

Выявление когнитивных искажений через лексику в дистанционном психолого- педагогическом консультировании

В дистанционном формате анализ **речевой продукции** консультируемого становится ключевым инструментом диагностики когнитивных

искажений с помощью **лексических маркеров** – слов и оборотов, указывающих на систематические ошибки мышления.

Зачем анализировать лексику

- **Раннее выявление деструктивных паттернов** мышления до их закрепления в поведении.
- **Объективизация субъективных переживаний** (слова отражают внутренние убеждения).
- **Отслеживание динамики** – снижение частоты искаженных формулировок как показатель прогресса.
- **Формирование обратной связи** – демонстрация консультируемому его речевых шаблонов для осознанной коррекции.

Основные когнитивные искажения и их лексические маркеры

1. Сверхобобщение

Маркеры:

- универсальные кванторы: «**всегда**», «**никогда**», «**все**», «**никто**»;
- абсолютные утверждения: «**Каждый раз...**», «**Никто никогда...**».

✓ Пример «Меня **никогда** никто не понимает».

2. Катастрофизация

Маркеры:

- гиперболы: «**кошмар**», «**ужас**», «**конец света**»;
- предсказания худшего: «это закончится плохо», «все рухнет», «**будет катастрофа**»;
- модальные глаголы необходимости: «**должен**», «**обязан**» в негативном контексте.

✓ Пример: «Если я ошибусь, это будет **полный крах**».

3. Чтение мыслей

Маркеры:

- предположения о чужих намерениях: «Он **думает, что...**», «Они **считают...**»;

- бездоказательные выводы: «Я знаю, что он...», «Она наверняка...»

✓ Пример: «Он **наверняка** решил, что я не справлюсь».

4. Черно-белое мышление

Маркеры:

- дихотомии: «или-или», «все или ничего»;
- крайности: «идеально/ужасно», «правильно/неправильно»;
- оценочные суждения без градации.

✓ Пример: «Если не сделаю **на отлично**, то это провал».

5. Персонализация

Маркеры:

- местоимения первого лица: «я», «мне», «мой» в контексте чужой ответственности;
- самообвинение: «Это из-за меня...», «Я виноват...».

✓ Пример: «Они поссорились, потому что я плохо постарался».

6. Фильтрация (выборочное внимание)

Маркеры:

- фокусировка на негативе: «плохо», «ошибка», «неудачно»;
- игнорирование позитивного: отсутствие упоминаний успехов, нейтральных фактов.

✓ Пример: «Я **опять** допустил ошибку, хотя в остальном все было нормально».

7. Эмоциональное обоснование

Маркеры:

- отождествление чувств с реальностью: «Я чувствую, что... значит, это так»;
- апелляции к ощущениям: «Мне кажется», «Я ощущаю, что...».

✓ Пример: «Мне **страшно**, значит, это опасно».

8. Навешивание ярлыков

Маркеры:

- обобщающие характеристики: «я неудачник», «он/она плохой»;
- существительные с негативной оценкой: «лентяй», «глупец», «неудачник».

✓ Пример: «Я **полный неудачник**».

Техники выявления и работы с лексическими маркерами

2. Фиксирование ключевых слов

- Выписывайте повторяющиеся маркеры в ходе консультации.
- Обращайте внимание на эмоционально окрашенную лексику.

3. Уточняющие вопросы

- «Что именно вы имеете в виду, когда говорите „всегда“?»

- «Как вы узнали, что он так думает?»
- «Есть ли примеры, когда было иначе?»

4. Переформулирование

- Заменяйте абсолютные формулировки на градуированные:

- Было: «Я никогда не справлюсь» → Стало: «Сейчас мне сложно, но я могу попробовать».

5. Сравнение с реальностью

- «Вы сказали „все меня ненавидят“. Можете назвать хотя бы трех человек, которые относятся к вам хорошо?»

6. Анализ контекста

- Выясняйте, в каких ситуациях появляются искаженные формулировки (стресс, общение с определенными людьми).

Алгоритм работы в ходе консультации

1. Слушание с фокусом на лексику

- Отмечайте слова-маркеры искажений.

2. Подтверждение понимания

- «Я слышу, что вы говорите „никогда“, и это вызывает у вас чувство безысходности».

3. Исследование обоснованности

- «Были ли случаи, когда это происходило не „всегда“?»

4. Альтернативная интерпретация

- «Можем ли мы сказать иначе: „Иногда мне трудно, но бывают и удачные моменты“?»

5. Закрепление нового шаблона

- Просите консультируемого повторить переформулированную фразу.

Практические рекомендации

1. **Ведите журнал маркеров** – записывайте типичные когнитивные искажения несовершеннолетнего обучающегося или его родителя (законного представителя) для отслеживания прогресса.
2. **Используйте собственные аудиозаписи** для анализа своей речи.
3. **Обучайте консультируемого** замечать собственные искажения:
 - «Давайте попробуем ловить слова „всегда“ и „никогда“ и заменять их на „иногда“ или „в некоторых случаях“».
4. **Комбинируйте с другими техниками** – когнитивное переструктурирование, дневник мыслей

Анализ лексики позволяет: выявлять когнитивные искажения **до того, как они закрепятся** в поведении; предлагать ребенку, его родителю **конкретные инструменты** для самонаблюдения; повышать **осознанность** в восприятии реальности; измерять **эффективность терапии** через снижение частоты искаженных формулировок.