**Памятка клиента МНС по подготовке к онлайн-сессии**

Уважаемый клиент/клиентка!

Психологическое консультирование онлайн часто бывает удобным решением, а в некоторых случаях (в частности сейчас, на время режима самоизоляции) оказывается неизбежной данностью. К сожалению, дистанционный формат накладывает свои ограничения и помехи, которые могут помешать вашей работе со специалистом.

Мы подготовили для вас эту памятку, чтобы вы могли наилучшим образом подготовиться к онлайн-консультации, и она прошла максимально продуктивно и комфортно.

1. До начала сессии, обеспечьте себе максимально комфортное и безопасное место для связи со специалистом.
   * Это означает, что в пространстве, в котором вы будете находиться во время встречи, не должно быть других людей, требующих внимания домашних животных и любых других элементов, которые могут отвлекать ваше внимание от процесса терапии.
2. За несколько минут до начала сессии, пожалуйста, проверьте качество интернет-соединения,
   * При необходимости попросите домашних снизить использование интернета для более устойчивого соединения со специалистом.
   * Также имеет смысл проверить уровень заряда устройства, с которого вы будете выходить на связь.
3. Убедитесь, что ваше положение позволяет вам провести 50 минут встречи без необходимости перемещаться для поиска более удобного места (уровень освещенности, удобство расположения, посторонние шумы, и т.д.)
4. Пожалуйста, если иное не вызвано медицинской необходимостью, сохраняйте вертикальное положение во время сессии (то есть, постарайтесь найти место, где вы сможете сидеть, а не лежать).
5. Одевайтесь на онлайн-сессию так же, как вы оделись бы на встречу со специалистом в клинике.
   * Иногда бывает, что люди для встречи онлайн надевают одежду только с той стороны, которая повёрнута к камере: например в футболке, но без брюк. Во время сессии можно забыть об этом, встать или повернуться, что может приводить к неловким ситуациям или отвлекать специалиста.
6. Если вы не чувствуете в себе достаточного ресурса для проведения сессии по состоянию здоровья, в том числе в связи с состояниями, вызванными употреблением психоактивных веществ, усталостью и/или болезнью, пожалуйста уведомите об этом вашего терапевта до начала сессии и договоритесь с ним о её переносе.
   * Порядок переноса и отмены сессий согласуется со специалистом заранее при обсуждении сеттинга на первых 1-2 консультациях. Чаще всего формат терапии не допускает бесплатный перенос сессии менее чем за 24 часа до оговоренного времени.
7. Наш специалист всегда готов к встрече с вами в назначенное время в согласованной с вами заранее программе
   * Мы используем все доступные мессенджеры: Skype, Zoom, WhatsApp, Viber, Discord, и пр., в которых возможна видеосвязь.
8. Видеокамера, если иное не оговорено со специалистом заранее, должна быть включена всё время сессии.
9. Самостоятельно вызывайте специалиста, как только будете готовы к началу работы. Время сессии, потраченное клиентом на подготовку к звонку, не компенсируется.
10. При обрыве связи по любым причинам клиент совершает повторный звонок специалисту.
11. Если сессия не состоялась/не смогла пройти продуктивно из-за значительных технических проблем/проблем со связью со стороны специалиста, мы подберём вам другое время и вы сможете получить полноценную консультацию без дополнительной оплаты.

Ваша команда МНС