

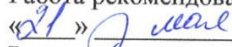
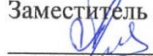


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа  
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах  
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите  
«21»  2021 г.  
Заместитель директора по УР  
 Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-165-4-1  
Какнаева Кристина Валерьевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Парфентьева Людмила Викторовна

Челябинск  
2021

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты развития самооценки младших школьников .....</b>	<b>7</b>
1.1 Содержание понятия самооценки личности, особенности развития самооценки у детей младшего школьного возраста.....	7
1.2 Методы формирования и развития самооценки младших школьников .....	16
1.3 Развивающие возможности внеурочной деятельности .....	21
<b>Выводы по главе 1 .....</b>	<b>26</b>
<b>Глава 2. Практическая работа по развитию самооценки детей младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности</b>	<b>28</b>
2.1 Методики и результаты исследования самооценки детей младшего школьного возраста .....	28
2.2 Комплекс внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей начальной школы .....	34
2.3 Анализ результатов практической работы по развитию самооценки детей	39
<b>Выводы по главе 2 .....</b>	<b>48</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>50</b>
<b>Список использованных источников .....</b>	<b>53</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>55</b>

## Введение

Самооценка играет значимую роль в жизни человека, так как уровень самооценки влияет на уровень достижений личности, реализации своих устремлений, целей и общения в социуме.

Самооценка – это личностное новообразование, которое принимает участие в регуляции поведения и деятельности человека, его представление о важности своей личности и своей деятельности среди других людей, оценка себя, своих достоинств и недостатков, качеств и чувств.

Согласно определению У. Джеймса, самооценка – это удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой [9. с.13].

Развитие самооценки процесс сложный и многомерный, включающий в себя формирование личностных качеств, эмоциональных и регулятивных навыков. Формирование самооценки начинается в детском возрасте, приблизительно до 3-х лет. Самооценка младшего школьника в большей мере, чем у взрослого человека, поддается воздействию и изменению. В самооценке ребенка – ученика начальной школы начинают отражаться его представления о будущем.

Младший школьный возраст определяется как важный этап личностного развития и формирования самооценки как устойчивого, так и дифференцированного отношения ребенка к себе. В последнее десятилетие появились исследования, посвященные проблеме формирования самооценки младших школьников, их способности к рефлексии, саморазвитию и оценочной деятельности. Это работы А.Б. Лариной, Е.А. Ральковой, Е.В.Сергеевой, И.Е. Сюсюкиной, А.Т. Фатуллаевой. Большой вклад исследование проблемы самооценки младших школьников внесли Г.М. Бреслаев, Р.С. Немов, Е.Л. Серебрякова, Л.И. Божович, О.С. Богданова, Л.И. Матвеева, В.И. Петрова.

Особенности самооценки младшего школьника влияют на процесс и результат образовательной деятельности. Федеральный государственный

образовательный стандарт начального образования в качестве одного из приоритетных направлений определяет развитие способности ребенка соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами, способности оценивать свои поступки и поведение, проявлять самостоятельность и инициативность в жизнедеятельности [2].

Перед учителем постоянно стоит проблема выбора методов и средств развития самооценки обучаемых в различных ситуациях образовательного процесса. Основными факторами, влияющих на формирование личности ребенка являются: наличие (отсутствие) навыков учебной деятельности, оценка учителя, оценка одноклассников, собственный жизненный опыт, мнение родителей, стиль домашнего воспитания.

Основные приемы развития самооценки являются оптимизация оценочных, рефлексивно-оценочных отношений, создание обстановки комфорта, самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, сравнение и ситуации успеха.

Как указывали ученые в своих психолого-педагогических исследованиях, в каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей.

Несмотря, что в младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это учебная деятельность, внеурочная деятельность помогает расширить рамки учебного процесса и разнообразить виды деятельности, тем самым реализовать формирование самооценки личности ребенка через разные приемы и формы внеурочной деятельности.

Темой нашей работы мы выбрали: «Развитие самооценки детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности». Обоснованность выбора темы обусловлена необходимостью развития самооценки младших школьников, с учетом рядов факторов, зафиксированных в современном Федеральном государственном стандарте и особенностями психологического развития сегодняшних школьников.

Актуальность выбранной темы обусловлена поиском эффективного комплекса внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки младших школьников.

Проблема методов и средств развития самооценки младших школьников является весьма актуальной. Она занимает одно из центральных мест в структуре проблем развития сознания и самосознания школьников.

**Цель работы:** теоретически разработать комплекс педагогических мероприятий в рамках внеурочной деятельности, направленных на развитие самооценки младших школьников.

**Объектом исследования** является: процесс развития самооценки детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методы и средства развития самооценки детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть содержание понятия «самооценка личности», определить особенности развития самооценки у детей младшего школьного возраста
2. Выявить в психолого-педагогической литературе методы и средства способствующие развитию самооценки младших школьников.
3. Оценить возможности внеурочной деятельности для достижения развития самооценки личности детей.
4. С помощью разработанных психолого-педагогических методик исследовать самооценку детей начальной школы.
5. Разработать и апробировать комплекс внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей начальной школы.

**Гипотеза исследования:** разработка и реализация специального комплекса педагогических мероприятий, в рамках внеурочной деятельности, будет способствовать развитию самооценки детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:**

- 1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы;

2) эмпирические: а) организация педагогического эксперимента по развитию самооценки младших школьников; б) тестирование, анкетирование.

3) вспомогательные: методы обработки данных.

**Базой исследования** послужила средняя общеобразовательная школа № 31, класс 2А, состоящий из 28 человек, из них 16 девочек и 12 мальчиков в возрасте 8-9 лет.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности использования теоретических материалов и разработанного комплекса внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей начальной школы учителями и родителями, для развития и формирования адекватной самооценки личности младших школьников.

**Структура работы:** работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

# **Глава 1. Теоретические аспекты развития самооценки младших школьников**

## **1.1 Содержание понятие самооценки личности, особенности развития самооценки у детей младшего школьного возраста**

В современной психологии самооценка – это компонент и проявление такой структуры личности как самосознание. Впервые это понятие ввел Уильям Джеймс «самооценка – образ самого себя «в структуре личности». В теории У. Джеймса структура личности состоит из трех частей. Во-первых, это ее составные элементы; во-вторых, ощущения и эмоции относительно этих элементов (самооценка); в-третьих, это поступки, обусловленные этими элементами личности.

В основе самопознания у каждого человека формируется определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое проявляется в самооценке. Самооценка представляет собой системообразующий компонент «Я – концепции» [11. с.14].

«Самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди других людей. Объектом самооценки могут выступать любые проявления психической сферы человека (процессы, состояния, свойства), совершаемые им поступки и выполняемые действия», – отмечает О. Н. Молчанова в своих трудах. Многие ученые психолого-педагогических наук занимались изучением данной проблемы. Рассмотрим некоторые трактовки понятия самооценка. Самооценка – это «отношение к себе», которое наряду с «познанием себя» входит в самосознание. Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к одному из его элементов, ни к когнитивному измерению, ни к эмоциональному. Самооценка – это устойчивая интеграция самопознания и отношения к себе. Самооценка – это результат самопознания [16. с.113].

Проблема самооценки личности является одной из наиболее изучаемых в психолого-педагогической теории. Самооценка, как показывают исследования ученых является сложным, многоаспектным феноменом, исследуется в философии, социологии, психологии и педагогике, то есть является предметом междисциплинарного исследования.

Существуют различные научные подходы к определению понятия «самооценка». Большинство исследователей рассматривают самооценку как оценку личностью самой себя, своих способностей, качеств и места среди людей. В работах отечественных и зарубежных психологов (Н.Е. Анкудинова, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, М.Б. Бондаренко, Р. Бернс, А. Валлон, М. Шебек) представлены теоретические положения о соотношении и взаимодействии внутренних и внешних факторов становления самооценки как структурного компонента самосознания [19. с.27].

Беррес Фредерик Скиннер связывал это понятие с опытом личности, из которого человек черпает представления о себе. Ряд психологов подчеркивают важность деятельности человека, так как самооценка, как и другие личностные образования, формируется в результате деятельности, через осознание себя как субъекта этой деятельности, через оценку своих способностей и качеств. Главную роль они отводят социальной среде, семейному и школьному воспитанию, коллективу и другому.

Альфред Адлер раскрыл значение детства на формирование самооценки, когда дети находятся в зависимости от родителей и без них они незащищены. Карл Роджерс демонстрирует несколько иной подход и понимает самооценку как структурный компонент Я-концепции личности. По его мнению, Я-концепция личности формируется в процессе социализации через взаимодействие с другими значимыми людьми (родителями, друзьями и другими).

Абрахам Маслоу рассматривает самооценку через описанную им иерархию потребностей, среди которых с самооценкой он связывает два уровня: это потребность в принадлежности и любви и потребность в



самоуважении. Таким образом, необходимо отметить, что определение понятия самооценки в психологии является дискуссионным. Одни ученые считают Я-концепцию и самооценку ведущими и самостоятельными новообразованиями самосознания личности (У. Джеймс, И. Кон, А. Петровский, К. Роджерс), другие относят самооценку как компонент Я-концепции (Р. Бернс), рассматривают также самооценку как процесс, результатом которого является Образ-Я (Е. Белинская, Г. Гуменюк, А. Красилов).

По утверждению Л.В. Бороздиной, самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей своего поведения, их осознание и оценочное к ним отношение. Умение человека оценить свои силы и возможности, устремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель имеет огромное значение в формировании личности [4. с. 78].

Е.Н. Васильева в своих работах доказывает, что самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, достижения целей определенного уровня, т. е. уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки обеспечивает относительную стабильность и автономность личности, но может вести и к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие [4. с. 84].

Рассматривая самооценку как значимое качество личности, следует отметить ее сложное структурно-динамическое строение, а также выделить при ее изучении два аспекта:

- 1) процесс, когда раскрываются пути, условия и способы ее возникновения, развития, функционирования;
- 2) результат, когда выявляется система знаний человека о себе и его

отношение к себе. Также, говоря о структуре самооценки, следует выделить два взаимосвязанных компонента: когнитивный (содержащий знание человека о себе разной степени обобщенности); аффективный (фиксирующий переживание человека по поводу того, что он узнает о себе).

Выделяют достаточно широкое многообразие видов самооценки: текущая самооценка; личностная самооценка; адекватная самооценка; неадекватная самооценка; прогностическая – включает оценку своих возможностей, определение своего отношения к ним; актуальная; ретроспективная.

По внутреннему составу самооценка достаточно сложна, так как она многоаспектна и включает различные содержания, имеющие различный уровень осознанности.

Наличие уровней осознанности отдельных компонентов самооценки, а также и самооценка личности в целом связана с результатами самопознания и самоотношения, на основе которых вырабатывается самооценка. При этом только объективная самооценка дает возможность правильно определить круг тех актуальных задач, которые способен решить человек, вовремя отказавшийся от несбыточных целей.

Благодаря соответствию самооценки реальным возможностям личности, существует возможность достигнуть внутренней гармонии с собой, самоуважения. Рассогласованность самооценки с реальностью приводит к внутренним конфликтам, невротическим состояниям. Отсутствие адекватной самооценки приводит к потере личностью самого себя, возрастанию для личности значимости оценки других.

В психологической науке принято выделять следующие функции самооценки:

Защитная функция, которая обеспечивает для личности определенную защиту и стабильность.

Регуляторная функция обеспечивает успешное решение задач личностного выбора.

При выполнении защитной и регулятивной функций самооценка оказывает прямое влияние на поведение человека, его деятельность, характер взаимоотношений с окружающими людьми и развитие личности.

Самооценка отражает, как установила Е.В. Карпова [15. с. 43]:

- неудовлетворенность или удовлетворенность самим собой;
- восприятие собственного неуспеха и успеха;
- достижение определенных целей.

Мы считаем, что рассмотренные научные подходы не противоречат, а лишь дополняют друг друга.

В педагогике понятие «самооценка» имеет большое значение во всех основных ее категориях: обучение, воспитание и развитие. В педагогическом словаре С. У. Гончаренко приведено следующее определение: «Самооценка – суждения человека о степени наличия у него тех или иных качеств, свойств в соотношении их с определенным эталоном, образцом. Самооценка – проявление оценочного отношения человека к себе. Самооценка является результатом прежде всего умственных операций – анализа сравнения, синтеза» [16. с. 53] Самооценку связывают с самосознанием. Элементарные формы самосознания, в том числе и самооценки, закладываются и развиваются уже в дошкольном возрасте, в процессе игры (Г. Гуменюк, С. Ладывир, Пироженко, Л. Уманец и др.) [6. с.294].

В дошкольных заведениях воспитания самосознания имеет целенаправленный характер. Во-первых, это воспитание потребности в самопознании, в самооценке и анализе своего поведения и деятельности. Во-вторых, это помощь детям в правильной и объективной оценке самих себя, своих качеств и поведения. И главное, это создание у детей установки на самовоспитание, выработка нетерпимости к выявленным недостаткам, настойчивого желания исправить их. То есть учитель начальных классов должен начинать не с белого листа, а учитывать то, какие представления, потребности и установки сформированные в дошкольном возрасте или в детском саду, то есть в семье. Самооценка в процессе обучения

рассматривается как метод повышения учебно-познавательной деятельности и контроля учебной деятельности. Учебная самооценка предполагает критическое отношение к своим способностям и возможностям и объективное оценивание достигнутых успехов. По развитию личности надо отметить, что этот процесс происходит под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов в трех направлениях: анатомио-физиологическом, психическом и социальном. Поэтому самооценка, по развитию, охватывает оценивание своих физических и умственных способностей, природных задатков, внешности, эмоций, своего жизненного опыта и социальных качеств. Так как развитие это процесс динамический, то и самооценка переходит из одной качественной формы в другую, то есть развивается.

Самооценка в системе воспитания – это стремление к критической оценке своих собственных поступков и поступков окружающих. Самооценка существенно влияет на процесс воспитания, а формирование правильной оценки собственной личности – первый шаг к самовоспитанию. Очень важным аспектом работы учителя в этом направлении налаживание сотрудничества с родителями. Потому что от стиля семейного воспитания и ценностей, которые закладываются в семье, зависит отношение ребенка к себе, к обучению, уровень его притязаний и морально-этические нормы поведения, которые являются основой воспитания в начальной школе [13. с.21]. Таким образом, представленные теоретические аспекты проблемы самооценки стали теоретико-методологическим основанием нашего исследования. Мы понимаем учебную самооценку как основной структурный компонент самосознания, который выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимодействие с другими людьми. А ее формирование – как сложный и динамичный процесс, на который влияют как внешние, так и внутренние факторы, которые являются движущей силой в деятельности и поведении личности.

Наибольший интерес в развитии самооценки имеет младший школьный возраст. В данной системе образования младший школьный возраст

охватывает детей в возрасте от 7 до 11 лет. База многих качеств психики личности культивируются и закладываются именно в возрасте 7 – 11 лет. Потому особое внимание ученых современности направлено на нахождение резервов развития детей в младшем школьном возрасте. Использование подобных резервов поможет более успешно подготовить детей к дальнейшей трудовой и учебной деятельности. Младший школьный возраст определяется важным обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу и дает возможность проявиться в новой сфере человеческой деятельности – учении.

Л.И. Божович [13. с. 54] отмечает, что характер положения, что занимает ребенок в начале младшего школьного возраста, определяется с одной стороны, объективными потребностями общества, а с другой – существующим в данном обществе представлениям о возрастных возможностях ребенка, о том, каким он должна быть. Это особый возраст, который обеспечивает интенсивное развитие всех качеств личности. В этот период начинается социальное и личностное развитие ребенка, его вхождение в жизнь общества. Ребенок получает определенный социальный статус, меняются интересы и ценности.

Т.В. Архиреева, утверждает, что у детей 6 - 7-летнего возраста в связи с продвижением в их общем психическом развитии ярко отражена направленность к тому, чтобы познавать новое, более «взрослое» место в жизни и выполнять новую, важную не только для них самих, но и для окружающих деятельность [11. с. 14].

Этот сензитивный период для формирования и развития самооценки. Так, например, известный отечественный психолог, Л. С. Выготский, предполагал, что именно в семилетнем возрасте начинает складываться, оформляться самооценка. Именно в период младшего школьного возраста самооценка получает свое развитие за счет учебной деятельности, новой позиции — позиции ученика, нового психического образования – рефлексии, которым ребенок только начинает овладевать. Именно в этот период ребенок впитывает, накапливает знания о других и о самом себе [7. с. 143].

В период начальной школы у ребенка появляется новая сфера отношений – «ребенок-учитель», которая начинает влиять на отношения ребенка с родителями и друзьями. Учебная успешность становится едва ли не главным критерием оценки личности школьника. Вместе с оценкой учителя и родительским отношением, учебная успеваемость является важным фактором формирования учебной самооценки школьника и его социального статуса. Поэтому учебная деятельность становится ведущей, она сохраняет свое ведущее значение и в социальном плане, как отвечающая социальному заказу и меняет социальную позицию ребенка. В то же время при существующих форм обучения, ребенок не может найти место субъекта: его учат, его контролируют, его оценивают. Его реальное место в школе – место объекта обучения.

Л.С. Выготский предполагал, что в младшем школьном возрасте у детей начинает складываться и формироваться самооценка – устойчивое, внеситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к самому себе. Самооценка опосредует отношение ребенка к себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с окружающими людьми. Эта важнейшая личностная инстанция, которая позволяет контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами [7. с. 48].

В частности, В.С. Сластенин отмечает, что самооценка является «составной и неотъемлемой частью развития личности». Самооценка оказывает влияние на формирование стиля поведения и жизнедеятельности, то есть во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта в целом.

В самооценке детей младшего школьного возраста отражаются не только представления как об уже достигнутом, но и о том, к чему он стремится, проект его будущего – пусть еще несовершенный, но играющий большую роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

В самооценке отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его

возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

У детей младшего школьного возраста присутствуют все виды самооценок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая самооценка в сторону неадекватного завышения или занижения. Самооценка, в зависимости от своей формы (адекватная, завышенная или заниженная) может стимулировать или, подавлять активность. От класса к классу возрастает умение правильно оценивать себя и свои возможности, в то же время снижается тенденция к переоценке себя. Очень редко встречается устойчивая заниженная самооценка. Все говорит о том, что самооценка младшего школьника динамична, и в то же время имеет тенденцию к устойчивости, в дальнейшем переходит во внутреннюю позицию личности, оказывает влияние на формирование определенных качеств личности, становится мотивом поведения ребенка. Все это подтверждает высокую значимость роли взрослых в формировании и становлении самооценки детей младшего школьного возраста.

