|  |  |
| --- | --- |
| logo_1 | |
| **ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ** | |
| **КАФЕДРА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
|  | |
| **ДНЕВНИК СТУДЕНТА – ПРАКТИКАНТА** | |
|  | |
| **Студента (тки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** *(имя, отчество, фамилия)* | |
| **Факультет:** Психологии | |
| **Направление подготовки (специальность)** 37.03.01 «Психология» **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **Профиль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **Форма обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **Курс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Вид практики:** Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | |
| **Сроки практики: с «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.** | |
| **Наименование профильной организации – базы практики, Ф.И.О., должность руководителя практики от профильной организации** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **Руководитель практики от образовательной организации:** | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| *(Фамилия, Имя, Отчество, должность, уч. степень, уч. звание)* | |

**План производственной практики[[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| недели | даты | Виды, объем и основное содержание работы | Отметки  руководителя |
| **1** |  | Ознакомление с индивидуальными заданиями практики |  |
|  | Составление плана выполнения заданий |  |
|  | Изучение психолого-педагогической литературы |  |
|  | Ознакомление с базой практики |  |
| **2** |  | Изучение деятельности психолога на базе практики |  |
|  | Ознакомление с рабочими документами психолога |  |
|  | Изучение принципов консультаций психолога |  |
| **3** |  | Подготовка для проведения консультации по запросу |  |
|  | Наблюдение и анализ групповой психотерапевтической сессии |  |
|  | Анализ психотерапевтической работы. Изучение метода парадоксальной интенции |  |
| **4** |  | Составление автобиографии «Мои родители». |  |
|  | Подготовка отчета по результатам анкеты по сбору анамнеза |  |
|  | Самоанализ собственной деятельности в время практики |  |
|  | Подготовка общего отчета за время практики и его защита |  |

Основные требования по заполнению дневника студента по практике

1. Заполнить информационную часть.

2. Получить (если предусмотрено) индивидуальные задания по профилю подготовки.

3. Составить отчет в соответствии с требованиями программы практики по направлению и профилю подготовки и индивидуальными заданиями. Основанием для допуска к зачету являются правильно оформленные дневник и отчет по практике, представленные преподавателю-руководителю практики от кафедры.



**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ПСИХОЛОГИИ**

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ: ПОЛУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(место прохождения практики)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Студента (-ки) группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(Ф.И.О.)*

*Промежуточная аттестация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Преподаватель - групповой руководитель практики**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Ф.И.О., звание, должность)*

МОСКВА - 20\_\_\_\_г.

**Общие сведения о базе практики[[2]](#footnote-2)**

Название организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год создания (учреждения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные направления деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С какими категориями (социальными, возрастными и пр.) работают психологи организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды работ[[3]](#footnote-3)** | **Часы** |
| **1** | **Знакомство с базой практики** | **3** |
| **2** | **Ознакомление с профессиональной деятельностью психотерапевта** | **3** |
| **3** | **Наблюдение и анализ групповой психотерапевтической сессии** | **5** |
| **4** | **Анализ психотерапевтической работы. Изучение метода парадоксальной интенции** | **10** |
| **5** | **Выполнение индивидуальных заданий** | **24** |
| **6** | **Подготовка отчета по практике** | **6** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***ИТОГОВАЯ*** *ОЦЕНКА ЗА ПРАКТИКУ (прописью) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Особые отметки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Руководитель практики  
 от образовательной организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/*

*(подпись) (фамилия, инициалы)*

*«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.*

**Анкета для самооценки студента по итогам прохождения практики**

1. Удовлетворены ли Вы условиями организации практики?

- Да, в основном.

2. В какой степени студенты привлекаются к разработке программы практики?

- Привлекаются, но не достаточно.

3. Обеспечен ли доступ студентов на практике ко всем необходимым информационным ресурсам?

- Да, обеспечен полностью.

4. Достаточно ли полон перечень дисциплин, которые Вы изучали в ВУЗе, для успешного прохождения практики?

- Да, в основном достаточен.

5. Какие дисциплины из изученных в ВУЗе особенно пригодились Вам в процессе прохождения практики?

Общая психология, педагогика, Основы психодиагностики и др.

6. Знаний по каким из дисциплинам Вам не хватало в процессе прохождения практики?

По психологическому просвещению, профилактики, консультированию в соответствии с индивидуальными заданиями.

7. В период практики я научился

Проводить групповые психодиагностические сессии, анализировать и наблюдать за клиентами, консультировать и составлять отчет по результатам анкеты и сбору анамнеза, проводить анализ терапевтической сессии.

8. В период практики я узнал

О основных методах практической работы психотерапевтов, о прикладном использовании метода парадоксальной интенции, как производить попеременную диагностику и др.

9. Отразите свои общие впечатления о практике:

Я в полном объеме получила информацию о практической деятельности психотерапевта в учреждении, об основных направлениях его работы об отношении к его работе.

Практика была важным шагом в процессе моего формирования как квалифицированного специалиста, дала основательную базу для дальнейшего развития в специфике дальнейшей работы, об объеме, направлениях работы, о контингенте, с которыми приходилось работать и др.

.

**ОТЗЫВ**

**руководителя практики от профильной организации  
о работе студента – практиканта**

*Студент(-ка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(имя, отчество, фамилия)*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*проходил(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_практику*

*(вид практики)*

*с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.*

*в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(организация/ учреждение, адрес)*

***Сформированность профессиональных компетенций, умений и навыков:***

***Профессиональные компетенции у студента за период практики сформированы в полном объеме.***

***Выполнение индивидуальных заданий:***

***Индивидуальные задания выполнены на достаточно высоком уровне.***

***Социально-психологические характеристики студента, продемонстрированные в ходе практики:***

***Студентка формировала индивидуальный стиль в профессиональной деятельности при выполнении индивидуальных заданий, социальную активность, гражданские качества личности, творческого отношения к работе, демонстрируя личностно-ориентированный подход. Овладела умениями устанавливать деловые отношения с клиентами и организовывать разные формы работы с ними, умениями проводить психотерапевтическую работу и составлять отчеты на основе полученных данных сессий.***

***Особые отметки***

*Внимательно изучала особенности практической деятельности психотерапевта, самостоятельно выполняла все необходимые функции по выполнению индивидуальных заданий, овладела основными методическими подходами к работе с людьми.*

*Оценка за практику (прописью)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Руководитель практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*(подпись) ( фамилия, инициалы)*

МП

Индивидуальное задание №1

Отчет по результатам анкеты по сбору анамнеза.

Обследуемая О., 21 год. Студентка института. Обратилась за помощью к терапевту 15 марта 2018 года. Цель терапии видит в необходимости разобраться в себе и найти смысл просыпаться каждое утро. В течение последнего полугодия клиентка не испытывает прежнего стремления жить привычной жизнью.

Ранее О. обращалась к психологу, но это было еще до возникновения нынешних симптомов, примерно четыре года назад. Тогда цель обращения к психологу заключалась в желании определиться с выбором профессии. В детстве и подростковом возрасте обследуемая занималась музыкой, однако вынуждена была отказаться от любимого дела (как утверждает сама клиентка) по причине травмы руки. На данный момент обследуемая не имеет какого-либо хобби, т.к. не испытывает интереса к чему-либо, иногда играет в пасьянс. Большую часть времени находится дома и читает книги, либо смотрит телепередачи, что особой радости ей также не доставляет.

Обследуемая имеет хорошую благополучную семью, о родителях отзывается позитивно. По выходным традиционно семья выезжает на природу, раз в год летом девушка ездит на море в одиночестве, ей это доставляет удовольствие. У О. есть друзья, они её во всем поддерживают, как и родители. На вопрос о своих желаниях клиентка отвечает, что раньше хотела вернуться к занятию музыкой, но боится (в актуальном времени), что техника игры на фортепиано испортилась навсегда.

