

ТЕМА РАБОТЫ: МАСТЕР-КЛАСС: «СОЗДАНИЕ СИТУАЦИЙ УСПЕХА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА: ТРЕНИНГ «Я МОГУ!» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ»

Ерохина Елена Владимировна, начальник отдела по ВР
Раздолинский филиал КГБПОУ «Енисейский многопрофильный техникум»

Цель: освоить приёмы создания педагогических ситуаций успеха для повышения самооценки подростков в рамках психологического тренинга.

Задачи

- продемонстрировать приёмы создания ситуации успеха на примере психологического тренинга;
- отработать методы работы с подростками с заниженной самооценкой;
- развить навыки психологической поддержки и мотивации;
- проанализировать результаты применения приёмов в реальной практике педагога-психолога.

Продолжительность

2 часа 30 минут (150 минут)

Оборудование и материалы

- мультимедийный проектор и экран;
- компьютер с презентацией и аудиозаписями для релаксации;
- раздаточные материалы: бланки самооценки (до и после тренинга), анкеты обратной связи;
- наборы цветных карточек (красные, синие, зелёные) для упражнений;
- флипчарт, маркеры разных цветов;
- мягкие игрушки или подушки для упражнений на доверие;
- аудиосистема для фоновой музыки (релаксационные треки);
- стикеры разных цветов, листы А4 для рефлексии;
- секундомер или таймер.

Ход мастер-класса

1. Вводная часть (30 минут)

Этап 1.1. Приветствие и постановка проблемы (10 минут)

- приветствие участников, создание доброжелательной атмосферы;
- обсуждение проблемы: «Почему у некоторых подростков формируется заниженная самооценка? Как это влияет на их обучение и социализацию?»;
- демонстрация короткого видеосюжета с подростками (фрагменты: «У меня ничего не получится», «Я хуже других», «Мне не хватает уверенности» и т.д.);
- формулировка вопроса: «Как через психологические упражнения создать ситуацию успеха для подростка с низкой самооценкой?»;
- знакомство с правилами работы группы:
 - принцип «здесь и сейчас»;
 - право на слово и право молчать;
 - конфиденциальность;
 - уважение к мнению каждого;
 - безоценочность суждений.

Этап 1.2. Мини-лекция «Психологические основы создания ситуации успеха» (20 минут)

Краткий обзор приёмов с примерами применения:

- снятие страха: «Здесь нет правильных и неправильных ответов — мы просто исследуем себя»;
- авансирование успеха: «У каждого из вас есть сильные стороны, сегодня мы их обнаружим»;
- скрытая инструкция: наводящие вопросы вместо прямых указаний («Что бы вы сказали себе, чтобы поддержать в трудной ситуации?»);

- персональная исключительность: подчёркивание уникальных качеств подростка («Только ты можешь поделиться именно этим опытом»);
- высокая оценка детали: похвала за конкретный шаг («Спасибо, что поделился — это требует смелости»);
- эмоциональная поддержка: невербальные сигналы принятия (кивки, улыбки, открытая поза).

Демонстрация на примерах фраз для каждого приёма:

- снятие страха: «Мы здесь для того, чтобы попробовать, а не для того, чтобы быть идеальными»;
- авансирование успеха: «Я верю, что каждый из вас сможет найти что-то хорошее в себе»;
- скрытая инструкция: «Подумайте, какое ваше качество помогает вам в трудных ситуациях?»;
- персональная исключительность: «Твой взгляд на эту ситуацию очень ценен»;
- высокая оценка детали: «Ты смог преодолеть стеснение — это большой шаг».

2. Основная часть (90 минут)

Этап 2.1. Демонстрация приёмов на конкретном примере (20 минут)

Тема тренинга: «Я могу!» — развитие позитивного самовосприятия у подростков.

