Практична робота № Т2-1

з дисципліни «Основи психологічного консультування»

для студентів освітнього рівня «бакалавр»

спеціальності 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»

факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя

кафедра психології і соціального забезпечення

**Тема 2: Учасники психологічного консультування.**

**Завдання 1. Ознайомтесь із кейсами. (Додаток 1)**

**Завдання 2.** Визначте тип репрезентативної системи особистості, та опишіть її за усіма показниками та маркерами їх визначення.

| **Параметр** |
| --- |
| **Основний канал сприйняття** |
| **Характеристика мислення** |
| **Темп мовлення** |
| **Типові слова-маркери** |
| **Методи ефективного спілкування** |

Виконані завдання надсилається на електронну адресу [keb\_khnv@ztu.edu.ua](mailto:keb_khnv@ztu.edu.ua) до наступної практичної роботи.

**Додаток 1**

1. Олег готується до іспиту. Він не любить читати довгі тексти та рідко робить записи. Найкраще матеріал засвоюється, коли викладач пояснює тему вголос. Перед іспитом він перечитує свої конспекти, промовляючи їх вголос, і часто користується аудіозаписами лекцій.
2. Марина повернулася з відпочинку і ділиться враженнями. Вона розповідає друзям: "Я досі чую, як хвилі накочуються на берег, як люди розмовляють іншою мовою, як грала музика в ресторанах. Це залишило найяскравіший слід у моїй пам’яті!"
3. Коли Ігор описує свого друга, він каже: "У нього дуже приємний голос, я завжди впізнаю його по телефону. Він говорить спокійно і впевнено. А ще в нього є звичка змінювати тон, коли він хвилюється."
4. Андрій розмірковує над важливим вибором. Він часто говорить: "Я повинен все добре обміркувати. Я веду внутрішній діалог, обговорюю з собою плюси та мінуси. А ще люблю радитися з іншими, коли вони висловлюють свою думку, це допомагає мені зробити правильний вибір."
5. Після відвідування концерту Світлана ділиться емоціями: "Який неймовірний голос у виконавця! Я досі пам’ятаю, як він звучав наживо. Інтонація, ритм, потужність – це справило на мене найбільше враження!"
6. Олена каже, що їй важко працювати у великих офісах і людних місцях. Вона пояснює: "Я не можу зосередитися, коли навколо забагато розмов, постійний шум, музика чи телефонні дзвінки. Це дуже мене втомлює."
7. Коли Олександр переживає стрес, він каже: "Я чую в голові сотні думок одночасно. У мене в голові звучать слова та голоси, що повторюють різні варіанти розвитку подій. Це не дає мені спокою."
8. Василь подивився новий фільм і сказав: "Мені сподобалися не тільки актори, але й те, як вони говорили. Голос, інтонація, діалоги – все звучало дуже природно!"
9. Аліна розповідає, як вона відпочиває після важкого дня: "Мені допомагає заспокійлива музика. Коли я слухаю улюблені мелодії або подкасти, це знімає напругу і дає можливість розслабитися."
10. Михайло говорить: "Для мене найприємніше чути від людей, що в мене гарний голос. Я радію, коли хтось говорить, що моя промова звучить впевнено й переконливо."
11. Катерина готується до виступу. Вона робить нотатки різними кольорами, малює схеми та використовує стікери, щоб виділити важливу інформацію. Їй простіше зрозуміти матеріал, коли він поданий у вигляді діаграм або ілюстрацій.
12. Після відпустки Ірина ділиться враженнями: "Там були неймовірні краєвиди – яскраво-синє небо, білі пляжі, кольорові будиночки. Це було настільки красиво, що я не могла відірвати очей!"
13. Коли Дмитро розповідає про свого друга, він каже: "У нього світле волосся, пронизливий погляд і завжди ідеально підібраний одяг. Його легко впізнати серед натовпу."
14. Олег розповідає: "Коли я думаю над важливим вибором, я уявляю всі можливі варіанти, створюю в голові картину майбутніх подій і намагаюся побачити кінцевий результат ще до того, як щось зроблю."
15. Анастасія ділиться емоціями після театральної постановки: "Декорації та костюми були просто неймовірні! А як красиво поставлене світло – це додавало всій сцені особливої атмосфери!"
16. Марк каже, що не любить переповнені місця: "Мене втомлює хаотичність – безліч реклами, яскраві кольори, миготливі вогні. Очі просто не знають, куди дивитися!"
17. Оксана розповідає про свій творчий процес: "Коли я отримую натхнення, у моїй уяві одразу виникають яскраві образи, композиції, кольори. Я бачу повну картину ще до того, як починаю працювати."
18. Євген переглянув новий фільм і сказав: "Він був чудовий! Особливо операторська робота – кожен кадр був немов картина, чудова гра світла й тіней!"
