

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Вход в практику и профессиональная идентичность психолога

Кленина Ирина Семейный терапевт, сексолог



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru

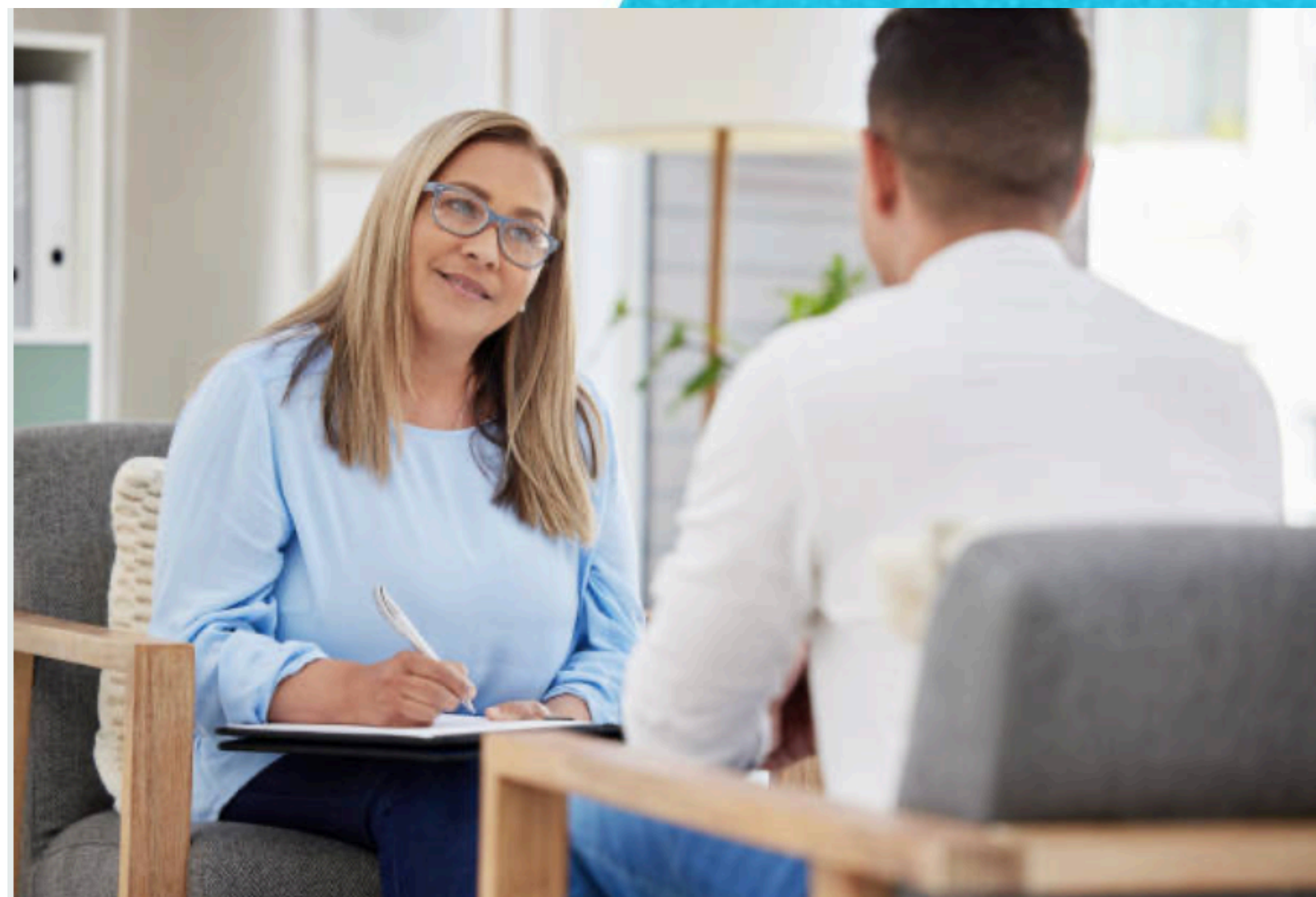
Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Для кого этот вебинар

- ✔ студенты последних курсов
- ✔ начинающие психологи
- ✔ специалисты на старте частной практики
- ✔ те, кто только начал вести клиентов