Учебная деятельность является особой формой активности ученика, которая направляется на изменение самого себя как субъекта учения. Мышление в младшем школьном возрасте становится доминирующей функцией. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, имеющему преимущественное развитие

Если в период обучения в первом и втором классе дети упорно работают с наглядными образцами, то постепенно в третьем и четвертом классах объем подобных занятий существенно сокращается. Образное мышление становится необходимым в учебной деятельности все меньше. К завершению начальной школы среди детей проявляются индивидуальные различия. Психологи выделяют группы «мыслителей» или иначе называемые «теоретиками», которые без труда решают учебные задачи устно, и «практиков», которым нужна опора на практические действия и наглядность, а также «художников», обладающих ярким образным мышлением. У основного количества детей

происходит относительное равновесие между различными видами мышления.

Младшие школьники достаточно эмоциональны, так как вся их психическая деятельность выражается через эмоции. Также дети данного возраста не умеют контролировать внешнее проявление своих чувств, сдерживать их, они очень откровенны и непосредственны в выражении радости. Эмоциональность выражается в их частой смене настроений, большой эмоциональной неустойчивости, бурным и кратковременным проявлениям радости, склонности к аффектам, гнева, горя, страха. С годами все больше развивается способность сдерживать их нежелательные проявления, регулировать свои чувства.

Для самооценки младших школьников свойственно отсутствие самокритичности. Они быстрее замечают ошибки и недостатки сверстников, чем собственные. Самокритичность и самоконтроль как сознательные волевые процессы, происходит опосредованно, через познание людей, которые его окружают. Осознание другого человека дается сравнительно легче, чем себя. Поэтому процесс самоосознания личности несколько отстает от способности осознавать других. Важной составляющей самосознания является уровень притязаний. В младшем школьном возрасте он зависит от успеха ребенка в учебной деятельности, а также от положения в системе отношений со сверстниками.

Для школьников, которые хорошо учатся, имеют авторитет среди сверстников, характерен высокий реалистичный, не завышенный уровень притязаний. Знание индивидуальных особенностей самооценки младших школьников является одной из важнейших предпосылок эффективности педагогического управления их социально значимой активностью в процессе обучения и воспитания.

Развитие эмоционально-ценностного отношения ребенка к себе, результатом которого является определенная самооценка, происходит путем отражения им реальных связей с окружающим миром, которые существуют только благодаря активности личности. При этом важно учесть, что



самооценка как структурный компонент образа ребенка, определенная степень его эмоционально-ценностного отношения к себе, является постоянно действующим мотивационным фактором в процессе жизнедеятельности личности. Поэтому, направляя активность ученика, предоставляя ей социальной значимости, можно влиять не только на сферу его сознания, а достичь гармонизации развития подрастающей личности в целом.

В процессе формирования у учащихся начальных самосознания, важно учитывать, что дети лучше узнают себя в деятельности, которую выполняют и для правильного понимания себя, оценки своего успеха в обучении, им необходимо научиться видеть себя со стороны. Поэтому уже в младших классах очень важно направлять внимание детей на процесс выполнения ими работы.

Совместная деятельность оказывает значимое влияние на формирование правильного самосознания, что позволяет ученику почувствовать себя участником общественно полезного труда, сравнивать результаты своих стараний с успехами других, осознать свой вклад в общее дело. Работая в коллективе, школьник имеет возможность видеть и понимать, на что он способен, осмыслить не только последствия своего труда, но и себя в ней. Совместная деятельность формирует у ребенка представление о себе среди других.

Адекватная самооценка побуждает учебную активность учащихся, их влечение улучшать полученные результаты, находиться на уровне требований учителей. Для создания благоприятной нравственной обстановки в школе, внимательного и одновременно требовательного отношения к ребенку учителей и родителей, полезного опыта школьника в учебной деятельности в структуре его образа закрепляются общественно значимые свойства, возрастает роль мотивации, направленной на повышение уровня уважения к себе, устанавливается согласованность между его притязаниями и возможностями. В следствии этого, школьник начинает сам менять внешние условия своего развития. Благоприятная направленность детской активности

является той психологической основой становления личности, которая способствует формированию потребности в постоянном самосовершенствовании. У младших школьников самооценка может выступать в качестве доминирующего мотива. Отсюда следует важный педагогический вывод: у детей уже в младшем школьном возрасте должны быть сформирована адекватная самооценка.

Однако, такая самооценка складывается под влиянием оценки (в том числе и отметки как оценки их знаний), которую дают учителя, родители, сверстники. Поэтому окружающие должны объективно оценивать деятельность ребенка, помогать ему ориентироваться в своих возможностях. Иначе формируется заниженная или завышенная самооценка, что приведет к неуверенности в своих силах или, напротив, к излишней самоуверенности

Проанализировав научную литературу, можно сделать вывод о том, что существует множество вариантов определения самооценки и факторов ее формирования, но все авторы едины в том, что самооценка является важным звеном в формировании и развитии личности. В исследовании под термином «самооценка» понимается отражение знаний о себе, мера удовлетворения собой.

Формирование самооценки начинается в младшем школьном возрасте. Самооценка в этот период относительно устойчивая. Выделяют виды самооценки школьников - адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения. В младшем школьном возрасте педагогам следует уделять максимальное внимание на развитие самооценки учащихся, для их дальнейшей успешности в жизни.

## **1.2 Методы развития самооценки младших школьников**

С приходом ученика в школу происходит перестройка всей системы его отношений к действительности. Школьник сохраняет много дошкольных

качеств – легкомыслие, непосредственность, взгляд на взрослого «снизу вверх». Но в этот период у него появляется другая логика мышления. Обучение для него – значимая деятельность. Как указывает психолог, специалист в области психологии личности Т.Д. Марцинковская, с 7-летнего возраста возникает осознание возможности собственных действий, ученик начинает понимать, что не все может (начало самооценки). Младший школьник осознает свои личные качества (добрый, внимательный, послушный, честный и т.д.).

Учебная деятельность становится ведущей, она сохраняет свое ведущее значение и в социальном плане, как отвечающая социальному заказу и меняет социальную позицию ребенка. В то же время при существующих формах обучения, ребенок не может найти место субъекта: его учат, его контролируют, его оценивают.

Уровень сформированности учебной самооценки младшего школьника, его отношение к себе определяют его поведение и успеваемость [16].

Процесс формирования учебной самооценки зависит от взаимодействия ученика младшего школьного возраста с учителем, сверстниками (детским социумом) и семьей. Поэтому мы видим, что самооценка ребенка формируется на пересечении трех плоскостей – факторов, закладывают ее основу: оценка учебной деятельности ученика учителем, взаимодействие ребенка со сверстниками и его статус среди них, стиль и ценности семейного воспитания.

Личность ученика младшего школьного возраста формируется не изолированно, а во взаимодействии с социальной средой, в которой она находится. А именно адекватная учебная самооценка формируется в условиях целенаправленности и единства действий на ребенка этих факторов, то есть в интеграции процессов социализации и воспитания младших школьников, в использовании учителем и родителями знаний по психологии в учебно-воспитательном процессе и семейном воспитании.

Педагог с помощью специальных методик прослеживает уровень развития самооценки школьника каждые полгода. Результаты более

правильные и объективные, если срезы самооценки делают в разных условиях (условиях успеха или неуспеха) различными методиками с тем, чтобы сопоставить и обобщить эти результаты. Основные методики это «Волшебная линейка» (автор Г.А. Цукерман), «Дерево творчества» (автор В.С. Юркевич), «Оцени себя» (автор Т.Д. Марцинковская), «Лесенка успеха» (В.Г. Щур), «Нарисуй себя» (авторы А.М. Прихожан и З. Василюскайте), «Три оценки» (автор А.И. Липкина), исследования уровня притязаний – прием Ф. Хоппе [15]. Описание возможных методик для определения уровня самооценки ребенка представлены в Приложении 1.

В школьной практике предпринимаются попытки формирования самооценки учащихся путем организации выполнения индивидуально-ориентированных учебных планов, безотметочного обучения, оценки достижений учащихся на основе портфолио.

Так же использование поэтапного формирования данных умений с постепенным усложнением требований к ним способствует эффективному достижению самостоятельности в оценочной деятельности учащихся, что является залогом развития адекватной самооценки школьников.

Кроме того, учителю необходимо во время урока использовать такие формы работы, которые способствуют разностороннему развитию школьников и формирование жизненно необходимых компетенций. Это может быть выполнение интересных творческих заданий - иногда простых, а порой требующих размышления. Задания каждого занятия кроме теоретических знаний, должны развивать логику, мелкую моторику, коммуникативные умения, творческие способности, формируя самооценку, познавательную активность, эстетические потребности, а также навыки адаптации в коллективе.

Педагогами и психологами выделяется комплекс условий, способствующий развитию самооценки младших школьников: культура общения педагога и учащегося, учеников друг с другом, родителей с ребенком; формирование учебной самостоятельности младшего школьника; создание

ситуации успеха в процессе организации учебной деятельности; использование разнообразных форм и методов обучения при организации учебной деятельности; обучение младших школьников приемам самоконтроля; обучение младших школьников приемам самооценивания и взаимооценивания, способам корректировки полученного результата; осуществление целенаправленной работы с родителями.

Для реализации этих условий педагоги используют следующие формы работы, возможные к исполнению во время учебной, а также и в рамках внеурочной деятельности.

- работа в парах;
- работа в творческих группах;
- индивидуальная работа учителя с учеником;
- индивидуальная работа родителя с учеником;
- самостоятельная работа учащегося.

Необходимо научить школьников анализировать свои поступки и отношения, ставить перед собой вопросы и отвечать на них, научить его видеть, в каких ситуациях проявляются дружеские отношения других людей и свои собственные, оценивать эти качества, решать конфликтные ситуации, делать самостоятельный моральный выбор. Только реальные и достаточно полные знания о себе дадут ребенку настоящую опору в жизни, помогут ему повысить свой статус, реализовать свои возможности, сформироваться как личность.

### **1.3 Развивающие возможности внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [2].

Так же согласно этому закону, и в соответствии с пунктом 7 части 34 выделяется категория потенциально «освобожденных» детей от внеурочной

деятельности, к которой относятся:

А) Дети, посещающие учреждения дополнительного образования, например, спортивную, музыкальную, художественную школы, в таком случае по этим направлениям ребенок может не присутствовать на внеурочных занятиях. Классный руководитель разрабатывает индивидуальный маршрут внеурочной деятельности ученика, после чего составляется локальный акт или, проще говоря, договор между родителями (законными представителями) ребенка и администрацией школы в лице директора.

Б) Состояние здоровья ученика, которое требует специального режима питания или контроля общеобразовательной нагрузки. В такой ситуации освобождение оформляется по заявлению родителей на имя директора школы и медицинских справок, подтверждающих потребность ребенка в особом подходе к организации учебного процесса.

Внеурочная деятельность является составной частью системы образования и воспитания детей. Внеурочная деятельность ориентирована на свободный выбор и освоение обучающимися дополнительных образовательных программ, направленных на психологическую и физическую разгрузку ребенка, на формирование личностных и метапредметных результатов ФГОС, полного раскрытия задатков и склонностей ребенка, создание условий для развития и поддержания талантов и дарований; отсутствием домашнего задания.

Внеурочная деятельность способствует расширению образовательного пространства, создает дополнительные условия для развития учащихся, обеспечения детям сопровождения, поддержки на этапах адаптации, развития способности осознанно применять базовые знания в ситуациях, отличных от учебных. Внеурочная деятельность является одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на самооценку младших школьников.

Цели внеурочной деятельности:

– развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

– формирования и развития определенных личностных качеств ребенка.

Внеурочная деятельность в образовательной организации выполняет решающую роль для обеспечения достижения планируемых личностных и метапредметных итогов освоения обучающимися основной образовательной программы на всех уровнях общего образования образовательных организаций Российской Федерации.

На сегодняшний день внеурочная деятельность представляет собой особый вид деятельности, который осуществляется по пяти путям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное на основе определенной программы; который направлен на решение конкретных образовательных задач, исходя из требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС); который способствует проявлению активности обучающихся; и который реализуется разными категориями педагогических работников в разных формах работы вне урока.

Школа после уроков – это мир творчества и раскрытия каждым ребенком своих интересов, увлечений, своего внутреннего потенциала. Здесь ребенок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать детей занятиями после уроков, чтобы школа стала для них вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Все виды, направления и формы внеурочной деятельности учащихся на ступени начального общего образования строго ориентированы на воспитательные результаты.

Выделяют следующие формы внеурочной деятельности по видам:

1. Словесно-логические. Основным средством воздействия является слово (убеждение словом), вызывающее ответные эмоции у детей: беседы на различные темы, дискуссии, собрания, конференции, лекции.

Главное здесь обмен информацией, сообщения учителей, учеников и других взрослых. Обсуждение проблемных вопросов.

2. Образно-художественные формы: концерты, спектакли, праздники, КТД.

Главным средством воздействия является совместное, преимущественно эстетическое переживание. Главное здесь вызвать сильные, глубокие и облагораживающие коллективные эмоции.

3. Трудовые формы внеурочной деятельности: работа на пришкольном участке, работа по оформлению и уборке кабинета, уход за комнатными растениями, организация дежурства на переменах и в школьной столовой, помощь школьному библиотекарю, трудовые десанты.

В современных условиях необходимо делать упор на личностную значимость труда, когда ребенок осознает, что приобретаемый навык пригодится ему в жизни, когда он заинтересован в итоге своего труда.

4. Игровые (досуговые) формы работы: совместные праздники; подготовка концертов, спектаклей; неделя театра, танца, вокала; просмотр и обсуждение фильмов, спектаклей; соревнования; конкурсы; КВНы; туристические походы; экскурсионные прогулки в парк; экскурсионные поездки.

Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребенка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные, интеллектуальные и др.

5. Психологические формы: Лекции, Беседы, Дискуссии, Психологические упражнения, Консультации, Тренинги

В формах этого типа основным средством воздействия являются элементы психологического тренинга, методы практической психологии, индивидуальной и групповой психотерапии. Эти формы требуют специальных знаний и умений.

Воспитательный результат внеурочной деятельности – непосредственное духовно-нравственное приобретение ребенка благодаря его участию в том или ином виде деятельности [12. с. 7].

Воспитательный эффект внеурочной деятельности – влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития



личности ребенка.

Выделяют несколько уровней результатов внеурочной деятельности:

Первый уровень. 1 класс

Школьник знает и понимает общественную жизнь. Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание социальной реальности и повседневной жизни. Достигается во взаимодействии с педагогом.

Второй уровень. 2-3 классы Школьник ценит общественную жизнь. Получение школьником опыта переживания и формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура). Достигается в дружеской детской среде.

Третий уровень. 4 класс. Школьник самостоятельно действует в общественной жизни. Получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Достигается во взаимодействии с социальным субъектом.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности воспитательной работы:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;
- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие творческой активности каждого ребенка;
- укрепление связи между семьей и школой.

Самостоятельная или управляемая проектная деятельность младших школьников помогает реализовать их творческий потенциал, который в свою очередь повышает или укрепляет самооценку ребенка. Любые попытки тематически ограничить проектную деятельность учащихся рамками учебного предмета или организационно – рамками урока (мини-проекты учащихся как

форма самостоятельной работы) являются подменой идеей использования метода проектов в образовательном процессе. Время урока можно использовать для организации работы над определением тематического поля, проблемы и цели проекта (проектов) учащихся, а также для презентации результатов проекта (проектов). Целесообразно, чтобы каждый учащийся реализовал в проекте свой опыт, выполняя или принимая участие в групповых проектах хотя бы один раз в год. Поэтому в разных возрастных группах учащимся необходимо предлагать несколько вариантов организации работы над проектом, например: в рамках специального учебного модуля; в рамках имитации проектной деятельности учащихся (например, вне урока); в ходе работы детей над реальным проектом. В основу организации внеурочной деятельности в рамках социального направления может быть положена общественно – полезная деятельность. Формы организации социального направления: работа в рамках проекта «Благоустройство школьной территории»; работа по озеленению класса, школы; организация дежурства в классе; профориентационные беседы, встречи с представителями разных профессий; выставки поделок и детского творчества; трудовые десанты, субботники; социальные пробы (инициативное участие ребенка в социальных акциях, организованных взрослыми); коллективное творческое дело; социально-образовательные проекты; сюжетно-ролевые продуктивные игры («Почта», «Город мастеров», «Фабрика») и др. (Приложение 2).

Ребята получают дополнительное развитие тех психических свойств личности, которые были выявлены в ходе диагностики. Кроме того, дети получают дополнительно в игровой, занимательной форме новые знания (расширяют кругозор), совершенствуют социальные навыки, развивают навыки общения, навыки здорового образа жизни, спортивно-игровые навыки.

## **Выводы по Главе 1**

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам утверждать, что:

1. Самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе.
2. Классификация самооценки: текущая; личностная; адекватная; неадекватная; прогностическая.
3. Компоненты структуры самооценки: когнитивный (отражающий все то, что индивид узнал о себе); эмоциональный (выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности).
4. Факторы влияния на самооценку младшего школьника: оценка учебной деятельности ученика учителем, взаимодействие ребенка со сверстниками и его статус среди них, стиль и ценности семейного воспитания
5. В период младшего школьного возраста формируется произвольность психических функций, возникает рефлексия, самоконтроль. Начинает развиваться самооценка через учебную деятельность.
6. Функции самооценки: защитная (обеспечивает относительную стабильность и независимость личности), регуляторная (на основе которой происходит решение задач личностного выбора), опорная (точка отталкивания для развития личности).
7. Введение занятий внеурочной деятельности в образование позволяет учителям школы развить самооценку школьников младших классов.

## **Глава 2. Практическая работа по развитию самооценки детей младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности**

### **2.1 Методики и результаты исследования самооценки детей младшего школьного возраста**

Для проверки эффективности разработанного комплекса мероприятий внеурочной деятельности нами было предпринято экспериментальное исследование.

Целью эксперимента была апробация комплекса мероприятий внеурочной деятельности по развитию самооценки личности младших школьников.

