

412

Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УР

ЧОУ ДПО «СКИДО»

Н.А. Надеина



« 13 » 07 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Использование телесно-ориентированной терапии на этапе  
психологической помощи»

Объём занятий:

Всего:	-72 час. (2 з.е.)
в. т. ч.: лекций	-34 час. (0,95 з.е.)
самостоятельная работа	-36 час. (1,00 з.е.)
Итоговая форма контроля: зачет	2 час. (0,05 з.е.)

РАЗРАБОТАНО:  
(к. психол. н., Собильская А.С.)  
« 13 » 07 2018 г.

Ставрополь, 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Цель и задачи программы
  - 1.2. Планируемые результаты обучения
  - 1.3. Категория слушателей
  - 1.4. Трудоемкость обучения
  - 1.5. Форма обучения
  
2. СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
  - 2.1. Учебный план программы
  - 2.2. Календарный учебный график
  - 2.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)
  
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
  - 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей
  - 3.2. Итоговая аттестация
  
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - 4.1. Кадровое обеспечение программы
  - 4.2. Материально-технические условия реализации программы
  - 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель и задачи программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является совершенствование знаний о психотерапевтических техниках работы психолога по гармонизации восприятия себя и своего тела.

Задачи:

- совершенствовать знания в области психологии;
- сформировать представление о телесно-ориентированной терапии;
- совершенствовать знания об использовании конструктивных технологий в гармонизации самоотношения.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Группа компетенций	Компетенции	Шифр
1	Совершенствование (ПКС)	способности к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПКС-1
2	Совершенствование (ПКС)	способности к организации просветительской и психопрофилактической деятельности на основе знаний о психологических закономерностях и особенностях индивидов	ПКС-2

В результате освоения программы слушатель должен:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальная психология, психология малых групп, методы социальной психологии</li> <li>• Основы профилактики асоциальных явлений в обществе</li> <li>• Методы и технологии управления современными рисками</li> <li>• Методы разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Основы составления индивидуальной программы предоставления психологических услуг</li> <li>• Основы прогнозирования и проектирования в социальной психологии</li> <li>• Принципы, методы, технологии мониторинга социальных явлений</li> <li>• Документоведение</li> </ul>
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать взаимодействие между специалистами по проведению профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения</li> <li>• Выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</li> <li>• Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Осуществлять разные виды психологического консультирования</li> </ul>

	<p>населения по вопросам психологического здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатывать программы и проводить общественные опросы по проблематике психологического здоровья</li> <li>• Определять источники необходимой информации, осуществлять ее поиск и применять для совершенствования деятельности в области реализации профилактической и психокоррекционной работы с населением</li> <li>• Вести документацию и служебную переписку</li> </ul>
ВЛАДЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании</li> <li>• Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании</li> <li>• Разработка и реализация совместно с другими специалистами программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Консультирование населения по проблемам психологического здоровья</li> <li>• Оценка результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Подготовка материалов о состоянии и динамике психологического здоровья населения и представление их в интернет-форумах и СМИ</li> <li>• Учет проведенных работ</li> </ul>

### 1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются лица, имеющие высшее образование.

### 1.4. Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость обучения по программе составляет:  
 72 академических часа, (2 зачетные единицы) из них:  
 34 академических часов (0,95 зачетные единицы) – аудиторные занятия,  
 36 академических часов (1,00 зачетные единицы) – самостоятельная работа  
 2 академических часов (0,05 зачетные единицы) – итоговая аттестация

### 1.5. Форма обучения

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем-	Всего ауд.,	Аудиторные занятия, час	СРС, час.	Форма контроля

п/п		кость, час.	час	т	Практические,	Лабораторные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1. Теоретические аспекты использования телесной терапии в работе с клиентом</b>								
1.	<b>Тема 1.</b> Пространство психотерапии: психотерапевт-клиент	12	6	6			6	
2.	<b>Тема 2.</b> Эго и тело	12	6	6			6	
3.	<b>Тема 3.</b> Понятие телесно-ориентированной терапии. Опыт внедрения в практику	12	6	6			6	
<b>Модуль 2. Практика применения телесно-ориентированной терапии в работе практического психолога</b>								
4.	<b>Тема 4.</b> Техники телесно-ориентированной психотерапии	12	6	6			6	
5.	<b>Тема 5.</b> Танцевально-двигательная терапия	12	6	6			6	
6.	<b>Тема 6.</b> Ритмо-двигательная терапия	10	4	4			6	
	Итоговая аттестация:	2					2	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>34</b>	<b>34</b>			<b>38</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Календарный учебный график приведен в Приложение 1.

