



# 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: гештальт-терапия, 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.