На вопрос, который касается мыслей о самоубийстве, обследуемая отвечает, что думала об этом, но не как о способе покончить с собой, а с целью почувствовать то, что чувствуют люди, совершившие такой поступок. Физиологическое состояние клиентки и здоровье находятся в норме, О. не состоит на учете у врачей, чувствует себя хорошо. Вредных привычек нет, однако примерно раз в две недели употребляет алкоголь. Для себя отметила некоторые состояния: невозможность расслабиться, напряженность, нежелание отмечать праздники и отдыхать с другими, определенное наслаждение одиночеством. В качестве важного союза отмечает отношения, которые длились два года и закончились пол года назад. Бывшего молодого человека описывает как мужчину строгих взглядов, старше нее на 13 лет. Причиной расставания называет свою легкомысленность и неспособность ко взрослым отношениям.

Из страхов обследуемая перечисляет страх одиночества (в то же время, ей нравится находиться одной, а страх испытывает относительно будущего одиночества), смерти, пустоты, потери близкого окружения, страх ненужности. Клиентка считает себя человеком, который всегда поможет и придет навстречу. Винит себя в своей легкомысленности.

От терапии ждет изменения своего состояния, налаживания контактов с окружающими и избавления от чувства вины.

Таким образом, говоря о проблеме клиента, необходимо обратить внимание на время появления симптомов состояния и время расставания с молодым человеком. Стрессовый фактор спровоцировал возникновение негативного состояния. Причиной расставания стало непринятие клиентки молодым человеком, как следствие, у О. возникло непринятие самой себя и своих увлечений. О. пришла к терапевту с запросом избавления от апатичного состояния и желанием найти смысл в своей жизни.

Обследуемая проживает с родителями, о которых хорошо отзывается. Родители поддерживают О. во всех ее начинаниях, друзья также высказали одобрение, когда девушка сообщила о намерении пройти терапию. Это является благополучным фактором для результатов дальнейшей терапии, у клиентки принимающее социальное окружение. Клиентка является студенткой престижного вуза, что также является позитивным моментом. О. обладает достаточным источником позитивных смыслов, которые можно использовать в терапии.

Целью логотерапии является расширение диапазона видения возможных смыслов, которые содержатся в разных жизненных ситуациях клиента. На мой взгляд, клиентка имеет увлечения и желания, которые подавляла в себе долгое время. Девушка раньше занималась музыкой, и долгое время хотела вернуться к этому, однако, когда у нее появилась такая возможность она испытала страх неудачи и отказалась. Сейчас это могло бы стать источником нахождения смысла, ведь занятия любимым делом само по себе уже является смыслом. Освещение подавляемых О. желаний является возможностью улучшения состояния, путем решения внутренних конфликтов, которые мешают девушке реализоваться в приемлемой для нее сфере.

**Индивидуальное задание №2**

**Отчет по индивидуальному занятию №2. Автобиография «Мои родители».**

**Ситуация с родителями**

Когда мне было пять лет мои родители уехали работать в Москву, меня и старшего брата оставили на бабушку с дедушкой. Брату тогда было восемь лет и я знаю, он скучал за родителями больше моего, но мне тоже было тяжело, я все время плакала. Раньше они никогда не оставляли нас дольше, чем на пару дней. Бабушка с дедушкой заботились и все было хорошо, но родителей не хватало. Раз в неделю они звонили на несколько минут, о нас с братом узнавали от бабушки. Через три с половиной года родители вернулись домой, по отдельности. Папа с нами больше не жил, выяснилось, что отец встретил другую женщину, и он теперь будет жить с ней и ее ребенком (мой ровесник). Мне тогда через неделю исполнялось девять лет, ждала этого дня как самого большого события в жизни, а в итоге на дне рождения была только мама, которая никого видеть не хотела. Брат отказался общаться с отцом, я только сказала, что буду жить с бабушкой и дедушкой в любой ситуации, мама согласилась, мы стали жить все вместе.

**Что я думаю по этому поводу:**

Я думаю, если бы родители не уехали, в их семье все могло бы сложиться по-другому.

В то время проблем с работой в городе не было, поэтому можно было вполне обойтись без этой поездки.

**Что я чувствую в связи с этой ситуацией:**

Ощущение ошибки, глупости, неправильности. Отец так и не вернулся в семью, мама вырастила нас сама. Чувство несправедливости и обиды к ним обоим за то, что уехали, но больше к отцу за то, что случилось. Он не был хорошим отцом после развода, мы практически не виделись.

