



Силабус
навчальної дисципліни
Тілесно-рухові практики у відновленні та реабілітації
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «Логопедія. Спеціальна психологія»
Спеціальність 016 Спеціальна освіта
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший (бакалавр)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=60
Контактний тел.	+380992039751
E-mail викладача:	sushchinskaya.tata@gmail.com
Графік консультацій	з 9.00 до 17.00 з понеділка по п'ятницю

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	26	24	100	залік

Для заочної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	10	10	120	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: тілесно-рухові практики, тілесно-орієнтована терапія, танцювально-рухова терапія, ритморухова терапія, бодинаміка, тілесна регуляція, саморегуляція, заземлення, центрування, межі, контакт, тілесна усвідомленість, образ тіла, тілесна метафора, дихальні практики, рухова імпровізація, кінестетична емпатія, контактна імпровізація, ритм, тілесні ресурси, відновлення, реабілітація, емоційна регуляція, психоемоційне відновлення.

Мета та предмет курсу:

надати здобувачам вищої освіти системні теоретичні знання про тілесно-орієнтовані, танцювально-рухові, ритморухові та бодинамічні підходи у психологічній допомозі,

відновленні та реабілітації; розкрити психолого-педагогічні, тілесні, рухові та реабілітаційні можливості тілесно-рухових практик у роботі з різними категоріями отримувачів допомоги; сформуванню здатності аналізувати тілесні прояви, рухові патерни, ресурсні та проблемні зони особистості, а також добирати, адаптувати й обґрунтовано застосовувати тілесно-рухові вправи і техніки відповідно до запиту, віку, стану та умов відновлювальної і реабілітаційної роботи.

Завдання: формування у здобувачів знань про теоретичні засади тілесно-орієнтованої терапії, танцювально-рухової терапії, ритморухової терапії та бодинаміки; ознайомлення з ключовими поняттями, принципами, підходами, методами і техніками тілесно-рухової роботи; засвоєння наукових уявлень про зв'язок тіла, руху, емоцій, дихання, контакту, меж, образу тіла та психічного стану людини; розкриття можливостей тілесно-рухових практик у стабілізації, саморегуляції, розвитку тілесної усвідомленості, відновленні контакту з собою та іншими; формування уявлень про використання тілесно-рухових підходів у роботі зі стресом, тривогою, виснаженням, травматичним досвідом, порушеннями взаємодії, тілесної організації та емоційної регуляції; розвиток умінь аналізувати тілесні прояви, рухові патерни, дихальні особливості, тілесні метафори, структури характеру, ресурсні та проблемні зони клієнта; формування навичок добору, адаптації та методично грамотного використання вправ, технік і міні-протоколів занять для різних вікових і цільових груп; оволодіння вміннями поєднувати теоретичний аналіз із практичним тілесно-досвідним опрацюванням матеріалу; формування професійної готовності до безпечного, етичного й доцільного використання тілесно-рухових практик у психологічній, психолого-педагогічній, інклюзивній, корекційно-розвивальній та реабілітаційній роботі; сприяння розвитку рефлексивності, тілесної чутливості, професійного мислення та здатності бачити можливості відновлення і підтримки особистості через тіло, рух і взаємодію.

Програмні компетентності:

ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК-1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

СК-4. Здатність планувати та організовувати освітньо-корекційну роботу з урахуванням структури та особливостей порушення (інтелекту, мовлення, слуху, зору, опорно-рухових функцій тощо), актуального стану та потенційних можливостей осіб із особливими освітніми потребами.

СК-16. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (РН)

РН2. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування конкретних задач спеціальної та інклюзивної освіти.

РН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.

РН12. Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові

послуги (допомогу) відповідно до рівня розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності дитини з особливими освітніми потребами.

РН13. Володіти методиками сприяння соціальної адаптації осіб з особливими освітніми потребами, їхньої підготовки до суспільної та виробничої діяльності.

РНУ19. Застосовувати у професійній діяльності медико-біологічні знання, клінічні підходи до визначення обмежень функціонування та освітніх труднощів осіб з особливими освітніми потребами задля забезпечення ефективного корекційного впливу.

Зміст курсу:

Тема 1. Історико-теоретичні основи тілесно-орієнтованого підходу.

Історичний розвиток уявлень про співвідношення тіла й душі. Холістична та дихотомічна парадигми в розумінні людини в епохи Античності, Середньовіччя, Відродження та Просвітництва. Тіло як джерело досвіду, самопізнання та психічної регуляції. Базові ідеї тілесно-орієнтованої терапії у працях В. Райха, А. Лоуена, М. Фельденкрайза. Поняття енергії як життєвої сили, заземлення як контакту з реальністю та опорою, м'язового затиску і м'язового панцира як тілесних форм фіксації емоційного досвіду. Поняття образу тіла та тілесної усвідомленості. Контакт із тілом як основа саморегуляції, самоспостереження і відновлення. Тілесна рефлексія у професійному та особистісному розвитку. Практика самодослідження тіла, виявлення тілесних сигналів, зон напруги, ресурсу й опори. Практичні вправи: «Прокидаємось у тілі», «Дихання і опора», «Мікрорухи», «Контакт із тілом через рух», «Контакт з реальністю», «Дотик до меж», «Тіло-пробудження», «Сканування тіла», «Заземлення через рух», «Дихання кольором», «Моє тіло як карта», «Рух як діалог», «Тіло-дзеркало». Рефлексивні та творчі завдання: «Мої відносини з тілом», практика самодослідження тіла, щоденникова тілесна рефлексія, символічне зображення ставлення до тіла, формулювання метафори тіла.

