

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки

Сектор современных образовательных технологий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИККиП

И.В.Шеститко

2016

Уд. 9254/11-2016/Упр ОХ от 30.06.2016

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА
«Телесно-ориентированная терапия»

Минск, 2016

Разработчик программы:

Г.В.Гатальская, доцент кафедры дополнительного педагогического образования ИПКиП, кандидат педагогических наук, доцент

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Советом ИПКиП

Протокол заседания от 29.06.2016 № 6

ВВЕДЕНИЕ

Обучающий курс «Телесно-ориентированная терапия» знакомит слушателей с наиболее актуальными вопросами телесно-ориентированного подхода в психотерапии.

Цель обучающего курса – ознакомление слушателей с важнейшими теоретическими положениями, понятиями психоанализа тела, основными техниками и процедурами телесно-ориентированной терапии.

Задачи обучающего курса:

- освещение теоретических основ телесно-ориентированной психотерапии;
- ознакомление с основными направлениями с телесно-ориентированной терапии;
- анализ возможности и особенностей применения телесно-ориентированной терапии в работе с людьми разных возрастов;
- формирование навыков практического использования телесно-ориентированных методик в диагностической, консультативной и коррекционной работе.

Методы и средства обучения: общепедагогические методы и приемы обучения. Отбор, композиция и применение методов обучения будет зависеть от определенных задач учебно-познавательной деятельности. Ведущее место при изложении материала может принадлежать словесным методам с дополнением их наглядными методами, включая мультимедийное сопровождение. При проведении практических занятий предпочтение следует отдать репродуктивным, проблемно-поисковым и исследовательским методам. Все эти методы могут реализовываться как под руководством преподавателя, так и при организации самостоятельной работы слушателей. Средства: учебники и учебные пособия, мультимедийные презентации тем учебной дисциплины.

Слушатели должны знать:

- основные теоретические положения телесноориентированной терапии;
- основные направления телесноориентированной терапии;
- особенности использования телесноориентированной терапии в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями человека;
- основные процедуры и техники телесноориентированной терапии.

Слушатели должны уметь:

- использовать телесноориентированную диагностику;
- применять процедуры и техники телесноориентированной терапии в работе с клиентами.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Специалист должен иметь представление:

- о биологическом, социальном и психологическом уровнях, обеспечивающих жизнедеятельность человека;
- о критериях оценки психического здоровья человека, психологических факторах долголетия;
- о динамике работоспособности и резервах психики человека;
- о структурно-функциональной организации нервно-психической деятельности;
- о модели профессиональной деятельности психолога, психологической задаче и психологической помощи.

Специалист должен знать:

- возрастные периоды развития человека, формирование личности, пути и условия личной самореализации;
- особенности поведения человека в группе, межличностное общение, кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;
- отклоняющееся поведение при аномалиях развития личности;
- психические факторы, влияющие на здоровье человека, психические проявления различных заболеваний и их динамику, методы воздействия на человека в лечебных и профилактических целях.

Специалист должен владеть:

- методами психологического анализа различных форм поведения и деятельности индивидов и групп;
- методами психологического воздействия, психопрофилактики, психокоррекции, основами психологической экспертизы и консультирования.

Специалист должен уметь использовать:

- современную научную литературу;
- новейшие достижения смежных наук;
- существующие возможности повышения профессиональной квалификации.

Специалист должен иметь опыт:

- работы в психологических учреждениях и службах, психологического консультирования, оказания психологической помощи или других видов психологических услуг.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Цели и задачи телесно-ориентированной психотерапии

Теория В. Райха. Понятие характерного панциря. Причины возникновения характерного панциря. Основные средства "распускания" характерного панциря. Семь сегментов тела, в которых концентрируется характерный панцирь (глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот, таз). Основы биоэнергетики А. Лоуэна. Организм как биоэнергетическая система. Концепция энергии в теории А. Лоуэна. Биоэнергетические упражнения. Работа со страхами в биоэнергетической концепции. Основные упражнения работы со страхами.

Тема 2. Знаки и выражения тела

Язык тела. Важность понимания телесного языка психологом. Основные телесные характеристики и их интерпретация. Лицо, как основная часть тела взаимодействующая с миром. Интерпретации лица, как телесного феномена. Глаза – признак и символ энергии. Рот, его характерные особенности и их интерпретация. Психологические характеристики, связанные с голосом. Психоаналитические интерпретации фигуры человека и основных характерных поз, которые человек принимает. Положение человека в обществе и его телесное отражение. Влияние культуры на тело. Рот и горло как первый "сердечный" канал коммуникации. Руки – второй "сердечный" канал коммуникации. Сегмент таза – третий канал коммуникации. Проективная диагностика в телесноориентированной психотерапии.

Тема 3. Характерология в телесно-ориентированном подходе

Классификация типов характера в телесно-ориентированной психотерапии.

Иерархия типов характера в телесноориентированной психотерапии. Телесная структура шизоидного характера. Телесная структура орального характера. Телесная структура психопатического характера. Телесная структура мазохистского характера. Телесная структура ригидного характера. Телесное выражение психологических защит индивидуума. Причины психосоматических заболеваний. Психологический анализ причин психосоматических заболеваний.

