



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших  
школьников методом арт-терапии

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований  
64,19 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«26» 05 2022 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-410/227-4-1  
Запольских Ирина Андреевна  
Научный руководитель:  
доцент, кандидат  
педагогических наук  
Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск

2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ.....	8
1.1 Исследование самооценки в психолого-педагогической литературе...8	
1.2 Психологические особенности самооценки младших школьников...15	
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.....23	
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....34	
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследований.....43	
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ.....	51
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.....51	
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....62	
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.....70	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самооценки младших школьников.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты диагностики самооценки младших школьников.....	98

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.....	120

## ВВЕДЕНИЕ

За последнее время в нашем обществе произошли изменения, которые повлекли за собой необходимость изменения целей современного образования. Сегодня на ступени начального образования мало предоставить ученикам определенные предметные познания конкретных дисциплин, важной задачей школы является развитие личности ученика. Одна из целей реализации Федерального государственного образовательного стандарта – это формирование у детей универсальных учебных действий (далее – УУД). УУД – это способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса, т. е. умение учиться. УУД подразделяются личностные (ценностно-смысловые ориентации учащихся), предметные (знания и умения, которые усваивают учащиеся в процессе изучения учебного предмета) и метапредметные (универсальные знания и умения, применяемые как в процессе обучения, так и в условиях реальной жизни). В число целей Федерального государственного образовательного стандарта входит развитие личностных УУД, так как это предполагает развитие способности контролировать и оценивать свое поведение с общепринятыми нормами. Следовательно, одним из компонентов личностных УУД является формирование устойчивой самооценки.

В психологическом словаре А.В. Петровского самооценка определяется как оценка личностью самого себя, своих возможностей и места среди других людей. Она является ядром личности и определяет ее поведение. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими людьми, отношения к своим успехам и неудачам. От нее зависит эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка связана со степенью трудности целей, которые ставит перед собой человек (уровень притязаний). Расхождение между

реальными возможностями человека и уровнем притязаний влечет за собой повышенную тревожность, нервные срывы и т.д.

Е.А. Серебрекова раскрывает роль самооценки в процессе обучения. Согласно точке зрения ученого, самооценка оказывает влияние на уверенность школьника и его черты характера, она становится чертой характера и влияет не только на успешность обучения, но и другие виды деятельности. В процессе развития самооценка все больше воздействует на жизнь ребенка и на формирование его личности. Соответственно, самооценка играет важную роль в развитии человека, и ее формирование начинается в детском возрасте.

Младший школьный возраст имеет особое место в психологии, потому что именно в этом возрасте начинается развитие личности. Данный период обуславливается новой ведущей деятельностью – учебной, новой позицией – ученика, новыми психическими образованиями. Л.С. Выготский предполагал, что именно в семилетнем возрасте начинает складываться самооценка.

В настоящее время набирает популярность арт-терапия как метод коррекционной работы, как с взрослыми, так и с детьми. Отличительными чертами данного метода являются возможность высвобождения от сильных негативных эмоций, повышение адаптационной способности, отсутствия ограничений в использовании, создания благоприятной психологической обстановки и многое другое. Арт-терапевтические занятия полны многообразия, благодаря которым эффективны в работе с детьми. Российские педагоги и психологи (М.Е. Бурно, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Е.Г. Макарова и др.) выделяют искусство и художественно-творческую деятельность, а именно арт-терапию, в качестве инструмента для повышения положительного эмоционального фона у детей.

Таким образом, младший школьный возраст является сенситивным периодом формирования самооценки. Все вышеизложенное обуславливает необходимость использования коррекции самооценки младших

школьников методом арт-терапии. Это и определило тему выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников методом арт-терапии».

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Объектом исследования является самооценка младших школьников

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников методом арт-терапии

Гипотеза: уровень самооценки младших школьников изменится, если разработать и реализовать модель, которая содержит программу психолого-педагогической коррекции с применением метода арт-терапии.

Задачи:

1. Исследовать самооценку в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить психологические особенности самооценки младших школьников.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии
4. Определить этапы методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Теоретико-методологические основы исследования: составили работы в области арт-терапии (М. Е. Бурно, А. В. Гришиной,

А. И. Копытина, Л. Д. Лебедевой, К. Уэлсби, Г.М. Чуткиной), в области изучения самооценки (А. Адлер, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Р. Бернс, Т.В. Галкина, У. Джеймс, А.В. Захарова, И.С. Кон, Е.А. Маслова, К. Роджерс, Е.Е. Сапогова, И.Ч. Чеснокова) и работы в области изучения младших школьников (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Е.Е. Кравцова, В.И. Слободчинков, Г.А. Цукерман).

Методы:

1. Теоретические – анализ, обобщение, синтез, сравнение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

3. Математико-статистические – критерий  $\varphi^*$ – угловое преобразование Фишера.

Теоретическая значимость: обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии, разработка модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Практическая значимость: разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

База исследования: МКОУ «СОШ №1 г. Карабаша» (в эксперименте приняли участие обучающиеся четвертого класса. Общее количество участников эксперимента – 26 ).

Апробация результатов исследования: выступление на ежегодной студенческой научно-практической конференции в ЮУрГГПУ 11 апреля 2022 г.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

## **1.1 Исследование самооценки в психолого-педагогической литературе**

В психолого-педагогических исследованиях достаточно важную роль отводят изучению самооценки. В настоящее время имеется целый ряд всевозможных теорий самооценки, взглядов на ее природу, развитие и методов исследования. В работах как зарубежных, так и отечественных психологов раскрываются ее структура и функции, теоретические и практические стороны (А. Адлер, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Р. Бернс, Т.В. Галкина, У. Джеймс, А.В. Захарова, И.С. Кон, Е.А. Маслова, К. Роджерс, Е.Е. Сапогова, И.Ч. Чеснокова и др.). Проблема возникновения и развития самооценки – одна из центральных проблем становления личности, которой посвящено множество работ, как в зарубежной, так и в отечественной психологии.

В основе развития личности лежит самооценка, отношение человека к самому себе, к окружающим людям и к миру в целом. Она позволяет контролировать свою деятельность относительно нормативных критериев, строить свое целостное видение в соответствии с социальными нормами.

Самооценка, по мнению Е.Е. Сапоговой – это сложное личностное образование и относится к фундаментальным свойствам личности. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением ее действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит – уровню притязаний. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации. Существенные изменения в самооценке появляются тогда,



когда достижения связываются субъектом деятельности с наличием или отсутствием у него необходимых способностей [32, с. 110].

Т. В. Галкина определяет самооценку «как важнейшее личностное образование, центральный компонент структуры личности, являющийся результатом интериоризации (перенесения извне во внутрь) представлений и оценок о ней других, а также ее собственной активности, самопостроения» своего Я, отражающий качественное своеобразие внутреннего мира личности и принимающий непосредственное участие в регуляции ее поведения и деятельности» [15, с 20].

В теории личности У. Джемса самооценка рассматривается в виде дроби, в числителе которой стоит успех, а в знаменателе – уровень притязаний. В таком случае, при необходимости самооценку можно изменить или повышая успех, или понижая уровень притязаний. В целом, самооценку он разделял на недовольство собой и самодовольство [83, с. 216].

А. Адлер полагал, что формирование самооценки происходит через переживание неполноценности в детстве, следовательно, мотивом для человека становится стремление к превосходству [2].

По утверждению И. С. Кона, самооценка – это когнитивная подструктура, которая обобщает прошлый опыт личности и организовывает новую информацию относительно аспекта «Я», фиксируя и расширяя знания о себе [42, с. 58]. Исследуя аппарат самооценки, И. С. Кон заметил, что индивид может оценивать себя не только совокупно, но и частично, фиксируя внимание на определенном качестве или свойстве. Благодаря этому он определил два типа самооценки: общую (отражает целостное отношение человека к самому себе, его принятие или не принятие себя) и частную (отражает отношение к результату своей деятельности, личностным чертам и т.д.) [42, с. 67].

Психолог Р. Бернс сводит самооценку к «Я-образу» и «Я-концепции», не учитывая, что самооценка является самостоятельным элементом самосознания [7, с. 78].