19. Олена говорить: "Я обожнюю речі, які виглядають естетично – красиві картини, елегантні аксесуари або книги з гарним оформленням."
20. Коли Сергій отримує комплімент, він каже: "Мені дуже приємно, коли помічають деталі мого стилю – як поєднані кольори, аксесуари. Я завжди звертаю увагу на те, як виглядає людина."
21. Андрій готується до важливого екзамену. Йому складно запам’ятовувати матеріал, просто читаючи конспекти чи слухаючи пояснення. Найкраще він засвоює інформацію, коли переписує її власноруч або пояснює комусь, супроводжуючи свої слова жестами.
22. Після повернення з подорожі Марія розповідає друзям: "Це було неймовірно! Найбільше запам’яталося відчуття теплого піску під ногами, морський бриз і легка втома після довгої прогулянки набережною."
23. Іван розповідає про свого найкращого друга: "Коли я бачу його, одразу згадую, як міцно він тисне мені руку. Він завжди рухається впевнено, у нього сильна постава, а його сміх та обійми заряджають позитивом."
24. Коли Ольга вагається перед важливим вибором, вона каже: "Я довго думаю, що правильно, а що ні, але найчастіше просто чекаю моменту, коли це відчую всередині. Якщо рішення здається мені правильним, воно викликає в мені спокій, якщо ні – з’являється напруження в тілі."
25. Максим розповідає про відвідування концерту: "Це було неймовірно! Найкращий момент – коли баси буквально відчувалися в грудях, а музика проходила через усе тіло. Я навіть не міг всидіти на місці!"
26. Катерина уникає переповнених місць. Вона каже: "Мені стає некомфортно, коли доводиться стояти у натовпі, коли хтось випадково штовхає мене або зачіпає. Це викликає напругу, і я швидко втомлююся."
27. Коли Богдан переживає стрес, він каже: "Я відразу відчуваю напруження у плечах, стискаю кулаки або починаю ходити туди-сюди. Моє тіло ніби сигналізує мені, що щось не так."
28. Наталя після перегляду фільму сказала: "Мені найбільше сподобалися сцени, коли герої бігли по лісі, тікаючи від небезпеки. Було відчуття, ніби я сама там, разом із ними. Я переживала кожен рух!"
29. Артем говорить: "Я обожнюю речі, які можна відчути – м’які ковдри, теплі светри, зручні меблі. Найкращий подарунок для мене – щось, що приємно тримати в руках."
30. Коли Аліса отримує комплімент, вона каже: "Найприємніше – коли мене обіймають або дружньо торкаються під час похвали. Це дає відчуття справжньої підтримки."
31. Антон готується до іспиту. Він складає матеріал у чітку систему, розділяє на категорії та записує ключові тези у вигляді списків. Йому важливо розуміти логіку кожної теми, а не просто запам’ятовувати інформацію.
32. Після подорожі Ірина ділиться враженнями: "Мені сподобалося місто, тому що воно логічно сплановане – гарна інфраструктура, зручний транспорт, історичний центр має чітку структуру. Усе продумано і впорядковано."
33. Максим розповідає про свого друга: "Мені подобається, що він завжди аргументує свої думки, у нього чітка логіка і розумний підхід до життя. Ми можемо довго обговорювати ідеї, аналізувати події та шукати закономірності."
34. Коли Олександр вагається перед вибором, він говорить: "Я складаю список плюсів і мінусів, аналізую можливі наслідки та обираю найраціональніший варіант. Для мене важливо мати чіткі аргументи перед тим, як ухвалити рішення."
35. Віктор відвідав лекцію відомого науковця. Після заходу він сказав: "Найцінніше – це логічність аргументів і послідовність викладу. Якщо лекція побудована правильно, її легко зрозуміти й запам’ятати."
36. Ольга уникає хаотичних місць. Вона каже: "Я не люблю безлад та неорганізованість. Якщо немає чіткої структури – це викликає в мене дискомфорт. Коли все систематизовано, я почуваюся набагато спокійніше."
37. Коли Ігор переживає напружений період, він говорить: "Я починаю аналізувати ситуацію з усіх боків, шукаю закономірності, намагаюся логічно знайти вихід. Це допомагає мені почуватися впевненіше."
38. Наталя після перегляду фільму сказала: "Мені сподобалося, що сюжет добре продуманий, немає нелогічних моментів. Всі події мають чітке пояснення, і це робить фільм дійсно якісним."
39. Роман говорить: "Я ціную практичні речі, які мають сенс і користь. Мені важливо, щоб подарунок був не просто гарним, а й добре продуманим, функціональним."
40. Коли Вадиму роблять комплімент, він каже: "Для мене важливо, щоб похвала була аргументованою. Я люблю, коли люди пояснюють, чому вони так вважають, а не просто говорять приємні слова."