

Уважаемые клиенты!

Предлагаю Вам внимательно ознакомиться с описанием условий нашего сотрудничества, это позволит нам лучше организовать ваш процесс психологического консультирования и сделать его эффективным и полезным. Если наше сотрудничество будет успешным, Вы, несомненно, достигнете поставленных целей.

Информированное согласие, которое подписывает/принимает клиент перед консультацией:

Настоящим удостоверяется, что с условиями оказания психологических услуг ознакомлен(а) и согласен(согласна) по следующим пунктам:

- Клиент понимает, что процесс консультирования строится на основе взаимного сотрудничества и искренности;
- Клиент понимает, что процесс психологического консультирования направлен на осознание психологических причин формирования проблем и расстройств, совместный анализ мыслей, убеждений, эмоций и поведения; распознавание собственных потребностей, способов их удовлетворения и моделирование способов совладания с проблемами в текущей жизненной ситуации;
- Информация сеанса строго конфиденциальна и не может быть разглашена третьим лицам без согласия клиента;
- Длительность встречи составляет 60 минут (50-основное время, 10 минут – подведение итогов и оформление рекомендаций на самостоятельную работу);
- Общая длительность курса определяется тяжестью проблематики и согласовывается с клиентом после диагностического этапа (длительность диагностического этапа 5-7 встреч);
- Рекомендуемая регулярность встреч во время курса 1, в острых случаях 2 раза в неделю;
- Клиент осведомлен о возможности колебаний эмоционального состояния и возможных рецидивах в ходе психологического консультирования.
- Для уточнения состояния в рамках диагностического этапа клиенту может быть предписана консультация врача (психотерапевта, психиатра, невролога или нарколога), а также экспериментально-психологическое исследование клинического психолога.

Методы, которые я использую в работе:

В собственной практике индивидуальной работы я использую когнитивно-поведенческую терапию. В наиболее типичной ситуации формирование базового доверия к психологу происходит минимально в течение 4-5 встреч, собственно рабочая фаза составляет еще 10-20 встреч. Большая длительность (средние сроки 30-60 встреч) необходима в случае глубокой личностно-ориентированной работы.

Я придерживаюсь принципа, согласно которому психологическое консультирование - это процесс личностных изменений, основанный на взаимном сотрудничестве и требующий ответственности как от специалиста, так и от клиента.

Психологический контракт на когнитивно-поведенческую терапию:

Суть терапии – создание условий для изменения человека – расширения его самопонимания, с целью обнаружить и/или сформировать психологические навыки самоэффективности.

Психолог отвечает за:

- Создание контакта и эмоциональную безопасность;
- Задавание особых (терапевтических) вопросов, расширяющих самопонимание;
- Формулирование гипотез и обсуждение их с клиентом;
- Помощь в формулировке мыслей, убеждений, опознавании чувств, описания поведения;
- Помощь в организации поведенческих экспериментов, меняющих реагирование клиента.

От Вас потребуется:

- Готовность проявлять себя – делиться своими мыслями, чувствами, мнениями, предположениями.
- Готовность думать над «сложными» вопросами психолога – искать ответы в себе на сессиях и вне сессий.
- Готовность получать обратную связь - ставить перед собой и психологом вопросы о себе, о своих действиях, о своей жизни.
- Готовность меняться - пробовать задавать ДРУГИЕ вопросы, учиться думать ДРУГИЕ мысли, ориентироваться на ДРУГИЕ установки, осознанно по-ДРУГОМУ реагировать, принимать ДРУГИЕ решения, предпринимать ДРУГИЕ действия, получать ДРУГОЙ опыт.
- Готовность обсуждать те темы, вопросы, сферы, которые ставит психолог и на которые специалист обращает внимание.

Я буду рада видеть тех клиентов, кто настроен на полномасштабное исследование причин собственных затруднений, путем психологического анализа собственных мыслей, эмоций и поведения, поиска и экспериментирования путей разрешения собственных проблем. Только при готовности к такой работе можно ожидать гарантированных результатов.

Клиент
Фамилия Имя Отчество

Психолог-консультант
Жаркая Юлия Михайловна
