

//

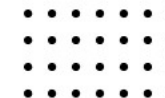


«Я АКТИВ!»



Терапевтический контракт: цели, формат, оплата/отмена, риски

Фефер Елизавета Валерьевна — психолог-консультант. .





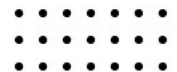
//

"Я - Актив" - антикризисный психологический центр.

[www. center-active.ru](http://www.center-active.ru) — "Я АКТИВ" Антикризисный
консультационный психологический центр.

Психологи бесплатно, онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте и получите консультацию
психолога.

Мы стремимся обеспечить качественную
психологическую поддержку в удобное для вас
время.



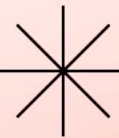


Фефер Елизавета Валерьевна

Практикующий психолог-консультант, специалист в области суггестивной психологии и телесной терапии.

Основные направления деятельности:

- работа с тревожными состояниями,
- стрессом и эмоциональным выгоранием,
- самооценкой и личными границами,
- психосоматическими проявлениями,
- страхами/фобическими реакциями.



Цели и задачи терапевтического контракта



Контракт — это терапевтический инструмент, а не «бумага».

Контракт снижает неопределённость, снижает тревогу, повышает устойчивость контакта.

Мета-анализы по терапевтическому альянсу показывают: согласование целей и задач связано с лучшими исходами в разных подходах.

Четкое определение границ взаимодействия помогает создать доверительную атмосферу, необходимую для эффективного терапевтического процесса.



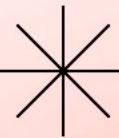


Задачи контракта

Контракт синхронизирует ожидания, предотвращает конфликты, поддерживает ответственность клиента, защищает специалиста от выгорания, повышает соблюдение регулярности, даёт основу для оценки прогресса.

Контракт способствует укреплению доверия между сторонами, что важно для долгосрочных отношений.

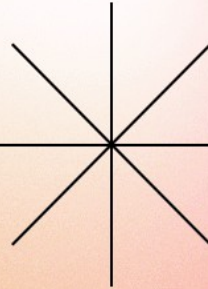
Он также позволяет чётко определить критерии качества работы и способы их достижения.



Ядро контракта

Что входит в «минимум защиты». Цели + критерии прогресса, формат:

длительность, частота, канал, правила связи, оплата: сумма, способ, сроки, отмена/перенос/неявка/опоздания, риски терапии + план при ухудшении, конфиденциальность и исключения.



Также важно предусмотреть механизмы обратной связи для оценки удовлетворённости клиента и корректировки процесса терапии.

Необходимо включить пункт о разграничении ответственности между терапевтом и клиентом.

