



Звіт з консультативної практики



Студентка: *Геращенко Ірина*
2 курс, група ППм-1-24-1.43
Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітня програма: «Психологія»



Мета і завдання практики

Мета:

Закріпити теоретичні знання з психологічного консультування, розвинути навички практичної взаємодії з клієнтами та інтегрувати елементи теми магістерської роботи - ***“Психологічні особливості харчової поведінки.”***

Основні завдання:

- Ознайомлення зі структурою соціально-психологічної служби
- Проведення індивідуальних консультацій
- Розробка тренінгу з усвідомленого ставлення до харчування
- Виступи перед школярами з теми самооцінки та прийняття себе
- Саморефлексія й аналіз професійного зростання

База проходження практики

База: Соціально-психологічна служба (онлайн-форма).

Формат роботи:

- Індивідуальні консультації онлайн
- Групова взаємодія (шкільні зустрічі)
- Участь у тренінгах і вебінарах

Тематика діяльності:

- Емоційна регуляція
- Харчова поведінка
- Прийняття тіла
- Психологічна стійкість





Етапи проходження практики

Етап	Основний зміст роботи	Результат
Ознайомчий	Участь в установчій конференції, знайомство з керівником практики	Розуміння завдань і структури
Теоретичний	Вивчення матеріалів про емоції, харчову поведінку, стрес	Розширення знань для магістерської
Практичний	Проведення консультацій, тренінгів, виступів	Формування практичних навичок
Рефлексивний	Аналіз досвіду, участь у фільмотерапії, самооцінка прогресу	Професійне усвідомлення себе як психолога

Консультативна робота

Ключові напрямки роботи з клієнтами:

- Психологічна підтримка спортсменів
- Робота з самооцінкою і прийняттям тіла
- Аналіз харчової поведінки під час стресу
- Формування впевненості в особистих кордонах

Приклади технік які були використані:

- «Глибинне інтерв'ю»
- «Прояснення та інтерпретація»
- Арт-терапевтичні вправи
- Вправа «Я - це більше, ніж моє тіло»





Теми консультацій і заходів

№	Тема зустрічі	Формат	Цільова аудиторія
1	«Харчова поведінка і впевненість спортсменів»	Індивідуальна консультація	Дівчина-спортсменка
2	«Самооцінка і прийняття себе»	Виступ у школі	Учні 9–11 класів
3	«Емоції та тіло»	Онлайн-тренінг	Студенти-психологи
4	«Моя іскра життя»	Групова вправа	Колеги по практиці

Тренінг «Я і моя харчова поведінка: усвідомлення, прийняття, турбота»

Мета: Сприяти усвідомленню емоційних чинників, які впливають на харчову поведінку, профілактиці емоційного переїдання та формуванню здорового ставлення до їжі й власного тіла.

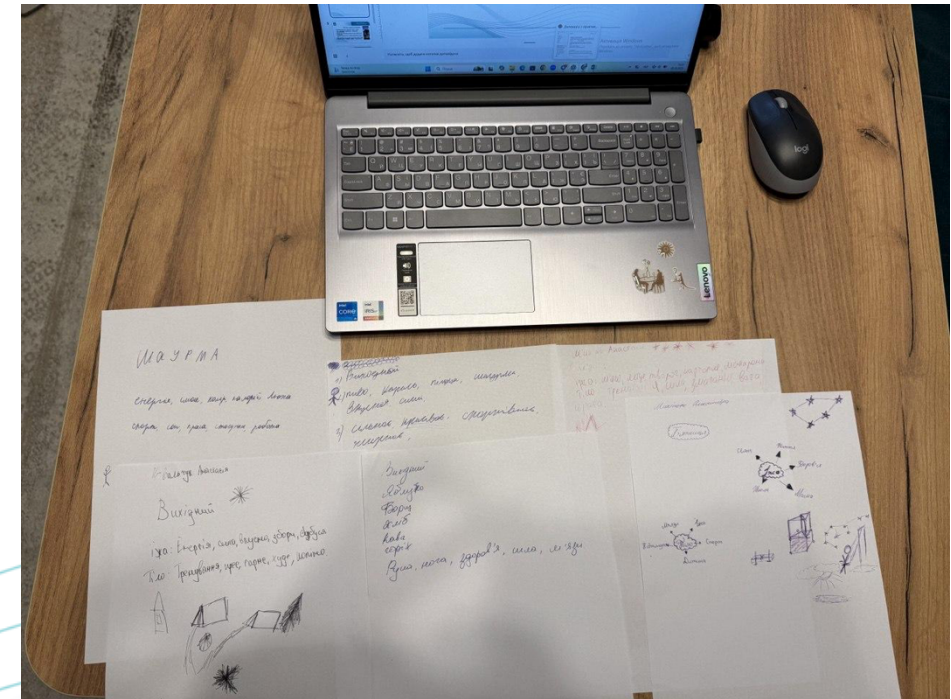
Структура програми:

- Вступ. Харчування як відображення емоцій
- Практичні вправи: “Мій ресурс сьогодні”, “Мої стосунки з їжею”, “Сигнали мого тіла”, “Я - це більше ніж моє тіло”
- Рефлексивна частина: усвідомлення емоцій, ресурсні запитання
- Підбиття підсумків





Проведення першої частини тренінгу в неформальній обстановці



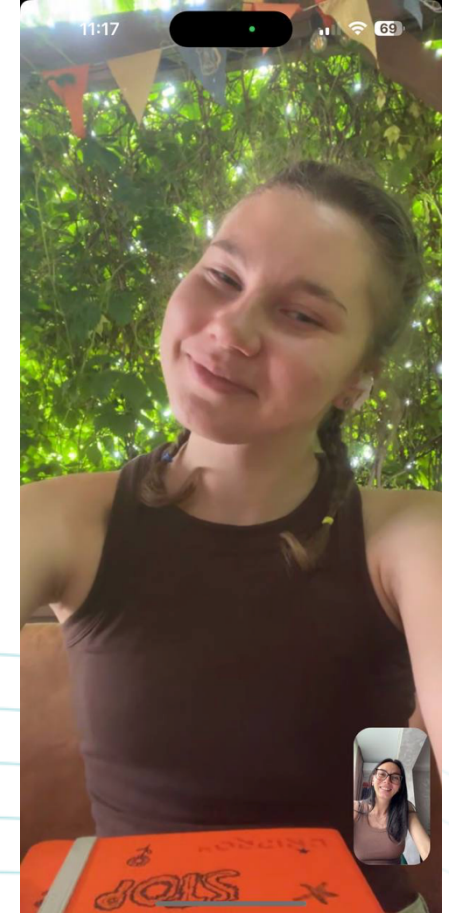
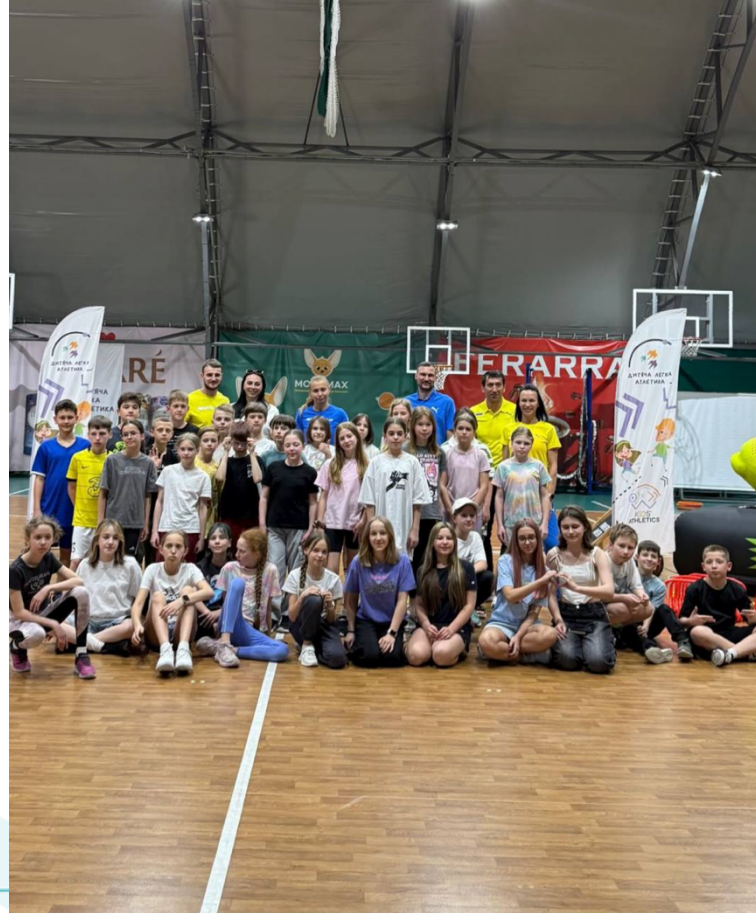


BORYS GRINCHENKO KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY





BORYS GRINCHENKO KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY



Виступи перед школярами

- Проведено дві зустрічі у школі для учнів 9–11 класів
- Теми: *«Харчування і впевненість»*, *«Самооцінка і прийняття себе»*
- Використано інтерактивні елементи: вправи, обговорення, короткі відео
- Учні брали активну участь, ставили запитання про стрес і тіло

«Мені сподобалося, що говорили просто про складне. Тепер я розумію, що їжа - не ворог, а сигнал» - відгук учениці



Висновки

- Практика допомогла поєднати теоретичні знання з реальними психологічними ситуаціями.
- Отримано цінний досвід консультування клієнтів з питань харчової поведінки та самооцінки.
- Проведена робота стала продовженням теми магістерської дослідження.
- *«Через розмови про харчування ми насправді говоримо про себе - про прийняття, турботу і межі».*





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!