«Я-концепция» – это устойчивая система представлений человека о самом себе, на основе которой у него складывается отношение к себе и другим людям.

«Я-концепция» включает в себя три компонента:

1. Когнитивный компонент – образ внутренних качеств, черт личности, внешности и т.д.

2. Поведенческий компонент – действия человека, которые он совершает исходя из представлений о себе, отношения к себе и окружающим его людям.

3. Эмоционально-оценочный компонент – отношение человека к самому себе, его самооценка переживание эмоций относительно себя и других людей, уровень притязаний [7, с. 78].

В теории личности К. Роджерса «Я-Концепция» включает в себя не только представления человека о себе, но и те желания, каким бы он хотел быть. Поэтому психология выделяет две формы когнитивной составляющей «Я-концепции»:

1. «Я-реальное» – настоящее представление личности о себе, «какой я есть».

2. «Я-идеальное» – представление личности о своих желаниях, «какой я хочу быть».

По мнению К. Роджерса, процесс формирования самооценки происходит в основном в периоде от младенчества до подросткового возраста. Человек видит мир через призму «Я-концепции», которая символизирует главную часть сознательного опыта личности, а человек в своем поведении лишь соглашается с ней [35, с. 68].

А.В. Захаровой определена классификация видов самооценки [32, с. 29]:

1. Текущая самооценка представляет собой оценивание человеком своей деятельности. Основой этого является саморегуляция человека относительно его поведения и поступков.

2. Личностная самооценка – это представление и отношение человека к своим возможностям, навыкам, внутренним и внешним характеристикам.

3. Адекватная самооценка – это необходимое условие для формирования полноценной личности. Она включает целесообразное отношение к поставленным задачам, отношению других людей и к самому себе. Этот вид самооценки может быть высоким, средним и низким.

4. Неадекватная самооценка подразумевает несправедливое отношение человека к самому себе, своим возможностям и мнению окружающих. Такая самооценка может быть высокой и низкой [32, с. 27].

5. Актуальная самооценка – это отношение человека к самому себе в настоящее время, она отражает степень адекватности, благодаря чему имеет возможность коррекции.

6. Прогностическая самооценка – это оценивание возможных достижений человека, определение отношения к своим навыкам.

7. Ретроспективная самооценка является основой для определения перспектив развития. Данная самооценка определяет результаты деятельности и последствия поступков [32, с. 29].

А.А. Бодалев определяет следующие виды самооценки [8, с. 50]:

– актуальная (то, что уже достигнуто);

– потенциальная (то, на что способен).

Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Человек может оценивать себя адекватно и неадекватно (завышать либо занижать свои успехи, достижения). Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. Неустойчивость общей самооценки может проистекать из того, что формирующие ее частные оценки находятся на разных уровнях

устойчивости и адекватности. Кроме того, они могут по-разному взаимодействовать между собой: быть согласованными, взаимно дополнять друг друга или противоречивыми, конфликтными [8, с. 52].

Самооценка является основным внутренним рычагом саморегуляции поведения личности – это является основной функцией самооценки. Самооценка включается в структуру мотивации деятельности, что позволяет личности осуществлять непрерывное соотношение своих возможностей с целями и средствами деятельности [15, с. 26].

Также функции самооценки соотносятся с ее видами, следовательно, выделяются:

1. Функция прогностической самооценки предполагает определение своих возможностей и своего отношения к ним. Данная функция включается до начала действия.

2. Функция актуальной самооценки проявляется в оценке действий и их коррекции в процессе деятельности.

3. Функция ретроспективной самооценки заключается в оценке результатов и итогов деятельности. Она участвует в определении перспектив развития личности [15, с. 29].

Равным образом стоит отметить защитную и регулятивную функции самооценки: регулятивная функция отражает процесс осознания качеств личности и проявление их вовне, а защитная – связана с защитным механизмом личности.

Т.В. Галкина в качестве основных условий формирования самооценки выделяет следующие факторы:

- общение с окружающими;
- собственная деятельность ребенка;
- ведущая деятельность;
- взаимоотношения с социальной средой [15, с. 34].

По мнению Е. А. Масловой, большое влияние на формирование самооценки в раннем детском возрасте оказывает мать ребенка. Пока

ребенок не осознает себя отдельным от окружающего мира существом, его отношение к себе опосредуется отношением к нему матери. Сначала ребенок ощущает себя любимым или отвергнутым, а затем приобретает способности самопознания.

В дошкольном возрасте влияние на формирование самооценки оказывает игра, в которой развивается осознание своих качеств и проявление их в окружающем мире [15, с. 35].

В младшем школьном возрасте большое влияние оказывает учитель на формирование самооценки. Учитель, его оценки и успешность или неуспешность собственной учебной деятельности являются важнейшими факторами формирования самооценки в период обучения в начальной школе. Это объясняется тем, что ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная. При смене ведущей деятельности происходит смена доминирующих факторов развития самооценки [15, с. 37].

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи, по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций [10, с. 140].

В результате многочисленных исследований, посвященных развитию детей младшего школьного возраста, стало известно, что в этот период нередко возникают нарушения поведения и эмоциональные проблемы. Дети этого возраста испытывают продолжительные трудности, вызванные закономерностями роста и развития личности. Особенно остро это происходит, когда ребенок еще не в состоянии анализировать свою деятельность, а оценка окружающих склоняется в отрицательную сторону. В таком случае возникают острые аффективные переживания и отрицательные формы поведения [10, с. 97].

По мнению Л.И. Божович, именно под влиянием оценки окружающих и собственной оценки своей деятельности у ребенка формируется устойчивая самооценка. Согласно структурно-динамической модели самооценки как системного образования, самооценка является социальным образованием, функционирующим как компонент самосознания и участвующим в саморегуляции [9, с. 178].

Таким образом, в данном параграфе изучено понятие самооценки в психолого-педагогической литературе. Исследованием самооценки занимались такие ученые как А. Адлер, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Р. Бернс, Т.В. Галкина, У. Джеймс, А.В. Захарова, И.С. Кон, Е.А. Маслоу, К. Роджерс, Е.Е. Сапогова, И.Ч. Чеснокова и др.

Самооценка – это важнейшее личностное образование, центральный компонент структуры личности, являющийся результатом интериоризации (перенесения извне во внутрь) представлений и оценок о ней других, а также ее собственной активности, самопостроения» своего Я, отражающий качественное своеобразие внутреннего мира личности и принимающий непосредственное участие в регуляции ее поведения и деятельности (Т.В. Галкина).

Самооценка формирует различные формы поведения и регулирует их, являясь когнитивным компонентом личности. Эмоциональный компонент дает начало формированию самооценки, которая в дальнейшем

приобретает когнитивные характеристики. Самооценка является важной личностной инстанцией, которая оказывает влияние на все сферы личности. От нее зависит уровень притязаний, активность личности и взаимоотношения с окружающими людьми. Самооценка выступает в качестве аффективного компонента «Я-Концепции», является регулятором поведения человека и влияет на эффективность действия и развития личности. Для многих ученых она имеет множество синонимов: самоуважение, самоуверенность, удовлетворенность собственной жизнью и т.д. В действительности эти понятия отражают суть самооценки и способствуют раскрытию ее предназначения.

Самооценка включает в себя оценку самого себя, своей деятельности, своего положения в коллективе, своего отношения к другим его членам. Под влиянием оценки окружающих и собственной оценки деятельности человека самооценка начинает формироваться в детском возрасте. В каждом возрасте существуют психологические особенности, которые влияют на формирование и развитие самооценки.

В качестве основных условий формирования самооценки выделяются следующие факторы:

- общение с окружающими;
- собственная деятельность ребенка;
- ведущая деятельность;
- взаимоотношения с социальной средой.

В следующем параграфе мы изучим психологические особенности самооценки младших школьников.

