



Звіт з переддипломної практики

студентки групи ППм-1-23-1.4з
другого (магістерського) рівня
освітньої програми Практична психологія
Сокол Ярослави



Практику проходила у гештальт терапевтки ФОР Тітової Ольги. Заняття були дуже змістовними та цікавими, було багато групової роботи та парної, тренування різних вправ та технік, відкриті консультації та супервізії.



ГПВ доповідача, посада



Додаткове навчання за методом символдрами



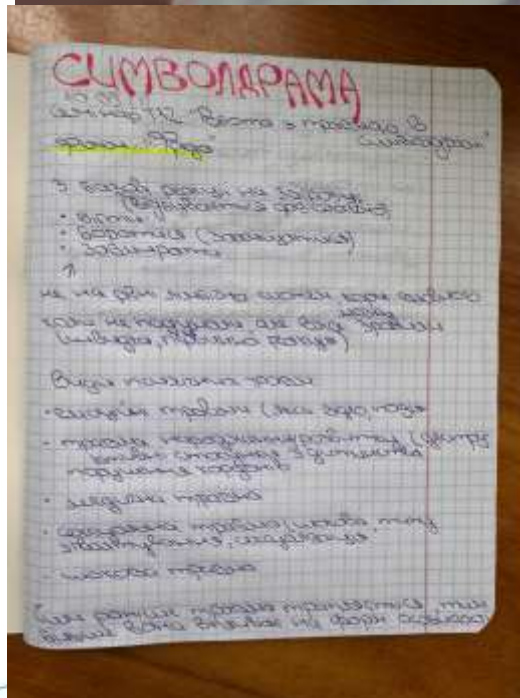
Українська громадська організація
Інститут розвитку символдрами та глибокої психології

Навчальний проєкт
післядипломної освіти

ПСИХОТЕРАПЕВТ ЗА МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

Навчальна програма підготовки психотерапевтів і консультантів за методом символдрами

Перший ступінь навчання (А)



Місяць 1 / Особливості методу символдрами і процесу імагнації. Тест-мотив «Квітка» і 3 способи його проведення. Психотерапія як наука у світі: загальна характеристика галузі, історія становлення психотерапії, види психотерапії. Архетипи персональних стилів психотерапевта.

- Х.Лейнер та історія створення методу символдрами. Історичні аспекти роботи із образами. Зв'язок символдрами та психоаналізу. Відмінності методу символдрами від інших напрямів психотерапії. Особливості символдрами та процесу імагнації. Три ступені символдрами, стандартні мотиви та режисерські прийоми. Тест-мотив «Квітка». Три форми роботи з мотивом «Квітка». Протагоністський сеанс. Робота у малих групах, аналіз малюнків. Аналіз роботи груп. (А1) Науково-практичний семінар основного ступеня символдрами. (10 акад.годин)
- Психотерапія як наука у світі: загальна характеристика галузі, історія становлення психотерапії, види психотерапії. Чому психологія та психотерапія набирають все більшої популярності в сучасному світі? Архетипи персональних стилів психотерапевта. Концепція сетингу. Навчальний фільм "Історичний розвиток символдрами" (Т1). Вступ до психотерапевтичної практики. Основи психотерапевтичного процесу (7,5 акад. годин)

Самостійне опрацювання додаткових літературних джерел:



Участь у конференції:

Потреба в отриманні допомоги в сфері психічного здоров'я зростає на 70%
(Аудит потреб в сфері психічного здоров'я, 2022)

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА

Міжнародна науково-практична онлайн конференція
“СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ”

International scientific online conference
“SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE
INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF SOCIAL
TRANSFORMATIONS”

Третій констатувальний емпіричний зріз був проведений навесні 2024 року. Кількість залучених на засадах добровільності до участі в дослідженні – 213 осіб.

1) «Позитивні стосунки з тими, котрі оточують»;
2) «Автономія»; 3) «Управління середовищем»; 4) «Особистісне зростання»; 5) «Ціль у житті»; 6) «Самоприйняття».

Діаграма порівняє рівень виконання за кожним пунктом.

