

Дмитрий Кондрашов



**Алгоритм  
психологической  
консультации**

Дмитрий Кондрашов

**Алгоритм психологической  
консультации**

«Автор»

2026

## **Кондрашов Д. А.**

Алгоритм психологической консультации / Д. А. Кондрашов —  
«Автор», 2026

Представлен чёткий, но гибкий алгоритм проведения психологических консультаций — с разбивкой на первую и последующие сессии. Читатель получает не просто список шагов, а продуманную структуру, которая помогает выстроить безопасную терапевтическую среду, грамотно собрать запрос и перевести расплывчатые жалобы в измеримые цели. Особое внимание уделено этапам установления контакта и снятия тревоги на первой встрече: как правильно обозначить границы и правила работы, не напугав клиента, и как сформулировать терапевтический контракт, который даёт ощущение контроля и снижает неопределённость. Подробно раскрыты техники активного слушания, кларификации и резюмирования — с примерами фраз, которые можно сразу применять в практике. Для последующих сессий предложен каркас, сохраняющий стабильность, но оставляющий пространство для гибкости: от открытия встречи и связи с предыдущей темой до основной работы с проблемой и завершающей интеграции.

## Содержание

|                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|
| Алгоритм психологического консультирования: первая сессия и последующие | 5 |
| Первая сессия                                                           | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 7 |

# **Дмитрий Кондрашов**

## **Алгоритм психологической консультации**

**Алгоритм психологического консультирования:  
первая сессия и последующие**

## Первая сессия

Первая встреча — это фундамент. От неё зависит, вернётся ли клиент. Не техника, не метод — а то, как клиент почувствует себя в первые двадцать минут.

### Этап 1. Установление контакта (3–7 минут)

Цель — создать безопасное пространство, в котором клиент сможет говорить свободно.

#### Что делать:

Встретить спокойно, без суеты. Улыбка — уместна, но не широкая, не «продающая». Спокойная, принимающая.

Назвать себя по имени. Спросить, как к клиенту обращаться. И дальше — использовать это обращение последовательно.

Коротко обозначить формат: «У нас сегодня — первая встреча. Мы познакомимся, я задам несколько вопросов, чтобы понять, с чем вы пришли. Если что-то будет дискомфортно — говорите, мы остановимся».

Не начинать с «Что вас привело?» в первую же секунду. Дайте человеку 30–60 секунд на то, чтобы выдохнуть, осмотреться, привыкнуть к кабинету.

#### Чего избегать:

Избыточной формальности («Пройдите, присаживайтесь на указанное место»).

Сразу браться за проблему — это пугает.

Излишней теплоты и «обнимашек» — клиент ещё не готов к близости.

### Этап 2. Снятие тревоги и объяснение правил (3–5 минут)

Цель — снять неопределённость. Неизвестность тревожит больше, чем плохая известность.

#### Что проговорить:

**Конфиденциальность.** «Всё, что мы обсуждаем, остаётся между нами. Исключения — угроза жизни (своей или чужой), участие несовершеннолетних — в этих случаях я обязан действовать по закону. Об этом я предупреждаю сразу».

**Длительность.** «Встреча длится 50–60 минут. Это не случайно — мозг устаёт, и последние 10 минут обычно уже непродуктивны».

**Структура.** «Сегодня я буду задавать больше вопросов, чем обычно. На следующих встречах вы будете говорить больше, а я — меньше».

**Право клиента.** «Вы можете не отвечать на любой вопрос. Вы можете остановить разговор. Вы можете встать и выйти. Это ваше право».

### Этап 3. Сбор первичной информации (15–20 минут)

Цель — понять запрос, контекст, ресурсы клиента.

#### Базовые вопросы (адаптировать под человека, не задавать списком):

**Запрос.** «С чем вы пришли? Что беспокоит?»

**Длительность.** «Когда это началось? Что было раньше — до того, как это появилось?»

**Контекст.** «Что происходит в вашей жизни сейчас — работа, отношения, семья, здоровье?»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.