуточной аттестации: устный опрос.

Цель обучения: сформировать и усовершенствовать знания основных принципов и организационных процедур в телесно-ориентированном подходе при работе с детскими травмами развития, создающими трудности в социальной реализации и личных отношениях у взрослых людей.

Задачи обучения: воспитание профессиональной культуры в организации и построении процесса коррекционно-развивающей и терапевтической работы с клиентами, оказавшимися в эмоционально трудных жизненных ситуациях.

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Тематический план второго модуля

1. Психодинамические модели возрастной психологии в телесно-ориентированном подходе.

Лекция. Принципы работы с телом в ТОП

Содержание лекции:

- Теоретические и методические основы.
- Методы исследования ТОП.
- Цели, задачи и механизмы ТОП
- Оценка эффективности и достоинства ТОП.

Практические занятия:

1. Диагностические техники:

«Приветствие телу», «Образ тела», «Письмо телу», «Живое тело»

Цель: знакомство с клиентом, установление контакта клиента с собственным телом

2. Особенности структуры существования

Техники:

- Разминка мышц этого периода
- Диагностика психологической травмы в теле раннего периода существования
- Диагностика психологической травмы в теле позднего периода существования
- Практика «Контакт с миром»
- Практика «Право на жизнь»
- Работа с установками периода существования

3. Особенности структуры потребностей

Техники:

- Разминка мышц этого периода
- Диагностика психологической травмы в теле раннего периода потребностей
- Диагностика психологической травмы в теле позднего периода потребностей
- Практика «Брать от мира»
- Практика «Медвежонок»
- Работа с установками периода потребностей

4. Особенности структуры автономии

Техники:

- Разминка мышц этого периода
- Диагностика психологической травмы в теле раннего периода автономии
- Диагностика психологической травмы в теле позднего периода автономии
- Упражнение «Два списка про поддержку»
- Практика «Три центра»
- Список импульсов и задач
- Танец из нижнего центра
- Работа с установками периода существования

5. Особенности структуры воли

Техники:

- Разминка мышц этого периода
- Диагностика психологической травмы в теле раннего периода воли

- Диагностика психологической травмы в теле позднего периода воли
- Техника «Сила Да и сила Нет»
- Практика «Баланс ответственности и пользы»
- «Два списка своей силы»
- «Баланс использования своей силы»
- Работа с установками периода существования

6. Особенности структуры любви и сексуальности:

Техники:

- Разминка мышц этого периода
- Диагностика психологической травмы в теле раннего периода любви и сексуальности
- Диагностика психологической травмы в теле позднего периода любви и сексуальности
- Техника «Чувственный рот»
- Практика «Бабочка»
- Практика «Таз и Сердце»
- Работа с установками периода существования

2. Психомоторные поля Д. Боаделлы.

1. Моторные поля: сжатие и расширение

Техники:

- Включение тела в моторные поля Сжатие – Расширение
- Списки Сжатия – Расширения
- Большая практика сжатия – расширения

2. Моторные поля: напряжения (активации) и расслабления

Техники:

- Упражнение «Мельница»
 - Практика «Мокрая собака»
 - Списки активации – расслабления
 - Баланс напряжения и расслабления
 - Большая практика отдыха
- ### 3. Моторные поля: притягивание и отталкивание

Техники:

- Списки притягивания – отталкивания
- Практика «Притягивания»
- Упражнение «Отвали!»
- Практика «Отталкивания»
- Баланс Притягивания-отталкивания

4. Моторные поля: прямота и гибкость

Техники:

- Списки гибкость – прямота
- Включение тела в поле гибкости (ротации)
- Танец гибкости
- Включение тела в поле прямолинейности
- Практика прямолинейности

5. Моторные поля: пульсация

Техники:

- Мужские и женские качества
- Женская и мужская часть во мне
- Три конфликта
- Цветок целостности
- Танец цветка
- Танец интеграции

3. Лекция. Особенности психологической работы с каждой возрастной структурой в консультационной работе психологов-практиков

Практические задания:

- Отработка понятий: базовое заземление, центрирование, структура характера, энергия, контейнирование, границы в ТОП, позитивные послания.
- Модель «Бодинот» Э.Ярлнеса
- Отработка техники «Формулирование психологического запроса»
- Отработка структуры психологической сессии в парах

4. Лекция. Особенности психологической работы с моторными полями в консультационной работе психологов-практиков

Практические задания:

Отработка навыков психологического консультирования в телесно-ориентированном подходе в парной работе очно и онлайн.

Формы аттестации и оценочные материалы

Форма промежуточной аттестации – устный опрос.

Промежуточная аттестационная работа призвана способствовать систематизации и закреплению знаний слушателей по рабочей программе модуля, умению анализировать и находить решение конкретных задач, формированию у слушателей творческого подхода к рассмотрению выбранных социальных проблем.

