

## **КОНТРАКТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** **Информационное согласие**

Смысл данного контракта состоит в том, чтобы участники процесса придерживались одинаковых и понятных им правил, которые являются необходимыми условиями для обеспечения результативности психологической помощи.

Контракт создаёт ясные границы, что необходимо для обеспечения безопасной атмосферы, а также служит для уменьшения влияния сопротивления положительным изменениям.

Во-первых, может возникать страх перед изменениями привычного поведения и образа жизни, и тогда часто происходит неосознанное сопротивление осуществлению того, чего хотим. То есть одновременно и хотим изменений, и боимся их, и потому невольно препятствуем им.

Во-вторых, психологическая работа зачастую сталкивает с болезненными переживаниями, и встреча с ними требует определённых усилий, которых также невольно и неосознанно «хочется» избегать.

Этот контракт помогает удерживаться в процессе нашей совместной работы, когда инерция существующих проблем подталкивает её прервать.

---

**На протяжении всего времени совместной работы, психолог и клиент соблюдают взаимные обязательства, описанные ниже**

---

### **1. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**

**Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы.** Никакие подробности вашей жизни не станут известны третьим лицам, вне зависимости от того, знакомы вы или нет.

#### **Возможные исключения:**

а) Ситуации, когда ваше состояние может серьёзно угрожать здоровью и/или жизни вашей или кого-то из ваших родных. В этом случае я оставляю за собой право известить ваше доверенное лицо о необходимости принятия соответствующих мер. О том, кто будет этот человек, мы с вами договоримся в ходе работы.

б) В случае, если в ходе психотерапии вы сообщите сведения о совершённом или готовящемся преступлении, я вправе не соблюдать конфиденциальность и обратиться в органы полиции.

в) В случаях предусмотренных законодательством, например, по запросу соответствующих инстанций, в случае возбуждения уголовного дела против вас.

г) Ситуации профессиональной супервизии/интервизии, когда я могу обсуждать возникающие в нашей работе ситуации с коллегами, с целью поиска наиболее эффективных путей помощи для вас.

д) С вашего письменного согласия, использовать ваш случай для преподавательской (тренинговой) или научной работы.

В случаях, указанных в подпунктах г), д) ваше инкогнито обязательно сохраняется, рассматривается сам случай, как таковой.

### **2. ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

#### **1.1. Наши встречи могут быть как разовыми, так и регулярными.**

Разовые консультации обычно носят относительно поверхностный характер, и посвящены обсуждению какой-либо конкретной ситуации. Вы можете обратиться ко мне один раз или обращаться периодически от случая к случаю, когда возникнет в том необходимость.

Регулярные консультации служат разрешению внутриличностных и межличностных проблем, а также вопросам личностного роста и самопознания. Продолжительность такой работы может быть различной, но обычно – не менее года.

#### **1.2. Периодичность консультаций один-два раза в неделю.**

Более редкие встречи, как правило, не обеспечивают достаточной эффективности процесса. Периодичность устанавливается, исходя из необходимости и по нашей договорённости.

#### **1.3. Продолжительность консультации**

По нашей договорённости, длительность консультации, терапевтической сессии может составлять 60, 90, 120 минут.

#### 1.4. Общение между сессиями.

Наше с вами общение вне времени сеанса минимально: лишь для того, чтобы договориться о времени и дате следующего сеанса.

### 3. ФОРМЫ КОНСУЛЬТАЦИЙ

#### 2.1. Онлайн и очные сессии.

Встречи могут проходить как в очном режиме, так и по видео связи.

**2.2. Методики и техники**, которые применяются в ходе консультирования и психотерапии, являются исключительно психологическими, и не являются медицинским лечением.

### 4. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ МЕДИЦИНСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Работая со мной, вы можете одновременно получать медицинское лечение у врачей. В этом случае, я призываю вас не скрывать от меня этого факта, так как он может быть существенным для нашей с вами работы.

Если вы проходите медицинское лечение, вы обязаны выполнять все предписания вашего лечащего врача.

### 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

#### 5.1. Обязательства и ответственность психолога:

**Я обязуюсь** в оговоренное нами время и пока продолжается сессия всё внимание, опыт, знания и навыки посвящать вам, помогая разбираться в особенностях и природе ваших трудностей и двигаться к их разрешению.

##### Я несу ответственность за:

- свой профессиональный уровень;
- соблюдение основных правил и принципов консультирования;
- предоставление психологической помощи в атмосфере уважения;
- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- предоставляемую информацию о направленности психологической работы, включая методы психотерапевтической работы;
- анализ происходящего в процессе сессии;
- соблюдение временных рамок сессии.

##### Я не несу ответственности за:

- то, каким образом вы будете распоряжаться полученной информацией;
- те решения, которые вы принимаете;
- те чувства и эмоции, которые вы испытываете (я лишь предлагаю их осознавать и анализировать);
- ваше физическое состояние (я лишь предлагаю осознавать и анализировать ваши соматические реакции).

#### 5.2. Обязательства и ответственность клиента:

Принимая этот договор, вы понимаете и принимаете, что **ответственность за разрешение вами ваших проблем лежит на вас. Вы обязуетесь соблюдать условия нашего договора**, и прилагать усилия к разрешению ваших проблем как в ходе сессии, так и вне её.

##### Вы несёт ответственность передо мной за:

- получение психологической помощи в атмосфере уважения;
- своевременную оплату в полном, оговоренном объеме;
- достоверность информации, предоставляемой мне;
- не нанесение физического ущерба себе, мне и имуществу (кроме специальных предметов, которые могут использоваться в упражнениях) во время сессий и между ними. В случае намеренного или ненамеренного повреждения помещения или обстановки, вы обязуетесь возместить стоимость причинённого ущерба;
- получение психологической помощи в здравом уме и твёрдой памяти: не курить, не принимать алкоголь во время сессии, не покидать её ранее установленного времени, а также не приходить на сессию под влиянием алкоголя, наркотических веществ или лекарственных препаратов, не назначаемых врачом;
- информирование меня об изменениях в своём физическом и психологическом самочувствии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

### **Вы несете ответственность перед самим собой за:**

- конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
- готовность (или неготовность) рисковать и открываться передо мной;
- чувства и эмоции, которые вы переживаете в процессе сессии и после неё;
- готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение (или невыполнение) полученных рекомендаций;
- применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе консультирования, а значит, за достижение (или не достижение) поставленных целей;
- использование своего энергетического, психического и интеллектуального потенциала для решения обозначенных трудностей в процессе психологической работы (на сессиях и между ними).

### **5.3. В ходе нашей с вами работы важно придерживаться последовательности.**

Поэтому предпочтительно, чтобы:

- а) в промежутках между сессиями вы самостоятельно обдумывали те вопросы, которые поднимались на консультации, экспериментировали, получали личный опыт, и возвращались к нему на следующей встрече;
  - б) после каждой сессии вы в личном дневнике подводили итоги прошедшей сессии по списку вопросов, который прилагается к этому договору (Приложение № 1)
  - в) вы выполняли рекомендации и домашние задания, полученные в ходе консультации.
- Это обеспечит процессу психологической работы связность и эффективность.

### **5.4. Партнёрство.**

а) В нашей совместной работе я предпочитаю занимать позицию партнёра, а не наставника или начальника.

В связи с этим, наша с вами работа происходит в диалоговом режиме. От вас я жду готовности к совместному исследованию вашего внутреннего мира и ваших способов жить. Для успеха нашей с вами работы важна ваша личная инициатива. Нет ничего такого, что я могла бы заставить вас рассказывать или делать.

б) Важно, чтобы вы не совмещали консультирование у двух психологов.

Вам следует выбрать для работы одного психолога. В том случае, если вы захотите начать работу с другим психологом, необходимо завершить работу с первым.

в) Если вы почувствуете какие-либо затруднения в нашей совместной работе или будете чем-то недовольны, я приглашаю вас обсудить это со мной. Это обсуждение может быть важным как для успешности нашего с вами сотрудничества, так и для разрешения вами ваших проблем.

