

Что делать, чтобы консультация прошла максимально эффективно для тебя

Рекомендации

Как проходит консультация с психологом

Консультация – это диалог с психологом в режиме реального времени. Консультация может проходить очно (личная встреча) или дистанционно (аудио или видеозвонок, переписка в чате).

Не зависимо от формата общения, важно, чтобы в назначенное время тебе было удобно общаться с психологом, не отвлекаясь на другие дела.

Как долго длится одна консультация

Одна консультация с психологом длится 50 минут. Этого обычно достаточно для того, чтобы тебе стало морально легче и у тебя появилось понимание того, как действовать дальше.

Как подготовиться к консультации

Попробуй сформулировать, какая проблема тебя беспокоит. Если можешь, проанализируй события, связанные с проблемой. Например:

- Хронология событий
- Когда и как часто возникает трудная ситуация
- Что тебя тревожит
- Твои чувства
- Мысли о том, как действовать дальше
- Как бы тебе хотелось решить проблему

Чтобы не забыть о чем-то важном, можешь сделать записи и взять их с собой на консультацию. А еще можешь заранее написать вопросы для психолога.

С чего начать

Говори (пиши) о том, что тревожит тебя в первую очередь. Не волнуйся, психолог задаст тебе вопросы и поможет прояснить ситуацию.

Как выбрать формат консультации

Если ты живешь в Санкт-Петербурге и у тебя есть возможность прийти на личную встречу с психологом – выбирай очный формат консультаций. Это самый эффективный формат работы с психологом.

Если ты не можешь прийти на очную консультацию, выбирай любой формат дистанционного общения с психологом: видео или аудиоконсультация, переписка в чате.

Можно начать общение с психологом с переписки, а следующие встречи продолжить в формате видеосвязи – так они будут максимально эффективны.

Если консультация проходит дистанционно

Выдели время – 50 минут. Важно, чтобы ничто не отвлекало тебя от консультации.

На перемене, на уроке или одновременно с другими делами – неподходящий вариант.

Найди безопасное пространство. Постарайся найти помещение, где ты сможешь говорить с психологом не боясь, что ваш разговор кто-то услышит или прервет.

Улица, кафе, общественный транспорт – неподходящий вариант. Там много людей, которые могут помешать тебе.

Убедись, что у тебя стабильная интернет-связь. Во время онлайн-консультации тебе лучше находиться в помещении, где интернет-сигнал работает без помех.

Метро, лифт и т.п. – неподходящий вариант, потому что связь может прерваться и это мешает консультации.

Сколько консультаций понадобится

Наша служба кризисная, доступно 5 консультаций. Если этого недостаточно, психолог обязательно поможет тебе найти другие службы/организации, которые оказывают психологическую помощь бесплатно.

Конфиденциальность

Вся информация конфиденциальна: психолог никому не расскажет. За исключением ситуаций, когда что-то угрожает твоей жизни, в отношении тебя совершается преступление.

Мы уважаем твой выбор. Только ты решаешь, о чем рассказать психологу.