



Силабус
навчальної дисципліни
**Тілесно-орієнтована терапія в діяльності практичного
психолога**
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «Дошкільна освіта»
Спеціальність А2 «Дошкільна освіта»
галузі знань А Освіта
Рівень вищої освіти другий (магістр)

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	8	4	138	залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: тілесно-рухові практики, психологічний супровід дітей дошкільного віку, тілесна усвідомленість, схема тіла, образ тіла, тілесне “Я”, психоемоційне благополуччя дитини, тілесна стабілізація, безпека, опора, заземлення, межі, контакт, невербальна комунікація, тілесні сигнали, дихальні практики, рухова імпровізація, ритморухові практики, танцювально-рухові практики, психогімнастика, BrainDance, бодинаміка, тілесна метафора, сенсомоторний розвиток.

Мета та предмет курсу:

сформувати у здобувачів вищої освіти знання про тілесно-рухові практики як засіб психологічного супроводу дітей дошкільного віку та вміння аналізувати тілесні прояви, емоційні стани, особливості саморегуляції, контакту і комунікації дитини, добирати та доцільно застосовувати тілесно-рухові вправи і техніки у профілактичній, розвивальній, корекційно-підтримувальній і просвітницькій роботі.

Завдання: формування знань про теоретичні засади тілесно-рухових практик і можливості їх використання у психологічному супроводі дітей дошкільного віку; ознайомлення з ключовими поняттями, принципами, методами і техніками тілесно-рухової роботи практичного психолога; засвоєння уявлень про зв'язок тіла, руху, емоцій, дихання, контакту, меж, образу тіла та психічного стану дитини; формування уявлень про значення тілесної усвідомленості, саморегуляції, емоційної виразності, безпеки та соціальної взаємодії у розвитку дошкільника; розвиток умінь аналізувати тілесні прояви, рухові реакції, особливості дихання, емоційного самовираження і поведінки дитини; формування навичок добору, адаптації та використання тілесно-рухових ігор, вправ і технік відповідно до віку та потреб дітей; оволодіння вміннями проєктувати фрагменти психологічних занять і міні-комплекси вправ для роботи з дітьми, педагогами і батьками; формування готовності до безпечного, етичного і віковідповідного використання тілесно-рухових практик у діяльності практичного психолога закладу дошкільної освіти.

Програмні компетентності:

Спеціальні компетентності (СК):

СК-1. Здатність організовувати освітній процес у закладах дошкільної освіти з використанням сучасних засобів, методів, прийомів, технологій.

СК-3. Здатність до психолого-педагогічного керівництва особистісним розвитком дітей раннього і дошкільного віку, зокрема, дітей з особливими освітніми потребами.

СК-6. Здатність здійснювати просвітницьку діяльність з метою підвищення психолого-педагогічної компетентності вихователів, батьків, громадськості.

Спеціальні компетентності за програмою minor «Практична психологія»:

СК11. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК12. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК17. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

Програмні результати навчання (РН)

РН-3. Встановлювати взаємодію з різними соціальними інституціями, категоріями фахівців та батьками з метою забезпечення якості дошкільної освіти, реалізації дослідницьких та інноваційних проєктів.

РН-6. Здійснювати психолого-педагогічне керівництво індивідуальним розвитком особистості дитини.

РН-10. Володіти уміннями й навичками аналізу, прогнозування, планування, організації освітнього процесу в закладі дошкільної освіти з урахуванням принципів дитиноцентризму, здоров'язбереження, інклюзії, розвивального навчання, особистісно-орієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

РН за програмою minor «Практична психологія»:

РН-19. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН-20. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН-23. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Зміст курсу:

Тема 1. Теоретичні засади тілесно-рухових практик у роботі практичного психолога закладу дошкільної освіти

Історичний розвиток уявлень про взаємозв'язок тіла і психіки. Основні ідеї тілесно-орієнтованого підходу, їх значення для сучасної психологічної практики в освіті. Тіло як основа емоційного досвіду, саморегуляції, контакту зі світом і розвитку дитини дошкільного віку. Значення тілесної усвідомленості, руху, дихання, ритму та сенсорного досвіду у психічному розвитку дошкільника. Роль практичного психолога у використанні тілесно-рухових практик у закладі дошкільної освіти: створення безпечного середовища, підтримка емоційного благополуччя дітей, профілактика напруження, сприяння адаптації, розвитку саморегуляції та позитивного образу себе. Можливості інтеграції тілесно-рухових вправ у психолого-педагогічний супровід дитини, групові заняття, корекційно-розвивальну роботу, взаємодію з вихователями та батьками. Практичні аспекти теми: спостереження за тілесними проявами дошкільників, аналіз елементарних рухових і емоційних реакцій, вправи на контакт із тілом, відчуття опори, дихання, м'яке включення в рух, зниження напруження та налаштування на взаємодію.