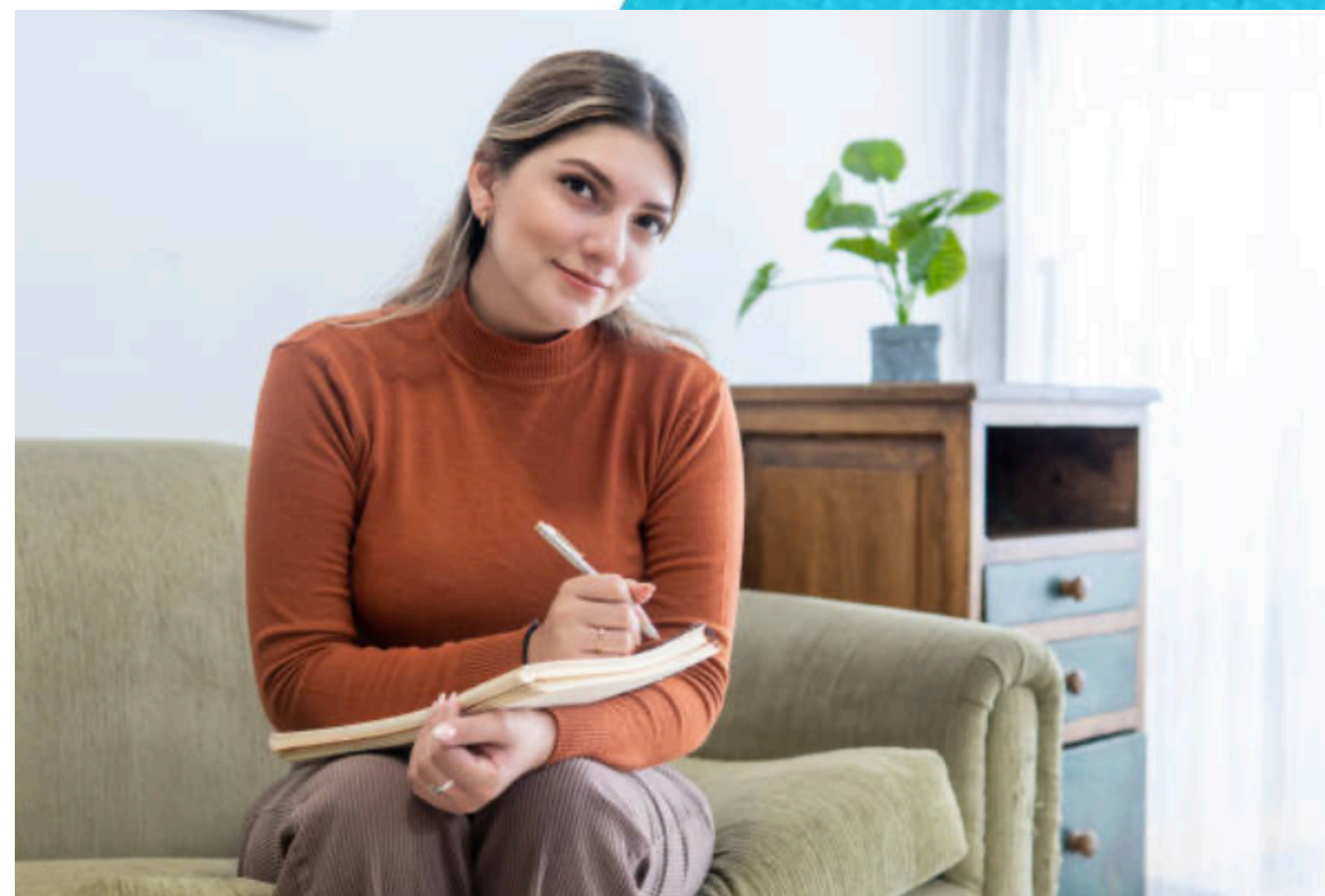
Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Цель вебинара

- ✓ показать реалии начала практики
- ✓ обсудить профессиональную идентичность
- ✓ поделиться личным опытом
- ✓ дать инструменты поддержки себя





Теория vs практика

- 📖 Обучение = структура и знания
- ↔ Практика = контакт и неопределённость
- ⊖ Ожидания часто расходятся с реальностью
- 🔍 Что для меня сложнее — теория или практика?





Страх перед первой сессией

1. Страх не справиться с клиентом или с запросом.
2. Тревога перед неизвестным: что скажет клиент, как отреагирует.
3. Боязнь сделать что-то «неправильно» или навредить.
4. Чувство ответственности за чужую жизнь и эмоции.
5. Естественная реакция новичка, а не признак некомпетентности.



Эмоции новичка

1. Сильная тревога перед сессией и во время неё.
2. Радость и вдохновение от первых контактов с клиентами.
3. Неуверенность и сомнения в своих действиях.
4. Эмоциональная перегрузка после сессии.
5. Естественные колебания — часть профессионального роста.

Какие эмоции Вы ощущаете при мысли о первой сессии?



Основные ожидания

1. Уверенность с первых дней работы с клиентами.
2. Чёткость действий и понимание, что делать на сессии.
3. Быстрое нахождение контакта с клиентом.
4. Благодарные клиенты и положительный результат.
5. Быстрое ощущение профессиональной компетентности.

Что Вы сами ожидаете от первой сессии?



Реальность начала практики

1. Неуверенность — нормальная реакция на первые сессии.
2. Ошибки неизбежны — это часть процесса обучения.
3. Каждый клиент уникален, нельзя заранее предсказать ход сессии.
4. Важна поддержка: супервизия, коллеги, личная рефлексия.
5. Эмоции после сессии могут быть сильными и разно.

Что для Вас кажется самым сложным в начале практики?





Первые клиенты

1. Первые клиенты редко бывают «идеальными» или простыми.
2. Запросы могут быть размытыми или неожиданными.
3. Контакт выстраивается постепенно, а не сразу.
4. Первые сессии часто вызывают сильные эмоции у психолога.
5. Каждый первый клиент — важный опыт и обучение.

