

До следующей нашей встречи прочтите, пожалуйста, внимательно это соглашение от начала до конца.

Дальнейшее взаимодействие я буду выстраивать из предположения, что вы сделали это.

В конце обоих экземпляров поставьте, пожалуйста, подпись и один экземпляр верните мне на ближайшей встрече.

ЭТИЧЕСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

о правилах консультирования в

консультационном центре

«СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ»

1. Конфиденциальность.

На всех этапах совместной работы я гарантирую вам, как моему клиенту, конфиденциальность, то есть неразглашение фактов и обстоятельств вашего дела. Исключения составляют случаи:

- когда есть вероятность причинения вреда здоровью или жизни самого клиента или других лиц;
- контекст профессиональной интервизии или супервизии; в этом случае факты, позволяющие идентифицировать человека (имя, фамилия, место работы, место проживания) не разглашаются, сообщаются только общие сведения (пол, возраст, запрос, обстоятельства психотерапии требующие помощи эксперта-супервизора или участников интервизорской группы);
- описание терапевтических случаев в СМИ, книге, интернете: происходит только с согласия клиента, если есть необходимость

указать реальные имена и обстоятельства; происходит без согласия клиента, если имена и существенные факты изменены настолько, что установление реальных лиц невозможно.

Вы как клиент имеете право разглашать любые обстоятельства консультирования и психотерапии вашим близким, но я не рекомендую (это не касается самого факта обращения к психологу, психотерапевту, консультанту).

2. Консультирование.

Вы можете обратиться ко мне, заранее согласовав время встречи. Это может быть разовая консультация или цикл встреч.

Консультация может быть индивидуальная или семейная (с партнером или с ребенком от 10 лет, если ваш вопрос касается семейной ситуации).

Продолжительность одной индивидуальной сессии 60 минут.

Продолжительность одной парной или семейной сессии 90 минут.

В исключительных случаях время индивидуальной встречи может быть также увеличено до 90 минут по предварительной договоренности.

Первая встреча – консультация – предполагает знакомство с участниками консультирования и обстоятельствами. Мы обсудим ваш вопрос, и я поделюсь идеями относительно тех терапевтических задач, которые можно будет решать далее в формате психотерапии. Я дам необходимые на мой взгляд рекомендации.

Возможно, в следующий раз вы захотите обратиться ко мне через неделю, через месяц или через год. Если мы сможем найти подходящее время, я приму вас снова.

В дальнейших встречах может быть отказано в случае:

- неэтичного поведения во время консультации;

- если ваш запрос выходит за рамки поля моей профессиональной компетенции;

- иные причины обсуждаются индивидуально.

3. *Психотерапия.*

Терапевтическое консультирование происходит с частотой один раз в неделю. Продолжительность одной индивидуальной сессии 60 минут. Более редкие встречи на первых этапах не обеспечивают достаточной интенсивности процессов самопознания у клиента, которые могут помочь желанным изменениям.

4. *Регулярность.*

В случае, если выбран терапевтический формат, первые 10-15 недель (в зависимости от предварительной договоренности) мы встречаемся без перерывов. На первом этапе психотерапии это необходимо для формирования доверия между нами и ясной постановки рабочих задач. По этой же причине в течение первых пятнадцати недель желательно не отменять встречи.

5. *Перерывы на первом этапе.* Если вы хотите взять перерыв в работе, вы можете сделать это после первых 10-15 встреч. Исключением являются ситуации болезней и отъездов, но о последнем вам нужно известить меня не позже, чем за неделю. Я со своей стороны также извещу вас о планируемых у меня отъездах.

6. *Частые встречи.*

Я готова рассмотреть возможность более частых встреч (два раза в неделю), если вы считаете, что нуждаетесь в этом, а я согласна с вами, и для этого имеется возможность у нас обоих. Также я готова при необходимости принять вас вне графика, если для этого найдется время в моем расписании.

7. Регулярность.

Будем стремиться к тому, чтобы закрепить за вами постоянное время (если иные обстоятельства не мешают этому). Время встреч можно изменить, если в этом есть необходимость у вас и возможность у меня.

Я оставляю за собой право завершить занятие вовремя, даже если затронута важная тема. Если ваше эмоциональное состояние далеко от нейтрального или позитивного – я дам рекомендации по саморегуляции, которые важно выполнить до конца текущего дня. В случае экстренной необходимости мы свяжемся по телефону до следующей встречи.

8. Опоздания.

Важно понимать, что если вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча укорачивается на длину вашего опоздания. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя.

9. Мобильный телефон.

Прошу вас на время наших встреч выключать мобильный телефон, в том числе режим вибрации.

10. Запись встреч.

Прошу вас не производить видео- и аудиозаписей наших встреч без предварительного согласования со мной. Нарушение этого правила является основанием для преждевременного завершения процесса психотерапии. Я со своей стороны также обязуюсь не производить видео- и аудиозаписей наших встреч без предварительного согласования с вами. Вы можете производить любые записи во время нашей встречи от руки в вашем блокноте, если сочтете это необходимым.

11. Материалы консультирования.

Я рекомендую вести Дневник терапии (отдельный блокнот или тетрадь), куда во время и в перерывах между встречами вы можете записывать важные чувства, мысли, инсайты, сновидения, предположения и вопросы.

Также я рекомендую хранить в отдельной папке все рисунки и письменные задания, выполняемые вами (важно пометать даты и хранить в той последовательности, в которой они выполнялись). Если вы посмотрели фильм, прослушали лекцию, прочли интересную статью или книгу, имеющие отношение к вашему запросу – приносите на сессии записи ваших размышлений об этом, это может стать важным материалом для работы на наших встречах.

12. Сновидения.

Сновидения, снящиеся между встречами – важный источник самопознания. Записывайте их и приносите на встречи.

Сотрудничество в работе

1. Методы работы.

Я пользуюсь разными методами в работе. Основные методы моей работы на консультации—это гештальт-терапия и арт-терапия, техники телесно-ориентированной психотерапии, психодрамы.

Иногда я предлагаю клиентам что-то нарисовать или сочинить рассказ, сказку, подвигаться, предлагаю эксперимент. Это означает, что иногда вместо того, чтобы всю встречу говорить о проблеме мы будем ее разыгрывать (в движении, с помощью стульев или других предметов). Если вам не близки эти методы – мы не будем его использовать. От всего этого вы имеет полное право отказаться, если вам не нравятся те или иные методы работы.

При этом выполнение домашних заданий – очень важный фактор результативности работы. В случае невыполнения домашних заданий целесообразность психотерапевтического сотрудничества может быть поставлена под вопрос.

Нет никаких специальных вещей, которые вы должны делать во время наших сессий, кроме одной. Я ожидаю от вас готовности к честному диалогу. Нет честности – нет терапии. Но это не значит, что у вас есть обязанность непременно рассказывать психологу максимум подробностей своей жизни. Под диалогом я подразумеваю вашу готовность вместе со мной изучать ваш внутренний мир, ваши реакции на различные внутренние и внешние события, ваши чувства.

2. Сложности в процессе консультирования.

Если вы недовольны тем, как идет наша работа, я всячески приглашаю вас обсудить это со мной. Тупик или сложность в психотерапевтической работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не используются, на то, что рабочие задачи поставлены неточно или выбран неверный способ их достижения. Кроме того, ощущение тупика может быть частью вашего внутреннего процесса, что также является крайне важной информацией для нас обоих.

3. Работа с двумя терапевтами.

Также мне важно сообщить вам, что совмещать терапию у двух (и более) терапевтов, на мой взгляд, невозможно. Если вы хотите сравнить свои ощущения от разных подходов, вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем связываться с другим. Я со своей стороны не готова быть одним из двух (и более) терапевтов, вне зависимости от того, кто из нас был раньше. Потому, что я не готова нести ответственность за любые терапевтические эффекты, инициированные не мной. Кроме того, я считаю, что идея совмещать терапевтическую работу в двух местах

есть выражение сопротивления, которое требует отдельной работы, а вовсе не потакания.

Исключением из этого пункта могут являться ситуации сочетания индивидуальной терапии со мной с групповой терапией у другого специалиста, лечением у врача-психиатра, интенсивами и учебными программами (о чем прошу заранее предупредить меня с тем, чтобы мы могли обсудить целесообразность и экологичность этих сочетаний).

4. Медикаментозное лечение.

Если вы чувствуете, что ваше состояние ухудшается на каком-то этапе нашей работы и требует медикаментозного вмешательства, пожалуйста, сообщите мне об этом. Это поможет определиться с дальнейшим планом лечения и нашей работы.

5. Психотерапия и действия.

Психотерапия иногда вызывает разные сильные чувства у людей, которые побуждают нас к принятию быстрых решений и совершению поступков. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными или неверными. Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных жизненных решений в процессе своей психотерапии (переезд, развод, бракосочетание, усыновление и т.д.).

В то же самое время без конкретных действий практически никакие позитивные изменения никогда не наступают. Поэтому очень важно на пути позитивных изменений с самой первой встречи в кабинете психолога не просто узнавать что-то новое, но и научиться встраивать в свою реальную жизнь знания и навыки, обретенные в процессе психотерапии, начинать делать по-другому:

– практиковать осознанный подход к жизни (развитие эмоционального интеллекта; саморефлексия; согласованность

чувств, мыслей и действий; интерпретация собственных сновидений),

- использовать конструктивные модели взаимодействия с людьми, освоенные в процессе психотерапии (бережное отношение к своим и чужим границам, сообщение о своих чувствах в форме я-сообщений, умение слышать другого и находить творческое решение задач),

- регулярно осуществлять практики релаксации и медитации, если это помогает решению обозначенных терапевтических задач,

- принимать на себя ответственность за жизненные выборы и их последствия (в том числе за процесс и результаты психотерапии).

6. Ответственность.

Непосредственно во время терапевтической сессии ответственность за процесс и результаты психотерапии терапевт и клиент несут совместно в долях 50 на 50 %. За пределами времени сессий ответственность за результаты терапии, а также любые изменения или их отсутствие на 100% несет клиент.

7. Завершение терапии.

Если вы хотите завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными.

8. Завершающая встреча.

В конце психотерапии вы приходите на завершающую встречу. Эта встреча заранее планируется как последняя. Вы приносите весь архив письменных домашних заданий (письма, рисунки, сказки), сложенные в хронологическом порядке. Мы вместе анализируем проделанную работу, подводим итоги, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути.

Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода, год (такое часто происходит) завершающая встреча обязательна.

Взаимодействие по окончании терапии

1. Письменный отзыв о процессе и результатах психотерапии

Возможно, после проведения завершающей встречи в течение нескольких дней после нашего расставания Вы почувствуете вдохновение к тому, чтобы написать историю/ эссе о Вашем опыте психотерапии. Если это случится – сделайте это. Для Вас это возможность еще раз осмыслить пройденный путь, зафиксировать важные осознания и выводы. К такому написанному тексту можно обратиться спустя время и оценить опыт по-новому.

Буду благодарна, если вы поделитесь со мной этой историей (пришлете на емейл alen.voron@mail.ru). Правило о неразглашении информации распространяется и на эти отзывы.

Либо вы можете поделиться со мной в процессе нашей завершающей встречи.

Но это совсем не обязательно. Хотя для меня очень ценно - получать от моих клиентов честные отзывы о совместной работе.

Что может включать этот рассказ?

- описание той жизненной ситуации и переживаний, которые побудили Вас обратиться за помощью к психологу
- ваши задачи на психотерапию
- ваши чувства в начале психотерапии

- ваши переживания от встречи к встрече
- ваши размышления между консультациями
- самые яркие/ тяжелые/ глубокие чувства, которые вы проживали
- самый важный момент/ разговор/ осознание в процессе совместной работы
- поворотные моменты в психотерапии
- навыки, которые вы развили благодаря консультированию
- результаты психотерапии
- ваши планы и намерения по завершению работы
- любые другие ваши чувства и мысли

2. Обратная связь через год

Не менее ценна для меня обратная связь, проверенная временем. Было бы здорово получить новости от Вас спустя год после завершения психотерапии:

- как обстоят дела в той теме, с которой мы работали
- какие устойчивые изменения произошли в вашем внутреннем и внешнем мире
- как спустя год вы оцениваете опыт психотерапии и собственной внутренней работы
- что сбылось из намеченного год назад
- любые ваши чувства и мысли

Правила оплаты сессий

Индивидуальная консультация 60 минут – 80 руб.

Семейная консультация 60 минут—80 руб.

Индивидуальная консультация 90 минут—120 руб.

Семейная консультация 90 минут – 120 руб.

1. В случае необходимости отменить или перенести назначенную встречу прошу вас предупредить меня не позже, чем за сутки до вашего времени. В этом случае оплата за пропущенную встречу не взимается. Например, если наша встреча назначена на 9-00, 3 марта, то отменить ее нужно не позже 9-00, 2 марта.

Если вы отменили встречу (вне зависимости от причин, в том числе в случае внезапной болезни) позже этого срока (после 9-00 2 марта), то вы оплачиваете 10 рублей за пропущенное занятие не позднее даты ближайшей встречи (это стоимость аренды кабинета на время нашей заранее запланированной встречи).

Если вы и вовсе не отменили встречу и просто без предупреждения не пришли в назначенное время на встречу, то вы оплачиваете 100% от стоимости пропущенного занятия не позднее даты ближайшей встречи. В противном случае процесс терапии останавливается без завершающей встречи и возможности возобновить консультирование в течение года.

Эти правила обеспечивают вашу ответственность за присутствие в нашей работе, а также - финансовую безопасность и устойчивость моего рабочего расписания.

В случае необходимости с моей стороны перенести или отменить встречу я также обязуюсь предупредить вас не позднее, чем за сутки до назначенного времени.

2. Если я по каким-то причинам, отменила назначенную встречу позже, чем за сутки, то следующая наша встреча будет стоить на 20 рублей меньше. Пропущенная мной встреча, конечно, не оплачивается.

Если я по причине форс-мажора не предупредила вас за сутки и не пришла на нашу встречу в назначенное время, то следующую встречу вы не оплачиваете.

Эти правила обеспечивают мою ответственность за присутствие в нашей работе и компенсацию ваших ожиданий относительно несостоявшейся встречи.

3. В следующих случаях возможно консультирование по телефону или скайпу:

- когда у вас есть экстренная необходимость в этом и есть такая возможность у меня;
- когда я не могу быть в офисе (из-за болезни, в случае отъезда), но могу связаться иным способом с вами, чтобы провести запланированную заранее консультацию.

Стоимость удаленного консультирования совпадает со стоимостью очных встреч и зависит от времени консультации (60 или 90 минут).

4. Стоимость консультаций не меняется в пределах количества встреч первого этапа (10-15 сессий в зависимости от предварительной договоренности).

Если у вас остались вопросы – запишите их и задайте мне на ближайшей встрече.

Верю в плодотворное сотрудничество и позитивные результаты нашей совместной работы!

Елена Воронович, психотерапевт, руководитель консультативного центра «СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ»(Орша)

Елена Воронович _____

(подпись)

Клиент

(имя, фамилия)

Со всеми указанными выше правилами согласен

_____ (подпись клиента)

Дата заключения Соглашения (совпадает с датой начала консультирования) _____