



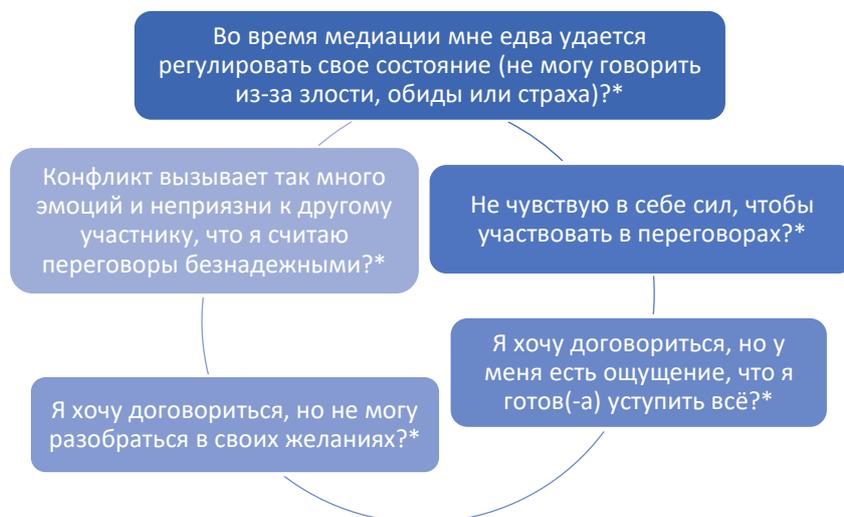
Работа с психологом в Центре медиации – это дополнительная возможность сторонам получить помощь для решения своего конфликта. Бесплатно (в рамках заявки на медиацию) и конфиденциально. За консультацией можно обратиться как индивидуально, так и совместно с ребенком или супругой/супругом. С психологом можно провести от одной до нескольких встреч.

Когда работа с психологом может быть полезна?

- Есть желание прийти на консультацию за одним из трех процессов: исследование, изменение и поддержка.
- Есть сомнения по поводу разных аспектов жизни (взаимоотношения; воспитание детей; стрессовые ситуации и кризисы; собственное состояние или состояние близких; незавершенные проблемные вопросы; нереализованные желания т.д.).
- Есть потребность быть услышанным; найти ответ на свои вопросы; систематизировать внутренний поток мыслей, чувств и идей; научиться регулировать свое эмоциональное состояние; решить для себя, как лучше действовать в той или другой ситуации.

К каким результатам можно прийти?

- Улучшить понимание себя в настоящем, своих потребностей и желаний, способов проявления себя и своих ценностей. Переосмыслить важные события прошлого или исследовать планы на будущее и найти способы воплощения своих жизненных смыслов.
- Научиться регулировать свои эмоции, чувства и адекватно выражать свои желания. Изменить свое поведение в отношениях с другими людьми, развить собственную чувствительность, научиться прощать обиды, инициировать и поддерживать контакт с другими людьми, сохранять чуткость и стойкость в отстаивании своих желаний.
- Стабилизировать текущее состояние и сохранить стабильность (например, после пережитых кризисов или болезней). Развить навык опираться на себя и внутреннюю устойчивость.



**Если вы ответили «да» хотя бы на 1 из этих вопросов, работа с психологом может быть вам полезной*