Планируемые вопросы промежуточной аттестации:

1. Особенности работы в ТОП
2. Общие принципы ТОП
3. Понятие кризиса: травмы и структуры развития
4. Работа в парах
5. Психологическая проекция
6. Правила для работы в ТОП

7. Особенности работы с каждой травмой развития и моторными полями

8. Достоинства ТОП

К написанию теста допускаются обучающиеся, прослушавшие материал модуля в объеме, предусмотренном рабочей программой.

Фактом успешного устного опроса с правом дальнейшего прохождения обучения признаются устные ответы на вопросы промежуточной аттестации, соответствующих следующим критериям:

- Соответствие сути вопроса и ответа,
- Полнота, точность и четкость ответа, основанные на понятийном основании, методах и ответах,
- Ответы не должны содержать методологических и фактических ошибок.
- Корректность используемой терминологии.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма итоговой аттестационной работы – итоговый тест.

Итоговая аттестационная работа призвана способствовать систематизации и закреплению знаний слушателей по учебной программе, умению анализировать и находить решение конкретных задач.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения модулей учебной программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают реализацию данной программы в полном объеме, соответствие качества подготовки, обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Самостоятельная работа включает в себя чтение литературы, выполнение упражнений и составление отчетов. Проводится партнерская практика в пара для

отработки техник и упражнений, ведения учебных сессий, обсуждаются результаты домашних заданий и клиентские случаи, приведенные в методическом пособии.

Наполняемость учебной группы не должна превышать 20 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Условия реализации учебной программы в рамках профессиональной переподготовки «Телесно-ориентированная психология в индивидуальном консультировании и групповой работе» включают:

- 1) учебно-методическую документацию и материалы по всем разделам (модулям) специальности;
- 2) учебно-методическую литературу для межмодульной работы обучающихся.

Программа реализуется такими видами работ, как лекции, практические занятия, самостоятельная работа, партнерская практика. Лекционные и практические занятия проводятся онлайн, самостоятельная работа осуществляется в формате онлайн или офлайн по возможностям обучающихся.

Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Учебно-методическое обеспечение программы:

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Борисова Е.В., Воробьева Е.А., Евлампиева М.В., Степанова В.А. Тело и внутренний мир. Рекомендации по работе со структурами характера с иллюстрациями
2. А. Лоуэн Биоэнергетический анализ: теория и практика – М. 2016. – 350 с.
3. А. Лоуэн. Психология тела – М.:Корвет, 2016 – 222с.
4. А. Лоуэн. Радость – Минск: «Попурри», 2009 – 496с.
5. А. Лоуэн. Физическая динамика структуры характера – М.:Корвет, 2018 – 318с.
6. В.Райх. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков – М. 2022. – 386 с.

7. И.А. Соловьева. Телесно-ориентированная психотерапия очно и онлайн – М.: Издательство «Психотерапия», 2024. – 390с.
8. И.А. Соловьева. Кто мы на самом деле? О бессознательном образе тела
9. И.А.Соловьева. Тело как источник силы: 100 практик для самоподдержки – М., издатель Базенков И.Л., 2024г – 156с
10. Телесная психотерапия. Бодинамика / Ред.- сост. В.Б. Березкина-Орлова – М.:АСТ: АСТ Москва, 2010. – 409 с.

Занятия проводятся онлайн. На площадке Телеграм организован закрытый канал для информирования учащихся по организационным вопросам, обсуждения тем курса, получения записей с теоретическим материалом, чек-листов, практическими заданиями и разборами (в формате видео, аудио или текстовыми сообщениями), а также отчетами учащихся. Также предусмотрены 12 живых онлайн-встреч с преподавателем.

Средства обеспечения освоения программы:

- Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран),
- Персональный компьютер, телефон с программами Телеграм и Зум
- Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным модулям программы.
- Методические пособия;

Используются современные компьютерные технологии, в частности переносной компьютер (ноутбук) в комплексе с видеопроектором и экраном, видеокамерой, стереофоническая акустическая система, флипчарт.

Для практических занятий предусмотрено использование, информационных материалов в виде компьютерных презентаций, чек-листов.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма итоговой аттестационной работы – итоговый тест.

Итоговая аттестационная работа призвана способствовать систематизации и закреплению знаний слушателей по учебной программе, умению анализировать и находить решение конкретных задач.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения модулей учебной программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

7. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. Тихомирова Екатерина Александровна

Образование:

– Гуманитарный университет. Квалификация: Психолог. Преподаватель психологии по специальности «Психология» - 2005г.

Ученая степень: Кандидат психологических наук – 2014г.

Стаж работы 20 лет.

Ф.И.О. Турчанинова Анастасия Михайловна

Образование: Институт развития профессиональных компетенций ООО «Столичный центр эффективных образовательных технологий». Профессиональная переподготовка в сфере организации и проведения психологического консультирования по направлению «Работа с эмоциями, телесными блоками и психосоматикой в телесной психотерапии» – 2023г.

Ученая степень: отсутствует

Стаж работы: 9 лет