

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

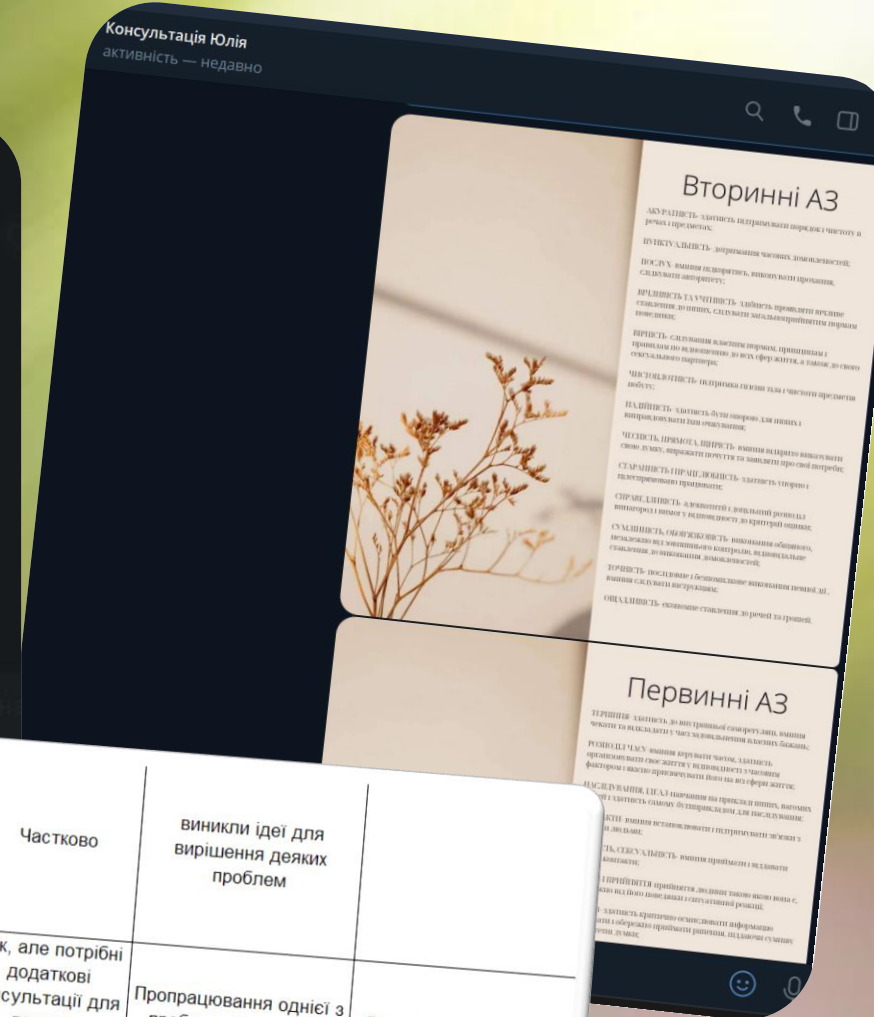
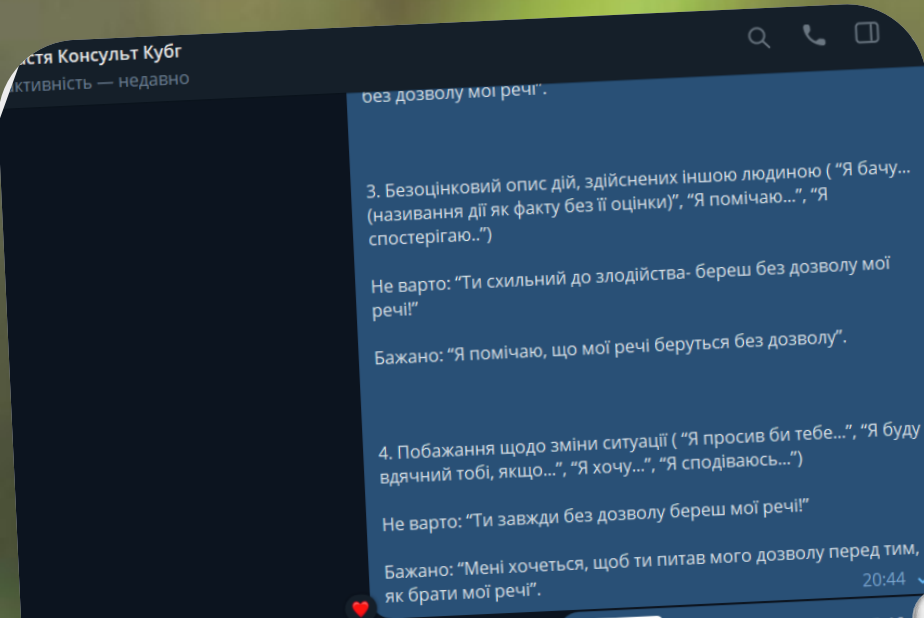