## 1.2 Психологические особенности самооценки младших школьников

По мнению Л.С. Выготского, у детей в период от младшего школьного до подросткового возраста затормаживается процесс физического развития, что приводит к усугублению адаптации младших школьников к сложным и стрессовым условиям школьного обучения. От

успешного прохождения этого периода зависит дальнейшая жизнь человека. Процесс адаптации к новым социальным условиям во многом зависит от формирования восходящих и нисходящих систем регуляторных механизмов мозга. У детей младшего школьного возраста происходит скачек интеллектуального развития, что связано с созреванием лобного отдела головного мозга. Это способствует формированию умений синтезировать, анализировать, вычленять лишнее, планировать свои действия, проявлять инициативу и понимать ее последствия [13, с. 254].

У детей появляется новая социальная ситуация развития, расширяются социальные контакты, это способствует появлению самостоятельности ребенка и его эмансипации от родителей. В дальнейшем происходит изменение характера общения с окружающими. Общение с взрослыми становится внеконтекстным, оно характеризуется произвольностью и подчиненностью правилу. Усвоение социальной роли партнерства происходит в общении со сверстниками, а также усвоение взаимопомощи и взаимопонимания [13, с. 259].

Помимо сферы «ребенок-взрослый» и «ребенок-родитель», появляются новые отношения «ребенок-учитель», в которых появляются общественные требования к поведению. Учитель предъявляет ребенку нормативные требования, оценивает его поведение, создает условия для стандартизации поведения ребенка в системе обязанностей и прав. Ситуация «ребенок-учитель» становится своеобразным центром жизни ребенка, она же и определяет взаимоотношения ребенка с родителями и сверстниками [10, с. 145].

Именно учитель оказывает основное влияние на формирование самооценки в младшем школьном возрасте. Дети еще не способны самостоятельно оценивать свою деятельность и деятельность своих одноклассников, поэтому они ориентируются на оценку учителя. Они сами считают себя или своих одноклассников отличниками, троечниками, хорошистами или двоечниками, добавляя к этой характеристике набор



соответствующих качеств. В период обучения в начальной школе оценка успеваемости является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка в классе [49, с. 63].

Учитель является для детей авторитетом, который определяет их психологическое состояние не только в учебной деятельности, но и во взаимоотношениях со сверстниками [15, с. 251].

Новая социальная ситуация требует появления новой ведущей деятельности. Для детей младшего школьного возраста – это учебная деятельность. Она постепенно формируется у ребенка в процессе обучения.

Характеристика учебной деятельности:

- учебная задача;
- учебное действие;
- контроль;
- оценка [1, с. 253].

Поскольку ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, важнейшими факторами развития самооценки детей этого возраста являются:

- учитель;
- оценка учителя;
- психологическая атмосфера в классе;
- опыт собственной учебной деятельности [15, с. 37].

Учебная деятельность – основная для ребенка младшего школьного возраста, и, если в ней ребенок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается [49, с. 63].

Также в процессе становление самооценки младшего школьника большое значение имеют стиль семейного воспитания и принятые семейные ценности [49, с. 65]. Родители фактически задают исходный уровень притязаний ребенка – уровень, на который он претендует в учебной деятельности. По отношению к ребенку семья концентрируется на

учебной деятельности, на взаимоотношениях ребенка с одноклассниками и учителем [15, с. 251].

Несмотря на то, что ведущей деятельностью является обучение, игра по-прежнему занимает важное место в жизни младшего школьника. Но в отличие от дошкольников, их привлекает процесс игры и ее результат. Особое значение придается играм, требующим продолжительной и целенаправленной умственной деятельности, волевой организации поведения. Главное различие игровой деятельности и учебной состоит в том, что учебная деятельность носит обязательный, результативный и произвольный характер [15, с. 255].

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского при освоении учебной деятельности дети кратко и сжато воспроизводят реальный исторический процесс создания представлений, понятий, образов, которые накопило человечество и выразило в идеальных формах духовной культуры. Учебная деятельность является произвольной, обязательной и результативной, но не спонтанной и импульсивной, по этой причине ребенку необходимо учиться управлять сначала своим поведением, а затем психическими процессами и внутренним миром. Именно произвольность обеспечивает самостоятельное формулирование цели и выработку плана достижения целей, а в целом предполагает успешное выполнение учебной деятельности. Таким образом, произвольность психических процессов можно рассматривать, как центральное новообразование младшего школьника [13, с. 258].

Произвольность как новообразование младшего школьного возраста предполагает формирование самоконтроля как способности реагировать на самого себя, а также внутреннюю, мотивационную регуляцию своего поведения. Ее развитие происходит от целей, которые ставят перед ребенком взрослые, к целям, которые ставит сам ребенок, контролирующей их выполнение [16, с. 250]. Школьник учится самостоятельно организовывать и регулировать собственную

деятельность, что позволяет рассматривать произвольность и самоконтроль как важное условие успешного обучения. Произвольность способствует развитию умения контролировать поведение, подчинять его поставленным правилам, это помогает школьнику отказаться от поступков, которые могут привести к негативной оценке со стороны окружающих. Осуществление контроля, оценивание себя и своей деятельности формирует уровень адекватности самооценки. В процессе обучения детям приходится оценивать, как и себя, так и своих сверстников, это предполагает понимание позиции другого человека при оценивании [16, с. 254].

В первом и во втором классах мыслительная деятельность ребенка во многом сходна с мышлением дошкольника, она опирается на наглядные образы и конкретные представления о предметах и явлениях. Детям для усвоения материала необходимо показывать сам предмет или его картинку. В процессе обучения происходит развитие абстрактного мышления. Способность к абстрагированию формируется, например, на уроках математики, где работа заключается в умственных операциях с числом [16, с. 137].

По мнению Ж. Пиаже в младшем школьном возрасте происходит формирование стадии конкретных операций. Начинается переход внешних операций с предметами в внутренний план, то есть, происходит процесс интериоризации. В конце обучения в начальной школе возможен переход к более сложному типу мышления – дооперационному, включающему способность к абстрагированию и обобщению [36, с. 262].

Период обучения в начальной школе характеризуется развитием всех познавательных процессов. По утверждениям Л.С. Выготского мышление способствует развитию восприятия и памяти. При достаточном уровне умственного развития ребенка и благоприятных условиях обучения появляются предпосылки к развитию теоретического мышления [13, с. 196].

Постепенная замена опоры из внешних предметов на термины и понятия формирует внутренний план действий, что является новообразованием данного периода. Ребенок начинает планировать и контролировать ход выполнения деятельности. Внутренний план действий содействует ориентации в условиях задачи, сравнению и оцениванию возможных вариантов решения. В процессе обучения у ребенка появляется необходимость иметь представления о том, какой результат принесет его деятельность. Это возможно при мысленной разработке предполагаемого результата [16, с. 137].

В связи с необходимостью решать учебные задачи, у детей появляется умение анализировать. Они учатся раскрывать существенные свойства предметов, рассматривая их, выделять ведущие и внутренние связи. Дети учатся вскрывать данные, которые помогут не только для решения определенной задачи, но и ей подобной [1, с. 255].

Умение анализировать и планировать лежат в основе такого умения как рефлексия. Она представляет собой осмысление действий, при которых человек выясняет их основания. По мнению многих ученых рефлексия для младшего школьника имеет большое значение (В.В. Давыдов, В.И. Слободчинков, Г.А. Цукерман). Она определяется умением анализировать и контролировать свои действия, представлять возможные последствия своих действия и поступков. Рефлексия помогает человеку осознавать то, что он делает, аргументировать и обосновывать свою деятельность [1, с. 259].

Рефлексия играет важную роль в становлении дифференцированной и устойчивой самооценки, но высокий ее уровень приводит к колебаниям в процессе оценивания самого себя и к высокому уровню критичности. Развитие рефлексии в младшем школьном возрасте ведет к переходу от конкретно-ситуативной самооценки к более обобщенной. Благодаря этому ребенок способен оценивать себя, свое качества, результаты действия и сверять их с образцом поведения [16, с. 112].

Самооценка является фундаментом, на котором формируется внутренняя позиция школьника. Новообразование «внутренняя позиция» личности – это система потребностей, связанная с обучением. Оно формируется к концу дошкольного возраста и с началом учебной деятельности способствует развитию стремления к социальной роли школьника и обучению. В дальнейшем внутренняя позиция ребенка приводит к осознанию своего социального «Я», выражает новый уровень самосознания и рефлексии [7, с. 67].