Тема 4. Общий взгляд на стресс в телесно-ориентированной психотерапии

Определение стресса. Управление стрессом. Ганс Селье и его концепция. Стадии развития стресса. Причины возникновения стресса. Понятия психологической травмы и травматического стресса. Теории, объясняющие возникновение травматического стресса. Подход И. Ялома: психологические проблемы травматического стресса с точки зрения смерти,

свободы, изоляции, бессмысленности. Страх смерти и психологические защиты, сопряженные с ним: иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира. Проблема свободы и ее разрешение. Чувство вины как ограничитель свободы. Вина невротическая и экзистенциальная. Проблема изоляции, одиночества и их разрешение. Проблема бессмысленности жизни и ее преодоление. Посттравматические стрессовые нарушения. Механизмы возникновения посттравматического стресса. Психологическая телесноориентированная помощь пережившим психологическую травму и находящимся в состоянии посттравматического стресса. Упражнения, направленные на снятие напряжения, релаксацию. Релаксационные техники. Нервно-мышечная релаксация, глубокое дыхание.

Тема 5. Проблема телесного самовыражения в телесно-ориентированной психотерапии

Основные области самовыражения: движения, голос, глаза. Упражнения, направленные на расширение возможностей самовыражения человека. Работа с голосом. Осознание областей телесного напряжения. Основы аутодиагностики по выявлению зон телесного напряжения. Диадическая телесная диагностика по выявлению зон телесного напряжения. Соотношения выражения глаз и типа характера. Телесноориентированные техники работы с глазами. Психогимнастика лица. Основные упражнения. Работа психолога, направленная на расширение сознания клиента, с помощью расширения и развития телесного осознания. Психологическая интерпретация походки, телесных поз, движений человека. Упражнения, направленные на гармонизацию походки, телесных поз и движений человека. Йогические техники, техники тайцзицюань в работе с походкой, телесными позами, движениями человека. Танцевальная психотерапия и ее роль в решении проблемы телесного самовыражения. Техники танцевальной экспрессии. Трансовые танцевальные методики.

Тема 6. Методики Ф. Александера и М. Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии

Психофизические упражнения по методике Ф. Александера. Исследование привычных поз, осанки, возможности их улучшения. Метод обучения интегрированным движениям, основанный на уравнивании взаимодействия головы и позвоночника. Поиски правильного соотношения между различными частями тела как средство улучшения состояния и устранения различных симптомов. Общий алгоритм изменения привычных движений с помощью метода Фельденкрайза. Формирование телесных привычек, восстанавливающих естественную грацию, свободу движений, утверждающих образ "Я", повышающих самооценку, расширяющих

самосознание. Поиск лучшего положения, соответствующего врожденной физической структуре человека. Упражнения для снижения избыточного напряжения при простых действиях, движениях.

Тема 7. Концепция А. Янова в телесно-ориентированной психотерапии

Направленность метода А. Янова на высвобождение негативных эмоций клиента. Заблокированные, болезненные эмоции – причина невротического поведения человека. Повторное переживание негативных чувств клиентом – единственный метод освобождения от них. Повторное переживание первичной травмы и разрядка через крик – основа метода А. Янова. Анализ ранних воспоминаний, обид клиента с целью ослабления психологических защит. Участие клиента в групповой психотерапии. Сочетание групповой работы с обучением глубокому дыханию. Суть первичной терапии А. Янова: повторное переживание первичной травмы и разрядка через крик. Упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Телесно-ориентированная психотерапия»

№	Название темы	Всего	В том числе	
			Лекции	Лабораторные
1	Тема 1. Цель и задачи телесноориентированной психотерапии.	2	1	1
2	Тема 2. Знаки и выражения тела.	2	1	1
3	Тема 3. Характерология в телесноориентированном подходе.	4	1	3
4	Тема 4. Общий взгляд на стресс и управление стрессом в телесноориентированной психотерапии.	4	1	3
5	Тема 5. Проблема телесного самовыражения в телесноориентированной психотерапии.	2		2
6	Тема 6. Методики Ф. Александера и М. Фельденкрайза в телесноориентированной психотерапии.	2		2
7	Тема 7. Концепция А. Янова в телесноориентированной психотерапии.	2		2
ИТОГО: 18				

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Баскаков, В. Ю. Свободное тело / В. Ю. Баскаков. – М., 2001. – 224 с.
2. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Корвасарского, С. Ледера. – М., 1990. – 384 с.
3. Козлов, В. Истоки осознания. Теория и практика интегрированных психотехнологий / В. Козлов. – М., 1997.
4. Лоуэн, А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн. – М., 1996. – 320 с.
5. Лоуэн, А. Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика) / А. Лоуэн. – СПб. : Речь, 2000. – 272 с.
6. Любан-Плоцце, Б. Психосоматические расстройства в общей медицинской практике / Б. Любан-Плоцце, В. Пельдигер, Ф. Креггер. – СПб., 2000. – 287 с.
7. Мак-Нили, Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия / Д. Мак-Нили ; пер. с англ. П. Андавова. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. – 144 с.
8. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.
9. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.
10. Стресс жизни : Сборник. – СПб. : ТОО "Лейла", 1994. – 384 с.
11. Черепанова, Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. – М. : Издательский центр "Академия", 1996. – 96 с.

Дополнительная литература:

1. Айви, А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999.
2. Елисеев, В. А. Психогигиенический релаксационный тренинг методом гимнастики тайцзицюань / В. А. Елисеев. – М., 1990. – 38 с.
3. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М., 1995.
4. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. – М., 1999.