Протокол сессии схема-терапии

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Активные схемы и режимы

Какая схема и какой режим включились и в какой ситуации.

4. Неудовлетворенные потребности

Какая базовая потребность фрустрирована и как это видно в словах клиента.

5. Копинг-стиль

Капитуляция, избегание или гиперкомпенсация и поведение за ними.

6. Терапевтические отношения: ограниченное родительство

Что психолог делал как заботливый взрослый, эмпатическая конфронтация, отклик клиента.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии схема-терапии: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Активные схемы и режимы

Жесткие стандарты → требовательный родитель перед планеркой: «одна ошибка, и все».

4. Неудовлетворенные потребности

Принятие с ошибками → «если ошибусь, никто не будет на моей стороне».

5. Копинг-стиль

Капитуляция → перепроверяет отчет 5 раз, делает то, что требует внутренний голос.

6. Терапевтические отношения: ограниченное родительство

Ограниченное родительство → «здесь можно ошибаться», плечи опустились.

7. Договоренности и домашняя работа

Флеш-карточка для требовательного голоса → читать перед каждой планеркой.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Работа со стульями: здоровый взрослый отвечает требовательному родителю.