Тема 2. Схема тіла, образ тіла та характерологічні структури у тілесно-орієнтованій практиці.

Психологічна схема тіла як тілесно-психологічна карта особистості. Поняття схеми тіла у працях П. Шильдера. Формування схеми тіла від раннього дитинства до підліткового віку. Сенсорні, рухові, емоційні, соціальні та когнітивні чинники розвитку тілесної схеми. Образ тіла як суб'єктивне уявлення про власне тіло, його реальні та спотворені компоненти. Моше Фельденкрайз і метод «усвідомлення через рух». Методика «Проміри за Фельденкрайзом» як спосіб дослідження несвідомого образу тіла. Уявний і реальний образ тіла, кількісний та якісний аналіз спотворень, побудова уявного та реального «чоловічка з промірів», інтерпретація відмінностей між ними. Психологічне значення частин тіла та право-ліва асиметрія як матеріал для тілесного аналізу. Характер як тілесно-психічна структура. Концепція м'язового панцира у В. Райха та біоенергетичний підхід А. Лоуена. П'ять базових структур характеру, їх тілесні, емоційні та поведінкові прояви. Практичні вправи і техніки: «Проміри за Фельденкрайзом», побудова та порівняння уявного і реального образу тіла, аналіз спотворень образу тіла, інтерпретація психологічного значення частин тіла, вправи для різних характерологічних структур.

Тема 3. Тілесний інтелект у психологічній допомозі та реабілітації.

Тілесний інтелект як здатність пізнавати себе і світ через відчуття, рух, просторову присутність і тілесну регуляцію. Тілесне «Я» та чотири сфери життєвого досвіду: тілесна, емоційна, образна, ментальна. Взаємозв'язок тілесного інтелекту з емоційним, образним і ментальним рівнями досвіду. Тілесний інтелект як найраніший рівень освоєння світу.

Соматична, рухова та адаптаційна складові тілесного інтелекту. Роль тілесного інтелекту у формуванні саморегуляції, базових переконань, емоційної врівноваженості та резильєнтності. Баланс і домінування різних сфер досвіду в розвитку людини. Значення тілесного інтелекту у професійній діяльності психолога і педагога, у роботі з дітьми, підлітками, людьми у стресі й травмі. Практичні вправи: тілесне сканування, дихання в тілі, усвідомлене пересування у просторі, «Сліди», «Рух із різною якістю», «Тіло як інструмент відчуттів», «Малювання рухом», «Емоція в русі», «Дайте тілу голос», «Тепла долоня». Практичний аналіз тілесних сигналів, кейсів стресу, травми, вигорання, тривожності. Вправи для розвитку тілесного інтелекту як ресурсу відновлення.

Тема 4. Тілесна стабілізація і тілесно-рухові практики у роботі з травмою, стресом та відновленням.

Етапність відновлення: від тіла до когніцій. Сенсомоторний, емоційний, образний і когнітивний рівні інтеграції досвіду. Нейропсихологічні основи тілесної роботи у травмотерапії. Полівагальна теорія, тілесна пам'ять у стабілізації та відновленні. Принципи роботи на тілесному рівні у травмотерапії. Хронічне напруження, ступор, втрата опори і тілесної гнучкості при довготривалому стресі. Значення суглобово-фасціальної роботи, дихальних технік, мікрорухів, орієнтації в просторі, заземлення та відновлення меж. Тілесно-рухові практики як засіб відновлення безпеки, контролю, завершення «застряглих» захисних реакцій і підготовки до подальшої емоційної та когнітивної інтеграції досвіду.

Тема 5. Тіло як простір досвіду, прийняття і тілесної комунікації.

Тіло як простір проживання досвіду, самосприйняття і взаємодії зі світом. Безоцінне ставлення до контакту зі своїм тілом як умова тілесно-орієнтованої роботи. Внутрішня критика, тілесний сором, оцінювання рухів і відчуттів як чинники, що знижують ефективність тілесних практик. Принцип безоцінного сприйняття тілесного досвіду. Тілесні відчуття як інформація, а не як помилка. Зв'язок безоцінного ставлення з уважністю, самоспівчуттям, позитивним образом тіла, прийняттям себе та психічним благополуччям. Нейропластичність мозку як основа можливості зміни тілесних реакцій і рухових звичок. Система дзеркальних нейронів як нейрофізіологічна основа наслідування, емпатії, невербального контакту, рухового навчання і спільного переживання. Значення віддзеркалення в танцювально-руховій терапії, груповій взаємодії та розвитку тілесної комунікації. Практичні вправи: суглобова гімнастика, «Частина тіла - ініціатор руху», «Мікрожести», «Улюблений рух», «Спільний ритм», «Сканування тіла без оцінки», «Моя карта відчуттів», «Ланцюжок рухів», «Передача емоції рухом», вправи на віддзеркалення в парах, «Рухова хвиля», тощо. Практики формування поваги та позитивного ставлення до свого тіла: «Лист подяки тілу», «Тілесна мапа ресурсу», «Дзеркало самоприйняття», «Рух у радості», позитивні твердження для тіла, «Фото-щоденник сили», тощо.

Тема 6. Імпульс як мова тіла: тілесні сигнали, саморегуляція і відновлення контакту з собою.

