

СЕРИЯ: БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА

СКРИПТЫ И АЛГОРИТМЫ ПЕРВОЙ СЕССИИ

От тревоги терапевта
к рабочему альянсу

Майя Версаль

Майя Версаль

**Скрипты и алгоритмы
первой сессии: от тревоги
терапевта к рабочему альянсу**

«Автор»

2026

Версаль М.

Скрипты и алгоритмы первой сессии: от тревоги терапевта к рабочему альянсу / М. Версаль — «Автор», 2026

Готовое методическое пособие: «Скрипты и алгоритмы первой сессии: от тревоги терапевта к рабочему альянсу». Это прикладное руководство создано для начинающих психологов, студентов психологических вузов и создателей обучающих курсов (онлайн-школ), которым необходим готовый, вычитанный учебный материал. Внутри — 100% практики в формате когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и позитивной психологии. Руководство включает в себя поминутный тайм-менеджмент первых 50 минут встречи, реалистичные скрипты диалогов, алгоритмы работы со сложными клиентами (молчаливыми, сверхактивными, проверяющими) и чек-лист клинической безопасности для перенаправления к психиатру. Внутри вы найдете международный стандарт ведения записей SOAP, шаблон Карты клиента, полный протокол сессии в реальном времени и готовый к распечатке бланк информированного согласия.

© Версаль М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение. Главная цель первой встречи	6
Глава 1. Анатомия первых 50 минут: Поминутный тайм-менеджмент сессии	7
Глава 2. Скрипты и живые диалоги: от приветствия до контракта	8
2.1. Этап установления контакта (первые 5 минут)	8
2.2. Заключение психологического контракта (5-15 минута)	9
2.3. Сбор запроса и концептуализация проблемы (15-35 минута)	10
2.4. Обратная связь, домашнее задание и завершение сессии (35-50 минута)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Майя Версаль
Скрипты и алгоритмы первой сессии: от
тревоги терапевта к рабочему альянсу

Глава

Введение. Главная цель первой встречи

Самая частая ошибка начинающего психолога на первой сессии — попытаться «вылечить» клиента за эти 50 минут. Из-за этого терапевт перегружает человека техниками, засыпает советами, суетится и в итоге выгорает сам, а клиент уходит с ощущением, что его не услышали.

Запомните: цель первой сессии — не решить проблему клиента, а заключить рабочий альянс и продать следующую встречу.

Если человек ушел от вас с ощущением: *«Меня здесь поняли, мне безопасно, и у этого специалиста есть четкий план, как мне помочь»*— вы справились на отлично. Первая сессия — это диагностика, калибровка и создание безопасного пространства.

Глава 1. Анатомия первых 50 минут: Поминутный тайм-менеджмент сессии

Сессия — это не хаотичная беседа. Это жесткая структура, замаскированная под свободный диалог. Если вы не управляете временем, клиент уйдет в детали, начнет рассказывать истории из детского сада, и время закончится на самом интересном месте.

Идеальный хронометраж первой встречи выглядит так:

0–5 минута: Встреча и установление раппорта (контакта). Снимаем первичное напряжение, помогаем клиенту сесть, освоиться, перевести дух.

5–15 минута: Заключение психологического контракта. Проговариваем правила игры (конфиденциальность, оплата, отмены встреч).

15–35 минута: Сбор запроса и концептуализация. Выясняем, с чем человек пришел, почему именно сейчас и как выглядит его проблема в реальности.

35–45 минута: Обратная связь терапевта и план работы. Объясняем клиенту, что с ним происходит на языке психологии, и предлагаем пошаговый план решения.

45–50 минута: Шэринг и завершение. Клиент делится своими чувствами от сессии, вы даете домашнее задание и договариваетесь о следующей встрече.

Глава 2. Скрипты и живые диалоги: от приветствия до контракта

2.1. Этап установления контакта (первые 5 минут)

*Психолог:*Здравствуйте! Проходите, располагайтесь. Как связь, как слышно меня?

*Клиент:*Да нормально вроде... Только извините, у меня руки до сих пор трясутся, тяжело говорить. Перенервничал, пока настраивался. Я вообще первый раз у психолога, чувствую себя дико глупо.

