**[За закрытыми дверями: что происходит на приёме у психолога](https://bspu.by/upravleniya-i-podrazdeleniya/psihologicheskaya-sluzhba/rekomendacii-psihologa%22%20%5Cl%20%22collapse21072021b)**

 

Обращаться к психологу в первый раз может быть очень волнительно. Это ожидаемо: помимо острой темы, о которой вам придется говорить с незнакомым человеком, есть масса вопросов и тревог, не всегда оправданных. Так как же проходит встреча с психологом? Что вас ожидает?

Вы зайдёте в кабинет, вам предложат присесть поудобнее. Кроме вас и психолога в кабинете не будет больше никого, дверь будет закрыта – никто не помешает вам, всё будет безопасно. Психолог сядет напротив, представится и попросит представиться вас. Вы можете попросить называть вас так, как вам нравится. Также можно сразу обсудить, обращаться к вам на «ты» или на «вы» (если к вам на «ты», то и к психологу на «ты» – на консультации мы общаемся на равных).

Затем будет оговорено, сколько будет длиться встреча и сколько их может быть, на каких условиях (частота и даты встреч, цена консультации, санкции за нарушения договоренностей и прочее необходимое по ситуации). Всё это может быть оформлено на бумаге в виде договора. Вы можете высказать своё мнение и смело задавать вопросы.

После решения организационных вопросов вы начинаете рассказ о том, с какой проблемой пришли. Говорите так, как получается, настолько открыто и столько, сколько сможете, даже если кажется, что всё очень странно и запутанно. Психологу можно доверять – он принимает вас таким, какой вы есть, и сохранит сказанное вами в тайне. Затем психолог начнёт задавать вам вопросы, чтобы прояснить, что конкретно вы хотите и что психолог сможет для вас сделать, чем вам помочь. Формируется запрос – конкретное направление и результат работы. После этого, беседуя, вы начнёте работу над решением вашего запроса. Психолог может делать какие-то пометки в блокноте по ходу работы для себя, чтобы позже к ним вернуться и оговорить с вами.

Бывает, во время консультации может повиснуть молчание. Это тоже часть диалога. Если вам нужно помолчать, молчите без чувства неловкости. Начнёте говорить, когда будете готовы.

Также бывает, что во время работы с психологом возникают сильные чувства. Вы можете говорить о них и выражать их. Если захочется плакать – плачьте, это нормально.

Иногда вам может захотеться что-то сделать (например, что-то порвать, покричать, потопать ногами или ещё что-то). Это тоже нормально. Просто скажите об этом психологу, и он предложит вам это сделать. Сделайте, почувствуйте облегчение, и обсудите это.

Психологи работают не только словом. Вам могут предложить для работы карандаши, пластилин, песок, игрушки или метафорические карты, или что-то ещё, «не подобающее возрасту или статусу». Психолог знает, что делает, доверьтесь и получите увлекательный опыт работы с предложенной вам психологической техникой.

Во время работы с психологом важно помнить о том, что успех в решении вашей проблемы зависит от психолога только на 20%, а на остальные 80% – от вашего желания что-то изменить. Поэтому будьте готовы меняться и работать над собой.

За пять минут до конца консультации психолог предупредит вас, что встреча скоро подойдёт к концу. За оставшееся время вы можете поделиться своими чувствами и открытиями о себе, сказать, с чем вы уходите, уточнить о следующей встрече. Также психолог может дать вам «домашнее задание».

После вашего ухода психолог сделает запись в журнале о том, что вы приходили на консультацию. Данные каждого клиента шифруются так, что только ваш психолог знает, кто приходил и зачем. Конфиденциальность сохраняется.

Теперь вы знаете, как проходит первая встреча с психологом!

***Адрес психологической службы БТЭУ ПК: пр-кт Октября, 56 (общежитие №2, к. 108)***