



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА



ЧТО ПОДГОТОВИТЬ?

К ПЕРВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ЧТО ПОДГОТОВИТЬ? К ПЕРВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ



МЕСТО

Выберите, откуда подключитесь к сессии. Если живёте с кем-то - предупредите всех, что в помещение нельзя заходить. Уверенность в том, что вас не услышат и не прервут, помогает ощутить безопасность и открыться. Если этого невозможно достичь, то стоит задуматься об альтернативных вариантах консультирования, например, по переписке.



ИНТЕРНЕТ

Проверьте интернет до консультации: если потребуется - перезагрузите роутер или переключитесь на мобильный интернет. Качество связи сильно влияет на то, как будет происходить консультация



Арина Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА



НАПИТОК

На консультации, особенно первой, вам предстоит много говорить, поэтому полезно иметь рядом стакан воды, кружку с чаем или любимый сок, чтобы не давать горлу пересохнуть



БЛОКНОТ

В процессе консультации может потребоваться что-то записать: домашнее задание, важную мысль или рекомендованную книгу. Эти заметки важно не терять и держать под рукой. Подумайте заранее, как вам удобнее записывать: на бумаге или в электронном виде



САЛФЕТКИ

На консультации, особенно первой, вам предстоит много говорить, поэтому полезно иметь рядом стакан воды, кружку с чаем или любимый сок, чтобы не давать горлу пересохнуть



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА



ПАМЯТКА

ПО РАБОТЕ С ПСИХОЛОГОМ



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



СОСТОЯНИЕ НА СЕССИИ

Сессии не проводятся в состоянии изменённого сознания (алкоголь, ПАВ). На время сессии не рекомендуется курить или парить.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ОПЛАТА СЕССИЙ

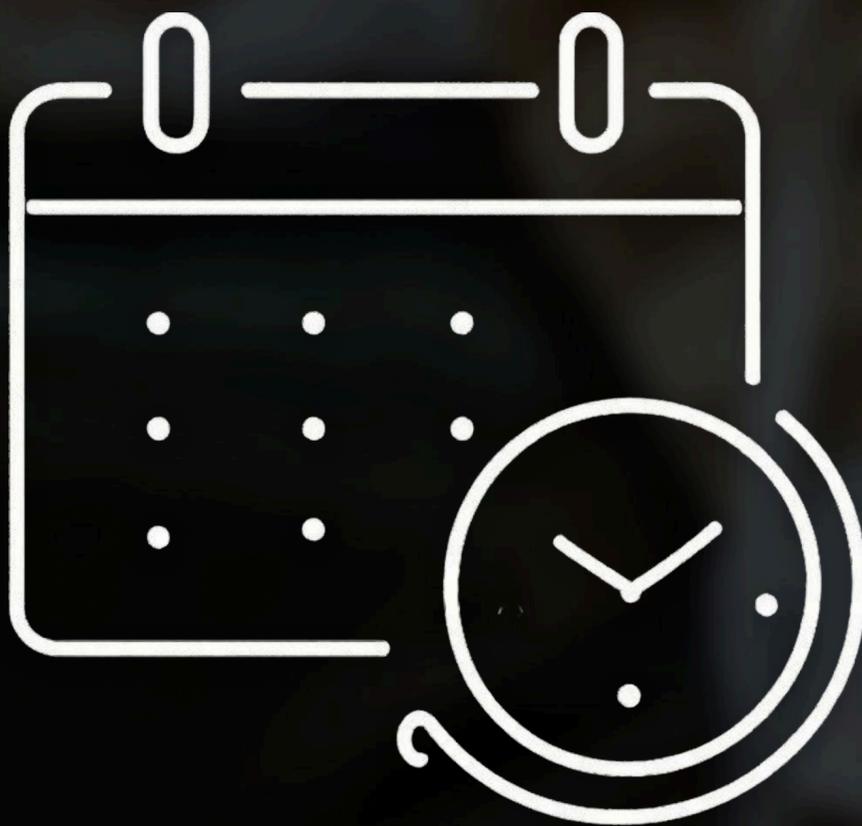
Оплачивать сессии рекомендуется самостоятельно.
Финансовое участие близких может снижать
эффективность терапии.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ОТМЕНЫ И ПЕРЕНОСЫ

Отмены и переносы сессий желательны не позднее чем за 24 часа. При более поздней отмене сессия оплачивается полностью.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



РАБОТА МЕЖДУ СЕССИЯМИ

Эффект от терапии выше, если вы используете диктофон, записывая нашу сессию и прослушивая её перед следующей встречей (особенно при тревоге).



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



КОММУНИКАЦИЯ И ВРЕМЯ

Время встреч указывается и соблюдается по московскому времени (МСК). Дополнительно предупредить о звонке или писать «я готов(а)» не требуется.



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ПРИХОД НА СЕССИЮ

Если встреча назначена, я жду вашей готовности в согласованное время. Звонок инициирует клиент, не раньше назначенного времени.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ответственность за работу делится поровну.
Каждый из нас отвечает за свою часть процесса и своё
присутствие в сессии.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ВРЕМЯ И ОПОЗДАНИЯ

Длительность сессии фиксирована:

50 минут – инд. работа / 90 минут – семейная работа

Опоздание на сессию сокращает её фактическое время.



Арина
Аксёнова
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПАМЯТКА

ДЛЯ КЛИЕНТА



ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕРАПИИ

Если вы принимаете решение завершить работу, важно сообщить об этом психологу и прийти на завершающую встречу.

Заключительная сессия помогает корректно завершить процесс, подвести итоги и зафиксировать результаты терапии.

Более подробная информация о процессе работы содержится в соглашении, которое я отправляю после первой сессии.



Арина
Аксёнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ЕСЛИ ЧТО-ТО
ОТКЛИКАЕТСЯ - ЭТОГО
ДОСТАТОЧНО

Вы можете не знать, с чего начать. Не уметь
сформулировать запрос. Сомневаться.

Всё это — допустимо. С этим можно
работать.