Тема 2. Схема тіла, образ тіла та тілесне “Я” у психічному розвитку дитини дошкільного віку

Поняття схеми тіла, образу тіла і тілесного “Я” у психології. Особливості формування схеми тіла в дошкільному віці. Сенсорні, моторні, емоційні, соціальні та мовленнєві чинники розвитку тілесного самосприйняття дитини. Значення рухового досвіду, гри, дотику, просторової орієнтації, наслідування та взаємодії з дорослими у становленні цілісного образу власного тіла. Порушення й труднощі у формуванні схеми тіла та образу тіла у дітей дошкільного віку: невпевненість у рухах, недостатня тілесна координація, труднощі просторового орієнтування, знижений контакт із тілесними відчуттями, скута або надмірно імпульсивна поведінка, тілесна тривога. Значення цих проявів для роботи практичного психолога в закладі дошкільної освіти. Практичні аспекти теми: вправи на усвідомлення частин тіла, орієнтування у схемі власного тіла, розвиток координації, відчуття меж, простору, рівноваги, центру, правої і лівої сторони; психогімнастичні та ігрові вправи на формування позитивного тілесного досвіду дитини. Аналіз можливостей використання тілесно-рухових прийомів у роботі з дітьми, які мають труднощі адаптації, саморегуляції або комунікації.

Тема 3. Тілесна усвідомленість і тілесний інтелект як основа емоційного розвитку та саморегуляції дошкільника

Тілесна усвідомленість як здатність помічати, розрізняти й розуміти власні тілесні сигнали, відчуття, напруження, зміни стану. Тілесний інтелект як основа раннього досвіду самопізнання, емоційного реагування та взаємодії зі світом. Зв'язок тілесного, емоційного, образного і поведінкового рівнів досвіду дитини дошкільного віку. Роль тілесної усвідомленості у формуванні здатності дитини розпізнавати емоційні стани, знижувати напруження, відновлювати спокій, витримувати фрустрацію, встановлювати контакт з іншими. Значення тілесного інтелекту для розвитку емоційної стійкості, довільності поведінки, навичок саморегуляції та безпечного вираження емоцій. Практичний психолог як

фахівець, що допомагає дитині пов'язувати тілесні відчуття з емоціями та поведінкою. Використання тілесно-рухових вправ у роботі з тривожністю, емоційною лабільністю, гіперактивністю, скутою поведінкою, труднощами взаємодії. Практичні аспекти теми: тілесне сканування в доступній для дошкільників формі, вправи на розпізнавання станів через рух, дихання, ритм, темп, позу; ігри на розвиток чутливості до власного тіла, рухової виразності, емоційного самовираження і м'якого переходу від збудження до спокою.

Тема 4. Тілесна стабілізація та тілесно-рухові практики у профілактиці стресу й емоційного перенапруження дітей дошкільного віку

Психологічний зміст тілесної стабілізації у роботі з дітьми дошкільного віку. Стрес, перенапруження, страх, перевтома, труднощі адаптації та їхні тілесні прояви у дошкільників. Ознаки порушення саморегуляції: м'язове напруження, скутість або надмірна рухливість, порушення дихання, труднощі переключення, порушення контакту, зниження відчуття безпеки. Значення тілесно-рухових практик у психологічному супроводі дитини в умовах закладу дошкільної освіти. Принципи безпечного застосування тілесних вправ у роботі практичного психолога: добровільність, поступовість, ненасильницькість, урахування віку, емоційного стану, індивідуальних особливостей дитини. Тілесні та рухові засоби стабілізації: дихальні вправи, заземлення, ритмізація, мікрорухи, вправи на орієнтацію в просторі, відновлення відчуття меж і опори. Практичні аспекти теми: добір коротких стабілізаційних вправ для ранкових зустрічей, адаптаційного періоду, індивідуальних психологічних занять, роботи після конфлікту, перевантаження або емоційного зриву; моделювання міні-комплексів для зниження напруження, відновлення уваги, почуття безпеки та включеності дитини у взаємодію.