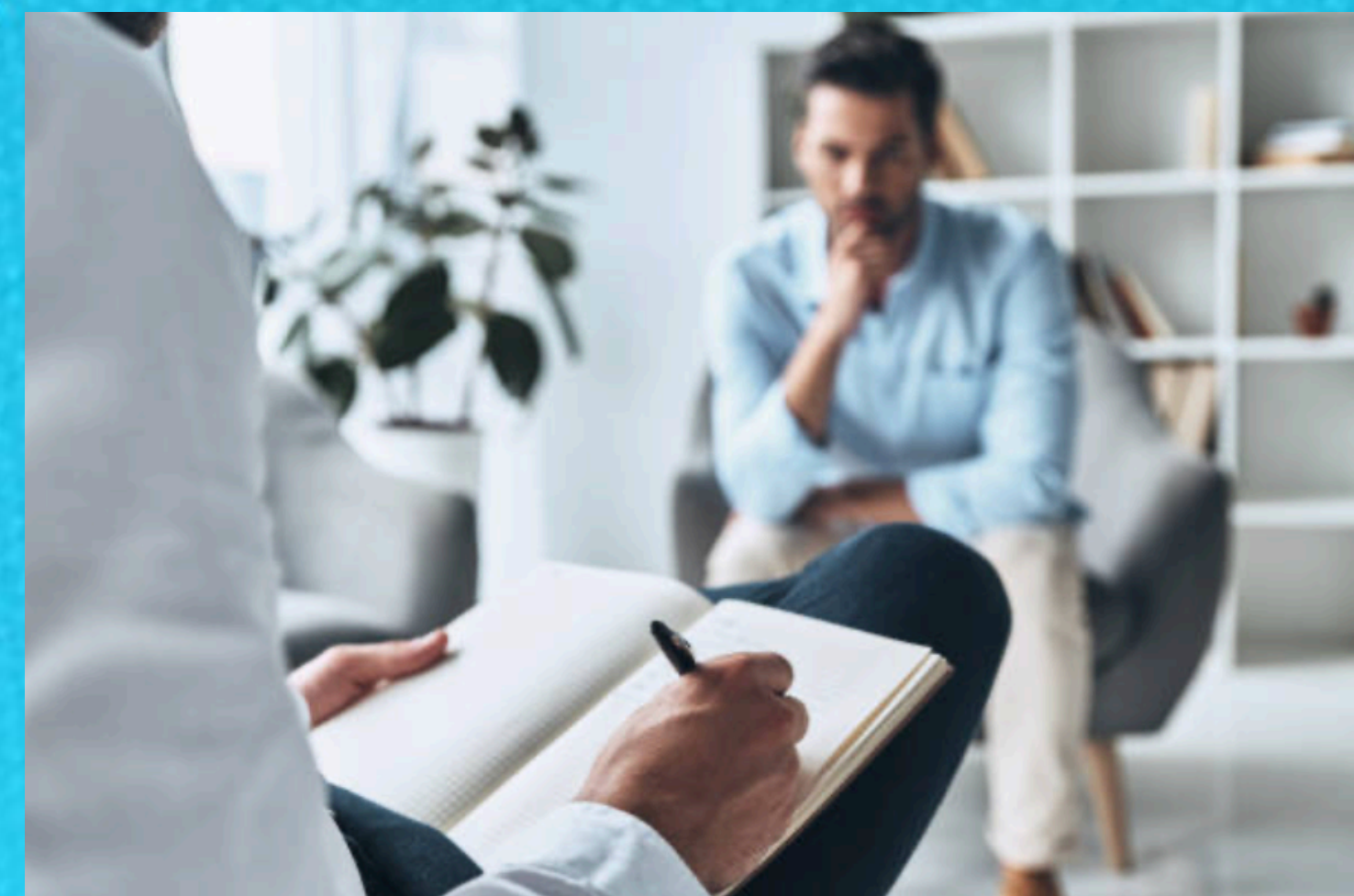




Что оказалось важнее теории

1. Умение быть в контакте с клиентом «здесь и сейчас».
2. Способность слушать, а не сразу искать решения.
3. Готовность выдерживать паузы и неопределённость.
4. Живой интерес и включённость в процесс.
5. Честность с собой и клиентом в своих ощущениях.

Теория даёт основу, но именно практика учит быть рядом.





Переход от обучения к практике

1. Начало практики почти всегда сопровождается тревогой и сомнениями.
2. Теоретические знания — опора, но не готовый сценарий.
3. Практика формирует специалиста быстрее, чем обучение.
4. Ошибки и трудности — часть профессионального роста.
5. Поддержка и рефлексия важнее стремления к идеальности.

Психологом становятся в практике, а не в момент получения диплома.



Кто я как специалист?

1. Один из самых частых вопросов на старте практики.
2. Возникает сразу после выхода к реальным клиентам.
3. Связан с ответственностью и неопределённостью роли.
4. Не имеет быстрого или «правильного» ответа.
5. Формируется постепенно через опыт и рефлекссию.

Этот вопрос — не проблема, а начало профессионального пути.



Кто я как специалист?

1. Один из самых частых вопросов на старте практики.
2. Возникает сразу после выхода к реальным клиентам.
3. Связан с ответственностью и неопределённостью роли.
4. Не имеет быстрого или «правильного» ответа.
5. Формируется постепенно через опыт и рефлекссию.