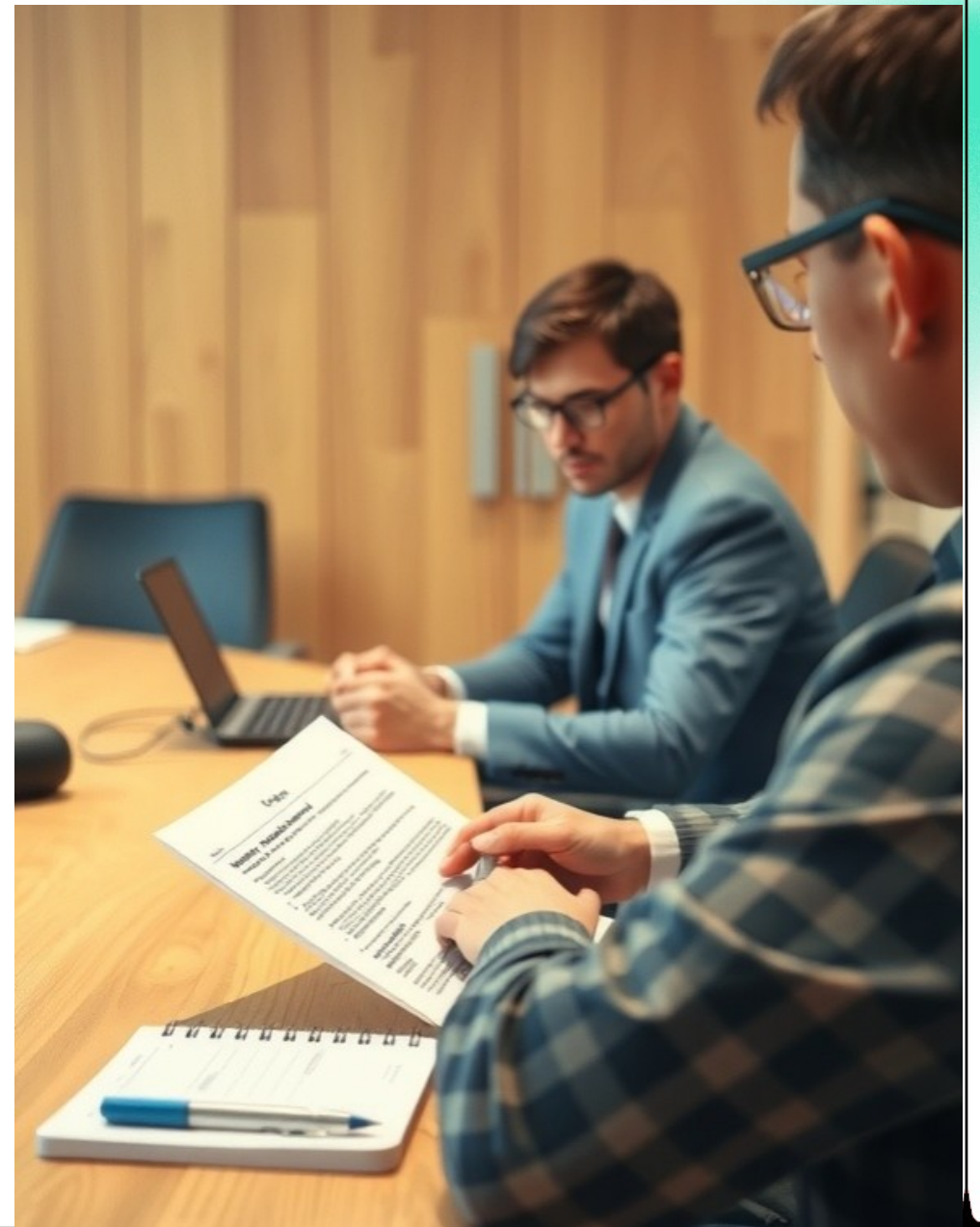


Двухконтурная система заключения контракта

До 1-й сессии: отправить правила/документ + просьба: «прочитайте и отметьте вопросы».

На 1-й сессии (первые 10 минут): проговорить ключевое, убедиться в понимании, зафиксировать согласие. После 1-й сессии: короткое подтверждение в сообщении («согласовано: ...»).

Во время последующих сессий: обсуждать отмеченные вопросы и уточнять детали по необходимости.



Перевод жалобы в цель



«Перевод жалобы в цель»: пошаговый алгоритм:

жалоба («мне плохо») →
ситуация («когда/где/с кем») → симптом/эмоция →
поведение/избегание →
цена проблемы → цель
(«что вместо этого») →
критерий («как поймём»).

Примените новые подходы
и стратегии для достижения
цели.

Оцените результаты по
установленным критериям.



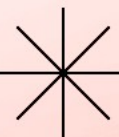


Примеры целей, которые работают

Плохо: «хочу не тревожиться», «хочу счастья».

Хорошо: «уменьшить панические атаки с 4 до 1 в неделю», «научиться говорить «нет» без чувства вины», «вернуть сон 6–7 часов».

Профессиональный тест: цель должна быть наблюдаемой и в зоне влияния клиента.

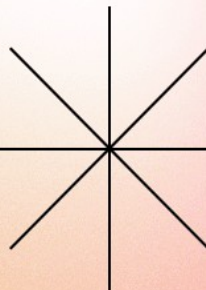


«Сформировать список дел на день, чтобы снизить уровень стресса». «Начать регулярные занятия спортом для улучшения общего состояния здоровья и настроения».



Метрики прогресса

Метрики прогресса: простые шкалы, которые повышают результат: шкала 0–10: тревога/депрессия/злость/усталость. **Поведенческие индикаторы:** избегание, количество конфликтов, частота срывов, выполнение действий.



Шкала помогает отслеживать динамику состояния, что позволяет своевременно корректировать методы работы с эмоциями.

Оценка поведенческих индикаторов позволяет выявить тенденции и скорректировать стратегии поведения.

Формат терапии

Формат терапии: «карта процесса», которую клиент понимает: длительность сессии: 50/60/90 минут. Частота: 1 раз/нед, 2 раза/нед, 1 раз/2 недели — по задаче.