В соответствии с поставленной целью гипотеза заключается в следующем: применение комплекса разработанных мероприятий внеурочной деятельности в школе при соблюдении определенных условий оказывает существенное позитивное влияние на процесс развития самооценки личности школьника.

Объект эксперимента – осуществление процесса развития самооценки детей младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности в школе.

Предмет – выявление уровня развития самооценки личности ребенка, посещающих внеурочную деятельность, с использованием предлагаемого нами комплекса мероприятий.

Соответственно цели и предмету были сформулированы следующие задачи эксперимента:

1. Выявить исходные данные о сформированной самооценки личности по заявленным критериям. Организовать эксперимент в двух группах с приблизительно одинаковым уровнем сформированности самооценки.

2. В экспериментальной группе реализовать комплекс мероприятий

внеурочной деятельности; для этого разработать задания уроков по каждой теме внеурочной деятельности согласно тематическому плану; спроектировать примерные задания, тесты и критерии оценивания.

3. Осуществить измерения динамики развития самооценки личности по заявленным критериям, сопоставить динамику в двух группах.

4. Описать и интерпретировать результат. Сделать вывод и заключения об эффективности применения комплекса мероприятий во внеурочной деятельности в школе.

Указанные задачи были реализованы на констатирующем, формирующем, контрольном и интерпретирующем этапах эксперимента.

### **I Этап. Констатирующий этап эксперимента**

Экспериментальное исследование на уровень развития самооценки младших школьников во внеурочной деятельности проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №131 г. Карталы имени героя Советского Союза К. С. Заслонова», 2А класса.

Для проведения эксперимента нами задействованы 28 обучающихся, из них 16 девочек и 12 мальчиков. В соответствии с выбранной темой исследования выборка состоит из детей 8-9 лет. При выборке учитывался один фактор – возраст обучающихся.

В начале сентября родители написали заявления об «освобождении» их детей от внеурочной деятельности в школе, по разным причинам, согласно закону №273-ФЗ. Количество таких детей составило 14 из 28.

В соответствии с задачами формирующего этапа эксперимента работы были организованы две группы испытуемых: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). В экспериментальной группе ЭГ был реализован комплекс мероприятий в рамках внеурочной деятельности. В контрольной группе (КГ) дети не посещали занятия внеурочной деятельности и после уроков основной учебной программы уходили домой.

Для проведения экспериментального исследования самооценки у

школьников были выбраны следующие методики (описание ряда возможных методик представлено в Приложении 1):

1. Методика исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн;
2. Методика исследования самооценки «Лесенка успеха» (автор В. Г. Щур);
3. Методика «Нарисуй себя» (авторы А.М. Прихожан и З. Василяускайте).

Данные методики выбраны не случайным образом, на наш взгляд они имеют ряд преимуществ, по сравнению с остальными: простые инструкции проведения диагностики, стимульный материал понятен для детей и доступен для выполнения, допускается групповая форма работы, что очень актуально в рамках внеурочной деятельности в школе. Так же выбранные методики позволяют получить количественное выражение уровня развития самооценки школьников младших классов.

В ходе использования методики исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн, испытуемым было предложено оценить уровень развития у себя определенных качеств на данный момент и уровень, которым они были бы довольны и могли гордиться. Предложенные качества были размещены на шкалах «Характер», «Ум», «Способность», «Авторитет у сверстников», «Красота», «Уверенность в себе», а также «Здоровье», результаты последней шкалы не учитывались. Для подсчета результатов проведенной методики была измерена длина отрезков «Уровень самооценки» в мм на каждой шкале (вся шкала составила 100 мм). Затем было подсчитано среднее значение «Уровня самооценки» по всем шкалам.

Результаты диагностики самооценки полученные по методике Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн представлены в Приложении 3. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод об адекватности этих показателей. Критерии адекватности, следующие: значения в диапазоне от 45-74 баллов – адекватная самооценка, 75-100 баллов – завышенная самооценка, менее 45 баллов - заниженная. Обобщенные данные по результатам проведения данной

методики представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

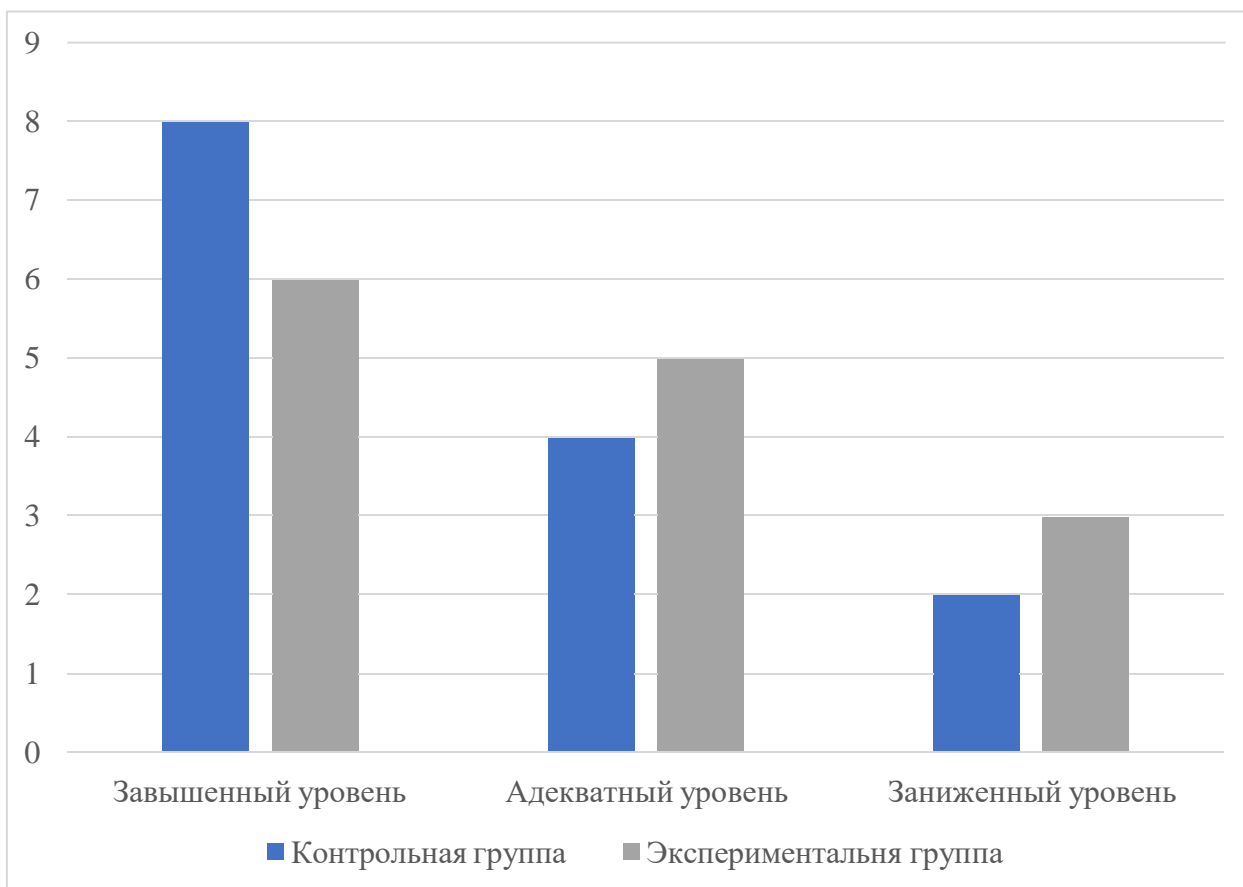


Рисунок 1 – Сравнительные показатели уровня развития самооценки младших школьников на констатирующем этапе, проведенных по методике Дембо Т. и Рубинштейна С.

Согласно данным рисунка 1 и значений таблицы Приложения 4 делаем выводы, что исходя из полученных данных, у 57-43% (8, 6 детей из подгруппы) испытуемых выявлен завышенный уровень самооценки, у 28-35% (4, 5 человек) адекватный, у 14-21% (2, 3 ребенка) – заниженный, соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

По данным проведенной методики людям с адекватным уровнем самооценки характерно реалистичное оценивание собственных возможностей. Для людей с завышенным уровнем самооценки свойственна нереалистичная оценка своих возможностей, низкий уровень критики к себе. Люди с заниженным уровнем притязаний склонны к избеганию достижения каких-

либо целей, они заранее считают, что данная деятельность не принесет успеха. Детям с завышенным уровнем самооценки свойственны определенные затруднения в формировании некоторых качеств личности. Часто младшие школьники с завышенной самооценкой не могут адекватно оценить свою трудовую деятельность, собственные коммуникативные навыки. Критику в свой адрес такие люди не замечают, не прислушиваются к мнению окружающих людей.

Дети с заниженной самооценкой часто недооценивают себя и свои возможности, неуверенные в себе, что препятствует их благополучному развитию.

Диагностика проведенная по методике «Лесенка успеха» дала подобные результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты уровня самооценки, полученные по методу «Лесенка успеха» 2 класс на констатирующем этапе эксперимента (процент от количества детей в группе)

Группа	Завышенная самооценка, %	Адекватная самооценка, %	Заниженная самооценка, %
Контрольная	57 (8 детей)	29 (4 детей)	14 (2 детей)
Экспериментальная	43 (6 детей)	35 (5 детей)	22 (3 детей)

Результаты самооценки, полученные по методике «Лесенка успеха» свидетельствуют о том, 14 учащихся (6 человек из Контрольной и 9 из Экспериментальной группы), поставили себя на 5 ступень, что свидетельствует о завышенной самооценке. 5 учащихся поставили себя на 1-2 ступеньку, что говорит о их низкой самооценке. 9 детей из 28 человек класса показали адекватный уровень своей самооценки.

Интерпретируем данные таблицы в графический вид и представим на рисунке 2.



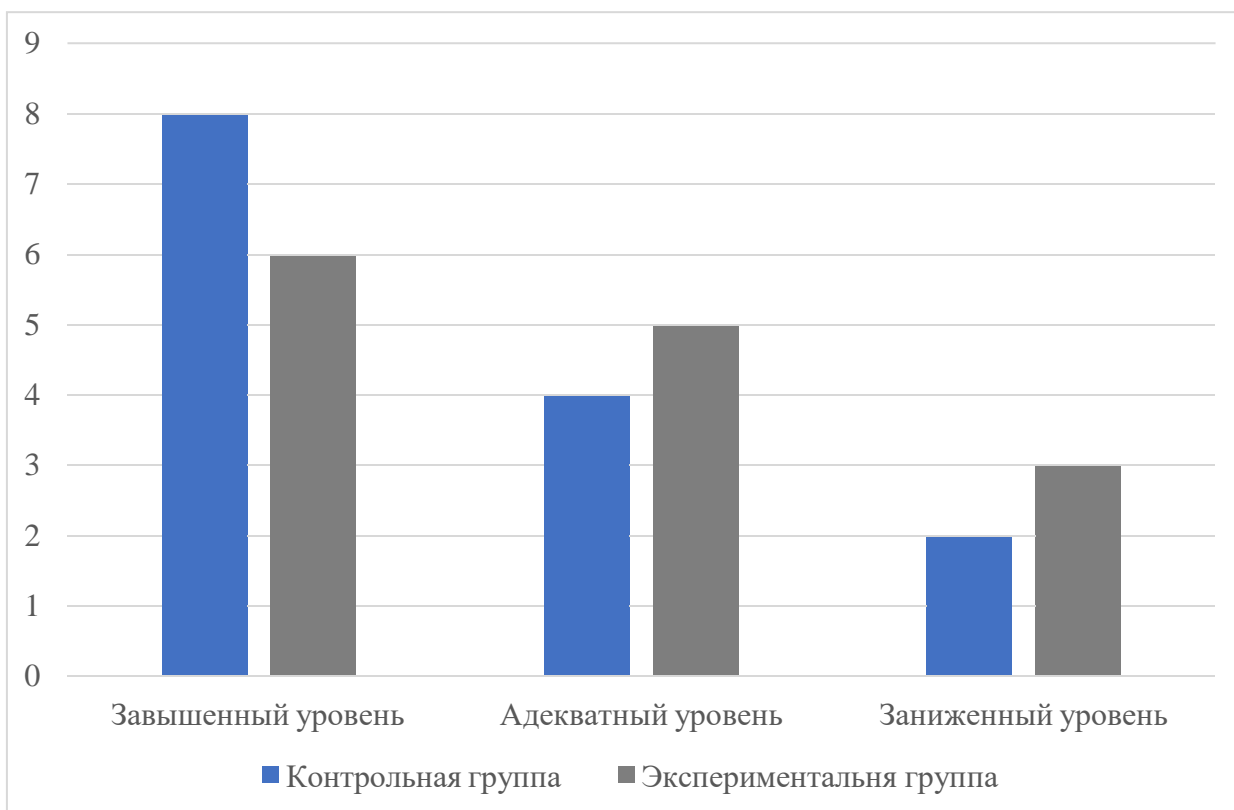


Рисунок 2 – Сравнительные показатели уровня развития самооценки детей на констатирующем этапе, проведенных по методике «Лесенка успеха»

## II Этап. Формирующий этап эксперимента

Рассмотрев теоретические положения исследуемой проблемы, принимая во внимание ее состояние в практике работы и выявив уровень развития самооценки детей обучающихся на констатирующем этапе эксперимента, остановимся в данном параграфе на описании методико-технологических аспектов комплекса мероприятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности в школе.

В ходе теоретического осмысления проблемы мы выдвинули предположение, согласно которому занятия внеурочной деятельности приобретают характер действующей модели, если выполняются условия:

- 1) наличие систематических занятий внеурочной деятельности и посещение их детьми на протяжении учебного года;
- 2) применение разных форм учебно-методического комплекса занятий;
- 3) необходимо достаточного количества прикладного материала для

проектной работы;

4) наличие помещения, которое позволяет проводить творческие и исследовательские уроки внеурочной деятельности.

С целью подтверждения и уточнения выдвинутой нами гипотезы, мы провели формирующий этап эксперимента, направлением которого является разработанный нами комплекс мероприятий для развития самооценки детей младшего школьного возраста.

Формирующий этап эксперимента включал две ключевые составляющие: разработка комплекса мероприятий на учебный год по внеурочной деятельности 2А класса и выбор методик определения уровня развития самооценки детей.

Рекомендации, которыми мы руководствовались при реализации первой составляющей, изложены в параграфах 1.2 и 1.3.

## **2.2 Комплекс внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей начальной школы**

Полученные в ходе проведения констатирующего эксперимента данные позволяют судить о необходимости разработки и реализации программы оптимизации и развития адекватной самооценки обучающихся.

В основу нашего комплекса мероприятий по развитию самооценки обучающихся были положены следующие методологические руководства: Н. В. Бордовская «Современные образовательные технологии», А. Г. Лидерс «Психологический тренинг с школьниками», Т. К. Молчанова «Составление образовательных программ», Е. А. Осипова «Основные направления деятельности педагога-психолога».

Целью предложенного комплекса внеурочных мероприятий является оптимизация самооценки обучающихся младшего возраста.

Для реализации цели программы были поставлены следующие задачи:

1. Формировать представление о понятии «самооценка».

2. Развивать навыки адекватного оценивания своих возможностей и личностных качеств.

3. Развивать желание непрерывного саморазвития и самопознания.

Продолжительность занятий: 18 занятий по 40-45 минут, два раза в неделю (Приложение 5).

Форма организации занятий: групповая (по 14 человек). Программа реализовывалась в рамках внеурочной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные: адекватное оценивание своих возможностей и способностей, адекватное реагирование на свой и чужой успех и неуспех, умение видеть свои достоинства и недостатки.

Метапредметные: умение выбирать задания в соответствии со своими возможностями.

Предметные: представление о понятии «самооценка», об уровнях самооценки, о личностных качествах.

Программа реализовалась в несколько этапов:

1. Подготовительный: сбор теоретических данных, первичная диагностика.

2. Организационный: разработка занятий, подготовка материалов и оборудования, целеполагание.

3. Основной: проведение занятий с обучающимися младшего школьного возраста.

4. Заключительный: проведение вторичной диагностики.

5. Рефлексивный: анализ полученных результатов, оценивание эффективности программы.

Конспекты занятий внеурочной деятельности 2А класса представлены в Приложении 6, 7. Комплекс мероприятий внеурочной деятельности составлен с учетом возрастных особенностей испытуемых и включает в себя различные формы занятий. Тематическое планирование представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план занятий внеурочной деятельности

Мероприятие	Содержание	Упражнения, направленные на достижение цели
1	2	3
Занятие № 1 «Давайте познакомимся»	Цель: установление доброжелательного контакта с участниками и между ними, знакомство с целями работы, выработка правил работы в группе	«Снежный ком», выработка правил, «Поиск общего», обмен впечатлениями
Занятие № 2 «Здравствуй, это я»	Цель: раскрытие внутреннего мира школьника, сплочение группы, формирование знаний о самооценке	«Важная бумажка», обсуждение вопросов о самооценке, обмен впечатлениями
Занятие № 3 «Волшебная лавка»	Цель: выявление причин заниженной самооценки, подготовка ученика к групповой работе, коррекции	«Волшебная лавка», обсуждение результатов игры. Анализ готовности группы к продолжению занятий, степени открытости участников
Занятие № 4 «Пустыня»	Цель: сплочение группы, осознание своей значимости в группе и ее влияние на общее решение	«Пустыня»
Занятие № 5 «Сказка о незнакомце (ке)»	Цель: выявление внутренних конфликтов, знакомство со способами самопознания, самораскрытия, развитие навыков взаимодействия	«Побег из тюрьмы», написание сказки
Занятие № 6 «Три слова»	Цель: развитие навыков самопознания и саморазвития, формирование положительного представления о себе	«Слепое рукопожатие» «Три слова»
Занятие № 7 «Я – это Ты, Ты – это Я!»	Цель: формирование позитивного отношения к себе и к другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов	«Имена-качества», «Эхо», «Зеркало, «Я- это Ты. Ты – это Я», «Мои особенности и преимущества»

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Занятие № 8 «Моя самооценка»	Цель: формирование представления об адекватной самооценке, формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов	«Зоопарк», «Поделись успехом», обсуждение «Как я себя оцениваю»
Занятие № 9 «Доверься мне»	Цель: формирование позитивного отношения, опыта доверия, знакомство с новыми способами самовыражения	«Слепец и поводырь», «Автопортрет»
Занятие № 10 «Трудности»	Цель: формирование навыка разрешения проблем, знакомство со способами делового взаимодействия, развитие уверенности в своих возможностях	«Разожми кулак», «Преодолей препятствие», дискуссия «Как я справляюсь с трудностями», «Бурундуки»
Занятие № 11 «Я на море»	Цель: повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, развитие опыта доверия	«Поезд», «Запрещенное движение», техника релаксации «Море»
Занятие № 12 «Люблю – не люблю»	Цель: формирование навыка самовыражения, формирование позитивного отношения к себе, развитие навыков коммуникации	«Слушай хлопки», «Что я люблю – чего я не люблю», «Путаница»
Занятие № 13 «Мое будущее»	Цель: формирование навыков активной жизненной позиции, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	«Ужасно-прекрасный рисунок», Коллаж – составление представление о своем будущем
Занятие № 14 «Жизненные ситуации»	Цель: показатель возможные решения проблемы, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	«Горячий стул», проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдиться или нервничает, «Спасибо»

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Занятие № 15 «Мы вместе»	Цель: закрепление позитивного отношения к себе, снятие напряжения, повышение уверенности себе, развитие невербальных навыков общения	«Надувная кукла», «Крокодил», «Комплименты»
Занятие № 16 «Дневник саморазвития»	Цель: развитие навыков самопознания и самоконтроля, закрепление способов повышения самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира	Мини-лекция о влиянии достижения цели на самооценку, «Дневник саморазвития»
Занятие № 17 «Какой я»	Цель: формирование представлений о способах оценки самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира	«Любимые прилагательные», «Общий рисунок», «Аплодисменты»
Занятие № 18 «Я люблю себя!»	Цель: закрепление состояния адекватной самооценки, обсуждение результатов совместной работы, подведения итогов.	Общий коллаж о проведенных занятиях на ватмане, «Ладощка», «Афоризмы»

Используя рекомендации В. Н. Калашниковой, с детьми с заниженной самооценки в рамках учебной и внеучебной деятельности мы периодически организовывали «успехи школьника», строго придерживались принципа постепенности – от простого к сложному; не привлекали школьников к соревнованиям с одноклассниками, наш девиз: «Соревнуйся с собой – сегодня лучше – чем вчера».