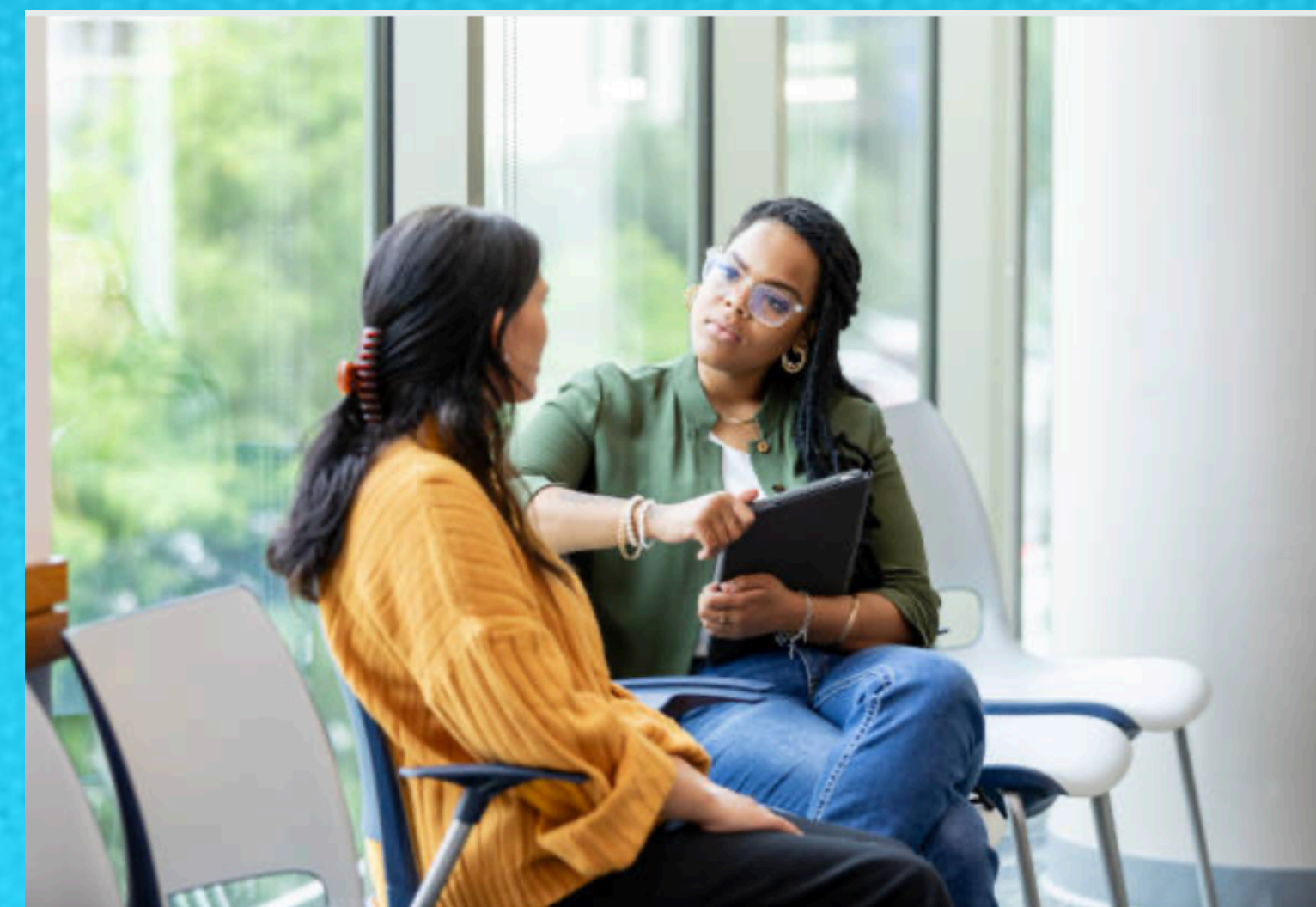
Этот вопрос — не проблема, а начало профессионального пути.



Сравнение с другими специалистами

1. Сравнение с более опытными коллегами.
2. Сравнение с преподавателями и супервизорами.
3. Сравнение с популярными психологами в соцсетях.
4. Ощущение «я хуже» или «я недостаточно знаю».
5. Потеря фокуса на собственном пути развития.

Мы видим результат других, но не видим их путь.





Чем опасно сравнение

1. Обесценивание собственных знаний и опыта.
2. Усиление тревоги и неуверенности в работе.
3. Потеря контакта с собой и своим стилем.
4. Желание «быть как кто-то», а не быть собой.
5. Торможение профессионального роста.

Сравнение редко вдохновляет новичка, чаще — парализует.





Поиск своего стиля

1. Собственный стиль не формируется сразу.
2. Его невозможно полностью скопировать у другого специалиста.
3. Стиль рождается через пробу, ошибки и опыт.
4. В начале допустима неуверенность и поиск.
5. Важно разрешить себе быть «несовершенным».

Свой стиль — это не цель, а процесс.





Как сформировать свою позицию

1. Через реальный опыт работы с клиентами.
2. Через ошибки и последующую рефлекссию.
3. Через обратную связь на супервизии.
4. Через осознание своих сильных и слабых сторон.
5. Через постепенное принятие себя как специалиста.

Позиция складывается из опыта, а не из идеальности.



Мой путь формирования позиции

1. В начале практики самым сложным был страх навредить клиенту.
2. В работе я часто ориентировалась на своего психолога.
3. Первые реальные понимания своих действий пришли после супервизии.
4. Первая реальная опора в сессии — структура сессии, которая помогала чувствовать контроль и уверенность.
5. Моя сильная сторона как специалиста — эмпатия и умение слышать клиента + структурированность сессии.

Каждый шаг, даже самый маленький, приближает тебя к своему профессиональному стилю и уверенности в себе.



Что такое синдром самозванца

1. Чувство, что «я не настоящий специалист» или «мне не хватает знаний».
2. Часто сопровождается тревогой перед сессиями и сомнениями в себе.
3. Возникает у большинства начинающих психологов, особенно на старте.
4. Не является признаком некомпетентности — это естественная реакция.
5. Может стать сигналом для роста и саморефлексии.

