

Чек-лист для психолога

«Как вежливо отказать в бесплатной консультации и не чувствовать вину»

📌 *Важно: Сохраняйте спокойный, но твёрдый тон.
Ваши границы – это не про жадность,
а про уважение к себе и профессии.*

Четкие фразы для отказа

☒ «Я не провожу бесплатные консультации, но могу порекомендовать коллег или ресурсы»

☒ «Сейчас я работаю только в платном формате, но если ситуация срочная – вот контакты кризисных служб»

☒ «Я ценю наши отношения, поэтому не хочу смешивать дружбу и профессиональную помощь»

Альтернативы – если хотите помочь без терапии

- «Давай обсудим это как друзья, но это не будет консультацией»
- «Могу предложить почитать информацию по твоей теме»
- «Если захочешь поработать глубже – записывайся на консультацию»

Как укрепить уверенность в своей ценности

✓ Напоминайте себе:

- «Если я не ценю свой труд, его не будут ценить другие»
- «Бесплатная работа = путь к выгоранию»
- «Я имею право устанавливать границы»

✓ Практика:

- Проговорите отказы перед зеркалом.
- Начните с малого: сначала отказывайте малознакомым людям, затем – близким.

Что делать, если человек настаивает?

- ⊘ «Я понимаю, что тебе важно, но мои правила одинаковы для всех»
- ⊘ «Если бы я делал(а) исключения, у меня не осталось бы времени на платных клиентов»
- ⊘ «Давай не будем портить отношения – я не хочу потом чувствовать обиду»

Экстренный вариант – если уже сказали «да»

! «Я могу уделить тебе 15 минут, но это не будет полноценной консультацией»

! «Давай обсудим один вопрос, но для дальнейшей работы нужно записаться»

 *Важно: Сохраняйте спокойный, но твёрдый тон.*

Ваши границы – это не про жадность, а про уважение к себе и профессии.