Психические новообразования способствуют формированию самооценки детей младшего школьного возраста. Внутренняя позиция школьника, и обобщение переживания – это те новообразования, которые, по мнению ученых, свидетельствуют о состоявшемся переходе от дошкольника к младшему школьному возрасту (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.Е. Кравцова В.В. и др.). Интеллектуализация аффекта или обобщение переживания заключается в потере непосредственности. У детей в младшем школьном возрасте появляется повышенная требовательность к себе, необходимость оценивать свои действия и поведение, переживание по поводу собственного успеха, причиной этому становится осознание и обобщение собственных переживаний [37, с. 132].

Формированию самооценки младших школьников способствует игры, занятия, которые обращают внимание ребенка на самого себя, а именно ситуации, в которых ему необходимо оценивать свою деятельность и умения.

Исследования показали, что у младших школьников обнаруживаются все виды самооенок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или заниженная. Причем от класса к классу возрастает умение правильно оценивать себя, свои возможности и в то же время снижается тенденция переоценивать себя [8, с. 83].

Устойчивая заниженная самооценка проявляется крайне редко. Все это свидетельствует о том, что самооценка школьника динамична и в то же время имеет тенденцию к устойчивости, переходит в дальнейшем во внутреннюю позицию личности, становится мотивом поведения, влияет на формирование определенных качеств личности [37, с. 92].

У младших школьников происходит развитие самооценки из класса к классу. Так, например, большинству первоклашек свойственна высокая самооценка. Дети положительно оценивают свою деятельность благодаря тому, что старались. Они переоценивают свои внутренние качества и неудачи связывают с объективными обстоятельствами. Самооценка детей в первом классе зависит в основном от поведения родителей, учителей и тех оценок, которые они получают [37, с. 99].

Во втором классе самооценка детей становится куда ниже, это связано с появлением критического отношения к себе и способностью оценивать не только свои успехи, но и неудачи. Второй год обучения в школе является переломным, вследствие этого у второклассников проявляется феномен диссонансов вторых классов. Он характеризуется проявлением двух тенденций:

1. Последовательного нарастания позитивных намерений и угасания негативных.
2. Дисгармоничного становления ее показателей [37, с. 109].

Ученики третьего класса уже способны оценивать свою личность в целом, за счёт стабилизации возрастного развития самооценка становится более гармоничной. Дети способны дать оценку себе и своей деятельности и к тому оценочной деятельности учителя. По мнению А.В. Захаровой у детей в третьем классе происходит расслоение частных видов самооценки, что ведет к снижению общей самооценки [32, с. 78].

Количество негативных самооценок возрастает в четвертом классе. В этом возрасте происходит обострение критического мышления в связи с потребностью в положительной оценке окружающими людьми. Дети

обращают внимание не только на учебную деятельность, но и на взаимоотношения с одноклассниками, их положение в классе. В целом, в четвертом классе у детей формируется представление о критериях оценки и появляется мотивация к развитию в лучшую сторону [32, с. 82].

Во втором параграфе мы изучили психологические особенности младших школьников. Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, важнейшими факторами развития самооценки детей этого возраста являются: учитель, оценка учителя, психологическая атмосфера в классе, опыт собственной учебной деятельности.

Стоит отметить, что динамика формирования личности в начальной школе в целом имеет позитивный характер. Дети первого и второго класса импульсивны, поэтому не могут самостоятельно решать даже незначительные трудности. Это говорит о невысоком уровне произвольности в поведении в этом возрасте. К третьему-четвертому классу происходит усиление роли социальных отношений между школьниками. В этот период создается общественное мнение, взаимная оценка, появляется необходимость эмоционального общения со сверстниками, а также у детей появляется стремление найти себе близкого друга. К завершению младшего школьного возраста каждый ребенок стремится найти свое место, быть принятыми и понятыми товарищами. К этому времени формируется мотив аффилиции, что означает социальное поощрение и признание.

Самооценка школьника динамична и в то же время имеет тенденцию к устойчивости, переходит в дальнейшем во внутреннюю позицию личности, становится мотивом поведения, влияет на формирование определенных качеств личности.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

На данном этапе нашего исследования мы используем метод моделирования, как современный метод исследования в области психологии.

Модель – это мысленная, вещественная или знаковая система, производящая, отражающая и имитирующая принципы функционирования объекта, его характеристика, свойства и признаки [17].

Моделирование – метод исследования, который базируется на воплощении в действительность определенным способом отражения или воспроизведения объективного мира для изучения имеющихся в ней существующих закономерностей [17].

Моделирование является одним из сложнейших по структуре и содержанию методов и в то же время универсальной формой познания и применяется в исследовании явлений в любой сфере деятельности. Данный метод исследования строится на применении модели как средства познания [17].

Моделирование как метод имеет несколько аспектов применения:

1. Гносеологический аспект (случает модель играет роль промежуточного объекта в процессе познания педагогического явления).

2. Психологический аспект (писание различных сторон учебной и педагогической деятельности и выявление психолого-педагогических закономерностей).

3. Общеметодологический аспект (оценивание связей и отношений между характеристиками состояния различных элементов учебно-воспитательного процесса на разных уровнях)

В процессе реализации психолого-педагогического исследования применяется педагогическое моделирование, которое основывается на создании научно-исследовательских моделей [17].

Научно-исследовательская модель выполняет следующие функции [14]:



1. Реконструирующая функция отражает качественную специфику объекта.
2. Измерительная функция способствует получению количественных характеристик объекта.
3. Описательная функция направлена на обеспечение наглядности и понятности.
4. Интерпретационная функция обеспечивает объяснение, описание и обобщение.
5. Прогнозирующая функция заранее предполагает поведение объекта.
6. Критериальная функция направлена на проверку знаний об объекте.
7. Эвристическая функция способствует созданию новых гипотез и идей относительно объекта [14].

Этапом метода моделирования является «дерево целей» [17].

Дерево целей — метод, основанный на принципе распределения по уровням общей цели системы или программы на подцели, делящиеся в свою очередь на цели последующего уровня [17].

Дерево целей направлено на выявление наилучших комбинаций, способных на обеспечение наилучшей отдачи. Данный метод ориентирован на получение устойчивой системы целей и направлений [17].

Построение «дерева целей» имеет следующий алгоритм [14]:

1. Определяется общая/генеральная цель.
2. Общая/генеральная цель разделяется на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня разделяются на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня разделяются на подцели третьего уровня.

Профессор и доктор психологических наук, В. И. Долгова отмечает, что в таком методе планирования как «дерево целей» лежит теория графов. Это говорит о том, что данный метод исследования определяет не только

траекторные (движение к конкретным целям), но и точечные (достижение тактических целей) [26].

