

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 🔄
оценить 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**  **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, 🌿 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 последнюю 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**