

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 14:05:43
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b76404e25b6c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ, НАПРЯЖЕНИЕМ И ЧУВСТВАМИ СИЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Практическая психология и современные методы консультирования
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен улучшать психическое состояние отдельных лиц (клиентов), осуществляя коррекционные мероприятия и реализуя программы психологического сопровождения и помощи	ПК-2.1 Разрабатывает стратегии психотерапии и планы реализации психологического сопровождения для отдельных лиц (клиентов)/социальных групп с различными психологическими состояниями и расстройствами	описывает теоретические основы телесно-ориентированной психотерапии и ее роль в работе с тревожными состояниями, объясняет принципы биопсихосоциальной концепции пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств	умеет определять мишени телесно-ориентированной психотерапии и применять техники телесно-ориентированной психотерапии для помощи клиентам с тревожным состоянием	применяет методы телесно-ориентированной психотерапии для снижения уровня тревоги и улучшения психоэмоционального состояния клиента
	ПК-2.2 Осуществляет работу с негативными чувствами и состояниями клиентов, а также понимает психологические основы возникновения зависимостей и созависимых отношений для разработки эффективной программы коррекции и поддержки	описывает основные принципы и методы телесно-ориентированной психотерапии	анализирует телесные проявления негативных эмоций и состояний клиентов	применяет техники ТОП для снятия стресса, лечения неврозов и депрессий, терапии психосоматических расстройств, избавления от комплексов, страхов и зависимостей
	ПК-2.3 Организует и проводит индивидуальное, семейное и групповое психологическое консультирование, а также мероприятия по снижению социальной и психологической напряженности социальных групп/отдельных лиц (клиентов)	объясняет механизмы возникновения тревоги, напряжения и различных чувств сильной интенсивности и способы их коррекции с помощью ТОП	анализирует телесные и психологические проявления клиента, проводит работу с телесными блоками и зажимами	владеет навыком применения техники групповой терапии для достижения терапевтических целей, разрабатывает и реализовывает индивидуальные и групповые программы ТОП

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен улучшать психическое состояние отдельных лиц (клиентов), осуществляя коррекционные мероприятия и реализуя программы психологического сопровождения и помощи		
ПК-2.1 Разрабатывает стратегии психотерапии и планы реализации психологического сопровождения для отдельных лиц (клиентов)/социальных групп с различными психологическими состояниями и расстройствами		
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Конспект (СРС) Устный доклад (СРС) Техники на работу с границами (ПЗ)	описывает теоретические основы телесно-ориентированной психотерапии и ее роль в работе с тревожными состояниями, объясняет принципы биопсихосоциальной концепции пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Техники на дыхание (ПЗ)	умет определять мишени телесно-ориентированной психотерапии и применять техники телесно-ориентированной психотерапии для помощи клиентам с тревожным состоянием
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Техника «Заземление» (ПЗ)	применяет методы телесно-ориентированной психотерапии для снижения уровня тревоги и улучшения психоэмоционального состояния клиента
ПК-2.2 Осуществляет работу с негативными чувствами и состояниями клиентов, а также понимает психологические основы возникновения зависимостей и созависимых отношений для разработки эффективной программы коррекции и поддержки		
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Конспект (СРС) Упражнение на понимание метафоры тела (ПЗ) Устный доклад (СРС)	описывает основные принципы и методы телесно-ориентированной психотерапии
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии	Техники для снятия напряжения в	анализирует телесные проявления негативных эмоций и состояний

телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	теле, тревоги (ПЗ)	клиентов
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Техника «Континуум» (ПЗ)	применяет техники ТОП для снятия стресса, лечения неврозов и депрессий, терапии психосоматических расстройств, избавления от комплексов, страхов и зависимостей
ПК-2.3 Организует и проводит индивидуальное, семейное и групповое психологическое консультирование, а также мероприятия по снижению социальной и психологической напряженности социальных групп/отдельных лиц (клиентов)		
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Конспект (СРС) Устный доклад (СРС) Упражнение на расслабление «Мозг рептилий» (ПЗ)	объясняет механизмы возникновения тревоги, напряжения и различных чувств сильной интенсивности и способы их коррекции с помощью ТОП
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Техника «Ритмичный поток» (ПЗ)	анализирует телесные и психологические проявления клиента, проводит работу с телесными блоками и зажимами
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии Работа с различными симптомами Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами Работа с чувствами. различной интенсивности Работа с границами, ее особенности	Техники для работы с чувствами сильной интенсивности (ПЗ)	владеет навыком применения техники групповой терапии для достижения терапевтических целей, разрабатывает и реализовывает индивидуальные и групповые программы ТОП

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Конспект	Вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме и последовательном изложении содержания прочитанного. Конспект - сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи.
Устный доклад	Работа с литературными источниками, повторение материалов вебинара: Изучите тему доклада, чтобы иметь представление о предмете обсуждения. Определите ключевые аспекты темы и составьте план доклада. Соберите информацию из научных статей, книг, исследований и других источников. Проанализируйте собранную информацию и выделите основные тезисы. Потренируйтесь выступать перед аудиторией, чтобы чувствовать себя уверенно во время доклада. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории после выступления.
Упражнение на понимание метафоры тела	Формат: участвуют все Задание: Ведущие просят участников показать телом различные состояния и эмоции. Сначала позитивные, затем негативные, в конце опять позитивная. Окончательная поза состояния человека, знающего себе цену – «Я твердо стою на ногах, я уверен в себе, вы меня не собьете». И из этого состояния участникам предлагается пожаловаться. Затем обсуждение в группе. Из состояния уверенности жаловаться невозможно.
Упражнение на расслабление «Мозг рептилий»	Формат: участвуют все Задание: Ведущий просит занять максимально удобное положение тела сидя. Дается инструкция. Далее включается музыка и ведущий голосом сопровождает участников при выполнении упражнения. В конце участники дают обратную связь, идет обсуждение и ответы на вопросы.
Техника «Заземление»	Формат: участвуют все Задание: Ведущий проводит демонстрацию, участники делают технику. Ведущий смотрит, корректирует, отвечает на вопросы.
Техника «Ритмичный поток»	Формат: участвуют все Задание: Ведущий рассказывает на что направлена техника. Далее включается музыка и участники начинают двигаться, прислушиваясь к импульсам своего тела. Обратная связь, ответы на вопросы.
Техники для снятия напряжения в теле, тревоги	Формат: участвуют все Цель: освоить техники по работе с чувствами тревоги, страха, с напряжением в теле и формирование ощущения безопасности.
Техника «Континуум»	Формат: участвуют все

	Цель: достичь глубокого расслабления, получить ресурс, пробудить телесные ощущения безопасности, уверенности, свободы
Техники на дыхание	Формат: участвуют все Цель: освоить различные способы дыхания. Работа с дыханием в различных эмоциональных состояниях.
Техники для работы с чувствами сильной интенсивности	Формат: участвуют все Цель: научиться экологично работать с различными чувствами. Выявить возможные ошибки при работе.
Техники на работу с границами	Формат: участвуют все Цель: получить навыки работы с границами. Научиться проводить диагностику границ, работать с границами.

Типовые вопросы для устного доклада по **компетенции ПК-2:**

ПК-2.1

1. Какие техники для создания ресурсного состояния и расслабления наиболее эффективны?
2. Какие ошибки могут возникнуть при использовании техник для снижения тревоги и страха?
3. Какие нюансы следует учитывать при работе с техниками формирования чувства безопасности?
4. Какие методы применяются для снятия напряжения в телесно-ориентированной психотерапии?
5. Почему навыки саморегуляции важны для психотерапевтической работы?
6. Как дыхание связано с работой над чувствами?
7. Почему дыхательные техники считаются важной частью психотерапевтического процесса?
8. Как активация блуждающего нерва влияет на связь между мозгом и телом?
9. Какие виды дыхательных техник существуют и в каких ситуациях они применяются?

Типовые вопросы для устного доклада по **компетенции ПК-2:**

ПК-2.2

1. Какие ошибки могут возникнуть при работе с дыхательными техниками?
2. Как работа с дыханием может помочь в контакте с чувствами?
3. Какие ресурсы можно раскрыть через дыхательные практики?
4. Какие техники отреагирования применяются в телесно-ориентированной психотерапии?
5. Какие техники работы с агрессией и обидой используются в ТОП?
6. Какие особенности следует учитывать при работе с различным травматическим опытом?
7. Какие признаки указывают на нарушенные и ослабленные границы личности?
8. Какие типы границ выделяются в контексте психотерапии?

9. Почему тема границ часто возникает в психотерапевтической работе?
10. Как границы связаны с запросом на самооценку?

Типовые вопросы для устного доклада по компетенции ПК-2:

ПК-2.3

1. Что такое пространственные, психологические и границы ценностей?
2. Как привычные паттерны поведения и реагирования связаны с границами?
3. Какие телесные методы работы с границами применяются в ТОП?
4. Какие особенности и нюансы следует учитывать при телесной работе с границами?
5. Какие ошибки могут возникнуть при телесной работе с границами?
6. Как работа с границами может повлиять на самоощущение клиента?
7. Какие изменения в поведении и реагировании могут произойти после работы с границами?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-2 Способен улучшать психическое состояние отдельных лиц (клиентов), осуществляя коррекционные мероприятия и реализуя программы психологического сопровождения и помощи	
1	<i>Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ</i> Какой из следующих методов является техникой отреагирования в телесно-ориентированной психотерапии?

1	А) Когнитивная перестройка В) Проективная идентификация С) Движение тела в соответствии с чувствами D) Ведение дневника Ответ:																						
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих признаков могут указывать на нарушенные или ослабленные границы личности? А) Чувство вины за свои желания В) Неспособность сказать "нет" С) Чрезмерная самокритика D) Чувство контроля над другими Ответ:																						
3	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте виды дыхательных техник с их описанием: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Виды дыхательных техник</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Диафрагмальное дыхание</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Квадратное дыхание</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Удлиненное выдохное дыхание</td> <td style="text-align: center;">С</td> <td>Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Виды дыхательных техник		Описание		1	Диафрагмальное дыхание	А	Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность	2	Квадратное дыхание	В	Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы	3	Удлиненное выдохное дыхание	С	Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения	1	2	3			
Виды дыхательных техник		Описание																					
1	Диафрагмальное дыхание	А	Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность																				
2	Квадратное дыхание	В	Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы																				
3	Удлиненное выдохное дыхание	С	Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения																				
1	2	3																					
4	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте типы границ с их описанием:																						

	<table><tr><th colspan="2">Типы границ</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Пространственные границы</td><td>A</td><td>Определяют личные убеждения и принципы человека</td></tr><tr><td>2</td><td>Психологические границы</td><td>B</td><td>Связаны с физическим пространством и комфортом в общении</td></tr><tr><td>3</td><td>Границы знакомого</td><td>C</td><td>Отражают привычные модели поведения и реагирования</td></tr><tr><td>4</td><td>Границы ценностей</td><td>D</td><td>Включают эмоциональные и ментальные аспекты взаимодействия</td></tr></table>	Типы границ		Описание		1	Пространственные границы	A	Определяют личные убеждения и принципы человека	2	Психологические границы	B	Связаны с физическим пространством и комфортом в общении	3	Границы знакомого	C	Отражают привычные модели поведения и реагирования	4	Границы ценностей	D	Включают эмоциональные и ментальные аспекты взаимодействия			
	Типы границ		Описание																					
	1	Пространственные границы	A	Определяют личные убеждения и принципы человека																				
	2	Психологические границы	B	Связаны с физическим пространством и комфортом в общении																				
	3	Границы знакомого	C	Отражают привычные модели поведения и реагирования																				
4	Границы ценностей	D	Включают эмоциональные и ментальные аспекты взаимодействия																					
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3	4																	
1	2	3	4																					
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте техники телесной работы с их описанием: <table><tr><th colspan="2">Техники телесной работы</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Заземление</td><td>A</td><td>Помогает клиенту почувствовать связь с землей и своим телом</td></tr><tr><td>2</td><td>Телесное сканирование</td><td>B</td><td>Позволяет клиенту осознать напряжение в теле и его источники</td></tr><tr><td>3</td><td>Дыхательные практики</td><td>C</td><td>Укрепляет осознание личного пространства и границ</td></tr><tr><td>4</td><td>Визуализация границ</td><td>D</td><td>Способствует расслаблению и снижению тревожности</td></tr></table>				Техники телесной работы		Описание		1	Заземление	A	Помогает клиенту почувствовать связь с землей и своим телом	2	Телесное сканирование	B	Позволяет клиенту осознать напряжение в теле и его источники	3	Дыхательные практики	C	Укрепляет осознание личного пространства и границ	4	Визуализация границ	D	Способствует расслаблению и снижению тревожности
	Техники телесной работы		Описание																					
	1	Заземление	A	Помогает клиенту почувствовать связь с землей и своим телом																				
	2	Телесное сканирование	B	Позволяет клиенту осознать напряжение в теле и его источники																				
	3	Дыхательные практики	C	Укрепляет осознание личного пространства и границ																				
4	Визуализация границ	D	Способствует расслаблению и снижению тревожности																					
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3	4																	
1	2	3	4																					
6	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы в телесно-ориентированной психотерапии от начала до конца:																							

	1. Работа с телесными ощущениями 2. Закрепление результата 3. Оценка состояния клиента 4. Проработка травмы 5. Установление доверия Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
7	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с границами в телесно-ориентированной терапии: 1. Обсуждение результатов и ощущений 2. Осознание текущего состояния тела 3. Установление ментальной модели границ 4. Применение техник релаксации Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
8	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В телесно-ориентированной психотерапии тело рассматривается как источник информации о внутреннем состоянии клиента. Ответ: Обоснование:
9	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Использование телесных техник не требует от терапевта глубокого понимания психосоматических связей. Ответ: Обоснование:
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

	Нарушенные границы личности всегда указывают на низкую самооценку. Ответ: Обоснование:
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Работа с границами в телесной терапии не требует предварительного обсуждения эмоциональных состояний клиента. Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент приходит на сеанс с жалобами на постоянное напряжение в мышцах и высокий уровень тревожности. Какие шаги вы предпримете в начале работы? Ответ:
13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает высокую тревогу перед важным событием. Какие дыхательные техники вы бы рекомендовали ему использовать, и как объяснить их пользу? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент приходит на сессию с сильным чувством обиды на близкого человека. Какую технику вы бы предложили ему для работы с этой эмоцией, и как объяснить ее пользу? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиентка жалуется на то, что ее коллеги постоянно вмешиваются в ее личное пространство, задают слишком личные вопросы и не уважают ее "нет". Какую технику телесно-ориентированной психотерапии можно использовать для работы с этой проблемой? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиентка испытывает трудности с установлением границ в отношениях с коллегами и часто чувствует себя подавленной. Какую технику вы могли бы предложить ей для работы с этой проблемой? Ответ:

17	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Какие возможные ошибки могут возникнуть при использовании телесно-ориентированных техник для работы с тревогой и как их можно избежать? <i>Ответ:</i>
18	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Какие возможные ошибки могут возникнуть при использовании дыхательных техник в работе с клиентами и как их можно избежать? <i>Ответ:</i>
19	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Как вы понимаете связь между диафрагмальным блоком и нарушенными границами личности? Приведите примеры из практики. <i>Ответ:</i>
20	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Какие ошибки вы могли бы допустить при работе с границами клиентов? Как вы планируете их избегать в своей практике? <i>Ответ:</i>

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Каковы основные принципы работы в психотерапии и как они соотносятся с телесно-ориентированной практикой?
2. Опишите основные категории методов посттравматической терапии. Как они могут быть интегрированы с телесно-ориентированными подходами?
3. Какие основные компоненты помощи клиенту вы можете выделить в контексте телесно-ориентированной психотерапии?
4. Объясните, почему тело рассматривается как источник информации в психотерапии. Приведите примеры.
5. Каковы этапы помощи в процессе работы с клиентом, используя элементы телесно-ориентированной психотерапии?
6. Назовите и опишите техники, которые могут быть использованы для создания ресурсного состояния у клиента.
7. Каковы возможные ошибки при работе с техникой расслабления и снятия напряжения? Приведите примеры.
8. Какие нюансы следует учитывать при работе с тревогой и страхом в контексте телесно-ориентированной терапии?
9. Почему дыхательные техники являются важной частью работы с чувствами в психотерапии? Объясните их влияние на состояние клиента.
10. Перечислите виды дыхательных техник и опишите, в каких ситуациях каждая из них может быть полезна.

11. Каковы возможные ошибки при использовании дыхательных техник в процессе терапии?
12. Опишите техники отреагирования в телесно-ориентированной психотерапии и их применение в работе с сильными чувствами.
13. Каковы особенности работы с агрессией и обидой в контексте телесно-ориентированной терапии? Приведите примеры техник.
14. Что такое границы в психотерапии? Опишите их типы и их значение для клиента.
15. Какова связь между границами и запросом на самооценку у клиента? Объясните, какие психологические механизмы здесь задействованы.
16. Каковы признаки нарушенных и ослабленных границ личности? Приведите примеры из практики.
17. Какие способы телесной работы с границами вы знаете? Опишите их применение в практике.
18. Каковы особенности и нюансы работы с границами в контексте телесно-ориентированной терапии?
19. Назовите возможные ошибки, которые могут возникнуть при работе с границами клиента в терапевтическом процессе.
20. Как вы видите интеграцию телесно-ориентированных техник в общую стратегию психотерапевтической помощи? Обоснуйте свой ответ.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Конспект	Полнота и точность передачи информации: оценивается, насколько точно и полно основные идеи и информация из исходного текста были включены в конспект. Структурирование и организация: оценивается, насколько хорошо материал организован и структурирован в конспекте. Это включает в себя наличие заголовков, подзаголовков, списков, выделение ключевых слов и фраз. Краткость и лаконичность: оценивается, насколько кратко и лаконично сформулированы мысли и информация в конспекте. Избегаются повторы и ненужные детали. Использование собственных формулировок: оценивается, насколько автор конспекта использовал свои собственные формулировки и выражения для передачи информации, а не просто переписывал текст. Наличие схем, таблиц и других графических элементов: оценивается наличие и качество использования графических элементов, таких как схемы, таблицы, графики, которые помогают лучше понять и запомнить информацию.
Устный доклад	Раскрытие темы: насколько полно и точно докладчик представил информацию по теме. Логичность и последовательность изложения: насколько логично и последовательно докладчик изложил материал, есть ли четкая структура доклада. Аргументированность: насколько докладчик подкрепляет свои утверждения фактами и примерами. Ответы на вопросы: способность докладчика ответить на дополнительные вопросы аудитории.
Упражнение на понимание	Точность и выразительность поз:

метафоры тела	способность участника точно и выразительно передать заданные состояния и эмоции через язык тела; умение использовать различные элементы невербальной коммуникации (позы, жесты, мимику) для передачи нужных состояний. Умение переходить от одного состояния к другому: способность участника быстро и естественно переходить от позитивного состояния к негативному и обратно; умение продемонстрировать контраст между различными эмоциональными состояниями. Уверенность и стабильность финальной позы: способность участника принять и удерживать уверенную позу, отражающую состояние уверенности в себе; устойчивость и баланс позы, демонстрирующие твердость и уверенность. Понимание связи между состоянием и возможностью жаловаться: осознание участником того, что из состояния уверенности жаловаться невозможно; способность объяснить, почему жалоба из уверенного состояния теряет свою силу и смысл. Активность и вовлеченность в групповое обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями и мыслями во время обсуждения; умение слушать и понимать других участников, учитывать их мнения и опыт.
Упражнение на расслабление «Мозг рептилий»	Умение адаптироваться к условиям проведения упражнения и создать комфортные условия для себя. Степень расслабления: уровень расслабления мышц и тела в целом во время выполнения упражнения; способность участника отпустить напряжение и сосредоточиться на процессе расслабления. Внимание к инструкциям и голосу ведущего: способность участника внимательно слушать и следовать инструкциям ведущего; умение сконцентрироваться на голосе ведущего и музыке, исключая посторонние мысли и отвлекающие факторы. Обратная связь и участие в обсуждении: готовность участника делиться своими ощущениями и опытом после выполнения упражнения; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои мысли и чувства. Понимание целей и эффектов упражнения: осознание участником целей и ожидаемых эффектов от выполнения упражнения на расслабление; способность объяснить, как упражнение повлияло на его состояние и какие ощущения он испытал.
Техника «Заземление»	Правильность выполнения техники: способность участника правильно выполнять технику «Заземление» в соответствии с демонстрацией ведущего; умение следовать инструкциям и рекомендациям ведущего. Сосредоточенность и внимание: уровень концентрации участника на процессе выполнения техники; способность исключать посторонние мысли и отвлекающие факторы, сосредотачиваясь на технике. Реакция на обратную связь и корректировку: готовность участника принимать и учитывать обратную связь и коррективы от ведущего; умение быстро адаптироваться и вносить необходимые изменения в выполнение техники. Понимание принципов и целей техники: осознание участником принципов работы техники «Заземление» и ее целей; способность объяснить, как техника влияет на его состояние и какие ощущения он испытывает. Активность и вовлеченность: участие в процессе выполнения техники, задавание вопросов ведущему при необходимости; проявление интереса к технике и стремление понять ее особенности и эффекты.

Техника «Ритмичный поток»	Умение прислушиваться к своему телу: способность участника улавливать и интерпретировать импульсы своего тела во время движения; умение адаптироваться к ритму музыки и движениям, которые возникают в ответ на внутренние ощущения. Гибкость и свобода движений: уровень расслабленности и естественности движений участника; способность отказаться от скованности и напряжения, позволяя телу свободно реагировать на музыку и внутренние импульсы. Соответствие движений ритму музыки: умение участника синхронизировать свои движения с ритмом и мелодией звучащей музыки; способность чувствовать и передавать через движения эмоциональное и энергетическое содержание музыки. Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения техники; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы. Понимание целей и эффектов техники: осознание участником целей и ожидаемых эффектов от выполнения техники «Ритмичный поток»; способность объяснить, как техника повлияла на его состояние, какие ощущения и эмоции она вызвала.
Техники для снятия напряжения в теле, тревоги	Овладение техниками: способность участника правильно выполнять техники для снятия напряжения и тревоги; умение следовать инструкциям и рекомендациям ведущего, адаптируя техники под свои ощущения. Снижение уровня напряжения и тревоги: заметное уменьшение физического и эмоционального напряжения во время и после выполнения техник; способность участника распознавать и оценивать изменения в своем состоянии. Умение применять техники в различных ситуациях: гибкость в использовании техник для работы с разными видами напряжения и тревоги; способность адаптировать техники к конкретным условиям и обстоятельствам. Формирование ощущения безопасности: развитие у участника чувства безопасности и уверенности в своих силах; способность использовать техники для создания ресурсного состояния и укрепления внутренней стабильности. Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения техник; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы.
Техника «Континуум»	Степень расслабления: уровень расслабления мышц и тела в целом во время выполнения техники; способность участника отпустить напряжение и сосредоточиться на процессе расслабления. Сосредоточенность и внимание: способность участника удерживать внимание на своих телесных ощущениях и следовать инструкциям ведущего; умение исключать посторонние мысли и отвлекающие факторы. Получение ресурса: способность участника ощутить прилив сил и энергии после выполнения техники; умение использовать полученные ресурсы для улучшения своего эмоционального и физического состояния. Пробуждение телесных ощущений безопасности, уверенности, свободы: способность участника ощутить безопасность, уверенность и свободу в своем теле во время и после выполнения техники; умение распознавать и оценивать изменения в своих ощущениях.

	Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения техники; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы.
Техники на дыхание	Овладение техниками дыхания: способность участника правильно выполнять различные дыхательные техники; умение следовать инструкциям и рекомендациям ведущего, адаптируя техники под свои ощущения. Умение применять техники в различных эмоциональных состояниях: гибкость в использовании дыхательных техник для работы с разными эмоциями; способность адаптировать техники к конкретным условиям и обстоятельствам, например, для снижения тревоги или для повышения энергии. Контроль и осознанность дыхания: уровень осознанности участника в отношении своего дыхания; способность контролировать ритм, глубину и темп дыхания в зависимости от поставленной задачи. Влияние дыхательных техник на эмоциональное состояние: заметные изменения в эмоциональном состоянии участника во время и после выполнения дыхательных техник; способность участника распознавать и оценивать влияние дыхания на свои эмоции и общее самочувствие. Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения дыхательных техник; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы.
Техники для работы с чувствами сильной интенсивности	Овладение техниками: способность участника правильно выполнять техники для работы с сильными чувствами; умение следовать инструкциям и рекомендациям ведущего, адаптируя техники под свои ощущения. Экологичность применения техник: умение участника применять техники таким образом, чтобы не нанести вред себе или окружающим; способность осознавать границы своих возможностей и избегать чрезмерного погружения в сильные чувства. Умение распознавать и анализировать сильные чувства: способность участника идентифицировать и описывать свои сильные чувства; умение анализировать причины возникновения этих чувств и их влияние на поведение и эмоциональное состояние. Выявление возможных ошибок при работе с чувствами: способность участника осознавать и анализировать возможные ошибки в применении техник; умение корректировать свои действия на основе полученной обратной связи и рекомендаций ведущего. Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения техник; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы.
Техники на работу с границами	Овладение техниками: способность участника правильно выполнять техники для работы с границами; умение следовать инструкциям и рекомендациям ведущего, адаптируя техники под свои ощущения. Понимание концепции границ: уровень понимания участником понятия «границы» в контексте психотерапии; способность различать различные типы границ (пространственные, психологические, границы ценностей и т. д.) и осознавать их

	значение. Умение проводить диагностику границ: способность участника анализировать и оценивать состояние своих границ; умение распознавать признаки нарушенных и ослабленных границ личности. Навыки работы с границами: способность участника применять техники для укрепления и восстановления своих границ; умение находить баланс между открытостью и защищенностью, гибкостью и твердостью в отношении своих границ. Обратная связь и обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями, эмоциями и мыслями, возникшими во время выполнения техник; активность и вовлеченность в обсуждение, умение формулировать свои впечатления и задавать вопросы.
--	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание теоретических основ и возможностей применения современных методов психологической помощи, корректно анализирует профессиональные ситуации, обоснованно выбирает подходы и методы решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует обоснованные выводы
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание теоретических основ и возможностей применения современных методов психологической помощи, в целом корректно анализирует профессиональные ситуации, выбирает подходы и методы решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует выводы, допуская отдельные неточности
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание теоретических основ современных методов психологической помощи, испытывает отдельные затруднения при анализе профессиональных ситуаций и выборе подходов и методов решения профессиональных задач, допускает отдельные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание теоретических основ современных методов психологической помощи, испытывает существенные затруднения при анализе профессиональных ситуаций и выборе подходов и методов решения профессиональных задач, допускает существенные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено