

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

Давайте познакомимся

Меня зовут Натали Водолага, мне 35 лет.

Я являюсь психологом-консультантом, и клиент центрированным терапевтом.

Также я использую техники и методологии из разных школ: преимущественно фокусинг, телесно-ориентированная психотерапия и АСТ.

Мой сайт <https://natalyvodolaga.tilda.ws/>

Моё образование

- Профессиональная переподготовка в Московском Институте Психоанализа по программе «Основы психологической науки и практики» с присвоением права на ведение профессиональной деятельности в сфере психологии - 700 ак. часов (2018-2019)
- Программа профессиональной переподготовки в "Психодемии" - "Мастерство психологического консультирования" - 500 часов (2021-2022)
- Профессиональная переподготовка по программе «Клиент-центрированная психотерапия и человеко-центрированный подход» - 480 ак. часов (2022 - 2024)
- Программа профессиональной переподготовки в "Психодемии" «Психолог-практик. Продвинутый уровень» - 1000 ак. часов (2023 - 2025)
- Программа дополнительного профессионального образования «Телесно-ориентированная психология» - 144 ак. часа (2021)
- Практический курс «Фокусинг-ориентированная психотерапия» - 60 ак. часов (2021-2022)
- Программа дополнительного профессионального образования «Терапия принятия и ответственности (АСТ)» - 85 ак. часов
- Законченное высшее образование (2007-2012)

Если вы планируете работать со мной, пожалуйста, внимательно прочитайте этот документ. Сразу оговорюсь, он не обладает юридической силой, это свод правил и основная информация, призванная ответить на часто возникающие вопросы. Если вы не согласны с каким-то пунктом или не уверены, что поняли его правильно - спрашивайте, это позволит нам избежать неприятных ситуаций и сделает работу более организованной и эффективной:)

1. Наши сессии (встречи) будут проходить онлайн Контур.Толк или ЯндексТелемост. Клиент подключается по ссылке, которую я присылаю в личные сообщения в назначенное время.
2. Очень важно, чтобы вы выделили себе час, когда вас никто и ничто не будет отвлекать. Обеспечьте себе комфортное и безопасное место (в машине за рулем, в кафе, на бегу, на улице, впопыхах сосредоточиться будет трудно и наши встречи будут малоэффективны). Также для продуктивной работы необходим стабильный высокоскоростной интернет. Проверьте, пожалуйста, что вы можете подключиться к сервисам КонтурТолк или ЯндексТелемост до встречи
3. Длительность одной сессии - 60 минут.
4. В случае вашего опоздания конец сессии не передвигается. То есть, опоздав на 15 минут, вы оставляете на работу 45 минут.
5. Стоимость 1 сессии сейчас составит 4000 рублей. Через какое-то время стоимость может измениться, об этом я предупрежу вас заблаговременно.
6. Оплата производится после встречи до конца дня, переводом на карту.

7. Если текущие жизненные обстоятельства не позволяют вам оплачивать полную стоимость, возможно обсуждение льготной цены. Обсуждение включает сумму и сроки льготной оплаты.
8. Если вы отменяете или переносите нашу встречу, нужно сделать это хотя бы за сутки (24 часа).
Если вы отменили сеанс меньше, чем за 24 часа до его начала, либо просто не пришли на него, то сессия сгорает и вам будет необходимо оплатить её. Эта санкция справедлива, ведь я планирую это время для вас.
9. Если получилось так, что об отмене сессии я сообщила менее чем за 24 часа, следующая сессия будет для вас бесплатной.
10. Вступая в терапевтические отношения, мы ограничиваемся общением на сессиях и в мессенджерах по темам психотерапевтической работы. Дружеские, романтические и любые другие личные отношения при этом недопустимы во избежании конфликта интересов, эксплуатации отношений и других негативных последствий.
11. В работе я обязуюсь использовать все свои знания и умения, обращать всё свое внимание на вас и вашу проблему. Иначе говоря, посвящать этот час вам. Однако это само по себе не гарантирует успешность работы, если вы не прикладываете собственных усилий по включению в работу, по нашему сближению и решению проблемы. Психолог работает иначе, чем врач, он не может просто дать таблетку, чтобы всё прошло. В психотерапии от вас требуется не меньше усилий, включённости и желания изменить ситуацию.
12. Если вы недовольны нашей работой, я буду благодарна и буду рассчитывать на то, что вы скажете об этом. Во-первых, может быть, мы и правда идем не туда. Может, запрос мы очертили не четко. Может, вам не нравится конкретно какой-то аспект моей работы. Может, я не оправдываю ваших ожиданий. Может, ваше недовольство, сопротивление или даже агрессия - нормальная реакция для текущего этапа терапии. В любом случае, если вам что-то не нравится, не скромничайте и не бойтесь обидеть меня. Выносите на обсуждение. Это ваше время, ваша включённость, ваша ответственность. В конце концов, как я смогу что-то исправить, если не узнаю об этом?
13. Если в процессе терапии вы решили сделать что-то важное: расстаться с партнером, уволиться, уехать из страны - обязательно скажите об этом мне. Во время психотерапии люди испытывают много сильных эмоций и могут взглянуть на вещи по-новому. Это порождает опасность принятия импульсивных, необдуманных или реактивных (как реакции на терапию) решений, о которых вы можете потом пожалеть. Вообще, вне зависимости проходите ли вы психотерапию или нет, рекомендую держать ваше намерение хотя бы в течение 1 месяца. За это время, как правило, много не меняется, а эмоции гарантированно остынут, и вы сможете убедиться в обдуманности вашего решения.
14. Если мы работаем в долгосрочном формате, я настаиваю на последней встрече. Последняя встреча очень важна для завершения терапии. Мы подводим итоги, отмечаем достижения и провалы, делимся эмоциями и чувствами, говорим то, что не было высказано. Терапия без такой завершающей встречи сильно теряет в эффективности. О последней встрече нужно договариваться заранее. Вариант "Здравствуйте, это наша последняя встреча" не подойдет. А вот вариант "Здравствуйте, я хочу завершить, давайте в следующий раз сделаем закрывающую сессию" подойдет отлично. Внезапное завершение терапии редко бывает верным и скорее всего, связано с какой-то поворотной точкой, невысказанной неудовлетворенностью или импульсом.
15. Вы получаете моё время на сессии. Если вам нужна возможность связаться со мной между сессиями для получения поддержки или чего-то подобного - у вас есть мой контакт. Но следует помнить, что я - живой человек, у меня могут быть дела, мне может быть некогда, я могу спать или отдыхать. Но при возможности я отвечу вам.
16. Я гарантирую конфиденциальность нашей работы. Данные, которые вы сообщаете, не будут разглашаться. Исключение составляет моя работа с супервизором (супервизия -

форма повышения квалификации, при которой случай клиента обсуждается с более опытным коллегой) и в группе интервизии (консультация с коллегами). Там я оставляю за собой право рассказывать детали нашей работы, но с неразглашением имени и с максимально возможной степенью защиты вашей личности. Также исключением являются выявление риска суицида или угроза жизни и здоровью других людей.

17. В случае если я подозреваю, что не могу вам помочь, я прямо вам об этом говорю. Если я не могу помочь из-за ограничений моей компетенции, я постараюсь помочь вам найти нужного специалиста.

18. В случае если я подозреваю неврологические или физиологические болезни, я буду настаивать на посещении вами соответствующего специалиста. Сразу оговорюсь: "настаивать на посещении" не значит "направлять". Это значит лишь, что я не могу адекватно работать, пока не буду знать о наличии/отсутствии психиатрических проблем.

Если у вас остались какие-то вопросы по организации работы и процессу терапии, задавайте их в нашей переписке. Спасибо за ознакомление с этим длинным списком.

Мем на последней странице - специально для вас :)

**ПСИХОЛОГИ
на сайте**



**ПСИХОЛОГИ
в зуме**