На рисунке 1 представлено дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

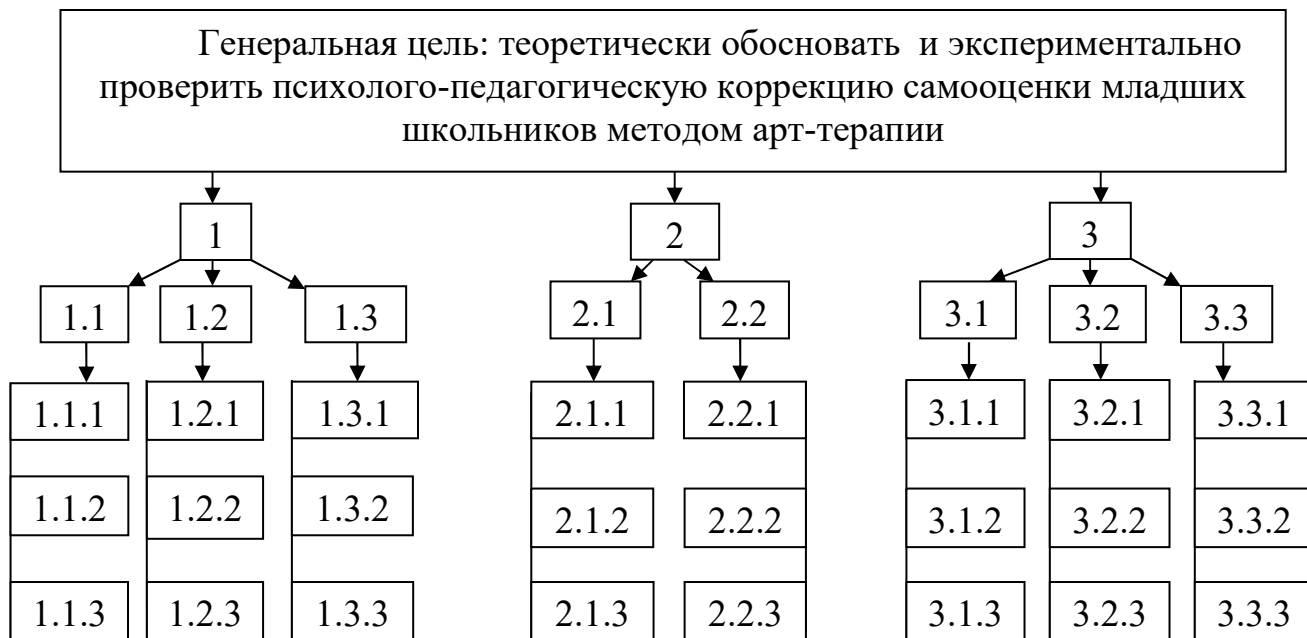


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

Оно включает в себя следующие составные части:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших школьников методом арт-терапии.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

1.1. Теоретически проанализировать самооценку в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Определить понятие самооценки.

1.1.2. Изучить виды самооценки.

1.1.3. Изучить функции самооценки.

1.2. Определить психологические особенности самооценки младших школьников.

1.2.1. Изучить социальную ситуацию развития младших школьников.

1.2.2. Изучить ведущую деятельность младших школьников.

1.2.3. Изучить новообразования младших школьников.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Организовать опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Определить методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3. 2. Провести повторную диагностику самооценки младших школьников с целью определения эффективности программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.1. Провести диагностическое исследование уровня самооценки младших школьников после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

3.3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей.

На основе «дерева целей» составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Модель исследования представлена на рисунке 2.

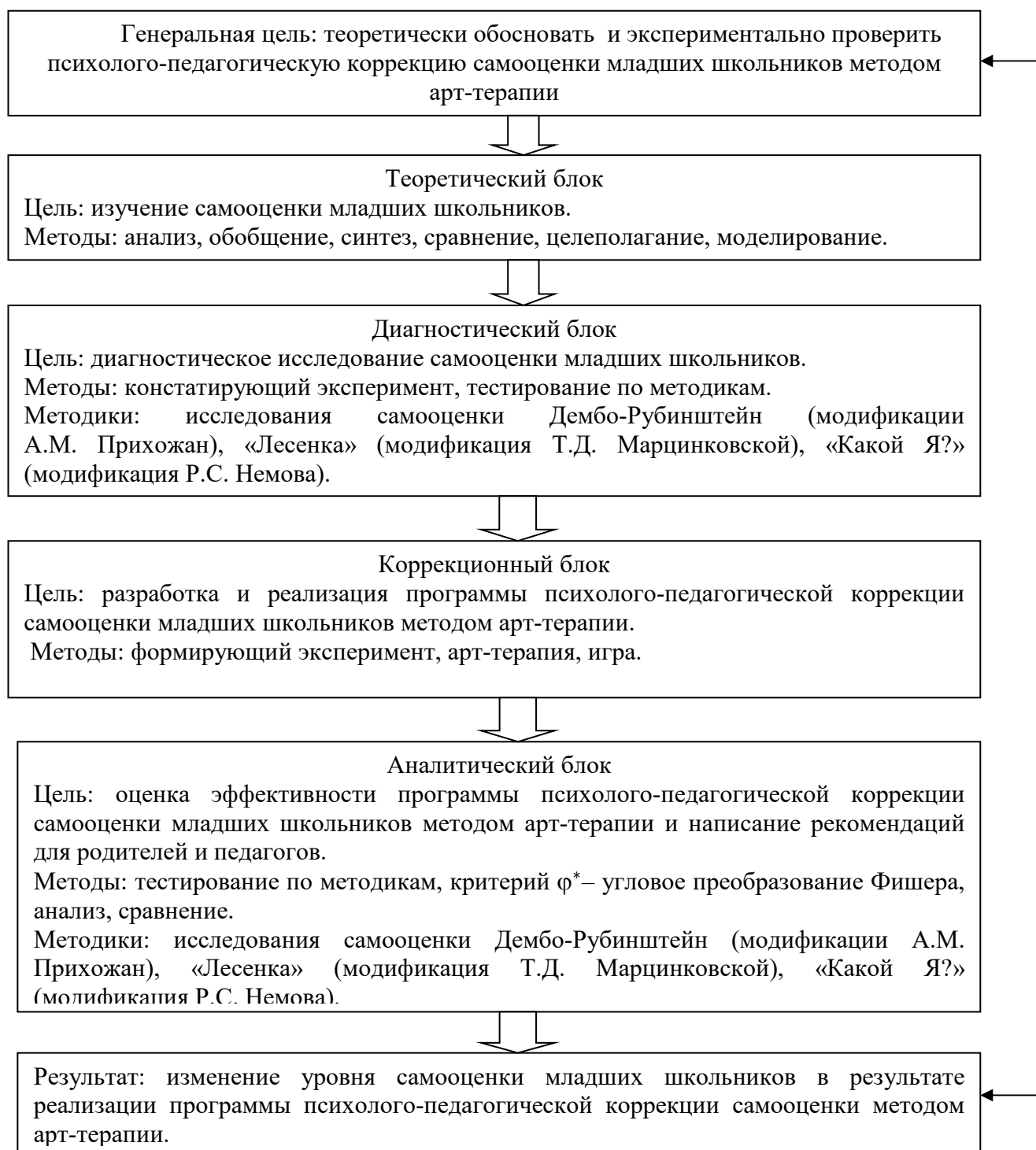


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

Охарактеризуем блоки разработанной модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии:

### 1. Теоретический блок.

Цель: изучение самооценки младших школьников.

Задачи:

1. Исследовать самооценку в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить психологические особенности самооценки младших школьников.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Методы: анализ, обобщение, синтез, сравнение, целеполагание, моделирование.

### 2. Диагностический блок.

Цель: диагностическое исследование самооценки младших школьников.

Задачи:

1. Определить этапы, методы и методики исследования.
2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам.

Методики: исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

### 3. Коррекционный блок.

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Задачи:

Методы: формирующий эксперимент, коррекционные занятия.

### 4. Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии и написание рекомендаций для родителей и педагогов.

Задачи:

1. Проведение занятий направленных на повышение самооценки младших школьников.

Методы: тестирование по методикам, критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера, анализ, сравнение.

Методики: исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

Таким образом, мы изучили основные понятия модели и моделирования, ознакомились с методом «древа целей».

Модель – это мысленная, вещественная или знаковая система, производящая, отражающая и имитирующая принципы функционирования объекта, его характеристика, свойства и признаки.

Моделирование – метод исследования, который базируется на воплощении в действительность определенным способом отражения или воспроизведения объективного мира для изучения имеющихся в ней существующих закономерностей.

Дерево целей — метод, основанный на принципе распределения по уровням общей цели системы или программы на подцели, делящиеся в свою очередь на цели последующего уровня.

Благодаря методу моделирования нам удалось создать «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Выводы по первой главе

В первой главе освещены теоретические основы исследования самооценки: рассмотрены взгляды отечественных и зарубежных ученых на проблему самооценки и развитие ее у детей младшего школьного возраста (А. Адлер, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Р. Бернс, Т.В. Галкина, У. Джеймс, А.В. Захарова, И.С. Кон, Е.А. Маслова, К. Роджерс, Е.Е. Сапогова, И.Ч. Чеснокова и др.).

Самооценка – это оценивание человеком своих возможностей, нравственных качеств и места среди других людей. Она регулирует поведение, влияет на развитие личности и эффективность деятельности.

Учебная деятельность – это особый вид деятельности, который направлен на освоение определенных знаний, умений и навыков.

Продуктивность учебной деятельности детей зависит не только от уровня усвоенных знаний, но и от самооценки. Ее развитие в период обучения в начальной школе характеризуется теми новообразованиями, которые появляются в результате смены ведущей деятельности, социальной роли и ситуации.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, важнейшими факторами развития самооценки детей этого возраста являются: учитель, оценка учителя, психологическая атмосфера в классе, опыт собственной учебной деятельности.

Модель – это мысленная, вещественная или знаковая система, производящая, отражающая и имитирующая принципы функционирования объекта, его характеристика, свойства и признаки.

Моделирование – метод исследования, который базируется на воплощении в действительность определенным способом отражения или воспроизведения объективного мира для изучения имеющихся в ней существующих закономерностей.

Дерево целей — метод, основанный на принципе распределения по уровням общей цели системы или программы на подцели, делящиеся в свою очередь на цели последующего уровня.



Благодаря методу моделирования нам удалось создать «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии было организовано в три этапа:

1. Подготовительно-поисковый этап. Данный этап включает в себя теоретическое изучение самооценки в психолого-педагогической литературе, изучение психологических особенностей младших школьников, определение методов, методик и базы исследования, составление дерева целей и разработку модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

2. Опытно-экспериментальный этап. Второй этап предполагает проведение констатирующего эксперимента по методикам исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова), анализ и обобщение полученных результатов. Также данный этап включает в себя разработку и апробацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии и проведение формирующего эксперимента.

3. Контрольно-обобщающий этап. На заключительном этапе происходила повторная диагностика по методикам исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова). Происходит обработка полученных данных, анализ результатов, математико-статистическая обработка результатов исследования (φ критерий Фишера) и разработка психолого-

педагогических рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

В соответствии с целью исследования выдвинута гипотеза: уровень самооценки младших школьников изменится, если разработать и реализовать модель, которая содержит программу психолого-педагогической коррекции с применением метода арт-терапии.

Методы, которые применялись в ходе исследования:

Теоретические методы (на подготовительно-поисковом этапе).

Анализ – метод исследования, в основе которого лежит выделение и изучение отдельных частей объектов исследования [10].

Разновидностью анализа является разделение классов предметов на подклассы – классификация и периодизация. Этот метод применяется как в практической деятельности, так и в мыслительной [48, с. 43].

Обобщение – процесс установления общих свойств и признаков предметов. Тесно связано с абстрагированием. Гносеологической основой обобщения являются категории общего и единичного [10].

Необходимо различать два вида общего:

а) абстрактно-общее как простая одинаковость, внешнее сходство, поверхностное подобие ряда единичных предметов;

б) конкретно-общее как закон существования и развития ряда единичных явлений в их взаимодействии в составе целого, как единство в многообразии [48, с. 38].

Синтез – это не произвольное, эклектическое соединение "выдернутых" частей, "кусочков" целого, а диалектическое целое с выделением сущности. Для современной науки характерен не только внутри, но и междисциплинарный синтез, а также синтез науки и других форм общественного сознания [10].

Результатом синтеза является совершенно новое образование, свойства которого есть не только внешнее соединение свойств

компонентов, но также и результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости [48, с. 35].

Сравнение — познавательная операция, лежащая в основе суждений о сходстве или различии объектов. С помощью сравнения выявляются качественные и количественные характеристики предметов [48, с. 28].

Сравнить — это сопоставить одно с другим с целью выявить их соотношение. Простейший и важный тип отношений, выявляемых путем сравнения, — это отношения тождества и различия.

Сравнение имеет смысл только в совокупности "однородных" предметов, образующих класс. Сравнение предметов в классе осуществляется по признакам, существенным для данного рассмотрения, при этом предметы, сравниваемые по одному признаку, могут быть несравнимы по другому.

Это тот метод, с помощью которого путем сравнения выявляется общее и особенное в исторических и других явлениях, достигается познание различных ступеней развития одного и того же явления или разных сосуществующих явлений.

Этот метод позволяет выявить и сопоставить уровни в развитии изучаемого явления, происшедшие изменения, определить тенденции развития [48, с. 29].

Целеполагание — процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении определенной цели

Целеполагание — это первичная фаза управления, которая предполагает постановку главной цели и сочетание подцелей (дерево целей) в соотношении с назначением системы, стратегическими установками и типом решающих проблем.

Моделирование — метод исследования, который базируется на воплощении в действительность определенным способом отражения или

воспроизведения объективного мира для изучения имеющихся в ней существующих закономерностей [17].

Дерево целей — метод, основанный на принципе распределения по уровням общей цели системы или программы на подцели, делящиеся в свою очередь на цели последующего уровня [52].

Эмпирические методы (на опытно-экспериментальном и контрольно-обобщающем этапе).

Эксперимент – активное и целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса, соответствующее изменение объекта или его воспроизведение в специально созданных условиях [48, с. 52].

В ходе эксперимента изучаемый объект изолируется от влияния побочных обстоятельств и представляется в чистом виде. Таким образом, в эксперименте объект воспроизводится искусственно или попадет в определенные условия, заданные целью исследования. При этом конкретные условия эксперимента задаются, контролируются и при необходимости многократно воспроизводятся.

К основным особенностям эксперимента относятся:

1. В процессе эксперимента происходит более активное отношение к объекту, вплоть до его изменения и преобразования (в сравнении, например, с наблюдением).

2. Эксперимент предоставляет возможность для многократного воспроизведения изучаемого объекта по желанию исследователя.

3. Эксперимент предоставляет возможность обнаружения таких свойств явлений, которые не наблюдаются в естественных условиях.

4. Эксперимент предоставляет возможность рассмотрения явления в "чистом виде" путем изоляции его от усложняющих и маскирующих его ход обстоятельств или путем изменения, варьирования условий эксперимента.

5. Эксперимент предоставляет возможность контроля над «поведением» объекта исследования и проверки результатов.

Существуют две основные стадии осуществления эксперимента: планирование и построение (определение его цели, типа, методов проведения); контроль процесса; интерпретация результатов [48, с. 26].

Виды эксперимента:

- лабораторный (проводится в условиях лаборатории);
- естественный (проводится в реальных жизненных условиях);
- констатирующий (ограничивается констатацией изменений изучаемых психических явлений);
- формирующий (предусматривает целенаправленное воздействие экспериментатора на изучаемое психическое явление).

В исследовании констатирующий эксперимент использовался на опытно-экспериментальном этапе, формирующий – на контрольно-обобщающем.

Тестирование – стандартизированное испытание, которое направлено на выявление качественных и количественных индивидуально-психологических особенностей, на содержание, структуру и глубину умений и навыков, сформированность определенных личностных образований [1].

Под тестом понимается специфический инструмент для оценивания заданий психологических качеств личности. Он состоит из совокупности заданий для выявления частичных типов поведения [17].

Все определения содержат следующие общие моменты:

Во-первых, тестирование – один из методов измерения в психодиагностике наряду с такими, как проективные методы, стандартизированные самоотчеты, интервью, аппаратные методы и др.

Во-вторых, это метод измерения свойств личности и особенностей интеллекта.

В-третьих, это метод измерения, который характеризуется высокой степенью объективности, надежности и валидности.

Для исследования самооценки младших школьников использовались следующие методики:

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (методика разработана Тамарой Дембо и дополнена Сусанной Рубинштейн, принято называть методика Дембо-Рубинштейн).

Цель: исследование самооценки личности.

Методика разработана на основе оценивания учениками ряда личных качеств (ум, здоровье, доброта и т.д.). Ребенок отмечает на вертикальных линиях определенным знаком развития этих качеств у себя, что является показателем самооценки.

Каждая линия имеет длину 100 мм, при оценивании результатов миллиметры равны баллам. Оценивание происходит по шести качествам (аккуратность, умения, ум, доброта, наличие друзей, позитивность, успеваемость, показатель здоровья не учитывается). Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам). По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье") определяется высота самооценки – от "0" до знака "крестика". Определяется средняя мера самооценки школьника. Инструкция, текст методики и ключ для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2. Методика «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская).

