



***ОТЧЁТ***  
*О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ  
ПРАКТИКИ  
ГУЦАЛЮК ДИАНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ  
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ «СВЕТОЧ»*

*2 курс, учебная группа № ПС.3-19-01*

# Цели и задачи

## *Цели прохождения практики:*

- *приобретение первичных профессиональных умений и навыков в области психологии;*
- *закрепление, расширение и систематизация знаний, полученных при изучении теоретического материала.*

## *Задачи практики:*

- *познакомиться с особенностями профессиональной деятельности психолога;*
- *изучить документацию, регламентирующую и обеспечивающую деятельность практического психолога;*
- *составить представление о деятельности специалистов-психологов, основных видах, направлениях и методах практической работы с различными категориями клиентов;*
- *провести анализ собственной работы.*

# Рабочий план

| <i>№</i>  | <i>Наименование<br/>этапа практики</i>                 | <i>Вид работ</i>                                                                                                                                              | <i>Срок прохождения этапа<br/>практики</i>      |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <i>1.</i> | <i>Подготовительный<br/>(ознакомительный)<br/>этап</i> | <i>1. Знакомство с профильной организацией.<br/>2. Изучение документации,<br/>регламентирующей и обеспечивающей<br/>деятельность практического психолога.</i> | <i>С 01.09.2020 года<br/>по 07.09.2020 года</i> |
| <i>2.</i> | <i>Основной<br/>(практический)<br/>этап</i>            | <i>Знакомство с видами, направлениями и<br/>методами практической работы с<br/>различными типами клиентов</i>                                                 | <i>С 08.09.2020 года<br/>по 20.09.2020 года</i> |
| <i>3.</i> | <i>Заключительный<br/>этап</i>                         | <i>1. Анализ собственной деятельности на<br/>практике.<br/>2. Подготовка отчета по прохождению<br/>учебно-ознакомительной практики.</i>                       | <i>С 21.09.2020 года<br/>по 28.09.2020 года</i> |

# Общая характеристика профильной организации



Психологический центр «Светоч» образовался 28 сентября 2015 года по адресу г. Калининград, ул. Станочная, д.10, 236010. Основателем психологического центра, а также моим руководителем по учебно-ознакомительной практике является **Ефимцева**

**Светлана Александровна** - практический психолог, психолог-консультант, сертифицированный гештальт-терапевт, супервизор.

## Работа психологического центра «Светоч» строится по следующим направлениям:

индивидуальные психологические консультации психолога; системное семейное консультирование для семей и семейных пар; индивидуальные и семейные консультации психолога-сексолога; психотерапевтическая помощь; консультации для родителей по поводу психологического развития детей и подростков; комплексное психотерапевтическое сопровождение для людей, переживающих трагические события в своей жизни (болезни, утраты, горе и др.); курс аудиовизуальной стимуляции мозга с помощью майнд-машины; авторские психологические тренинги и тренинги личностного роста; мастер-классы, лекции, семинары; психодиагностика; профориентирование; интервизии для начинающих и опытных психологов; супервизии для профессиональных практикующих психологов и психотерапевтов.

# *Изучение документации, регламентирующей и обеспечивающей деятельность практического психолога*

**Нормативно-правовая документация** (в данный раздел включены документы, определяющие нормативно – правовую основу деятельности практического психолога, например, должностная инструкция практического психолога, этический кодекс психолога, инструкция по охране труда, инструкция по технике безопасности и т.д.)

**Организационно-методическая документация** (это различные формы учета деятельности и отчетности работников психологического центра, которые являются основой для контроля и оценки их профессиональной деятельности со стороны руководителя организации. Например, план работы, утвержденный руководителем организации, план – график рабочей недели; годовой план; хронометраж рабочего времени; журналы учета групповых, индивидуальных форм работы; журнал консультаций и т.д.)

**Специальная документация** (это особый вид документации практического психолога, обеспечивающий содержательную и процессуальную стороны его профессиональной деятельности. Например, записи первичных и повторных консультационных сессий; протоколы диагностических обследований; психологические характеристики т.д.)





# *Знакомство с видами, направлениями и методами практической работы с клиентами в психологическом центре «Светоч»*

**1. Психологическое консультирование.** Цель - оказание психологической помощи психически и соматически здоровому человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими.

**Методами** консультирования являются беседа, интервью, активное слушание, эмпатическое слушание, наблюдение. За психологической консультацией в центр «Светоч» обращаются люди, столкнувшиеся с такими проблемами, как депрессия, тревога, страхи, трудности в переживании кризисных ситуаций, проблемы межличностных взаимоотношений (супружеские, сексуальные, отношения с детьми), проблемы, связанные с профессиональной и личностной самореализацией, поиском смысла жизни, личной эффективностью в социальной жизни. Также психологи нередко сталкиваются с трудностями в работе с «немотивированными», враждебно настроенными или агрессивными клиентами, асоциальными личностями или личностями с депрессивными и суицидальными намерениями. Психологу-консультанту важно уметь работать и находить подход к каждому клиенту, сохраняя при этом свои этические принципы.

**2. Психотерапевтическая помощь.** Психологическая модель психотерапии направлена на глубинное проникновение в личность и осуществления прогрессивных сдвигов в ее взаимодействии с миром через изменение само- и мировосприятия и предусматривает создание условий для полноценного становления личности. Цель — содействие в становлении полноценной личности, способной занимать активную и творческую позицию относительно себя и своей жизнедеятельности, справляться с травмирующими ситуациями и переживаниями.