Тема 5. Тіло як засіб емоційного самовираження, прийняття себе та невербальної комунікації дошкільника

Тіло як простір переживання, самовираження і невербальної взаємодії дитини з навколишнім світом. Роль руху, міміки, жести, пози, ритму, дистанції та тілесної реакції у дитячій комунікації. Безоцінне ставлення до тілесних проявів дитини як умова психологічної підтримки її розвитку. Значення прийняття власного тіла, рухів і способів самовираження для формування позитивного емоційного досвіду та базового відчуття психологічної безпеки. Тілесний сором, скута виразність, страх помилки, надмірний контроль або імпульсивність як фактори, що можуть ускладнювати емоційний розвиток і спілкування дошкільника. Можливості тілесно-рухових практик у розвитку емоційної виразності, емпатії, наслідування, вміння бути в контакті з іншими дітьми й дорослими. Значення віддзеркалення, спільного ритму, рухової взаємодії та психогімнастики для формування невербальної комунікації. Практичні аспекти теми: вправи на віддзеркалення, рухову взаємодію в парі та групі, передачу емоції рухом, розвиток доброзичливого ставлення до себе, вправи на проживання радості, спокою, зацікавлення, впевненості; ігрові вправи на розвиток тілесної комунікації, емоційного контакту та групової взаємодії в умовах закладу дошкільної освіти.

Тема 6. Імпульс, тілесні сигнали та розвиток саморегуляції у дітей дошкільного віку

Імпульс як первинна форма тілесного реагування дитини, пов'язана з потребами, емоціями, бажанням руху, контакту, захисту, наближення або уникнення. Тілесні сигнали як важливе джерело інформації про психологічний стан дошкільника. Усвідомлені й неусвідомлені прояви імпульсу в поведінці дитини: рухова активність, завмирання, уникання, напруження, потяг до контакту, відштовхування, плач, сміх, зміна темпу рухів. Зв'язок між тілесним імпульсом, емоцією, потребою і поведінковою реакцією. Придушення, блокування

або хаотичне вираження імпульсів як чинники труднощів саморегуляції у дошкільному віці. Прояви порушеного контакту дитини з власними тілесними сигналами: імпульсивність, скута поведінка, надмірна слухняність, труднощі вибору, нестійкість меж, тілесна тривожність. Значення роботи практичного психолога з тілесними імпульсами в дошкільному віці: допомога дитині у розпізнаванні своїх станів, безпечному вираженні потреб, завершенні простих незавершених рухових реакцій, формуванні навичок зупинки, вибору й самоконтролю. Практичні аспекти теми: вправи на розпізнавання тілесного імпульсу, ігри на “хочу - не хочу”, “стоп - йду”, “наближаюсь - відходжу”, вправи на завершення руху, усвідомлення моменту напруження і розслаблення, розвиток здатності відчувати внутрішній поштовх до дії та керувати ним у соціально прийнятний спосіб.

Тема 7. Дихання як засіб емоційної регуляції та психологічної підтримки дитини дошкільного віку

Дихання як природний механізм тілесної саморегуляції, показник емоційного стану та важливий інструмент психологічної допомоги дитині. Значення дихання у зниженні напруження, стабілізації, переключенні уваги, відновленні спокою та відчуття безпеки. Особливості дихальних реакцій дошкільників у станах тривоги, плачу, перезбудження, страху, гніву, втоми. Зв'язок дихання з емоціями, м'язовим тонусом, мовленням, голосом, ритмом і загальним психофізичним станом дитини. Можливості використання дихальних вправ у роботі практичного психолога закладу дошкільної освіти: в адаптаційний період, у разі емоційного перевантаження, після конфліктів, у роботі з сором'язливими, тривожними або гіперактивними дітьми. Принципи добору дихальних практик для дошкільників: ігрова форма, образність, короткотривалість, м'якість, безпечність, відсутність перевантаження. Дихальні вправи як складова психогімнастики, ритуалів переходу, стабілізаційних хвилинок, індивідуальних і групових занять. Практичні аспекти теми: ігрові дихальні вправи на подовжений видих, дихання з уявними образами, дихання через рух, ритм і звук; вправи типу “надуваємо кульку”, “дмухаємо на пір'їнку”, “дихає ведмедик”, “тихий вітерець”, а також створення міні-комплексів для заспокоєння, зосередження та емоційного відновлення дошкільників.

