

18+ ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ
ПОМОГАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Школа Уснovedo

Лана Игнатъева

Лана Игнатъева

Лана Игнатьева

**интегративная методика для
помогающих специалистов**

«Издательские решения»

Игнатьева Л.

интегративная методика для помогающих специалистов /
Л. Игнатьева — «Издательские решения»,

«Это не просто книга о том, как справляться с выгоранием и синдромом самозванца, — это рабочий сборник модулей для психологов, коучей, педагогов и тренеров. Каждый модуль содержит терапевтическую сказку, разбор смыслов, список вопросов для обсуждения, экспресс-протокол сессии с хронометражем, домашние задания и место для встраивания собственных техник. Авторская методика построена на принципе «сначала безопасность, потом действие».

© Игнатьева Л.

© Издательские решения

Содержание

интегративная методика для помогающих специалистов	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

интегративная методика для помогающих специалистов

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0070-9512-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

интегративная методика для помогающих специалистов

«Для помогающих специалистов: методика, которую можно сразу внедрять» (упор на применение коллегами)

«Это не просто книга о том, как справляться с выгоранием и синдромом самозванца, — это рабочий сборник модулей для психологов, коучей, педагогов и тренеров. Каждый модуль содержит терапевтическую сказку, разбор смыслов, список вопросов для обсуждения, экспресс-протокол сессии с хронометражем, домашние задания и место для встраивания собственных техник. Авторская методика построена на принципе „сначала безопасность, потом действие“: сначала клиент учится замечать сигналы тела и отделять факты от обобщений, затем формирует устойчивые опоры и навыки границ. Все протоколы рассчитаны на одну 60-минутную встречу, чтобы их можно было сразу использовать в практике. Книга также станет опорой для самого специалиста: в ней есть техники самопомощи, которые помогают не выгорать в профессии и сохранять профессиональную устойчивость».

«Интегративная методика психотерапевтической работы со сложными эмоциональными состояниями: метафора и практика»

Целевая аудитория:

Студенты старших курсов и магистранты направлений «Психология», «Клиническая психология», «Консультативная психология и психотерапия», а также начинающие специалисты, осваивающие техники краткосрочной психологической помощи.

Цель пособия:

Сформировать у обучающихся практические навыки работы с наиболее распространёнными в современной практике состояниями — синдромом самозванца, профессиональным выгоранием, тревогой, трудностями в установлении границ. Пособие даёт не только теоретическое понимание феноменов, но и готовые к применению модули вмешательства с чёткой структурой и измеримыми результатами.

Структура и содержание:

Теоретический блок (основы). В каждом модуле — краткий научно обоснованный обзор феномена: определение, ключевые симптомы, поддерживающие механизмы (когнитивные искажения, поведенческие паттерны, телесные проявления), дифференциальные признаки. Приводятся базовые концепции, релевантные для понимания проблемы (например, когнитивно-поведенческие модели тревоги, теория самодетерминации в контексте выгорания, социально-когнитивные объяснения синдрома самозванца).

Метафорический инструмент. Терапевтическая сказка, адаптированная для психологического консультирования: разбор метафоры, её соответствие клиническим проявлениям, терапевтические смыслы, возможные интерпретации в зависимости от запроса клиента.

Методический блок. Алгоритмы работы: экспресс-протокол сессии на 60 минут с поминутным хронометражем, список целевых вопросов для обсуждения, критерии достижения промежуточных целей, маркеры прогресса.

Практикум. Набор техник и упражнений для индивидуальной и групповой работы, домашние задания с инструкциями по применению и типичными трудностями, чек-листы для самоконтроля специалиста.

Методические рекомендации для преподавателя/супервизора. Варианты разбора кейсов, критерии оценки правильности применения протокола, типичные ошибки начинающих консультантов и способы их коррекции.

Модули по основным темам:

Тревога. Работа с гиперконтролем и катастрофизацией через метафору «Маяк и шторм». Формирование навыков заземления, дифференциации контролируемого и неконтролируемого, тренировка фраз-опор.

Синдром самозванца. Снижение эффекта «эха» внутреннего критика, работа с обобщениями и фактами, ведение «Книги следов» для опоры на реальные достижения. Метафора «Гончар и эхо в мастерской».

