#### Как подготовиться к консультации

Для эффективной работы важно создать комфортные условия. Постарайтесь обеспечить себе **тихое и уединённое место**, где вас не .будут отвлекать члены семьи, дети или животные

- :Перед сессией
- .Проверьте заряд наушников и стабильность интернета •
- .Подготовьте стакан воды или чай •

Держите под рукой бумажные салфетки (иногда эмоции могут • .(нахлынуть

Мы встречаемся в назначенный вами день, и за несколько минут до начала я отправлю ссылку на Google Meet. Можно подключаться сразу, так как иногда требуется обновление программы. Если возникнут технические сложности, мы выберем альтернативную платформу, .например, WhatsApp или Telegram

**Совет**: После сессии запланируйте немного времени для себя – обдумать разговор, сделать заметки или записать важные мысли в .дневник. Это поможет закрепить инсайты и осознать изменения

#### Как сделать терапию максимально полезной

Консультация – это **совместная работа**, в которой я направляю беседу, но ваша активность также важна. Мы не стараемся обсудить всю вашу жизнь за одну встречу. **Лучше сосредоточиться на одной конкретной теме** .или запросе и затем перейти к детальному разбору и поиску решений

:Перед сессией полезно подумать о своём запросе. Возможно, это

Вопросы любви и отношений 💕 🔹

Самореализация и карьера 🎯 🔹

Работа с тревогой, негативными мыслями, страхами 🌱 🔹

Если вам важно просто выговориться – это тоже возможно, просто дайте .мне знать

**Важно:** В конце сессии мы подведём итоги – что было ценным, какие инсайты возникли, с чем вы уходите. Это поможет структурировать .процесс и ощутить прогресс

# Длительность и частота консультаций

Длительность консультации: 60 минут 📍

- :Частота встреч подбирается индивидуально
- раз в неделю оптимальный ритм для глубокой работы 1 •
- раза в неделю, если требуется интенсивная поддержка 2 •
- **раз в две недели**, когда мы переходим к закреплению **1** результатов

**Как проходит первый этап?** Мы договариваемся о **4 сессиях**, чтобы **о**ценить динамику и комфорт в работе. После этого мы решаем, продолжать ли терапию или завершить её

### Опоздания и переносы встреч

- :Я ценю ваше время и прошу также уважать моё
- .Если нужно перенести встречу, сообщите не менее чем за сутки •
- Если я опаздываю я компенсирую время или продлеваю .консультацию
- Если вы опаздываете встреча **сокращается на время** .**опоздания**
- Без предупреждения и неявки сессия считается проведённой и .оплаченной
- Если по какой-то причине я не смогу провести сессию ваша .следующая встреча будет бесплатной

**Дополнительное время** – если сессия требует продолжения, обсудим возможность продления с соответствующей оплатой

#### Общение вне консультаций

:Я открыта к общению, но есть важные границы

Пишите мне только (если вам критически плохо – это формат • .(«кнопки SOS

.Все остальные вопросы – обсуждаем на консультации •

#### Конфиденциальность

Всё, что обсуждается на сессиях, остаётся **строго строго строго конфиденциальным**. Исключение – ситуации, связанные с угрозой жизни или здоровью вас или других людей

.Я могу вести краткие заметки для отслеживания динамики •

Иногда могу направить вам **краткий конспект** ключевых мыслей • .после встречи

Ваши случаи могут обсуждаться на супервизиях, но **без раскрытия** • .личности и каких-либо узнаваемых деталей

#### Этические принципы

.Честность, прозрачность и уважение – основа нашей работы 🤝

Я работаю в пределах своей компетенции и, если нужно, • .порекомендую другого специалиста

Мы **не вступаем в двойные отношения** (дружеские, деловые, • .личные). Это сохраняет терапевтическую чистоту и безопасность

### Ответственность психолога

**Выбираю наиболее подходящие техники КПТ** для решения • .вашего запроса

Помогаю **изменить деструктивные убеждения и поведенческие** • .**стратегии** 

.Даю понятную обратную связь и рекомендации

.Отслеживаю динамику и корректирую процесс терапии •

Ответственность клиента

.Быть **открытым и честным** в разговоре •

.Активно участвовать в работе •

.Выполнять домашние задания и рекомендации •

.Понимать, что изменения требуют времени и включённости •

В процессе терапии могут возникать **сильные эмоции** – тревога, **у** напряжение, злость. Это естественная часть процесса. **Важно не .избегать их, а исследовать вместе со мной** 

## Завершение или пауза в терапии

Вы можете **завершить терапию в любой момент**, сообщив мне заранее. Я всегда рекомендую провести последую завершающую встречу. Это позволит завершить терапевтические отношения, и увидеть прогресс от :нашей работы. Также можно

- .(Изменить периодичность встреч (чаще/реже •
- .Сделать паузу и вернуться позже •

Если я почувствую, что не могу быть полезной, я сообщу вам об этом заранее и предложу других специалистов

Психотерапия – это путь к себе, и я благодарна за ваше доверие на **\*** .этом этапе вашей жизни