Категорія	Рівень виконання (оцінка)
1) «Позитивні стосунки з тими, котрі оточують»	~85
2) «Автономія»	~80
3) «Управління середовищем»	~75
4) «Особистісне зростання»	~85
5) «Ціль у житті»	~80
6) «Самоприйняття»	~75

Вправа «Фантом»

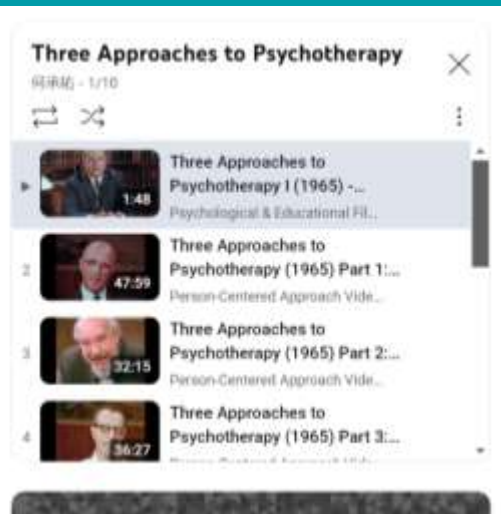
Інструкція: Уявіть собі, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось або на щось. Причітте, де у вашому тілі накопичилася ця злість. Як це в'їрається? Можливо, вона сидить на спині або на шийних позвонках? Випробуйте її, доторкаючись пальцем до певного місця на тілі. Чи ви можете почувати переживання цього? Що це може показувати? Замкніть очі і почуйте, як відчуваєте на своєму тілі «фантом» - Анатомічне тіло людини, створюючи «фантом», наприклад, там - глибоко в серці.

Обговорення: Завершіть уяву, і дивіться, чи ви відчуваєте напруженість. Як довго це, що пов'язано з цим тілом? Чи відчуваєте ви це тіло знову? І поділіться, чи є цей фантом, який зростає, і чи можна його знову відчути при певній напругі цих органів.

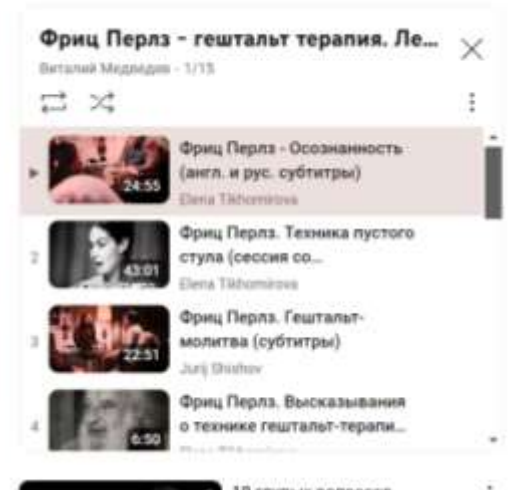
Перегляд відео, відкритих сесій та фільмів