Цель: исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Дети получают стимульный материал, на котором изображена лесенка из 7 ступеней. В ходе инструкции им объясняется, что на низких ступенях стоят те люди, у которых все получается плохо, их никто не любит, они не довольны собой, а на высоких ступенях – люди, имеющие высокие достижения и в целом у них прекрасная жизнь. Далее детям

предлагается определить себя на одну из ступеней. С помощью данной методики выявляется отношение ребенка к самому себе. С ее помощью выявляются следующие виды самооценки – низкая, средняя и завышенная.

Критерии оценивания:

–1-3 ступени – низкая самооценка;

–4-5 ступени – адекватная самооценка;

–6-7 ступени – завышенная самооценка.

Инструкция, текст методики и ключ для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

3. Методика «Какой Я?», модификация методики О.С. Богданова.

Цель: выявление уровня осознанности нравственных качеств и адекватности оценки у детей.

Детям предлагается стимульный материал, на котором написаны положительные качества (хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, умелый, трудолюбивый, честный). В ходе работы ученики отмечают наличие этих качеств у себя по четырем вариантам – да, нет, иногда, не знаю. Ответы «да» и «иногда» оцениваются в 1 и 0,5 балла соответственно. Ответы «нет» и «не знаю» не оцениваются. Далее баллы суммируются и сравниваются с таблицей. Общая сумма баллов определяет качественный уровень самооценки ребёнка. Инструкция, текст методики и ключ для обработки результатов представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Математико-статистические методы (контрольно-обобщающий этап).

Для выявления эффективности психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии использовался критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера.

Данный критерий применяют для оценки различий в любых двух выборках зависимых или независимых. С его помощью можно сравнить



показатели уровня самооценки младших школьников до и после психолого-педагогической коррекции методом арт-терапии [63, с. 158].

Гипотезы:

$H_0$ : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый аффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

$H_1$ : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый аффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Расчет критерия  $\phi$  выполняется в следующем порядке:

1. Определить те значения признака, которые будут критерием для разделения испытуемых на тех, у кого "есть эффект" и тех, у кого "нет эффекта" [63, с. 161].

2. Начертить четырехклеточную таблицу из двух столбцов и двух строк. Первый столбец – "есть эффект"; второй столбец – "нет эффекта"; первая строка сверху – 1 группа (выборка); вторая строка – 2 группа (выборка).

3. Подсчитать количество испытуемых в первой группе, у которых "есть эффект", и занести это число в левую верхнюю ячейку таблицы.

4. Подсчитать количество испытуемых в первой выборке, у которых "нет эффекта", и занести это число в правую верхнюю ячейку таблицы. Подсчитать сумму по двум верхним ячейкам.

5. Подсчитать количество испытуемых во второй группе, у которых "есть эффект", и занести это число в левую нижнюю ячейку таблицы.

6. Подсчитать количество испытуемых во второй выборке, у которых "нет эффекта", и занести это число в правую нижнюю ячейку таблицы. Подсчитать сумму по двум нижним ячейкам [63, с. 167].

7. Определить процентные доли испытуемых, у которых "есть эффект", путем отнесения их количества к общему количеству испытуемых в данной группе (выборке).

8. Проверить, не равняется ли одна из сопоставляемых процентных долей нулю.

9. Определить по таблице величины углов  $\varphi$  для каждой из сопоставляемых процентных долей [63, с. 168].

10. Подсчитать эмпирическое значение  $\varphi_{\text{эмп}}$  высчитывается по формуле (1):

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{\frac{n_1 \times n_2}{n_1 + n_2}} \quad (1)$$

Где  $\varphi_1$  – величина, взятая из таблицы, соответствующая большей процентной доле;

$\varphi_2$  – величина, взятая из таблицы, соответствующая меньшей процентной доле;

$n_1$  – количество наблюдений в выборке 1;

$n_2$  – количество наблюдений в выборке 2.

11. Сопоставить полученное значение  $\varphi^*_{\text{эмп}}$  с критическими значениями:

$$\varphi^* \leq 1,64 (p \leq 0,05) \text{ и } \varphi^* \leq 2,31 (p \leq 0,01)$$

Если  $\varphi^*_{\text{эмп}} \geq \varphi^*_{\text{кр}}$ ,  $H_0$  отвергается [63, с. 173].

Таким образом, в этом параграфе освещены этапы, методы и методики исследования. Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии в три этапа: подготовительно-поисковый этап, экспериментальный этап и обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ, обобщение, синтез, сравнение, целеполагание и моделирование, эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование по методикам (Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) и математико-статистические – критерий  $\varphi^*$ – угловое преобразование Фишера.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследований

Исследование проходило в МКОУ «СОШ №1 г. Карабаша» в группе испытуемых 4 класса в период с ноября 2021 года по март 2022 года. В исследовании приняли участие 26 детей в возрасте 10-11 лет, 15 из которых мальчики, 11 – девочки.

В процессе беседы с классным руководителем было выявлено, что в классе количество неполных семей – 10 (38,4 %), 7 из них – матери-одиночки (26,9 %), 3 семей, в которых родители в разводе (11,5 %). Неблагополучных семей нет. Пять семей многодетные – трое детей и более детей (19,2 %).

Класс характеризуется хорошей успеваемостью, дети обладают способностью анализировать, обобщать и делать самостоятельные выводы. На уроках проявляется интерес к учебной деятельности, на поставленные вопросы выражают свою точку зрения.

Классный коллектив в основном дружный, 17 человек из класса ходили в один детский сад. В классе нет ярко выраженных групп, все ребята охотно помогают друг другу и общаются все вместе.

В классе в целом успеваемость средняя. Семь учеников обладают высокой успеваемостью (26,9 %), трое – ниже средней (11,5 %). Среди любимых предметов ученики (по результатам коротких бесед на переменах) отмечают следующие: математика, литература. Учащиеся имеют схожие интересы. Большинство слушает одну и ту же музыку, увлекаются похожими фильмами и сериалами.

Критическое отношение к своим недостаткам проявляется далеко не всегда, но большинство может оценивать свою работу. Учащиеся умеют оценивать и деятельность своих товарищей. В классе преобладает спокойный, деловой, доброжелательный настрой. Все школьники в дружеских отношениях друг с другом.

Испытуемым в стандартной последовательности предлагали выполнить задания по каждой методике. Все испытуемые, без исключения, отнеслись к эксперименту положительно.

Исследование проводилось в групповом режиме, в привычной для детей обстановке (учитель определила необходимое время в конце урока, ученики сидели за партами на своих местах, в классе сохранялась дисциплина). Большая часть детей, учувствовавших в эксперименте, проявляли интерес и открытость. Инструкция выполнения заданий была доступно объяснена, каждый ученик имел необходимое время для обдумывания ответов.

Перейдем к результатам диагностики уровня самооценки младших школьников.