Тема 8. Дотик, тілесні межі та невербальний контакт у психологічному супроводі дошкільника

Дотик як один із найперших способів пізнання світу, переживання безпеки, підтримки й емоційного контакту. Значення тілесного контакту у психічному розвитку дитини дошкільного віку. Роль дотику, дистанції, просторового розміщення, тілесної наближеності та віддалення у формуванні почуття меж, довіри, комфорту й захищеності. Психологічний зміст тілесних меж дитини: право на близькість і дистанцію, прийнятний і неприйнятний контакт, розпізнавання дискомфорту, розвиток здатності сказати “ні”, відійти, попросити підтримки або прийняти її. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти як фахівець, який допомагає дитині формувати здорові тілесні межі та безпечні способи взаємодії з іншими. Особливості роботи з темою дотику в дошкільному віці: етичність, обережність, добровільність, урахування індивідуальної чутливості дитини, її досвіду, стану та реакцій. Розвиток безпечного невербального контакту через рухові, ритмічні, ігрові та парні вправи без примусу до тілесної взаємодії. Практичні аспекти теми: вправи на усвідомлення особистого простору, ігри на дистанцію, межі, наближення і зупинку; вправи на невербальний контакт, координацію з партнером, спільний ритм, узгодження рухів; методичні прийоми формування в дітей поваги до свого тіла й тіла іншої людини.

Тема 9. Тілесна метафора та образні засоби роботи з внутрішнім досвідом дошкільника

Метафоричний підхід у роботі практичного психолога як спосіб м'якого дослідження внутрішнього світу дитини через рух, тілесні відчуття, образ, гру, символ і уяву. Тілесна метафора як вираження емоційного стану, переживання, потреби чи внутрішнього конфлікту дитини в доступній для неї формі. Значення образності у психологічній роботі з дошкільниками. Тілесні прояви дитини як метафорична мова її внутрішнього досвіду: “заховатися”, “стати маленьким”, “бути твердим”, “розсипатися”, “завмерти”, “пружинити”, “розквітати”, “згортатися в клубочок”. Можливості психолога допомогти дитині помітити, прожити й трансформувати такий досвід через безпечні тілесно-рухові, ігрові й арт-терапевтичні форми. Тілесна метафора у поєднанні з казкою, психогімнастикою, музикою, малюванням, рольовою грою, образом тварини, природного явища чи персонажа. Значення таких підходів у роботі з тривожністю, страхами, сором'язливістю, агресивними проявами, труднощами адаптації, емоційною скутістю. Практичні аспекти теми: вправи на втілення образу в русі, дослідження “який зараз мій рух”, “як рухається мій настрій”, “на кого схожий мій страх/спокій/радість”, тілесно-метафоричні ігри, побудова коротких образно-рухових етюдів, поєднання руху й малюнка як способу вираження і м'якої трансформації дитячого переживання.

Тема 10. Тіло, символ і проєктивно-тілесні способи дослідження емоційного стану дитини дошкільного віку

Тіло як носій емоційного досвіду і важливе джерело психологічної інформації про стан дитини. Поєднання тілесного спостереження з образними, ігровими та проєктивними методами у практиці психолога закладу дошкільної освіти. Значення малюнка, символу, кольору, просторового розміщення, пози, характеру руху і тілесної виразності у розумінні переживань дошкільника. Проєктивно-тілесний підхід як можливість поєднати спостереження за рухом, мімікою, позою, загальним тілесним тонусом дитини з аналізом продуктів її творчої діяльності. Особливості використання проєктивних прийомів у роботі з дошкільниками: недирективність, обережність інтерпретації, орієнтація не на “діагноз”, а на розуміння внутрішнього досвіду, ресурсів і труднощів дитини. Практичний психолог як фахівець, який вивчає не лише зміст висловлювань дитини, а й спосіб її тілесної присутності: як вона входить у контакт, рухається, уникає чи шукає близькості, реагує на простір, зміну завдань, емоційне навантаження. Поєднання тілесного аналізу з дитячим малюнком, казковим образом, символічною грою, вибором персонажа, руховим етюдом. Практичні аспекти теми: тілесне спостереження за дитиною в ігровій взаємодії, вправи на дослідження емоцій через позу і рух, поєднання руху та малюнка, символічні завдання типу “намалюй свій настрій і покажи, як він рухається”, “яке в тебе сьогодні тіло - легке, важке, сміливе?”, використання проєктивно-тілесних прийомів для планування подальшої психологічної підтримки.

