



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ  
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

# Применение рефрейминга с клиентами, находящимися в трудной жизненной ситуации

Салеева Татьяна





# Салеева Татьяна

Психолог,  
НЛП–Мастер,  
Психолог–волонтер горячей  
линии,  
Эксперт АСТ



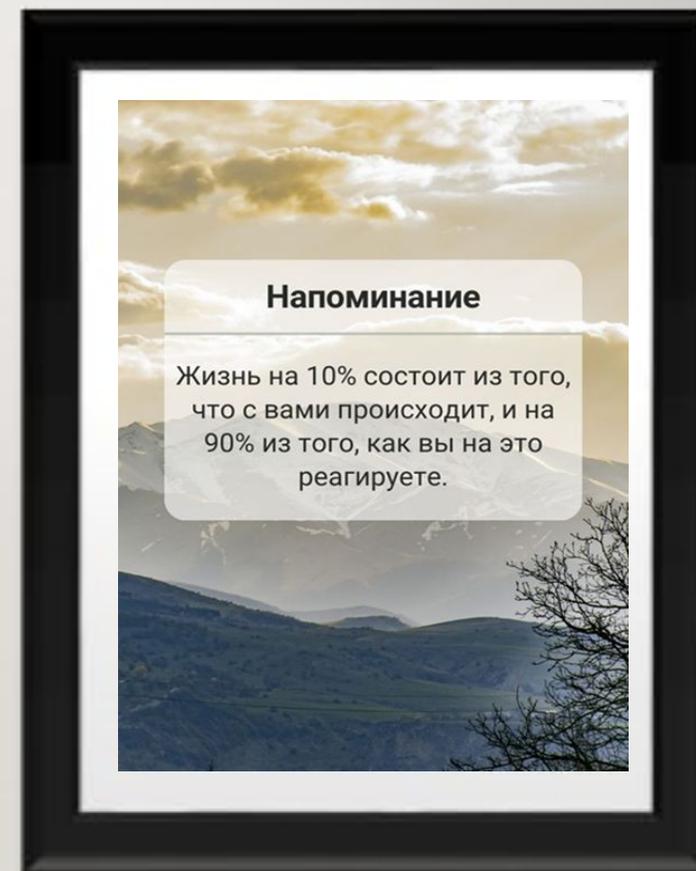


## РЕФРЕЙМИНГ — ТЕРМИН НЛП, КОТОРЫЙ ОЗНАЧАЕТ СПОСОБ ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ ОПЫТА С ПОМОЩЬЮ СМЕНЫ РАМКИ

---

англ. «frame» — «рамка»,

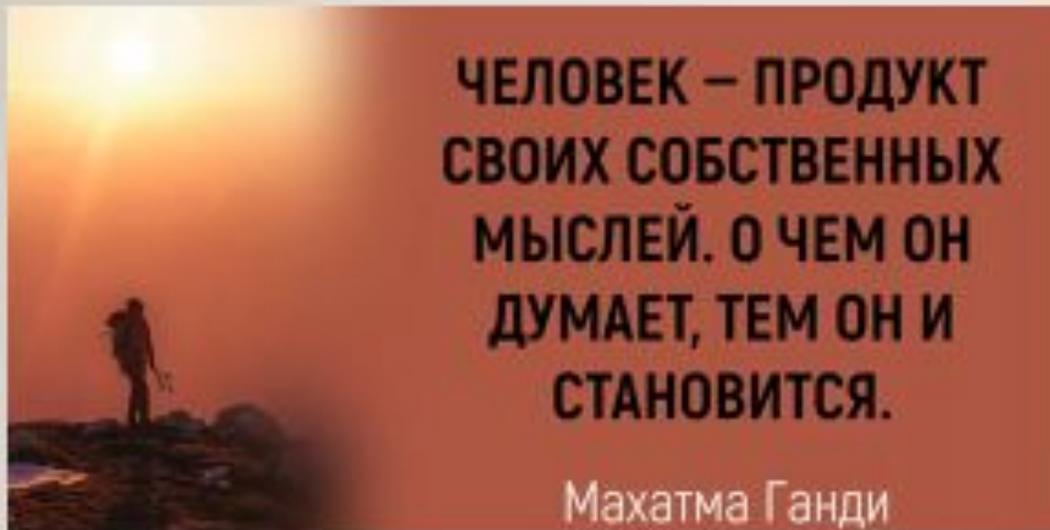
«reframe» — «смена рамки, переформулировка»





## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ОКАЗЫВАЕТ КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ЗАДЕЙСТВУЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ТАК И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

---



- Снижение уровня стресса и регуляция физиологических реакций.
- Повышение мотивации, активности и целеустремлённости.
- Укрепление социальных связей и улучшение коммуникативных навыков.



Традиционное восприятие	Рефрейминг
Я потерял работу. Это катастрофа.	Теперь у меня появилась возможность найти дело, которое мне действительно по душе.
Я сделал ошибку. Я неудачник.	Я выявил область для роста и теперь знаю, над чем работать.
Этот человек слишком прямолинеен и резок.	Он ценит честность и не тратит время на лишние формальности.

## ЧТО ТАКОЕ МЫСЛЬ?



Мысль — это не просто идея.  
Это энергия.  
Вибрация. Волна,  
которая формирует  
твою реальность.

## ВАЖНО: РЕФРЕЙМИНГ НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ОТРИЦАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ ИЛИ ПРОБЛЕМ, А ИЩЕТ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ, БОЛЕЕ КОНСТРУКТИВНЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

**Притча.** Шёл мудрец, а навстречу ему три человека везли под горячим солнцем тележки с камнями для строительства Храма. Мудрец остановился и задал каждому по вопросу.

У первого спросил: «Что ты делал целый день?»

И тот с ухмылкой ответил, что целый день возил проклятые камни.

У второго спросил: «А ты что делал целый день?» И тот ответил: «Я добросовестно выполняю свою работу».

А третий улыбнулся, его лицо засветилось радостью и удовольствием, и он ответил: «А я принимал участие в строительстве Храма».



- Приходит как-то Лиса к Зайцу и просит написать характеристику на Осли. Тот, не долго думая, пишет: "Туп и упрям".
- Но это же характеристика на повышение, – возмущается Лиса.
- А что писать?
- Напиши: "Устойчив в своих убеждениях и упорен в их достижении".



Характеристика	Рефрейминг контекста	Рефрейминг содержания
Что меняется	Ситуация или среда, в которой рассматривается поведение	Значение или интерпретация самого поведения/события
Фокус внимания	На поиск подходящих обстоятельств, где качество полезно	На поиск альтернативного значения события
Ключевой вопрос	"В какой ситуации это качество будет преимуществом?"	"Как иначе можно интерпретировать это событие?"

## ВИДЫ РЕФРЕЙМИНГА





## НЕ ВСЕ СИТУАЦИИ ТРЕБУЮТ РЕФРЕЙМИНГА

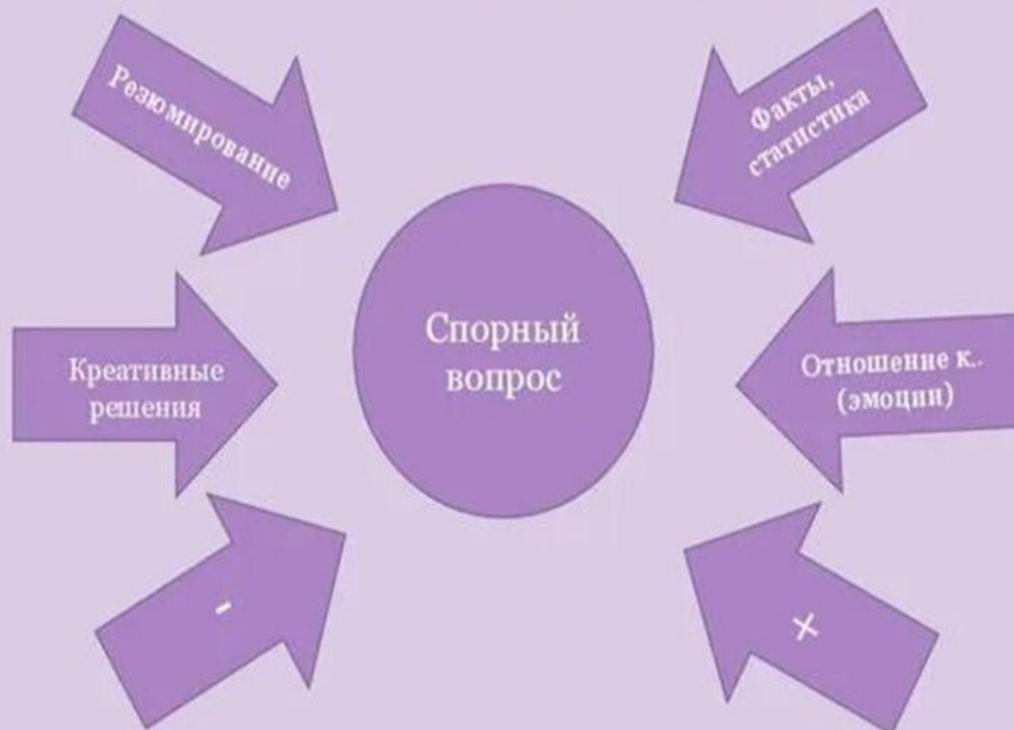
---

Рефрейминг не заменит конкретных действий — выхода из ситуации, обращения за помощью, установки границ.

### НЕ ПРИМЕНЯТЬ:

- если человек находится в реальной опасности
- при токсичных и абьюзивных отношениях
- при клинической депрессии без терапии
- для избегания реальных проблем вместо решения

## РЕФРЕЙМИНГ



В схеме реакции рефрейминг контекста влияет на представление человека о том, что является «фактом», а рефрейминг смысла прямо на интерпретацию события.





## АЛГОРИТМЫ И ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕФРЕЙМИНГА:

---

Использование рефрейминга может значительно улучшить эмоциональное состояние и эффективность человека в различных ситуациях

- Техника «позитивного мышления», рефрейминг с союзом «зато»
- Выгодное сравнение
- Рефрейминг с помощью коннотации
- «Альтернативная история»
- Взгляд со стороны
- Техника властных вопросов
- Исследование доказательств
- Юмор



- **В профессиональной деятельности** — переосмысление отказов, неудач и критики как источников роста
- **В межличностных отношениях** — интерпретация "сложного характера" партнера как проявления его уникальных качеств
- **В саморазвитии** — видение препятствий как возможностей развить новые навыки
- **В управлении стрессом** — восприятие стрессовых ситуаций как вызовов, а не угрозы

## РЕФРЕЙМИНГ

---

**ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН В  
НЕКОТОРЫХ ЖИЗНЕННЫХ  
ОБЛАСТЯХ**

«И вечером никто не ждет... И делать можно все, что хочется... И как же это называется? Свобода или одиночество?»



Моше Бродский

Область применения	Процент эффективности	Основной механизм воздействия
Управление стрессом	87%	Уменьшение воспринимаемой угрозы
Преодоление страхов и фобий	76%	Реорганизация ассоциативных связей
Разрешение конфликтов	81%	Создание общих рамок понимания
Личностный рост	72%	Трансформация ограничивающих убеждений

Метаанализ 43 исследований, посвященных применению рефрейминга, выявил области, где этот метод показывает наибольшую эффективность



- **Снижение стресса и беспокойства** - искать позитивные стороны и находить способы более эффективно справиться с проблемой, влияя на эмоциональное благополучие.
- **Большая устойчивость** - человек учится находить новые точки зрения на проблемы и, следовательно, может преодолевать препятствия с большей силой и уверенностью.
- **Улучшение общения и отношений**. Рефрейминг призван позволять понимать разные точки зрения, помогая общаться с большей ясностью и сочувствием, создавая более здоровые и длительные отношения.
- **Большая уверенность в себе и чувство собственного достоинства** - человек более позитивно относится к себе и своему потенциалу, повышая самооценку и уверенность в себе.
- **Достижение целей и задач** - переосмысление помогает преодолеть внутренние и внешние препятствия, которые мешают достичь мечты, помогает мотивировать себя, действовать и принимать необходимые меры для достижения целей.

# «Зато» - СТИХОТВОРЕНИЕ Л. РУБАЛЬСКОЙ



По-разному жизнь сложиться может, Но слово «зато» вам всегда поможет!

Примеры долго искать не надо. Вот вы оглянитесь на тех, кто рядом: одна некрасива, зато умна,

Другая красива, зато одна, Зато у неё никаких забот: Живёт как хочет (для себя живёт).

Зато в день рождения и в новый год никто ей цветочки не принесёт.

Зато после них мыть не нужно вазу И весь маникюр не облезет сразу...

... На море с красивой чудо свершилось и одиночество отложилось,

Зато это «чудо», красавец писанный, живёт на свете нигде не прописанный,

Зато у неё квартира большая и этот вопрос очень просто решаем,

Зато прогулки ночами звёздными и планы на будущее серьёзные...

Теперь я знаю волшебное слово и поделиться с вами готова.

Если чем-то расстроены слезно, то вы говорите себе серьёзно: **зато...**



## НАША СУБЪЕКТИВНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОПЫТА, А НЕ САМ ОПЫТ, ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШУ РЕАКЦИЮ

Рамки, которые мы используем в своей жизни по привычке, не всегда являются продуктивными, часто они бывают ограничительными.

Позитивный юмор может представлять собой форму рефрейминга, позволяющую людям изменить свой взгляд на неблагоприятную ситуацию или событие в сторону более позитивной интерпретации тех же обстоятельств.

### Переосмысление ситуаций в нашей жизни требует:

- **осознанности;**
- **усилий;**
- **практики.**

**Спасибо за внимание!**

[Saleeva\\_tv@mail.ru](mailto:Saleeva_tv@mail.ru)





[ast-academy.ru](http://ast-academy.ru)