## 2.3. Рабочая программа раздела.

Наименование и содержание тем лекций

№ темы	Наименование тем	Часы	Зач.ед.
1.	<b>Тема 1.</b> Пространство психотерапии: психотерапевт-клиент	6	0,16
2.	<b>Тема 2.</b> Эго и тело	6	0,16
3.	<b>Тема 3.</b> Понятие телесно-ориентированной терапии. Опыт внедрения в практику	6	0,16
4.	<b>Тема 4.</b> Техники телесно-ориентированной психотерапии	6	0,16
5.	<b>Тема 5.</b> Танцевально-двигательная терапия	6	0,16
6.	<b>Тема 6.</b> Ритмо-двигательная терапия	4	0,11
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>0,95</b>

**Наименование и содержание тем практических (семинарских) занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

**Наименование и содержание тем лабораторных занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

**Виды и содержание самостоятельной работы слушателя**

№	Наименование тем, их краткое содержание;	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	Трудоемкость, час (зач.ед)
1.	<b>Тема 1.</b> Пространство психотерапии: психотерапевт-клиент	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
2.	<b>Тема 2.</b> Эго и тело	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
3.	<b>Тема 3.</b> Понятие телесно-ориентированной терапии. Опыт внедрения в практику	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
4.	<b>Тема 4.</b> Техники телесно-ориентированной психотерапии	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
5.	<b>Тема 5.</b> Танцевально-двигательная терапия	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
6.	<b>Тема 6.</b> Ритмо-двигательная терапия	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

### **3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей**

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, проверочного тестирования.

Промежуточный контроль знаний, полученных обучающимися посредством самостоятельного обучения (освоения части образовательной программы), проводится в виде тестирования.

#### **3.2. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей**

Итоговая аттестация по Программе должна выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста. Слушатель допускается к итоговой аттестации после самостоятельного изучения дисциплин Программы в объеме, предусмотренном для обязательных внеаудиторных занятий.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения. Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме тестирования, в тесты включены вопросы, отражающие понятия: управление, педагогический менеджмент, принятие управленческих решений, система мотивации персонала, управление качеством образовательной организации.

Итоговое тестирование может включать несколько типов вопросов. Количество вопросов может варьироваться от 20 до 30 в зависимости от формы итоговой контроля знаний по программе в соответствии с учебным планом программы.

Для прохождения тестирования слушателю выделяется 2 минуты на 1 вопрос соответствии с «Положением о дистанционном обучении ЧОУ ДПО «СКИДО»», регулирующим требования к критериям учебного процесса по программе, реализуемым с применением дистанционных образовательных технологий.

Просмотреть предварительно вопросы тестов не представляется возможным. Результаты тестирования представлены в процентах. На основании полученных результатов формируются результаты степени успешности обучения по соответствующей дисциплине:

№	Результаты тестирования в %	Экзамен/Зачет о оценкой	Зачет
1.	0-39	«неудовлетворительно»	не зачтено
2.	40-59	«удовлетворительно»	зачтено
3.	60-79	«хорошо»	зачтено
4.	80-100	«отлично»	зачтено

**Типовые задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков слушателей, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения программы**

1. Согласно Этическим положениям Европейской ассоциации психотерапии, действующим с 1995 г, "психотерапия является особой научной профессией. Она имеет дело с диагностированием, комплексным, научно обоснованным и спланированным лечением расстройств поведения или болезней психосоциального или психосоматического происхождения с помощью научных и психотерапевтических методов.

1. да
2. нет

2. Официально родоначальником психотерапевтического направления, которое получило распространение под названием **телесная терапия**, по праву считается...

1. Вильгельм Райх
2. Иоганнес Шульц
3. Э.Джекобсон

3. Райх считал, что для этого достаточно снять с человека мышечный панцирь неадекватного напряжения и тем самым освободить связанную им энергию, которая пока находится под «панцирем» и не имеет прямого выхода, ведет разрушительную работу в виде образования и усугубления неврозов и других психологических проблем.

1. да
2. нет

4. Райх выделял следующие основные области возникновения мышечного панциря - это области ...(выберите несколько вариантов)

1. глаз
2. рта
3. шеи
4. груди
5. диафрагмы
6. живота
7. таза

8. ног
  9. ступней
5. Типичными признаками наличия мышечного панциря в области глаз считаются (несколько вариантов ответов):
1. неподвижность мышц лба
  2. пустое (неживое) выражение глаз
  3. сонное состояние (закрытые или полузакрытые)
  4. подергивание и моргание
6. О наличии мышечного панциря в области рта (орального сегмента), состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Признаком неадекватного (сигнализирующего об определенном неблагополучии) состояния данного сегмента являются (несколько вариантов ответов)...
1. излишняя напряженность челюстных мышц
  2. излишняя расслабленность челюстных мышц
  3. полуоткрытое состояние
  4. желание укусить, погрызть что-либо
7. В область шеи включаются глубокие мышцы шеи, а также языка. Считается, что мышечный панцирь этой области как бы сдерживает (содержит в себе в закодированном состоянии) такие эмоциональные проявления, как плач, крик, гнев и т.п. В виде упражнений телесной терапии здесь применяется (несколько вариантов ответов)...
1. имитация рвотных движений
  2. максимально естественные и спонтанные выкрики
  3. выкрикивание матерных выражений
  4. чтение вслух скороговорок, стихов
8. Одним из внешних признаков мышечного панциря в области груди и подавления соответствующих эмоций являются различные виды сдерживания дыхания, работа над снятием данного зажима начинается с дыхательных упражнений с акцентом внимания на максимально полное расслабление мышц этого сегмента в момент полного ....
1. выдоха
  2. вдоха
9. Считается, что характерным признаком наличия мышечного панциря в этой области (то есть - бессознательного защитного напряжения) является прогнутость позвоночника вперед, которую отчетливо видно, когда клиент лежит на спине на кушетке и у него между спиной и кушеткой остается четко выраженный промежуток.
1. диафрагмы
  2. поясницы
  3. живота
10. В область, типичную для образования мышечного панциря, входят главным образом широкие мышцы живота и мышцы спины. Считается, что панцирь (зажимы) поясничных мышц удерживает в себе (но отнюдь не устраняет) проявление
1. страха
  2. гнева
  3. крика
  4. удовольствия

11. Считается что мышечный панцирь в области таза характеризует (и в свою очередь усиливает) подавление тенденций к проявлению естественной, потребности в получении (несколько вариантов ответов) ...

1. удовольствия
2. спонтанного выражения гнева
3. страха кастрации

12. Основные элементы этого вида терапии: различные типы дыхания (в основном - глубокого); специальные статические позы с общим и локальным напряжением различных мышечных групп тела для определения и осознания мест зажимов энергетических потоков, а так же для последующего ослабления и снятия мышечного панциря; специально подобранные словесные формулы, которые после условно-рефлекторного закрепления могут существенно усиливать эффект физического воздействия при расслаблении конкретных мышечных групп и высвобождения энергии.

1. биоэнергетическую телесную терапию Александра Лоуэна;
2. метод Фельденкрайса;
3. метод Александера;

13. Сущность этого метода заключается в последовательном осознании неэффективных физических привычек, определении неадекватно напрягаемых мышечных групп и избыточных статических или динамических усилий при стоянии, бытовых и профессиональных движениях. Этот метод позволяет модифицировать или сформировать лучшие «телесные привычки» (позы и навыки), восстановить естественную свободу, координацию и красоту движений, расширить самоосознание и развить свои возможности, повысить уверенность в себе и самооценку.

1. биоэнергетическую телесную терапию Александра Лоуэна;
2. метод Фельденкрайса;
3. метод Александера;

14. Этот метод направлен на выявление недостаточно эффективных привычных поз и их совершенствование, что помогает восстановить и усовершенствовать естественную, наиболее экономичную и эффективную по затратам нервно-мышечную энергию. В результате соответствующих упражнений у клиента появляется ощущение так называемой «кинестетической легкости» -свободы и ненапряженности, которая постепенно (путем упражнений и положительных закреплений каждого успеха) распространяется и на все его другие, бытовые и профессиональные, двигательные действия.

1. биоэнергетическую телесную терапию Александра Лоуэна;
2. метод Фельденкрайса;
3. метод Александера;

15. По Райху, энергия движется (течет) снизу вверх, и любые заторы (зажимы) на ее пути ведут к проблемам. Мышечный панцирь полностью соответствует психологической блокаде чувств, эмоций, переживаний.

1. да
2. нет

16. Совокупность процессов по поддержанию жизни, которые дают организму энергию для движения и функционирования, поэтому большинство занятий в группах телесно-ориентированной терапии начинается с таких упражнений.

1. дыхание

2. прикосновение
3. напряженные позы
4. двигательные упражнения
5. осознание

17. Чем выше хроническое мышечное напряжение, тем больше усилий требуется для удержания позы. Если тело энергетически заряженное, бодрое, то будет наблюдаться дрожь в напряженной области, например – в нижних конечностях. Регулярное использование этого метода может помочь людям войти в контакт с собственным телом и сохранять чувство гармонии при напряжении.

1. дыхание
2. прикосновение
3. **напряженные позы**
4. двигательные упражнения
5. осознание

18. Эти упражнения эффективны тем, что помогают вернуть членов группы к примитивному эмоциональному состоянию, к первичной природе человека. В некоторых направлениях телесно-ориентированной терапии такие упражнения являются основным методом работы.