Продолжительность курса терапии определяется индивидуально в зависимости от запроса клиента и динамики изменений.

Возможна корректировка частоты сессий по ходу работы.



ФОРМАТ ТЕРАПИИ

Вид терапии	Продолжительность	
Индивидуальная	50 мин.	90 мин.
Парная	90 мин.	90 мин.
Групповая	90 мин.	120 мин.

//

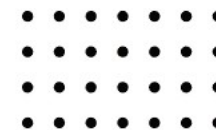
Онлайн-контракт: пункты, которые предотвращают цифровые риски

Приватность: клиент обеспечивает место, где его не слышат; наушники.

Запись: запрещена или только по отдельному письменному согласию.

Срыв связи: «если пропало — ждём 10 минут, затем звонок в резервный канал». Необходимо избегать проведения звонков в шумных или общественных местах, которые могут помешать конфиденциальности общения.

Все участники коммуникации должны быть осведомлены о правилах и последствиях их нарушения.



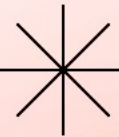


Контакт между сессиями: границы, которые лечат

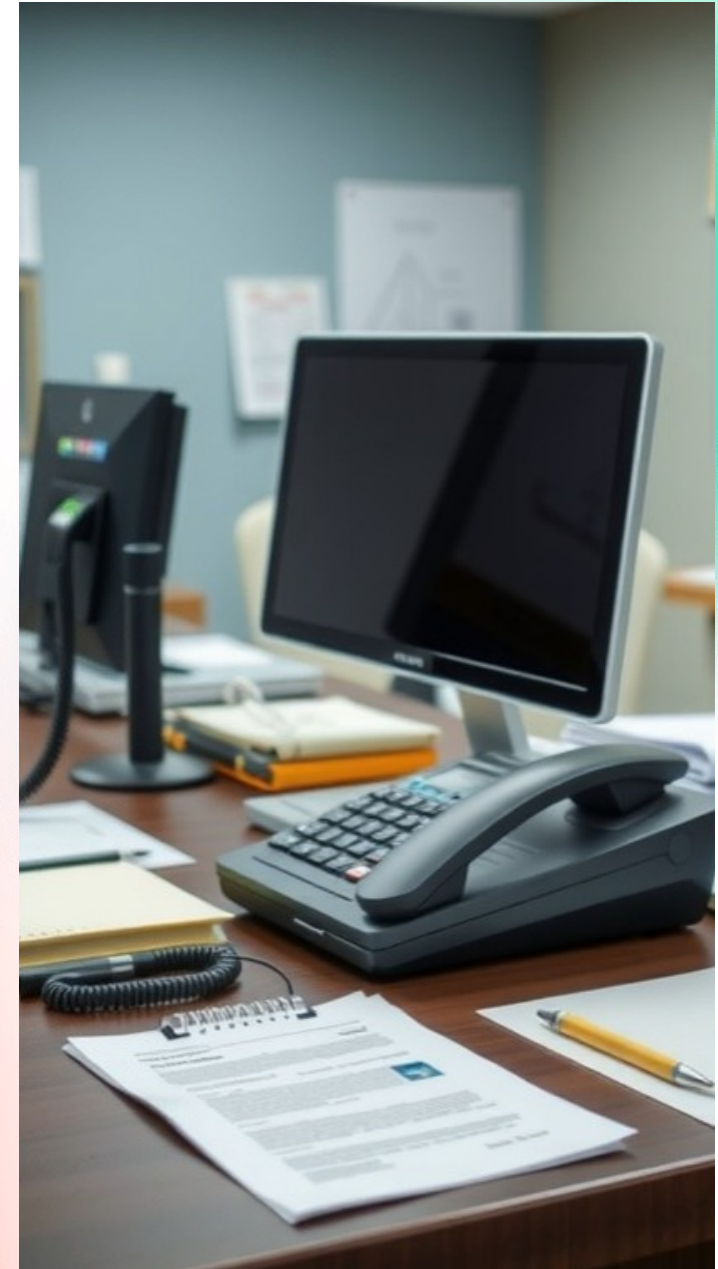
Разрешено: организационные вопросы, короткий отчёт по заданию.

Не является: экстренной линией, «терапией в чате».

Срок ответа: в рабочие часы/в течение N часов. В кризис: список служб/контактов (и это фиксируется).



Необходимо соблюдать деловой стиль общения. Приветствуются краткие и чёткие формулировки.



Оплата: структура, которая убирает неловкость



Стоимость, валюта, способ оплаты, срок (до/после). Пакет: количество, срок действия, «заморозка», условия возврата.

Повышение цены: уведомление за N дней.

Принцип: «правила денег = часть рамки, а не тема стыда». Прозрачность условий способствует укреплению доверия клиентов. Мы стремимся обеспечить лёгкость понимания финансовых аспектов для каждого клиента.





Отмена: готовые политики

Вариант А: бесплатная отмена ≥ 24 часа, иначе 100%. Вариант В: ≥ 48 часов бесплатно, иначе 50–100%.

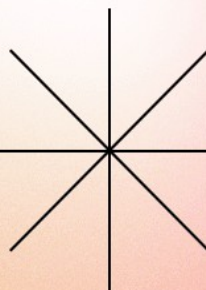
Вариант С (для начинающих): 24 часа бесплатно, иначе 50% (с последующим ужесточением).
Фиксируйте: что считается временем отмены (в момент сообщения).

Клиенту предоставляется возможность изменить решение до указанного времени отмены без объяснения причин. В случае отмены после истечения указанного времени взимается соответствующая плата согласно выбранному варианту.



Переносы: как не разрушить график и отношения

Перенос возможен только при наличии окна у терапевта. Поздний перенос = поздняя отмена (привязка к правилам). Лимит переносов: N раз в месяц/квартал.



Подтверждение переносов письменно (сообщение достаточно).

Перенос рекомендуется согласовывать заранее, чтобы избежать задержек в оказании медицинской помощи. В случае невозможности переноса необходимо уведомить об этом заранее, указав причину отмены.

//

Опоздания и «не вышел на связь»: правило профессиональной справедливости

Сессия заканчивается по расписанию независимо от опоздания клиента. Оплата сохраняется. Если клиент не на связи 10–15 минут — сессия считается пропуском. **Если опоздал терапевт — компенсация (время/перенос/частичный возврат).**

В случае переноса сессии по инициативе терапевта время ожидания клиента учитывается и компенсируется. Все условия сотрудничества подробно прописаны в договоре.



Форс-мажор: чтобы не спорить «по ощущениям»

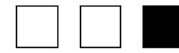


Пропишите примеры:
госпитализация, авария,
смерть близкого.

Пропишите «не форс-мажор»: забывчивость, перегрузка на работе, «не в настроении». Принцип: сочувствие — да, размывание правил — нет. Важно проявлять понимание к человеку в сложных ситуациях, но при этом сохранять чёткость и последовательность в выполнении задач.

Необходимо поддерживать открытый диалог для снижения эмоционального напряжения.





Договор о завершении: как сделать это терапевтично

План завершения: 1–3 финальные сессии (итоги, профилактика срыва, план поддержки). «Пауза» как отдельная договорённость: срок, критерии возврата. Право клиента уйти — признаём, но предлагаем «закрывающую встречу». Обсуждаем возможные трудности после завершения работы и способы их преодоления.

Подводим итоги взаимодействия и выражаем благодарность клиенту за сотрудничество.

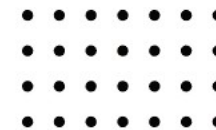
//

Риски терапии: что важно проговорить честно

Возможен временный рост тревоги/слёз/злости при проработке темы.

«Становится хуже» ≠ «вредно»: иногда это стадия изменения. Нет гарантий результата; есть гарантия профессионального процесса. Противопоказания/ограничения: что требует врача/команды. Важно сохранять контакт со специалистом на протяжении всего процесса работы над проблемой.

Помните, что профессиональная поддержка помогает минимизировать возможные негативные последствия.

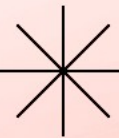




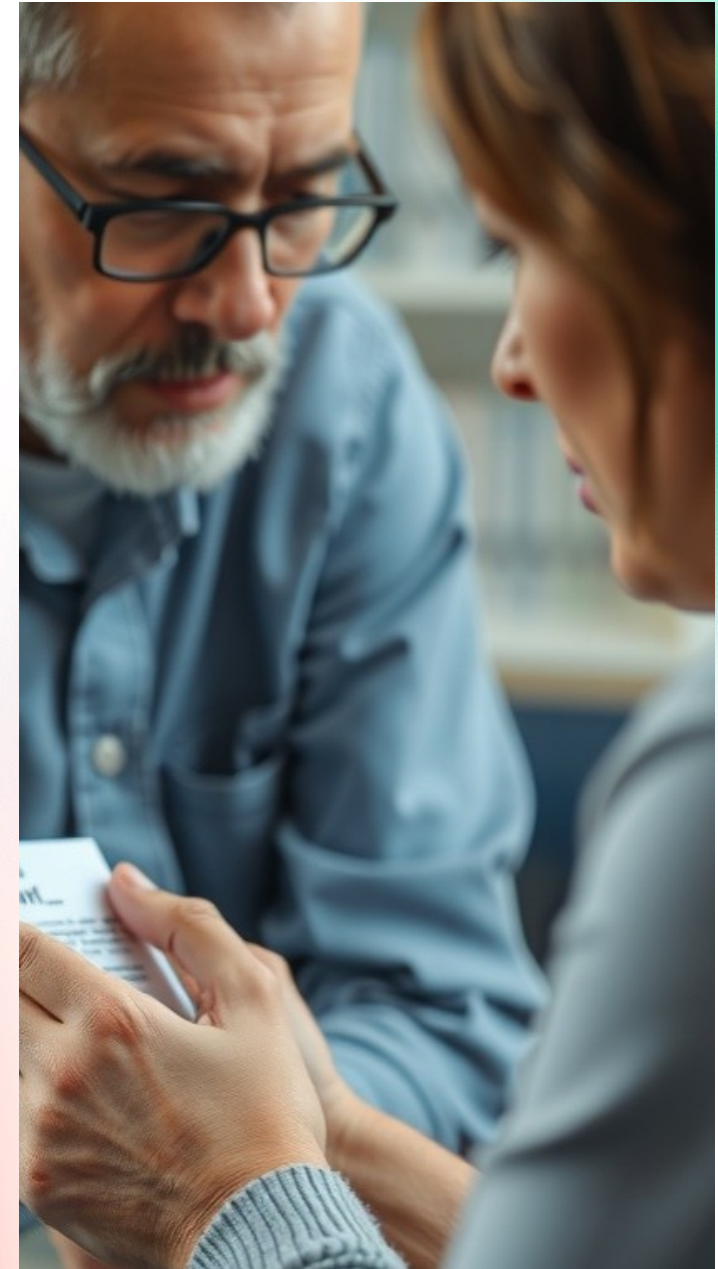
Кризисный протокол в контракте (минимум безопасности)

Когда вы обязаны оценивать риск (суицид/насилие/психоз/интоксикация). Что делает терапевт: оценка, план безопасности, направление/службы.

Что делает клиент: обращается в экстренные службы при угрозе жизни.



Контакты: местные службы/телефоны доверия (добавить под вашу страну). Важно также обучать клиента навыкам самопомощи и предоставлять ресурсы для поддержки психического здоровья.



Научная опора: почему структура и контракт усиливают эффект

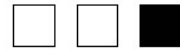


Структурированные вмешательства (например, в КПТ) опираются на РСТ и мета-анализы при тревоге/депрессии (Beck, Barlow и др.).

Контракт — часть структуры: регулярность и ясные задачи снижают «срывы рамки» и повышают приверженность.

Эффективное взаимодействие с клиентом и постоянный мониторинг прогресса позволяют своевременно корректировать терапевтический процесс. Это обеспечивает достижение устойчивых результатов и способствует улучшению качества жизни.





Конфиденциальность: простая формула + конкретика

Формула: «всё, что вы говорите, остаётся между нами». Где хранятся данные: заметки, анкета, записи (если есть).

Супервизия: обсуждение без идентифицирующих данных. Онлайн: ограничение рисков (пароли, закрытые помещения). Конфиденциальность обеспечивается регулярными проверками систем безопасности.

Все участники процесса ознакомлены с политикой конфиденциальности.

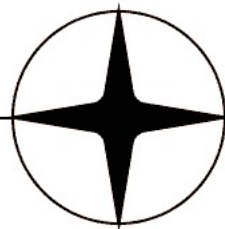
//

Исключения: 4 группы, которые нужно назвать заранее

- угроза себе,
- угроза другим,
- насилие/угроза детям/уязвимым (по закону),
- требования суда/закона.

