

С чего начинается наша совместная работа?

С первичной консультации. На которой вы формулируете свой запрос, а я задаю уточняющие вопросы. Самые первые вопросы могут быть общего характера (ваш возраст, род занятий, семейное положение и др.), но в основном мои вопросы имеют отношение к вашей ситуации. Специально готовиться к этой беседе и что-либо придумывать вам не нужно.

Важно выявить истинные причины вашей проблемы и помочь вам лучше понять проблемную ситуацию. Вы тоже можете задавать любые волнующие вас вопросы и получать на них ответы.

Нередко бывает, что люди воспринимают свою ситуацию в искаженном виде, и, пытаясь улучшить положение, наоборот, его ухудшают. Вместе с вами мы будем анализировать, разбирать ситуацию и я помогу вам осознать истинные причины и мотивы своих поступков и поведения других людей. Вы успокоитесь и поймете, что вам делать дальше.

О рекомендациях. У человека, как правило, есть внутренний ресурс, необходимый для решения проблемы, но не всегда есть к нему доступ. Одна из моих задач – помочь вам найти этот внутренний ресурс, чтобы вы могли им воспользоваться.

Если вам необходимы дальнейшие встречи, мы составляем план нашей работы, определяем сроки. Кроме того, вы можете консультироваться у меня по мере необходимости, как только возникают вопросы или ситуации, требующие психологической помощи.

Результат первой консультации: оценка (диагностика) проблемы, анализ ее причин, рекомендации по ее разрешению, получение вами новых полезных знаний и навыков.