Основные **направления** непосредственной психотерапевтической работы, это: работа с проблемой, работа с отношением к проблеме, работа с эмоциями и состоянием клиента. **Методы** оказания психотерапевтической помощи в психологическом центре «Светоч»: психотерапевтическое консультирование, арт-терапия, телесная терапия, гипнотерапия и т.д.). Психотерапия нужна клиентам, умственное, душевное и телесное состояние которых делает малореальной нормальную психологическую консультацию. Это могут быть клиенты в состоянии аффекта или легко в него впадающие, клиенты с серьезной зависимостью или депрессией, клиенты с жесткими проблемными убеждениями, с установкой "Я прав - все остальные неправы и виноваты". Чаще всего практические психологи центра оказывают услуги комплексного психотерапевтического сопровождения для людей, переживающих трагические события в жизни (болезни, утраты, горе и др.) или имеющих внутриличностные конфликты.

# Гипнотерапия в комплексе с аудиовизуальной стимуляцией МОЗГА



Гипнотерапия использует гипноз, чтобы вызывать глубокое состояние расслабления и изменённого сознания. Гипнотерапия в психологическом центре «Светоч» обычно проводится с использованием **майнд-машины**.

Оборудование для аудиовизуальной стимуляции состоит из **светозвукового импульсного терминала, очков со встроенными светодиодами и наушников**, создает для пациента индивидуальное светозвуковое пространство. Полностью загружая зрительный и слуховой каналы восприятия, АВС осуществляет переориентацию клиента с окружающего мира на внутренние впечатления и переживания.

Программы построены с **преобладанием ритмов в тета-диапазоне — 4,5Гц, 7Гц.**

Усиление тета-активности сопровождается появлением сонливости, снижением мышечного напряжения, появлением ярких образов. Являясь промежуточным между сном и бодрствованием, тета-состояние открывает доступ к бессознательному, появлению гипногических эффектов.

Стимуляция в тета-диапазоне усиливает творческие способности, снимает эмоциональную заикленность, способствует выработке бета-эндорфинов, создает **аналгетический эффект.**

Для успеха процедуры требуется, чтобы клиент позволил ритму пульсаций увлечь свое внимание, захватить воображение. Для некоторых людей это представляется сложным. Сама мысль, что их биоритмы будут меняться под влиянием предложенной психологом программы, для них кощунственна. Такие люди страдают от избыточного самоконтроля, и всячески сопротивляются заволаживающему и приятному действию АВС.



**3. Психологическое оценивание или психодиагностика.** Основная задача психолога заключается в том, чтобы оценить развитие каких-либо психологических качеств у конкретного человека, поставить диагноз его психического развития. Для оценивания практические психологи центра используют такие **методы**, как тестирование и опрос, методическим воплощением которых являются, соответственно, тесты и опросники. Одним из направлений психодиагностики в центре «Светоч» является **психодиагностика профессиональной направленности личности**.

**4. Коррекционная и развивающая работа.** Психокоррекция проводится в том случае, если в результате психодиагностики или консультирования выявлены отклонения от нормы в поведении или психическом развитии человека.

Коррекционные занятия в центре проводятся индивидуально или в группе в течение длительного времени, в основном, с детьми или подростками. Целью таких занятий может быть, например, преодоление дефицита внимания, помощь в преодолении трудностей умственного развития, коррекция неадекватных эмоциональных реакций на те или иные события, укрепление самообладания, развитие эмоционального самоконтроля, коррекция личностных качеств, форм поведения, норм социального взаимодействия человека. В качестве **методов** психокоррекции используются различные тренинг-игры, методы обучения саморегуляции, социально-психологические тренинги, ролевые игры, групповые дискуссии. Те же самые методы практической психологической работы используются и в развивающих занятиях. В отличие от коррекционной, развивающая работа направлена на дальнейшее развитие качеств, способностей, умений человека. Популярной услугой центра являются **комплексные развивающие занятия для детей от 4 до 6 лет под названием «Развивайка»**.







Фото с обучающего проекта  
«Профессиональная уверенность»

**5. Психологическое просвещение.** Важнейшая задача психологического просвещения - расширение психологических знаний и повышение психологической культуры людей. Такие знания особенно необходимы специалистам, которые в своей повседневной профессиональной деятельности постоянно вступают в контакты с людьми: начинающим и опытным психологам, руководителям различных организаций, педагогам, врачам, работникам культуры, сферы обслуживания и торговли, бизнесменам. Для психологического просвещения в центре используются такие **методы**, как лекции, беседы, практикумы, тренинги, семинары, мастер-классы, супервизии, интервизии.

# Заключение

*В заключение своего отчета мне бы хотелось сказать, что результатом прохождения учебно-ознакомительной практики стало **достижение изначально поставленной цели**. Я приобрела первичные профессиональные умения и навыки в области психологии, а также закрепила и систематизировала знания, полученные при изучении теоретического материала в университете. Также я познакомилась со спецификой деятельности психологов профильной организации, изучила документацию, регламентирующую и обеспечивающую деятельность практического психолога, проанализировала основные виды, направления и методы практической работы с клиентами в центре «Светоч», помогала с оформлением рабочей документации, участвовала в подготовке рабочих мест перед групповыми формами работ с клиентами. Я уверена, что полученный опыт несомненно пригодиться мне в дальнейшем при построении своей профессиональной деятельности.*