В случае завышенной самооценки в работе с детьми мы организовывали «неудачи», предлагали соревноваться с более сильными учениками; первоначально ставили сложные задачи, чтобы предотвратить радости «легкого» успеха; но все же не забывали обоснованно оценивать достижения положительного результата, не сравнивая его достижения с достижениями слабых учеников (Приложение 8).

В начале нашей работы было определено, что немаловажную роль в

развитии самооценки ребенка играют родители, их стиль общения с ребенком. Поэтому в рамках разработки комплекса мероприятий для формирования и развития самооценки ребенка начальной школы родителям был предложен перечень рекомендаций по развитию адекватной самооценки их детей. Рекомендации родителям приведены в Приложении 9.

Таким образом, представленный комплекс внеурочных мероприятий направлен на достижение поставленной цели исследования, а именно, направлена на развитие адекватной самооценки обучающихся младшего школьного возраста. Программа составлена с учетом возрастных особенностей испытуемых и включает в себя различные формы занятий внеурочной деятельности.

Дети регулярно посещали занятия по внеурочной деятельности, с большим интересом. Оценка результатов внеурочных занятий не фиксируется в журнале, поскольку результат внеурочной деятельности не подлежит обязательному и систематическому контролю.

Дети становятся более раскрепощенными, позволяют себе спокойно высказываться, мыслить вслух, не зажимая себя мыслью – правильно/неправильно. Обогащается кругозор ребенка. У ребенка повышается учебная и познавательная мотивация; наблюдается в группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний.

### **2.3 Анализ результатов практической работы по развитию самооценки детей**

Эксперимент осуществлялся в естественных условиях общеобразовательной школы на базе 2А класса, подвергающихся исследованию, и сравнению конечных результатов уровней самооценки второклассников. Внеурочная деятельность проводилась согласно целям и условия организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС. Таким

образом, были организованы замеры на констатирующем этапе эксперимента (нулевой срез) и на контрольном этапе (итоговый срез).

### III Этап. Контрольный этап эксперимента

Для оценивания эффективности данного комплекса мероприятий внеурочной деятельности был проведен контрольный эксперимент по тем же методикам, которые использовались ранее. Для наглядности полученных результатов был проведен сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп до и после проведения обучающего эксперимента по каждой методике и в обобщенном виде. Результаты испытуемых по каждой методике представлены в Приложение 9.

На контрольном этапе по методике исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн были получены следующие результаты: 57% – высокий уровень самооценки, 7% – низкий уровень, 35% – адекватный уровень самооценки в контрольной группе; 7% – высокий уровень самооценки, 14% – низкий уровень, 78% – адекватный уровень самооценки в экспериментальной группе.

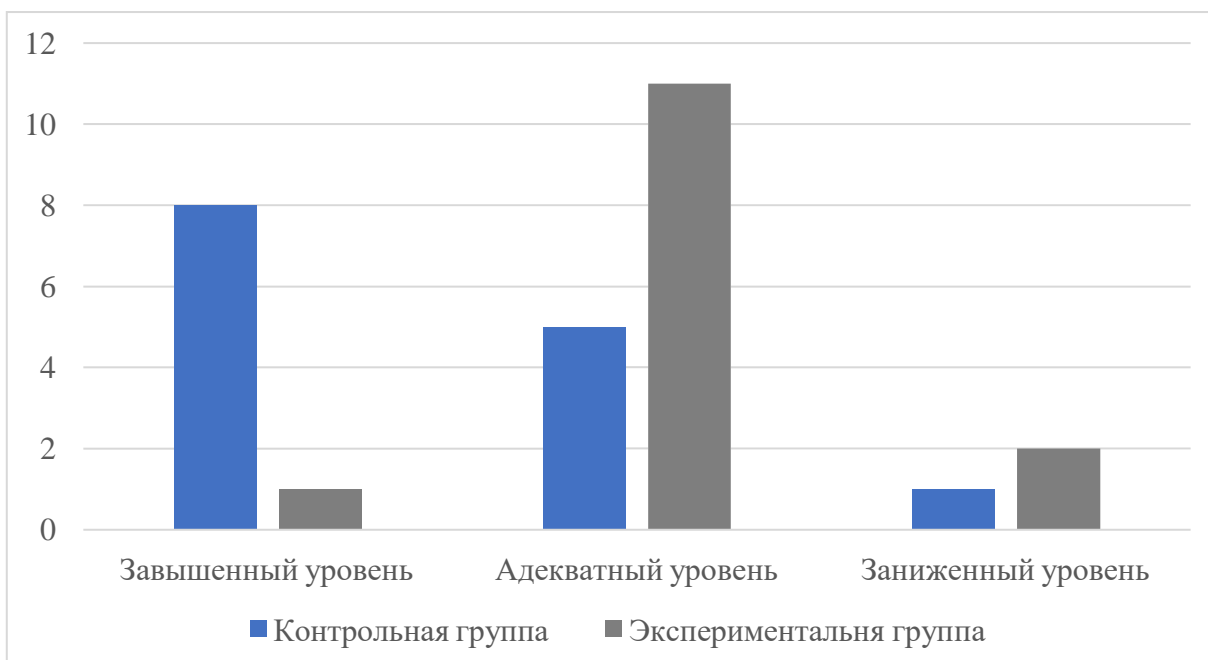


Рисунок 3 – Сравнительные показатели уровня развития самооценки младших школьников на контрольном этапе, проведенных по методике Дембо Т. и Рубинштейн Т.



Исходя из полученных в ходе контрольного эксперимента данных отмечаем, что в контрольной группе показатели уровня самооценки изменились в сторону адекватной самооценки, но все же «перейти» пороговые значения смог только один ребенок, тогда как в экспериментальной группе, мы отмечаем, что развитие самооценки до адекватного уровня наблюдается у 11 человек из 14. Эти данные свидетельствуют о том, что испытуемые в экспериментальной группе стали наиболее реалистично оценивать свои способности, характер, коммуникативные умения, что подтверждает эффективность применения разработанного нами комплекса мероприятий, направленных на развитие самооценки детей младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности.

Таблица 3 – Результаты исследования показателей по методике «Лесенка успеха» на контрольном этапе

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Имя ребенка	Степень	Имя ребенка	Степень
Маша М	5	Ирина К	4
Никита А	1	Олег П	5
Сергей П	5	Камилла А	3
Тимофей С	5	Анель К	4
Мирон Т	1	Дима К	2
Полина Т	5	Настя С	4
Настя Г	2	Миша К	1
Коля С	4	Володя Л	4
Полина П	5	Оля Ч	3
София Р	5	Юля Т	4
Вероника Т	3	Арина Ч	4
Кристина Н	3	Данила К	5
Дима М	4	Максим Т	4
Саша Н	3	Ульяна Л	4

Систематизируем результаты полученных данных в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования самооценки второклассников по методике «Лесенка успеха» на контрольном этапе

Группа	Завышенная самооценка	Адекватная самооценка	Заниженная самооценка
Контрольная	50 % (7 детей)	29 % (4 детей)	21 % (3 детей)
Экспериментальная	21 % (3 детей)	64 % (9 детей)	15 % (2 детей)

Проективный метод «Нарисуй себя» так же дал интересные результаты. В данном методе выявилось с заниженной и завышенной самооценкой пограничное значение, что говорит, что дети с неуверенностью поставили себя на ту или иную ступень в диагностике по методу «Лесенка». Результаты по методу «Нарисуй себя» представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели исследования по методике «Нарисуй себя» на контрольном этапе

Имя ребенка	Завышенная самооценка	Адекватная самооценка	Заниженная самооценка
1	2	3	4
Контрольная группа			
Маша М	+		
Никита А			+
Сергей П	+		
Тимофей С		+	
Мирон Т			+
Полина Т	+		
Настя Г			+
Коля С		+	
Полина П	+		
София Р	+		
Вероника Т		+	
Кристина Н		+	
Дима М		+	

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
Саша Н		+	
Экспериментальная группа			
Ирина К		+	
Олег П	+		
Камилла А		+	
Анель К		+	
Дима К			+
Настя С		+	
Миша К			+
Володя Л		+	
Оля Ч		+	
Юля Т		+	
Арина Ч		+	
Данила К		+	
Максим Т		+	
Ульяна Л	+		

Адекватная самооценка показывает об адекватном оценивании младшим школьником своих достижений, талантов и своих возможностей. Заниженную самооценку имеют 5 человек, это свидетельствует о том, что у данных детей происходят конфликты между идеальным и реальным – Я. Дети младшего школьного возраста часто переживают из-за своей несостоятельности. Данные переживания еще достаточно плохо дифференцируются и понимаются им, но имеются в психической реальности детей, в виде негативных эмоций

Проанализируем показатели по принципу «было/стало», используя полученные данные на констатирующем и контрольном этапах.

Сравнительный анализ динамики уровней самооценки детей младшего школьного возраста проведем результатам показателей, полученных по методике Дембо-Рубинштейна. Диаграммы сравнительных анализов представлены на рисунках 4 – 5.

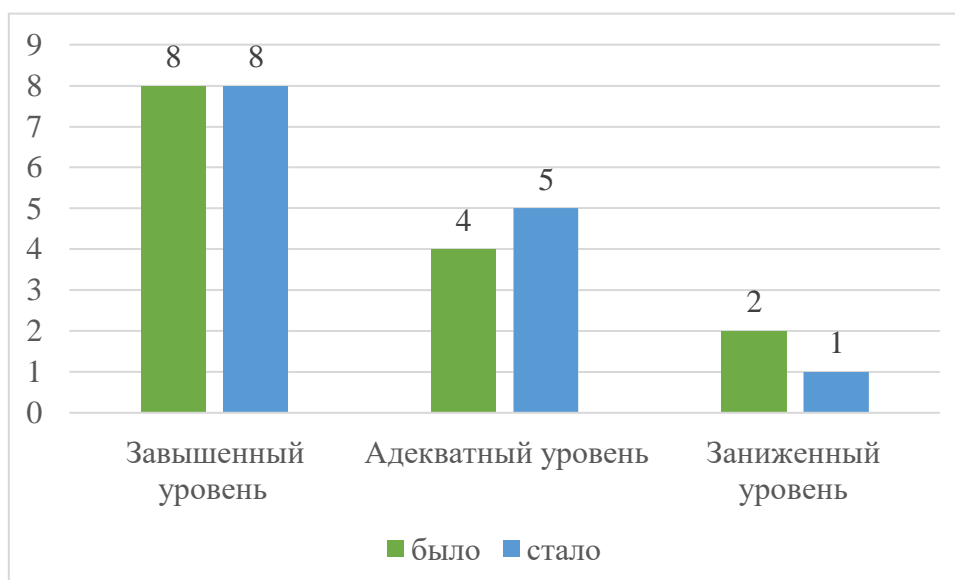


Рисунок 4 – Сравнительный анализ «было/стало» динамики уровней самооценки детей в контрольной группе на контрольном этапе

Диаграмма демонстрирует, что завышенный уровень самооценки детей 2А в контрольной группе за учебный год, не изменился. 8 детей зафиксировали свой уровень в начале года, и те же 8 детей не развили свою самооценку на адекватный уровень. Детей с заниженным уровнем самооценки стало на 1 ребенка меньше, это возможно объяснить, тем, что он в течении года улучшил свои учебные показатели и это помогло ему быть в себе более увереннее, возможно влияние оказали родители, которые работали с ним по нашим рекомендациям. В целом же следует отметить, что динамика очень незначительна, и самооценка детей за учебный год в контрольной группе не изменилась.

Сравнительный анализ «было/стало» динамики уровней самооценки в экспериментальной группе так же представим в форме столбиковой диаграммы на рисунке 5.

Рисунок 5 нам демонстрирует более динамичное изменение уровней самооценки личности детей младшего школьного возраста, а именно второклассников, которые систематически посещали занятия внеурочной деятельности в течение учебного года. На занятиях внеурочной деятельности был реализован комплекс мероприятий, направленных на развитие

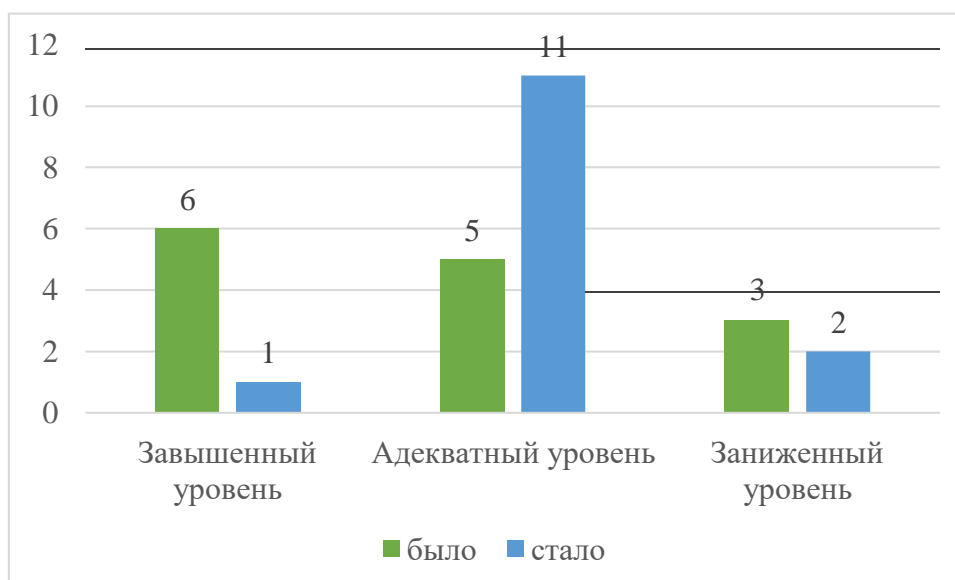


Рисунок 5 – Сравнительный анализ «было/стало» динамики уровней самооценки детей в экспериментальной группе на контрольном этапе

Как видим, эти занятия не прошли даром, и имеют свою положительную характеристику. Очевидно, что развитие и становления адекватной самооценки в экспериментальной группе более существенно, чем в контрольной группе. Это можно объяснить следующим: на занятиях внеурочной деятельности дети обретают спокойствие, более осознанно принимают критики и развивают свою адекватную самокритику, научаются мыслить разносторонне, повышают коммуникацию между взрослыми и одноклассниками.

При смене ведущей деятельности закономерным образом происходит смена доминирующих факторов развития самооценки. Так, на занятиях внеурочной деятельности ведущей деятельностью становится общение и поэтому на этом этапе в процессе формирования самооценки важнейшую роль играют уже не оценки учителя, а особенности взаимоотношений и общение ребенка со сверстниками и взрослыми.

В процессе общения, межличностного взаимодействия ребенка в школе и в неформальных группах происходит формирование его самооценки как важнейшего регулятора поведения и деятельности, в значительной степени определяющего адаптацию школьника.

Центральным психическим процессом в младшем школьном возрасте является начало развития самосознания. У ребенка начинает формироваться новый уровень самосознания, при этом он начинает осознавать и оценивать себя, свои качества и способности, достоинства и недостатки в сравнении с окружающими сверстниками и взрослыми, ориентируясь на социально принятые эталоны и критерии. Этому способствуют занятия по программе внеурочной деятельности в начальной школе.

Отсутствие помощи со стороны учителя, педагога-психолога, родителей – формирование самооценки личности ребенка начальной школы происходит значительно медленнее. Часто при формировании наблюдается не стабильность самооценки. Именно эти критерии и дают вектор развития разработки и внедрения комплекса мероприятий, необходимый для формирования корректной самооценки младшего школьника.

На основании полученных данных можно сделать вывод о заметном возрастании уровня сформированности адекватной самооценки школьников младших классов с использованием комплекса мероприятий, направленных на развитие самооценки личности во внеурочной деятельности у обучаемых в экспериментальной группе по сравнению с обучающимися в контрольной группе, которые в силу разных обстоятельств не посещали занятия внеурочной деятельности.

#### **IV Этап. Интерпретирующий этап эксперимента**

Экспериментальная работа осуществлялась в естественных условиях образовательного процесса общеобразовательной школы в различных группах

с произвольными (не выровненными) начальными условиями отдельных параметров, подвергающихся исследованию, и сравнение конечных результатов. Для того чтобы проследить динамику развития самооценки личности с применением комплекса мероприятий в рамках внеурочной деятельности, мы провели два среза (нулевой и итоговый). На основании полученных данных сделали вывод о заметном возрастании уровня адекватной самооценки младших школьников в экспериментальной группе по сравнению с обучаемыми в контрольной группе. Выдвинутая нами в начале исследования гипотеза – подтверждена.

## **Выводы по главе 2**

1. Внеурочная работа нацелена на удовлетворение потребностей детей и молодежи в неформальном общении.

2. Виды внеурочной деятельности: научно-познавательная деятельность, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность или досуговое общение, художественно-эстетическая деятельность, социальное творчество или социально-преобразующая добровольческая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, туристическо-краеведческая деятельность, духовно-нравственная работа, общественно-полезный труд, проектная деятельность.

3. В практической части нашего исследования нами был разработан комплекс мероприятий по развитию самооценки детей младшего школьного

возраста во внеурочной деятельности.

4. Эксперимент состоял из 4 этапов: констатирующий, формирующий, контрольный и интерпретирующий.

5. В рамках эксперимента была определена самооценка младших школьников «до» и «после» применения внеурочной деятельности с использованием методик: Методика исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн; Методика исследования самооценки «Лесенка успеха» (автор В. Г. Щур); Методика «Нарисуй себя» (авторы А.М. Прихожан и З. Василюскайте) в экспериментальной и контрольных группах.

6. Эффективность комплекса мероприятий, направленных на развитие самооценки личности младших школьников, была проверена в ходе экспериментальной работы, которая осуществлялась в естественных условиях внеурочной деятельности в общеобразовательной школе в 2А классе.

7. Для того чтобы проследить динамику развития самооценки второклассников, мы провели два среза (констатирующий и контрольный). На основании полученных данных можно сделать вывод о заметном развитии и адекватном формировании самооценки ребенка в экспериментальной группе по сравнению со одноклассниками контрольной группы.

8. Опираясь на полученные в результате эксперимента данные, мы делаем заключение об эффективности использования разработанного комплекса мероприятий, направленного на развитие самооценки детей во внеурочной деятельности.



## Заключение

Выполненное нами исследование представляет собой попытку внести определенный вклад в разработку проблемы развития самооценки детей младшего школьного возраста. Актуальность настоящего исследования определяется недостаточной разработанностью вопросов внеурочной деятельности применительно к развитию самооценки детей младшего школьного возраста, а также недостаточностью педагогически-методических рекомендаций по формированию самооценки детей во внеурочной деятельности, что создает определенные сложности для учителей начальных классов, желающих помочь детям пройти этот сложный период становления, взросления и принятия себя на своих уроках.

Изучая психолого-педагогическую литературу, мы раскрыли содержание понятия «Самооценка», а также заметили, что много исследователей, ученых педагогических наук посвящали свои труды изучению развития самооценки личности человека, а также самооценки детей. Каждое определение понятия «Самооценка» на наш взгляд только дополняет друг друга.

Младший школьный возраст определяется учеными как важный этап личностного развития и формирования самооценки как устойчивого, так и дифференцированного отношения ребенка в себе.

Проводя анализ психолого-педагогической литературы, мы определили, что младший школьный возраст имеет ряд особенностей:

Во-первых, завершение созревания лобного отдела головного мозга детей данного возраста обеспечивает формирование умений анализировать, сравнивать, синтезировать, вычленять лишнее и оценивать, понимать причинно-следственные связи, планировать свои действия, проявлять собственную инициативу и понимать ее последствия. Это позволяет говорить о том, что на этом возрастном этапе происходит резкий скачок интеллектуального развития ребенка.

Во-вторых, одной из специфических особенностей младшего школьного возраста является расширение видов деятельности, влияющих на развитие ребенка. Особое значение придается играм, носящим интеллектуальный и состязательный характер, требующим более или менее продолжительной и целенаправленной умственной деятельности, целенаправленности и волевой организации поведения.

В-третьих, учебная деятельность предполагает ситуации социально-нормированного оценивания, которые включают действия анализа, рефлексии и контроля. Благодаря контролю младший школьник способен сознательно установить зависимость между слабым или совсем плохим воспроизведением образца и недостатками собственных учебных действий.

В-четвертых, поступление ребенка в школу расширяет его социальные контакты, способствует увеличению самостоятельности ребенка, его эмансипации от родителей, меняется «место» и роль ребенка в системе отношений. В сфере контактов со сверстниками происходит усвоение социальной роли партнерства, сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания. Одобрение и признание взрослых и сверстников является для ребенка показателем того, насколько успешно проходит процесс вхождения в новую социальную ситуацию. Учитель с большей определенностью, чем в семье, предъявляет ребенку нормативные требования. Учитель, предъявляя требования к ребенку и оценивая его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка, приведения его к стандартизации в системе обязанностей и прав.

Таким образом, под самооценкой младших школьников мы понимаем интегральное качество личности, которое проявляется в потребности и способности оценивать свои знания и умения, свою деятельность и ее результаты, личностные качества, что становится основой для организации саморазвития и самовоспитания, а также регуляции своего поведения в соответствии с социальными нормами, формирование которого обусловлено учением как ведущим видом социальной деятельности, системой психических

новообразований данного возраста и целенаправленно организованным процессом самопознания.

В ходе исследования мы отобрали ряд методик, на наш взгляд, наиболее подходящих для определения уровня самооценки детей младшего школьного возраста. Выявили методы и средства способствующие развитию самооценки младших школьников.

Изучая практическую сторону общеобразовательной школы, определили, что внедрение программ внеурочной деятельности значительно обогатило систему воспитательной работы школы. Все виды, направления и формы внеурочной деятельности учащихся на ступени начального общего образования строго ориентированы на воспитательные результаты.

Опираясь на полученные знания, мы разработали и апробировали комплекс внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей младших классов.

Экспериментальная работа осуществлялась в естественных условиях внеурочной деятельности в общеобразовательной школе, в 2А классе. На основе полученных данных, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе, где был реализован комплекс внеурочных мероприятий достигнут статистически значимый эффект в уровнях самооценки личности.

Опираясь на полученные в результате эксперимента данные, мы делаем заключение об эффективности применения разработанного комплекса внеурочных мероприятий, направленных на развитие самооценки детей младшего школьного возраста. Мы считаем гипотезу эксперимента и всего исследования подтвержденной, задачи исследования – выполненными, цель – достигнутой.

## Список использованных источников

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. – Москва. : Сфера, 2019. – 192 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Москва. : Просвещение, – 2016. – 48 с.
3. Асмолов А.Г. Стратегии социокультурной модернизации образования. // Вопросы образования. – 2010. – № 3. – С. 23-29.
4. Борозинец, Н.М. Развитие самосознания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной подготовки : монография / Н. М. Борозинец. – Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2011. – 125 с.
5. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. В 2-х ч. Ч. 1 / А.Л. Венгер. – М.: Генезис, 2011. – 160 с.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 452 с.
7. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования: Мышление и речь – М.: ВЛАДОС, 2014. – 356 с.
8. Горецкий В.Г. Литературное чтение в начальной школе. – М.: Просвещение, 2010. – 183 с.
9. Давыдов В.В. Что такое учебная деятельность? / Начальная школа. – 2018. – № 7. – С. 13 – 18.
10. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения. – М.: Педагогика, 2019. – 240 с.
11. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности / А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 2017. – № 4 – С. 14 – 19.
12. Измайлова Р.Г. Особенности реализации ФГОС НОО на уроках литературного чтения // Педагогическая лаборатория. – 2014. – № 1. – С. 7-11.
13. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. –

М.: Просвещение, 2018. – 151 с.

14. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова. – М.: Просвещение, 2010. – 283 с.

15. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А. И. Липкина, Л. А. Рыбак. – М.: Просвещение, 2016. – 141 с.

16. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – 5-е изд., стереотип. – М.: Издат. центр «Академия», 2015. – 456 с.

17. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, В. А. Мещерякова. – М.: Педагогика – ПРЕСС, 2019. – 298 с.

18. Цукерман, Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема / Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. - 2011. - № 5. – С. 27–34

19. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин; под ред. В. В. Давыдова и В. П. Зинченко. – М. : Педагогика, 2012. – 560 с.

20. Автоматический расчет углового преобразования Фишера. – URL: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/fisher/> (Дата обращения: 30.03.2021).

## Методики определения уровня самооценки личности

### 1. Методика «Волшебная линейка» (автор Г.А. Цукерман).

Цель: развитие у учащихся умения осуществлять самоконтроль, самооценку, взаимооценку по однозначному критерию.

Ход работы: Ребенок работает со шкалой непосредственно перед выполнением работы. Чаще всего этот способ оценивания применяется на самостоятельных, проверочных работах. Например, перед выполнением задания мы попросили детей начертить шкалу оценивания. Детям говорится: «Прежде, чем вы приступите к работе, спрогнозируйте, насколько правильно вы ее выполните. Для этого поставьте крестик карандашом на шкале».

Ученик ставит крестик на том уровне, которого, по его мнению, он достиг. После этого просим детей приступить к выполнению задания. После выполнения задания дети приступают к проверке. Идет сравнение (анализ) выполненной работы с эталоном.

Обработка результатов – верхняя точка на шкале свидетельствует о высоком уровне самооценки, средний уровень – это середина линейки, низкий уровень учебной самооценки – самая низшая точка на линейке.

### 2. Методика «Древо творчества» (автор В.С. Юркевич).

Цель: развитие у учащихся умений осуществлять самоконтроль, самооценку, сравнивая работу с образцом по заданной инструкции, формирование положительной мотивации учения.

Ход работы: на доске заранее был размещен наглядный материал: ствол яблони, отдельно вырезанные листочки, цветы, яблоки. Рядом указаны критерии оценивания: яблоко – урок прошел плодотворно, лист – ничего не понял на уроке, цветы – остались вопросы по теме.

При подведении итогов урока дети должны были выбрать и прикрепить на ствол яблони или яблоко, или лист, или цветок. Детям говорится: «Прежде, чем вы прикрепите на ствол яблони тот или иной листочек, 30 подумайте,

насколько правильно вы выполняли сегодня задания, насколько хорошо усвоили новый материал (если это был урок открытия нового знания), насколько сильно вам понравился сегодняшняя урок. Для этого подойдите к доске и прикрепите на ствол яблони или яблоко, или лист, или цветок».

Обработка результатов – яблоко – урок прошел плодотворно (высокий уровень учебной самооценки), лист – ничего не понял на уроке (низкий уровень учебной самооценки), цветы – остались вопросы по теме (средний уровень учебной самооценки).

3. Методика «Оцени себя» (автор Т.Д. Марцинковская). Цель: развитие умений учащихся объективно оценивать свою деятельность, формирование положительной мотивации учения. В конце урока учащимся выдали карточку, на которой изображен круг, на доске тоже нарисован большой круг. Детям говорится: «Весь круг – это все учебные дела, которые ты совершаешь каждый день. Если ты считаешь, что каждый день совершаешь только хорошие поступки, хорошо учишься, стараешься, то поставь точку в самом центре круга. Если иногда ты поступаешь не так, как нужно, то поставь точку ближе к краю круга. Если ты считаешь, что совершаешь только злые и никогда хорошие, то ничего не отмечай».

Кроме учебной самооценки необходимо диагностировать самооценку личности, используя следующие методики, наиболее подходящие для работы с младшими школьниками.

#### 1. Методика «Лесенка успеха» (автор В. Г. Щур)

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Цель исследования: определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

Материал и оборудование: деревянная (или нарисованная) лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Процедура исследования.

Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребенком с использованием определенной шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Беседа с ребенком начинается с непринужденного разговора о составе его семьи, о его близких родственниках, о друзьях и т.д. Затем экспериментатор показывает деревянную лесенку, на которой от центральной площадки идут три ступеньки вверх и три вниз. (В модифицированном варианте методики аналогичная лесенка рисуется экспериментатором на листе бумаги). При этом ребенку дается инструкция: «Посмотри на эту лесенку. Если рассадить на ней всех детей, то на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже – просто хорошие, затем – средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены и плохие дети, т. е. на самой нижней ступеньке – самые плохие и т. д.». После этого ребенку дается фигурка человечка (можно использовать фигурки мальчика или девочки, в зависимости от пола ребенка). Экспериментатор просит поставить эту фигурку на ту ступеньку, которой сам ребенок, по его мнению, соответствует: «Куда ты сам (сама) себя поставишь?» При этом обязательно выясняется, почему ребенок выбрал именно данную ступеньку. Затем ребенку предлагают поместить фигурку на ту ступеньку, куда, по его мнению, его поставит мама, а также другие близкие взрослые: «Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставит мама? Почему ты так считаешь?» Далее в зависимости от состава семьи, значимого окружения задаются примерно следующие вопросы: «Куда тебя поставят папа, бабушка, дедушка, брат, сестра, друг, учительница? Куда мама и папа поставят братика или сестренку?» Во всех случаях психолог просит ребенка дать пояснения своему выбору.

Ребенка также спрашивают о том, кто поставит его на самую верхнюю ступеньку (особенно если он по каким-либо причинам считает, что мама его туда не поставит), и кто – на самую нижнюю ступеньку. Помимо этих



основных вопросов с ребенком ведется подробная беседа о том, почему он считает так, а не иначе, и какие у него отношения с разными людьми.

По мере ответов ребенка психолог фиксирует названные позиции (в варианте нарисованной лесенки это можно делать прямо на ее ступеньках).

Беседа с одним ребенком занимает примерно 20-30 минут.

Обработка и анализ результатов

Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста проявляют большой интерес к своим отношениям с другими людьми и, как правило, с готовностью участвуют в беседе на данную тему.

При оценке результатов необходимо прежде всего установить отношение ребенка к себе. В старшем дошкольном и младшем школьном возрастах подавляющее большинство детей считают себя «хорошими» и помещают себя на верхние ступеньки лесенки. При этом, как показывают данные В. Г. Щур, дети, поставившие себя на самую верхнюю ступеньку (т.е. причислившие себя к самым лучшим), практически никогда не могут обосновать такую самооценку. Дети же, не считающие себя самыми хорошими, подходили к оценке себя более объективно и критично и объясняли свой выбор различными причинами, например: «Я все-таки иногда балуюсь», «Я очень много вопросов задаю» и др.

Как правило, отношение других людей к ребенку воспринимается им достаточно дифференцированно: дети считают, что близкие взрослые (мама, папа, дедушка, бабушка, а также учитель) по-разному относятся к ним.

Наиболее важным для понимания сложившейся у ребенка самооценки является соотношение оценок «за себя» и «за маму». Благополучным является вариант, когда дети считают, что мама поставит их на самый верх лесенки, а сами себя ставят немного ниже – на вторую-третью ступеньку сверху. Такие дети, ощущая твердую поддержку со стороны наиболее значимых взрослых, уже вырабатывают способность достаточно критически подходить к оценке себя как личности. Их автор методики называет «самыми благополучными».

Другой вариант – высокое мнение ребенка о себе совпадает с мнением

мамы. Такая ситуация может быть характерна для детей:

- действительно благополучных;
- инфантильных (все оценки размещаются на самой верхней ступеньке, но при этом нет обоснованных, развернутых формулировок, поясняющих такое приписывание);
- «компенсирующих» (выдающих желаемое за действительное).

И еще один вариант – дети ставят себя выше, чем, как они полагают, поставила бы их мама. Автор методики считает такую ситуацию неблагоприятной для развития личности ребенка, так как расхождение оценок замечено ребенком и несет для него страшный смысл – его не любят. По данным В.Г. Щур, прогнозируемая ребенком низкая оценка со стороны матери во многих случаях бывает связана с наличием в семье более маленьких детей, которые, по убеждению испытуемых, будут помещены мамой на самую верхнюю ступеньку.

Вместе с тем именно для таких детей чрезвычайно важно, чтобы их позиция на верхней ступеньке была подкреплена кем-то из взрослых. В этой ситуации целесообразно задать вопрос: «А кто из близких все-таки поставит тебя на самую верхнюю ступеньку?» И, как правило, у каждого ребенка находится кто-то из окружающих людей, для кого он «самый хороший». Чаще всего это папа или бабушка и дедушка, даже если ребенок встречается с ними довольно редко.

Если же дети не ожидают высокой оценки ни от кого из близких взрослых, они заявляют, что на самую высокую ступеньку их поставит друг или подруга.

Для младших школьников важно также выяснить прогнозируемую ребенком оценку со стороны учителя и проанализировать объяснения ребенка по этому поводу.

2. Методика «Нарисуй себя» (авторы А.М. Прихожан и З. Василюскайте).

Данная методика предназначена для диагностики эмоционально-

ценностного отношения к себе у детей 5-9 лет.

Цель исследования: определить особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Материал и оборудование. Для выполнения задания ребенку даются шесть цветных карандашей – синий, красный, желтый, зеленый, черный, коричневый. Желательно использовать карандаши «Полицвет» для того, чтобы в возможной степени смягчить фактор индивидуального предпочтения и влияния цвета. Бланк методики представляет собой сложенный пополам (книжечкой) стандартный лист нелинованной белой бумаги. Первая страница книжечки остается чистой. Здесь после проведения работы записываются необходимые сведения о ребенке. На второй, третьей и четвертой страницах книжечки, располагаемой пред ребенком вертикально, наверху большими буквами написано название каждого рисунка, который предстоит выполнить ребенку, соответственно: «Плохой мальчик/девочка (в зависимости от пола ребенка)», «Хороший мальчик/девочка», «Я».

#### Процедура исследования

Методика может проводиться как фронтально, так и индивидуально.

Инструкция к выполнению задания дается перед каждым рисунком, поэтому при фронтальном проведении дети переходят к выполнению следующего рисунка только после того, как все закончили предшествующий.

Инструкция: «Сейчас вы будете рисовать. Сначала нарисуете плохого мальчика или плохую девочку. Будете рисовать тремя карандашами. Выберете эти карандаши и покажите их мне, а оставшиеся три уберите. (Необходимо убедиться, что все дети это сделали). Найдите страницу, вверху которой написано «Плохой мальчик/девочка». Все нашли? (Проверить, все ли дети нашли нужную страницу). Начинаем рисовать».

После того, как все дети закончили рисовать, дается следующая инструкция: «А теперь отложите те карандаши, которыми вы рисовали, и возьмите три оставшихся. Покажите мне их. (Необходимо убедиться, что все

дети правильно поняли и выполнили эту инструкцию). Этими карандашами вы нарисуете хорошего мальчика или хорошую девочку. Найдите страницу, на которой сверху написано «Хороший мальчик (девочка)». Все нашли? (Проверить.) Начинаем рисовать».

