

До следующей нашей встречи прочтите, пожалуйста, внимательно это соглашение от начала до конца.

Дальнейшее взаимодействие я буду выстраивать из предположения, что вы сделали это.

Этическое соглашение **о правилах психотерапевтического консультирования**

Продолжительность одной сессии может составлять 60, 90 или 120 минут.

Рекомендуемая частота встреч – 1 раз в неделю. Иная частота и продолжительность курса терапии регулируется устным соглашением клиента и терапевта. Форматы работы: онлайн, оффлайн.

Стоимость консультаций указана на сайте в разделе «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование».

В случае необходимости отменить или перенести назначенную встречу прошу вас предупреждать меня не позже, чем за сутки до вашего времени.

Конфиденциальность. На всех этапах психотерапевтической работы я гарантирую моим клиентам конфиденциальность. Исключения составляют случаи:

- когда есть вероятность причинения вреда здоровью или жизни самого клиента или других лиц;

- контекст профессиональной интервизии или супервизии; в этом случае факты, позволяющие идентифицировать человека (имя, фамилия, место работы, место проживания) не разглашаются, сообщаются только общие сведения (пол, возраст, запрос, обстоятельства психотерапии требующие помощи эксперта-супервизора или участников интервизорской группы);

- описание терапевтических случаев в СМИ, книге, интернете: происходит только с согласия клиента, если есть необходимость указать реальные имена и обстоятельства; происходит без согласия клиента, если имена и существенные факты изменены настолько, что установление реальных лиц невозможно.

Пожалуйста, приходите на встречи вовремя. Если вы опаздываете к назначенному времени, то наша встреча укорачивается на длину вашего опоздания.

Прошу вас на время наших встреч выключать мобильный телефон, в том числе режим вибрации.

Прошу вас не производить видео- и аудиозаписей наших встреч без предварительного согласования со мной. Я со своей стороны также обязуюсь не производить видео- и аудиозаписей наших встреч без предварительного согласования с вами. Вы можете производить любые записи во время нашей встречи от руки в вашем блокноте, если сочтете это необходимым.

Я рекомендую вести **Дневник психотерапии** (отдельный блокнот или тетрадь), куда во время и в перерывах между встречами вы можете записывать ваши чувства, мысли, инсайты, сновидения, предположения и вопросы. Также я рекомендую хранить в отдельной папке все рисунки и письменные задания, выполня-

емые вами (важно пометать даты и хранить в той последовательности, в которой они выполнялись). Если вы посмотрели фильм, прослушали лекцию, прочли интересную статью или книгу, имеющие отношение к вашему запросу – приносите на сессии записи ваших размышлений об этом, это может стать важным материалом для работы на наших встречах.

Сновидения, снящиеся между встречами – важный источник самопознания. Записывайте их и приносите на встречи.

Если вы ощущаете в процессе нашей работы те или иные **сложности** или недовольны тем, как идет наша работа, я всячески приглашаю вас обсудить это со мной. Тупик или сложность в психотерапевтической работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не используются, на то, что рабочие задачи поставлены неточно или выбран неверный способ их достижения. Кроме того, ощущение тупика может быть частью вашего внутреннего процесса, что также является крайне важной информацией для нас обоих.

Медикаментозное лечение. Если вы чувствуете, что ваше состояние требует медикаментозного вмешательства, пожалуйста, обратитесь за помощью к соответствующему специалисту. Если захотите – я поделюсь своими рекомендациями на счет специалиста, с которым обычно работаю в тандеме.

Ответственность и действия. Очень важно на пути позитивных изменений с самой первой встречи в кабинете психолога не просто узнавать что-то новое, но и научиться встраивать в свою реальную жизнь знания и навыки, обретенные в процессе психотерапии, начинать *делать* по-другому:

- практиковать осознанный подход к жизни (развитие эмоционального и телесного интеллекта; саморефлексия; согласованность чувств, мыслей и действий; интерпретация собственных сновидений),

- использовать конструктивные модели взаимодействия с людьми, освоенные в процессе психотерапии (бережное отношение к своим и чужим границам, я-сообщения в коммуникациях, умение слышать другого и находить творческое решение задач),

- регулярно осуществлять практики релаксации и медитации, если это помогает решению обозначенных терапевтических задач,

- принимать на себя ответственность за жизненные выборы и их последствия (в том числе за процесс и результаты психотерапии).

Завершение терапии. Если вы хотите завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными.

Завершающая встреча. В конце психотерапии вы приходите на завершающую встречу. Эта встреча заранее планируется как последняя. Я рекомендую принести с собой весь архив письменных домашних заданий (письма, рисунки, сказки), сложенные в хронологическом порядке. Мы вместе анализируем проделанную работу, подводим итоги, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода, год (такое часто происходит) завершающая встреча обязательна.

Письменный отзыв о процессе и результатах психотерапии. Возможно, после проведения завершающей встречи в течение нескольких дней после нашего расставания вы почувствуете вдохновение к тому, чтобы написать историю/ эссе о вашем опыте психотерапии. Если это случится – сделайте это. Для Вас это возможность еще раз осмыслить пройденный путь, зафиксировать важные осознания и выводы. К такому написанному тексту можно обратиться спустя время и оценить опыт по-новому. Буду благодарна, если вы поделитесь со мной этой историей.

Что может включать этот рассказ?

- описание той жизненной ситуации и переживаний, которые побудили вас обратиться за помощью к психологу
- ваши задачи на психотерапию
- ваши чувства в начале психотерапии
- ваши переживания от встречи к встрече
- ваши размышления между консультациями
- самые яркие/ тяжелые/ глубокие чувства, которые вы проживали
- важней моменты, диалоги, осознания в процессе совместной работы
- поворотные моменты в психотерапии
- навыки, которые вы развили
- результаты психотерапии
- ваши планы и намерения по завершению работы
- любые другие ваши чувства и мысли

Верю в плодотворное сотрудничество и позитивные результаты нашей совместной работы!