

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ С ПСИХОЛОГОМ

1. Встреча с психологом — первый шаг к улучшению жизни. Настраиваться стоит оптимистично.
2. Психолог — такой же человек, как и ты. Для всех в разной мере может быть страшно встречать новых людей. Постарайся не тревожиться.
3. Будь активной. Психолог — не учитель или родитель, приготовься равноправно работать над улучшением своей жизни.
4. Помни, что психолог не будет давать советы или осуждать тебя, но поможет разобраться в твоих мыслях и чувствах.
5. Постарайся быть открытой и честной со своим психологом — это поможет вам работать эффективнее. Профессионал не будет тебя обсуждать с кем-либо.
6. Будь готова к тому, что работа над чувствами и убеждениями — это не всегда быстрый и лёгкий процесс.
7. Если что-то не так — говори. Приноси в работу все свои мысли и чувства, в том числе относительно самого процесса или психолога.
8. Смело задавай вопросы и обсуждай свои ожидания от работы с психологом.
9. Ты не обязана обсуждать то, что не хочешь или терпеть неприятные чувства. Попроси остановиться, если стало тяжело.
10. Факт, что ты записалась к психологу — уже проявление заботы о себе и движение к позитивным изменениям. Ты уже выделила ресурсы, время и деньги на себя.