

## Отзыв по итогам пройденного курса психологических консультаций

Психолог: Козин Никита Алексеевич

Имя: Павел

Отзыв: В начале 2023 года у меня в семье накопилась куча проблем, которые поставили под вопрос существование брака. Поэтому я принял решение обратиться к психологу, и предложил своей супруге совместно пройти курс психологических консультаций. В нашем случае мы обратились с запросом на сохранение семьи. Теперь самое важное, что должны учитывать люди, перед тем как обратиться к специалисту за помощью:

- Психолог НЕ РЕШАЕТ Вашу проблему – Психолог помогает РЕШИТЬ ВАМ Вашу проблему!
- Психолог НИЧЕГО Вам не должен – Ответственность за свою жизнь несете только ВЫ!
- Психолог работает с конкретным ЗАПРОСОМ – это значит, что ВЫ(!) должны приложить усилия и задать направления работы. Здесь случается самая главная ошибка, которая может привести к другому результату. Правильно сформулированный вопрос содергит в себе половину ответа. В ходе общения с Никитой я учился формировать конкретный запрос, потому что нужно ГОТОВИТЬСЯ к занятиям, и обсуждать заранее предполагаемый план занятий
- Психолог работает с тем, что Вы выносите на обсуждение: если нет желания или нет искренности в теме занятия, то и результат будет другой
- Психолог это НЕ ЖИЛЕТКА, в которую поплакаться надо. Психолог – это наставник

Поделюсь своим опытом общения с Никитой: в начале у нас были совместные занятия с супругой, потом перешли на индивидуальный формат работы. И вот тут начались самые главные изменения:

- я получил простые и логичные объяснения с тем, что происходит со мной. Простые таблицы с категориями эмоций – лучший спутник
- я научился формулировать точно свои запросы, и путь этот был тернист. Пожалуй, это самое сложное в занятиях: провести декомпозицию глобальной цели на понятные и простые шаги.
- я научился слышать себя, свои ощущения
- **самый главный результат работы** с Никитой – я нашел себя, обрел спокойствие и получил новые знания по психологии, уверенность и силу для принятия важных решений. Поскольку супруга не дошла со мной до финала, то в итоге совместно с Никитой разработал стратегию дальнейшего поведения для принятия взвешенного решения.

Никите хочу предложить несколько предложений:

1. На первом занятии зафиксировать на бумаге основной запрос, а на последнем сравнить ожидание/результат
2. Предупреждать о внимательном ознакомлении с договором, чтобы не было потом недопонимания
3. Побольше терпения: не все с первого раза могут ПРАВИЛЬНО прийти к психологу

Для тех, кто сомневается обращаться или нет к Никите, совет: Вы просто попробуйте! Если есть искреннее желание – значит все получится.

Желаю всем жить и наслаждаться жизнью на 100%