



≡ ПРАКТИКА 2023 ≡

**ПОВАР АНГЕЛІНА АНДРІЇВНА
СТУДЕНТКА 3 КУРСУ
ГРУПА ППБІ21403**

Місце проходження практики

- Практика на базі Соціально-психологічної служби Київського університету імені Бориса Грінченка
- Керівник практики:
Репетій Світлана Тимофіївна



- Кількість продіагностованих:
Два тьютера
- Кількість використаних методик:
6 технік
- Проведено 6 тьютерських сесій
- Відвідано 1 вебінар

- Здоров'я
- Сім'я, діти, кохання
- Друзі, оточення
- Кар'єра та бізнес
- Фінанси
- Хобі, розваги
- Духовність
- Саморозвиток



КОЛЕСО БАЛАНСУ

З ПЕРШИМ ТЬЮТЕРАНТОМ МИ ПРАЦЮВАЛИ ЗА МЕТОДИКОЮ “КОЛЕСО БАЛАНСУ” ВИЯВИЛИ НИЗЬКИЙ ПОКАЗНИК У СФЕРІ “ВІДПОЧИНОК, ХОБІ”.

Сфери в яких ми будемо працювати	Назва 1-11 моделей або ресурсів, які в допоможуть вам отримати це	Написати 1-11 простих дій, які в зможуть вийти на цю тему згодом.
Сон		
Фіз. активність		
Соціальна взаємодія		
Порядок		
Активне дозвілля		

Робили вправу, яка допоможе покращити відпочинок тьютера

Ця вправка допомогла тьютеранту краще зрозуміти як кожного дня він може якісно відпочивати, що для цього потрібно. Однією із головних задач було зрозуміти, що відпочинок це нормально і ми вправі самі вирішувати як і коли нам відпочивати.

Підсумок

Перший тьютерант був більш закритий і не мав якихось запитів.

В цьому плані було важко знайти контакт. Але завдяки техніці “Колосе балансу” ми знайшли над чим працювати.

По відгукам тьютеранта він не думав, що ці сесії зможуть йому якість допомогти чи будуть корисними, але у ході роботи думка змінилося, адже він багато чого нового дізнався про свій запит.

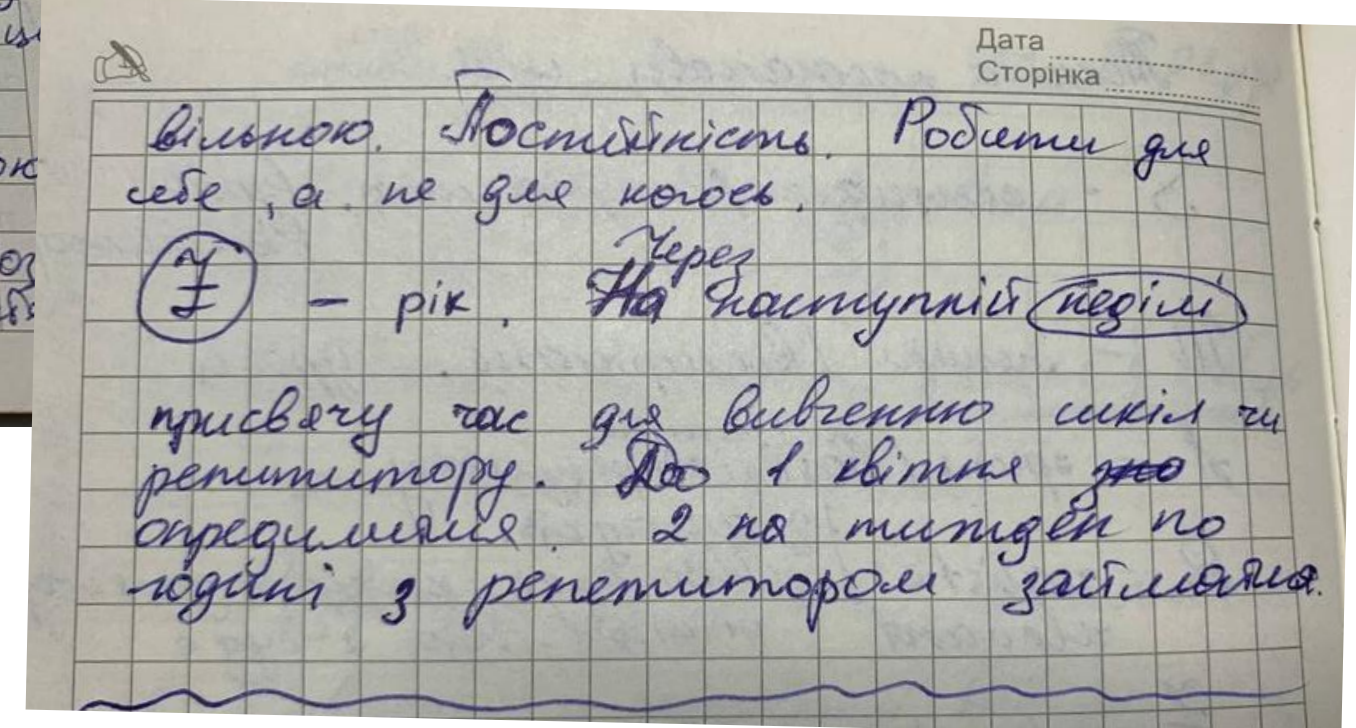
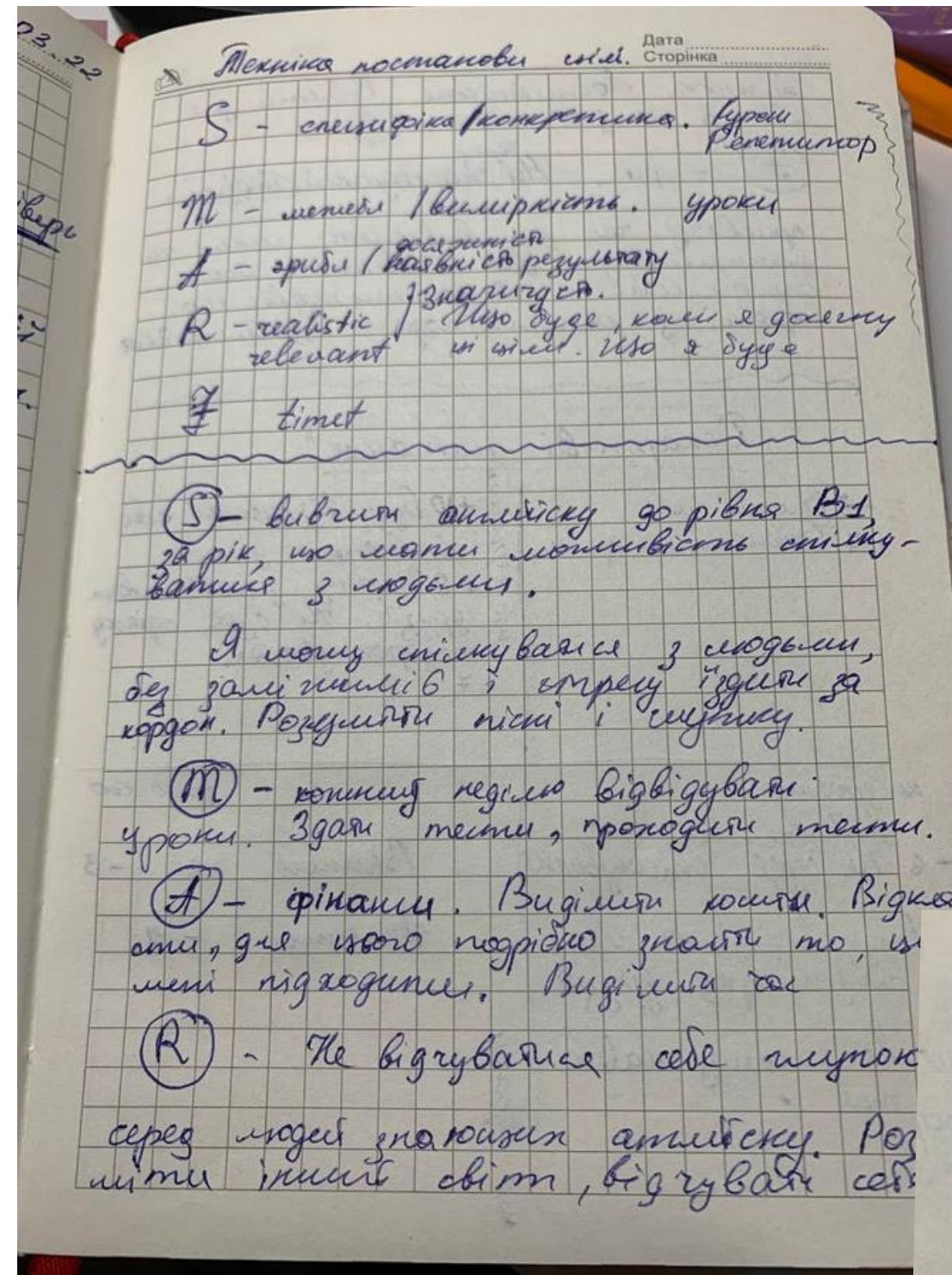
З другим тьютером ми
виписали усі його запити які він
має на даний час

Вибрали один з них та
вирішили попрацювати над його
реалізацією

1. Допрацювати зі здоров'ям
(зір, швид, спина)
2. Вивчити англійську фінанс універс
3. Занятися на вокал
4. Розвиток у роботі психології
5. Розвиток у професії вед-дизайн.
6. Занятися на теніс.

Техніка постанови цілі SMART

Дослідили з тьютором як ми можемо досягти певної цілі, яку він має.
Техніка допомогла встановити термін та покрокове досягнення мети



Декартові питання

що отримаю	що втрачу
+3 Вілний час	
+4 Спокоємні ігри	
+10 Буду відгувати себе випенюю у суді.	
+8 Зможу завести нових друзів. Не буде страху погортувати.	
+4	
не зроблю	зроблю
-6 Не буде стимуляції	Вільний час -3
-10 Буду відгувати себе лише серед друзів.	Фінанси -4
-6 Не зможу навчитися	

$35 - 32 = 3$

Тому ми відгуваємо випенюся
всесі - це ризикна справа

Техніка "Декартові питання"

Техніка допомогла зрозуміти для чого ця ціль потрібна і що ми отримає або втратимо, якщо її досягнемо.

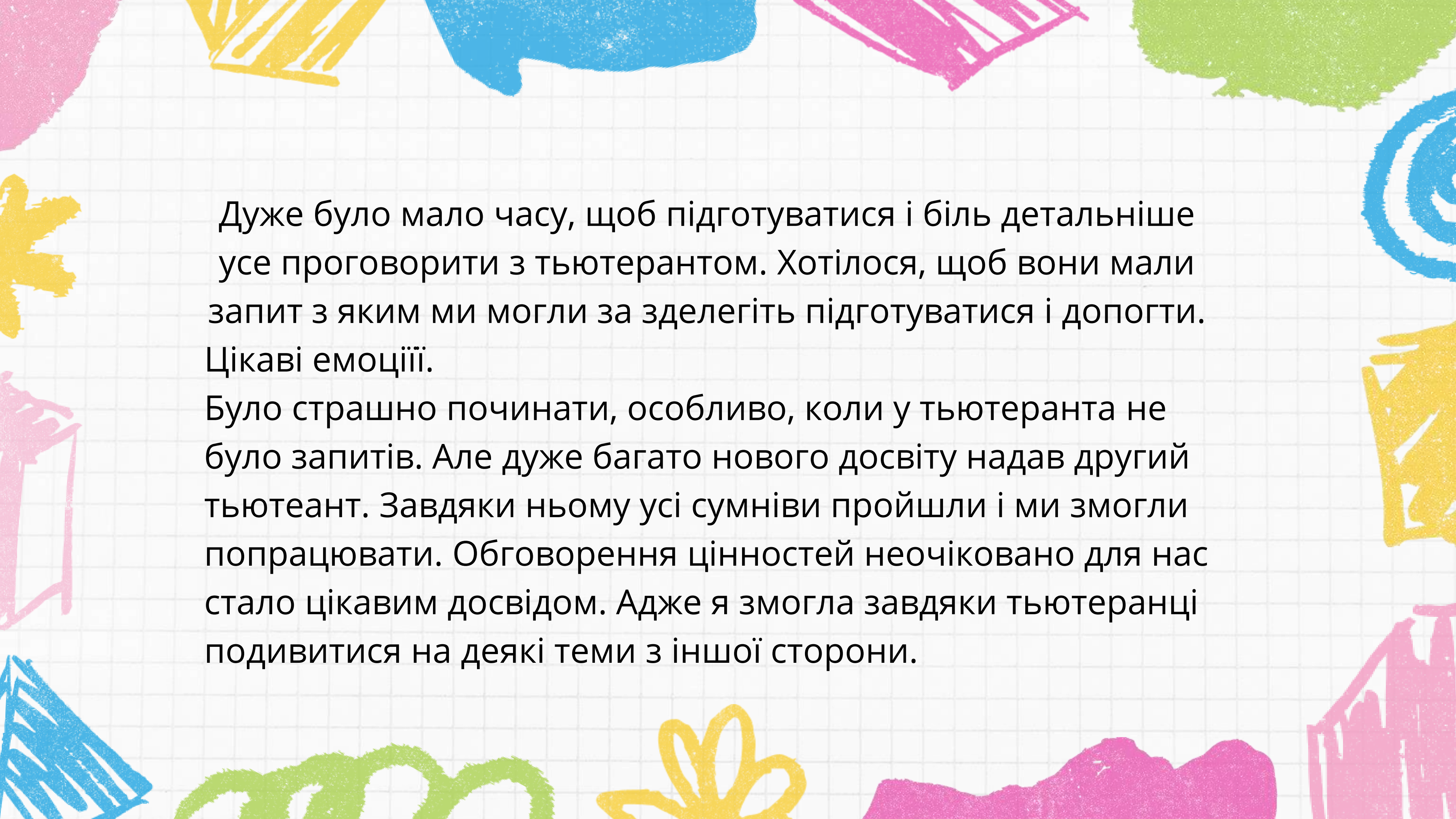
Допомогла тьютеру побачити наяву корисить його цілі

Автентичність	Безпека	Терплячість	Цікавість	Чесність
Чутливість	Делікатність	Гордість	Сумління	Стабільність
Гнучкість	Ефективність	Ентузіазм	Гідність	Близькі стосунки
Гармонія	Чесць	Послідовність	Креативність	Чистота
Лояльність	Мудрість	Любов	Надія	Досконалість
Незалежність	Відповідальність	Відвага	Відкритість	Компетенція
Захоплення	Внутрішній спокій	Престиж	Дружба	Допомога іншим
Правда	Смирненість	Простота	Приємність	Сім'я
Радість	Розвиток	Раціональність	Ризик	Слава
Ретельність	Спонтанність	Справедливість	Щастя	Рішучість
Щирість	Щедрість	Спокій	Повага	Задоволення
Шляхетність	Толерантність	Турбота	Творчість	Заангажованість
Порядність	Свобода	Вірність	Милосердя	Здоров'я
Вразливість	Віра	Достовірність	Довіра	Винахідливість

Проводили методику на виявлення цінностей та обговорення сенсу життя

Цікавий досвід, який допоміг мені, як студенту зрозуміти, що мої знання можуть комусь допомогти. Також тьютерант зміг мене навчити подивитися на якісь цінності та своє життя по інакшому. Дуже цікаво говорили про духовність людини.

Були моменти, що важко було встановити контакт, підібрати питання, щоб тьютерант зміг розкритися, але обговорення, що це конфіденційно і жодна інформація без дозволу не потрапить у мережі.



Дуже було мало часу, щоб підготуватися і біль детальніше усе проговорити з тьютерантом. Хотілося, щоб вони мали запит з яким ми могли за делегів підготуватися і допогти. Цікаві емоції.

Було страшно починати, особливо, коли у тьютеранта не було запитів. Але дуже багато нового досвіту надав другий тьютеант. Завдяки ньому усі сумніви пройшли і ми змогли попрацювати. Обговорення цінностей неочіковано для нас стало цікавим досвідом. Адже я змогла завдяки тьютеранці подивитися на деякі теми з іншої сторони.

The background features a light gray grid pattern. Various colorful, hand-drawn abstract shapes and patterns are scattered around the edges, including pink, yellow, blue, green, and magenta strokes and shapes.

**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ**