

# ЗВІТ ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

Вартік Софії ППб-1-21-4.03



30.10.2023-08.11.2023

Практична підготовка проходила на базі Соціально-психологічної служби  
Практика складалась з онлайн зустрічей-консультацій, особистої практики тьюторінгу, самостійного опрацювання запитів тьюторантів та пошуку матеріалів, а також з аналізу вебсторінки "Соціально-психологічної служби"



# ТЬЮТОРІНГ

## Перша зустріч

Я провела методики, що допомогли б мені дізнатись більше про мою тьюторантку та її життя: "Колесо балансу", "Вічний двигун" та запропоновану методику про щастя

## Друга зустріч

Ця зустріч складалась з бесіди про навчання та методики SWOT, яку я проводила під час бесіди, адже у мене з'явилися догадки, про те що тьюторантці не комфортно проходити методики

## Третя зустріч

Як і попередня зустріч, ця була подібна до звичайного діалогу, ми розглянули запит, який виявили минулого разу, я розповіла про інформацію та поради, які відшукала з необхідної теми



# ОСОБИСТІ ВРАЖЕННЯ ВІД ТЬЮТОРІНГУ

Після першої зустрічі, я зрозуміла, що розговорити незнайому людину, насправді, складно. Мої очікування розвіялись і я почала думати над різними тактиками підходу, врешті вирішила спробувати працювати без явних методик, тобто звичайною бесідою.

Друга зустріч була набагато пліднішою, я відчувала, що тьюторантка змогла розслабитись в такому форматі роботи, ми знайшли тему, яка її турбує.

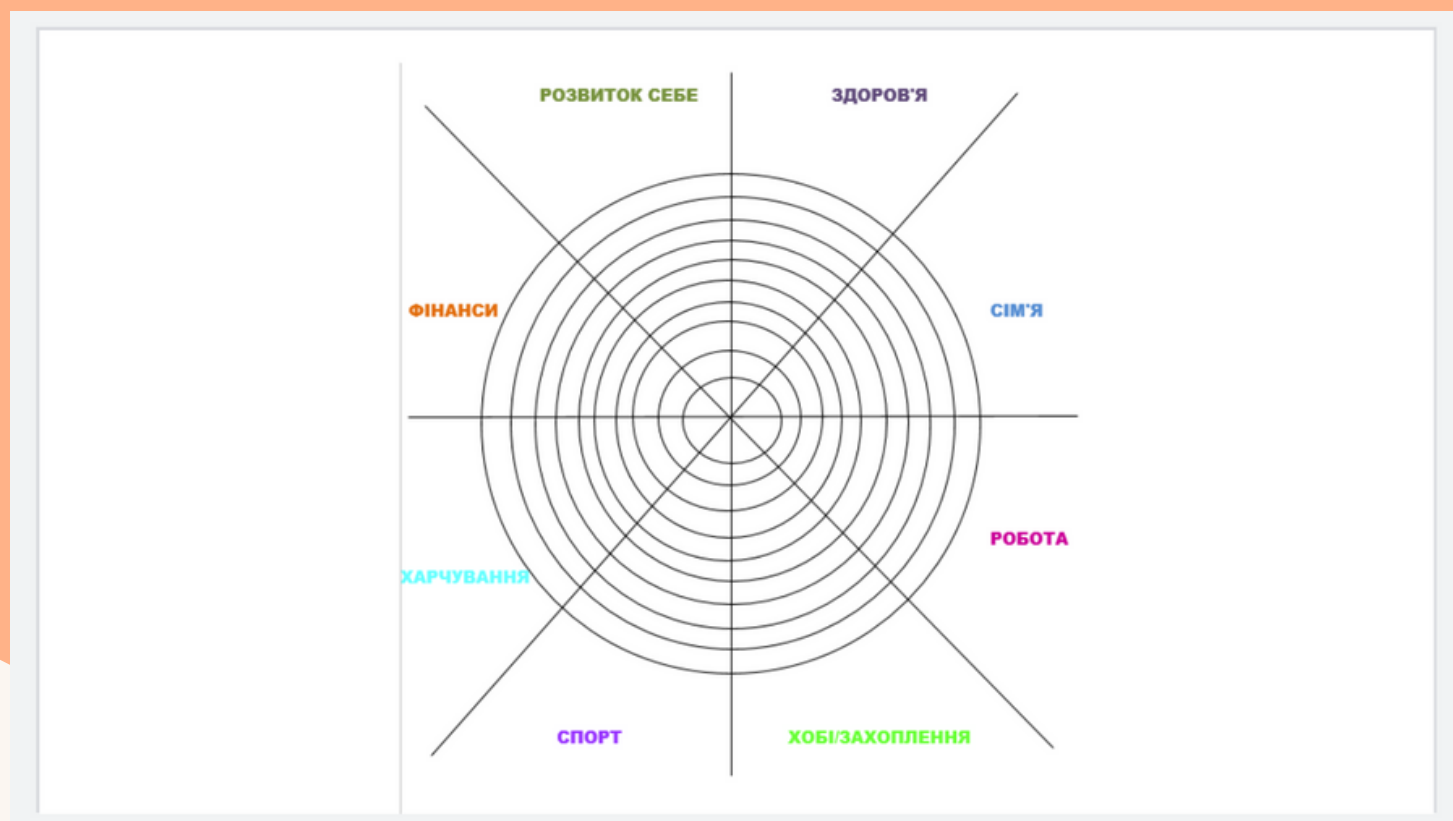
Третя зустріч була заключною і дуже приємною, тьюторантка поділилась своєю рефлексією після другого міту, ми обговорили ще раз турбуючу її тему.



# ВИКОРИСТАНІ МЕТОДИКИ

<p>Чого тобі не вистачає для повного щастя?</p>	<p>Назви 1-2 речі, які допоможуть тобі досягти щастя</p>	<p>Назви 1-2 прості дії, які ти може зробити вже на цьому тижні, щоб досягти щастя</p>
---	--	--

<p><b>Хочу і маю</b></p>	<p><b>Хочу, але не маю</b></p>
<p><b>Не хочу, але маю</b></p>	<p><b>Не хочу і не маю</b></p>



<p><b>Сильні сторони:</b></p>	<p><b>Слабкі сторони:</b></p>
<p><b>Можливості:</b></p>	<p><b>Загрози:</b></p>



# АНАЛІЗ САЙТУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Переглянувши даний сайт, я можу дати декілька порад:

- Оновити наявну інформацію, додати актуальні теми, які стосуються війни
- Заповнити сторінку “Книжки для самодопомоги”
- Додати більше візуалу, а саме фотографій, ілюстрацій, відео, тощо
- Сторінка “Події” пуста, відсутність подій також можна оформити, зробити невеликий банер про те, що зараз ніякі події не заплановані.
- Сторінка “Популярні запитання” має різне оформлення



# ВИСНОВОК

Для мене ця практика буде дуже плідною, я здобула нові знання та перший досвід в консультуванні, дізналась про існування тьюторінгу, практикувала методики, які раніше проводила лише на собі.

Я стала набагато обізнанішою в темі, яка турбувала мою тьюторантку, деякі поради взяла і собі на опрацювання та рефлексію.

Загалом, було дуже цікаво, мене ця практика надихнула, вмотивувала дізнаватись більше та рухатись в напрямку психології





**ДЯКУЮ ЗА  
УВАГУ!**