### **5.5. Приём препаратов и психоактивных веществ.**

На консультацию нельзя приходить в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Приём успокоительных или возбуждающих средств не рекомендуется. Если вы принимаете назначенные врачом препараты, вы обязаны поставить меня об этом в известность.

### **5.6. Осознанность.**

Психологическая работа способствует высвобождению чувств и сил, которые порой побуждают к немедленным действиям.

В связи с этим обращаю ваше внимание на то, что в ходе нашей работы следует воздержаться от скоропалительных решений и попыток радикально менять свою жизнь (например, разводиться, увольняться, переезжать и т.п.). Такие решения могут быть преждевременными и необоснованными действительной необходимостью.

Пожалуйста, не спешите с принятием важных решений в ходе нашей работы.

## **6.ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ**

### **6.1. Сессия начинается в назначенное время.**

Время и день наших встреч мы с вами устанавливаем на первых двух встречах. При наличии необходимости и возможности, их впоследствии можно будет менять.

### **6.2. На встречу важно приходить вовремя.**

**Если вы опаздываете, то:**

- а) либо наша встреча укорачивается соответственно вашему опозданию; размер оплаты при этом не изменяется;
- б) либо сессия может быть продлена, если у меня имеется такая возможность, в этом случае вам нужно будет дополнительно оплатить время, на которое сессия будет продлена.

### **Если опаздываю я, то:**

- а) либо уменьшается время консультации; вы при этом оплачиваете фактическое время консультации;
- б) либо время консультации увеличивается соответственно времени опоздания, если имеется такая возможность у вас и у меня. Размер оплаты при этом, как за обычную сессию.

### **6.3. Отмена и перенос встреч.**

а) Если вам необходимо отменить, перенести встречу, или внести иные изменения в расписание, то это следует сделать не позднее, чем за сутки до вашего времени. В этом случае оплата автоматически переносится на следующую встречу. Например, если встреча назначена на 15:00 в понедельник, то отменить её нужно не позже 15:00 воскресенья.

б) Если вы отменили встречу, попросили о переносе или ином изменении в оговоренном ранее расписании позже этого срока (или вовсе не пришли на встречу, не предупредив заранее), то вам нужно будет оплатить следующую встречу в двойном размере (исключением могут являться только непреодолимые обстоятельства, например, срочная госпитализация). Это правило обеспечивает как вашу ответственность за участие в нашей совместной работе, так и устойчивость моего рабочего расписания.

в) Если по какой-то причине я пропустила встречу, не отменив её заранее, то вам будет предоставлено бесплатное время, равное времени пропущенной встречи.

г) Отмена и перенос встреч осуществляются по телефону, эл.почте или в мессенджере. При письменной отмене или переносе сессии, необходимо обязательно получить подтверждение от адресата.

д) Отмена или перенос встречи могут быть, как исключение, но не как правило. Если вы по каким-то обстоятельствам вынуждены часто отменять или переносить встречи, тогда за вами не закрепляется определённый день и время: в этом случае мы договариваемся в текущем порядке, по мере вашей готовности назначить точную дату, и в зависимости от наличия у меня свободного времени.

## **7. ПЕРЕРЫВАНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ**

**7.1. Если вы хотите на какое-то время сделать перерыв,** предпочтительно это обсудить со мной на личной встрече во время сессии (не в мессенджере и не по эл.почте!)

При этом необходимо оговорить сроки перерыва, и когда работа возобновится. Это необходимо как для эффективности вашего процесса, так и для стабильности моего рабочего расписания.

Также вам следует иметь в виду, что возвращаться к работе бывает довольно трудно: перерыв в работе может превратиться в её полное прекращение. Старайтесь подходить к этому вопросу ответственно.

**7.2. Если вы хотите завершить консультации,** предпочтительно обсудить это со мной на личной встрече.

Спонтанные решения о завершении консультаций часто связаны с какими-либо сложностями, возникающими в ходе сессий, см. п.5.4.(в), либо возникшим сопротивлением на изменения.