*Психолог:*Всё в порядке, не извиняйтесь. Позвольте вашим рукам трястись, если им это сейчас нужно. Это абсолютно нормальная реакция, поверьте. Было бы странно, если бы вы пришли к незнакомому человеку рассказывать о личном и чувствовали себя как на прогулке. Давайте договоримся: мы никуда не спешим, у нас впереди целых 50 минут. Если нужно просто помолчать минуту, перевести дух или осмотреться — это можно. Договорились?

*Клиент:*Да, спасибо. Так попроще.

2.2. Заключение психологического контракта (5-15 минута)

Психолог: Перед тем как мы перейдем к тому, что вас привело, нам нужно обсудить несколько чисто организационных правил. Они простые, но без них нормальной работы не получится. Это займет буквально пять минут, хорошо?

Клиент: Да, давайте.

Психолог: Первое — это конфиденциальность. Всё, что вы скажете в этих стенах, останется строго между нами. Я не имею права делиться вашей историей ни с вашими родственниками, ни с кем-либо еще. Единственное исключение — это супервизия. Это когда я обсуждаю сложные случаи со своим более опытным коллегой-наставником. Но даже там я полностью изменяю ваше имя, возраст и все детали, по которым вас можно было бы узнать. Проще говоря, ваша тайна защищена.

Клиент: Это радует. А то город маленький, мало ли что.

Психолог: Понимаю. Второе правило — это время и его отмена. Наша сессия длится ровно 50 минут. Если вы опаздываете, мы все равно закончим вовремя, но оплата останется полной, так как это время было забронировано за вами. И самое важное — правило 24 часов. Если вы понимаете, что не можете прийти, нужно предупредить меня минимум за сутки. Если вы отменяете встречу за два часа до начала — она оплачивается в стопроцентном размере.

Клиент: Ого. А если я реально заболею или форс-мажор на работе? Почему я должен платить за воздух?

Клиент: Ну... Про обе стороны — это честно. Ладно, логика в этом есть. Я согласен.

Психолог: Отлично. И последнее — наши границы в сети. Мы общаемся только в рамках сессий. В мессенджерах переписываемся исключительно по техническим вопросам: перенести встречу, скинуть ссылку на оплату или отправить домашнее задание. Личные переживания между сессиями мы в чатах не обсуждаем, а бережно несем их на следующую встречу. Договорились?

Клиент: Да, хорошо. Мне так даже проще, не буду спамить.

Психолог: Вот и отлично. Формальности закончили. Расскажите теперь, с чем вы пришли? Что у вас случилось и почему решили обратиться именно сейчас?

2.3. Сбор запроса и концептуализация проблемы (15-35 минута)

Клиент: Понимаете, у меня всё как-то навалилось... На работе начальник постоянно придирается, требует невозможного. Жена дома пилит, говорит, что я мало зарабатываю и совсем не уделяю времени детям. Я из-за этого спать нормально не могу, постоянно прокручиваю в голове эти разговоры. Мне кажется, я просто неудачник, который ни с чем не справляется. Живу в каком-то вечном стрессе.

Психолог: Слышу, как вам сейчас тяжело. Нагрузка действительно огромная и со стороны работы, и дома. Но «вечный стресс» — это очень общее понятие. Давайте попробуем его заземлить. Вспомните конкретную ситуацию за последнюю неделю, когда вам было хуже всего. Что это был за момент?

Клиент: Ну, например, в прошлый четверг. Начальник вызвал к себе в кабинет и при всех сказал, что мой отчет — это полная чушь и его надо переделывать.

Психолог: Отлично, ситуация понятна: начальник критикует ваш отчет при коллегах. Давайте поймаем ваши автоматические мысли в ту самую секунду. Что первое промелькнуло у вас в голове, когда он это говорил?

Клиент: Я подумал: «Всё, меня точно уволят». И еще: «Я никчемный работник, раз совершаю такие глупые ошибки».

Психолог: Хорошо. А какие эмоции вы почувствовали в этот момент? Назовите их.

Клиент: Страх. Прямо сильный страх, аж в груди всё сжалось. И стыд перед коллегами, захотелось сквозь землю провалиться.

Психолог: Посмотрите, как интересно получается. Вас испугал и вогнал в стыд не сам начальник и даже не его слова. Ваше тело и эмоции отреагировали на ваши мысли: «Меня уволят» и «Я никчемный». На языке когнитивно-поведенческой терапии это называется когнитивной моделью. Ситуация сама по себе нейтральна, но наши мысли о ней полностью определяют то, что мы чувствуем и как реагирует наше тело. Понимаете эту связь?

Клиент (задумывается): То есть, если бы я подумал как-то по-другому, мне не было бы так страшно?

Психолог: Именно. Если бы вы подумали: «Ну, у шефа сегодня просто плохое настроение, завтра исправлю этот отчет за полчаса», ваша реакция была бы совсем другой. Вы бы разозлились или остались спокойны, но точно не почувствовали бы удушающий страх и стыд. И наша задача с вами на будущих сессиях — научиться ловить эти автоматические мысли, проверять их на реалистичность и менять на те, которые помогают вам жить, а не вгоняют в панику.

Клиент: Звучит логично. Но в тот момент эти мысли кажутся абсолютной правдой. Как их вообще заметить?

Психолог: Это навык, и мы будем его тренировать. Сейчас нам важно определить главный запрос. С чем мы начнем работать в первую очередь: с вашей реакцией на критику на работе или со взаимоотношениями с женой? Что сейчас болит сильнее всего?

Клиент: Наверное, работа. Потому что если меня уволят, дома начнется настоящий ад. Хочу научиться спокойнее реагировать на придирки начальника.

Психолог: Отлично. Запрос сформулирован четко: «Снизить уровень тревоги и научиться контролировать свои реакции на критику со стороны руководства». С этим мы и будем работать.

2.4. Обратная связь, домашнее задание и завершение сессии (35-50 минута)

Психолог: Наша встреча постепенно подходит к концу. Нам важно подвести итоги. Мы сегодня проделали большую работу: познакомились, обсудили правила и, главное, нащупали корень вашей тревоги на работе — это автоматические мысли «меня уволят» и «я никчемный». Как вы себя чувствуете прямо сейчас, под конец нашей беседы?

Клиент: Знаете, мне стало легче. Появилось какое-то понимание, что со мной происходит. А то раньше казалось, что я просто схожу с ума от этого стресса. Но всё равно есть страх, что завтра я приду в офис, начальник снова начнет орать, и я опять провалюсь в эту панику.

Психолог: Это абсолютно естественно. За один час невозможно перестроить привычки мышления, которые формировались годами. Психотерапия — это процесс. Мой план работы с вашим запросом выглядит так: первые 3–4 сессии мы будем учиться замечать ваши мысли в моменте и осваивать техники саморегуляции, чтобы паника не захлёстывала вас с головой. Затем мы разберем ваши глубинные убеждения о себе — откуда взялась эта идея «я никчемный» — и перепишем её на более реалистичную. Нам понадобится примерно 10 встреч с частотой один раз в неделю. Как вам такой план?

Клиент: 10 встреч звучит выполнимо. Я готов попробовать, потому что сам уже не справляюсь.

Психолог: Отлично. В когнитивно-поведенческой терапии есть важное правило: терапия происходит не в этом кабинете, она происходит в вашей реальной жизни между нашими встречами. Поэтому я буду давать вам небольшие домашние задания. Это обязательно. Без них эффективность падает в разы. Готовы взять первое задание на эту неделю?

Клиент: Да, конечно. А что нужно делать?

Психолог: Задание максимально простое. Вам не нужно ничего менять в своем поведении. Ваша задача — просто наблюдать. Как только на работе или дома вы почувствуете, что уровень тревоги резко подскочил, или вам стало обидно, грустно, зажмите этот момент. Спросите себя: «О чём я только что подумал?». И запишите в заметки в телефоне три вещи: Ситуацию (что произошло), саму Мысль и вашу Эмоцию. Буквально в двух словах. На следующей сессии мы разберем эти записи. Получится сделать?

Клиент: Да, просто записать факт ситуации и мысль. Я сделаю.

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.