

Общие правила психологического консультирования

1. Психологическая сессия

Психологическая сессия (консультационная сессия, консультация, сессия) – это отношения, в которые вступают Психолог и Клиент. Всё, что происходит от начала до конца сессии – от приветствия и до последнего слова – является частью психологической работы. Это касается не только вопросов и упражнений, которые предлагает Психолог, но и манеры общения, способа взаимодействия. Все элементы встречи направлены на выстраивание максимально эффективной и безопасной коммуникации.

2. Добровольность

Каждый человек обращается к Психологу добровольно, тогда, когда чувствует желание, потребность и готовность.

3. Ответственность Психолога

Психолог несёт ответственность перед Клиентом за:

- свой профессиональный уровень;
- соблюдение основных правил и принципов консультирования;
- предоставление психологической помощи в атмосфере уважения;
- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- предоставляемую информацию о направленности психологической работы, включая методы и подходы, используемые в процессе консультационной сессии;
- анализ происходящего в процессе сессии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии в случае объективной необходимости.

Психолог отвечает за процесс. Его задача – быть внимательным, включенным, наблюдать, что происходит с Клиентом, и предъявлять ему свои наблюдения, мнения и гипотезы.

4. Ответственность Клиента

За результат отвечает Клиент. Выводы, решения и изменения в своей жизни Клиент осуществляет самостоятельно и несет за них ответственность.

Клиент несёт ответственность перед самим собой за:

- конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
- готовность (или неготовность) открываться перед Психологом;
- чувства и эмоции, которые он переживает в процессе сессии и после неё;

- готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение (или невыполнение) домашних заданий, предлагаемых Психологом;
- применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе консультирования;
- достижение (или недостижение) поставленных целей.

5. Недопустимость насилия

Не допускаются никакие виды насилия: экономическое, физическое, сексуальное, психическое, а также оскорбительные действия.

6. Границы отношений

На период действия договора о долгосрочном психологическом консультировании не допускаются изменения социальных ролей между Клиентом и Психологом, выходящие за рамки психологической работы. В частности, нельзя вступать с Психологом в дружеские, любовные, семейные или деловые отношения, а также участвовать в совместных коллективных мероприятиях, не являющихся частью психологической работы.

7. О чувствах к Психологу

Если Клиент почувствовал к Психологу злость, гнев, стыд, смущение, вину и любые другие чувства, для более глубокой работы важно сказать об этих чувствах Психологу на текущей или на следующей сессии.

8. Самораскрытие и темп работы

У каждого Клиента свой ритм и темп психологической работы, свой стиль и свои трудности. Психолог уважает эти особенности. Клиент сам регулирует глубину и скорость своего самораскрытия.

9. Конфиденциальность

Психолог гарантирует соблюдение конфиденциальности в рамках действующего законодательства и профессиональной этики. Это означает, что любая информация, полученная от Клиента в ходе работы, не подлежит разглашению.

Исключения:

- Профессиональная поддержка. В целях повышения качества работы Психолог имеет право обсуждать рабочие ситуации на профессиональных супервизионных или интервизионных встречах. При этом личность Клиента строго обезличивается.
- Предотвращение вреда. В исключительных ситуациях, когда существует реальная, непосредственная или документально зафиксированная угроза жизни и здоровью

Клиента или других лиц, Психолог оставляет за собой право действовать в соответствии с законом для предотвращения тяжких последствий.

- Требование закона. Конфиденциальность может быть ограничена в случаях, прямо предусмотренных законодательством Российской Федерации.

10. Формат работы

Разовая консультационная сессия

Разовая консультация не предполагает глубокого погружения. На ней обсуждается конкретный запрос Клиента. Психолог дает обратную связь и свои рекомендации. Психологические упражнения и техники используются на усмотрение Психолога. Клиент может обратиться повторно через неделю, месяц, год. Разовые встречи могут быть нерегулярными и не обязывают Клиента к продолжению работы.

Долгосрочная психологическая работа

Долгосрочное психологическое консультирование осуществляется на регулярной основе. Встречи проходят один раз в неделю. Такой формат позволяет выстраивать устойчивые терапевтические отношения между Психологом и Клиентом и способствует формированию глубоких и стабильных изменений.

График встреч определяется при личной встрече или в переписке. При наличии свободного времени Психолог может принять Клиента вне графика.

Психолог вправе прекратить действие договора при несоблюдении Клиентом настоящих правил и условий договора, а также в случае, если запрос Клиента находится вне компетенции Психолога.

Клиент вправе прекратить долгосрочную психологическую работу в любой момент по своему желанию. По возможности рекомендуется сообщить об этом Психологу. Для подведения итогов, интеграции полученного опыта и экологичного закрытия терапевтических отношений рекомендуется провести заключительную сессию. Решение о прохождении завершающей сессии остается за Клиентом.

11. Продолжительность и место встреч

Продолжительность сессии – 90 минут. Онлайн-встречи проходят на онлайн платформах – <https://telemost.yandex.ru>, <https://vk.ru/calls>, ZOOM. Оффлайн-встречи проходят по указанному Психологом адресу. Платформа или место встречи согласовывается заранее при записи.

12. Оплата

Клиент, пришедший в психологическую работу, самостоятельно оплачивает сессии. Оплата психологического консультирования производится до начала сессии, если не оговорено иное.

13. Отмена и опоздания

О переносе или отмене встречи Клиенту необходимо сообщить заранее, не менее, чем за 24 часа. Если встреча отменяется день в день, она подлежит оплате. В случае опоздания время сессии не продлевается и завершается по расписанию.

14. Психоактивные вещества и медицинская информация

Психологическая работа требует ясного сознания и включённости. В связи с этим Клиенту рекомендуется воздерживаться от употребления алкоголя и других психоактивных веществ за 24 часа до сессии, во время неё и в течение 24 часов после. Сессия не проводится, если Клиент находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; в таком случае встреча считается состоявшейся и подлежит оплате.

Психолог не работает с запросами, связанными с алкогольной, наркотической или иными видами зависимостей, а также с Клиентами, имеющими психиатрические диагнозы. Данные запросы находятся вне компетенции Психолога и требуют обращения к профильным специалистам: психиатру, психотерапевту, наркологу.

Для обеспечения безопасности и эффективности работы Клиенту важно сообщать Психологу о фактах приёма любых медикаментов (с указанием названия и дозировки, если это возможно), а также о наличии психиатрических диагнозов, постановке на учет в психоневрологическом и/или наркологическом диспансерах. Эта информация является строго конфиденциальной и используется Психологом для более точного понимания состояния Клиента и выбора стратегии работы.