

Гудкова Алёна Александровна

студентка

Волкова Инна Геннадьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технической университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Аннотация: в статье рассматриваются методы и техники онлайн-консультирования, применяемые педагогами-психологами в их профессиональной деятельности. Описаны основные формы дистанционного консультирования, такие как видео-консультации, чат-консультирование, консультации по электронной почте и участие в онлайн-сообществах. Подробно освещены техники, способствующие эффективному взаимодействию с клиентами в онлайн-среде: активное слушание, рефрейминг, визуализация, медитации и письменные задания. Особое внимание уделено преимуществам и вызовам, связанным с онлайн-консультированием.

Ключевые слова: онлайн-консультирование, педагог-психолог, видеоконсультации, чат-консультирование, электронная почта, онлайн-сообщества, активное слушание, рефрейминг, визуализация, медитация, письменные задания, психологическая поддержка, дистанционное консультирование, цифровые технологии, методы консультирования, техники консультирования.

В современных условиях, когда цифровые технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни, педагогам-психологам необходимо адаптироваться к новым формам работы, в том числе к онлайн-консультированию. Онлайн-консультирование позволяет специалистам оказывать психологическую помощь на расстоянии, используя интернет-ресурсы. В статье рассмотрим основные методы и техники, применяемые в онлайн-консультировании [1].

Методы онлайн-консультирования.

Видеоконсультации.

Видеоконсультации являются наиболее приближенным к традиционному формату методом онлайн-консультирования. Они позволяют педагогам-психологам поддерживать визуальный контакт с клиентом, что способствует более точному восприятию его эмоционального состояния. Использование платформ Zoom, Skype, Google Meet и других подобных сервисов делает данный метод доступным и удобным.

Чат-консультирование.

Чат-консультирование происходит в реальном времени через текстовые сообщения. Этот метод особенно популярен среди подростков и молодых людей, которые часто чувствуют себя более комфортно, выражая свои мысли и чувства в письменной форме. К тому же, чат-консультирование позволяет сохранять анонимность, что может быть важно для некоторых клиентов.

Электронная почта.

Консультирование через электронную почту позволяет клиенту формулировать свои мысли более обдуманно и подробно. Педагог-психолог, в свою очередь, имеет возможность детально проанализировать полученную информацию и подготовить содержательный ответ. Этот метод удобен для длительных и глубоких консультаций.

Форумы и онлайн-сообщества.

Форумы и онлайн-сообщества предоставляют возможность группового консультирования, где несколько человек могут обмениваться опытом и поддерживать друг друга под руководством педагога-психолога. Этот метод полезен для работы с определенными группами клиентов, например, родителями детей с особыми потребностями.

Техники онлайн-консультирования:

Активное слушание.

Активное слушание остается важной техникой в онлайн-консультировании. Важно, чтобы педагог-психолог демонстрировал клиенту, что его слышат и

понимают. Это можно делать через вербальные подтверждения, резюмирование сказанного клиентом и использование эмпатийных фраз.

Рефрейминг.

Рефрейминг – это техника, которая помогает клиенту увидеть ситуацию с другой стороны. В онлайн-консультировании рефрейминг может быть особенно эффективен в текстовом формате, где клиент имеет возможность перечитывать и обдумывать предложенные интерпретации.

Визуализация.

Техника визуализации помогает клиентам лучше представить и осознать свои чувства, желания и цели. В онлайн-консультировании можно использовать различные визуальные материалы, такие как изображения, видео или диаграммы, которые помогают в процессе визуализации.

Медитации и релаксационные упражнения.

Медитации и релаксационные упражнения можно проводить онлайн через видео-сессии или аудиозаписи. Педагог-психолог может предложить клиенту выполнить дыхательные упражнения, медитативные практики или техники прогрессивной мышечной релаксации, которые помогут справиться с тревогой и стрессом.

Письменные задания.

Письменные задания помогают клиентам глубже осознать свои проблемы и эмоции. Педагог-психолог может предложить клиенту вести дневник, писать письма (не отправляемые) или выполнять другие письменные упражнения, которые способствуют саморефлексии и осознанию.

Преимущества и вызовы онлайн-консультирования.

Основными преимуществами онлайн-консультирования являются удобство, доступность и возможность оказания помощи в любой точке мира. Клиенты могут получать поддержку, не выходя из дома, что особенно важно в условиях пандемии или для людей с ограниченными возможностями.

Однако, существуют и вызовы. Педагогам-психологам необходимо учитывать возможные технические проблемы, вопросы конфиденциальности и

безопасности данных, а также необходимость адаптации традиционных методов и техник к онлайн-формату [2].

Онлайн-консультирование становится важным инструментом в работе педагога-психолога. Эффективное использование видео-консультаций, чатов, электронной почты и форумов, а также применение техник активного слушания, рефрейминга, визуализации, медитаций и письменных заданий позволяет оказывать качественную психологическую помощь в цифровом пространстве. Учитывая преимущества и вызовы онлайн-консультирования, педагоги-психологи могут успешно интегрировать этот формат работы в свою практику, расширяя возможности поддержки и помощи своим клиентам.

Список литературы

1. Битянова М.Р. Управление деятельностью психолога в образовательном учреждении / М.Р. Битянова, Т.В. Беглова; отв. ред. М.А. Ушакова. – М.: Сентябрь, 2010. – 175 с. EDN QYBBLV

2. Бугро Н.С. Применение техники репертуарных решеток для задачи оценки качества образовательного сервиса / Н.С. Бугро // Информатизация образования. – 2015. – №1. – С. 48–60. EDN YWWHVB