**Памятка клиенту онлайн-психолога**

**Как подготовиться к встрече с психологом в Skype?**

1. Пожалуйста, создайте для себя **личное пространство, свободное от различных отвлекающих ситуаций** и других людей (за 10 минут до сессии, во время сессии и 10 минут после окончания сессии). Используйте **наушники с микрофоном**, чтобы у Вас были свободны руки.
2. Заранее **проверьте связь**, чтобы слышать и видеть друг друга без помех и не тратить время на настройку во время сессии.
3. Подготовьте несколько **листов бумаги размера А4, ручку и цветные карандаши.** Также может понадобиться Ваш **мобильный телефон** или какие-то предметы из комнаты (которые Вы сами захотите использовать).
4. Телефон на время сессии отключайте или устанавливайте **беззвучный режим**. Обеспечьте достаточную **шумоизоляцию**, чтобы проведению сессии ничто не мешало.
5. Наличие у Вас **веб-камеры** необязательно, однако очень желательно, поскольку сделает работу с психологом более результативной и полезной.
6. Сессии в Skype проводятся по **предоплате, совершенной за сутки до назначенной сессии.** В случае, если средства вовремя не поступили, психолог имеет право отменить встречу.
7. **Отмена или перенос консультации без ее оплаты возможны не позднее, чем за 24 часа** до назначенного времени. Пожалуйста, совершайте перенос/отмену вовремя, чтобы Вам не пришлось оплачивать пропущенное занятие. В случае неоплаты несвоевременно отмененной/перенесенной сессииможет быть отказано в дальнейших услугах.

**Как установить программу Skype на свой компьютер?**

Загрузить и установить Skype на свой компьютер или иное устройство можно через **официальный сайт** по следующей ссылке: <https://www.skype.com/ru/get-skype/> . Выберите в вернем меню вкладку, соответствующую Вашему устройству, и загрузите установочный файл. Затем откройте его и следуйте инструкциям.

Также существует приложение в мобильных телефонах **Android** (загружается в PlayMarket) и **iPhone** (загружается в AppStore).

Если Вы не зарегистрированы в Skype, то после установки необходимо пройти процедуру регистрации и создать свой аккаунт, это быстро.

В крайнем случае при возникновении трудностей для онлайн-общения с психологом могут быть использованы **аналогичные программы и средства** (Whats Up, Viber, Mail Agent, звонки Вконтакте и т.п.). Сообщите об этом психологу заранее.

**Как общаться с психологом в Skype?**

1. Для общения с психологом необходимо **добавить его в список контактов**. Сообщите заранее психологу **Ваше имя в сети или имэйл**, который прикреплен к аккаунту – так специалист сможет найти вас через поиск в Skype. Вы также сами можете добавить психолога в список контактов, выяснив данные его аккаунта.
2. После добавления в список контактов, **не нужно сразу звонить психологу**. Специалист может быть занят. Однако Вы можете **написать сообщение,** чтобы согласовать время встречи в сети, если оно еще не согласовано.
3. В назначенное время **специалист напишет Вам в чат**, чтобы узнать, готовы ли Вы к онлайн-встрече. Если Вы готовы, **он позвонит Вам в течение нескольких минут** с момента получения Вашего ответа.
4. Если Вы волнуетесь о том, помнит ли психолог о Вашей сессии ☺, то м**ожете написать в назначенное время в чат Skype психологу сами**. Скорее всего, это волнение необоснованно, поскольку Ваша встреча зафиксирована в его ежедневнике. Пожалуйста, **не звоните до того, как получите сообщение** от психолога в чате.
5. Психолог гарантирует со своей стороны **анонимность и конфиденциальность** общения, однако не может взять на себя ответственность за утечку информации через каналы, которые не принадлежат ему (Интернет, телефонная связь и т.п.).
6. Соблюдая конфиденциальность, психолог **НЕ ведет видео- или аудио-записи сессий**, однако Вы имеете полное право использовать функцию записи, имеющуюся в Skype, если хотите позже еще раз посмотреть сессию с психологом. Если Вы не знаете, как осуществляется видео-запись звонка, но хотели бы это сделать, психолог Вам покажет. Факт видео-записи в**сегда отображается у собеседника на экране,** поэтому Вы можете быть уверены, что психолог не пользуется этой функцией – в любой момент времени.

**В каких случаях консультация в Skype невозможна?**

1. **В случае чрезвычайной ситуации.** Сеансы онлайн-консультирования не подходят, когда Вы испытываете острый стресс или когда Вы признаете, что находитесь в опасности и можете навредить себе и/или другим людям. В таких случаях необходимо вызвать скорую помощь или обратиться к врачу.
2. **Ограничения по возрасту.** К сожалению, я не могу предложить онлайн-поддержку тем, кто не достиг возраста 18 лет. Если Вам меньше 18 лет, и Вы нуждаетесь в психологической помощи, Вы можете позвонить по единому общероссийскому номеру детского телефона доверия **8-800-2000-122** (звонок бесплатный и анонимный).