Алгоритм: «сначала обсуждаем с клиентом, если это не повышает риск».

Необходимо оценить контекст и возможные последствия для всех сторон; важно учитывать индивидуальные особенности клиента и его эмоциональное состояние.



//

Шаблон контракта (1–2 страницы): готовый «скелет»

- Данные сторон/контакты/часовой пояс.
- Описание услуги/метод.
- Цели и критерии.
- Формат (время, частота, канал).
- Связь между сессиями.
- Оплата/изменение цены.
- Отмена/перенос/опоздания/неявка.
- Конфиденциальность/исключения.
- Риски/ограничения/направления.

Завершение/пауза. Согласие
(подпись/галочка/сообщение).

Порядок внесения изменений в договор при
изменении условий сотрудничества.



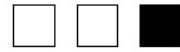
//

Скрипт: как объяснить клиенту смысл контракта (без канцелярита)

«Я проговорю правила, чтобы вам было безопасно и понятно, как мы работаем». «Это снижает тревогу и предотвращает недоразумения». «Вы можете задавать вопросы — контракт обсуждаем, а не “навязываем”».

Вместе мы сможем найти оптимальные решения, которые устроят всех участников. Ваша уверенность в процессе работы — залог успешного сотрудничества.





Скрипт: обсуждение целей (чтобы клиент почувствовал контроль)

«По каким признакам вы поймёте, что стало лучше.»

«Что будет другим в вашем поведении через месяц.»

«Какая минимальная позитивная динамика будет для вас значимой.»

«Как изменится ваше самочувствие и общее восприятие жизни.»

«Какие новые привычки помогут вам достичь поставленных целей.»

Скрипт: обсуждение оплаты (уверенно, без оправданий)

«Стоимость ____, оплата ____
(до/после), способ ____».

«Поздняя отмена оплачивается,
потому что это выделенное время,
которое невозможно продать
другому клиенту».

«Если финансовая ситуация
изменится — обсудим вариант
паузы/реже/направления».

Мы всегда открыты к диалогу и
готовы предложить гибкие условия
сотрудничества. Ваши интересы —
наш приоритет.



//

Скрипт: отмена/перенос и границы времени

«Отмена позже ___ часов — ___% оплаты».

«Перенос возможен при наличии окна; иначе действует правило отмены».

«Сессия завершается вовремя — это сохраняет качество и рамку».

«Мы всегда на связи, чтобы оперативно решить вопросы переноса или отмены.»

«Ваше время — наш приоритет, поэтому мы стремимся минимизировать любые неудобства.»



//

Типовые возражения клиента и профессиональные ответы

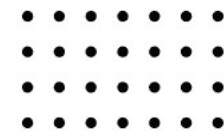
«Это жёстко» → «Это предсказуемо и защищает нас обоих».

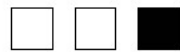
«А если мне будет плохо ночью.» → «Мы сделаем план, а в угрозе жизни - экстренные службы».

«Я хочу гарантию» → «Гарантий нет, но есть понятный процесс и регулярная оценка прогресса».

«А что, если я не справлюсь в одиночку» → «Мы обеспечим вам необходимую поддержку и ресурсы для достижения цели. Вместе мы сможем преодолеть любые трудности».

«Но ведь ситуация может измениться» → «Мы будем гибко адаптироваться к новым условиям и корректировать план для достижения наилучшего результата».





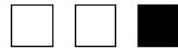
Контракт как терапевтическая диагностика (что смотреть)

Частые переносы → избегание/страх близости/сопротивление.

Торг по оплате → тема ценности/стыда/контроля.

Требования приводят к нарушению доверительных отношений; вызывают ощущение неопределённости и неуверенности у клиента.





"Я - Актив" - антикризисный психологический центр.

[www. center-active.ru](http://www.center-active.ru) — “Я АКТИВ”
Антикризисный консультационный
психологический центр.

Психологи бесплатно, онлайн по любым
вопросам: оставьте заявку на сайте и получите
консультацию психолога.
Мы стремимся обеспечить качественную
психологическую поддержку в удобное для вас
время.

Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание. В этой презентации мы рассмотрели основные аспекты терапевтического контракта, включая его структуру, правила и примеры применения. Надеемся, что представленная информация будет полезна для улучшения качества терапевтической работы.

