**Психотерапевтический контракт между психологом и клиентом.**

Устное или письменное согласие с Контрактом подтверждает готовность клиента осознать и взять свою долю ответственности за процесс и результат работы с психологом.

Сам контракт является частью терапии. Его заключение и соблюдение оказывает позитивное влияние на ход терапии.  
1. Контракт помогает преодолеть сопротивление терапии изменений.  
2. Контракт создает безопасную атмосферу для работы, так как устанавливаются границы между терапевтом и клиентом, а также границы терапии.  
А тем клиентам, которые привыкли разрывать отношения при малейшей тревоге, контракт помогает удерживаться в терапии и дает возможность осознать свое поведение и изменить его.

Данный контракт заключается только с теми, кто желает пройти долгосрочную психотерапию. Он состоит из правил, в соответствии с которыми проходит психологическая работа.

1. Время встреч должно быть удобным для обоих участников. Продолжительность сеанса обычно составляет 1 час, с частотой один раз в неделю. Более редкие встречи, как правило, менее продуктивны. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии. На первой встрече мы договариваемся на первоначальные пять — десять встреч. По завершении этого периода мы либо завершаем психотерапию, либо продлеваем договор, в зависимости от показаний.
2. В течение всего срока нашей работы оплата производится по **предварительной оплате** до следующей сессии по оговоренной заранее стоимости, на второй сессии за третью.
3. Отменить нашу встречу, вы можете не позднее, чем за 2 дня. В случае, если вы отменяете сессию за сутки, вы оплачиваете 50% стоимости консультации. При отмене день в день вы оплачиваете полную стоимость сессии. Также, если Вы не явились на консультацию без предварительного предупреждения – вы оплачиваете полную ее стоимость, которая покрывается за **счет предварительной** **оплаты.** Это правило обеспечивает Вашу ответственность за присутствие в нашей работе.
4. Если вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча сокращается на то время, на которое вы опоздали. Поэтому, приходите вовремя.
5. Если Вы хотите досрочно завершить психотерапевтическую работу, Вам нужно обсудить это с психологом минимум за одну встречу до ее завершения. Как показывает практика, желание закончить психотерапию продиктовано сложностью прохождения «тупика».
6. **Конфиденциальность.** Правило полной конфиденциальности соблюдается мною во всех случаях, кроме тех, где вы сообщаете о фактах педофилии, намерении и подготовке убийства, нанесения серьезного ущерба другим людям, организациям, сообществам.
7. Противопоказано совмещать терапию у двух (и более) терапевтов или одновременно обращаться к разного рода целителям, астрологам, ясновидящим, парапсихологом, гадалкам и т.д. Если Вы в данный момент проходите психотерапию и желаете обратиться к другому психотерапевту, то Вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем начинать с другим. Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии у нас в групповой терапии. Прохождение одновременной терапии у нескольких специалистов в разных подходах, может усугубить ситуацию и «расшатать» ваше психологическое состояние.
8. На консультации нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения, похмелья или под влиянием веществ, изменяющих сознание.
9. Вы обязуетесь во время сессий не наносить физический ущерб себе и мне, не портить имущество.
10. Завершающая встреча заранее планируется как последняя. Мы подводим итоги работы, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в Вашем представлении Вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода или два года, **завершающая встреча обязательна**.

Вопросы в контракте, помогающие вам прояснить запрос:

Каких изменений в жизни вы хотите в результате работы с психологом?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как вы поймете, как вы увидите, что вы достигли в процессе работы с психологом результата, то, чего вы хотели?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В результате консультирования Вы можете ожидать:

— повышения самооценки, уверенности в себе и самоуважения;

— возрождения интереса к жизни, прилива энергии и появления удовлетворенности;

— большей веры в собственную компетентность и в собственные возможности;

— значительного снижения остроты проблем (ослабление симптоматики), заставивших клиента обратиться за помощью;

Задача специалиста во время процесса консультирования заключается в том, чтобы давать качественную информацию по вопросам психологии, обеспечивать доверительную атмосферу, соблюдать правила сотрудничества и конфиденциальности, соблюдать структуру занятий, соблюдать режим встреч с клиентом, давать поддержку клиенту, предупреждать об этапах процесса, наблюдать, что происходит с клиентом во время встреч, анализировать полученную информацию, сообщать о своих наблюдениях, мнениях, чувствах, переживаниях, версиях и гипотезах на основании своих профессиональных компетенций.

Клиент несет ответственность за выводы, решения, изменения в своей жизни.

Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, принимаю условия психотерапевтического контракта.  
Число\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_