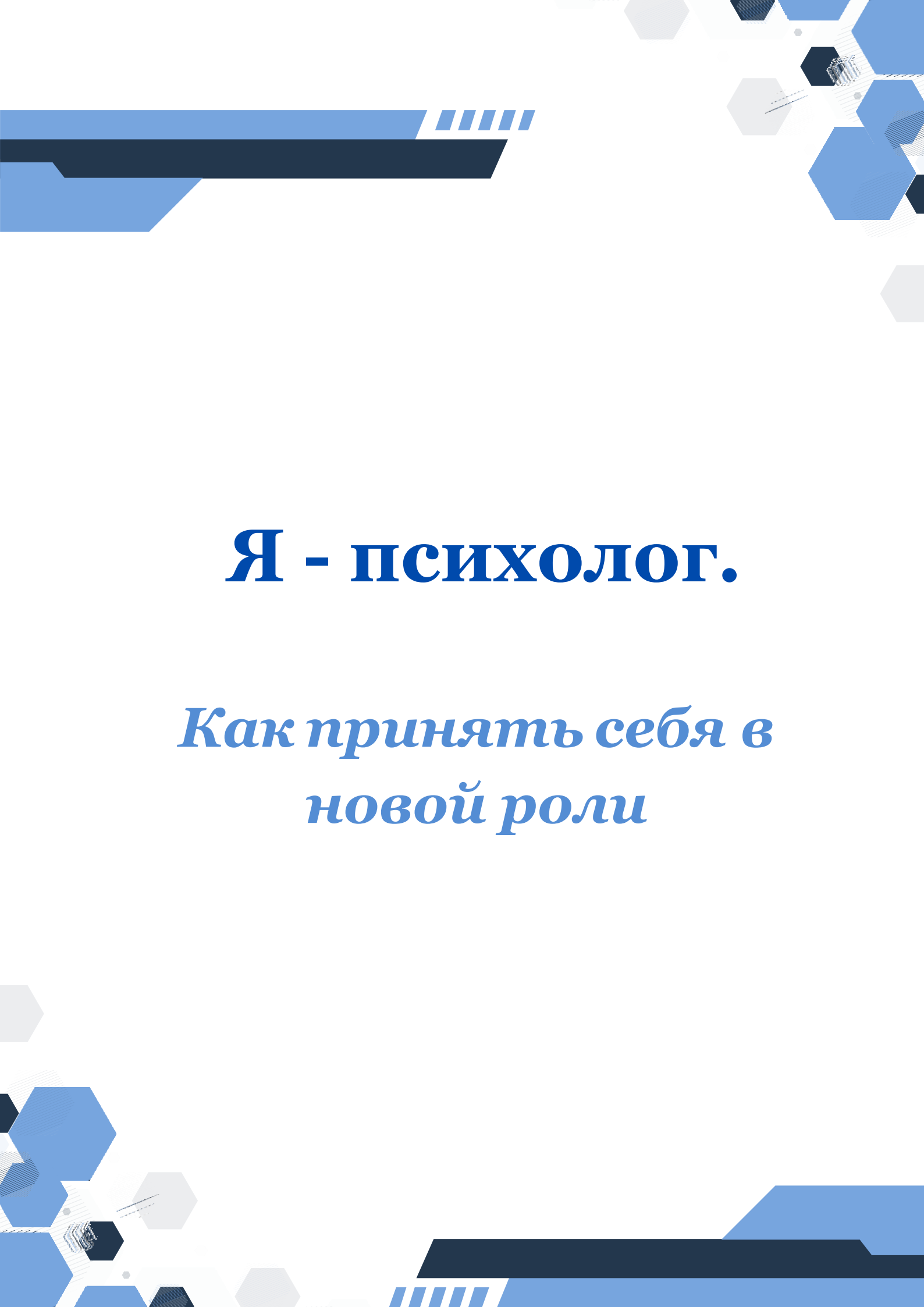




Я - психолог.

*Как принять себя в
новой роли*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ3

1. Для кого этот курс.....3

О чём этот курс (краткая карта)4

МОДУЛЬ 1. Где живёт «я не психолог» 6

1.1. Откуда берётся чувство «ненастоящести»..... 6

1.2. Моя «другая» работа: от обесценивания к принятию 8

1.3. Мои опоры: что уже есть и на что можно опереться 11

1.4. Я имею право быть 13

Итог модуля 1.....16

МОДУЛЬ 2. Я имею право помогать 17

2.1. Внешнее vs. внутреннее: почему сертификат не лечит сомнения 17

2.2. Синдром самозванца: как отличить «я реально некомпетентен» от «мне так кажется» 19

2.3. Мой профессиональный герб 28

2.4. Мои ценности как психолога: что для меня важно в работе 32

Итог модуля 2.35

МОДУЛЬ 3. Первые шаги: когда внутри ещё тревожно36

3.1. Страх первой сессии: что делать, когда «клиент умнее/опытнее» 36

3.2. Как клиент может помочь Вам поверить в себя 40

3.3. Параллельная работа: как совмещать без чувства вины..... 44

3.4. Простые способы поддержки себя в начале пути 50

Итог модуля 3.56

**МОДУЛЬ 4. Когда личное влияет на профессиональное:
как быть, если дома нет опоры.....57**

4.1. Почему об этом важно говорить	57
4.2. Семейные трудности и профессиональная неуверенность: как это связано.....	62
4.3. Что делать, если внутри больно, а нужно работать.....	63
4.4. Куда идти за поддержкой (и как перестать стесняться)	67
4.5. Как семейная ситуация влияет на отношения с клиентами	73
Итог модуля 4.	78

МОДУЛЬ 5. Я - психолог. Точка. 80

5.1. Ритуал принятия: как символически «надеть белый халат»	80
5.2. План бережного входа в профессию на первые 3 месяца	83
5.3. Письмо себе будущему (через год)	88
5.4. 10 напоминаний на каждый день.....	90
Итог модуля 5.	92
Итог всего курса.....	93

ПРИЛОЖЕНИЯ К КУРСУ..... 94

Приложение 1. Дневник самонаблюдения на 2 недели	94
Приложение 2. Расширенные карточки поддержки	97
Приложение 3. Список ресурсов для дальнейшего роста	99
Приложение 4. Чек-лист «Я уже готов»	100
Приложение 5. Глоссарий терминов	101
Финальное слово	104

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Для кого этот курс

Вы прошли обучение на психолога (возможно, недолгое, интенсивное).

У Вас уже есть главное: **умение слушать, сочувствовать, быть рядом**. Люди тянутся к Вам, делятся сокровенным, доверяют.

И при этом внутри часто живёт голос:

«Кто я такой, чтобы помогать?», «Я ещё недостаточно знаю», «Настоящие психологи - это не про меня», «Если бы я был хорошим специалистом, у меня бы не было своих проблем».

Если Вы совмещаете практику с другой работой (и стесняетесь этого) - голос становится ещё громче. Если дома нет поддержки, есть конфликты, непонимание - сомнения могут захлёстывать почти каждый день.

Этот курс - не про «как стать идеальным психологом».

Он про то, как **присвоить себе право быть тем, кто Вы уже есть**. Со всем своим опытом, сомнениями, личными трудностями и человечностью.

Честно о том, чего НЕ будет в этом курсе:

- **«Волшебных таблеток»** и советов «просто поверь в себя».
- **Обещаний**, что после курса сомнения исчезнут навсегда (они могут возвращаться - это нормально).
- **Давления** и требований быть «идеальным учеником».
- **Осуждения** Ваших личных трудностей или выбора работать не по специальности.

Что в курсе БУДЕТ:

- **Поддержка** - тёплая, бережная, безоценочная.
- **Честный разговор** о том, что мешает чувствовать себя настоящим специалистом.
- **Практические упражнения** - не для галочки, а для реальных изменений.
- **Место для ваших записей** - чтобы курс стал Вашим личным дневником.
- **Отдельный модуль** про то, как личные и семейные трудности влияют на профессиональную уверенность (и что с этим делать).

Как работать с этой тетрадью

ПРОЧИТАЙТЕ - ВЫПОЛНИТЕ - ПРИМЕНИТЕ К СЕБЕ

Не нужно проходить курс «на скорость». Лучше делать понемногу, но с чувством. Выделите **30-40 минут в день** или **2-3 часа в неделю**, когда Вас никто не трогает. Вы можете **распечатать брошюру** и заполнять её ручкой - так появляется особый контакт с текстом, свои пометки, рисунки на полях. А можете работать **дигитально**, сохранив файл в телефоне, на компьютере или планшете, и писать прямо в цифровой версии. Выбирайте тот способ, который Вам удобнее и приятнее.

Важно: здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Есть только Ваш путь и Ваши открытия.

О чём этот курс (краткая карта)

Модуль 1	Где живёт «я не психолог»: видим свой путь, находим опоры.
Модуль 2	Я имею право помогать: работаем с синдромом самозванца, ищем ценности.
Модуль 3	Первые шаги: страхи, клиенты, совмещение, поддержка.
Модуль 4	Когда личное влияет на профессиональное: семья, поддержка, трудности, бережность к себе.
Модуль 5	Я - психолог. Точка.



МАЛЕНЬКАЯ ПРОСЬБА ПЕРЕД СТАРТОМ

Ответьте честно (только себе):

- С чем я прихожу в этот курс?

