

# Речевые фабулы для педагога-психолога (психолога в сфере образования) в ходе оказания дистанционной психолого-педагогической помощи

## Этап 1. Знакомство и установление контакта

### Приветствие и представление:

- «Здравствуйте! Меня зовут [ФИО], я педагог-психолог. Спасибо, что обратились за консультацией».
- «Добрый день! Я [ФИО], специалист психологической службы. Расскажите, пожалуйста, как я могу к вам обращаться?»

### Создание доверительной атмосферы:

- «Наша беседа конфиденциальна – все, что вы расскажете, останется между нами».
- «Здесь вы можете говорить о том, что вас волнует, без страха осуждения. Я готов вас выслушать».

### Проверка готовности к работе:

- «Удобно ли вам сейчас поговорить? Есть ли возможность уделить время беседе?»
- «Чувствуете ли вы в себе силы обсудить то, что вас беспокоит?»

### Обсуждение продолжительности:

- «Обычно консультация длится 50-60 минут. Если вам потребуется больше времени, мы это обсудим».
- «Давайте договоримся: если вам станет тяжело, вы можете сказать „стоп“, и мы приостановим разговор».

---

## Этап 2. Обсуждение запроса и проблемы

### Установление первичного запроса:

- «Что привело вас к решению обратиться за помощью именно сейчас?»
- «О чем бы вы хотели поговорить сегодня? Какая ситуация вызывает наибольшее беспокойство?»

### Уточнение целей и ожиданий:

- «Чего вы ждете от нашей беседы? Какой результат был бы для вас ценным?»
- «Как вы представляете решение этой проблемы? Что должно измениться?»

### Моделирование желаемого результата:

- «Если бы проблема решилась, как бы выглядела ваша жизнь через неделю/месяц?»

- «Какие признаки скажут вам, что ситуация стала лучше?»

#### **Постановка гипотез (уточняющие вопросы):**

- «Когда впервые вы заметили эту трудность? Что тогда происходило?»
- «Были ли периоды, когда ситуация улучшалась? Что помогало?»
- «Что вы уже пробовали сделать? Какие результаты это дало?»

#### **Оценка ресурсов и затруднений:**

- «Что из того, что у вас есть, помогает справляться сейчас?»
- «Какие препятствия могут помешать решить проблему? Как их можно преодолеть?»

#### **Коррекция гипотезы (при необходимости):**

- «Я заметил, что вы упомянули [факт]. Давайте поговорим об этом подробнее – это важно?»
- «Возможно, стоит рассмотреть еще один аспект: [гипотеза]. Что вы думаете об этом?»

---

### **Этап 3. Психолого-педагогическое воздействие**

#### **Выявление неэффективных установок:**

- «Иногда мы сами усложняем ситуацию мыслями вроде „Я не справлюсь“. Есть ли у вас такие мысли?»
- «Как вы считаете, что мешает вам действовать иначе?»

#### **Проработка эмоционального опыта:**

- «Что вы чувствуете, когда говорите об этом? Где в теле вы ощущаете это чувство?»
- «Представьте, что вы рассказываете об этом близкому человеку. Что бы он вам ответил?»

#### **Содействие рефлексии:**

- «Как вы думаете, почему именно сейчас эта проблема стала для вас актуальной?»
- «Что нового вы поняли о себе/ситуации в ходе нашего разговора?»

#### **Разработка плана действий:**

- «Какие шаги вы готовы предпринять в ближайшие дни? Давайте составим план из 2-3 пунктов».
- «Какой маленький шаг вы можете сделать уже сегодня, чтобы почувствовать себя увереннее?»

#### **Анализ препятствий:**

- «Что может помешать вам выполнить задуманное? Как можно это предотвратить?»
  - «Кто из вашего окружения мог бы поддержать вас в этом?»
- 

## Этап 4. Завершение консультации

### Рекомендации по самопомощи:

- «Попробуйте в течение недели записывать мысли по схеме: „Ситуация – Мысль – Чувство – Действие“. Это поможет лучше понять свои реакции».

### Подведение итогов:

- «Сегодня мы обсудили [основные темы]. Вы решили попробовать [действия]. Это важный шаг!»
- «Главное, что мы выяснили: [ключевой вывод]. Как вы оцениваете это для себя?»

### Получение обратной связи:

- «Что было самым полезным в нашей беседе? Что осталось неясным?»
- «Есть ли что-то, о чем вы хотели бы поговорить, но не успели?»

### Обсуждение следующей встречи:

- «Через [срок] мы можем встретиться снова, чтобы обсудить прогресс. Вам подходит такой вариант?»
  - «Если ситуация изменится или возникнет острая необходимость, запишитесь на консультацию ко мне или другому психологу».
- 

### Важно:

- **Для детей/подростков:** избегайте фраз вроде «Не переживай, все будет хорошо» — они обесценивают чувства. Лучше: «Я вижу, что это сложно для вас. Давайте посмотрим, как можно облегчить ситуацию».
- **Для родителей (законных представителей):** не критикуйте их методы воспитания. Используйте: «Я понимаю ваши опасения. Давайте попробуем найти компромисс».
- **В кризисных случаях:** всегда уточняйте план безопасности и контакты экстренных служб.