Инструкция, даваемая перед третьим рисунком: «На оставшемся листке (на нем сверху написано «Я») каждый из вас нарисует себя.

Себя вы можете рисовать всеми шестью карандашами. Возьмите все карандаши в руку и покажите мне. (Проверить.) А вот сейчас внимание! Пусть ваш рисунок будет с секретом. Если кто-нибудь захочет нарисовать себя похожим на хорошего мальчика или хорошую девочку, то пусть в рисунке будет больше тех цветов, которыми вы рисовали хорошего мальчика или девочку. А если захочется нарисовать себя, похожим на плохого, то тогда в нем будет больше тех цветов, которыми рисовали плохого мальчика или девочку. Но постарайтесь в этом рисунке использовать все карандаши. (После этого следует кратко повторить инструкцию и ответить на вопросы детей). Итак, найдите страницу, вверху которой написано «Я» (проверить) и начинайте работать.

Необходимо специально следить за тем, как дети выполняют каждую инструкцию, отвечать на все вопросы до того, как они начали рисовать.

Дети работают самостоятельно. Взрослый вмешивается только в том случае, если нарушается инструкция. Ценную дополнительную информацию дают наблюдения за поведением детей во время выполнения заданий, фиксация слишком быстрого или слишком медленного выполнения. При фронтальном проведении на выполнение всей методики уходит около урока.

Индивидуальное проведение обычно требует меньше времени (в среднем около 3 мин.). В целом такой вариант работы предпочтительней, поскольку позволяет фиксировать порядок рисования, в том числе последовательность использования цветов, спонтанные высказывания ребенка, его мимику, жесты, время, затрачиваемое им на каждый из рисунков. Кроме того, экспериментатор может побеседовать с ребенком сразу после

того, как он закончил выполнение задания.

После завершения всей работы с ребенком проводится беседа, которая содержит вопросы о том, рисовать какой рисунок понравилось больше всего, а какой – меньше всего и почему? Какой рисунок, по мнению ребенка, получился лучше всего, а какой хуже? Почему на одном рисунке мальчик (девочка) плохой, а на другом – хороший? Что можно рассказать о каждом из них? Кто – хороший или плохой мальчик/девочка – ему больше всего нравится? Кого бы он выбрал себе в друзья? Почему? (Особое внимание следует обратить на случаи, когда испытуемый предпочитает плохого ребенка). Каким ребенок хотел нарисовать себя? Что он может рассказать о себе? Что ему больше всего в себе нравится? А что он хотел бы в себе изменить? Что он лучше всего умеет? А что не умеет? Чему хотел бы научиться? Как он думает, сможет ли он этому научиться? Что для этого требуется? И т.д. Здесь приведен лишь примерный перечень вопросов, который экспериментатор может дополнять и изменять в зависимости от конкретного случая.

Подобную беседу целесообразно проводить и в тех случаях, когда методика предъявлялась фронтально, но так как это происходит с определенной отсрочкой необходимо перед беседой показать ребенку его работу и зафиксировать те случаи, когда он высказывает желание что-либо изменить в рисунках, и его рассказ об этих изменениях. Причем важно именно собственное желание ребенка. Психолог не должен спрашивать его, хочет ли он что-то изменить в своем рисунке, или каким-либо другим путем наводить его на эту мысль. Если ребенок захочет нарисовать другие рисунки (один или все три), следует предоставить ему эту возможность.

Обработка и анализ результатов.

Диагностическое использование рисуночных проб, особенно когда они включают (как в данном случае) человеческую фигуру, предполагает три основных уровня анализа.

Первый уровень – проявление в рисунке показателей органического

поражения ЦНС (наклон фигуры больше 95 или меньше 85 градусов, двойные и/или прерывистые линии, «трясущиеся» линии (дрожание), не присоединенные линии (И. Шванцара и др., 1978). Если подобные признаки обнаруживаются, то к интерпретации рисунков на последующих этапах анализа следует подходить с особой осторожностью.

Второй уровень предполагает анализ с точки зрения соответствия возрастным нормам. В случае резкого отличия рисунка от обще возрастной нормы следует выяснить, связан ли пропуск, например, отдельных деталей человеческого лица или фигуры с отставанием в развитии (что позволяет получить ценные диагностические данные об общем развитии ребенка) или это связано с определенными проблемами, страхами, конфликтами. Например, отсутствие кистей рук может свидетельствовать как о недостаточном развитии, так и о низком уровне контактности, нарушениях в общении. Если речь идет об отставании в развитии, то переход на третий уровень интерпретации – собственно проективный – следует проводить с особой осторожностью. Ряд авторов полагает, что при получении на первом и втором уровне показателей, свидетельствующих об органических поражениях ЦНС или о значительном отставании в развитии, вообще не следует переходить на третий уровень. Однако практика работы авторов методики показывает, что и такие дети осуществляют в рисунках проекцию собственных чувств, установок, мотивов. Поэтому и здесь может быть применен анализ третьего уровня, однако делать это следует предельно осторожно, учитывая только наиболее ярко выраженные признаки и обращая особое внимание на то, не связано ли появление того или иного показателя, например, с общим недоразвитием.

Проективная интерпретация отдельных показателей, как содержательных, так и формальных, широко представлена в специальных практических руководствах. Особого внимания заслуживает анализ формальных показателей на примере рисунка «Несуществующее животное», представленный М. З. Дукаревич (1989). В связи с этим здесь не будут

подробно обсуждаться проективные показатели и символические значения различных аспектов рисунка.

Общая схема интерпретации результатов методики.

При интерпретации данных используются как проективные критерии, так и показатели, базирующиеся на методе прямого шкалирования.

1. Анализ «автопортрета» (рисунок «Я»): наличие всех основных деталей, полнота изображения, количество дополнительных деталей, тщательность их прорисовки, степень украшенности «автопортрета»; статичность рисунка или представленность фигурки в движении, включение себя в какой-либо сюжет – игру, танец, прогулку и т.п. Известно, что наличие дополнительных деталей – подробная прорисовка, «разукрашивание» – свидетельствуют о позитивном отношении к рисуемому персонажу. Напротив, неполнота рисунка, отсутствие необходимых деталей указывают на отрицательное или конфликтное отношение, о чем говорилось выше. Изображение в движении, включение в сюжет – на активное, творческое отношение к действительности.

2. Анализ других проективных показателей по «автопортрету», в том числе по размеру рисунка, его расположению на листе (так называемая проективная семантика пространства), по соотношению отдельных частей рисунка и т. п. Известно, например, что размещение рисунка внизу страницы может свидетельствовать о депрессивности ребенка, наличии у него комплекса неполноценности. Наиболее неблагоприятным является «автопортрет», нарисованный в профиль и расположенный в нижнем углу страницы, особенно в левом.

3. Сопоставление «автопортрета» ребенка с рисунками «хорошего» и «плохого» сверстника по следующим параметрам:

а) цвета, использованные в «автопортрете», их соответствие цветам «хорошего» и «плохого» ребенка, каких цветов больше;

б) размер «автопортрета» по сравнению с размерами двух других рисунков;

в) повторение в «автопортрете» деталей из рисунков «хорошего» и «плохого» ребенка: одежда, головной убор, игрушка, цветок, рогатка, пистолет и т.п.;

г) наличие в «автопортрете» новых деталей и их характер;

д) общее впечатление о похожести «автопортрета» на рисунок «хорошего» или «плохого» сверстника.

Анализ поправок, перечеркивания, перерисовывания (без существенного улучшения качества рисунка); их выраженность свидетельствует о конфликтности, тревожности ребенка.

Анализ процесса рисования, технических особенностей рисунка, а при индивидуальном проведении – характера спонтанных высказываний, порядка изображения отдельных деталей и времени, затрачиваемого на тот или иной рисунок. Особо рассматриваются случаи и мотивировки отказа от выполнения того или иного рисунка или задания в целом. Авторы методики приводят пример, когда мальчик 8 лет с ярко выраженным дискомфортом успеха отказался рисовать «хорошего» сверстника, мотивируя это тем, что «хорошее» он рисовать не умеет, ничего «хорошего» у него никогда не получается.

Окончательный вывод об особенностях эмоционально-ценностного отношения ребенка к себе целесообразно делать только на основании сопоставления качественных характеристик рисунка и данных беседы. При этом важно иметь в виду, что речь идет не о верификации критериев оценки рисунка по данным беседы, а именно об учете обеих групп данных в окончательном заключении психолога.

### 3. Методика «Три оценки» (автор А. И. Липкина)

Цель исследования: выявить складывающуюся у ученика оценочную позицию.

#### Процедура исследования

Для реализации методики ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками: адекватной, завышенной, заниженной. Перед раздачей



тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные отметки. Обведите кружком ту отметку, с которой вы согласны». Затем, в беседе с учениками, выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?
2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?
3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

#### Обработка и анализ результатов

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам: совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки: а) аргументация, направленная на качество выполненной работы, б) любая другая аргументация, в) устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения характера выставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

#### 4. Исследование уровня притязаний

Цель исследования: выявить самооценку и динамику уровня притязаний учащихся в экспериментальной ситуации.

Уровень притязаний является вариантом методического приема Ф. Хоппе. Испытуемому предлагается ряд заданий (от 14 до 18), отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемым в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки.

Исследования, проведенные с помощью этой методики (Ф. Хоппе, М. Юкнат, М. Неймарк, Т. Бежанишвили, Б. Серебрякова), показали, что, как правило, испытуемые выбирают после успешных решений задания более трудные, и, наоборот, после ряда неудачных решений обращаются к заданиям более легким. Качество выполнения первого задания влияет на выбор

следующего.

#### Методика

#### Экспериментальный материал

Предлагаемые задания могут быть по своему содержанию весьма различными в зависимости от образовательного уровня испытуемых.

Для проведения опыта необходимо заготовить карточки размером 12x7 см, на которых четко обозначить цифры от 1 до 14, и секундомер.

#### Процедура опыта

Карточки раскладываются в два ряда. После предъявления инструкции испытуемому предлагается выбрать задачу. После выполнения каждой последующей задачи экспериментатор предлагает каждый раз испытуемому: «Теперь берите задачу какой хотите трудности». Экспериментатор фиксирует время решения задачи и после каждой задачи говорит: «Эту задачу вы выполнили в срок. Ставлю Вам плюс» или «Вы не уложились во времени. Ставлю Вам минус».

#### Инструкция испытуемому

Перед Вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточках означают степень сложности заданий. Задания расположены по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое Вам не известно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если не уложитесь в отведенное время, я буду считать, что задание не выполнено. Задания Вы должны выбирать самостоятельно. Таким образом, испытуемому дается право самому выбирать сложность задания. Экспериментатор же может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать время, отведенное на выполнение задания, тем самым произвольно вызывая у испытуемого переживание неудачи или удачи.

#### Обработка результатов

Полученные данные заносятся в заранее заготовленный протокол (см. приложение). Данные эксперимента можно изобразить также в виде кривой: на оси абсцисс откладываются порядковые номера пробы (выбор очередной

задачи), на оси ординат – выбранные номера карточек. Знаком (+) отмечаются успешно выполненные задачи, знаком (-) – неуспешно выполненные (см. рисунок).

Экспериментатор записывает подробно все высказывания испытуемого, его реакции, а также и свои собственные замечания.

После того, как опыт закончен, следует задать испытуемому вопрос: «Чем Вы руководствовались при выборе задания?»

### **Программы внеурочной деятельности**

(разработанные в соответствии с требованиями)

ФГОС Педагоги школы разрабатывают программы внеурочной деятельности на основе авторских программ или других примерных программ, которые соответствуют требованиям ФГОС, затем программы утверждаются приказом директора школы.

Комплекс программ, разработанных учебно-методическим центром «Школа 2100»:

- «Буду настоящим читателем» (авторы Е.В. Бунеева, О.В. Чиндилова).
- «Я открываю знания» (авторы Е.Л. Мельникова, И.В. Кузнецова).
- «Учусь оценивать себя» (авторы Д.Д. Данилов, И.В. Кузнецова, Е.В. Сизова).
- «Все узнаю, все смогу» (авторы А.В. Горячев, Н.И. Иглина).
- «Театр» (автор И.А. Генералова).
- «Риторика» (авторы Т.А. Ладыженская, Н.В. Ладыженская и др.)

Программы учебно-методического комплекса (учебные программы, методические рекомендации, учебники, рабочие тетради для самостоятельной и дополнительной работы)

«Перспективная начальная школа»:

«Музей в твоём классе» — курс музейной педагогики, подготовит ребенка к навыкам самостоятельного восприятия и анализа произведения живописи (изображения в виде репродукции).

Клубы научного экспериментирования «Мы и окружающий мир» — пробуждение интереса к исследовательской деятельности.

«Расчетно-конструкторское бюро» — реализует задачи знакомства с законами окружающего мира с помощью математического инструментария (схемы, чертежи, конструирование из разного материала). «Что внутри

вулканов?», «Много ли соли в морской воде?», «Далеко ли до Марса?»).

«Путешествие в компьютерную долину» — разработка современных проектов на основе информационных технологий. «Кто я?», «Семейное древо», «Веселые буквы».

«Природа родного края» — знакомство с миром природы малой родины.

«Мир экологии» — становление экологического сознания, использование межпредметных связей.

«Город мастеров» — комплекс творческих лабораторий, овладение мастерством лепки, оригами, конструирования, изучение основ дизайна.

Основные положения:

– взаимосвязь урочной и внеурочной частей программы как вариативной; расширение базового уровня;

– возможна разработка других программ педагогами школы, но с ориентацией на содержание УМК «Перспективной начальной школы».

Примеры занятий по направлениям внеурочной деятельности

Игра «Дорогою добра» (по сюжету сказки Г.Х. Андерсена «Снежная королева») — духовно-нравственное направление

Цель: формирование этических представлений, осознания значимости нравственных качеств личности, понимания важности подтверждать добрые слова и пожелания добрыми поступками.

Задачи:

– формирование умения общаться, развитие правильного восприятия реальной жизненной ситуации, адекватного оценивания и реакции;

– способствовать проявлению чувства дружеского участия, поддержки и взаимопомощи, учить ценить дружбу и дорожить теплыми отношениями;

– воспитывать терпимые отношения друг к другу, построенные на уважении и милосердии и стремлении помогать окружающим, творить добрые дела;

– вовлечение в мир общечеловеческих ценностей.

План мероприятия:

Угадай героя. Учитель описывает персонажа сказки и просит детей назвать его имя.

Каждой команде выдается комплект карточек с именами героев, которых необходимо охарактеризовать.

Ребятам предлагают рассмотреть иллюстрации, изображающие сцены из жизни, и обращаются с просьбой отсортировать их по принципу хорошо-плохо и объяснить свое решение.

Следующий этап игры потребует от ребят соединить по смыслу фрагменты пословиц или афоризмов о добре и зле.

Детям предстоит написать пожелание на открытке своим родным, друзьям, учительнице или сказочному герою.

«Открываем детское кафе» — исследовательское направление, 2-й класс

Цель: развитие детской инициативности, творческой фантазии и умения моделировать.

Задачи:

- формирование умения ставить задачу, планировать деятельность, разделяя ее на этапы;
- обучение навыкам организации коллективной работы в группе;
- развитие внимания, мышления, умения рассуждать, сравнивать, видеть причину происходящего;
- совершенствование интеллектуальных, коммуникативных навыков, пробуждение творческого потенциала, исследовательской активности.

План:

Ребята получили важное и интересное задание спроектировать кафе, в котором могли бы весело отмечать праздники дети всего города. Учитель предваряет получение задания рассказом в котором контекстом звучит проблема, которую дети самостоятельно должны определить и сформулировать.

Этап планирования оформлен в виде игры в карточки, которые необходимо разместить в правильной последовательности (вопрос аренды

земли, заключение договоров на право строительства, стройматериалы, оборудование, коллектив строителей, дизайн, реклама и т. д.).

Детям раздают большие листы ватманов и картинки с мебелью, цветами, посудой, интерьером и т. д. Весело и задорно под энергичную музыку ребята моделируют свое кафе, а затем презентуют свой этап работы.

«Здоровое питание» проект-презентация курса «Азбука здоровья», 2-й класс — оздоровительное направление

Цель:

- дать представление о принципах и правилах здорового питания.
- Задачи: развивать навыки внимательного восприятия речи собеседника, умения слушать учителя или одноклассников;
- способствовать обретению опыта самооценки и самоанализа, свободной инициативности и ответственного поведения;
- формировать умение правильного ведения беседы, умения выслушивать, вовремя вступать в диалог, держать нить разговора, отслеживать логику;
- научить планировать свои действия, корректировать предварительные планы в зависимости от ситуации, осуществлять контроль своего поведения и эмоциональной реакции, искать эффективные пути преодоления возникших трудностей.

Сценарий проведения:

Учитель читает письмо от Карлсона, в котором он сообщает, что чрезвычайно болен и просит ребят помочь ему снова стать бодрым и веселым.

Определение причин болезни литературного героя, обсуждение проблемы неправильного питания и образа жизни.

Рекомендации Карлсону для скорейшего выздоровления: режим дня, здоровое питание, физическая активность, соблюдение гигиены и т. д.

Отгадывание загадок, проведение дискуссии о вредной и здоровой кухне. Подведение итогов, систематизация и обобщение приобретенного опыта.

**Результаты диагностики самооценки на констатирующем этапе эксперимента**

Обобщенные данные по уровню самооценки по методике исследования самооценки Т.В. Дембо и С. Я. Рубинштейн

Имя ребенка	Шкала «Характер»	Шкала «Ум»	Шкала «Способность»	Шкала «Авторитет у сверстников»	Шкала «Красота»	Шкала «Уверенность в себе»	Показатель общий	Выводы об уровне самооценки
<b>Контрольная группа</b>								
Маша М	76	75	84	74	97	77	81	Завышенный
Никита А	45	46	52	32	47	55	46	Адекватный
Сергей П	63	88	82	76	99	75	81	Завышенный
Тимофей С	85	55	95	86	95	99	86	Завышенный
Мирон Т	21	18	47	24	12	18	23	Заниженный
Полина Т	90	96	81	83	75	79	84	Завышенный
Настя Г	56	91	55	39	76	88	68	Адекватный
Коля С	30	92	93	82	99	65	77	Завышенный
Полина П	84	80	85	57	70	87	77	Завышенный
София Р	98	87	98	96	98	80	93	Завышенный
Вероника Т	41	58	88	54	58	81	62	Адекватный
Кристина Н	25	30	47	46	31	33	35	Заниженный
Дима М	100	100	100	86	84	100	95	Завышенный
Саша Н	51	50	80	51	90	89	68	Адекватный
<b>Экспериментальная группа</b>								
Ирина К	97	93	95	66	96	100	91	Завышенный
Олег П	78	85	76	80	99	79	83	Завышенный
Камилла А	98	98	98	99	100	98	99	Завышенный
Анель К	62	87	80	85	87	72	79	Адекватный
Дима К	51	23	37	31	26	8	29	Заниженный
Настя С	98	98	97	96	95	96	96	Завышенный
Миша К	14	53	25	41	56	52	40	Заниженный
Володя Л	95	95	95	96	94	90	94	Завышенный
Оля Ч	79	28	36	98	60	96	66	Адекватный
Юля Т	88	95	14	64	76	88	84	Адекватный
Арина Ч	23	36	18	28	10	6	20	Заниженный
Данила К	84	10	99	84	75	100	90	Завышенный
Максим Т	87	87	86	85	84	85	86	Завышенный
Ульяна Л	56	67	70	54	55	77	63	Адекватный



**Обобщенные данные по уровню самооценки по проведенным методикам**

Имя ребенка	Методика исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации	Лесенка успеха	Нарисуй себя	Итоговый уровень самооценки
<b>Контрольная группа</b>				
Маша М	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Никита А	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Сергей П	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
Тимофей С	Завышенный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Мирон Т	Адекватный	Заниженный адекватный	Заниженный адекватный	Заниженный
Полина Т	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Настя Г	Адекватный	Завышенный	Адекватный	Адекватный
Коля С	Заниженный	Завышенный	Завышенный	Завышенный
Полина П	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
София Р	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
Вероника Т	Адекватный	Заниженный	Адекватный	Адекватный
Кристина Н	Заниженный	Заниженный	Заниженный	Заниженный
Дима М	Завышенный	Завышенный	Завышенный	Завышенный
Саша Н	Адекватный	Заниженный	Адекватный	Адекватный
<b>Экспериментальная группа</b>				
Ирина К	Завышенный	Завышенный	Завышенный	Завышенный
Олег П	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Камилла А	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
Анель К	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Дима К	Заниженный	Адекватный	Заниженный	Заниженный
Настя С	Завышенный	Завышенный	Адекватный	Завышенный
Миша К	Адекватный	Заниженный	Адекватный	Адекватный
Володя Л	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
Оля Ч	Адекватный	Завышенный	Адекватный	Адекватный
Юля Т	Завышенный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
Арина Ч	Заниженный	Заниженный	Адекватный	Заниженный
Данила К	Завышенный	Адекватный	Завышенный	Завышенный
Максим Т	Адекватный	Адекватный	Завышенный	Адекватный
Ульяна Л	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный

**План занятий внеурочной деятельности  
(18 занятий)**

- Занятие №1. Давайте познакомимся. Игра «Снежный ком»
- Занятие №2. Здравствуй, это я. Игра «Важная бумажка»
- Занятие №3. Волшебная лавка. Игра «Волшебная лавка»,
- Занятие №4. Пустыня. Игра «Пустыня».
- Занятие №5. Сказка о незнакомце (ке). Игра «Побег из тюрьмы».
- Занятие №6. Три слова. Игра «Слепое рукопожатие».
- Занятие №7. Я – это ты, ты – это я. Игра «Имена-качества»
- Занятие №8. Моя самооценка. Игра «Зоопарк».
- Занятие №9. Доверься мне. Игра «Слепец и поводырь».
- Занятие №10. Трудности. Игра «Разожми кулак».
- Занятие №11. Я на море. Игра «Поезд».
- Занятие №12. Люблю – не люблю. Игра «Слушай хлопки».
- Занятие №13. Мое будущее. Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок».
- Занятие №14. Жизненные ситуации. Игра «Горячий стул».
- Занятие №15. Мы вместе. Игра «Надувная кукла».
- Занятие №16. Дневник саморазвития.
- Занятие №17. Какой я? Игра «Любимое прилагательное».
- Занятие №18. Я люблю себя! Игра «Ладонка».

**Конспекты занятий внеурочной деятельности****Занятие №1. Давайте познакомимся.**

Цель: установить доброжелательный контакт с участниками программы.

Задачи:

- создать доверительную атмосферу между подростками.
- формировать представления друг о друге.
- установить правила поведения во время занятий.

Ход занятия:

10 мин. – Начало работы. Педагог-психолог должен представиться, дать краткую информацию о себе, о проводимой программе, и своих целях, а также познакомить с обобщенными результатами исследования самооценки в данном классе, ее влиянием на взаимодействие подростков.

10 мин. – Разминка.

Игра «Снежный ком». Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое, пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем свое.

10 мин – Выработка группой правил, которыми в последствие можно воспользоваться.

10 мин – «Поиск общего». Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках.

10 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

**Занятие №2. Здравствуй, это я.**

Цель: способствовать раскрытию внутреннего мира подростка.

Задачи: формирование навыка самопрезентации и представления о самооценке, сплочение группы

Ход занятия:

5 мин – приветствие, обсуждение цели встречи, напоминание правил.

20 мин – «Важная бумажка». Дети передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый отрывает столько клочков, сколько он хочет, чем больше, тем лучше. Когда у каждого игрока окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый человек должен рассказать о себе столько фактов, сколько у него оторванных клочков.

15 мин – Обсуждение вопросов: «Что такое самооценка? Как можно повлиять на свою и чужую самооценку?». Отражение результатов на доске.

10 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Чтобы хотел узнать?».

### **Занятие №3. Волшебная лавка**

Цель: выявление причин заниженной самооценки (комплексов).

Задачи: подготовка подростков к коррекционной работе, снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

25 мин. – Игра «Волшебная лавка», где каждый может поменять плохое качество на хорошее. Обмен состоится, если кто-то захочет приобрести это качество, или если продавцу покажется этот обмен равноценным.

15 мин. – Обсуждение результатов игры. Анализ готовности группы к продолжению занятий, степени открытости участников.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №4. Пустыня.**

Цель: сплочение группы подростков

Задачи: осознание собственной значимости в группе и ее влияния на общее решение.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

40 мин. – Игра «Пустыня». Ведущий проводит визуализацию: Представьте себе какую-нибудь пустыню, которую вы когда-нибудь видели или любую другую пустыню. Обратите внимание – какая она по величине? Какая она по цвету? Обратите внимание как она себя ведет? А теперь представьте себе какой-нибудь куб. И рассмотрите его поподробнее, где он расположен относительно пустыни? Какой он величины? Потрогайте его рукой – из чего он состоит? Ощутите его и запомните эти ощущения. А теперь представьте себе какую-нибудь лестницу? Как она расположена относительно куба, пустыни. Как она себя ведет? А теперь представьте себе растение? Какое оно? Где оно расположено в вашей пустыне? Потрогайте его, какое оно? Запомните свои ощущения. А теперь представьте себе какой-нибудь источник воды. Поконтактируйте с ним. Обратите внимание на его силу, наполненность и воду в нем. Сделайте в образе все, что вы хотите. Как только закончите желаемое действие, возвращайтесь сюда и нарисуйте то, что вы увидели. Рисуя, обратите внимание на то, что рисуете активно, что более пассивно? Какие эмоции возникают. В какую часть рисунка вы вкладываете больше эмоций. После того как все нарисовали рисунок, все садятся в круг и ведущий проясняет все моменты касающиеся рисунка.

15 мин. – Завершение занятия. Все участники имеют возможность высказаться. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Чтобы хотел узнать?».

### **Занятие №5. Сказка о незнакомце (ке)**

Цель: выявление внутренних конфликтов и затруднений

Задачи: знакомство со способами самопознания и самораскрытия, развитие навыков взаимодействия, формирование положительного представления о себе

Ход занятия: 5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – «Побег из тюрьмы». Дети встают в 2 шеренги лицом друг к другу: 1-ые будут играть преступников, 2 - их сообщников. Между ними

звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов нужно договориться о плане побега. Обсуждение результатов.

30 мин. – Написание сказки, прочтение вслух (желающие, не все).

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №6. Три слова**

Цель: развитие навыков самопознания и саморазвития

Задачи: развитие навыков общения, принятия обратной связи, формирование положительного представления о себе.

Ход занятия: 5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – «Слепое рукопожатие». Одному из участников (добровольцу) завязывают глаза. Другие по очереди тихо подходят к нему и пожимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие. Поменять участников не более 3-х раз.

30 мин. – «Три слова». Каждому участнику выдается листок бумаги, на котором его просят написать три слова, которые наиболее точно его характеризуют. Затем предлагается перевернуть лист и написать три слова, которые передают желаемое описание себя. Затем участников просят взять одно из последних слов и описать то поведение, которое характерно для человека, обладающего этим качеством. Подводятся итоги о цели и средствах ее достижения.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №7. Я – это ты, ты – это я.**

Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки

Задачи: формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

Ход занятия: 5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Игра «Имена-качества»: Участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина – искренняя, Петр – пунктуальный.

5 мин. – «Эхо». Один говорит что-то всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо. При желании можно добавлять жесты.

5 мин. – «Зеркало». Двое играющих встают друг против друга. Один ребенок зеркало. Он должен зеркально повторять движения другого. Дети должны быстро и правильно повторять зеркальные движения.

15 мин. – Упражнение «Я – это ты. Ты – это я»: Участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями.

Обсуждение игры:

1. Что легче сделать: рассказать о себе или о других?
2. Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера?
3. Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер?
4. В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность.

10 мин – Работа с листком «Мои особенности и преимущества». Дети пишут на листках как можно больше своих достоинств, далее поочередно называют, повторяющиеся вычеркивают, последним заканчивает тот, у кого нет повторяющегося достоинства. Обсуждаются проблемы развития и роста, безграничности позитивных особенностей человека.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями.

### **Занятие №8. Моя самооценка**

Цель: формирование представления об адекватной самооценке

Задачи: формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

Ход занятия: 5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – «Зоопарк». Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь

животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка.

15 мин. – Упражнение «Поделись успехом». Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но в процессе они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

10 мин – Обсуждение «Как я себя оцениваю?», выявление изменений.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями.

### **Занятие №9. Доверься мне**

Цель: знакомство с новыми способами самовыражения

Задачи: формирование позитивного отношения, опыта доверия.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Игра «Слепец и поводырь». «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Обсуждение.

30 мин – Упражнение «Автопортрет». Изображение себя на листе бумаги. Обсуждение полученных результатов с группой.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениям

### **Занятие №10. Трудности**

Цель: формирование навыка разрешения проблем.

Задачи: знакомство со способами делового взаимодействия: убеждение, манипуляции, развитие уверенности в собственных возможностях.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – Игра «Разожми кулак». Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.



20 мин – Игра «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в линейку.

Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. 1

0 мин. – Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемные ситуации, встречающиеся в последние месяцы, и то, как участники вели себя в этих ситуациях.

10 мин – Игра «Бурундуки». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы. Обсуждение чувств и эмоций, испытываемых во время упражнения. 5 мин.

5 мин – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №11. Я на море**

Цель: повышение уверенности в себе.

Задачи: снятие эмоционального напряжения, развитие опыта доверия.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Игра «Поезд». Участники берут друг друга за талию, изображая поезд, и закрывают глаза. Первый человек с открытыми глазами проводит их по кабинету, одолевая препятствия.

15 мин – Игра «Запрещенные движения». Участники должны повторять все движения, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять их вверх. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

20 мин – Техника релаксации «Море». Психолог включает звуки, изображающие шум моря. Дети закрывают глаза и расслабляются. Затем обсуждаются визуальные образы от прослушивания.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №12. Люблю – не люблю**

Цель: формирование навыка самовыражения

Задачи: формирование позитивного отношения к себе, развитие навыков коммуникации.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – Игра «Слушай хлопки». Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста, два раза, – позу лягушки, три раза – играющие возобновляют ходьбу.

20 мин – Упражнение «Что я люблю – чего я не люблю». Рисование.

20 мин – Игра «Путаница». Участники встают в круг и протягивают правую руку. По сигналу каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера». Задача участников – распутаться, не разъединяя рук.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №13. Мое будущее**

Цель: формирование навыков активной жизненной позиции

Задачи: развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот

делает полученный рисунок «ужасным», следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

30 мин – Коллаж – составление представления о своем будущем.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

#### **Занятие №14. Жизненные ситуации**

Цель: показать возможные решения проблем

Задачи: развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин – Игра «Горячий стул». Один из участников садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников.

20 мин. – Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.

10 мин. – Упражнение «Спасибо». Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к группе присоединится последний участник, завершите церемонию рукопожатием и единогласным «Спасибо!».

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

#### **Занятие №15. Мы вместе.**

Цель: формирование позитивного отношения к себе

Задачи: снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие невербальных навыков общения.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – Игра «Надувная кукла». Ведущий играет роль «насоса». Участники группы расслабленно сидят. С каждым движением «насоса»

«резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку», и игроки с шипением расслабляются.

20 мин. – Игра «Крокодил». Ведущий загадывает слово одному игроку. Тот должен объяснить его жестами, без слов. Остальные участники отгадывают. Отгадавший становится объясняющим, предыдущий загадывает.

10 минут – Упражнение «Комплименты». Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот говорит «Спасибо» и делает ответный комплимент.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №16. Дневник саморазвития.**

Цель: развитие навыков самопознания и самоконтроля. Задачи: закрепление способов повышения самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

30 мин – Мини-лекция о влиянии достижения цели на самооценку. Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку. 10 мин. – «Дневник саморазвития». Опробовать метод дневника, куда вносятся цели и их результат. Дать занятие на дом для его заполнения. 5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №17. Какой я?**

Цель: закрепление адекватного уровня самооценки подростков.

Задачи: формирование представлений о способах оценки самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – «Любимое прилагательное». Суть игры в том, чтобы каждый ребенок назвал свое имя и охарактеризовал себя своим любимым прилагательным, желательно отражающим его внутренний мир.

10 мин. – Общий рисунок. Поделить класс на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом общаться запрещено.

10 мин – Игра «Аплодисменты». Дети встают в круг, один ребенок – в центре. Все начинаю ему хлопать. Если он улыбнется, центральной меняется.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

### **Занятие №18. Я люблю себя!**

Цель: закрепление состояния адекватной самооценки.

Задачи: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин – Общий коллаж о проведенных занятиях на ватмане.

10 мин – «Ладонка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

10 мин. – Упражнение «Афоризмы», где в форме групповой дискуссии, анализируются высказывания великих людей, которые помогают детям прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают.

5 мин. – Завершение занятия

## Конспект урока (Внеурочная деятельности)

### **ТЕМА: ДОМ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ.**

**Цели:** сформировать у детей экологическое сознание и чувство уважения к планете Земля; развивать интерес, бережное отношение и любовь к окружающему миру; способствовать развитию мышления, внимания, наблюдательности; доставить чувство радости, создать праздничное настроение

**Личностные УУД:** формирование положительное отношение к внеурочной-познавательной деятельности.

**Регулятивные УУД:** учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

**Познавательные УУД:** строить речевое высказывание в устной речи.

**Коммуникативные УУД:** воспитывать доброжелательное отношение друг другу.

**Планируемые результаты:** учащиеся научатся бережно относиться к природе: применять полученные знания при нахождении в лесу, на улице...

**Оборудование:** 1. Комплект букв.  
2. Компьютер.  
3. Интерактивная доска (материалы по теме урока).  
4. Глобус.

### Ход урока

#### **1. Организационный момент.**

- Все ли готовы к уроку?  
- Сели девочки, сели мальчики.  
Здравствуй небо голубое.  
Здравствуй солнце  
Здравствуй матушка - земля.  
Здравствуйте мои друзья.  
Берегите, ребята, природу, -  
И цветы, и деревья, и луг,  
И животных, и почву, и воду,  
Ведь природа — надежный наш друг.

#### **II. Активизация познавательной деятельности**

Человечество может гордиться своими достижениями в области техники, искусства, образования. Человек покорил океан, воздух, землю. К числу самых волнующих вопросов относится проблема экологии. Это слово в

перевод с греческого языка означает «Наука о доме, жилище». А что мы с вами называем нашим общим домом? (природу).

Что ждет нас в будущем, если не перестанем беспечно относиться к природе и к тому, что она нам дает?

Выживет ли человек, если лишится самого дорогого и необходимого на земле? Сохраним ли мы для себя и для тех, кто идет за нами нашу прекрасную планету?

Что нужно сделать человеку, чтобы сохранить природу? (любить и защищать ее). Ребята, а вы любите природу? Давайте это проверим.

## 1. ВИКТОРИНА.

Я сейчас буду зачитывать вопросы. Будьте внимательны!

- Какой хищный зверь очень любит малину? (слайд 1 — медведь)
  - Название какого растения связано со звоном? (слайд 2 — колокольчик)
  - Какое дерево дрожит? (слайд 3 — осина)
  - Кто сильнее — лев или тигр? (слайд 4 — тигр)
  - Сколько ног у паука? (слайд 5 — восемь)
  - У кого глаза на рогах, а дом на спине? (слайд 6 — улитка)
  - Про кого так говорят «В пруду купался, а сух остался»? (слайд 7-гусь, утка)
  - Маленькое, серенькое, лакомство кошек. (слайд 8 — мышка)
  - Рыжая, хитрая, живет в лесу. (слайд 9 — лиса)
  - Серый трусишка. (слайд 10 — заяц)
  - Жених курицы. (слайд 11 — петух)
- (отгадки появляются на интерактивной доске)
- А к какой природе относятся предметы-отгадки? (К живой)
  - Докажите свой ответ (они рождаются, дышат, размножаются, умирают).

## 2. ВОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО. (глобус)

Ребята, вы хорошо знаете, как важна на земле вода. Без нее не было бы жизни на нашей планете. Посмотрите, какую площадь нашей планеты занимает вода в виде рек, океанов, морей, озер.

- Сколько океанов в мире? Какие?
- (На Земле есть пять океанов: Атлантический, Тихий, Северный Ледовитый, Индийский и Южный. До недавнего времени было только четыре. В 2000 году воды, омывающие Антарктиду назвали Южным океаном.)
- А какие реки протекают в нашем городе? (Карталы Аят)
- Вся ли вода на нашей планете пресная?
- Как мы должны относиться к водоемам? Почему?

## 3. ЧЕТВЕРТЫЙ – ЛИШНИЙ.

На экране 4 рисунка. Один из них лишний. Убери лишний рисунок с

экрана и объясни, почему он лишний.

Грибы: белый, подберезовик, подосиновик, мухомор. (ядовитый)

Деревья: береза, дуб, ива (лиственные), ель (хвойное).

Животные: лиса, заяц, волк, медведь. (травоядное)

Насекомые: бабочка, комар, шмель, паук. (не является насекомым)

### III. Усвоение нового материала

#### 4. ЛЕСНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ.

Ребята, вы любите отдыхать в лесу? Мы там бываем в гостях, и надо быть вежливыми гостями, не нарушать правила поведения в лесу, чтобы не мешать хозяевам.

Я вам читаю стихотворение, если вы со мной согласны, то хлопайте, если не согласны — топайте. Итак, что нам нужно на пикнике.

На пикник идем мы в лес.

Как себя вести нам здесь?

Если наш пикник хороший,

Значит, хлопайте в ладоши.

Если не согласны с нами,

Значит, топайте ногами.

Мы собрали рюкзаки,

Положили котелки. (Хлоп.)

Спальные мешки и кружки, (хлоп.)

Сувениры и игрушки, (топ.)

Хлеб, консервы и напитки, (хлоп.)

Карнавальные накидки, (топ.)

Санки, клюшку и коньки, (топ.)

И гирлянды — огоньки. (топ.)

Ближе к полночи собрались,

В пути мы песен накричались. (топ.)

И пришли к своей полянке,

Там убрали мусор, склянки. (хлоп.)

Развести костер решили,

Хорошо расположились.

Пять березок завалили, (топ.)

И пол-леса запалили. (топ.)

А потом водой залили

И пожар весь затушили. (хлоп.)

Отдыхались, улыбнулись,

И опять домой вернулись.

По дороге топали,



И еще похлопали. (аплодисменты)

4. ПОСЛУШАТЬ ЗВУКИ ЛЕСА: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, ветер. (Релаксация)

5. ЭСТАФЕТА ИЗ БУКВ.

Отгадайте загадки. Ответы скажете мне на ухо, а потом на доске составите это слов из букв.

а) Весной веселит, летом холодит,  
Осенью питает, зимой согревает. (Лес)

б) Зимой и летом одним цветом. (Ель)

в) Трав копытами касаясь,  
ходит по лесу красавец.  
Ходит смело и легко,  
Рога раскинув широко. (Лось)

**Физкультминутка (под музыку песни «Дождик кап-кап»)**

6. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СВЕТОФОР.

– Сейчас на экране вы увидите изображения и скажете, где живут друзья природы и ее враги. (появляются слайды)

– А кем вы приходитеесь природе: другом или врагом?

7. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ГЕРОИ.

Многие животные встречаются в сказка, как литературные герои, и не редко играют главную роль в произведении. Сейчас я вам буду говорить клички животных, а вы самого животного.

ЦОКОТУХА — муха.

РЯБА — курочка.

ИА-ИА — ослик.

ПЯТАЧОК — поросенок.

МАТРОСКИН, ЛЕОПОЛЬД, БАЗИЛИО — кот.

ВИННИ-ПУХ — медвежонок.

ГЕНА — крокодил.

8. КТО ГДЕ ЖИВЕТ?

Куры спят в курятнике,  
А муравьи в муравейнике.  
Давайте продолжим игру.

Свиньи — в свинарнике.

Собаки — в будке, в конуре.

Лошади — в конюшне.

Коровы — в хлеву.

Пчелы — в улье.

Медведи — в берлоге.

Лисы — в норе.

9. ГДЕ ЧЕЙ ДЕТЕНЬШ?

У белки — бельчонок,  
У мыши — мышонок,  
У кукушки — кукушонок.  
Давайте продолжим игру. Но будьте внимательны!  
У вороны — вороненок.  
У галки — галчонок.  
У козы — козленок.  
У лягушки — лягушонок.  
У курицы - ... (цыпленок)  
У коровы — теленок.  
У лошади — жеребенок.  
У свиньи — поросенок.  
У собаки - ... (щенок).

#### 10. ПТИЧИЙ ДВОР.

Как-то раз на птичий двор  
Зашел дедушка Егор  
И увидел много птиц.  
Ты, друг, тоже подивись.  
Если вдруг не птицу встретишь,  
А животное заметишь,  
То в ладоши хлопай звонко  
И мальчишка, и девчонка!  
Тут, на птичьем на дворе  
Живет собака в конуре,  
Охраняет индюка  
И красавца петуха,  
Соловья певучего,  
И коня могучего,  
Кошечку пушистую,  
Свинку голосистую,  
Курицу — несущку,  
Серую кукушку,  
Из топи лягушонка,  
Ребенка — жеребенка,  
Страуса ногастого,  
Павлина хвостастого,  
Аиста носастого,  
Филина головастого,  
Слона ушастого  
И дракона ужасного.  
Испугался дед Егор  
И покинул птичий двор.  
И с тех пор дед Егор

Ни ногой на птичий двор.  
А мы сюда еще придем  
И чудно время проведем!

11. «Что такое хорошо,  
и что такое плохо».

Если я приду в лесок  
И сорву ромашку. (нет)

Если съем я пирожок  
И выброшу бумажку. (нет)

Если хлебушка кусок  
На пеньке оставлю. (да)

Если ветку подвяжу,  
Кольшек подставлю. (да)

Если разведу костер,  
А тушить не буду. (нет)

Если мусор уберу,  
Банки закопаю. (да)

Я люблю свою природу,  
Я ей помогаю. (да)

## 12. РАСКРАШИВАНИЕ КАРТИНЫ НА ИНТЕРАКТИВНОЙ ДОСКЕ.

– Ребята, рассмотрите картину. Вам хотелось бы жить в таком черно-белом мире? Давайте раскрасим картину в яркие цвета и сделаем нашу жизнь ярче. (дети раскрашивают картину пальчиком).

**Выводы:** Ребята, может ли человек существовать без природы?  
Что мы можем сделать, чтобы природа нас еще долго радовала?  
**ЧТЕНИЕ ДЕТЬМИ СТИХОТВОРЕНИЙ.**

Чтоб цветы в лесу цвели  
Всю весну и лето,  
Мы не будем собирать  
Их больших букетов.

Если птенчик из гнезда  
Выпорхнул до срока,  
Мы поможем, не беда,

Не трещи, сорока!

Хоть и вредный мухомор,  
Мы его не тронем.  
Вдруг понадобится он  
Жителю лесному.

Береги природу, человек,  
И тогда счастливым будешь ты навек.  
Ведь природа — дом родной,  
Создает уют, покой.  
**ДОМ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ.**  
Есть просто храм.  
Есть храм науки.  
А есть еще природы храм -  
С лесами, тянущими руки  
Навстречу солнцу и ветрам.  
Он свят в любое время года,  
Открыт для нас в жару и стынь:  
Входи сюда,  
Будь сердцем чуток,  
Не оскверняй ее святынь!

#### **IV. Подведение итогов ( Рефлексия ) :**

- Что нового узнали?
- Где в дальнейшем пригодятся знания, полученные сегодня?
- Кто понял материал?
- Кто не совсем понял?
- Как вы думаете, кто лучше всех занимался сегодня на уроке?
- Какое задание было более интересным?
- Кто хочет рассказать о важности природы в нашей жизни?

#### **V. Домашнее задание**

По дороге домой или на во время прогулки понаблюдать за птицами, насекомыми, растениями, которые нас окружают

#### **VI. Заключение**

- Чтобы убедиться, что материал вами усвоен, предлагаю «блиц-опрос»

Нужна ли нам природа?

Нужно ли ее беречь или она сама о себе позаботиться?

Нужны ли птицы?

Нужны ли насекомые?

Нужна ли чистая вода?

Нужен ли ветер?

Обоснуйте свои ответы

**Упражнения для развития самооценки младших школьников**

1. «Позитивные мысли». Цель: развить осознание сильных сторон самого себя.

Ход задания: ребенку предлагают продолжить фразу «Я горжусь собой за то...». Необходимо создать атмосферу, помогающую ребятам открыться и довериться вам в беседе.

После того, как каждый ребенок выступит и расскажет о себе, учитель проводит групповую дискуссию. Вопросы для дискуссии могут быть следующими: Нужно ли тебе знать, что ты можешь хорошо выполнить, а чего не можешь? Можно ли уметь делать все хорошо? Влияет ли мнение других людей на тебя?

Именно беседы дают обучающимся отличный повод для того, чтобы научиться оценивать свои возможности и скрытые способности. Они начинают лучше понимать, что даже у самых успешных учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее незаметных детей. Эта установка помогает развитию удачного самоощущения.

2. «Школьные дела».

Цель: развить благоприятное отношение к школьной жизни.

Ход задания: учитель предлагает по очереди высказаться и рассказать о точных фактах из школьной жизни. Можно задать вопрос: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен или не доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...» или «Я не доволен тем, что...».

Неуверенные в собственных силах ребята, услышав ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не видят собственные успехи.

3. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения

самовосприятия.

Ход задания: участникам предлагают вообразить себе то, как бы они вновь проявили себя в той ситуации, которая в прошлом оказалась для них неудачной.

На этом этапе акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Только осуществляя контроль над возникающими у нас мыслями, мы можем убедить себя в том, что мы способны, если захотим, стать лучше, чем мы сейчас.

#### 4. «Поделись успехом».

Цель: формирование умения делиться с окружающими событиями своей жизни.

Ход задания: в данном упражнении нужно предложить ребятам поделиться своими успехами за прошедший день. Не для всех это может быть легко.

#### 5. «Ласковое имя».

Цель: формирование умения взаимодействовать и вступать в контакт друг с другом.

Ход задания: ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав: «Спасибо».

#### 6. «Имена-качества».

Цель: формирование доброжелательности к самому себе.

Ход задания: участники становятся в круг, называют свои имена, добавляя качество, отражающее его личностные черты. Главное условие - качество обязано начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Елена - естественная, Виктор - внимательный.

#### 7. «Волшебные очки».

Цель: формирование доброжелательности по отношению к окружающим. Ход задания: учитель торжественно говорит, что у него есть чудесные очки, в которые можно разглядеть только положительные качества,

которые есть в человеке, и даже спрятанные от всех. «Вот я сейчас надену эти очки... Ой, какие тут ребята красивые, умные, хорошие!» Идя по кругу и, подходя к каждому ребенку, взрослый проговаривает какое-либо его достоинство (кто-то хорошо поет, у кого-то помогает бабушке, кто-то хорошо моет доску).

«А теперь пусть каждый из вас наденет волшебные очки, посмотрит на других и попытается разглядеть хорошие качества в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не видел».

По очереди, надев очки, ребята приступают называть достоинства своих одноклассников. Если у кого-то возникают трудности, то можно помочь ему, подсказав какое-либо положительное качество его товарища. Повторений здесь бояться не стоит, хотя пожелательно расширить круг хороших качеств.

#### 8. «Конкурс хвастунов».

Цель: развитие коммуникативных навыков, а также дружелюбного отношения по отношению к сверстникам.

Ход задания: учитель предлагает детям конкурс хвастунов.

Инструкция: «Взгляните внимательно на того, кто сидит справа от вас. Предположите, какой он, что в нем необычного, что он знает и умеет, чем может понравиться. Напоминаю, что это всего лишь конкурс! Побеждает тот, кто лучше похвастается, но хвастаться нужно не собой, а соседом справа, находя в нем больше положительных качеств». Ведь это так замечательно – иметь такого хорошего соседа!»

Дети начинают называть превосходства соседа справа и хвастаются его достоинствами. Стоит обратить внимание, что совершенно не важна объективность оценки – действительно эти достоинства или придуманные. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками.

Выбирают победителя сами дети, но как вариант в случае необходимости взрослый высказывает свое мнение, тем самым помогая детям.

Для того мотивации к победе разрешается наградить победителя призом

(медаль «Лучшего хвостуна» или значок). Небольшой, но приятный приз поможет вызвать у ребенка интерес к товарищу и желание разыскать у него больше достоинств.

#### 9. «Зайки и слоники».

Цель: помочь детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ход задания: учитель предлагает побыть детям зайками-трусишками. Скажите, когда зайчик чувствует опасность, что он делает? Верно, дрожит. Дети показывают, как дрожит заяка, поджимает уши, сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т. д.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?».

Дети пытаются разбежаться по группе и спрятаться. «Что делают зайцы, если увидели лису?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, такими огромными и сильными – сильными». Покажите, как ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...».

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После того, как закончили выполнять это упражнение, детям предлагается пообсуждать и ответить на вопросы педагога.

#### 10. «Волшебный стул».

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Ход задания: в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» – он должен быть обязательно высоким.

Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о



происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем.

На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

#### 11. «Я – лев».

Цель: повысить у детей самооценку и уверенность в себе. Инструкция ведущего: «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, которая называется «Я – лев».

Ход задания: дети закрывают глаза и представляют, что каждый из них превратился в льва. Льва всегда называли царем зверей, так как он силен, могуч, красив и уверен в себе. Открыв глаза, детям по очереди предлагается представиться от имени льва, например: «Я – лев Валерий». В конце игры каждый проходит по кругу уверенной походкой.

#### 12. «Ладонка».

Цель: развитие позитивного взаимодействия между детьми, формирование позитивной самооценки.

Ход задания: каждому ребенку предлагается обвести на листе бумаги контур ладони. В середине нужно написать свое имя, а в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом.

После этого листок передается ребенку справа, он в течение 20 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится ему в товарище, хозяине ладони. Так листок ходит через весь круг. Хозяин получает лист в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

**УПРАЖНЕНИЯ****для развития самооценки (для родителей с детьми)**

1. «Ладонь полная солнца».

Цель: формирование у детей умения любить окружающих.

2. «Темные и светлые качества».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

3. «Мои плюсы и минусы».

Цель: развить рефлексию и самоанализ, воспитать умение более объективно оценивать свои достижения, успехи, недостатки.

4. Этюды на отображение положительных и отрицательных качеств человека.

Цель: формирование у детей моральных представлений, коррекция поведения и нежелательных черт характера.

Этюд «Эгоист». Мама купила на завтрак 4 пирожных. Кристина взяла себе одно пирожное и показала пальцем на 3 других: «Оставшиеся я съем вечером» Мама подумала...». Как ты думаешь, что подумала мама? Как бы ты поступил на месте Кристины? А на места мамы? Был ли у тебя был похожий случай? Расскажи.

5. «Королевство»

Ученикам предлагается поиграть в королевство. Король выбирается жребием. На короля одевают корону, чтобы он отличался от своего народа и усаживают на «трон».

Теперь он ответственен за свое государство и за свой народ. К королю с самого утра приходят «жители» королевства с просьбой разрешить их споры. Споры касаются различных сторон жизни народа (ситуации написаны на карточках). Главный герой пытается найти выход из каждой спорной ситуации и помочь своим жителям. Они тем самым требуют обосновать решение.

Как королю обосновать свое решение к этому - он должен понять сам, если не сообразит – его могут свергнуть. Королю разрешается попросить

помощь у народа. В конечном итоге ученики придут к выводу, что в королевстве нужны законы. Это и является целью игры.

«Объясните, почему пришли к такому мнению, что нужны законы? Для чего они нужны? А если не будет законов и правил, что произойдет?» Главная задача учителя не подсказывать решение проблемы, а лишь направлять.

б. «Портреты того что, внутри и снаружи».

«Как вы считаете, что видят люди, когда смотрят на себя со стороны? Как ты себя чувствуешь внутри? Это отличается от того, что видят другие? Например, люди подразумевают, что ты сильный, но внутри ты можешь быть чем-нибудь напуган, или люди могут подумать, что ты слаб, но ты знаешь, что внутри ты силен. Другие люди могут видеть тебя спокойным и счастливым, но внутри ты можешь чувствовать себя иначе». Детям предлагается нарисовать два своих портрета: на одном, изобразить себя снаружи, на другом – изнутри».

**Результаты диагностики самооценки на контрольном этапе  
эксперимента**

Обобщенные данные по уровню самооценки по методике исследования  
самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн

Имя ребенка	Шкала «Характер»	Шкала «Ум»	Шкала «Способность»	Шкала «Авторитет у сверстников»	Шкала «Красота»	Шкала «Уверенность в себе»	Показатель общий	Выводы об уровне самооценки
<b>Контрольная группа</b>								
Маша М	73	72	82	70	95	70	77	Завышенный
Никита А	46	45	47	54	55	47	46	Адекватный
Сергей П	63	88	82	76	99	75	81	Завышенный
Тимофей С	85	55	95	86	95	99	86	Завышенный
Мирон Т	21	18	47	24	12	18	23	Заниженный
Полина Т	90	96	81	83	75	79	84	Завышенный
Настя Г	56	91	55	39	76	88	68	Адекватный
Коля С	40	85	86	79	80	70	77	Завышенный
Полина П	84	80	85	57	70	87	77	Завышенный
София Р	97	88	97	80	97	80	90	Завышенный
Вероника Т	41	58	88	54	58	81	62	Адекватный
Кристина Н	45	58	36	46	55	36	46	Адекватный
Дима М	90	95	90	90	85	90	90	Завышенный
Саша Н	51	50	80	51	90	89	68	Адекватный
<b>Экспериментальная группа</b>								
Ирина К	70	70	46	50	54	95	64	Адекватный
Олег П	58	66	54	75	85	79	70	Адекватный
Камилла А	58	55	55	45	58	70	57	Адекватный
Анель К	62	75	69	80	65	72	71	Адекватный
Дима К	52	32	40	32	28	11	33	Заниженный
Настя С	85	78	85	46	56	65	69	Адекватный
Миша К	14	53	25	41	56	52	40	Заниженный
Володя Л	65	77	45	74	65	85	69	Адекватный
Оля Ч	79	28	36	98	60	96	66	Адекватный
Юля Т	88	95	14	64	76	88	71	Адекватный
Арина Ч	38	46	58	52	46	29	45	Адекватный
Данила К	84	10	99	84	75	100	75	Завышенный
Максим Т	39	47	79	85	45	85	63	Адекватный
Ульяна Л	56	67	70	54	55	77	63	Адекватный