- Что я разрешаю себе здесь чувствовать?

- Какую самую маленькую поддержку я готов себе дать прямо сейчас?

И напоследок

Этот курс не сделает из Вас «супер-психолога» без сомнений. Но он поможет Вам услышать свой собственный голос среди чужих требований, ожиданий и страхов.

- ✓ Вы уже достаточно хороши.
- ✓ Вы уже имеете право помогать.
- ✓ Вы уже - психолог.

Даже если пока не до конца в это верите.

Поехали?

МОДУЛЬ 1. Где живёт «я не психолог»

Вы имеете право быть там, где Вы есть.

Вы имеете право учиться, ошибаться, сомневаться и снова пробовать.

Вы имеете право расти в своём темпе.



Цель модуля: отделить реальность от вымысла, увидеть свой путь и обнаружить опоры, которые уже есть.

1.1. Откуда берётся чувство «ненастоящести»

Вы прошли обучение. Возможно, оно было недолгим, интенсивным, дало базу. Но внутри часто живёт ощущение: «Я ещё не настоящий специалист», «Мне рано называть себя психологом», «Вдруг я что-то упустил?».

Давайте честно: это чувство знакомо почти всем начинающим. Оно не делает Вас «плохим психологом». Оно просто есть. И с ним можно работать.

Короткое обучение vs. долгий путь становления

Профессиональный путь психолога - это не прямая линия, а **спираль**, где Вы снова возвращаетесь к одним и тем же вопросам, но на новом уровне:

Короткое обучение...	...но долгий путь становления включает
Дало инструменты, базу, язык.	Ваш жизненный опыт, наблюдения, интерес к людям.
Помогло систематизировать знания.	Все разговоры «по душам», в которых Вы были рядом.
Дало право называться специалистом.	Всё, что вы уже умеете: слушать, чувствовать, поддерживать.



Важно: сертификат - это не финишная черта. Это отметка, что Вы вошли в профессию. А идёте Вы по ней уже со всем своим багажом.



Упражнение: «Моя карта пути»

Заполните таблицу честно и бережно к себе. Здесь нет «правильных» ответов - только Ваш личный маршрут.

Что было ДО обучения?	Что дали курсы?	Что есть у меня СЕЙЧАС?
<i>Пример: всегда умел выслушивать друзей, интересовался психологией, прошел личную терапию.</i>	<i>Пример: узнал про механизмы защиты, научился задавать вопросы, получил структуру.</i>	<i>Пример: могу объяснить близким, почему они так реагируют, замечаю свои чувства, ко мне тянутся люди.</i>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Инсайт дня:



Если посмотреть на эту таблицу целиком - видно, что Ваш путь начался задолго до сертификата. Обучение просто дало названия тому, что Вы уже умели и чувствовали.

1.2. Моя «другая» работа: от обесценивания к принятию

Многие начинающие психологи работают параллельно в сферах, далёких от психологии. И часто возникает внутренний конфликт:

- ✓ «Я психолог, но работаю не по специальности - значит, я какой-то ненастоящий специалист».
- ✓ «Коллеги уже консультируют, а я всё ещё в найме - я отстаю».
- ✓ «Мне стыдно говорить, что я работаю не по профессии».

Давайте посмотрим на это иначе.

Почему мы обесцениваем работу не по специальности

В нашем сознании живёт миф: «Настоящий психолог должен только консультировать».

Но этот миф не учитывает реальность:

- Переход в профессию - это **процесс, а не прыжок**.
- Совмещение даёт **финансовую устойчивость** и снижает тревогу.
- Любая работа с людьми - это **полевая практика**, которая развивает важные навыки.



Помните: Ваша «другая» работа - не пятно на профессиональной биографии. Это **часть Вашего пути**, которая уже сейчас формирует в Вас те качества, которые однажды сделают Вас очень устойчивым специалистом.



Упражнение: «Параллельная работа как тренажёр навыков»

Заполните таблицу. Посмотрите на свою текущую работу (или любую деятельность, которой Вы занимаетесь) не как на помеху, а как на **тренажёрный зал для психолога**.

Моя текущая работа / деятельность	Какие навыки я там применяю?	Как это пригодится в работе психолога?
<i>Пример: работаю в колл-центре.</i>	<i>Сохраняю спокойствие, когда клиент кричит; слышу интонации; быстро переключаюсь.</i>	<i>Саморегуляция в стрессе; чуткость к эмоциональным состояниям; готовность к разным сценариям.</i>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Что бы я ей сказал?



Запишите здесь, что бы Вы сказали такой коллеге:

[illegible]

Вы заслуживаете не меньшей поддержки, чем воображаемый коллега.