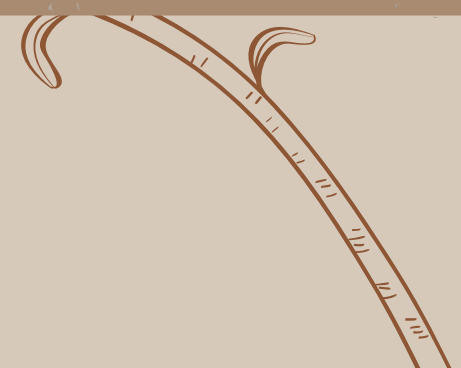




Підготувала:
Горовська Катерина

**Звіт про проходження
практики на базі
соціально-психологічної служби
Київського університету імені
Бориса Грінченка**



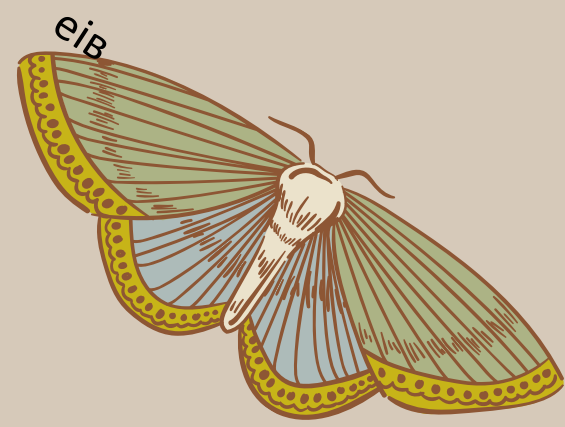


База практики

Соціально-психологічна служба Київського
університету імені Бориса Грінченка



Керівники від бази практики

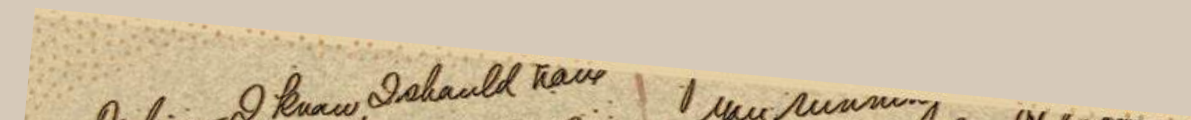


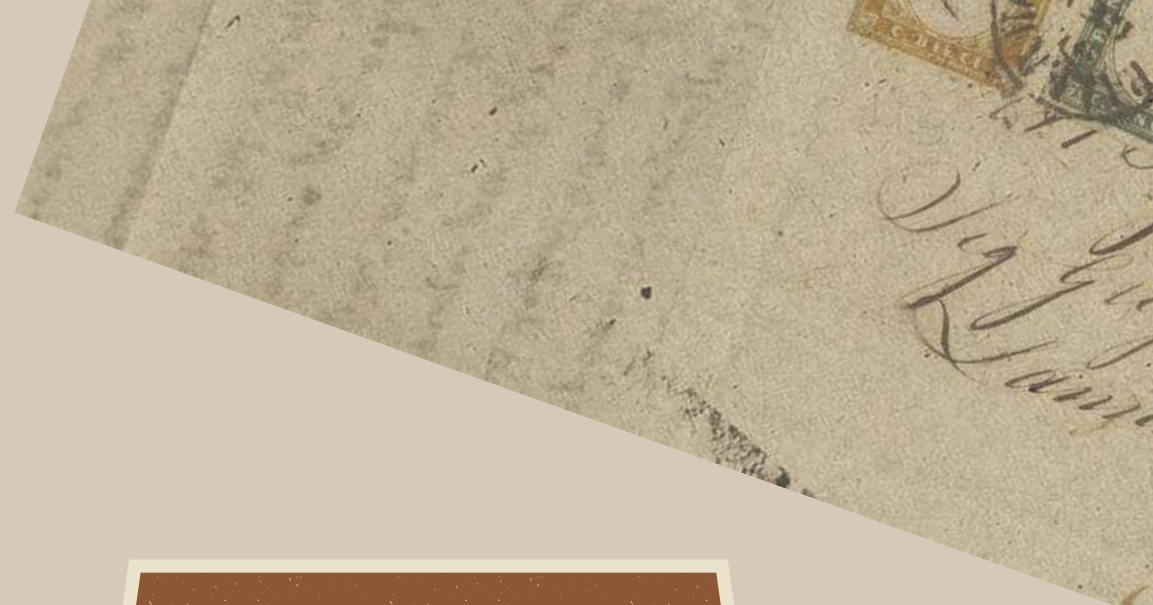
Репетій Світлана
Тимофіївна
Доцент кафедри
Практичної психології

Миколенко
Наталія Валеріївна
Старший викладач
кафедри
Практичної психології

Терпило Владислав
Олександрович
Викладач кафедри
Практичної психології

Кулаєва Тетяна
Валеріївна
Викладач кафедри
Практичної психології

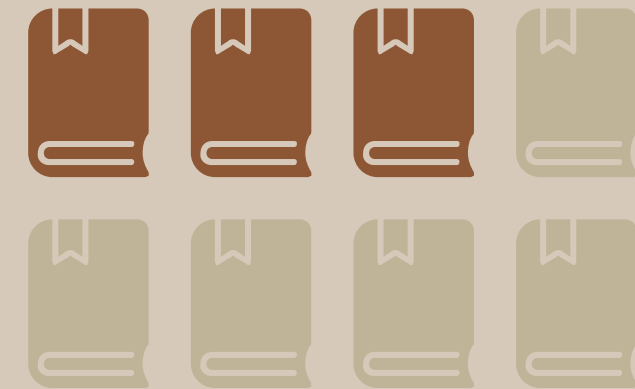




Настановчі та інтерв'язійні зустрічі



Продіагностовані тьюторанти



Використані техніки та вправи



Застосовані види роботи

Колесо Балансу



За допомогою цієї простої техніки можна побачити цілісну картину свого життя, в результаті чого з'явиться розуміння, куди рухатися в першу чергу для досягнення особистих цілей.

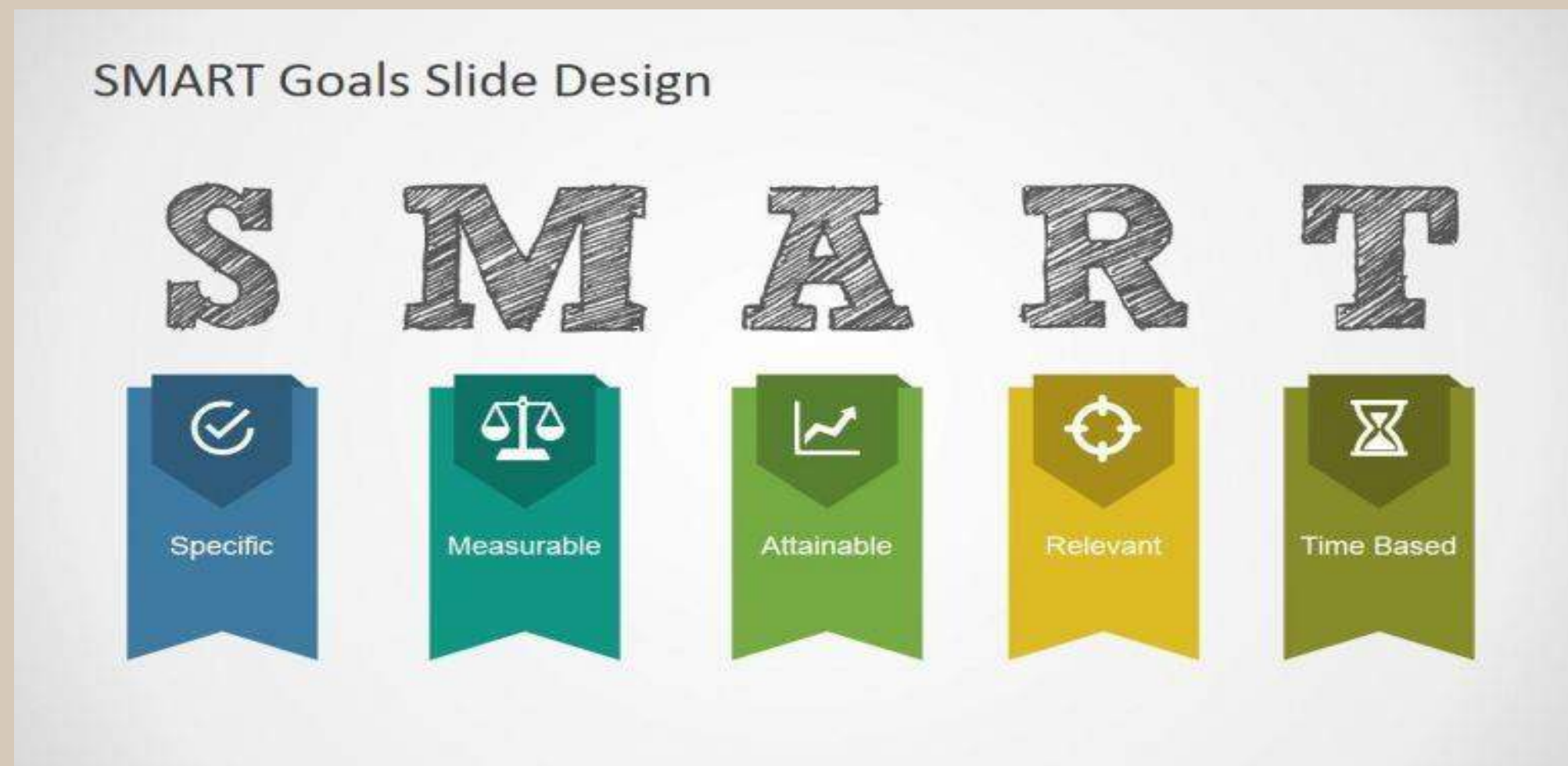




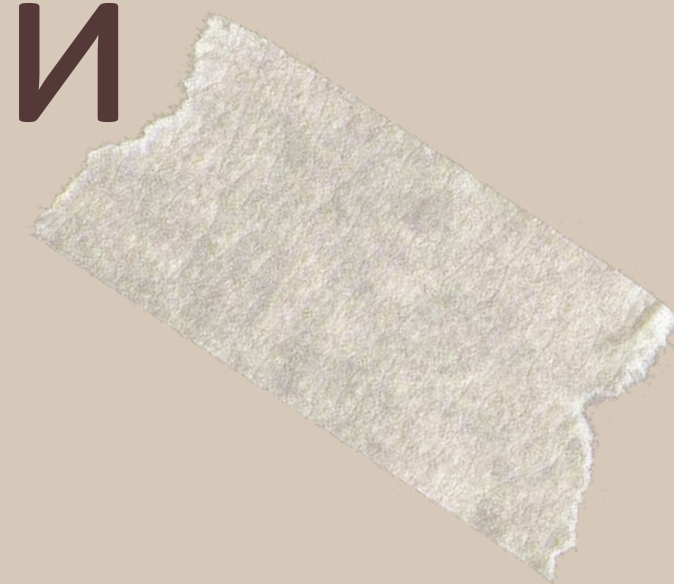
Піраміда Ділтса

Піраміда Ділтса - відмінний інструмент, який дозволяє проаналізувати те, що відбувається у вашому житті, зрозуміти, що не дає вам просунути далі, досягти бажаного і почати рух в сторону бажаних змін!

Постановка SMART-цілей



SMART метод допомагає вибрати формулювання бажаного / планованого результату.





Що буде, якщо це відбудеться?	Що буде, якщо це НЕ відбудеться?
Чого НЕ буде, якщо це відбудеться?	Чого НЕ буде, якщо це НЕ відбудеться?

Квадрат Декарта

Квадрат Декарта - це проста, але дуже ефективна техніка прийняття рішень.





Майндфулнес

Майндфулнес – це більш широке поняття, ніж просто медитація, це напрям в науці, який знаходиться на стику психології і нейрофізіології, який вивчає медитацію як практику усвідомленості людини на даний момент часу, тобто медитація є одним з інструментів даного методу.

Використанні методи

Робота з МАК-картами



Вправи для підтримки ресурсного стану



Робота з емоціями



Відгуки тьюторантів

Олександра

Дуже дякую за ці зустрічі! Ніколи б не подумала, що цей досвід виявиться для мене настільки важливим. Ми працювали з кількома запитами і використали багато різних технік. Особливо мені сподобалась робота з картами МАК. Ці зустрічі допомогли мені краще зрозуміти себе та пролили світло на питання, які мене турбували. Деякі вправи, такі як, наприклад, Майндфулнес, хочу практикувати надалі самостійно.

Євген

Після тьюторства я зрозумів, що мені хотілося б ще глибше пізнати себе та, можливо, проконсультуватись з психологом. Ми продуктивно попрацювали з моїм запитом і це підштовхнуло мене порефлексувати і зрозуміти, що я можу відкоригувати цю проблему. Загалом це був новий для мене досвід, і я радий, що зміг взяти участь))

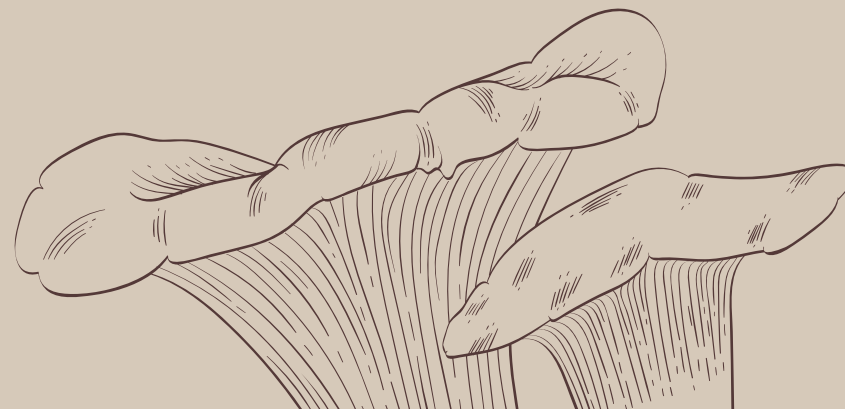




Підсумки практики

Під час проходження практики я:

- Освоїла роботу з уже відомими методами
- Дізналась нові прийоми та техніки роботи
 - Навчилась підбирати методи відповідно до запиту людини
- Спробувала роботу з картами МАК на практиці
- Навчилась вибудовувати стратегію роботи з певною людиною



Мої враження від практики

Практика стала для мене значним виходом за межі зони комфорту. Я відчувала велике хвилювання з приводу враження, яке я справлю на тьюторантів, чи не сумніватимуться вони в моїй компетентності, чи не зроблю я серйозних помилок і т.д. Але в першу чергу мені щиро хотілось бути корисною людям, з якими я працюю. Я дуже сподіваюсь, що мені вдалось допомогти їм якщо не вирішити проблеми чи питання, що їх хвилювали, то хоча б мінімально підштовхнути до рефлексії, підказати якісь шляхи та способи вирішення.

