

НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ

Кафедра загальної і медичної психології

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА
ПСИХОЛОГІЯ»

Освітній рівень другий рівень вищої освіти - магістр
Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність 225 «Медична психологія»

Автори: викл. Жук О.В.

Затверджено на засіданні кафедри загальної і медичної психології

Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної
і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Тема № 1. Поняття про тілесно-орієнтовану психологію. Історія розвитку тілесно-орієнтованої психології та психотерапії.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Розкрити поняття про тілесно-орієнтовану психологію. Проаналізувати історію розвитку тілесно-орієнтованої психології та психотерапії.*

План заняття:

1. Поняття про тілесно-орієнтовану психологію.
2. Співвідношення тілесного і психічного, історія розвитку уявлень про взаємозв'язок психіки й тіла.
3. Історія виникнення і становлення тілесно-орієнтованої психології та психотерапії.
4. Феноменологічні підходи: вегетотерапія В. Райха, класифікація базових особистісних проблем за В. Баскаковим, метод М. Фельденкрайза, метафоричний підхід до класифікації особистісних проблем.
5. Динамічні підходи: класифікація проблемних патернів дихання за А. Виховські, уявлення про моторні поля за Д. Боаделла, біоенергетика О. Лоуена, бодинаміка Л. Марчер.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Поняття про тілесно-орієнтовану психологію.
2. Співвідношення тілесного і психічного, історія розвитку уявлень про взаємозв'язок психіки й тіла.
3. Історія виникнення і становлення тілесно-орієнтованої психології та психотерапії.
4. Феноменологічні підходи: вегетотерапія В. Райха, класифікація базових особистісних проблем за В. Баскаковим, метод М. Фельденкрайза, метафоричний підхід до класифікації особистісних проблем.
5. Динамічні підходи: класифікація проблемних патернів дихання за А. Виховські, уявлення про моторні поля за Д. Боаделла, біоенергетика О. Лоуена, бодинаміка Л. Марчер.

Практичні завдання:

1. Вивчаючи історію виникнення та становлення тілесно-орієнтованої психології та психотерапії, виокремити понятійно-категоріальний апарат (не менше 10 термінів) й обґрунтувати.
2. З якими психологічними напрямками тісно пов'язана тілесно-орієнтована психологія та психотерапія й чому.
3. Охарактеризуйте основні принципи феноменологічного підходу, наведіть приклад роботи практичного психолога в даному підході.
4. Охарактеризуйте основні принципи динамічного підходу, наведіть приклад роботи практичного психолога в даному підході.
5. Аналізуючи феноменологічний та динамічний підходи спрогнозуйте рівень популярності та затребуваність в науці та практиці в XXI столітті.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Історія розвитку уявлень про взаємозв'язок психіки й тіла.
2. Вегетотерапія В. Райха: історія становлення та вплив на психотерапію загалом.
3. Класифікація базових особистісних проблем за В. Баскаковим,
4. Метод М. Фельденкрайза: особливості та способи використання в практиці.
5. Класифікація проблемних патернів дихання за А. Виховські: ключові вправи.
6. Моторні поля за Д. Боаделла:
7. Біоенергетика О. Лоуена,
8. Бодинаміка Л. Марчер.

Завдання для тестового контролю:

1. Хто є фундатором орієнтованої на тело психотерапії?
 - 1) Перлс;
 - 2) Лоуен;
 - 3) Райх;
 - 4) Роджерс.
2. В біоенергетиці Лоуена розроблені наступні поняття, окрім:
 - 1) біоенергія;
 - 2) заземлення;
 - 3) фігури та фону;
 - 4) м'язової броні.
3. Назвіть прізвища представників феноменологічного підходу.
4. Назвіть прізвища представників динамічного підходу.

5. Вивчаючи співвідношення тілесного і психічного в історії розвитку уявлень про взаємозв'язок психіки й тіла, визначитись, що важливіше тілесне чи психічне та чому.

Тема № 2. Сучасний стан розвитку тілесно-орієнтованої психології та практичної психотерапії.

(практичне заняття – 4 години)

Мета заняття: *Окреслити сучасний стан розвитку тілесно-орієнтованої психології та практичної психотерапії.*

План заняття:

1. Сучасний стан розвитку тілесно-орієнтованої психології та практичної психотерапії.
2. Два основні підходи до аналізу психічно-тілесних співвідношень і розв'язання психологічних проблем у тілесно-орієнтованій психотерапії: робота з тілом мовою тіла і робота з тілом мовою свідомості.
3. Ідеологія практичної психотерапії тілесно-орієнтований підхід: предмет психотерапевтичної діяльності; механізми забезпечення ефективності психотерапії.
4. Стратегія і тактика практичної психотерапії у тілесно-орієнтованій парадигмі.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Сучасний стан розвитку тілесно-орієнтованої психології та практичної психотерапії.
2. Два основні підходи до аналізу психічно-тілесних співвідношень і розв'язання психологічних проблем у тілесно-орієнтованій психотерапії: робота з тілом мовою тіла і робота з тілом мовою свідомості.
3. Ідеологія практичної психотерапії тілесно-орієнтований підхід: предмет психотерапевтичної діяльності; механізми забезпечення ефективності психотерапії; ефективність психотерапії.
4. Стратегія і тактика практичної психотерапії у тілесно-орієнтованій парадигмі.

Практичні завдання:

1. З'ясувати сучасний стан розвитку тілсно-орієнтованої психології та практичної психотерапії в Україні та за кордоном, зробити порівняльний аналіз.
2. Чи можна поєднати два основних підходи до аналізу психічно-тілесних співвідношень і розв'язання психологічних проблем у тілсно-орієнтованій психотерапії. Якщо так, то як саме; якщо ні, то чому. Наведіть реальний чи літературний приклад.
3. Охарактеризуйте механізми забезпечення ефективності у тілсно-орієнтованій психотерапії.
4. З'ясувати межі та переваги тілсно-орієнтованої парадигми.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Сучасний стан розвитку тілсно-орієнтованої психології та практичної психотерапії в Україні.
2. Сучасний стан розвитку тілсно-орієнтованої психології та практичної психотерапії в Європі та США.
3. Сучасний стан розвитку тілсно-орієнтованої психології та практичної психотерапії в країнах Сходу.
4. Вплив культур на два основні підходи аналізу психічно-тілесних співвідношень на Сході та на Заході.
5. Статус тілсно-орієнтована парадигма в системі психологічних парадигм сучасності.

Завдання для тестового контролю:

1. Коли зародилась тілсно-орієнтована психологія та практична психотерапія:
 - 1) Кінець ІХХ – початок ХХ століття.
 - 2) Перша половина ХХ століття.
 - 3) Друга половина ХХ століття.
 - 4) Перша половина ХХІ століття.
2. Хто перший почав говорити про два основні підходи до аналізу психічно-тілесних співвідношень і розв'язання психологічних проблем у тілсно-орієнтованій психотерапії:
 - 1) З. Фройд.
 - 2) О. Лоуен.
 - 3) В. Райх.
 - 4) Д. Норман.
3. Закінчить речення:
 - 1) Предметом психотерапевтичної діяльності в тілсно-орієнтованому підході є

- 2) Ефективність психотерапії це
4. В чому суть практичної психотерапії у тілсно-орієнтованій парадигмі.

Тема № 3. Особливості роботи з тілом мовою тіла.

(практичне заняття – 4 години)

Мета заняття: *Розкрити особливості роботи з тілом мовою тіла.*

План заняття:

1. Робота з цілеспрямованим впливом на м'язові блоки й затиски.
2. Вегетотерапія В. Райха.
3. Біоенергетика О. Лоуена.
4. Робота з диханням. Проблемні патерни дихання.
5. Робота, орієнтована на отримання нового тілесного досвіду.
6. Система М. Фельденкрайза.
7. Робота з базовими особистісними проблемами.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Особливості роботи з цілеспрямованим впливом на м'язові блоки й затиски.
2. Вегетотерапія В. Райха.
3. Біоенергетика О. Лоуена.
4. Робота з диханням. Проблемні патерни дихання.
5. Робота, орієнтована на отримання нового тілесного досвіду.
6. Система М. Фельденкрайза.
7. Робота з базовими особистісними проблемами.

