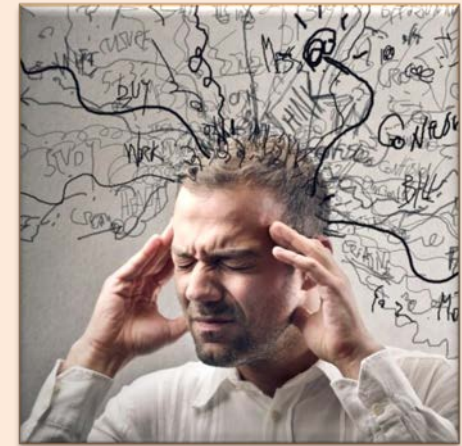


Тема інтерактивної лекції: “Здобути освіту – побачити більше світу” українське прислів'я



З якими питаннями приходять до психолога:

- пригнічений настрій;
- відчуття неповноцінності;
- труднощі в міжособистісних стосунках;
- втрата бажання спілкуватися з іншими;
- самокритика, невпевненість у собі;
- проблеми з навчанням та низька самооцінка;
- самотність і ностальгія за домом;
- стрес, депресивний стан;
- почуття тривоги, страху через складні життєві обставини;
- страхи, пов'язані з публічними виступами;
- сумніви з приводу професійного самовизначення;
- втрата важливих стосунків.
(цей список складних життєвих ситуацій не є вичерпним)



Принцип взаємодії психолог - клієнт

- Головне правило для психолога: “Не нашкодь”
- Конфіденційність (нерозголошення)
- Особистість є цінністю і заслуговує на повагу
- Особистість **може** нести відповідальність за себе
- Особистість **має право** обирати цінності та цілі, приймати самостійні рішення





ІНДИВІД

- одинична природна людська істота, представник роду *Homo Sapiens*.

Народження дитини - це всього лиш біологічна основа для розвитку особистості в певних соціальних умовах.

Кожний людський індивід, що народжується, дістає у спадок від попередніх поколінь не готові знання, вміння, навички і звички, а тільки анатоμο-фізіологічні передумови для їх виникнення. Такими передумовами є будова тіла, будова мозку та внутрішніх органів, органічні потреби дитини (крик, їжа).

ОСОБИСТІТЬ

В процесі розвитку індивід оволодіває засобами людської діяльності та спілкування, мовою, свідомістю та самосвідомістю, з'являється здатність до самовдосконалення, самотворення власної особистості в процесі самопізнання, самовиховання та самоосвіти.

Розвиток особистості не має обмежень у часі.

Розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху.

Період зрілості не може розглядатись як кінцевий етап. Навпаки, чим більш зрілою у соціальному плані є особистість, тим більше зростає її здатність до подальшого розвитку.



Вправа “Формула Життя”



студент

(той, хто старанно працює, займається) – людина, яка наполегливо навчається, опановує професійні знання, уміння та навички, вивчає науку.



Адаптація (приспосовування) - це процес активного пристосування людини до соціального середовища, в якому вона перебуває. Адаптація має неперервний характер, але найбільше виявляється під час зміни діяльності людини і її соціального оточення.

Адаптація дидактична – готовність студента-першокурсника опанувати різноманіттю нових організаційних форм, методів і змісту навчально-професійної діяльності в ВУЗі.

складнощі адаптаційного періоду студента

- відсутність навичок самостійної роботи, роботи з підручником
- аналіз інформації великого об'єму
- невміння чітко висловлювання своєї думки
- комунікація (взаємини в академічній групі, в гуртожитку)
- в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, невпевненість у власних силах, розчарування у життєвих планах (може виникнути внутрішньоособистісний конфлікт)
- підвищена тривожність
- порушення сну
- погіршення поведінки (паління тютюну, алкоголь, наркотики)





Природні засоби від стресу (тривоги) (техніки релаксації)



- Прогулянка на вулиці
- Тепла ванна або душ
- Масаж
- Спорт – сприяє стресостійкості
- Контроль дихання – дихальні техніки
- Медитація – техніка, яка допомагає долати стрес в повсякденному житті
- Аутогенне тренування - психотехніка, яка вчить людину керувати своєю психікою, шляхом самонавіювання. Афірмація – позитивна думка, висловлювання, регулярне повторення яких наближає втілення бажаного у дійсність. Це один з найбільш простих і ефективних методів залучення удачі, здоров'я та благополуччя. Є такий відомий закон : що в середині, те й з зовні. Саме він пояснює, чому працюють афірмації. Тобто, думки про невдачі – приносять невдачі, думки про успіх (удачу) – приносять успіх (удачу).
- Прогресивна м'язова релаксація (розслаблення м'язів)
- Майндфулнес – це практики, що мають доказову базу й науково доведений ефект для психічного здоров'я

Що для Вас є безпечним місцем?



Безпечне місце – місце зцілення, місце, яке має певну енергію (позитивний спогад, намісто позитивних спогадів про ... море, водопад, приємна незабутня зустріч, подорож і т.д.)

*Перший семестр
перша сесія*

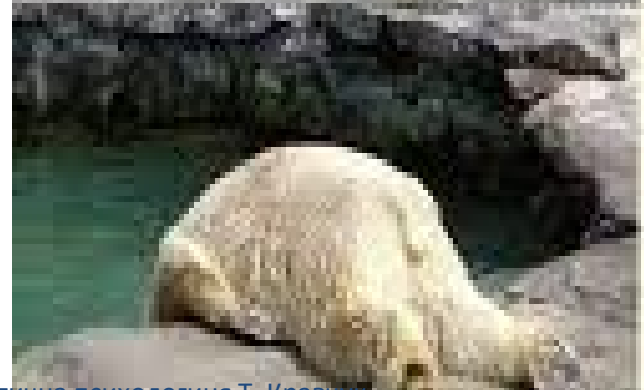
До сесії



Під час сесії



Після сесії



Література

- Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240с.
- Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник /Мирон Йосипович Варій/; М-во освіти і науки Україна, Львів. Держ.університет внутрішніх справ – Київ 2007р. 287 ст.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навчальний посібник – К.:Вища школа, 2000.- 479 с.
- Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник – друге видання, Стереотип. – К.:МАУП, 2001. – 256с.
- Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М.Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
- Томкан А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя: навч.посіб. – Ч.П. /А.А. Токман, Н.В. Немченко. – К.: «ДП «Вид.дім «Персонал», 2015. – 300с.: іл.
- В.М.Оржеховська, Т.Є.Федорченко Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. Навчальний посібник. – Черкаси. – Вид. Чабаненко Ю., 2008. – 376с

Дякую за увагу!
Буду рада бачити Вас знову

з повагою до Вас,

практична психологиня

Тетяна Миколаївна Кравчук

тел. 098 306 18 10