Імпульс як первинна форма тілесної комунікації, поштовх до дії, порив, носій бажання і внутрішньої потреби. Усвідомлені й неусвідомлені тілесні сигнали. Біологічні, емоційні та поведінкові імпульси. Зв'язок між імпульсом, бажанням, рухом, почуттям і тілесним відчуттям. Придушення імпульсів, втрата контакту зі своїм «Хочу», хронічне м'язове стримування, психосоматичні прояви та відчуження від власного тіла. Незавершені імпульси

як піддрунтя тривоги, тілесної скутості, симптомів і «застрягання» у досвіді. Стимул як зовнішнє або внутрішнє спонукання до дії. Співвідношення зовнішнього «Треба» і внутрішнього «Хочу». Тіло як компас у прийнятті рішень. Тілесний відгук комфорту, розслаблення, напруги або опору як маркер відповідності вибору внутрішнім потребам. Практичне значення роботи з імпульсом у психологічній допомозі, травмотерапії, реабілітації, саморегуляції та розвитку резильєнтності. Мікроімпульси як діагностичний матеріал у роботі психолога. Практичні вправи на дозвіл імпульсу, символічне завершення незавершених рухів, а також практики тілесного спостереження і рефлексії щодо задоволених і приглушених імпульсів.

Тема 7. Дихання як інструмент тілесної регуляції, самовираження та відновлення.

Робота з диханням у тілесно-орієнтованій терапії. Дихання як показник контакту з почуттями, рівня безпеки, прийняття, самовираження та тілесної саморегуляції. Психологічне значення вдиху і видиху. Поверхнєве, стиснене, неглибоке, перерване дихання як маркер емоційної напруги, тривоги, труднощів у прийнятті зовнішнього досвіду або у вираженні себе. Спостереження за диханням клієнта у терапевтичному процесі. Дихання як один із центральних каналів зв'язку між тілесними, емоційними та поведінковими процесами. Біосинтетичний підхід до дихання як до способу контакту людини зі світом, із собою та з іншими. У межах біосинтетичної традиції патерни дихання розглядаються у зв'язку з раннім досвідом контакту, прийняття, потреб, автономії та близькості. Терапевтичні цілі та тілесно-дихальні інтервенції у роботі з труднощами включеності й прийняття, розпізнавання та задоволення потреб, сепарації й автономії, зустрічі та близькості. Дихальні інтервенції як засіб стабілізації, відновлення саморегуляції, контейнерування емоцій, формування контакту з тілом, голосом, межами, потребами і здатністю до близькості. Практичні вправи: діафрагмальне дихання, дихання трьома точками, когерентне дихання, дихання по квадрату, подовжений видих, дихання «хвилею», дихання 4–7–8, «Розширення простору», «Проба голосу».

Тема 8. Тілесний дотик і форми тіла як засоби контакту, діагностики та тілесно-рухового аналізу.

Тілесний контакт як канал емоційного повідомлення, невербальної комунікації, підтримки, регуляції та психотерапевтичного впливу. Психологічне значення дотику у розвитку людини та у терапевтичній взаємодії. Сенсорна система шкіри і механорецептори як основа сприйняття дотику. Тонкі характеристики контакту — сила, швидкість, тривалість, площа — та їхній вплив на приємність, інтенсивність і емоційний зміст дотику. Види тілесного контакту у тілесно-орієнтованій терапії: «земля», «повітря», «вода», «вогонь», «дерево/метал», їх тілесні, енергетичні, емоційні та терапевтичні функції. Використання дотику для заземлення, підтримки, ритмізації дихання, активізації, розслаблення, перерозподілу енергії, роботи з межами та чутливістю. Форми тіла у тілесно-руховому аналізі Рудольфа Лабана як мова адаптації, самовираження, комунікації і психологічного стану. П'ять основних форм тіла: Pin, Wall, Ball, Screw, Pyramid, їх просторові, емоційні, характерологічні, комунікативні та терапевтичні значення. Форма тіла як ресурс і як можливе обмеження. Усвідомлення домінуючих тілесних форм, розвиток гнучкості, перехідності і тілесної варіативності. Практичні вправи: «Сліпі дотики», «Швидко - повільно», «Сила контакту», «Мапа рецепторів», вправи на розпізнавання й аналіз типів контакту. Дослідження тілесних форм Pin, Wall, Ball, Screw, Pyramid, спостереження за тілесними формами в собі та інших, аналіз типових рухів народного танцю через форми тіла за Лабан-аналізом. Тілесний

дотик і форми тіла як інструменти діагностики, самоспостереження, відновлення емоційної рівноваги, побудови контакту і розвитку тілесної грамотності.

Тема 9. Метафоричний підхід у роботі з тілом та тілесна метафора як інструмент психотерапії.

Поняття метафори і тілесної метафори в психотерапії. Тілесна дія, поза, рух, дихання, напруження і дотик як модель певного типу поведінки, переживання або взаємодії у звичайному житті. Тіло як джерело пізнання і основа формування образно-схематичних понять. Проекції «душа – тіло» і «тіло – душа» у психотерапевтичній практиці. Метафоричний підхід до класифікації тілесної проблематики. Тіло як модель життєдіяльності та спосіб існування людини у світі. Принцип «згортання» інформації в тілесному прояві. Етапи роботи з тілесною метафорою: виявлення, осмислення обмежень, трансформація. Феноменологічна природа метафоричного підходу, його можливості, переваги й обмеження у психотерапевтичній практиці. Практичні форми роботи: виявлення тілесних метафор у русі, позі, диханні й мовленні, дослідження тілесних обмежень як символічних моделей способу буття, вправа «Діалог із тілом», робота зі смисловими площинами тілесної метафори.

Тема 10. Метафоричне значення частин тіла та проєктивно-тілесні способи дослідження внутрішнього досвіду.

Метафоричне значення частин тіла в тілесно-орієнтованій терапії. Тіло як психосоматична метафора особистості. Проєктивний малюнок як статичний зліпок тілесного процесу, тілесно-орієнтована терапія як динамічний малюнок у русі. Тілесні представництва, образ тіла, тілесно-емоційний досвід та їх прояв у малюнку, символі, пропорціях, кольорі й просторовій організації зображення. Метафоричне дослідження голови, шиї, плечей, грудної клітки, живота, таза, ніг і стоп як джерела психологічних сенсів, пов'язаних із контролем, гнучкістю, відповідальністю, емоційною відкритістю, інтуїцією, життєвою силою, опорою і рухом уперед. Аналітичне порівняння тілесного досвіду з проєктивними методиками «Дім–Дерево–Людина», «Неіснуюча тварина», «Автопортрет», «Малюнок тіла», «Дерево з чоловічками». Практичні форми роботи: тілесне сканування частин тіла, рефлексивні записи за тілесними зонами, порівняння тілесних відчуттів із символами у проєктивному малюнку, розвиток тілесної усвідомленості та здатності читати метафоричну мову тіла.

Тема 11. Контактна імпровізація, танцювально-рухова терапія і тілесна саморегуляція у відновленні довіри та контакту.

Тілесна терапія, танцювально-рухова терапія та контактна імпровізація як напрями роботи з тілом. Тілесна терапія як засіб допомоги при психосоматичних і соматичних порушеннях, розкриття творчих можливостей, подолання негативного тілесного досвіду та розвитку навичок саморегуляції. Танцювально-рухова терапія як поєднання руху, музики, мистецтва і тілесного усвідомлення. Контактна імпровізація як мікрівправи з елементами танцю для розвитку довіри до себе, до партнера і до світу. Принципи ваги, опори, довіри, рівноваги, слухання тілом, тілесної синхронії та емпатії. Значення поступовості, екологічності, поваги до меж і безпечного наближення у роботі з тілом. Контактна імпровізація як шлях тілесної свідомості, розвитку контакту, модерації внутрішніх і міжособистісних конфліктів, відновлення фокусу, гнучкості й спонтанності. Практичні вправи: «Магніт», «Повітря», «Імпульс», «Дзеркало – Посилення – Ехо», «П'ять обмежень», «Подвійне слідування»,

«Звуки тіла», групові техніки на тілесну увагу, координацію, довіру, підтримку, регуляцію агресії, розвиток емпатії та здатності бути в контакті з рухом іншої людини.

Тема 12. Арт-терапевтичні техніки регуляції тілесних станів і метафоричне відновлення контакту з тілом.

Арт-терапевтичні механізми регуляції тілесних феноменів. Візуалізація тілесних відчуттів як спосіб інтеграції сенсорного, емоційного і когнітивного досвіду. Художня активність як природний механізм саморегуляції, зниження напруги, розвитку тілесної усвідомленості та відновлення контакту з ресурсами. Проективні та метафоричні техніки дослідження тілесних потреб, інстинктів, меж, безпеки, самотурботи і життєвих енергій. Техніка «Чудовиська і мишки» та її варіації як спосіб зменшення інтенсивності неприємних тілесних феноменів і посилення ресурсних станів через зміну масштабу образу. Техніка «Іскра і полум'я» як спосіб візуального розгортання приємних тілесних станів. Техніка «Регуляція тілесних відчуттів: зменшення неприємних і збереження приємних» як засіб керування тілесною реакцією через образ. Техніка «Тіло як сад» як метафоричне дослідження тіла, виявлення зон ресурсу і виснаження, відновлення ставлення до себе, самоцінності, турботи й прийняття. Техніка «Зображення тварини в комфортному для неї середовищі» як спосіб контакту з інстинктивними потребами, межами, територією, захищеною нішею, саморегуляцією та заземленням. Практичні форми роботи: створення серійних малюнків, колажів, ліплення, візуалізація тілесних відчуттів, прогулянка уявним садом, діалог із образом тварини, соматичний чек-ін, формування конкретних кроків самотурботи та відновлення.

Тема 13. BrainDance: нейромоторні патерни розвитку, сенсомоторна інтеграція та тілесно-рухове відновлення.

Методика BrainDance як інтегративна рухова практика, що поєднує елементи танцю, нейромоторного розвитку, тілесно-сенсорної інтеграції та відновлення. Походження методу, його зв'язок із природними патернами розвитку нервової системи людини та можливості використання у реабілітації й освіті. Вісім базових патернів BrainDance: дихання, дотик, центр–периферія, голова–хвіст, верх–низ, права–ліва половина тіла, перехресні рухи, вестибулярна активація. Нейропсихологічне підґрунтя методу: нейропластичність, інтеграція примітивних рефлексів, полівегальна теорія, сенсомоторний розвиток, міжпівкульна інтеграція, вестибулярна та пропріоцептивна регуляція. BrainDance як засіб активізації нервової системи, розвитку координації, концентрації, пам'яті, емоційної стабілізації та тілесної усвідомленості. Психотерапевтичне значення восьми патернів: формування безпеки, тілесних меж, внутрішнього центру, осі тіла, опори, цілісності, когнітивної гнучкості та рівноваги. Практичні вправи: BrainDance-розминка, «Подих життя», «Пробудження тіла», «Морська зірка», «Кішечка», «Міцна основа», «Дзеркало», «Хода з доторком», «Веселі оберти», а також адаптовані варіанти виконання для дітей, підлітків, дорослих, людей похилого віку, осіб із травматичним досвідом, після інсульту чи з порушеннями координації.

Тема 14. Використання BrainDance у реабілітації, відновленні та професійній практиці психолога і педагога.

BrainDance у програмах фізичної реабілітації, психологічного відновлення та психолого-педагогічного супроводу. Використання методу у роботі з дітьми дошкільного віку, підлітками, дорослими у стані хронічного стресу, людьми похилого віку, внутрішньо переміщеними особами, людьми з травматичним досвідом, після інсульту, з неврологічними

та сенсорними порушеннями. BrainDance як інструмент розвитку тілесної усвідомленості, саморегуляції, емоційної стійкості, соціально-емоційних навичок, уваги, навчальної готовності та когнітивної гнучкості. Врахування етапів розвитку дитини у танцювально-руховій терапії: маркери рухового, сенсорного, символічного, комунікативного й емоційного розвитку, роль образу тіла, меж, дотику, інтероцепції, екстероцепції та пропріоцепції. Методи спостереження та оцінювання у роботі фахівця: чек-листи, батьківські спостереження, моделі оцінки комплексної травми, опитувальники інтероцептивної усвідомленості. Адаптація комплексів BrainDance до потреб конкретної цільової групи, створення власного міні-комплексу для освітнього або терапевтичного заняття. Методичне узагальнення і професійне оформлення практичного матеріалу у вигляді збірки, брошури, буклета, презентації або методичного пакета. Практичні форми роботи: розроблення авторських комплексів BrainDance, аналіз і порівняння комплексів для різних груп клієнтів, добір вправ для восьми патернів, опис очікуваних ефектів, інтеграція BrainDance у заняття з психологічного супроводу, реабілітації, інклюзивної освіти та практик відновлення.

Тема 15. Бодинаміка як розвитковий тілесно-орієнтований підхід: его-функції, м'язова пам'ять і структури характеру.

Bodydynamic як соматичний розвитковий підхід, започаткований Лісбет Марчер. Теоретичні джерела бодинаміки: тілесно-орієнтована психотерапія, психологія розвитку, нейропсихологія, дослідження м'язової реактивності. Поняття м'язової пам'яті, его-функцій, респонсивності м'язів, нейтральної, гіпо- та гіперреактивності. Зв'язок м'язових патернів із досвідом розвитку та структурами характеру. Взаємозв'язок і гідність як базові координати розвитку особистості. Сім стадій бодинамічного розвитку: Існування, Потреби, Автономія, Воля, Любов / сексуальність, Думка, Солідарність. Основні інструменти бодинаміки: Active Sensing, Bodymap, м'язове тестування, дотик, робота з позою, рухом, межами, заземленням, центруванням і контейнеруванням. Практичні форми роботи: аналіз фігури тіла, складання профілю структури, самозвіти, кейс-аналіз, добір терапевтичних послань і ресурсів клієнта. Можливості використання бодинаміки у процесі відновлення та реабілітації: визначення ресурсних і вразливих его-функцій, підтримка саморегуляції, тілесної стійкості та відновлення контакту людини з собою.

Тема 16. Структури Існування і Потреби в бодинаміці: базова безпека, контакт і право на потреби.

Структура Існування як рання стадія формування базової безпеки, прийняття і права бути. Пренатальний, перинатальний і ранній постнатальний досвід як основа тілесного відчуття «Я є» і довіри до світу. Рання, пізня і здорова позиції структури Існування. Вплив раннього стресу, дефіциту контакту і порушення безпеки на подальші тілесні та характерологічні патерни. Структура Потреби як стадія формування здатності відчувати, розпізнавати, висловлювати і задовольняти власні потреби. Право на потреби, насичення, ритм, підтримку і безпечно віддзеркалення з боку дорослого. Рання, пізня і здорова позиції структури Потреби. Практичні форми роботи: дослідження прав і афірмацій структур Існування і Потреби, тілесне спостереження за реакцією на підтримувальні послання, вправи на контакт, безпеку, хватання, аналіз батьківських послань і ранніх сценаріїв розвитку. Використання у процесі відновлення та реабілітації: відновлення базового відчуття безпеки, розпізнавання тілесних сигналів, формування навичок приймати підтримку і усвідомлювати власні потреби.

Тема 17. Структури Автономії і Волі в бодинаміці: імпульс діяльності, межі, вибір і сила.

Структура Автономії як стадія формування емоційної автономії, дослідницького імпульсу, відокремлення від дорослого і розвитку власної активності. Баланс між безпекою і пригодною, залежністю і самостійністю, потребою в допомозі та прагненням діяти самому. Рання, пізня і здорова позиції структури Автономії. Тілесні аспекти автономії: повзання, ходіння, баланс, центр ваги, зв'язок із землею, досвід падіння і тестування реальності. Структура Волі як стадія розвитку вибору, наполегливості, сили, контролю і меж Его. Рання, пізня і здорова позиції структури Волі. Теми сили, права хотіти, відмовлятися, відстоювати себе і зберігати контакт у конфлікті. Практичні форми роботи: вправи на центрування, баланс і опору, аналіз сценаріїв «ні», вибору, контролю і підтримки, кейс-аналіз батьківських реакцій, що впливають на розвиток ініціативи, меж і сили дитини. Використання у процесі відновлення та реабілітації: підтримка активності, ініціативи, здатності робити вибір, просити про допомогу, встановлювати межі та діяти без перенапруження.

Тема 18. Бодинаміка в прикладній практиці: батьківські послання, самодослідження структур і тілесна діагностика.

Практичне використання бодинаміки у роботі психолога, психотерапевта, педагога і в консультуванні батьків. Батьківські послання як чинник формування базових переконань, тілесних патернів і стилю взаємодії дитини зі світом. Ресурсні й нересурсні послання дорослого та їх вплив на розвиток контакту, гідності, меж, автономії, волі, думки і солідарності. Самодослідження семи структур як спосіб виявлення ранньої і пізньої позицій, дисбалансу між гіпо- і гіпервідгуком, ресурсних і вразливих зон. Тілесна діагностика за фігурою тіла: спостереження за головою, шиєю, плечима, корпусом, руками, тазом, ногами, поглядом, мімікою, стійкістю і загальною тілесною організацією. Атмосфера взаємодії з клієнтом різних структур, ментальне, емоційне і тілесне налаштування терапевта. Практичні форми роботи: аналіз кейсів дитячого розвитку, переформулювання ризикових батьківських фраз у підтримувальні, складання пам'яток для батьків, заповнення самозвітів, робота з картками-фігурами та формулювання підтримувальних терапевтичних послань. Використання у процесі відновлення та реабілітації: тілесна оцінка стану людини, виявлення ресурсних і проблемних зон, добір підтримувальних інтервенцій для відновлення емоційної регуляції, стійкості й соціального функціонування.

Тема 19. Танцювально-рухова терапія: теоретичні засади, форми роботи та сфери застосування.

Танцювально-рухова терапія як напрям психотерапії, що використовує рух для розвитку соціальної, когнітивної, емоційної та фізичної сфер життя людини. Уявлення про єдність тіла і психіки, взаємозв'язок рухових патернів із емоційною, мисленнєвою і поведінковою сферою. Танцювально-рухова терапія як засіб самовираження, тілесного усвідомлення, опрацювання емоційних затисків, формування позитивного образу тіла, розвитку невербальної комунікації та розширення експресивного репертуару. Психотерапевтичні моделі, які можуть використовуватися в танцювально-руховій терапії: катарсична, психоаналітична, рольова / ігрова, екзистенційна. Сфери застосування танцювально-рухової терапії: клінічна, профілактично-освітня, особистісно-розвивальна. Основні форми і методи роботи: індивідуальний спонтанний танець, діадний танець, груповий танець, круговий танець, кінестетична емпатія, аутентичний рух, ритмічна групова активність,

експериментування з рухом і дотиком, використання музики, рухового ритуалу, теми танцю та вербальної рефлексії. Використання у процесі відновлення та реабілітації: відновлення контакту з тілом після стресу і травми, підтримка емоційної регуляції, розвиток комунікації, координації, образу тіла і відчуття особистої цілісності.

Тема 20. Ритморухова терапія.

Ритморухова терапія як синтез тілесно-орієнтованої терапії, танцювальної терапії та ритмічної гімнастики. Постулат «тіло – свідомість – єдине ціле». Специфіка ритморухової терапії порівняно з танцювально-руховою терапією та класичною тілесно-орієнтованою терапією: робота з жорстко структурованими ритмічними патернами, директивна організація руху, опора на принцип «роби як я», увага не лише до статичних, а й до динамічних психосоматичних затисків, що проявляються у русі, реакції та взаємодії. Поняття ритму як регулятора психофізичного стану, ритмічної синхронізації, копіювання, узгодження рухів і їхнього значення для міжособистісної взаємодії, емпатії та саморегуляції. Роль ритму у зниженні напруги, розвитку координації, уваги, тілесної організації і здатності до інтеграції досвіду. Адаптація вправ для дітей, підлітків, дорослих, пар, сімей, груп фахівців; модифікація вправ під вік, емоційні можливості, простір, рівень контакту й безпеки; адаптація до онлайн-формату; протоколу заняття з розігрівом, основною вправою, заземленням і вербалізацією. Робота з динамічними блоками, відновлення ритму, координації, саморегуляції, тілесної активності, комунікативної включеності та поступове повернення людини до більш цілісного функціонування після стресу, виснаження, травматичного досвіду або неврологічних порушень.

Методи навчання:

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, будь-які додатки від Google.

