



Силабус
навчальної дисципліни
**Практикум з тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової
терапії**
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма «Логопедія. Спеціальна психологія»

Спеціальність 016 Спеціальна освіта

Галузь знань 01

Рівень вищої освіти другий (магістр)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdssso/structure-fdssso/kaf-psychology/
Контактний тел.	+380992039751 (Viber, Telegram)
Е-mail викладача:	sushchinskaya.tata@gmail.com
Графік консультацій	з 9.00 до 18.00 з понеділка по суботу

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	18	18	114	залік

Для заочної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	8	6	136	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: тілесно-орієнтована терапія, танцювально-рухова терапія, бодинаміка, характерологічний аналіз В.Райха, біоенергетичний аналіз А.Лоуена, хореологія Р.Лабана

Мета та предмет курсу:

надання теоретичних знань з різних напрямків тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії; оволодіння уміннями та навичками використання методів та прийомів тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії в психокорекційній практиці.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1-2. Психіка і тіло.

Тема 1-2. Базові поняття тілесно-орієнтованої терапії.

Історичний огляд уявлень про співвідношення «душі» і «тіла». Визначення тілесно-орієнтованої терапії. Поняття енергії в тілесно-орієнтованій терапії. Оргонна («біопсихічна» або вегетативна) енергія, що забезпечує особистісне функціонування людини (за В.Райхом). Поняття про біоенергію (за А.Лоуеном). Закони плинущу й перерозподілу енергії в тілі людини. Поняття заземлення в ТОТ. Уявлення про м'язовий затиск, м'язовий блок, «м'язовий» панцир. Форми ТОТ (активна та пасивна). Поняття про інструменти роботи в ТОТ: усвідомлення; дотик; дихання; оцінка напружених поз, рухові вправи.

Тілесне усвідомлення. Чотири сфери життєвого досвіду. Поняття про фізичне «Я» та тілесний інтелект. Вправи дя розвитку тілесної усвідомленості Пола Ліндена. Діагностична техніка «Моє тіло – яке воно?»; вправа «Щоденник спостереження за тілом»; вправа «Сканування». Образ Я та образ тіла. Пропріоцепція та кінестезія. Вправа «Пропріоцепція». Діагностична вправа «Проміри за Фельденкрайзом».

Тема 3-4. Тіло та рух в контексті роботи з психікою.

Дотик. Види тілесних контактів в тілесній терапії: вогонь, земля, вода, повітря. Вправа «дмухання-дотик-стискання». Робота з диханням в ТОТ (дихання як метафора взаємодії зі світом; види дихання: «правильне», поверхнєве), вправа «Розширення простору». Вправа «Повага та любов до свого тіла». Цілісність, баланс та психічне здоров'я. Дзеркальні нейрони та ТОТ. Картина тіла та руховий профіль. Стимул та імпульс в тілі. Формування м'язів та емоцій в русі. Три центри тіла – три центри особистості. Вправи на дослідження стратегій поведінки при взаємодії. Тілесна доцільність. Вправа «Перевірть поставу». Форми тіла (булавка, стіна, колесо, спіраль, піраміда). Шість моделей зв'язностей в тілі. Вправа «Все пов'язане». Три базових прагнення, які народжують рух (shape-flow, directional, carving).

Змістовий модуль 3-4.

Тема 5-6. Діагностичні підходи в ТОТ. Тілесна символіка.