Керівник практики від кафедри:  
Левченко Вікторія Володимирівна

Керівник практики від СПС:  
Миколенко Наталія Валеріївна

Студент-практикант:  
Білик Катерина Миколаївна,  
Група ППМ-1-22-1.43

# 8 клієнтів на консультування




27.11.2023 19:07	Руслана	Катерина Білик	2	Частково	виникли ідеї для вирішення деяких проблем	
27.11.2023 19:40	Владислава	Катерина Білик	1	Так, але потрібні додаткові консультації для повного пропрацювання проблеми	Пропрацювання однієї з проблем. Навчилась більше розуміти себе.	Взаємодовіра, тепла та спокійна атмосфера
27.11.2023 20:28	Анастасія	Катерина Білик	1	Так	Я зрозуміла свої проблеми, і що мені потрібно робити далі	Незрозумілість потреби
27.11.2023 20:37	Анна	Катерина Білик	1	Так	Зрозуміти звідки почалась моя проблема	Розуміння

Я наскільки багато осмислила ❤️ 23:10

Написати повідомлення...




# Креативили над подкастами)



НАД ІДЕЄЮ, СЦЕНАРІЄМ ТА ОФОРМЛЕННЯМ  
ПРАЦЮВАЛИ

Олена Литвиненко  
Олена Свисюк  
Наталія Миколенко  
Неля Щелок  
Тетяна Білоус

Наталя Чалкова  
Юлія Астапова  
Анатолій Шевчук  
Катерина Білик



@GRINCHENKOUNIVERSITY  
Кафедра практичної психології  
Соціально-психологічна служба

29:44 / 29:48

⏮ ⏪ 🔊 ⏩ ⏭ ⚙ ⏮ ⏭ ⏩ ⏭

Що має знати клієнт, перед тим як звернутися до психолога?



Кафедра практичної психології  
Підписалося 242 користувачі

🔔 Ви підписалися

⬇ Завантажити 720

👍 55

🗨

➦ Поділитися

⋮



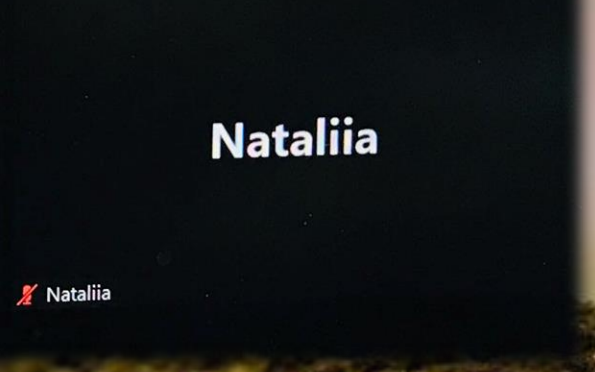
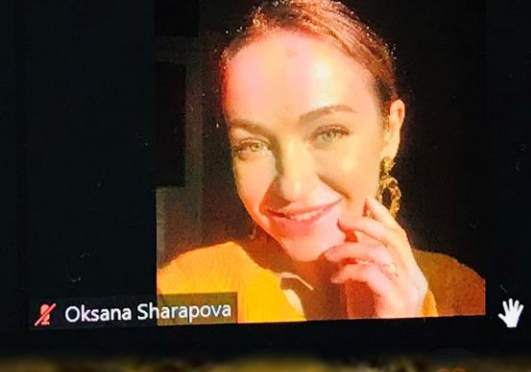
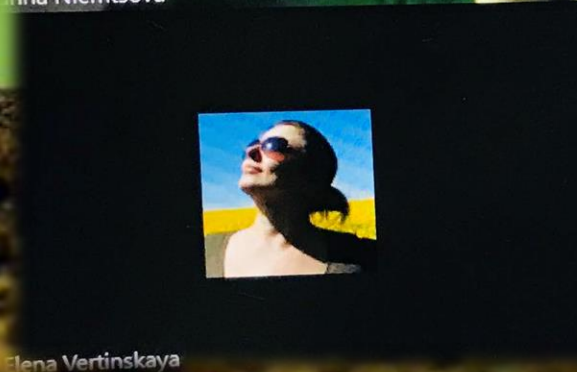
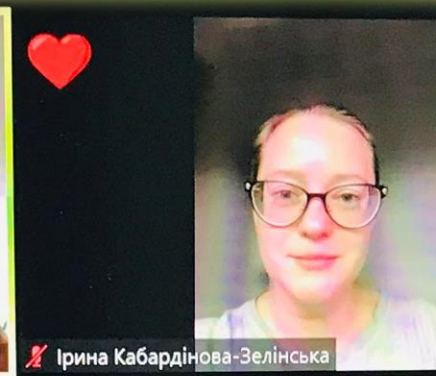
# 1 тренінг «Техніки самодопомоги при стресі»