1. дыхание
2. прикосновение
3. напряженные позы
4. **двигательные упражнения**
5. осознание

19. Третье состояние существования, наряду со сном и бодрствованием: «В этом состоянии человек ясно понимает, что он делает в момент пробуждения, так же как мы иногда после пробуждения знаем, что нам снилось, когда мы спали». Чтобы помочь человеку преодолеть препятствия, которые мешают функционировать наилучшим образом, телесно-ориентированный терапевт вовлекает клиента в процесс обучения, совершенствующий его проприоцептивную грамотность – способность изнутри понимать ощущения своего тела.

1. дыхание
2. прикосновение
3. напряженные позы
4. двигательные упражнения
5. **осознание**

20. Большинство групп телесно-ориентированной терапии включают физический контакт в групповое взаимодействие. Ортодоксальная терапия Райха применяет для эмоциональной разрядки мышечный массаж. Райх трогал, давил и щипал клиентов, чтобы помочь им сломать «броню характера». Он начинает с верхнего круга «мышечной брони» и проходит вниз по телу, достигая последнего круга, расположенного на уровне таза. С помощью прямого манипулирования мышечными кругами, называемого «вегетотерапевтическими» методиками, заблокированные чувства высвобождаются.

1. дыхание
2. **прикосновение**
3. напряженные позы
4. двигательные упражнения
5. осознание

21. Вид психотерапии, в котором психотерапевт использует движение как основное вмешательство для достижения терапевтических целей. Частью задачи терапевта является обращение к спонтанному, или естественному, репертуару движений членов группы с целью его усовершенствования и расширения.

1. Танцевальная терапия
2. Ритмодвигательная терапия

22. Кеннет Купер предложил для терапии движением...

1. аэробные упражнения
2. гимнастику
3. йогу

23. Н.М. Амосов разработал тренировочный курс для позвоночника, основанный на...

1. аэробных упражнениях
2. гимнастике
3. йоге

24. Метод терапии является синтезом как минимум двух направлений телесной психотерапии – собственно телесно-ориентированной и танцевальной...

1. Танцевальная терапия
2. Ритмодвигательная терапия

25. К основным методам ритмодвигательной терапии относятся (несколько вариантов ответов)....

1. ритмическое движение
2. техника связывания
3. заземление
4. расслабление

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Кадровое обеспечение программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Использование телесно-ориентированной терапии на этапе психологической помощи» реализуется педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, ученую степень и опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. В процессе обучения преподаватели используют эффективные методики преподавания, предполагающие выполнение слушателями практических заданий и получение теоретических знаний.

Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры.

##### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

###### **Помещения для проведения учебных занятий**

ЧОУ ДПО «СКИДО» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, научной работы сотрудников и слушателей, позволяющей реализовывать общеобразовательные программы и программы

дополнительного профессионального образования.

Помещения для проведения учебных занятий, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

#### **Технические средства обучения**

Для реализации программы используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации –проекторная аппаратура широкого назначения;

- реализация заочной формы обучения осуществляется с использованием электронных ресурсов. Учебный материал расположен на образовательной платформе LearnPress с использованием программного обеспечения для реализации дистанционных образовательных технологий.

#### **Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ДПО "СКИДО".

### **4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **4.3.1.Рекомендуемая литература.**

##### **4.3.1.1. Основная литература:**

1. Буравцова, Н. В. Психологическое консультирование и психотерапия семьи: теория и практика : учебное пособие / Н. В. Буравцова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 354 с. — ISBN 978-5-7014-0893-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95213.html>

##### **4.3.1.2. Дополнительная литература:**

1. Бескова, И. А. Телесность как эпистемологический феномен / И. А. Бескова, Е. Князева, В. Буданов ; под редакцией И. А. Бескова. — Москва : Институт философии РАН, 2009. — 231 с. — ISBN 978-5-9540-0140-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18749.html>

2. Старшенбаум, Г. В. Психотерапия в группе / Г. В. Старшенбаум. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 202 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31710.html>

##### **4.3.3. Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.iprbookshop.ru>
2. Педагогическая библиотека: <https://bigenc.ru/education/text/2708703>
3. Научная педагогическая электронная библиотека: <http://elib.gnpbu.ru/>
4. Электронная библиотека МГППУ: <http://psychlib.ru/index.php>
5. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru/>
9. Практическая психология: <http://psynet.narod.ru/>
10. Практический психолог: <http://www.psilib.ru>
11. ПсиПортал: <http://psy.piter.com/>

##### **4.3.6. Программное обеспечение: не предусмотрено**

