



## **Как себя вести в кабинете психолога?**

**Хорошая новость:** «вести себя» никак не надо! Говорить можно и нужно обо всём, что приходит в голову и на душу.

**Психолог знает:** если Вы пришли, то Вам плохо. Он отличается от любого другого человека тем, что он не ожидает от Вас какого-то конкретного поведения, он Вас не знает и хочет узнать, чтобы помочь.

**Знаете, как осчастливить психолога? Начните обращать внимание на реакции и чувства, которые возникают у Вас прямо сейчас. И говорить ему обо всём, что чувствуете во время встречи. Расскажите ему о своих переживаниях и чувствах. Вам стыдно, больно, страшно о чём-то говорить? Скажите об этом! Вы злитесь на психолога? Прекрасно! Заявите об этом. Вы не знаете, о чём говорить? Скажите именно об этом. О том, что Вы не знаете, что сказать.**

**Вы ощущаете сердцебиение перед входом в кабинет? Вы покрываетесь испариной, у Вас перехватывает дыхание или возникает дрожь? Очень хорошо, что Вы это заметили за собой! Опишите это состояние психологу. Именно это и надо обсуждать во время работы с психологом. Грамотный психолог знает, что с этим делать. И просто жаждет услышать о том, какие чувства, эмоции и телесные проявления у Вас возникают во время обсуждения тех или иных тем. Почувствовать, что Вы чувствуете, и донести это в любом виде до психолога важнее интеллектуального оформления мысли.**

**Если Вы хотите сменить тему, спросить о чём-то, не хотите о чём-то говорить – скажите об этом прямо. Факт, что Вы хотите или не хотите о чём-то говорить, намерены сменить тему, задать вопрос, нервничаете или злитесь,- и есть важный материал для работы с психологом. Потому что эти реакции показывают психологу путь к решению проблемы, с которой Вы пришли. Озвучить чувство смущения, стыда, страха, недоверия или гнева (и других чувств и состояний), возникающее прямо сейчас, очень информативно для психолога и полезно для решения Вашей проблемы.**

**Итог:**

- **будьте собой (психолог не обидится);**
- **говорите прямо обо всём (это поможет Вас понять);**