



Как выбрать психолога?

чек-лист



Внимательно изучи сайт или рабочую страницу психолога в социальной сети.



Обрати внимание на образование! У психолога должна быть базовое психологическое образование, а не полугодовые курсы. Можешь проверить подлинность диплома на сайте Роспотребнадзора.



Узнай в каком направлении работает психолог: гештальттерапия, когнитивно-поведенческая терапия, помогающая терапия или психоанализ. Изучи самостоятельно материалы по его направлению, выбери то, что будет комфортно тебе.



Определись со своими запросами к психологу. Пропиши их. Убедись, что психолог работает по таким темам.



Запишись на консультацию. На консультации постарайся СЛУШАТЬ СЕБЯ, опирайся на СВОИ ЧУВСТВА.

Задавай себе вопросы:
«Нравится ли МНЕ голос психолога?»
«Комфортно ли МНЕ?»
«Не нарушают ли МОИ границы?»
«Что Я чувствую?»



После консультации дай себе время подумать. Проживи со своими ощущениями. Если тебе было комфортно, то продолжай терапию. Если ты разочаровался в психологе, не настраивай себя на неуспех, а продолжай поиски – ты найдешь СВОЕГО специалиста.