

Prompt

ChatGPT для психолога

50 готовых
промптов

для соцсетей, клиентов
и практики

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для психолога.
50 готовых промптов для
соцсетей, клиентов и практики**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для психолога. 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и практики / С. Ростов — «Автор», 2026

Сборник для психологов и коучей с частной практикой. Внутри 50 готовых запросов для ChatGPT, YandexGPT и GigaChat: посты, которые объясняют понятия простыми словами, упражнения для самопомощи, ответы на первые сообщения, информированное согласие, правила практики, групповые форматы и анкеты для платформ. Отдельно описано, как пользоваться нейросетью, не нарушая конфиденциальность клиентов.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором	6
Контент для соцсетей (1–14)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Стас Ростов
ChatGPT для психолога.
50 готовых промптов для
соцсетей, клиентов и практики

ChatGPT для психолога: 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и практики

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для психологов, психотерапевтов и коучей, которые ведут частную практику очно или онлайн. Они экономят время на постах, переписке, организационных вопросах и продвижении. Работают в ChatGPT, Claude, YandexGPT и GigaChat.

Скопируйте промпт целиком.

Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: подход, тему, формат, цены.

Вставьте в чат с нейросетью и отправьте.

Если ответ не подошёл, допишите уточнение: «мягче», «без терминов», «короче».

Важно. Никогда не вставляйте в чат с нейросетью имена клиентов, их истории и любые данные, по которым человека можно узнать: это нарушает конфиденциальность. Нейросеть не ставит диагнозы и не заменяет супервизию. Промпты в этом наборе помогают с текстами и организацией практики, а не с работой с клиентом по существу.

Совет: начните с промпта №39. Он соберёт описание вас как специалиста, которое можно вставлять перед любым другим промптом.

Контент для соцсетей (1–14)

1. Контент-план на месяц. Ты SMM-специалист для психологов. Составь контент-план на 30 дней для [Telegram/ВКонтакте] психолога, который работает в подходе [подход, например «КПТ», «гештальт»] с запросами [темы]. Рубрики: объяснение понятий простыми словами, упражнения для самопомощи, ответы на вопросы, обо мне и о работе, приглашение на консультацию. Для каждого дня дай тему, формат и первую строку. Оформи таблицей.

2. Пост на тему. Напиши пост на тему [тема, например «почему мы откладываем дела»]. Простым языком, без диагнозов и ярлыков, с одним небольшим упражнением, которое читатель может сделать сам. В конце мягкое приглашение, без давления. До 1500 знаков.

3. Идеи для коротких видео. Предложи 10 идей коротких видео для психолога: разбор распространённого мифа, одно упражнение за минуту, ответ на вопрос подписчика. Для каждой идеи укажи, что сказать в первые 3 секунды.

4. Сценарий видео. Напиши сценарий видео на 60 секунд на тему [тема]. Спокойный тон, без обещаний «решить проблему за 5 минут». Распиши: что говорить, что показать текстом на экране.

5. Объяснить понятие. Объясни понятие [понятие, например «личные границы», «выгорание»] для поста так, чтобы понял человек без психологического образования. Добавь пример из жизни и 3 признака, на которые стоит обратить внимание. Укажи, когда стоит обратиться к специалисту.

6. Упражнение для самопомощи. Опиши простое упражнение для самопомощи при [состояние, например «тревоге перед выступлением»]: пошагово, на 5 минут. Добавь предупреждение, что упражнение не заменяет работу со специалистом.

7. Пост-знакомство. Напиши пост-знакомство от первого лица. Обо мне: [образование, подход, с какими запросами работаю, с какими не работаю, как проходит консультация, личный факт]. Тёплый и спокойный тон, без пафоса.

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.