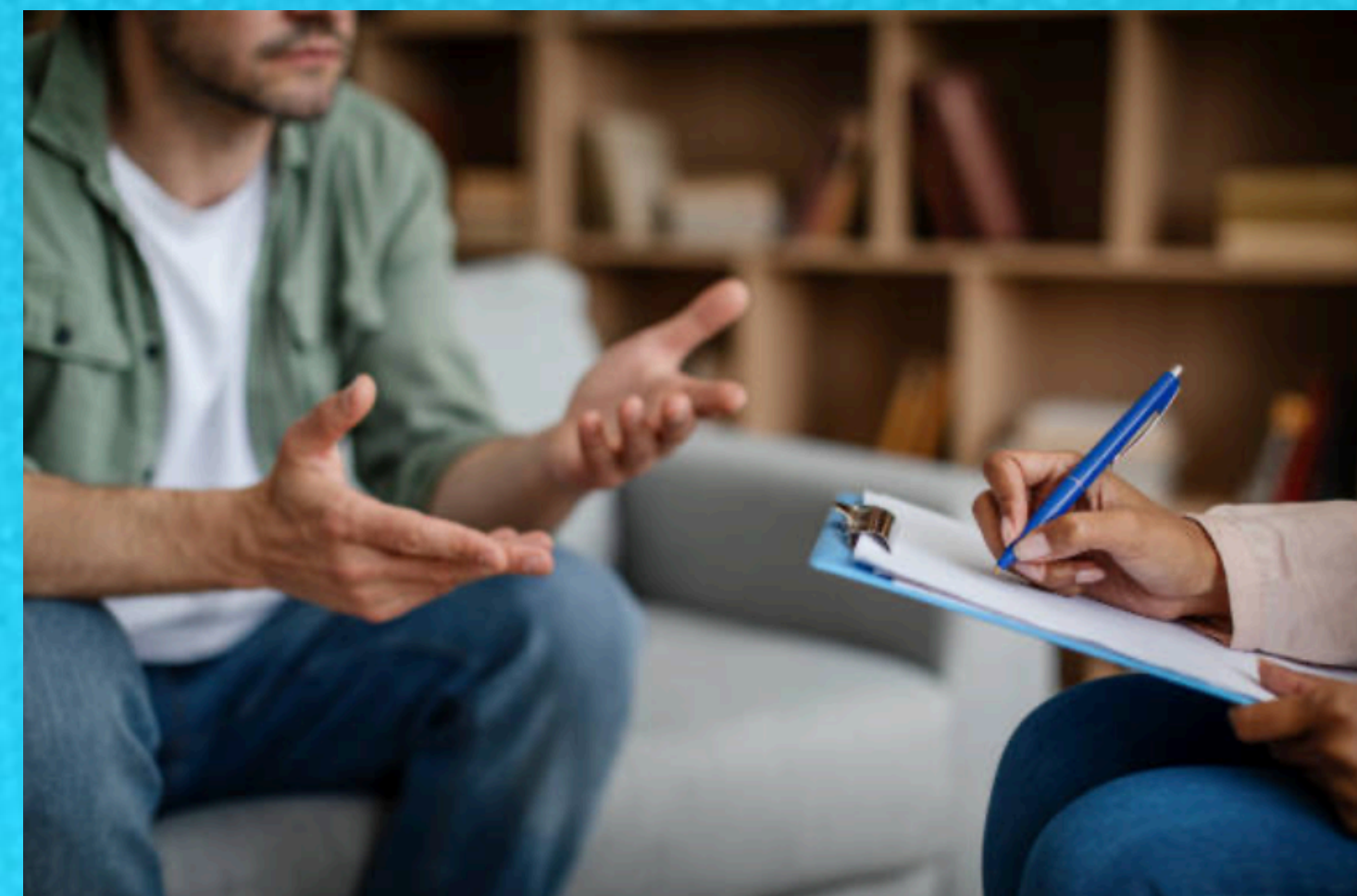
Синдром самозванца — не враг, а маркер вовлечённости в работу.



Проявления синдрома самозванца

1. Частые мысли: «Я не знаю достаточно» или «Скоро все поймут, что я не компетентен».
2. Самокритика и постоянная проверка своих действий.
3. Страх ошибиться и навредить клиенту.
4. Сравнение себя с более опытными коллегами.
5. Сильная тревога перед каждой сессией, особенно первой.

