Формулируем запрос на обращение к психологу.

Первое, с чем сталкивается обратившийся за консультацией на встрече с психологом, это вопросы: «Каковы причины Вашего обращения к психологу? Почему именно сейчас? И что Вы хотели бы получить от работы с психологом?». Ответы на эти вопросы помогают сформулировать свой запрос к психологу, что является одним из важнейших моментов начала психологической работы.

Но до того момента, когда психолог задаст Вам эти вопросы, попробуйте сами сформулировать запрос. А именно:

1. Определить для себя "Чего я хочу". Желание нужно перевести в результат: образ того, что вы хотите получить, каким хотите стать, как себя чувствовать.

2. Сформулировать запрос в позитивном ключе с конкретным результатом, который не имеет двойной трактовки.

3. Если запросов несколько - найти то, что их объединяет, что общего, что-то одно, что поможет в реализации их всех. Если это сделать пока сложно, то выбрать наиболее значимый сейчас(!) для вас запрос.

4. Установить адекватные сроки реализации запроса.

5. Провести проверку. Закрыть глаза, представить себя в момент, когда вы достигли желаемого и ответить на вопросы:

- как вы изменились?

- что произошло с вашим окружением, близкими, родными, партнёрами, друзьями, как они себя чувствуют?

- как изменились ваши способности и возможности?

- как это повлияло на ваши ценности, убеждения, поведение? Нравится ли вам это?  
Но даже если Вы не можете сформулировать свой запрос, то это не повод отказываться от визита к психологу. Если есть внутреннее ощущение, что психолог Вам нужен, то он действительно нужен!