Використовуються лекції із застосуванням мультимедійних технологій, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, психоедукація, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», метод контрастів, кейс-метод, аналіз і розбір практичних ситуацій, моделювання професійних випадків, групова дискусія, робота в парах і малих групах, метод «акваріум», метод «прес», рофт, створення ментальних карт, гронування, скрайбінг, інтелектуальні розминки, portfolio. У межах дисципліни також застосовуються специфічні методи, пов'язані з тілесно-орієнтованим та танцювально-руховим підходами: тілесне спостереження і тілесна рефлексія, аналіз руху, демонстрація та відпрацювання рухових, дихальних, ритмічних і тілесно-регуляторних вправ, метод наслідування і повтору руху, кінестетична емпатія, дзеркалення, рухова імпровізація, контактна імпровізація, ритмічна синхронізація, вправи на заземлення, центрування, межі, опору й контейнерування, тілесне сканування, робота з тілесною метафорою, проєктивно-тілесний аналіз, аналіз фігури тіла і рухових патернів, моделювання діалогів і тілесно-рухових інтервенцій у реабілітаційній практиці, адаптація вправ до різних цільових груп і до онлайн-формату, розроблення міні-протоколів занять, самодослідження та супервізійне обговорення виконаних практик.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Специфікою викладання дисципліни є інтеграція теоретичного, тілесно-досвідного та практико-орієнтованого компонентів. Лекційні заняття будуються за логікою поетапного занурення в тему: на початку використовується тілесно-рухова розминка або коротка тілесно-фокусована практика, зміст якої тематично пов'язаний із подальшим лекційним матеріалом; далі подається теоретичний блок із психоедукаційним, аналітичним і методичним опрацюванням теми; після цього пропонуються практичні вправи, техніки або демонстраційні інтервенції, що дають змогу безпосередньо пов'язати теоретичні положення з тілесним досвідом, самоспостереженням і майбутньою професійною практикою.

Семинарські заняття мають комбіновану теоретико-практичну структуру і передбачають не лише обговорення понять, моделей і підходів, а й обов'язкове практичне відпрацювання вправ, технік і способів взаємодії, які відповідають розглянутим теоретичним питанням. У межах семінарів застосовуються тілесне спостереження, тілесна рефлексія, аналіз руху, кінестетична емпатія, дзеркалення, рухова імпровізація, ритмічна синхронізація, вправи на заземлення, центрування, межі, опору, дихальну регуляцію, а також аналіз фігури тіла, тілесних патернів і тілесної метафори.

Самостійна робота та індивідуально-дослідна робота спрямовані на поєднання теоретичного аналізу з практичним опрацюванням матеріалу. Вони включають виконання і рефлексивний аналіз практичних вправ, спостереження за власними тілесними реакціями, аналіз наукових статей, порівняння підходів і методів, добір і адаптацію вправ для різних категорій отримувачів допомоги, розроблення фрагментів занять, міні-протоколів і методичних рекомендацій, а також підготовку практико-орієнтованих завдань для реабілітаційної, психоедукаційної та корекційно-відновлювальної роботи.

Курс передбачає обов'язкове відвідування лекції та семінарських занять або їх відпрацювання у формі співбесіди. Завдання для самостійної роботи є обов'язковими для виконання. Вони може бути як у складі групи, так і індивідуальними.

Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися академічної доброчесності. Плагіат у виконаних роботах не допускається. Будь-який запозичений матеріал має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Використання ШІ під час виконання освітніх завдань здобувачами регулюються тезами щодо політики БДПУ у використанні ШІ в освітньому процесі (визначено засіданням методичної ради університету 17.10.2024, протокол № 2).

У процесі вивчення освітньої компоненти «Загальна психологія» дозволяється використання інструментів штучного інтелекту (ШІ) (зокрема ChatGPT, Copilot, Perplexity, Gemini та ін.) з навчальною метою – для пошуку наукової інформації, формулювання запитань, підготовки презентацій, створення інтерактивних матеріалів (Kahoot, Quizizz, LearningApps тощо), а також для рефлексії та самоосвіти.

Разом із тим, використання ШІ має відповідати принципам академічної доброчесності: результати, створені за допомогою ШІ, повинні бути критично осмислені, перевірені та адаптовані студентом; забороняється видавати відповіді або тексти, згенеровані ШІ, за власні без належного опрацювання; у письмових роботах рекомендується вказувати факт використання ШІ (за потреби – у примітці або списку джерел).

Викладач може використовувати інструменти ШІ для розроблення навчальних і діагностичних матеріалів, створення інтерактивних завдань, тестів, візуалізацій, а також для індивідуалізації навчального процесу та підтримки студентів у дистанційному форматі.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, відеофрагменти; музичний супровід для практичних занять; електронні бланки для тілесної рефлексії, аналізу рухових патернів, побудови міні-протоколів занять

Система оцінювання та вимоги:

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Форми оцінювання: усне та письмове опитування, експрес-контроль, виступи здобувачів вищої освіти під час обговорення питань, тестування, розв'язування ситуативних задач.

Критерії оцінювання: повнота, усвідомленість, логічність знань; вільне володіння матеріалом; глибина та всебічність розкриття змісту теоретичних питань та практичних завдань; рівень виявлення аналітичних вмінь, вмінь обґрунтувати основні положення викладеного матеріалу; самостійність та аргументованість відповідей; обґрунтованість висновків; вміння бачити прикладний аспект (практичне застосування) знань, що висвітлюються, та вміння застосовувати теоретичні знання під час вирішення практичних ситуацій.

Загальна кількість балів за опанований курс.

До балів, які здобувачі освіти отримують під час поточного контролю (максимальна кількість балів - 50) додаються бали за результатами екзамену (максимальна кількість балів - 50). Всього здобувачі можуть отримати 100 балів.

Бали за поточний контроль для денної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): роботу на семінарі (20(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=100(макс.к-сть балів за курс); самостійну роботу (20(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=100(макс.к-сть балів за курс); індивідуально-дослідну роботу (10 завдань *5 (макс.к-сть балів за завдання) = 50 (макс.к-сть балів за курс). Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за поточний контроль для заочної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): роботу на семінарі (3(теми)*5 (макс.к-сть балів за тему)=15(макс.к-сть балів за курс); самостійно опановані теми семінарських занять (17(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=85(макс.к-сть балів за курс); самостійну роботу (20(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=100(макс.к-сть балів за курс); індивідуально-дослідну роботу (10 завдань *5 (макс.к-сть балів за завдання) = 50 (макс.к-сть балів за курс). Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за залік для денної та заочної форми навчання.

Залік проходить в усній формі за питаннями (60 питань). Максимальна кількість балів – 25. До результату відповідей за питаннями додаються бали за оформлення та презентацію індивідуально-дослідного завдання (максимальна кількість балів - 25)

Критеріями оцінювання під час заліку є:

№	Критерій оцінювання	Зміст критерію	Макс. бал
1	Теоретична підготовка	Оцінюється повнота, правильність і усвідомленість знань з основних тем курсу: понять, підходів, моделей	10

		і методів тілесно-орієнтованої терапії, танцювально-рухової терапії, ритморухових практик, бодинаміки, тілесної регуляції, контакту, меж, заземлення, ритму, образу тіла, тілесної метафори, рухової імпровізації, кінестетичної емпатії та інших тем дисципліни. Враховується логічність, послідовність і наукова коректність відповіді.	
2	Аналіз запиту та тілесно-рухової проблематики	Оцінюється вміння аналізувати тілесні прояви, рухові патерни, емоційні та поведінкові особливості, виявляти проблемні й ресурсні зони, визначати можливі труднощі у контакті, саморегуляції, межах, образі тіла, взаємодії, ритмі, імпульсі, диханні чи руховій виразності. Враховується здатність пов'язувати тілесно-рухові спостереження з теоретичними положеннями курсу та завданнями відновлення і реабілітації.	10
3	Добір і обґрунтування вправ / технік	Оцінюється вміння доцільно добирати тілесно-орієнтовані, танцювально-рухові, ритмічні, дихальні, ресурсні, рефлексивні чи контактні вправи відповідно до теми, запиту, віку, стану людини, умов проведення і рівня безпеки. Враховується здатність пояснити, чому саме ці вправи є доречними, які завдання вони вирішують, які мають обмеження, як можуть бути адаптовані до конкретної цільової групи, онлайн-формату або умов реабілітаційної роботи.	10
4	Практичне виконання завдання	Оцінюється якість виконання або демонстрації практичного фрагмента: правильність інструкції, логіка побудови, послідовність етапів, урахування розігріву, основної частини, завершення і вербалізації досвіду. Враховується вміння демонструвати вправу безпечно, методично грамотно, з урахуванням контакту, меж, навантаження, емоційної інтенсивності, тілесної опори та стану учасників.	10
5	Професійна аргументація, рефлексія і реабілітаційна доцільність	Оцінюється здатність обґрунтовувати власні рішення, формулювати професійні висновки, пояснювати очікуваний терапевтичний, корекційний або реабілітаційний ефект вправ і технік. Враховується вміння рефлексувати практичну частину, бачити межі застосування обраних методів, враховувати принципи безпеки, адаптації, поступовості та доцільності використання тілесно-рухових практик у відновленні та реабілітації.	10

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
--	---

90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (практичні і лабораторні заняття). Луцьк : Вежа-Друк. 2023. 39 с.
2. Магур Л. М., Харенко С. Г., Авраменко С. М., Євтушенко І. В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ: Марич, 2009. 48 с.
3. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я»: монографія / за ред. О. В. Завгородньої. Бердянськ : ВД «Освіта України», 2018. 327 с.
4. Хлівна О. М., Магдисюк Л.І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 192 с.

Додаткові:

1. Беседа В. Можливості бодинаміки Лізбет Марчер в діагностиці та корекції фізичного розвитку дітей із порушеннями психомоторики. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип. 41, т. 1. С. 181–187. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-1-28>
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Метод танцювально-рухової терапії дітей, які потребують паліативної допомоги. Rehabilitation & Recreation. 2023. № 14. С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.3>
3. Мілютіна К., Бибка А. Танцювально-рухова терапія як психологічна підтримка жінок під час воєнного стану. Психологічні перспективи. 2025. Вип. 45. С. 107–118. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-mil>
4. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. Preschool Education: Global Trends. 2023. Vol. 3. С. 7–29. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2023-3-7-29>
5. Назарук В. Л., Дністряньська М. В. Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. Медсестринство. 2023. № 1. С. 27–31. DOI: 10.11603/2411-1597.2023.1.13879
6. Сущинська Т. С. Особливості психологічної підтримки образу «Я» дитини засобами танцювально-ігрової діяльності. Актуальні проблеми психології. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 18. Київ : Фенікс, 2013. С. 221–228.
7. Сущинська Т. С. Розвиток виразних рухів дітей старшого дошкільного віку. Психологія в Україні та за кордоном: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 8–9 листопада 2013 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2013. С. 58–63.
8. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я» : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 26 с.

9. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я» : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 324 с.

Інформаційні ресурси:

1. Електронний курс «Танцювально-рухові практики у відновленні та реабілітації» в Moodle за посиланням: <https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=60>
2. <https://www.bodydynamic.com>
3. <https://eadmt.com/>
4. <https://udmta.org/>
5. <https://body-edu.org/>
6. <https://iapht.webnode.com.ua/>
7. <https://www.adta.org/>