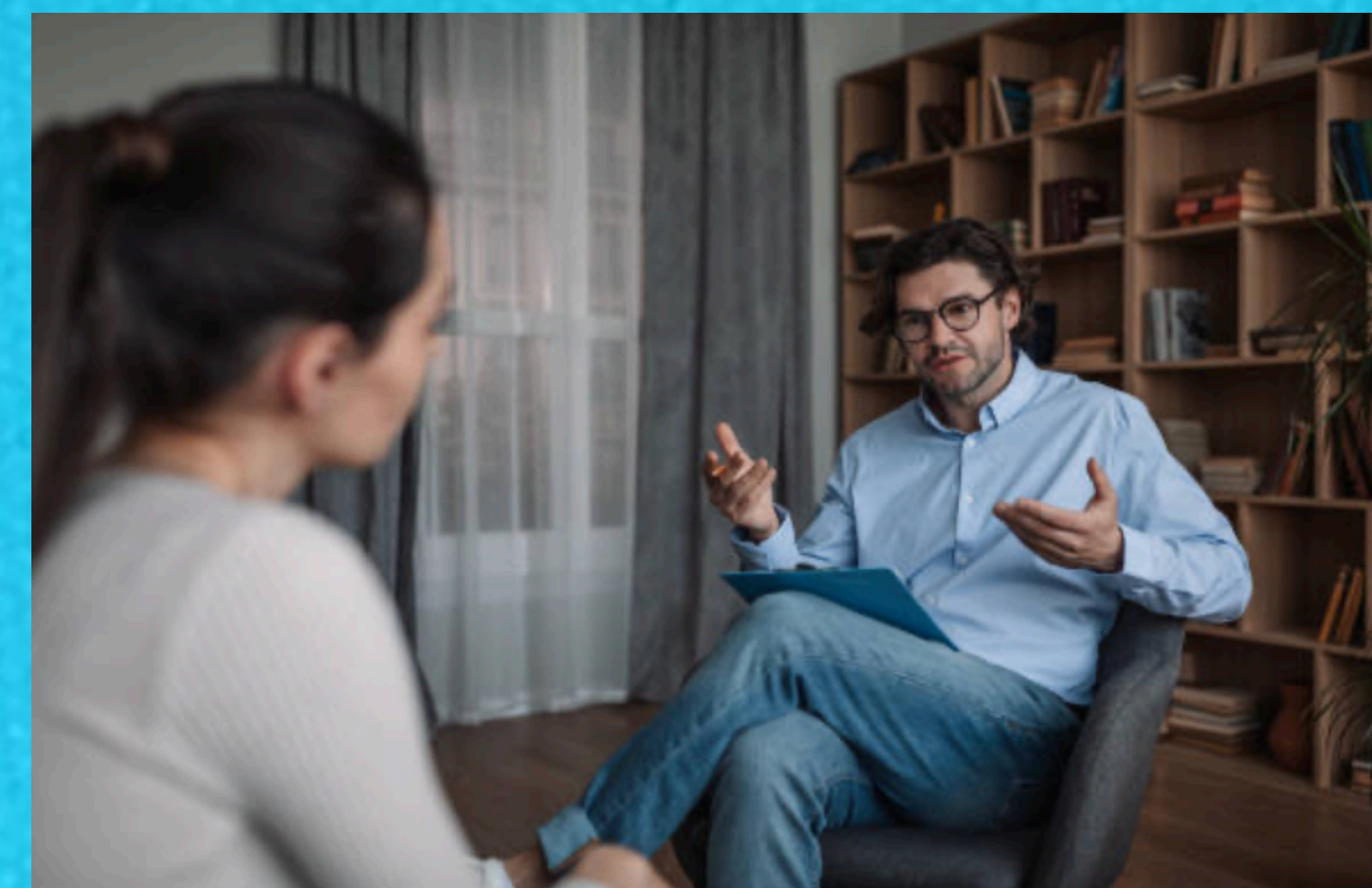
Эти проявления — нормальная часть профессионального роста.





Как мешает синдром самозванца

1. Усиление тревоги и неуверенности перед сессиями.
2. Переусердствование и желание «быть идеальным» на каждой встрече.
3. Задержка принятия собственных решений и сомнение в действиях.
4. Снижение доверия к себе как специалисту.
5. Риск эмоционального выгорания при постоянном самоконтроле.



Синдром самозванца тормозит рост, если его не осознать и не использовать.



Как помогает синдром самозванца

1. Повышает внимательность к клиенту и процессу сессии.
2. Стимулирует этичность и осторожность в работе.
3. Подталкивает к постоянному развитию и обучению.
4. Способствует саморефлексии после сессий.
5. Помогает быть внимательным к своим действиям и чувствам клиента.



Синдром самозванца — это сигнал быть внимательным, а не признак некомпетентности.



Мой опыт синдрома самозванца

1. Синдром самозванца появился не на первой сессии, а примерно на 4-й сессии, когда я выслушала клиента и не знала, что делать дальше.
2. Повторяющаяся мысль:
«Я не знаю, что дальше делать. Сейчас клиент поймёт, что я ничего не умею».
3. Эти ощущения мешали чувствовать клиента и принимать решения в процессе сессии.
4. Что помогло справиться: супервизия и осознание своих ограничений.
5. Короткий вывод для новичков:
«Страх и сомнения — нормальны. Важно иметь опоры».



Границы ответственности психолога

1. На старте часто возникает ощущение: «Я должен всё контролировать».
2. Новички переживают за каждое слово и действие на сессии.
3. Часто смешиваются личные эмоции и профессиональная ответственность.
4. Страх взять на себя больше, чем реально можно.
5. Важно понимать, что ответственность психолога имеет свои границы

Понимание своих границ — ключ к устойчивой практике.



За что психолог отвечает на самом деле

1. Процесс сессии — организация пространства, создание безопасной атмосферы.
2. Этика и соблюдение границ — профессиональные стандарты и нормы.
3. Поддержка контакта с клиентом — слушать, отражать, задавать вопросы.
4. Своё профессиональное развитие — постоянная супервизия и обучение.
5. Осознание своих возможностей и ограничений — не брать на себя чужие решения.