Проблемні картографії. Тілесне зчитування. Інтерпретаційні системи. Суттєвий аналіз. «Так» та «ні» реакції людини. Аналіз макрорухів. Аналіз особливостей дихання. Аналіз особливостей голосу. Аналіз міміки. Техніка «Карта вашого тіла»; вправа «Відчуття правди та брехні в тілі»; вправа «Заземлення мрії». Метафоричний підхід в роботі з тілом. Поняття тілесної метафори в психотерапії. Використання метафор для категоризації тілесної проблематики. Найбільш типові психологічні проблеми й співвіднесення їх з певними частинами людського тіла. Проблема зверхконтролю (голова); проблема контактів (плечі, груди, руки); сексуальні проблеми (таз); проблема опори (ніг). Метафоричне значення голови в ТОТ. Метафоричне значення грудної клітини (від шиї до діафрагми) в ТОТ. Метафоричне значення живота в ТОТ. Метафоричне значення таза в ТОТ. Метафоричне значення ніг в ТОТ. Вправа: колажування «Чоловічок». Вправа «Тілесна метафора». Діагностика психічного стану через тілесні прояви. Вправа «Я як стихія».

Тема 7-8. Інтегративний підхід в тілесно-орієнтованій терапії.

Тілесно-орієнтовані арт-терапевтичні техніки (за О.І.Копитиним). Візуальні метафори тілесності (техніки «Тварина в природному середовищі», «Тіло як сад»; «Дихання та візуалізація»). Тілесні мандали. Контактна імпровізація в контексті психологічної практики. Техніки контактної імпровізації «Магніт», «Повітря», «Імпульс», «5 обмежень», «Подвійне наслідування»; техніка В.Нікітіна «Обличчя у вуалі». Експресивні тілесні практики (жестове малювання, виконання музики тілом). Експресивні техніки, пов'язані з фокусуванням на зображенні окремих частин тіла та всього тіла. Техніки, пов'язані із створенням візуальних метафор тілесності. Техніки для створення візуальних метафор тілесності за допомогою піска. ТОТ та метафоричні асоціативні карти («Тілософія» Т.Забзалюк-Брус, «Морена»,

«Роботи» Т.Ушакової, «Це в мені» О.Колендо-Смірної, «Тілопротектор» О.Симоненко, «Soul dance» та «Touch to...» Н.Дяків; «Танець життя» І.Матійків, «Горщики» В.Назаревич; «Чаша здоров'я» О.Чередниченко, тощо). Вправи «Запитання до тіла»; Незавершені речення «Моє тіло...»; «Щоденник тілесної усвідомленості» з використанням МАК «Морена». Вправа-візуалізація «Подорож до мудрості тіла». Проективні малюнкові методики в контексті тілесно-орієнтованої терапії.

Змістовий модуль 3. Основні напрями тілесно-орієнтованої психотерапії.

Тема 9-10. Характерологічний аналіз В.Райха. Біоенергетичний аналіз А.Лоуена.

Вільгельм Райх - засновник тілесно-орієнтованої терапії. Внесок В.Райха в психоаналітичну теорію З.Фрейда. Характерологічний аналіз В. Райха. 7 сегментів м'язового панцира, що охоплює тіло: очний, щелепний, шийний, грудний, діафрагмальний, черевний, тазовий. Ігрові тілесно-орієнтовані вправи для зняття м'язових затисків. Вегетативні потоки, вегетативна терапія, вегетативний резонанс. Суть психотерапевтичної ідеї В.Райха. Методи тілесної терапії за Райхом. Засоби психокорекційної роботи у вегетотерапії В.Райха (глибокий, довірливий і приймаючий контакт із клієнтом; накопичення енергії в тілі за допомогою глибокого подиху). Робота з очним сегментом (вправа «Гра очима»), робота із щелепним сегментом (вправа «ігри тварин», «розмова на тарабарській мові», робота з горловим сегментом (вправа «звучання»); «екскурсія ротовою порожниною», робота із грудним сегментом (вправа «рухаємо стіну»), робота з діафрагмальним сегментом (вправа «коваль»), робота із черевним сегментом (вправа «лоскіт»), робота з тазовим сегментом (вправа «працьовитий таз»). Біоенергетика Олександра Лоуена. 5 основних типів характеру: шизоїдна, оральна, мазохістична, психпатична, ригідна. Дослідження функцій тіла в системі Лоуена. Звільнення від напруження. Заземлення в системі Лоуена. Біологічне дихання в системі Лоуена. Поняття про біоенергію, ізометричне напруження й м'язові вібрації. Зв'язок типів характеру з базовими проявами особистості. Техніки роботи з тілом у біоенергетичній терапії А.Лоуена.

