



### Ходить на терапию











# Эта история о посещении психотерапевтом. Работа с психотерапевтом важна для поддержания здоровья моего ума и тела.













### Сначала я приеду в здание и сяду в комнате ожидания, Я могу выбрать занятие, пока жду своего терапевта.











# Во время терапии я могу говорить о многом, например, о том, что я чувствую и о чем думаю. Я могу доверять психотерапевту, и он готов мне помочь.













Мой психотерапевт также может поговорить со мной о том, что меня беспокоит, или о тяжелых событиях, которые произошли в моей жизни. Я всегда могу сказать: <<Я не хочу говорить об этом сегодня>>.











#### Если я начинаю нервничать, я могу:

- Попросить кого-нибудь, кому я доверяю, посидеть со мной во время приема
- Подумать о чем-нибудь, что делает меня счастливым
- Попросить моего терапевта сделать перерыв в любое время











#### Затем, я зайду в кабинет моего терапевта. Я смогу найти удобное место, чтобы сесть.











Мы с моим терапевтом можем делать много разных вещей вместе, например, играть в игрушки, заниматься рисованием или читать книги. Мой терапевт может задавать мне вопросы, чтобы узнать больше обо мне, и записывать то, что я говорю, чтобы помочь им запомнить и помочь мне в будущем.





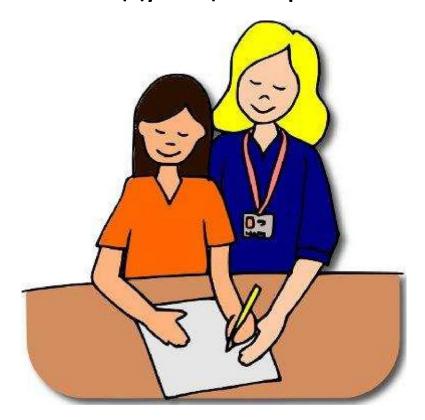








### Мой терапевт будет работать со мной, чтобы решить, когда я приду на следующем прием.











## Я проделал/ проделала отличную работу, узнав о своем приеме к психотерапевту!