Выгорание. Выявление истощающих паттернов, восстановление ритма нагрузки и отдыха, навыки делегирования и просьбы о помощи. Метафора «Хранитель очага и уставший огонь».

Гнев и границы. Распознавание ранних сигналов, профилактика импульсивных реакций, тренировка твёрдых, но не агрессивных формулировок. Метафора «Кузнец, молот и граница огня».

Особенности методики и её место в профессиональной подготовке:

Интегративный подход. Сочетание когнитивных техник (переформулирование, работа с автоматическими мыслями), поведенческих стратегий (домашние задания, микрошаги) и нарративно-метафорических инструментов (терапевтические сказки) позволяет работать с сопротивлением и снижать тревожность клиента на ранних этапах.

Краткосрочность и измеримость. Каждый модуль рассчитан на одну 60-минутную сессию с конкретными целями и критериями достижения. Это соответствует современным требованиям к эффективности психологической помощи и удобно для освоения в рамках учебной практики.

Безопасность и этичность. Акцент на нормализации переживаний, снижении стыда и самообвинения, а также на соблюдении профессиональных границ и своевременной рекомендации обращения к смежным специалистам при необходимости.

Применимость в разных форматах. Протоколы адаптированы для очной и онлайн-работы, а также для групповой супервизии и разбора учебных кейсов.

Учебно-методические элементы для работы в вузе:

кейсы для разбора на семинарских занятиях;

чек-листы оценки качества выполнения протокола;

варианты домашних заданий для студентов (самоанализ, ролевые игры, запись фрагментов сессии);

критерии оценки: точность постановки цели, соответствие техник заявленному запросу, этичность формулировок, наличие плана домашнего задания и критериев прогресса.

Ожидаемые результаты освоения материала:

По завершении изучения пособия студент способен самостоятельно:

провести первичную оценку запроса по ключевым маркерам;

подобрать соответствующий модуль и адаптировать его под особенности клиента;

реализовать экспресс-протокол 60-минутной сессии с соблюдением хронометража и целевых задач;

назначить и проконтролировать выполнение домашнего задания;

распознать ситуации, требующие привлечения других специалистов, и корректно оформить рекомендацию.

Сказка: «Маяк и шторм» (про тревогу)

На далёком берегу жил юноша по имени Тео, который каждую ночь зажигал маяк. Он верил: если свет будет гореть ровно и ярко, шторм обойдёт берег стороной. Чем сильнее дул ветер, тем крепче Тео сжимал фонарь, тем чаще проверял фитиль, тем меньше спал. Он думал, что тревога — это сигнал: «надо больше контролировать».

Однажды шторм всё-таки пришёл. Тео метался между камнями, пытался удержать свет, но ветер выбил фонарь из рук. В темноте он впервые услышал не только вой ветра, но и чьи-то спокойные шаги. Это был старый смотритель маяка. «Ты пытался удержать шторм светом, — сказал он. — Но свет нужен не для того, чтобы останавливать бурю, а чтобы в ней не потеряться».

Смотритель показал Тео простой ритм: вдох на четыре, выдох на шесть, и между ними — одну фразу: «Я вижу шторм. Я здесь». Они не гасили ветер, не прятались от него, но научились стоять так, чтобы он не сбивал с ног. Когда утро пришло, Тео понял: его сила не в том, чтобы не было шторма, а в том, что он умеет быть в нём и не исчезать. С тех пор он зажигал маяк не из страха, а как знак: «Я на месте. Если кто-то потеряется, пусть увидит свет».

Терапевтические смыслы сказки

Тревога как сигнал, а не приговор. Шторм — это не наказание за ошибку и не доказательство слабости, а часть реальности. Задача не «убрать тревогу любой ценой», а научиться с ней быть.

Разделение контроля и влияния. Тео пытался контролировать шторм (невозможно), потом учился влиять на своё состояние (возможно): дыхание, опора, слова.

Нормализация физиологических реакций. Дрожь, учащённое сердцебиение, напряжение — это «голос шторма» в теле. Их не нужно стыдиться; их можно назвать и заземлить.

Смысл вместо бегства. Маяк становится символом ответственности за свой свет: не за погоду, а за то, чтобы оставаться видимым для себя и других.

Вопросы для обсуждения (для психолога/коуча)

Где в этой истории ты узнал себя: в Тео, в шторме, в зрителе? Что откликнулось больше всего?

В какой момент Тео пытался контролировать то, что контролировать нельзя? Есть ли у тебя такие «штормы» в жизни?

Что значит для тебя фраза «Я вижу шторм. Я здесь»? Можешь ли ты сказать её себе в момент тревоги?

Какой «свет» ты можешь зажечь, когда вокруг темно? Это действие, слово, ритуал, контакт?

Кто для тебя «зритель»? Это реальный человек, внутренний голос, практика?

Что ты обычно делаешь, чтобы «удержать фонарь»? Это помогает или истощает?

Если бы ты был зрителем для себя, что бы ты себе сказал в первую очередь?

Экспресс-протокол на 60 минут (под запрос «тревога»)

0—5 минут. Установление контакта и безопасность.

Коротко: «Сегодня мы не будем побеждать тревогу. Мы научимся быть с ней, чтобы она не забирала у тебя силы». Зафиксировать уровень тревоги по шкале 0—10.

5—15 минут. Метафора и локализация.

Прочитать или рассказать сказку «Маяк и шторм». Попросить клиента выбрать одну деталь (фонарь, камень, шаг зрителя), которая «про него». Записать 1—2 предложения: «Мой шторм — это... Мой свет — это...»

15—25 минут. Телесная опора.

Практика заземления: 4—6 дыхание (вдох на 4, выдох на 6) в течение 3—5 минут. Параллельно клиент отмечает, где в теле живёт тревога (грудь, живот, плечи). Задача — не убрать ощущение, а назвать его: «Сейчас напряжение в плечах. Я его вижу».

25—40 минут. Работа с автоматическими мыслями.

Выписать 2—3 типичные тревожные мысли («если я ошибусь, всё рухнет», «меня осудят»). Для каждой подобрать «голос зрителя»: более реалистичную и поддерживающую формулировку.

40—55 минут. Твоя авторская методика (место для вставки).

Здесь ты применяешь свой приём. Ниже — шаблон, куда можно вписать шаги:

«Сейчас мы применим приём [название твоего приёма]. Его цель — [коротко: что он даёт].

Шаг 1: [что делаем, сколько минут].

Шаг 2: [что делаем, сколько минут].

Шаг 3: [что делаем, сколько минут].

В конце клиент формулирует одну фразу-опору: «Когда шторм приходит, я...»»

55—60 минут. Домашнее задание и завершение.

«Дневник маяка»: 3 раза в день отмечать уровень тревоги (0—10) и одну опору, которую удалось использовать (дыхание, фраза, контакт, действие). Зафиксировать фразу-опору и место, где она будет под рукой (записка, скрин, брелок).

Домашнее задание (карточка для клиента)

Каждый день 3 отметки: время, уровень тревоги 0—10, что помогло (1 фраза).

Один раз в день — 3 цикла дыхания 4—6.

Найти «свой маяк»: предмет, слово или действие, которое напоминает: «Я здесь».

Если шторм сильный (7—10), использовать правило 24 часов: не принимать важных решений в первые сутки.

Как встроить твою авторскую методику

Поскольку ты много лет работаешь по своей методике, самое сильное в этом модуле — то, что середина (25—55 минут) сделана как «рамка»: туда идеально ложится твой фирменный приём. Например:

Если ты работаешь через телесные якоря — вставь 3 шага: «найти точку опоры в теле → назвать чувство → связать с фразой-опорой».

Если через метафоры и образы — добавь: «создать личный образ „смотрителя“ → прописать 3 его фразы → выбрать действие, которое он бы сделал первым».

Если через когнитивные переформулировки — вставь свой алгоритм замены мыслей с твоими формулировками.

Сказка: «Зеркало мастера и осколки» (про самооценку)

Жил в городе мастер по имени Лион, который делал зеркала. Он был так строг к себе, что каждое зеркало проверял при ярком свете и разбивал всё, где видел хоть крошечный изъян. Со временем у него почти не осталось целых зеркал, а в городе люди стали приходить к нему не за отражением, а за осколками: из них собирали мозаики, и в этих мозаиках проступали удивительные узоры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.