Êàê ñäåëàòü âèçèò ê ïñèõîòåðàïåâòó ïîëåçíûì?

Àâòîð Âîëîäèìèð Ëàíüêî

Êàê íè ñòðàííî - î÷åíü ìíîãîå â ðàáîòå ñ ïñèõîëîãîì çàâèñèò îò êëèåíòà. È ÷òîáû ýòà ðàáîòà áûëà ìàêñèìàëüíî ïîëåçíîé è ýôôåêòèâí

1. Ïîñòàðàòüñÿ ñôîðìóëèðîâàòü ñâîþ ïðîáëåìó, âîïðîñû. Îäèí âàðèàíò, íåñêîëüêî âàðèàíòîâ - ìîæåò äàæå ðàññêàç.

2. Ïîïðîáóéòå ïîèñàòü ÷òî âû õîòèòå äëÿ ñåáÿ ïîíÿòü, ïðîÿñíèòü, ñäåëàòü, íàó÷èòüñÿ è ÷òî âû ãîòîâû äëÿ ýòîãî ñäåëàòü è óæå ñä

3. Ïîñòàðàéòåñü âñïîìíèòü èç ñâîåé æèçíè òî, ÷òî íà âàø âçãëÿä, èìåòò îòíîøåíèå ê íûíåøíåé ïðîáëåìå èëè âîïðîñó.

4. Áóäüòå èñêðåííè è ÷åñòíû - ýòî ïîìîæåò óñòàíîâèòü êîíòàêò ñ òåðàïåâòîì è ëó÷øå ïîíÿòü ïðîèñõîäÿùåå.

5. Áóäüòå ãîòîâû ê òîìó, ÷òî îò ñëîâ íàäî áóäåò ïåðåéòè ê äåëó - âûïîëíÿòü ðåêîìåíäàöèè, âûïîëíÿòü ñâîè ïëàíû, ïîäêðåïëÿòü ñâîè

6. Âûñêàæèòå òåðàïåâòó ñâîè ñîìíåíèÿ, íåóäîâëåòâîðÿòü, îæèäàíèÿ è ïðåäïî÷òåíèÿ.

7. Ïðîñòî ïîçâîíèòå è ïðèéäèòå íà êîíñóëüòàöèþ.

Èíîãäà îïèñàíèå íåîáõîäèìûõ äåéñòâèé âûãëÿäèò ñëîæíåå, ÷åì ñàìè äåéñòâèÿ.