ЗВІТ

Студентки II курсу

217 групи

Факультету педагогіки та психології

МНУ ім. В.О. Сухомлинського

Ніколіної Олександри Тарасівни

Про проходження навчальної (ознайомчої) практики з 17.02.2020 по 28.02.2020 студентки 217 групи Факультету педагогіки та психології Ніколіної О.Т. Практику проходила в Центрі психологічної служби МНУ імені В.О. Сухомлинського. Було створено всі умови для проходження практики. Консультант Психологічної служби – Гулькова Д.С. має великий стаж роботи, високу фахову й методичну підготовку. Протягом усього терміну проходження практики я мала можливість отримувати консультації від консультанта психологічної консультації центру Психологічної служби.

*Мета практики* ознайомлення з особливостями роботи практичного психолога та професійно-етичними питаннями його діяльності. Знайомство з психологічними аспектами і проблемами функціонування Центру психологічної служби університету, дослідження особливостей діяльності Центру.

*Завдання практики:*

* відвідування занять, тренінгів, майстер-класів;
* ознайомлення з документацією (Положенням, Концепцією та Планом роботи Центру психологічної служби);
* виокремлення психологічної проблематики, обговорення окремих питань;
* рефлексія власних вражень і переживань;
* відпрацювання деяких прийомів практичної психокорекційної роботи;
* освоєння умінь ставити цілі, формулювати завдання індивідуальної і сумісної діяльності, кооперуватися з колегами по роботі;
* освоєння специфіки діяльності психолога в установах різного профілю.
* формування професійної позиції психолога, освоєння професійної етики.

В системі професійної підготовки психолога важливо на основі актуалізації теоретичних знань і позитивного ставлення до професії оволодіти спеціальними *уміннями:*

* аналізувати і узагальнювати психологічну інформацію;
* використовувати різноманітні форми, методи, засоби і прийоми професійної діяльності;
* психологічно грамотно будувати відносини з оточуючими людьми.

Навчальну (ознайомчу) практику проходила у Центрі психологічної служби МНУ, де було створено всі умови для проходження практики. Протягом усього терміну проходження практики я мала можливість отримувати консультації від психолога-наставника.

Під час практики була *визначена сутність роботи Психологічної служби*. *Основною метою діяльності* Психологічної служби є підвищення ефективності навчально виховного процесу засобами психології, створення умов для повноцінного особистісного розвитку, позитивної соціалізації, професійного становлення та життєвого самовизначення для формування психологічної та фізичної підготовки фахівця працювати за обраним фахом на якісно новому рівні, що дозволяє підвищувати конкурентоспроможність випускника вищого навчального закладу.

*Психологічна служба покликана* підвищувати психологічну культуру викладачів та студентів, забезпечувати належний рівень їх психологічної компетенції, сприяти психологічній підтримці навчально-виховного процесу та допомагати у розв’язанні різноманітних особистісних і професійних проблем, що мають психологічне підґрунтя.

Ми узгодили графік роботи психолога-практиканта в Психологічній службі, ознайомились зі специфікою роботи, із документацією, з планом роботи Психологічної служби, з посадовими інструкціями практичного психолога, з видами роботи.

Було розроблено наступний тренінговий сценарій:

* Тренінгове заняття для студентів на тему: «Ресурс і Подолання». Його мета: профілактика психологічного здоров’я учасників, ознайомлення з прийомами боротьби зі стресом і прокрастинацією; зниження рівня емоційного виснаження учасників.

Приймала участь у наступних заходах:

* Участь у тренінговому занятті «Робота з асоціативним тестами». Тренером виступила керівник Центру психологічної служби університету Гулькова Дар'я Сергіївна. За допомогою асоціацій можна розгадати таємниці, які приховує підсвідомість. Результати асоціативних тестів допомагають краще розуміти себе та інших людей. Робота була проведена в спокійній обстановці і в розслабленому стані. Протягом заняття уява учасників малювала найрізноманітніші картини та ситуації. Відповідали перше, що їм спадало на думку, не намагаючись передбачати «правильні» відповіді. Студенти були дуже активними, задавали питання та гарно провели час.
* Участь в тренінгу «Психологія іміджу». Тренерами виступили керівник Центру психологічної служби Гулькова Д.С. та студентка 3 курсу , практикантка Новікова Анна. Заняття проводилося з метою визначення сутності поняття «імідж» та його роль у формуванні особистості, як психолога, сприяння розвитку навичок ефективної самопрезентації, формування умінь розробляти власний імідж. На занятті учасники активно обговорювали складові іміджу психолога; визначали основні характеристики; якими необхідно володіти, щоб справляти позитивне враження, ознайомилися з прийомами формування потреби в іміджі. За допомогою практичним вправам навчилися бачити незвичайне у звичайному; формувати вміння перетворювати складні речі на прості; допомагати знаходити час на творчий пошук і релаксацію.
* Участь у практичному занятті з елементами тренінгу на тему «Психологічна комунікація. Основні прийоми маніпуляції та захисту». Тренером виступила керівник Центру психологічної служби Гулькова Д.С. Мета: навчитись розпізнавати та ефективно реагувати на усвідомлену маніпуляцію у процесі комунікації: переговорів, публічних виступів, у різних робочих та побутових ситуаціях. Маніпуляція є впливом на адресата з метою домогтися бажаного результату або занурення його в певний стан. Як правило, маніпулятор управляє іншими людьми як об’єктами, намагаючись використовувати їх. В процесі заняття учасники відтворювали основні фази маніпулятивного впливу на групи або конкретну людину. Студенти зрозуміли, що основними характеристиками маніпуляції завжди є прихованість цілей і справжніх намірів маніпулятора, перекладання відповідальності за те, що відбувається на адресата. Було обговорено основні прийоми та якості, що допоможуть протидіяти маніпуляціям. Основне, що виділили учасники заняття, це така якість як ассертивність, що припускає деяку зрілість особистості, адекватну самооцінку і наявність власної точки зору.
* Участь в тренінгу «Толерантність врятує світ». Тренерами виступили керівник Центру психологічної служби Гулькова Д.С. та студентка 2 курсу, практикантка Ірина Радова. Цілі заняття: дати уявлення про поняття толерантність, розкрити значення толерантності в житті людей і демократичного суспільства; проаналізувати деякі життєві ситуації; укорінити навички толерантної поведінки. В процесі заняття студенти зрозуміли поняття «толерантність», під час обговорень пояснювали, чому терпимість є умовою збереження світу та за допомогою практичним вправам змогли досягати компромісу в конфліктних ситуаціях, а також удосконалити навики роботи в групах, уміння логічно і критично мислити.
* Відвідування супервізії для волонтерів психологічної служби. Тренером виступила керівник Центру психологічної служби Гулькова Д.С. Супервізія (від supervidere - оглядати зверху) - це один з методів теоретичного і практичного підвищення кваліфікації фахівців у сфері психотерапії, клінічної психології та ін. У формі їх професійного консультування та аналізу доцільності і якості використовуваних практичних підходів і методів психотерапії. Супервізія відрізняється від спонтанного розмови про клієнта і труднощі роботи з ним тим, що як правило, має деякий план, структуру, в рамках якої здійснюється супервізія. В рамках Центру психологічної служби разом зі студентами було обговорено професійні випадки. Студенти активно приймали участь в обговоренні, використовуючи теоретичні навички та власний професійний досвід.

Мені сподобалось пробувати себе в консультативній діяльності, адже таку можливість мала на майстер-класах і тренінгових занять присвячених розвитку особистості тренера.

Отже, я брала участь в різних тренінгових заняттях, майстер-класах, інтелектуальних іграх та ін. Мені сподобалось проводити тренінгові заняття, відкривати себе в ролі тренера, підтримувати атмосферу доброзичливості у групі і допомагати учасникам відкривати щось нове й цікаве. Це для мене дуже цінний досвід.

*Труднощів при виконанні вищезгаданих завдань* я не відчула, мені було достатньо легко їх виконувати.

**Висновки:**

При проходженні ознайомчої практики на базі Центру психологічної служби МНУ ім.. В.О. Сухомлинського удосконалила свої вміння в написанні та складанні документації, самоаналізі в проведенні та участі у тренінгових заняттях, удосконалила свої вміння в роботі з метафоричними картами, складанні тренінгових сценаріїв, розширила знання щодо психологічного консультування та роботи тренера. Підготовка, складання тренінгових занять, участь в них та інших заходах допомогли мені більше всесторонньо розширити свої психологічні знання.

Дуже цінним було також приміряти на себе різні ролі – учасника, спостерігача, тренера у різних заходах.

Проходження практики в психологічній службі надало мені безцінний досвід, я не лише змогла краще пізнати себе, свою особистість, можливості, бажання, розкрила свої здібності, розширила свою зону комфорту і зробила крок до професійного становлення як спеціаліста у своїй галузі. В мене виникло бажання більш детально вивчати психологічні дисципліни, удосконалювати свої здібності, проводити й надалі тренінгові заняття.

28.02.20

О. Т. Ніколіна