Тема 11-12. Метод Ф.Александера та метод М.Фельденкрайза.

Метод Ф.Александера як метод глибокого розуміння самого себе в процесі повсякденної діяльності, корекції звичних поз. Зміна фізичних звичок і корекція психічних установок. Два фундаментальних принципи методу - принцип гальмування й принцип директиви. Спосіб рятування від «затиску». Специфіка й етапи виконання вправ за методом Ф.Александера. Фактори, що впливають на виникнення в тілі напруги.

Метод М.Фельденкрайза «усвідомлення через рух». Ієрархія особистості (енергетичні потоки, рух, почуття, думки, я). Зв'язок подиху з м'язовими блоками. Стадії діяльності людини (природна, індивідуальна, досліджуваного методу). Вправа «Зважування».

Змістовий модуль 4. Бодинаміка.

Тема 13-14. Основні ідеї бодинаміки.

Основні поняття і принципи роботи в бодинаміці. Поняття про гіпо- та гіпертонус м'язів. Поняття про здорову, ранню та пізню позиції в структурі характеру. Взаємний зв'язок і гідність - основні концепції бодинаміки. Карта тіла в бодинаміці. Зв'язок психомоторного розвитку м'язів зі специфічними темами і завданнями розвитку. М'язи і їх психологічний зміст. Его-функцій в бодинаміці. Поняття заземлення, центрування, балансу, меж. Техніки роботи з конкретними м'язами, що відповідають за схеми поведінки.

Вправи на формування меж: «межі шкіри», «розгинання коліна вперед «це моє», «соціальний простір», «дельтовидні м'язи - це моє простір»; робота з мотузкою. Вправи на

управління емоціями: дихання в сторони, розсуваючи ребра; дихання діафрагмою; рухи шиєю.

Тема 15. Бодинамічні структури характеру.

Бодинамічні структури характеру: існування, потреби, автономії, волі, любові/сексуальності, власної думки, солідарності. Вік формування структур характеру. Причини формування. Психологічний портрет. Вплив патернів, засвоєних в дитинстві, на контакт дорослої людини з навколишнім світом. Тілесні особливості, можливість діагностики структури характеру по тілу. Ресурси (сильні сторони), захисту, проблемні теми (слабкі сторони). Можливості корекції, способи надання психологічної допомоги. Діагностика і техніки корекції порушених структур. Бодинаміка та виховання дітей. Вплив на формування структур характеру дитини батьківських послань. Підтримка здорового розвитку дитини батьками в різні періоди формування структур характеру.

Змістовий модуль 6. Танцювально -рухова терапія.

Тема 16. Теорія й методологія танцювально -рухової терапії.

Танець як культурно-психологічний феномен. Огляд розвитку танцювального мистецтва й виникнення основних підходів у танцювально-руховій терапії (ТРТ), порівняльний аналіз різних напрямків ТРТ. Галузі застосування танцювальної терапії. Основні завдання ТРТ. Поняття про "схему тіла", "тілесний простір", "образ тіла", "психомоторну дію", "психомоторну активність". Особливості групової та індивідуальної роботи в ТРТ. Побудова занять, різні форми зворотного зв'язку. Робота з усвідомленням особистісних патернів. Структурний і процесуальний аспекти ведення групи в ТРТ. Принципи побудови занять. Різні форми зворотного зв'язку. Основні формати групової роботи в ТРТ. Роль психолога й розуміння психологічного процесу в ТРТ. Поняття про ритморухову терапію.

Тема 17. Системний аналіз руху в ТРТ.

