**Психологический контракт**

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, именуемая далее **Клиент,** и **Кленова Анна Федоровна**, именуемая далее **Психолог**, заключили контракт об оказании психологических услуг.

**Часть 1. Описание изменений, которые Клиент хочет достичь с помощью работы с Психологом**

1. **Что я хочу от Психолога, чем он может мне помочь** (оговариваются реалистичные ожидания Клиента от Психолога, помня о том, что Психолог не является волшебником и не может изменить окружающих, но с его помощью можно изменить что-то в себе и в своем восприятии ситуации):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как другие люди заметят мои изменения** (имеются в виду те внешние признаки, по которым можно понять, что Клиент изменился, это может быть его поведение, настроение, поступки, внешний вид, манера общаться):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как я буду мешать своими изменениями окружающим**  (важно понимать о том, что любые планируемые изменения скажутся на отношениях с окружающими, т.к. кому-то они могут не понравиться, лишить привычного удобства, кто-то может быть вообще резко против, поскольку перемены означают новую ситуацию, к которой нужно заново  приспосабливаться)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как я буду саботировать психотерапию, чтобы не измениться, чтобы все осталось так, как есть?** (саботаж психотерапии со стороны клиента – это дело обычное и вызвано оно тем, что желаемые изменения не наступают сами собой, а требуют прикладывать усилия и работать над собой. Способов саботажа психотерапии немало, к ним относится опоздание на сессию, ее пропуск, уход от обсуждения болезненной темы, невыполнение домашних заданий и т.д.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Что произойдет или будет происходить в вашей жизни, когда произойдут желаемые изменения?** (что такого положительного принесут в мою жизнь желаемые изменения)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Часть 2. Общие правила психологической работы**

1. Продолжительность сеанса - 50 минут;
2. Первый сеанс является диагностическим и ознакомительным, поэтому проводиться бесплатно, остальные сеансы оплачиваются Клиентом перед началом сеанса или в течение 10 минут после его окончания по указанным Психологом реквизитам;
3. Величина оплаты психологической сессии составляет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
4. Исходя из запроса, Психолог договаривается с Клиентом о необходимом для указанных изменений количестве сеансов. В процессе работы по взаимному согласию может происходить корректировка запроса и длительности терапии.
5. Количество минимально необходимых сессий составляет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Часть 3. Права сторон**

**1. Права Клиента:**

* Клиент имеет право на выражение своих чувств, сомнений и сопротивлений во время сеанса;
* Клиент самостоятельно определяет ту тему, над которой он готов работать в терапии в целом и на конкретной сессии в частности;
* может делать записи на бумаге во время сессии, если ему это необходимо;
* имеет право сказать СТОП, если понимает, что не хочет больше обсуждать какую-то тему;
* может делиться тем, что происходило в его жизни в перерывах между сеансами;
* Клиент имеет право на изменение или продление Психологического контракта после его завершения;
* имеет право перенести или отменить сеанс по уважительной причине, заранее (минимум за 2 суток) предупредив об этом Психолога.

**2. Права Психолога:**

* Психолог имеет право на свою точку зрения в отношении случая клиента;
* может отменить сессию по уважительной причине, заранее (минимум за 2 суток) предупредив об этом Клиента;
* имеет право не отвечать на звонки и письма клиента между сессиями;
* имеет право сказать СТОП, если понимает, что не хочет больше обсуждать какую-то тему.

**Часть 4. Ответственность сторон**

**1. Ответственность Психолога**

1. Психолог соблюдает принцип конфиденциальности, т.е. не передает третьим лицам то, что обсуждалось на встречах с Клиентом, и не разглашает личную информацию клиента, по которой его можно узнать. При этом Психолог может использовать стенограммы консультаций для своего профессионального роста (совместный анализ с супервизором и коллегами), в научных и популярных публикациях, только с согласия Клиента и с изменением анкетных данных. Консультация записывается на аудио или видео только с согласия Клиента.
2. Психолог гарантирует безопасность применяемых методик психологического консультирования, коррекции и психотерапии.
3. Психолог может завершить сотрудничество с Клиентом в том случае, если в ходе работы, выяснилось, что случай клиента выходит за рамки его компетенции, заранее предупредив об этом Клиента и перенаправив его к другому специалисту.
4. Психолог ответственен за постоянное повышение уровня своей квалификации и должен регулярно развивать свои профессиональные навыки.

**2. Ответственность Клиента**

1. Клиент сам определяет цели психологической помощи и желаемые результаты работы.
2. Клиент предоставляет подробную информацию (насколько это возможно) о своей проблеме, о своих чувствах и мыслях. Он сам принимает решение, о чем рассказывать психологу, а о чем нет. При этом, клиент осознает, что оказание эффективной психологической помощи возможно только при установлении искренних, доверительных и честных отношений.
3. Достижение желаемых личностных изменений зависит от работы клиента над собой, от того, как он осознает свои чувства и мысли, как использует полученные новые знания и навыки в жизни. Психолог не может произвести изменения в личности клиента за него, но он оказывает содействие в организации процесса изменений, помогает изучить проблемную ситуацию, осознать свои цели, потребности и желания, определить возможные способы решения. Но все решения, касающиеся жизни клиента, принимает сам клиент.
4. Клиент сам заботится об исправности своего оборудования, качестве связи и комфортности места консультации (в случае дистанционного консультирования). Рекомендуется использовать закрытое от посторонних помещение, в котором можно свободно говорить на личные темы и выражать сильные эмоции (плакать, кричать и т. п.).
5. Клиент обязуется вовремя оплачивать работу психолога, согласно взаимной договоренности.
6. Если клиент хочет досрочно завершить действие договора, то посещает, как минимум, одну “прощальную” встречу.
7. Клиент обязуется не принимать необдуманных решений и не совершать никаких решительных действий сразу после психологического сеанса, а каждый раз берет время (минимум 1 неделя) на принятие решений и только после этого воплощает их в жизнь. При этом он осознает и полностью принимает на себя ответственность за все последствия данных решений.
8. Клиент обязуется не причинять себе вреда и не совершать суицидальные попытки во время действия психологического контракта.
9. Клиент обязуется по собственной необходимости или по рекомендации психолога посещать психиатра/психотерапевта с целью коррекции медикаментозного лечения.

**3. Обоюдная ответственность**

1. Психолог и Клиент уважают друг друга, не причиняют друг другу вреда и не портят оборудование, не используют ненормативную лексику в ходе работы.
2. Психолог и Клиент обязаны быть трезвыми во время консультации, не находиться под воздействием наркотических веществ.
3. В условия терапевтического контракта могут быть внесены изменения, если в них возникла необходимость по ходу совместной работы Психолога и Клиента по предварительной взаимной договоренности.
4. Отказ от соблюдения перечисленных условий договора исследуется в консультации, чтобы понять его причины. Если стороны не могут понять друг друга, то сотрудничество прекращается.

|  |  |
| --- | --- |
| Психолог  Кленова Анна Федоровна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Клиент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |