Протокол сесії схема-терапії

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Активні схеми та режими

Яка схема й який режим увімкнулися, у якій ситуації.

4. Незадоволені потреби

Яка базова потреба лишається незадоволеною і як це видно, словами клієнта.

5. Стиль копінгу

Покора, уникання або гіперкомпенсація і поведінка за ними.

6. Терапевтичні стосунки: обмежене перевиховання

Що робив терапевт як турботливий дорослий, емпатійна конфронтація, відповідь клієнта.

7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

10. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії схема-терапії: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Активні схеми та режими

Нездійсненні стандарти → режим вимогливого батька перед нарадою: «одна помилка, і все скінчено».

4. Незадоволені потреби

Прийняття з помилками → «ніхто не стане на мій бік, якщо я помилюся».

5. Стиль копінгу

Покора → перевіряє звіт 5 разів, робить те, чого просить вимогливий голос.

6. Терапевтичні стосунки: обмежене перевиховання

Обмежене перевиховання → «тут помилятися можна», плечі опустилися.

7. Домовленості та домашня робота

Флеш-картка для вимогливого голосу → читати перед кожною нарадою.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Робота зі стільцями: здоровий дорослий відповідає вимогливому батькові.