Практичні завдання:

1. При яких обставинах можна використовувати техніки вегетотерапії.
2. З'ясувати що таке м'язовий панцир, проаналізувавши своє тіло.
3. З'ясувати, що таке «заземлення» та як стати «заземленню людиною».
4. Які особливості існують при застосуванні системи М. Фельденкрайза.
5. Описати суть однієї базової проблеми та спрогнозувати хід її вирішення.
6. Перерахуйте прийоми емоційного розкріплення, надавши їм психологічну характеристику.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Людське тіло та м'язові блоки й затиски на ньому.
2. Життя та професійна діяльність В. Райха: етапи становлення.
3. Становлення та розвиток біоенергетики О. Лоуена.
4. Робота з диханням: особливості діяльності.
5. Сприйняття нового тілесного досвіду людиною: особливості сприйняття.
6. Система М. Фельденкрайза та її використання в психотерапії.
7. Базові особистісні проблемами людини: причини та наслідки.

Завдання для тестового контролю:

1. Найбільш відома книга О. Лоуена називається:
 - 1) «Біоенергетика»
 - 2) «Особливості дихання»
 - 3) «Єдина енергія»
 - 4) «Будова тіла та рух»
2. Залишити 7 основних захисних сегментів за В. Райхом:
 - 1) Чоло, рот, шия, грудна клітина, діафрагма, живіт, таз.
 - 2) Чоло, очі, рот, шия, грудна клітина, діафрагма, живіт, таз.
 - 3) Очі, рот, шия, грудна клітина, діафрагма, живіт, таз.
 - 4) Шия, грудна клітина, діафрагма, живіт, таз, п'ята.

Тема № 4. Специфіка роботи з тілом мовою свідомості.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Розкрити специфіку роботи з тілом мовою свідомості.*

План заняття:

1. Специфіка роботи з тілом мовою свідомості.
2. Робота з усвідомленням особистісних патернів на їхніх тілесних моделях.
3. Процес зміни особистісних патернів за рахунок трансформації їхніх тілесних моделей.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Особливості специфіки роботи з тілом мовою свідомості.
2. В чому суть роботи з усвідомленням особистісних патернів на їхніх тілесних моделях.

3. Особливості процесу зміни особистісних патернів за рахунок трансформації їхніх тілесних моделей.

Практичні завдання:

1. Приведіть приклад глибокого інсайту та охарактеризуйте його.
2. З'ясувати у близької людини психологічну проблему та тілесне місце де вона (проблема) фокусується.
3. Проаналізувати свою психологічну проблему та її тілесну модель.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Свідомість людини та її можливості.
2. Свідомість та поведінкові патерни: проблема взаємодії.
3. Вплив культури на поведінкові патерни.
4. Рефлексія в діяльності практичного психолога.

Завдання для тестового контролю:

1. Структура свідомості та її характеристика.
2. Яка із основних функцій свідомості лишня?:
 - 1) Відображаюча.
 - 2) Рефлексуюча.
 - 3) Оцінкова.
 - 4) Креативна.
 - 5) Перетворююча.
 - 6) Часотворююча.
 - 7) Життєтворюча.

Тема № 5. Модель розвитку особистості в нормі і патології.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Окреслити модель розвитку особистості в нормі і патології.*

План заняття:

1. Характеристика моделі розвитку особистості в нормі й патології.
2. Поняття про базові особистісні вміння.

3. Моделі особистості у метафоричній роботі з тілом.
4. Уявлення про здорове особистісне функціонування.
5. Періодизації раннього розвитку людини.
6. Механізми виникнення особистісних порушень.
7. Загальні принципи метафоричної роботи з тілом.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Охарактеризувати модель розвитку особистості в нормі й патології.
2. Констатувати поняття про базові особистісні вміння.
3. Охарактеризувати моделі особистості у метафоричній роботі з тілом.
4. Охарактеризувати уявлення про здорове особистісне функціонування.
5. Характеристика періодизації раннього розвитку людини.
6. Механізми виникнення особистісних порушень.
7. Загальні принципи метафоричної роботи з тілом.

Практичні завдання:

1. Показати на конкретному літературному прикладі модель розвитку особистості в нормі й патології.
2. Констатувати свої базові особистісні вміння.
3. Сформулювати принципи здорового особистісного функціонування.
4. Назвати мінімум 10 причин виникнення особистісних порушень.
5. З'ясувати особливості та виокремити межі кожного з періодів періодизації раннього розвитку людини.
6. Привести один приклад () метафоричної роботи з тілом.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Періодизація раннього розвитку людини: новоутворення, межі, особливості.
2. Розвиток особистості в нормі та патології: порівняльний аналіз.
3. Базові особистісні вміння: становлення та розвиток.
4. Метафорична робота з тілом – межі впливу.
5. Стратегія розвитку здорового особистісного функціонування в сучасних умовах.
6. Періодизації раннього розвитку людини: наукові підходи та принципи.
7. Причини та наслідки виникнення особистісних порушень.

8. Метафорична робота з тілом у різних культурах.

Завдання для тестового контролю:

1. Окреслити моделі розвитку особистості в нормі й патології, проаналізувавши специфіку.
2. Назвати базові особистісні вміння й дати їх характеристику.
3. Моделі, особистості у метафоричній роботі з тілом: назвати основні принципи роботи.
4. Окреслити стратегії здорового особистісного функціонування.
5. Визначити періодизації раннього розвитку людини, охарактеризувавши особливості.
6. Назвати механізми виникнення особистісних порушень.
7. Назвати загальні принципи метафоричної роботи з тілом.

Тема № 6. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі процесуальності.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Проаналізувати та визначити класифікацію, діагностику і способи корекції базових особистісних порушень на етапі процесуальності.*

План заняття:

1. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі процесуальності.
2. Психологічний зміст стану процесуальності, його особливості.
3. Можливі порушення розвитку на етапі процесуальності.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Надати класифікацію базових особистісних порушень на етапі процесуальності.
2. Назвати форми діагностики та способів корекції базових особистісних порушень на етапі процесуальності.
3. Охарактеризувати психологічний зміст стану процесуальності, показавши його особливості.

4. Перерахувати та дати аналіз можливих порушень розвитку на етапі процесуальності.

Практичні завдання:

1. Перерахувати основні особистісні порушення, форми визначення, на етапі процесуальності та запропонувати шляхи вирішення
2. Надати психологічний зміст стану процесуальності на конкретному прикладі.
3. Знайти у реальному житті одне порушення розвитку на стані процесуальності й запропонувати ідеальне вирішення даного порушення.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі процесуальності в роботі практичного психолога.
2. Аналіз стану процесуальності та його особливостей: плюси та мінуси діяльності.
3. Порушення розвитку на стані процесуальності та відповідальність практичного психолога.

Завдання для тестового контролю:

1. Скільки існує класифікацій базових особистісних порушень на етапі процесуальності та яких саме.
2. Назвіть особливості використання діагностичного матеріалу на етапі процесуальності.
3. Назвіть особливості колекційної роботи з базовими особистісними порушеннями на етапі процесуальності.

Тема № 7. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі вибудовування кордонів.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Проаналізувати та визначити класифікацію, діагностику і способи корекції базових особистісних порушень на етапі вибудовування кордонів.*

План заняття:

1. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на стані вибудовування границь.

2. Психологічний зміст стану вибудовування границь, його особливості.
3. Можливі порушення розвитку на стані вибудовування границь.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Класифікація особистісних порушень на стані вибудовування границь.
2. Діагностика особистісних порушень на стані вибудовування границь.
3. Способи корекції базових особистісних порушень на стані вибудовування границь.
4. Особливості психологічного змісту стану вибудовування границь.
5. Можливі порушення розвитку на стані вибудовування границь.

Практичні завдання:

1. Назвіть свої, особистісні критерії за якими Ви відрізняєте своє чи не своє.
2. Назвіть вік в якому людина вперше починає вибудовування границь, як це відбувається та чому.
3. Дистанція та границя: в чому схожість та різність.
4. Функції психологічних границь.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі вибудовування кордонів
2. Вибудовування кордонів з пацієнтом (клієнтом) у тілесно-орієнтованій психотерапії: особливості та можливості.
3. Кордони свідомості та їх вплив на поведінку людини.
4. Етичні основи діяльності практичного психолога.

Завдання для тестового контролю:

1. Чітка лінія та послідовність в поведінці дорослого веде в дитинстві до:
 - 1) чіткого розуміння, як йому самому треба поводитися і як реагувати. І йому буде простіше жити.
 - 2) не креативності, однозначності, визначеності в поведінці, яка буде заважати творче реагувати на життя.
2. Усвідомлення та управління своїми границями, в дошкільному віці, визначається такими почуттями, виберіть потрібне:
 - 1) Співчуття до себе.
 - 2) Огида.
 - 3) Агресія.
 - 4) Сором.

Тема № 8. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі довільності.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Проаналізувати та визначити класифікацію, діагностику і способи корекції базових особистісних порушень на етапі довільності.*

План заняття:

1. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі довільності.
2. Психологічний зміст стану довільності, його особливості.
3. Можливі порушення розвитку на етапі довільності.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Класифікація базових особистісних порушень на етапі довільності.
2. Діагностика базових особистісних порушень на етапі довільності.
3. Способи корекції базових особистісних порушень на етапі довільності.
4. Особливості психологічного змісту стану довільності.
5. Можливі порушення розвитку на етапі довільності.

Практичні завдання:

1. Приведіть реальний приклад свідомого формування людиною життєвого завдання.
2. По яким признакам можна розуміти, те, що дитина дошкільного віку взяла на себе відповідальність.
3. Підготуйте тестові матеріали для діагностики базових особистісних порушень на етапі довільності.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Особливості формування довільності в дошкільному віці.
2. Відповідальність в житті людини: її межі та можливості.
3. Дитячі страхи на етапі формування довільності.
4. Поняття вчинку в теорії Володимира Роменця.

Завдання для тестового контролю:

1. Базовим особистісним вмінням на етапі довільності є:

- 1) вміння самостійно, усвідомлено та обґрунтовано відмовлятися від здійснення будь-яких дій або примушувати самого себе до виконання будь-яких дій.
- 2) під керівництвом, та схвальністю дорослого діяти, відмовлятися від здійснення будь-яких дій або примушувати самого себе до виконання будь-яких дій.
- 3) під наглядом дорослого діяти, відмовлятися від здійснення будь-яких дій або примушувати самого себе до виконання будь-яких дій.

2. На етапі формування довільності незадоволеність стає:

- 1) Потребою.
- 2) Наміром.
- 3) Бажанням.

Тема № 9. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі осмислення.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Проаналізувати та визначити класифікацію, діагностику і способи корекції базових особистісних порушень на етапі осмислення.*

План заняття:

1. Класифікація, діагностика і способи корекції базових особистісних порушень на етапі осмислення.
2. Психологічний зміст етапу осмислення, його особливості.
3. Можливі порушення розвитку на етапі осмислення.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Класифікація базових особистісних порушень на етапі осмислення.
2. Діагностика базових особистісних порушень на етапі осмислення.
3. Способи корекції базових особистісних порушень на етапі осмислення.
4. Особливості психологічного змісту етапу осмислення.
5. Можливі порушення розвитку на етапі осмислення.

Практичні завдання:

1. Які існують класифікації базових особистісних порушень на етапі осмислення.
2. Підібрати комплекс діагностичних методик щодо базових особистісних порушень на етапі осмислення.

3. Що показує вплив корекційних заходів у роботі з базовими особистісними порушеннями на етапі осмислення.

4. Підібрати з наукової чи науково-популярної літератури приклад порушення розвитку на етапі осмислення та проаналізувати його.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Психологічна природа базових особистісних порушень на етапі осмислення.
2. Особливості та види діагностики базових особистісних порушень на етапі осмислення.
3. Способи корекції базових особистісних порушень на етапі осмислення та її ефективність.
4. Можливі порушення розвитку на етапі осмислення та психологічна та психотерапевтична робота з ними.

Завдання для тестового контролю:

1. Термін «осмислення» визначається як:

- 1) Якість чи стан уважності.
- 2) Практика підтримки неупередженого стану підвищеного чи повного усвідомлення своїх думок, емоцій чи переживань від моменту до моменту.
- 3) Стан свідомості.

2. У тілесно-орієнтованій психології та психотерапії поняття «осмислення» розглядається на:

- 1) Поведінковому рівні.
- 2) Когнітивному рівні.
- 3) Емоційному рівні.

Тема № 10. Огляд основних технік і вправ, що застосовуються в тілесно-орієнтованій психотерапії. Основні принципи підбору вправ.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: *Розглянути основні техніки та вправи, що застосовуються в тілесно-орієнтованій психотерапії. З'ясувати основні принципи підбору вправ.*

План заняття:

1. Способи корекції базових особистісних порушень, сформованих на різних етапах.
2. Вправи на керування увагою та чуттєве усвідомлення.
3. Вправи на м'язову релаксацію.
4. Вправи на дихальну саморегуляцію.
5. Вправи на усвідомлення схеми власного тіла.
6. Вправи по роботі із зоровими образами.
7. Вправи на самоаналіз та реконструкцію особистості.
8. Вправи для застосування в роботі з дітьми.
9. Особистість психотерапевта, умови ефективності роботи психотерапевта.
10. Оцінка ефективності психотерапевтичного впливу в тілесно-орієнтованій психотерапії.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Психологічні особливості корекції базових особистісних порушень, сформованих на різних етапах.
2. Перелік та особливості вправ на керування увагою.
3. Перелік та особливості вправ на м'язову релаксацію.
4. Перелік та особливості вправ на дихальну саморегуляцію.
5. Перелік та особливості вправ на усвідомлення схеми власного тіла.
6. Перелік та особливості вправ по роботі із зоровими образами.
7. Перелік та особливості вправ на самоаналіз та реконструкцію особистості.
8. Перелік та особливості вправ які застосовуються в роботі з дітьми.
9. Роль особистості психотерапевта, умови ефективності роботи психотерапевта.
10. Оцінка ефективності психотерапевтичного впливу в тілесно-орієнтованій психотерапії.

Практичні завдання:

1. Підібрати цикл вправ на керування увагою для різних вікових етапів.
2. Підібрати цикл вправ на м'язову релаксацію для різних вікових етапів.
Підібрати цикл вправ на дихальну саморегуляцію для різних вікових етапів.
3. Підібрати цикл вправ на усвідомлення схеми власного тіла для різних вікових етапів.
4. Підібрати цикл вправ по роботі із зоровими образами для різних вікових етапів.
5. Підібрати цикл вправ на самоаналіз та реконструкцію особистості.

6. Підібрати психологічні підходи для встановлення раппорта в роботі з дітьми.
7. З'ясувати стилі роботи психотерапевта: форма та зміст.
8. З'ясувати перелік критеріїв оцінки ефективності психотерапевтичного впливу в тілесно-орієнтованій психотерапії.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Базових особистісні порушення, сформовані на різних вікових етапах.
2. Керування увагою: теорія та практика.
3. М'язова релаксація: теорія та практика.
4. Дихальна саморегуляція: теорія та практика.
5. Схема власного тіла: теорія та практика.
6. Зорові образи: теорія та практика.
7. Самоаналіз та реконструкція особистості: теорія та практика.
8. Робота з дітьми: підходи та особливості.
9. Особистість психотерапевта: ефективність роботи.
10. Психотерапевтична робота в межах підходу тілесно-орієнтованої психотерапії: особливості ефективності.

Завдання для тестового контролю:

1. Перед початком практики лікар-психолог, в межах тілесно-орієнтованої підходу, завжди оцінює (непотрібне треба виключити):
 - 1) Позу, поставу, жести.
 - 2) Ходу, амплітуда рухів.
 - 3) М'язову масу.
 - 4) Конституцію людини.
 - 5) Інтелектуальні здібності.
2. Гімнастика для очей – метод тілесно орієнтованої психотерапії, ця вправа по Фельденкрайсу знімає напругу (вибрати потрібне):
 - 1) з очних яблук, синхронізує рухи;
 - 2) з очних яблук, розслабляючи чоло;
 - 3) з очних яблук, розслабляючи м'язи шиї.
3. Вправа: Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихайте легко і рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко та

рівномірно. Напружуйте м'язи настільки, щоб з'явилося легке відчуття болю. Ця вправа показує:

- 1) «Зняття затиску».
- 2) «Напруга та розслаблення рук».
- 3) «Вивільнення рухової активності».
- 4) «Напруга та розслаблення тіла».

Рекомендована література:

ОСНОВНА

1. Малкіна-Пих І. Практикум по тілесно-орієнтованій терапії. Навчальний посібник. 2023. 413 с.
2. Медична психологія : в 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія / [Г. Я. Пилягіна, О. О. Хаустова, О. С. Чабан та ін.] ; за ред. Г. Я. Пилягіної. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 288 с.
3. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / Олександра Миколаївна Хлівна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк. – 2022. – 192 с
4. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

ДОДАТКОВА

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
6. Терлецька Л.Г. Тілесно - орієнтована психологія. – К., 2008
7. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтований тренінг. Навчальний посібник. - К.: Видавничий Дім "Слово", 2016. – 104 с.; 2-ге видання - К.: Видавничий Дім "Слово", 2017