Рудольф фон Лабан - засновник системи в аналізі рухів. Поняття про хореологію Р.Лабана. Можливості танцю в діагностиці, профілактиці та корекції емоційних та поведінкових порушень. Базові категорії системного аналізу руху в танцювально-руховій терапії. Інструменти дослідження руху: спостереження, аналіз руху, рухова пам'ять, рухова уява. Танець як баланс плинності-структури-присутності. Інструменти дослідження руху: спостереження за рухом; аналіз руху; рухова пам'ять. Простір, час, вага, плин як метафори основних життєвих тем особистості. Тіло в просторі. Наближеність - близько або віддалено. Площини - «площина двері», «площина стола», «площина колеса». Напрямок руху відносно центру- центральний/периферійний напрямок. Характеристики руху в просторі: спрямований/неспрямований. Елементи плинності - вільний/обмежений рух. Елементи ваги - сильний/слабкий (легкий/важкий) рух. Елементи часу - швидкий/повільний рух (прискорення/уповільнення). Напруженість. Ритм.

Змістовий модуль 6. Техніки танцювально-рухової терапії.

Тема 18. Техніки танцювально-рухової терапії.

Тілесне інтегрування. "Тілесний якір". Імітація рухів (відображення). Метод активної уяви в русі. Специфіка застосування технік імпровізації в ТРТ. Масаж як допоміжний засіб в ТРТ. Музика та ритм - головні інструменти в ТРТ. Використання вільного танцю для розкриття особистого й творчого потенціалу. Спостереження за рухом, кінестетична емпатія, аналіз руху, кінестетичне усвідомлення, багатомірність опису досвіду. Техніки ТРТ: «Bodi Jazz», «танець 5 рухів» (Г. Ротт), аутентичний рух, «дзеркало», «тінь», «танець імені», «танець із темрявою», «танець стихій» тощо. Робота з якостями руху. Розвиток і трансформація руху. Робота із предметом в ТРТ.

Тема 19-20. Корекція базових особистісних проблем клієнтів різного віку методом ТРТ.

Групова психокорекція засобами ТРТ. Індивідуальна психокорекції засобами ТРТ. Техніки роботи з опорою (заземленням) та з межами методом ТРТ. Техніки роботи з міжособистісними відносинами. Техніки роботи з надлишковим контролем. Техніки роботи з агресією. Техніки роботи з «Я образом». Загальна робота із блоками. Структурна інтеграція. Танець як відображення особливостей соціальної комунікації. ТРТ з різними категоріями клієнтів. Техніки ТРТ при дитячій агресії та аутоагресії. Техніки ТРТ при проблемах з тривожністю. Особливості ТРТ в роботі з дошкільниками; з молодшими школярами; з підлітками. Сюжетний танець в психокорекційній роботі з дітьми. ТРТ при порушенні опорно-рухового апарату та з клієнтами з аутизмом. Використання ТРТ методів в роботі вихователя ЗДО та шкільного вчителя.

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.

Лекції із застосуванням мультимедійних технологій, кейс-метод, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», «контрасти» під час роботи над кейсами, створення ментальних карт, групування (групова ампліфікація), метод «прес», інтелектуальні розминки, Portfolio, «акваріум», рофт, психоедукація, мішень думок, скрайбінг, моделювання діалогів при наданні першої психологічної допомоги, демонстрація дій при наданні першої домедичної допомоги.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

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.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, відеофрагменти

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 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)=15(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)

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Етичний кодекс Української асоціації танцювально-рухової терапії.
2. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я»: монографія / за ред. О. В. Завгородньої. Київ : ВД «Освіта України», 2018. 327 с.
3. Шавровська Н. В. Тілесно–орієнтований тренінг. К.: Марич, 2009. 76 с. (Психологічний інструментарій)

Додаткові:

1. Атемасова О.А. Психогімнастика. Старший дошкільний вік / Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 160 с.(Дошкільному психологу) .
2. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. К. : Слово, 2013.640
3. Роговик Л. С. Психологія танцю. Главник, 2007. 304 с. (Серія «Психологічний інструментарій»)