**7.3. В окончании нашего сотрудничества** предпочтительно, чтобы вы пришли на завершающую встречу.

Мы подводим итоги работы, завершаем незавершённые темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если вы впоследствии собираетесь вернуться к работе со мной через какое-то время, завершающая встреча желательна.

## **8. ОПЛАТА**

### **8.1. Оплата производится предварительно.**

- а) либо в начале каждой сессии;
- б) либо оптом за определённый курс (например, за 4 или 10 сессий вперёд).

Об удобном для вас порядке оплаты мы договариваемся на первых двух встречах.

### **8.2. Я вправе отказать в назначенном сеансе, если вы его не оплатили.**

**8.3. Стоимость сессий может меняться** (обычно в сторону увеличения), но не чаще, чем один раз в год. Об изменении стоимости я обязуюсь предупредить вас заранее, не менее чем за 1 месяц.

## **9. НАРУШЕНИЯ**

**При нарушении настоящих правил, консультации могут быть прекращены.**

---

Прежде чем подписать данный контракт (согласие), ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы и впишите «да» или «нет»:

1) Я внимательно прочитал(а) данное информационное согласие \_\_\_\_\_.

2) Я задал(а) психологу вопросы относительно данного информационного согласия, получил(а) разъяснения и мне все в нем ясно \_\_\_\_\_.

3) Я получил(а) ответы относительно образования и опыта психолога \_\_\_\_\_.

4) Мною прочитано и дано согласие \_\_\_\_\_.

Клиент: \_\_\_\_\_  
                    имя  подпись  дата

---

Ваш телефон для связи: \_\_\_\_\_

Ваша электронная почта: \_\_\_\_\_

Имя и телефон доверенного лица (п.п. 1а) настоящего контакта):  
\_\_\_\_\_

В случае отказа в предоставлении контактов доверенного лица:

Отказываюсь предоставлять контакты доверенного лица \_\_\_\_\_  
  подпись

**Даю согласие на использование моего случая** в преподавательской (тренинговой), научной работе при условии сохранения тайны ФИО:

Клиент: \_\_\_\_\_  
                    имя  подпись  дата

В случае не согласия на предоставление использования вашего случая:

Не согласен(а) на использование моего случая \_\_\_\_\_  
  подпись

**Практический психолог, неклинический психотерапевт:**

**Борисова Ирина Александровна** \_\_\_\_\_  
  подпись  дата

Мой телефон для связи: +7965-565-20-62

Моя электронная почта: [irinaborisova-psy@yandex.ru](mailto:irinaborisova-psy@yandex.ru)

С информацией обо мне, уровне моей квалификации можете ознакомиться на моем сайте:

**[www.irinaborisova-psy.ru](http://www.irinaborisova-psy.ru)**

**Вопросы для подведения итогов сессии:**

1. Какой вопрос/задача у вас были на этой встрече?
2. Почему вы задавались именно этим вопросом?
3. Что вы сейчас думаете о своём вопросе?
4. Каковы итоги этой встречи для вас?
5. Что вы переживали во время встречи?
6. С какими трудностями вы встретились?
7. Что вы предпринимали, как обходились с этими трудностями?
8. Что вам помогало и что мешало?
9. Что для вас было наиболее полезным, важным?
10. Что осталось для вас непонятным, неясным?
11. Что вы намерены предпринять в связи с этой неясностью?
12. В чём состоит ваша трудность/проблема, как вы её видите сейчас?
13. Как вы сейчас понимаете её причины, и как они зависят от вас? (как вы создаёте свою проблему?)
14. Что вы сейчас намерены предпринимать для разрешения своей проблемы? (какой для вас практический итог прошедшей сессии?)
15. Какими вопросами вы задаётесь сейчас?
16. Какой для вас была атмосфера на этой встрече?
17. Как вы участвовали в её создании или поддержании?
18. Какой вывод вы сейчас можете сделать из вашего способа решать свои задачи?
19. Какие ещё у вас есть мысли, замечания (всё, что вы хотели бы ещё сказать, отметить)?