

# Выявление когнитивных искажений через лексику в дистанционном психолого- педагогическом консультировании

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

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. Сверхобщение

*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.