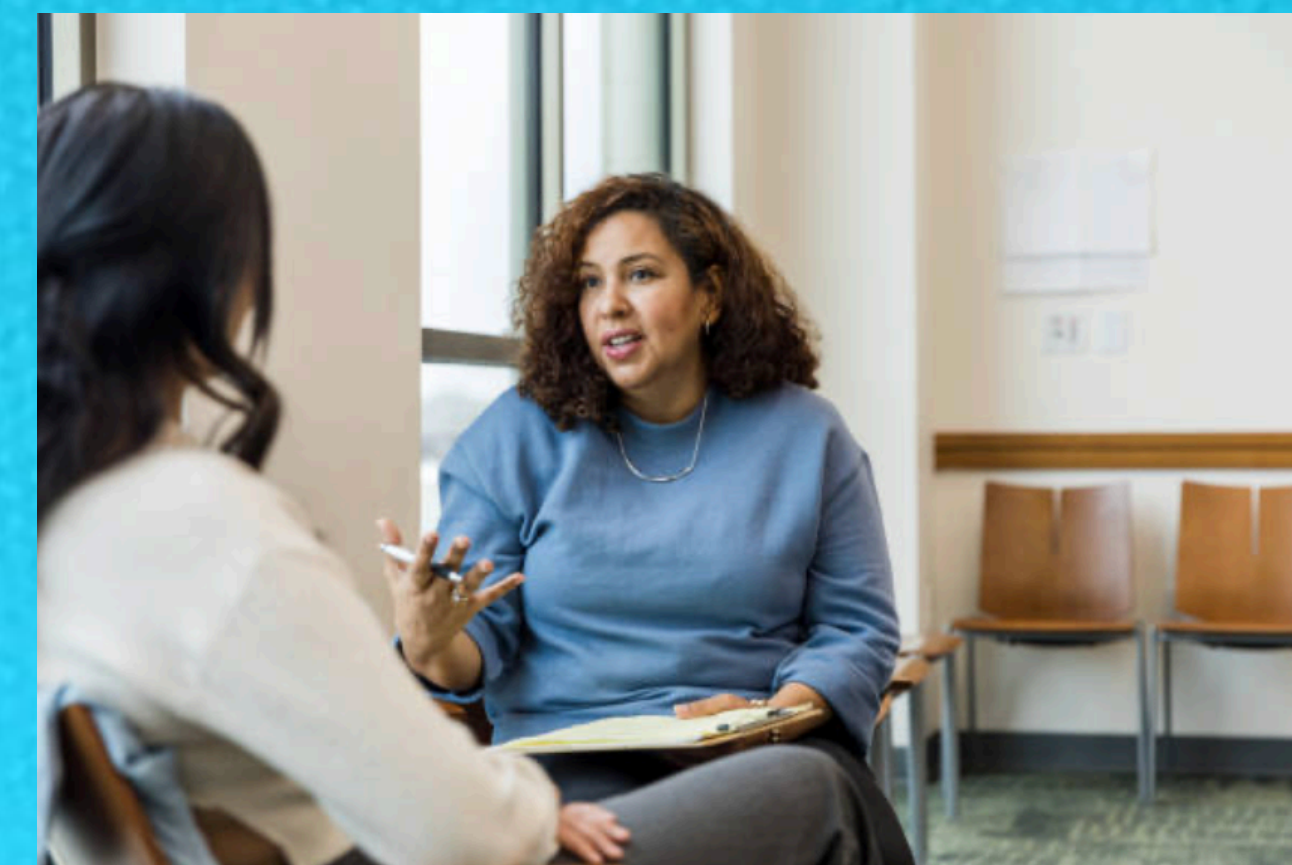
Психолог отвечает за организацию процесса, а не за решения или жизнь клиента.



За что психолог не отвечает

1. Решения клиента — выбор действий в жизни и изменения вне терапии.
2. Эмоции клиента после сессии — реакции вне психологического процесса.
3. Результат, который зависит только от клиента — успехи и изменения вне кабинета.
4. Обстоятельства вне контроля психолога — семья, работа, социальная среда.
5. Важно отделять свою ответственность от чужой.

Психолог помогает процессу, но не несёт ответственность за чужие решения.

