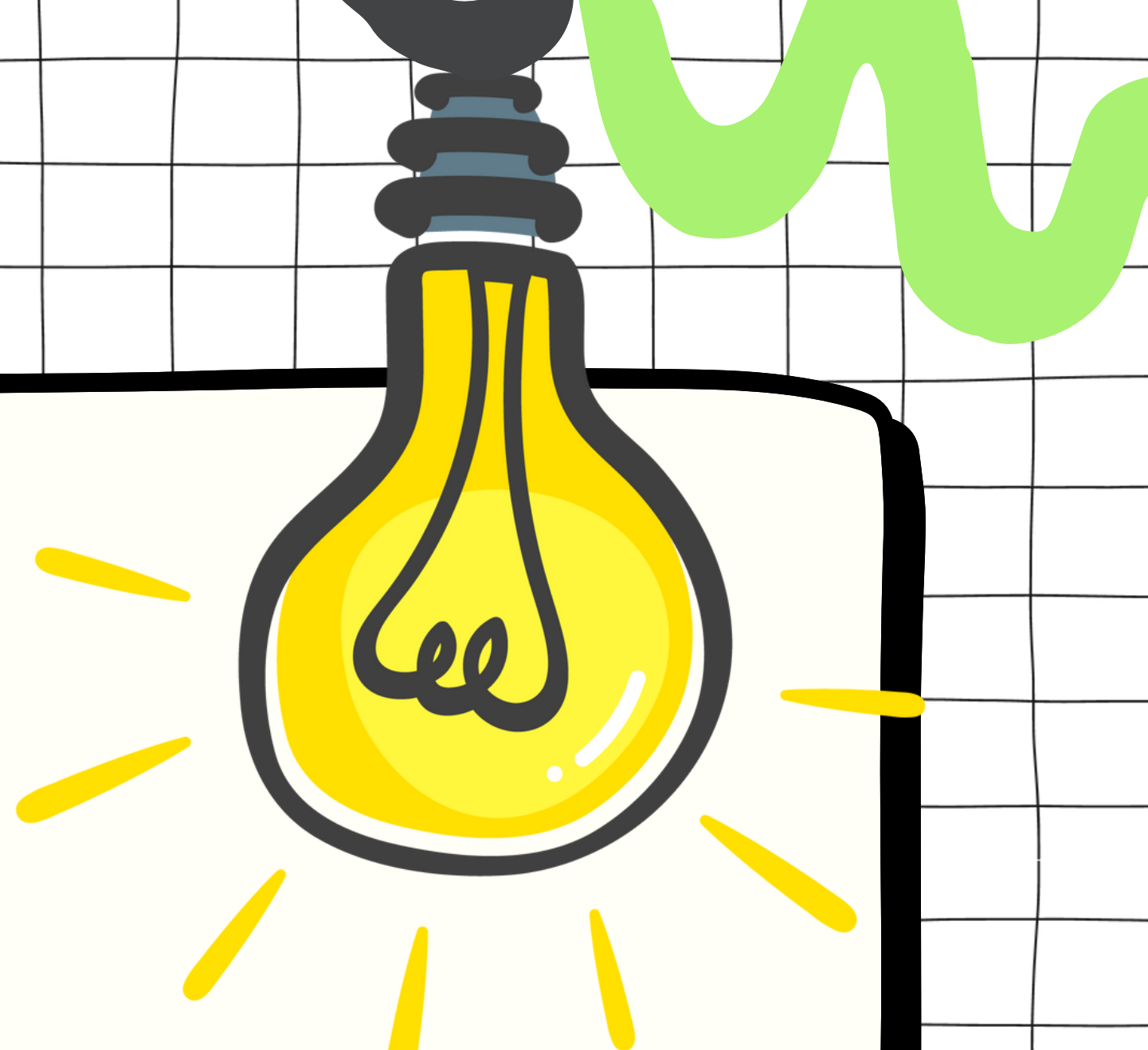


••• Вікторія Шилова

Виробнича

діагностична

практика на базі СПС



Соціально-психологічна служба

Соціально-психологічна служба

- > Про службу
- > Популярні запитання
- > Корисні статті
- > Книжки для самопомоги
- > Навчальні та методичні публікації з профілактики негативних явищ в молодіжному середовищі
- > Важливі посилання
- > Посилання для соціально-психологічної підтримки особам, постраждалим від війни і насильства, пов'язаного зі збройною агресією російської федерації на території України
- > Положення про Соціально-психологічну службу
- > Події

Контакти

м. м. Київ, бульвар І. Шамо 18/2 ауд. 320

Графік роботи

Допомога психолога он-лайн

pidtrymka@kubg.edu.ua


Робота Соціально-психологічної служби Університету спрямована на допомогу людині у вирішенні різного роду психологічних проблем, пов'язаних із непростими життєвими ситуаціями, із труднощами у спілкуванні, у родинних стосунках, у здійсненні вибору, визначенні життєвих цілей і задач тощо. Ви можете звернутися з будь-яким питанням: навіть якщо воно виймається за межами психологічної проблематики, ми постараємося зорієнтувати, куди з ним можна звернутися. Спілкування відбувається у форматі листування, але, при потребі, можна домовитися про очну консультацію.

Соціально-психологічна допомога передбачає вирішення конкретних задач клієнта; визначення причин виникнення у нього психологічних або комунікативних складностей, характерних механізмів поведінки; формування нових, ефективних способів самодійснення у реальному світі з урахуванням особливостей особистості клієнта.

Результатом звернення за консультацією до психолога може стати вирішення наболілих проблем, вихід зі стресової ситуації, звільнення від депресивних станів, шкідливих звичок, поліпшення стосунків з оточуючими людьми і багато іншого.

У роботі служба дотримується правила конфіденційності. Усі послуги Соціально-психологічної служби Університету безкоштовні для студентів, аспірантів, докторантів та співробітників.

Координує роботу Соціально-психологічної служби Університету Миколенко Наталія Валеріївна, викладачка кафедри практичної психології Інституту людини. Досвід психологічної практики: 18 років.



Репетій Світлана Тимофіївна

Керівник практики від кафедри



Миколенко Наталія Валеріївна

Керівник практики від СПС



Кількісний звіт

7

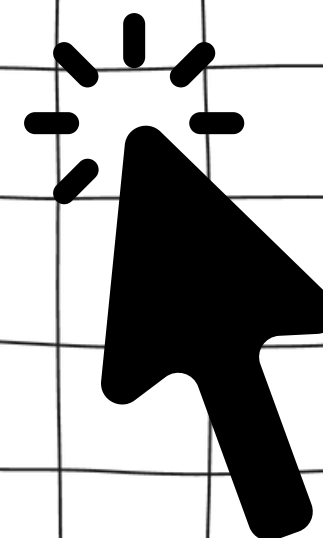
Проведених
зустрічей з
тьюторанта
ми

1

Пройдений
додатковий
курс на
Prometheus

9

Використаних
методик у
заняттях



Зустрічі з тьюторантами

На заняттях були використані техніки, методи надані керівником, в їх числі Коло Розвитку, Декартові питання, Сократівські питання, Мережа цілей, Три питання з кочінгу, Рефлексія цінностей різних сфер життя, SMART-аналіз, тестування автоматичних думок та Внутрішній двигун.



Договір тьютора і тьюторанта

оріє, цей договір є нашою угодою про співпрацю. про те, що для кожної з нас є основним у цій Домовленість про те, чого ми плануємо чись під час тьюторінгу.

чи прагнемо досягти та...

Договір тьютора і тьюторанта

- 1) Поважати один одного.
- 2) Тьюторант зобов'язується активно бра завдання, необхідні для успішного засвоєнн
- 3) Дату та час заняття тьютор і тьюти



Тьюторство

Робота з першим тьюторнатом була більш зосереджена на стресі, ми розглянули техніки його подолання, тьюторант пройшов експрес тестування на стресостійкість, особливо допомогла, на мою думку, вправа тестування автоматичних думок.

Завдання для самостійного опрацювання психодіагностики

1. Пройди невеличкий тест, поданий вище. Визнач свої нахили

№	Питання	Так	Ні
1	Я думаю, що в колективі мене недооцінюють.		
2	Я намагаюся працювати, незважаючи на стан здоров'я.		
3	Я переживаю за якість своєї роботи.		
4	Я буваю агресивним.		
5	Я не терплю критики в свою адресу.		
6	Я буваю роздратованим.		
7	Я намагаюся бути підиром там, де це можливо.		
8	Мені важко бути незалежним.		



Запит

другого тьюторанта дався набагато складніше. Тьюторант мав досить складний не лише для виконання, але й для аналізу, запит. Проте ми встигли розглянути кілька методів вирішення її проблеми.

1-3-5

Метод розподілу справ на день за такою логікою – 1 складне завдання, 3 помірних та 5 дрібних справ. Такий підхід дозволяє залишити вільний час для себе та керувати витраченими силами на день.

Банка з камінням

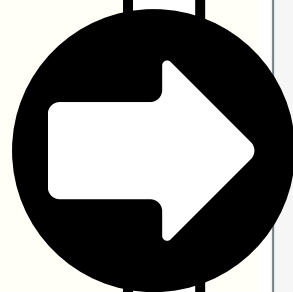
Схожий метод, в якому банка символізує час, який можна виділити для справ на день. Тут каміння репрезентує важливі справи, галька справи які не потребують терміновості і пісок – те що відволікає.

Правильний відпочинок

Ми обговорили важливість нормованого сну, харчування, активного та пасивного "справжнього" відпочинку, його кількість між виконанням справ.

Prometheus

Додатково до занять з тьюторами, мною також було пройдено навчальний курс Від КУБГ "Психологія стресу та способи боротьби з ним".



Підсумки

У підсумку можу сказати що дізналась набагато більше про тьюторінг ніж минулого разу, тому що цього року саме я виступала у ролі тьютора. Зрозуміла як складно насправді визначити чітку ціль тьюторанта, як правильно та влучно підібрати техніки.

Навчилась більш відкрито звертатись до тьюторантів у процесі, в кінці занять майже не було якихось незручних павз, як м здається.

Враження

Емоції, враження

Загалом практика викликала досить приємні враження, це був зовсім новий досвід для мене, хоч він і потребував більших зусиль та вправності.

Що сподобалось?

Ідея тьюторингу дуже сподобалась, трохи навіть захопила, хотілось би мати власного тьютора теж :) Підбір технік які нам надали теж був дуже влучним та корисним, комунікація між керівником та іншими студентами була на висоті

Що хотілось би інакше?

Мабуть єдине що хотілось би змінити це час наданий на практику та можливо якісь додаткові вебінари, заняття, на яких було б можливо обговорити тему тьюторингу глибше, дізнатись більше технік.



**Дякую за
увагу!** 