ЗГОДЕН, АЛЕ  
НЕ ПОВНІСТЮ



# З інтервізії у методі позитивної психотерапії





# Що застосувала під час тренінгу?



## ▪ I. Формат тренінгу

▪ Дата проведення: 16.11.2023

Місце проведення: Київський Університет імені Бориса Грінченка

Мета: тренінг спрямований на пошук ресурсів для самовідновлення, визначення сильних сторін, які дозволяють зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях та досягти бажаної мети.

▪ Категорія учасників: студенти.

Кількість учасників: до 20

Тривалість: 1 год 20 хв.

Приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола.

## ▪ II. Структура тренінгу

№	<u>Зміст діяльності</u>	<u>Час, хв.</u>	<u>Ресурсне забезпечення</u>
1.	Вступне слово. Вправа «Привітання»	5	дошка, крейда
2.	Правила роботи в групі	5	дошка, крейда
3.	Робота в трійках. Вправа «Стрес — це...»	10	папір, маркери
4.	Спірні твердження про стрес	10	слайд 2,3, 4
5.	Вправа «Ліворукий малюнок»	15	папір, ручки
6.	Вправа «Лісове озеро»	15	музичний супровід
7.	Історія в шести частинах	15	папір, ручки
8.	«Методи подолання стресу (короткотривалі, довготривалі)»	10	папір, ручки
9.	Вправа «Рука», «Мікрофон»	5	аркуші паперу, олівці, фломастери

# Які техніки використала під час консультацій?



- ✓ Визначення вторинних та первинних здібностей
- ✓ Колесо балансу
- ✓ Розфокусування ідей
- ✓ Вікно Декарта
- ✓ Техніки дихання по квадрату
- ✓ Медитації
- ✓ Вправи для заспокоєння при заїканні та хвилювання
- ✓ 5 основних кроків, на які я готовий
- ✓ Щоденник
- ✓ 4-крокове Я-повідомлення
- ✓ Лист-прощення
- ✓ Притчі Пезешкіана



# Що я робила на інтервізії?

Позитум

23 учасники

Прикріплене повідомлення  
РОЗКЛАД МОДУЛІВ: 1 модуль – 9 – 11 червня 2 модуль – 11 – 13 серпня 3 модуль – 6 – 8 жовтня 4 модуль – 8 – 10 грудня 5 модуль – 9 – 11 лютого 6 модуль – 12 – 14 квітня

9 ч

Відповісти

Позитум

РОЗКЛАД МОДУЛІВ:

1 модуль – 9 – 11 червня  
2 модуль – 11 – 13 серпня  
3 модуль – 6 – 8 жовтня  
4 модуль – 8 – 10 грудня  
5 модуль – 9 – 11 лютого  
6 модуль – 12 – 14 квітня

ПЕРЕРВИ:

1-й слот: 10.00 - 11.30  
2-й слот: 11.45 - 13.15  
Обід: 13.15 - 14.15  
3-й слот: 14.15 - 15.45  
4-й слот: 16.00 - 17.00



- Ми розбирали запит клієнта, я була в ролі спостерігача, ми обговорили різні техніки вирішення запиту, структурували техніки написання листа-прощення мамі, листа собі маленькій, листа-відновлення та повернення втрачених здібностей.
- 8-10 грудня проходжу навчання на консультанта у методі Позитивної Психотерапії



# Мої враження, емоції, висновки?



1. Під час проходження практики я подолала власний страх працювати із клієнтами
2. Я навчилась відділяти «мух» від «котлет»
3. Змогла увійти в роль терапевта, не беручи на себе проблеми клієнта
4. Поспілкувалась із прекрасними студентами-психологами під час тренінгу
5. Розвинули разом навички критичного аналізу ситуацій
6. Відтренувала навички швидко реагувати у складних ситуаціях
7. Загалом, в прекрасній команді з керівниками та колегами під час практики ми вмикали неодноразово емпатію, підтримку, розуміння один одного, проводили супервізії і, найголовніше, зробили вагомий і важливий крок у становлення і вдосконалення себе як ПСИХОЛОГА!