

## Рекомендации для онлайн-сессий с психологом

Эту инструкцию стоит изучить заранее, до вашего первого дистанционного сеанса.

Интернет-коммуникация с психологом имеет свои особенности по сравнению с личными встречами или общением в мессенджерах.

Важно извлечь максимальную пользу от сеанса, решить свои проблемы быстро и эффективно, а не просто поболтать. Вот несколько условий, которые помогут снизить недостатки онлайн-работы:

- Найдите лишние 10–15 минут для себя до и после сессии. Перед началом порекомендовано прогуляться, размышлять о желаниях и чувствах, заметить, что происходит внутри. После сессии уделите время на прогулку или несколько минут уединения для усвоения нового материала.
- Обеспечьте конфиденциальность. Найдите место, где Вас не побеспокоят и не подслушают. Если Вы дома, попросите близких не мешать или прослушивать в другой комнате. Выключите звук на устройствах, которые могут помешать. Перед сессией закройте все приложения, кроме необходимых, и отключите уведомления. На смартфоне рекомендуется режим полета, а в неиспользуемых мессенджерах – отключить уведомления.
- Лучше организовать встречи в онлайн с одного места. Но если это не представляется возможным, уделите время на обустройство Вашего текущего местоположения.
- Лучше оденьтесь так, как для реальной встречи. Время от времени психолог может предложить выполнить различные движения. Имейте в виду, что в пижаме это может быть неудобно.
- Выберите удобное кресло или стул. Не ложитесь на диван, не сидите на полу и не ходите пока идет сессия.
- Подготовьте воду и салфетки поблизости. Не ешьте во время сессии.
- Во время онлайн-работы у всех могут возникать разные сложности со связью и техникой. Полезно заранее признать, что мы не властны над ними. И несмотря на то что техника нас иногда подводит, мы можем выйти на связь только благодаря ей. Позаботьтесь о том, чтобы устройство, с которого Вы выходите на связь, было заряжено и удобно расположено перед Вами. В наушниках слышимость будет лучше!

Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете получить максимальную пользу от онлайн-консультации.

С пожеланием роста и развития,

Андрей Шамро, психолог и супервизор.