Ведущий показывает последовательность упражнений, комментируя применяемые приёмы:

1. Упражнение «Приветствие с комплиментом» (5 минут):
 - участники по кругу говорят соседу слева один положительный факт о нём;
 - приём: снятие страха, эмоциональная поддержка;
 - цель: создание позитивного настроения, первые успехи в общении.
2. Упражнение «Мои сильные стороны» (10 минут):
 - каждый участник записывает 3–5 своих сильных качеств;
 - затем делится с группой (по желанию);
 - приём: авансирование успеха, персональная исключительность;
 - цель: осознание собственных ресурсов.
3. Упражнение «Ситуация успеха» (5 минут):
 - вспомнить и кратко описать случай, когда участник достиг успеха;
 - приём: высокая оценка детали, эмоциональная поддержка;
 - цель: актуализация положительного опыта.

Этап 2.2. Практическая работа участников (50 минут)

Участники мастер-класса делятся на три группы и выполняют задания в роли педагогов-психологов, проводящих тренинг с подростками.

Задание для группы А (упражнения на знакомство и снятие напряжения) — 15 минут

- провести игру «Комплимент по кругу»: каждый говорит соседу слева что-то положительное о его качествах (использовать фразы: «Мне нравится в тебе...», «Ты хорошо умеешь...», «У тебя получается...»);
- организовать упражнение «Мой супергерой»: подростки придумывают себе суперспособность и рассказывают, как она помогает в жизни (структура рассказа: «Моя суперспособность — это... Она помогает мне, когда...»);
- приёмы: снятие страха («Здесь нет неправильных ответов»), авансирование успеха («У каждого есть что-то, чем он может гордиться»);
- ожидаемый результат: создание доверительной атмосферы, первые успехи в общении, снижение тревожности.

Задание для группы Б (упражнения на осознание сильных сторон) — 20 минут

- провести упражнение «Карта моих ресурсов»: подростки отмечают на листе (в виде схемы или рисунка) свои качества, умения, поддержку окружения (семья, друзья, учителя);
- организовать мини-дискуссию «Когда я был успешен»: участники делятся воспоминаниями о своих победах (что помогло добиться успеха? какие качества проявились?);

- приёмы: персональная исключительность («Твой опыт очень важен для группы»), высокая оценка детали («Спасибо, что поделился — это вдохновляет других»);
- ожидаемый результат: осознание собственных сильных сторон, фиксация прошлых успехов, понимание внешней поддержки.

Задание для группы В (упражнения на постановку целей) — 15 минут

- провести упражнение «Лестница успеха»: подростки рисуют лестницу из 5 ступеней и на каждой пишут шаг к достижению цели (цель может быть учебной, спортивной, творческой);
- организовать ролевую игру «Я справился»: участники проигрывают ситуацию преодоления трудности (сценарий: проблема → действия → результат → эмоции);
- приёмы: скрытая инструкция («Подумайте, какие шаги помогут приблизиться к цели?»), авансирование успеха («Вы уже делали шаги к успеху раньше — сможете и сейчас»);
- ожидаемый результат: формирование позитивного образа будущего, вера в свои силы, навыки планирования.

Презентация результатов (по 5 минут на группу)

Каждая группа представляет:

- краткое описание проведённого упражнения (цель, инструкция, время);
- демонстрацию одного ключевого момента (например, фрагмент игры «Комплимент по кругу» или образец «Карты моих ресурсов»);
- рассказ о применённых приёмах создания ситуации успеха (какие фразы использовались? как поддерживали участников?);
- ответы на вопросы других групп.

Ведущий и участники дают обратную связь по схеме:

- «Что вызвало наибольший эмоциональный отклик?»;
- «Какой приём был наиболее эффективным?»;
- «Как это упражнение поможет подростку с низкой самооценкой?»;
- «Что можно улучшить в проведении этого упражнения?».

Этап 2.3. Анализ и обсуждение (20 минут)

Ведущий организует коллективное обсуждение по заданным вопросам, используя технику «мозгового штурма» и последующую систематизацию идей.

Вопросы для обсуждения и примерные ответы участников

1. Какие приёмы оказались наиболее действенными для повышения самооценки?
 - Снятие страха — позволило подросткам расслабиться и включиться в работу без тревоги перед ошибками.
 - Авансирование успеха — создало позитивный настрой и мотивацию к участию («У вас всё получится, потому что вы действуете командой»).
 - Персональная исключительность — помогла подросткам осознать свою ценность и вклад в общее дело («Только ты можешь поделиться именно этим опытом»).
 - Высокая оценка детали — закрепила успешные действия и повысила уверенность («Спасибо, что поделился — это требует смелости»).
 - Эмоциональная поддержка (невербальные сигналы: улыбка, кивок, доброжелательная мимика) — усилила ощущение принятия и безопасности.
2. Как упражнения повлияли на атмосферу в группе?
 - снизилось напряжение и тревожность;
 - появилось взаимное доверие и готовность поддерживать друг друга;
 - усилилась вовлечённость участников в процесс;
 - сформировалось чувство «мы»: подростки начали помогать друг другу, делиться идеями;
 - возникла позитивная эмоциональная атмосфера, способствующая дальнейшему взаимодействию.
3. Какие трудности могут возникнуть при проведении тренинга с реальными подростками?
 - сопротивление участию («Мне это неинтересно»);
 - страх публичного выступления и самораскрытия;

- низкая мотивация и пассивность;
 - негативное влияние отдельных участников на группу (сарказм, насмешки);
 - трудности в установлении контакта с подростками «группы риска»;
 - недостаток времени для глубокой проработки темы;
 - индивидуальные психологические барьеры (травматический опыт, комплексы).
4. Как адаптировать эти приёмы для работы с другими целевыми группами?
- Младшие школьники:
 - использовать больше игровых элементов и наглядности;
 - упростить формулировки заданий;
 - включить двигательную активность (динамические паузы);
 - чаще применять тактильную поддержку (похлопывание по плечу, «дай пять»);
 - делать акцент на визуальной похвале (наклейки, звёздочки).
 - Старшеклассники:
 - предлагать более сложные рефлексивные задания;
 - включать элементы профорientации и целеполагания;
 - давать возможность самостоятельно разрабатывать мини-проекты;
 - использовать дискуссии на актуальные темы;
 - подчёркивать практическую значимость упражнений для будущей жизни.
5. Какие дополнительные инструменты можно использовать для закрепления эффекта?
- ведение «Дневника успехов» (запись 1–2 достижений в день);
 - создание «Стены достижений» в классе/кабинете психолога;
 - проведение регулярных мини-тренингов (1 раз в 2–3 недели);
 - внедрение системы поощрений за проявление активности и инициативы;
 - организация взаимоподдержки (пары наставничества: успешный подросток + неуверенный);
 - использование арт-терапевтических техник (коллаж «Мой успех», рисунок «Я через год»);
 - привлечение родителей к поддержке позитивных изменений (рекомендации для дома).
6. Как оценить эффективность тренинга?
- Анкетирование до и после тренинга (шкала самооценки, вопросы о настроении, готовности к участию в подобных мероприятиях);
 - Наблюдение за поведением подростков на последующих занятиях (активность, инициативность, взаимодействие с одноклассниками);
 - Анализ дневников успехов (динамика фиксации достижений);
 - Обратная связь от педагогов и родителей (изменения в поведении, учебной мотивации);
 - Рефлексивные круги («Что нового я узнал о себе?», «Какой шаг к успеху я сделал?»);
 - Творческие задания (эссе «Мой самый большой успех», презентация «Мои сильные стороны»).
3. Заключительная часть (30 минут)
1. Индивидуальные размышления (10 минут):
- участникам раздаются стикеры разных цветов и листы А4;
 - каждый участник письменно отвечает на вопросы (кратко, 1–2 предложения), записывает ответы на стикеры:
 - «Какой приём создания ситуации успеха я готов использовать в своей практике?»;
 - «Что нового я узнал о работе с подростками с низкой самооценкой?»;
 - «Какие изменения я внесу в свои тренинги после этого мастер-класса?»;
 - «Какой аспект моей психологической работы требует особого внимания?»;
 - «Какое упражнение я точно возьму в работу?».
2. Размещение на доске «Мои выводы» (3 минуты):
- участники по очереди размещают свои стикеры на доске, кратко комментируя: «Я возьму упражнение «Карта моих ресурсов», потому что оно наглядно помогает осознать сильные стороны».
3. Групповое обсуждение (7 минут):

- ведущий организует обсуждение по ключевым темам:
 - какие идеи повторялись чаще всего?
 - какие неожиданные открытия сделали участники?
 - что вызвало наибольшее сопротивление или сомнения?
- фиксируются 3-5 ключевых приёмов, отмеченных большинством участников (записываются на флипчарте).

Пример фиксации:

- «Приём «Высокая оценка детали» помогает подростку увидеть конкретные шаги к успеху»;
- «Упражнение «Лестница успеха» даёт наглядный план действий»;
- «Скрытая инструкция снижает сопротивление и повышает самостоятельность».

Этап 3.2. Подведение итогов и обратная связь (10 минут)

1. Обобщение ключевых идей (3 минуты):

- ведущий кратко подводит итоги, опираясь на записи на флипчарте:
 - основные приёмы создания ситуации успеха;
 - эффективные упражнения для работы с подростками;
 - способы адаптации методик под разные группы;
 - инструменты для закрепления эффекта.
- подчёркивает практическую ценность освоенных техник.

2. Вручение памятки (2 минуты):

- участникам вручается печатная памятка «5 психологических приёмов создания ситуации успеха для подростков» с кратким описанием каждого приёма и примерами фраз для поддержки:

- Снятие страха: «Здесь нет правильных и неправильных ответов — мы просто исследуем себя»;
- Авансирование успеха: «У каждого из вас есть сильные стороны, сегодня мы их обнаружим»;
- Скрытая инструкция: «Подумайте, какое ваше качество помогает вам в трудных ситуациях?»;
- Персональная исключительность: «Твой взгляд на эту ситуацию очень ценен»;
- Высокая оценка детали: «Ты смог преодолеть стеснение — это большой шаг».

3. Сбор обратной связи (5 минут):

- участники заполняют короткую анкету (3–4 вопроса):
 - «Что было наиболее полезным на мастер-классе?» (открытый вопрос);
 - «Какие упражнения вы планируете использовать в своей работе?» (выбор из списка + поле для своего варианта);
 - «Оцените общую полезность мастер-класса по шкале от 1 до 10» (шкала);
 - «Какие темы вы хотели бы рассмотреть на следующих встречах?» (открытый вопрос).
- по желанию участники могут устно добавить комментарии (1–2 предложения).

4. Завершение (1 минута):

- ведущий благодарит участников за активность, открытость и вклад в общую работу;
- предлагает поделиться контактами для обмена опытом;
- анонсирует возможность получить дополнительные материалы по запросу.

Список источников:

1. Андреева Ю. В. «Создание ситуации успеха как воплощение идеи оптимизма: педагогическая интерпретация теории М. Зелигмана» // Образование и наука. 2012. №4 (93). С. 39–52.
2. Белкин А. С. «Ситуация успеха. Как её создать?» М.: Просвещение, 2002. 167 с...
3. Лопатин А. Р. «Теория и технология создания ситуаций успеха в образовательном процессе». Кострома: КГУ, 2003. 248 с...
4. Маркова А. К. «Формирование мотивации учения». М.: Просвещение, 1990. 192 с...
5. Прихожан А. М. «Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе». М., 2000.
6. Рубинштейн С. Л. «Основы общей психологии». СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
7. Анн Л. Ф. «Психологический тренинг с подростками». СПб.: Питер, 2007.
8. Эйстад Г. «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей».
9. Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
10. Мантрова М. С. «Ситуация успеха как фактор развития позитивного образа «я» современного подростка» // КиберЛенинка.