Протокол сесії транзактного аналізу

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. Стани Я

З якого стану Я діяв клієнт і коли він змінився, як гіпотеза.

4. Трансакції та ігри

Тип трансакції, або гра лише тоді, коли видно перемикання і виграш.

5. Сценарій і драйвери

Драйвер, заборона або життєва позиція словами клієнта.

6. Погладжування й автономія

Погладжування, які дають, просять або знецінюють, і власні нові вибори 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 транзактного аналізу: 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. Стани Я

Адаптована Дитина на нараді → «стискаюся, як біля дошки».

4. Трансакції та ігри

Перехресна трансакція: «Звіт готовий?» почуто як докір → виправдання.

5. Сценарій і драйвери

«Будь досконалою» → перевіряє звіт 5 разів за вечір.

6. Погладжування й автономія

Знецінює похвалу: «пощастило» → **сама вирішила** перевірити звіт один раз.

7. Домовленості та домашня робота

Помічати «Будь досконалою» → записати 3 моменти до вівторка.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Переглянути контракт: **приходити на нараду зі стану Дорослого**.