

**Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
Білоцерківський інститут економіки та управління**

**ПРОТОКОЛ  
обговорення відкритого заняття**

**Викладач** Сидоренко Юлія Вікторівна

Кафедра / циклова комісія Права та соціально- поведінкових наук

Інститут/факультет/філія/коледж Білоцерківський інститут економіки та управління

Форма навчання денна, спеціальність «Психологія»

курс 2 група : ПЛ 22-1.

**Навчальна дисципліна:** Психогігієна та психопрофілактика

Вид заняття : практичне заняття

Тема заняття : Ментальне здоров'я

Дата : 20.10.2023 Початок заняття: 11.40 Аудиторія: 3

---

**Короткий аналіз відкритого заняття:**

Викладачем чітко сформулювала мету і завдання практичного заняття, підкреслила актуальність теми про важливість здійснювати психогігієну та психопрофілактику власного ментального здоров'я та у роботі з клієнтами для подальшої практичної діяльності. Практичне заняття проведено у формі тренінгового заняття.

На початку практичного заняття був короткий діалог зі здобувачами освіти про те, з якими проблемами може зіштовхнутись психолог, якщо до них на консультацію звертається клієнт, та які запропонувати техніки, вправи для збереження ментального здоров'я. Також викладачем було запропоновано гостям заняття взяти участь в тренінговому занятті.

Потім запропоновано підбір технік та вправ, які можуть використовувати у своїй роботі психологи, щоб зрозуміти та відчути як здійснювати психопрофілактику та психогігієну. Серед них такі: Вправа “Багаж щастя”, Вправа «Ти як?», Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання», Відео-вправа «Лимон», Вправа «Мої ресурси», Вправа “Подушка безпеки”. Переглядали відео «Ти як?». [https://www.youtube.com/watch?v=Dbzq3ezbst0&t=4s,](https://www.youtube.com/watch?v=Dbzq3ezbst0&t=4s)

Кожному учаснику було запропоновані інструкції до технік, потім їх виконання, а потім було обговорення з метою усвідомлення технології роботи з кожною із методик.

В результаті було отримане завдання для самостійного опрацювання щодо проведення даних технік зі своїми близькими людьми, наведений зразок протоколу для заповнення під час роботи. Зроблена рефлексія заняття. Надано відповіді на всі питання, які виникли у здобувачів освіти.

Мультимедійна презентація посилила зрозумілість, логічність і повноту викладення матеріалу.

## Висновки

### 1. Загальна констатація навчального та науково-методичного рівня заняття:

Заняття було проведене на високому організаційно-методичному та професійному рівні викладання з застосуванням активних методів навчання у вигляді мультимедійної презентації та використанням відеоматеріалів. Тема та завдання були узгоджені між собою. Попередньо було повідомлено здобувачів освіти про практичне заняття, для того щоб підготувати папір, воскові олівці. Була проведена рефлексія заняття. Викладач отримав зворотній зв'язок від учасників заняття.

**2. Рівень проведення заняття:** «високий», «достатній», «низький» (потрібне підкреслити або доповнити)

Пропозиції щодо вдосконалення рівнів проведення відкритого заняття:

**професійного:** практичне заняття підготовлено та проведено на високому професійному рівні

**організаційно-методичного:** впровадити міні-тести, запитання або дискусійні завдання для оцінювання розуміння студентів і перевірки засвоєння лекційного матеріалу

Відкрите заняття відвідали:

1. Доцент кафедри Права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління університету «Україна» Тетяна ПОНОМАРЕНКО
2. Доцент кафедри Права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління університету «Україна» Наталія ПАСІЧНИК
3. Директорка Білоцерківського коледжу Вікторія КОВАЛЬ

Думка лектора: Вміння використовувати техніки для дослідження психологічних особливостей особистості є особливо важливим для розуміння особливостей періоду становлення особистості, який характеризується наявністю різноманітних психологічних проблем і труднощів, викликаних суперечностями у розвитку та суспільстві загалом. Особливо на даний час, коли наше суспільство знаходиться у стані військового вторгнення, відчуває постійну тривогу, страх, потрібно дбати про ментальне здоров'я нації. Підбір технік, які можуть використовувати у своїй роботі психологи, щоб зрозуміти та відчути психологічні особливості дозволяють майбутнім психологам підвищити готовність до праці та здатність зайняти певну громадську позицію.

З відгуком ознайомлений: «24» жовтня 2023 року

Юлія СИДОРЕНКО

Результати відвідування відкритого заняття обговорені на засіданні кафедри права та соціально-поведінкових наук Протокол № 2 від «27» жовтня 2023 р.

Завідувач кафедри



Віталій СИДОРЕНКО