Three Approaches to Psychotherapy I (1965) - Introduction

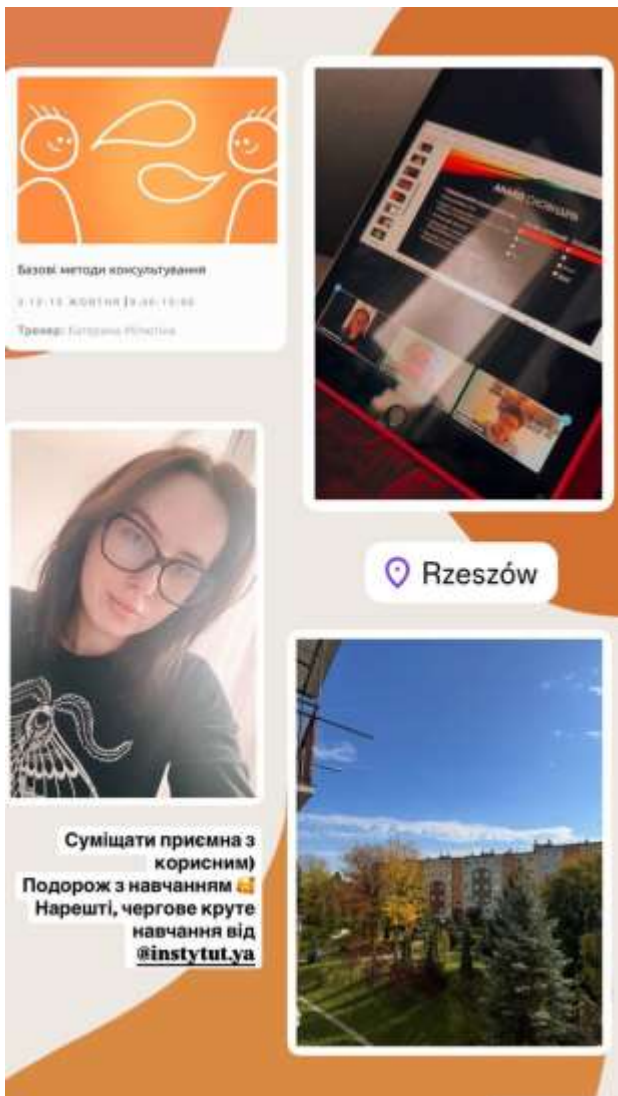


Фриц Перлз - Осознанность (англ. и рус. субтитры)





1 модуль навчання (протягом двох днів) у психолога-консультанта: базові методи консультування і терапії на базі Київського інституту раціонально-інтуїтивної психотерапії Я (викладач – Мілютіна Катерина)



Базові методи консультування

3 12-13 ЖОВТНЯ | 9:00-15:00

Тренер: Катерина Мілютіна



Київський інститут
раціонально-
інтуїтивної
психотерапії Я



Проведення тренінгового заняття для школярів 8-го класу ліцею Голосіївський №241





Проведення консультацій з клієнтами та особисті консультації з власним психотерапевтом





Під час проходження практики почала створювати та розвивати власну сторінку, як психолога-консультанта та створювати просвітницький контент в соціальних мережах.

На сторінці ділюся цікавою інформацією, розповідаю про себе, свою психологічну освіту та розвиток, ділюся цікавою психологічною літературою та веду просвітницьку діяльність на психологічні теми.

САМОЦІННІСТЬ
— твоя внутрішня опора

yara.sokol.psy

Чи помічали ви, як часто шукаєте схвалення ззовні? Але важливо пам'ятати: твоя самоцінність не залежить від чужих оцінок.

Самоцінність — це внутрішнє відчуття власної значимості, незалежно від успіхів чи помилок. Це прийняття себе зі всіма своїми сильними та слабкими сторонами. Окрім того, це є здатністю здорової самооцінки і внутрішнього спокою 🌱

Що допоможе підтримувати самоцінність:

1. 🍌 Приймай себе — досконалих людей не існує, але кожен з нас цінний вже зараз.
2. 🗣️ Працюй над внутрішнім діалогом — замість критики підтримуй себе.
3. 🎯 Зосередься на власних цілях, а не на очікуваннях інших.
4. 🌟 Цінуй свої маленькі досягнення кожного дня.

Переглянути статистику [Просувати допис](#)



Статистика

[Продвигати публікацію](#)



yara.sokol.psy Привіт! Мене звати Ярослава, я — психолог-консультант.
Моя мета — створити для вас безпечний простір, де можна відкрито говорити про свої переживання та спільно шукати шляхи до кращого життя.
У своїй практиці я використовую індивідуальний підхід до кожного клієнта, створюючи безпечний і комфортний простір для відкритого діалогу. Моя робота базується на взаємоповазі, емпатії та професіоналізмі.
Запрошую вас зробити перший крок до емоційного благополуччя та самореалізації разом зі мною.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ (EQ)
Що це?

yara.sokol.psy Змісто - 21 с

Емоційний інтелект (EQ) — це здатність розуміти, керувати своїми емоціями та співпереживати іншим. Розвинутий EQ допомагає краще взаємодіяти з людьми, зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях і будувати здорові стосунки.

Розвиваючи емоційний інтелект, ви станете не тільки більш успішними в особистих і професійних відносинах, а й збагатите своє внутрішнє життя.

Кілька порад, як розвивати емоційний інтелект:

1. Практика самоусвідомлення: Ведіть щоденник емоцій, де записуватимете

Переглянути статистику [Просувати допис](#)



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!