**Как я отношусь к тому, что я так думаю и чувствую, какова моя позиция в отношении этой ситуации?**

Сейчас нет той злости и обиды что раньше, в некоторых моментах я понимаю родителей. В моменте поиска лучшей жизни я понимаю их, в моменте бросания детей нет. Маму я простила, она хороший человек. Отца нет. Его гордость и высокомерие является для меня примером «как не надо». К тому, что у меня остались детские обиды, я отношусь нормально. Они мне не мешают жить, я не думаю об этом. Я не спешу создавать семью, это большая ответственность, с которой не все могут справиться.

Когда только начала знакомиться с заданием пришла в голову идея описать именно это событие в жизни. Было много более положительных историй, но связаны они со мной взрослой, с маминой жизнью, поэтому выбор пал на историю, где родители были еще вместе. Было обидно при воспоминании, чувствовалась незащищенность, несправедливость, внутренняя претензия и обращение к родителям. При ответе на вопрос «как я отношусь к тому, что так чувствую» все стало немного проще. Здесь уже не обида моя говорила, а мое отношение как взрослого человека к ситуации. К слову, сейчас отец хочет начать общение, я не вижу в этом необходимости, но в то же время, я допускаю возможность встречи. Я знаю, что ему стыдно за тот поступок, но его особенности характера не позволяют ему озвучить это. Глядя на маму, я вижу, что она живет и по-своему счастлива, ее семья – мы с братом. Другого мужчину она не встретила. Ситуация пройденный этап, все равно я не могу полностью понять ее от первого лица, т.к. чувствую я ее сквозь себя. Это родительская ошибка, не моя.

**Индивидуальное задание №3**

**Отчет о работе № 3.**

Анализируя приведенный в лекции пример психотерапевтической работы, нужно обратить внимание на начало сеанса. К терапевту приходит девушка С., она напугана, все её тело говорит о том, что она боится. Далее со стороны С. Начинается рассказ о своих страхах, с красочными подробностями. Навязчивые мысли клиентки отравляют ей жизнь. Фраза терапевта «вы можете себе сказать, что так получилось» сбивают её с трагического настроя.

Т: «Перестаньте сопротивляться». Затем он рассказывает способы шутить над этим – в логотерапии это хороший ход, снимающий напряжение, это как бы убирает рамки моральности, которые мешают клиенте говорить об ужасных вещах. Логотерапевт не копается в прошлом клиента, не ищет причин, он помогает решить актуальную проблему, в этом заключается смысл помощи, которую клиент получает практически сразу.

Т: «Мы что-нибудь с этим сделаем» – фраза «МЫ» дает понять, что клиентка не одна со своими мыслями, что как минимум, теперь их двое. И терапевт поможет. Удачно подобранные фразы, высмеивающие пугающие мысли, оказывают терапевтический эффект. Высмеивающие не проблему и не состояние клиента, а именно саму суть этих мыслей.

Каждая страшная мысль клиентки находит смешное отражение в словах терапевта и затем этому же обучается клиентка. Она сама становится терапевтом для себя, в этом смысл обучения.

Так, убивание детей в определенном порядке, или по дням недели теряет в себе смысл самой мысли об ужасающем действии. Персонализация и называние страха именем позволило клиентке влиять на страх, изменять его. Дистанцирование от этих страхов дало возможность клиентке не быть актером наравне с такими мыслями, а стать их хозяйкой и самой выбирать что делать с ними.

Сами по себе возникающие мысли не являются проблемой, они могут быть причиной чего угодно, главное здесь отношение и умение избавляться от них. Не подавлять, а именно избавляться, с помощью парадоксальной интенции. Парадокс заключается в нелепости предлагаемых альтернатив, в этом его эффект, суть парадоксальной интенции в том, чтобы когнитивно преувеличивать собственные симптомы и страхи, доводя их до абсурдного состояния. Мобилизация способности к дистанциированию, самоотстранению – это и есть цель парадоксальной интенции.