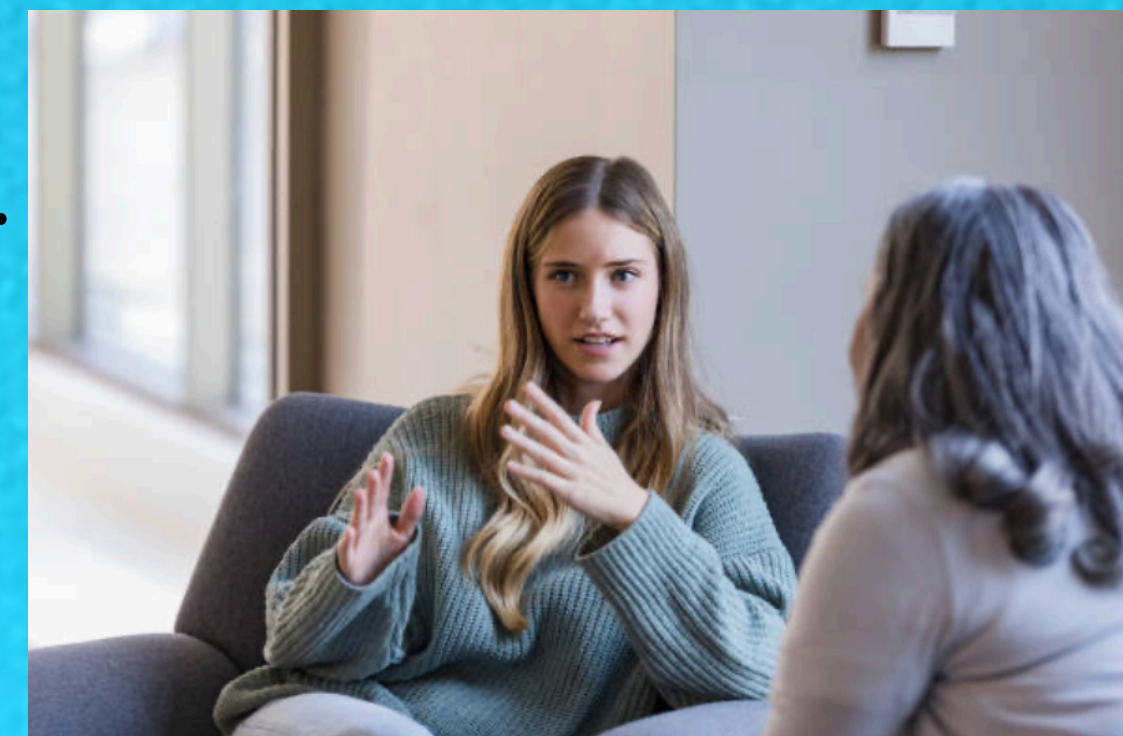




Типичные ошибки новичков

1. Брать на себя слишком много — пытаться решать чужие проблемы полностью.
2. Работать без опоры и супервизии — игнорировать поддержку коллег и наставников.
3. Переработка и выгорание — отсутствие личных границ и отдыха.
4. Чрезмерная самокритика — постоянное сравнение с другими специалистами.
5. Игнорирование своих эмоций — не рефлексировать после сложных сессий.

Ошибки неизбежны, но их можно превратить в опыт при поддержке и рефлексии.





Признаки переработки

1. Усталость после каждой сессии — ощущение опустошения и выгорания.
2. Снижение мотивации и интереса к работе — потеря радости от процесса.
3. Эмоциональная перегрузка — раздражительность, тревога, трудности с концентрацией.
4. Игнорирование своих потребностей — недостаток отдыха, сна или личного времени.
5. Повторяющиеся ошибки — сигнал о необходимости поддержки и рефлексии.

Выгорание начинается постепенно, важно вовремя замечать сигналы.





Мой опыт переработки

1. После недели, когда я каждый день принимала по 4–5 клиентов вечером после основной работы, появились первые признаки перегрузки.
2. Проявления: потеря концентрации, усталость, снижение мотивации, трудности с вниманием к клиенту и уменьшение эмпатии.
3. Влияние на работу: сложнее было слушать и чувствовать клиента, ощущение эмоциональной пустоты.
4. Что помогло справиться: установление расписания с комфортным количеством часов и личная терапия.
5. Вывод для новичков: Ваше профессиональное развитие зависит не только от опыта, но и от заботы о себе — соблюдение границ и забота о ресурсах важнее перфекционизма.



Как строить личные опоры

1. Регулярная супервизия — помогает обсуждать сложные случаи и получать поддержку.
2. Личная терапия — понимание своих ощущений и работа с эмоциями.
3. Установление комфортного расписания — оптимальное количество клиентов в день/неделю.
4. Рефлексия после сессий — краткий разбор: что получилось, что вызвало трудности.
5. Поддержка коллег и наставников — обмен опытом и взаимная поддержка.

Личные опоры помогают работать устойчиво и сохранять качество сессий.



Практические рекомендации

1. Планируйте время для отдыха — короткие перерывы между сессиями и выходные без работы.
2. Фиксируйте достижения — отмечайте даже маленькие успехи и позитивные моменты сессий.
3. Рефлексируйте после сессий — что получилось, что вызвало тревогу, чему научились.
4. Не сравнивайте себя с другими — ориентируйтесь на собственный опыт и прогресс.
5. Следите за эмоциональными и физическими ресурсами — сон, питание, движение, хобби.

Маленькие привычки помогают оставаться внимательным, устойчивым и энергичным.



Итоги блока

1. Практика формирует больше, чем теория — ошибки и опыт учат быстрее, чем лекции.
2. Профессиональная идентичность формируется постепенно — сомнения и поиск своего стиля нормальны.
3. Синдром самозванца — естественная часть роста — важно понимать, как использовать его в пользу развития.
4. Границы ответственности и забота о себе важнее перфекционизма — уважение своих ресурсов снижает риск выгорания.
5. Опоры и поддержка критически важны — супервизия, личная терапия, коллеги, структурированное расписание.

Путь психолога начинается с практики, рефлексии и заботы о себе.



Вопросы для саморефлексии

1. Чего я боюсь в начале практики? — определить свои основные тревоги и сомнения.
2. Как я вижу себя как специалиста? — какие качества ценю, какие нужно развивать.
3. Какие опоры я могу создать уже сейчас? — супервизия, наставники, личная терапия, расписание.
4. Что помогает справляться с синдромом самозванца? — конкретные техники и поддержка.
5. Какие привычки помогут избежать выгорания? — отдых, рефлексия, забота о ресурсах.

Ответы на эти вопросы помогут выстроить устойчивую и безопасную практику.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Благодарю за внимание!

Каждый шаг в практике, каждая сессия и каждая рефлексия делают вас сильнее и ближе к своему профессиональному стилю. Доверяйте себе и своему пути!

Контакты для вопросов и обратной связи

email: i_k87@mail.ru

tg: @irina_telegr

instagram: [irina.about.psychology](https://www.instagram.com/irina.about.psychology)

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