Тема 11. Танцювально-рухова взаємодія, довіра і контакт у психологічному супроводі дітей дошкільного віку

Танцювально-рухова терапія та елементи контактної імпровізації як засоби розвитку довіри, емоційного контакту, тілесної присутності та невербальної комунікації дитини. Значення руху, ритму, спільної дії, наслідування, тілесної синхронії та ігрової імпровізації у формуванні позитивного досвіду взаємодії дошкільника з іншими дітьми й дорослими. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти як організатор безпечного простору для рухової взаємодії, емоційного самовираження та розвитку соціально-комунікативних навичок дітей. Значення тілесно-рухових форм роботи для дітей, які мають труднощі встановлення

контакту, сором'язливість, емоційну скутість, агресивні прояви, імпульсивність або страх близькості. Принципи використання танцювально-рухової взаємодії в роботі з дошкільниками: добровільність, безпечність, поступовість, опора на гру, повага до тілесних меж, недирективність, позитивне підкріплення. Рухова взаємодія як засіб розвитку емпатії, довіри, здатності чекати, слідувати, ініціювати, координувати свої дії з іншими. Практичні аспекти теми: ігри на віддзеркалення, спільний ритм, рухове “знайомство”, парні та групові вправи на слідування, координацію, довіру, розвиток емоційного контакту, а також моделювання психологом коротких рухових етюдів для адаптації дітей до групи й поліпшення взаємодії в дитячому колективі.

Тема 12. Арттерапевтичні та тілесно-образні техніки у роботі практичного психолога з дошкільниками

Арттерапевтичні техніки як засіб м'якого дослідження і регуляції тілесних та емоційних станів дитини дошкільного віку. Поєднання руху, малювання, кольору, ліплення, символічної гри, музики та образу як ефективний спосіб підтримки емоційного благополуччя, зниження напруження та розвитку самовираження дошкільника. Тілесно-образний підхід у психологічному супроводі дітей: візуалізація відчуттів, образне представлення емоційних станів, метафоричне опрацювання страху, напруження, сорому, агресії, втоми, потреби в безпеці, підтримці чи близькості. Значення образу в психологічній роботі з дошкільниками як природного способу вираження того, що дитина ще не завжди може вербалізувати. Практичний психолог як фахівець, який інтегрує тілесні вправи й арттерапевтичні прийоми у корекційно-розвивальну, профілактичну та підтримувальну роботу. Використання таких методів у період адаптації до закладу дошкільної освіти, у роботі з емоційно нестійкими, тривожними, вразливими чи перенапруженими дітьми. Практичні аспекти теми: малювання тілесних відчуттів і настрою, рухово-образні етюди, ліплення емоційних станів, вправи на “перетворення” неприємного образу в більш безпечний і ресурсний, створення образів спокою, сили, захисту, добір комплексів тілесно-образних вправ для відновлення контакту дитини із собою та зниження емоційного напруження.

Тема 13. BrainDance як засіб сенсомоторного, емоційного і когнітивного розвитку дитини дошкільного віку

Методика BrainDance як інтегративна тілесно-рухова практика, заснована на природних патернах раннього розвитку нервової системи людини. Значення BrainDance для гармонізації психофізичного стану, розвитку координації, тілесної усвідомленості, просторової орієнтації, уваги, саморегуляції та емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Вісім базових патернів BrainDance як основа розвитку цілісної тілесної організації: дихання, дотик, центр–периферія, голова–хвіст, верх–низ, права–ліва половина тіла, перехресні рухи, вестибулярна активація. Психологічне значення цих патернів у розвитку відчуття безпеки, меж, внутрішнього центру, координації, контролю руху, міжпівкульної взаємодії, пізнавальної активності та готовності до навчання. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти як фахівець, який може використовувати адаптовані елементи BrainDance для підтримки дітей із труднощами уваги, координації, емоційної регуляції, адаптації, зниженого контакту з тілом або високого рівня рухового напруження. Практичні аспекти теми: освоєння адаптованих комплексів BrainDance для дітей дошкільного віку, вправ на дихання, дотик, координацію, симетрію, перехресні рухи, баланс, тілесну активізацію і заспокоєння; аналіз умов включення BrainDance у ранкові зустрічі, психологічні заняття, хвилинки відновлення та профілактичну роботу в групі.

Тема 14. Використання BrainDance у практиці психологічного супроводу в закладі дошкільної освіти

Можливості використання BrainDance у системі психологічного супроводу дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. BrainDance як засіб розвитку навчальної готовності, тілесної організації, саморегуляції, довільності поведінки, сенсомоторної інтеграції, зосередженості, емоційної врівноваженості та соціальної включеності дитини. Практичне значення BrainDance у роботі з різними категоріями дітей: у період адаптації до дитячого садка, у роботі з дітьми, які мають труднощі переключення уваги, підвищену тривожність, надмірну рухову збудливість, емоційну нестійкість, труднощі координації, уповільненість або скутість. Значення цієї методики у профілактиці перевантаження і виснаження в освітньому середовищі. Практичний психолог як координатор взаємодії з вихователями та батьками щодо доцільного використання рухових комплексів для підтримки розвитку дитини. Адаптація BrainDance до віку дітей, режимних моментів, індивідуальних особливостей, освітніх завдань і запиту конкретної групи. Практичні аспекти теми: розроблення міні-комплексів BrainDance для різних завдань - активізації, заспокоєння, відновлення уваги, розвитку координації, покращення групової взаємодії; створення психологом рекомендацій для вихователів і батьків щодо використання простих рухових патернів у повсякденному житті дитини.

Тема 15. Бодинамічний підхід у розумінні розвитку дитини дошкільного віку та можливостей психологічної підтримки

Бодинаміка як розвитковий тілесно-орієнтований підхід, що розглядає взаємозв'язок психічного розвитку дитини, її тілесних патернів, досвіду взаємодії з дорослими та формування базових еґо-функцій. Значення бодинамічного підходу для розуміння раннього розвитку особистості, потреб дитини, формування безпеки, довіри, автономії, меж, волі, контакту та здатності до саморегуляції. Психологічний зміст м'язової пам'яті, тілесних реакцій, гіпо- та гіпервідгуку у розвитку дитини. Взаємозв'язок раннього досвіду, тілесної організації та поведінкових проявів дошкільника. Значення бодинамічної логіки для аналізу труднощів у контакті, залежності, сором'язливості, впертості, тривожності, нестійких меж, труднощів самостійності або надмірного контролю. Питання використання бодинамічного підходу як розвиткової оптики для глибшого розуміння дитини, її потреб, реакцій і способів психологічної підтримки. Питання визначення психологічних завдань розвитку, які потребують підсилення: відчуття безпеки, право на потреби, автономія, ініціатива, здатність опиратися, витримувати контакт, просити допомоги чи діяти самостійно. Практичні аспекти теми: аналіз типових труднощів дошкільника через розвиткову бодинамічну логіку, спостереження за тілесною організацією дитини, добір підтримувальних вправ на безпеку, контакт, межі, опору, автономію, а також формулювання рекомендацій для вихователів і батьків щодо підтримувальної взаємодії з дитиною.

Тема 16. Базова безпека, контакт і право на потреби дитини дошкільного віку в контексті бодинамічного підходу

Поняття базової безпеки, прийняття, контакту та права на існування як фундаментальних умов психічного розвитку дитини. Значення раннього тілесного й емоційного досвіду у формуванні відчуття "зі мною все гаразд", довіри до дорослого, відкритості до взаємодії та здатності звертатися по допомогу. Роль досвіду задоволення потреб, ритму турботи, тілесного комфорту, підтримки і безпечного віддзеркалення у становленні психологічного благополуччя дошкільника. Особливості прояву порушеного відчуття безпеки та труднощів у сфері потреб у дітей дошкільного віку: тривожність, надмірна чіпкість або відстороненість, труднощі заспокоєння, страх нового, емоційна нестійкість, соматизовані реакції, складність у розпізнаванні і вираженні власних потреб. Значення цих проявів для психологічного супроводу дитини в закладі дошкільної освіти. Можливості бодинамічного підходу для розуміння того, як дитина переживає контакт,

підтримку, насичення, близькість і право на потреби. Питання відновлення досвіду безпеки через стабільну взаємодію, тілесно-рухові вправи, ритуали, емоційне прийняття та підтримувальний контакт із дорослим.

Практичні аспекти теми: вправи на відчуття безпеки, ритму, тілесного комфорту, контакт із опорою, ігри на “можна просити”, “можна отримувати”, “я в безпеці”, створення ресурсних психологічних ритуалів для адаптації дитини до умов закладу дошкільної освіти.

Тема 17. Автономія, воля, межі й ініціатива дошкільника у психологічному супроводі

Автономія як важливе психологічне новоутворення раннього і дошкільного віку. Розвиток самостійності, дослідницької активності, ініціативи, вибору, здатності говорити “так” і “ні”, пробувати, відмовлятися, відстоювати бажання, водночас залишаючись у контакті з дорослим. Воля як основа довільності поведінки, регуляції імпульсів, здатності діяти цілеспрямовано та витримувати обмеження. Психологічні труднощі у сфері автономії і волі в дошкільному віці: надмірна залежність, уникання самостійності, пасивність, страх помилки, негативізм, впертість, боротьба за контроль, афективні реакції у відповідь на заборону чи фрустрацію. Значення цих проявів для психологічного супроводу дитини та організації взаємодії з педагогами і батьками. Бодинамічний підхід як спосіб розуміння зв'язку між розвитком автономії, тілесною опорою, балансом, координацією, досвідом рухової свободи, правом діяти і бути окремим. Питання підтримки автономії через структуру, тілесно-рухові вправи на вибір, баланс, силу, зупинку, кордони та самостійне рішення. Практичні аспекти теми: вправи на вибір і дію, ігри на межі, дозволи і заборони, “стоп-рух”, “я сам”, “обираю шлях”, вправи на тілесну опору, стійкість, рівновагу, силу і м'яке відстоювання себе у взаємодії з іншими.

Тема 18. Підтримувальні послання дорослого, тілесне спостереження і розвитковий аналіз у роботі практичного психолога

Психологічне значення батьківських і педагогічних послань у розвитку дитини дошкільного віку. Вплив слів, інтонації, емоційного тону, тілесної присутності дорослого, стилю взаємодії, рівня підтримки чи критики на формування базових переживань дитини щодо себе, світу і стосунків. Підтримувальні й ризиковані послання дорослого як чинники розвитку впевненості, тривожності, сорому, ініціативи, слухняності, залежності, відкритості чи скутості. Тілесне спостереження за дитиною як важливий інструмент психолога в закладі дошкільної освіти. Аналіз постави, рухової організації, міміки, погляду, дистанції, темпу, реакцій на контакт, новизну, обмеження, підтримку чи оцінювання. Роль такого спостереження у розумінні емоційного стану, ресурсів, труднощів і актуальних потреб дошкільника. Питання психологічного посередництва між дитиною, вихователем і батьками; психологічний зміст поведінки дитини; формування більш підтримувального стилю взаємодії дорослих із дитиною. Значення рефлексії дорослого щодо власних послань, реакцій, вимог і тілесної манери контакту з дитиною. Практичні аспекти теми: аналіз типових фраз дорослих, переформулювання критичних або знецінювальних висловлювань у підтримувальні; вправи на спостереження за дитиною в русі та взаємодії; складання коротких рекомендацій для вихователів і батьків щодо психологічно безпечної комунікації й тілесно підтримувальної присутності.

Тема 19. Танцювально-рухові практики у розвитку емоційної виразності, комунікації та групової взаємодії дошкільників

Танцювально-рухові практики як засіб розвитку емоційної сфери, невербальної комунікації, тілесної виразності, творчості та соціальної взаємодії дитини дошкільного віку.

Значення руху, музики, ритму, просторового пересування, групових форм активності та імпровізації у формуванні здатності дитини відчувати, виражати й регулювати свої емоції. Питання використання танцювально-рухових форм роботи для розвитку емоційної відкритості, зниження скутості, поліпшення контакту з однолітками, підтримки сором'язливих або надмірно напружених дітей, а також для конструктивного проживання рухової енергії у дітей з підвищеною збудливістю. Значення танцювально-рухових практик у формуванні навичок бути разом, рухатися в групі, узгоджувати дії, відчувати іншого, взаємодіяти без слів, витримувати черговість, спільний ритм, зміну активності і рольову взаємодію. Психологічна цінність спонтанного руху, тематичних рухових етюдів, емоційних танцювальних ігор, ритмічних кіл і групових імпровізацій. Практичні аспекти теми: рухові ігри на радість, здивування, спокій, сміливість, дружбу; вправи на груповий ритм, наслідування, лідерство і слідування; танцювально-рухові етюди для розвитку комунікативної включеності, емоційного самовираження та позитивного групового досвіду.

Тема 20. Ритморухові практики в роботі практичного психолога з дітьми дошкільного віку

Ритморухові практики як поєднання руху, ритму, повтору, координації, музичності та тілесної організації. Значення ритму для психічного розвитку дитини дошкільного віку, становлення саморегуляції, передбачуваності, відчуття порядку, безпеки й узгодженості власних дій. Роль ритму в організації уваги, переключенні, зниженні напруження, підвищенні включеності та розвитку комунікативної синхронії. Можливості ритморухових практик у психологічному супроводі дітей дошкільного віку: у профілактиці емоційного перевантаження, в адаптаційний період, у підтримці дітей із труднощами довільної регуляції, координації, уваги, темпу діяльності, соціальної включеності. Ритмічна структура як фактор стабілізації для дітей, які потребують більшої передбачуваності, повторюваності і тілесної організації. Питання використання ритморухових вправ для активації, заспокоєння, об'єднання групи, формування відчуття спільності, переключення з одного виду діяльності на інший, підвищення рівня організованості та емоційного тону. Практичні аспекти теми: ігри з плесканням, крокуванням, чергуванням рухів, ритмічним повтором, голосом і музичним супроводом; вправи на прості ритмічні послідовності, координацію, синхронізацію в парі й групі; створення коротких ритморухових комплексів для використання в щоденному житті групи дошкільного закладу.

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, кінстетична 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 ІІІ (за потреби – у примітці або списку джерел).

Викладач може використовувати інструменти ІІІ 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 вмій, вмій 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 поділяють на кількість кредитів дисципліни (5): робота на семінарі (12 тем × 5 балів = 60 балів); самостійно опановані теми семінарських занять (8 тем × 5 балів = 40 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів. Після поділу на 5 здобувач може отримати максимум 50 балів.

Бали за поточний контроль для заочної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяють на кількість кредитів дисципліни (5): робота на семінарі (2 теми × 5 балів = 10 балів); самостійно опановані теми семінарських занять (18 тем × 5 балів = 90 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів. Після поділу на 5 здобувач може отримати максимум 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 із основних тем курсу: понятійного апарату тілесно-орієнтованої терапії, її теоретичних засад, підходів, принципів, методів і технік, а також уявлень про зв'язок тіла, емоцій, руху, психічного стану, саморегуляції, меж, контакту, тілесної усвідомленості та образу тіла. Враховується логічність, послідовність і наукова коректність відповіді.	10
2	Аналіз психологічного запиту та тілесних проявів	Оцінюється вміння аналізувати психологічний запит, тілесні прояви, емоційні стани, особливості саморегуляції, контакту, меж, рухової організації, тілесних затисків, напруження, способів реагування та ресурсних зон клієнта. Враховується здатність пов'язувати тілесні спостереження з теоретичними положеннями курсу та завданнями психологічної допомоги.	10
3	Добір і обґрунтування методів і технік	Оцінюється вміння доцільно добирати тілесно-орієнтовані вправи, техніки та форми роботи відповідно до запиту, віку, психологічного стану клієнта, умов роботи й принципів безпеки. Враховується здатність обґрунтувати доцільність обраних методів, визначити їх мету, очікуваний ефект, можливі обмеження та особливості адаптації до конкретної ситуації.	10
4	Практичне виконання завдання	Оцінюється якість виконання або демонстрації практичного фрагмента: правильність інструкції, логіка побудови, послідовність етапів, урахування встановлення контакту, тілесної безпеки, регуляції навантаження, завершення вправи та рефлексії досвіду. Враховується методична грамотність, професійна доцільність і вміння екологічно проводити тілесно-орієнтовану роботу.	10
5	Професійна аргументація, рефлексія та етичність	Оцінюється здатність обґрунтовувати власні професійні рішення, формулювати висновки, пояснювати психологічний зміст і практичне значення обраних технік, а також бачити межі їх застосування. Враховується розуміння принципів професійної етики, добровільності, безпечності, вікової та індивідуальної доцільності тілесно-орієнтованої роботи.	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	В
65-77	С
58-64	Д
50-57	Е
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., Дністрянська 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 «Тілесно-орієнтована терапія в діяльності практичного психолога» 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/>