Таким образом, саморегуляция стресса с помощью парадоксальной интенции – это умение строить парадоксальные намерения, формулировать их в юмористической форме и применять в реальных условиях.

Метод парадоксальной интенции может применяться во многих случаях, плюсом этого метода является то, что он не противоречит работе других специалистов. У В. Франкла в работе «Воля к смыслу» описываются случаи успешного лечения сердечных заболеваний, когда терапия проходила параллельно медицинскому лечению. Исключением, на мой взгляд, являются тяжелые психические заболевания, когда человек не реагирует на терапевта и не осознает себя в реальности, или же когда человек психически болен, агрессивен и действительно может совершить страшный поступок. Также результат будет зависеть от желания клиента излечиться, от способностей логотерапевта, от их взаимодействия.

В моей жизни есть страхи, например, я живу на 16 этаже и боюсь, что лифт оборвется, я погибну. В таких ситуациях я начинаю представлять, что я человек-паук и забираюсь по лифту вверх, оставаясь живой. При этом в голове играет геройская музыка. Мне кажется, это подходящий случай, который можно привести в пример здесь. Также я боюсь, что на катке мне проедут коньками по руке и я останусь без пальцев. Тогда я начинаю думать: а какого цвета лед тогда станет? Розовый или красный? А если этот человек на коньках поедет дальше и будет отрезать пальцы всем, кто не умеет кататься на коньках?

**Индивидуальное задание №4**

**Отчет по индивидуальному заданию 4. Анализ терапевтической сессии.**

Групповая психотерапевтическая сессия, женщина обращается к терапевту с проблемой, которую обозначает как «страх перед публичными выступлениями». Клиент кратко описывает в чем проявляется его проблема, рассказывает о своих чувствах, которые возникают в процессе выступления. Клиент сама психолог и понимает, что её проблема мешает ей в выполнении своей профессиональной деятельности. Терапевт делает небольшой акцент на том, что клиент на данный момент добровольно публично рассказывает о своей проблеме, следовательно, возможно проблема кроется в другой плоскости. Логотерапевт в процессе терапии является наставником и помощником клиенту, исключаются всякие директивные методы воздействия на клиента. В данной сессии терапевт озвучивает, что общается с клиентом как коллега, а не как терапевт с пациентом, такое действие со стороны терапевта положительно влияет на установление связи с клиентом, клиент раскрывается и охотнее рассказывает о себе. Терапевт производит попеременную диагностику, узнавая попутно другие аспекты профессиональной деятельности клиента.

Клиент считает, что его страх перед публичными выступлениями является серьезной помехой для профессиональной деятельности, терапевт в свою очередь рассказывает истории об уважаемых в своей сфере специалистах психотерапевтах, которым эта особенность играет на руку, выступает их чертой.

Терапевт задействовал в сессии метод парадоксальной интенции, предлагая клиенту воображать страшные и в то же время смешные ситуации во время выступления перед аудиторией. Совместно с терапевтом клиент начинает осознавать свои другие страхи и понимает, что возможно под видом страха публичных выступлений скрывается что-то другое. Клиент в какой-то момент в ответ на речь терапевта озвучивает свой возраст и указывает, что в 38 лет её рост ограничен, и что 10 лет назад такой проблемы у неё не было. Постепенно, из реакций клиента становится понятно, что имеет место быть другой страх – страх потери авторитета и статуса и страх неприятия со стороны студентов, страх ошибок и осуждения. Таким образом, терапевт обозначает совместно с клиентом действительную причину имеющегося дискомфорта.

Таким образом, не смотря на препятствия из внешнего фона в аудитории, данный сеанс можно считать успешно завершенным. Терапевт дал понять, что такая работа над собой приведет к принятию этих особенностей, что этот страх не будет стоять в качестве препятствия на профессиональном пути, что такой момент является маленькой частью клиента, и только клиент решает будет ли данный нюанс ее личности проблемой.

1. Продолжительность практики определяется учебным планом. [↑](#footnote-ref-1)
2. Заполняется на каждую базу практики отдельно. [↑](#footnote-ref-2)
3. Включая выполнение индивидуальных заданий. [↑](#footnote-ref-3)