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) представлены на рисунке 4 и в таблице 5 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

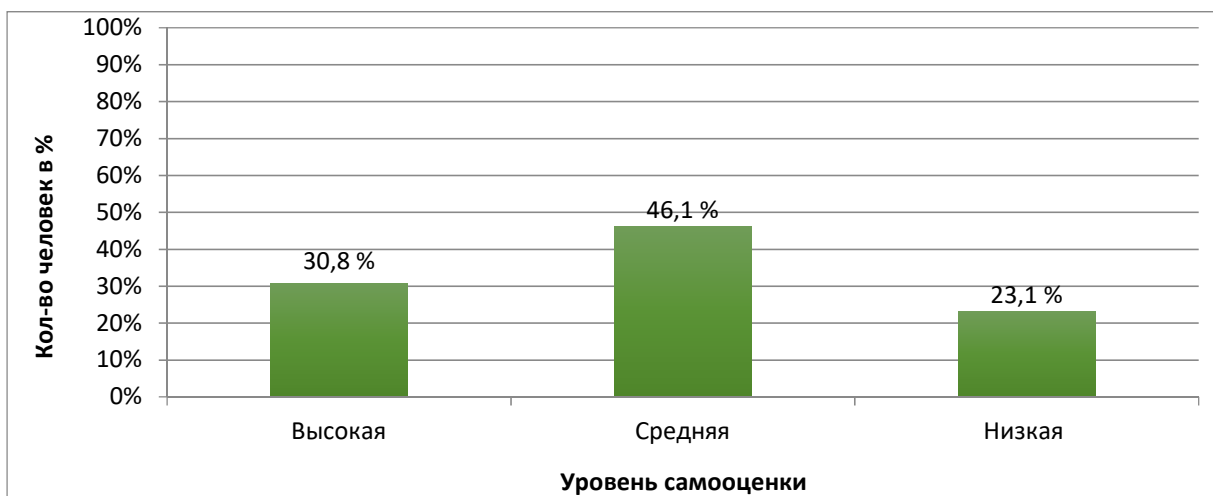


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки у младших школьников по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

По результатам методики можно сделать вывод, что у детей присутствуют различные виды самооценки:

Высокая самооценка – 30,8 % (8 человек). Эти учащиеся демонстрируют уверенность в себе, ядром которой выступает позитивная

оценка школьниками собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для них целей.

Средняя самооценка – 46,1 % (12 человек), школьники адекватно подходят к оценке своих умственных способностей. Субъективное представление данных детей говорит о том, что они удовлетворены собой, уверены в себе.

Низкая самооценка – 23,1 % (6 человека). Небольшой группа учащихся занижают (недооценивают) свои умственные способности. Можно предположить, что как следствие заниженной самооценки, ученик может не прилагать никаких усилий в учебной деятельности, мотивируя тем, что «у меня всё равно не получится» Можно предположить, что у данных школьников могут возникать проблемы при взаимоотношениях со сверстниками, так как завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость для опыта», нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Перейдем к результатам диагностики по методике "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская), которые представлены на рисунке 4 и в таблице 6 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

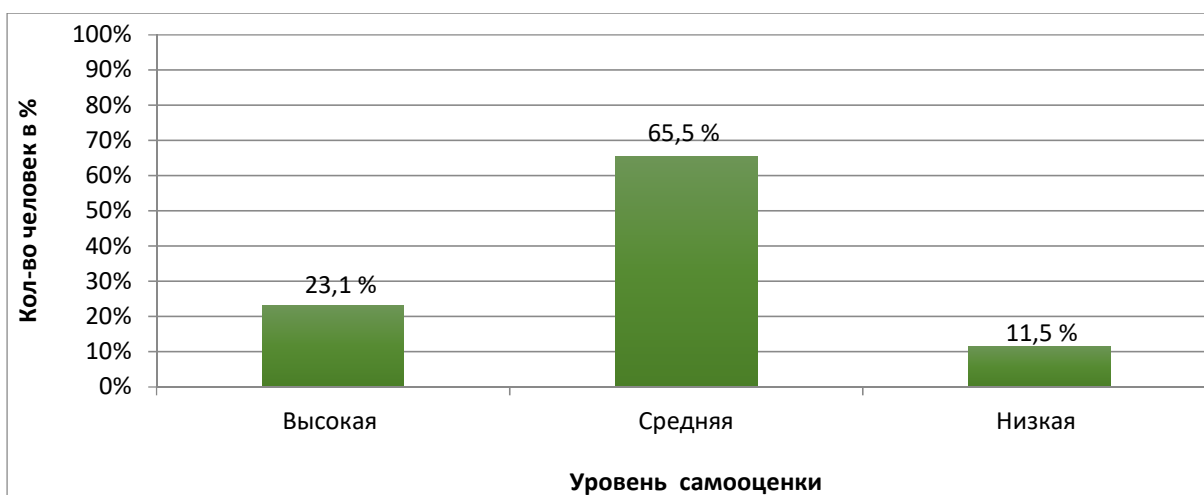


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки у младших школьников по методике "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская)

Анализируя рисунок можно прийти к выводу, что доминирующей является средняя самооценка

В результате данной диагностики низкую самооценку демонстрируют 11,5 % (3 человека). Дети с низкой самооценкой часто склонны находить непреодолимые препятствия в различных делах. Они испытывают напряжение в процессе обучения, имеют проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, испытывают трудности в процессе адаптации в новой среде.

Высокая самооценка – 23, 1 % (6 человек). Ученики переоценивает свои возможности.

Средняя самооценка – 65, 5 % (17 человек). Ученики правильно реагируют на замечания других и редко сомневаются в своих действиях.

Большая часть учеников, 65,5 %, (17 человек), оценивая свою личность в целом, ставили себя на среднюю ступень, что говорит об их адекватном оценивании себя и своих возможностей. При этом, меньше четверти испытуемых (23,1 %, 6 человек) переоценивают свои возможности, что является характерным для возраста младших школьников.

Результаты диагностики по методике "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова) представлены на рисунке 5 и в таблице 7 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

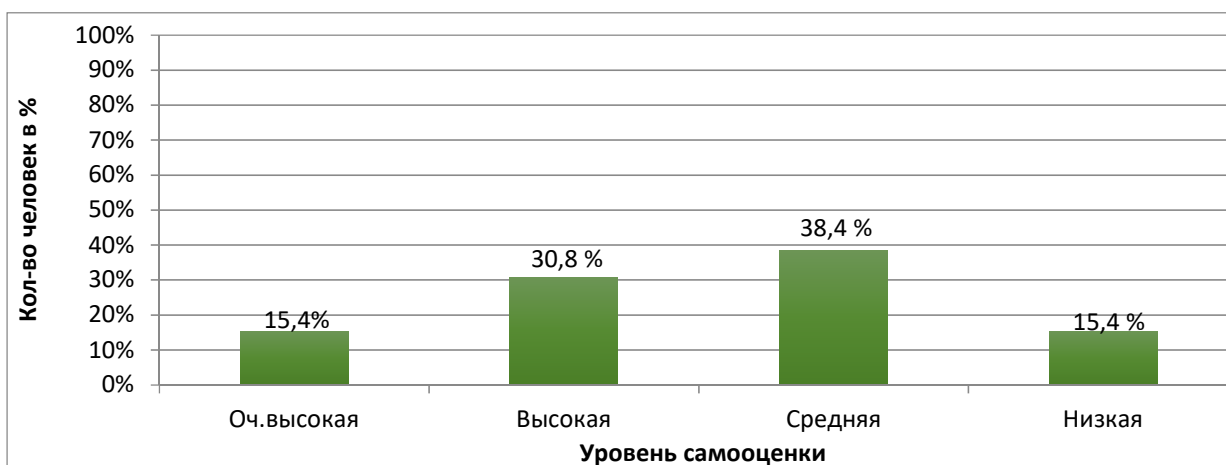


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки у младших школьников по методике "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова)

По результатам диагностики выявлено:

Очень высокая самооценка присутствует у 15,4 % (4 человека). Ученики склонны к лидерству, авторитету, стремлению быть лучшими во всем и получать стопроцентное внимание от окружающих.

30,4 % – высокая самооценка (8 человек). Переоценка своих способностей в данном случае может просматриваться в том, что ребенок будет ставить перед собой недостижимые цели. Но таких детей отличает активность и желание достичь успех в различных видах деятельности, чаще всего они позитивно настроены и уверены в том, что добьются успеха своими усилиями.

38,4 % – средняя самооценка (10 человек). Можно предположить, что данные школьники обладают достаточным диапазоном практических умений и навыков, позитивно оценивают их. В основном, они уверены в своих силах и верят в достижение успеха в различной деятельности, но иногда склонны сомневаться в своих способностях.

4. Низкая самооценка составляет 15,4 % (4 человека) Недооценка своих возможностей и способностей в данном случае может проявляться в отсутствии мотивации и успеха в учебной деятельности. Дети с низким уровнем самооценки склонны к более легкой деятельности, избеганию препятствий. Они переоценивают возможности и достижения сверстников, а свои, наоборот, недооценивают. В поведении таких детей проявляется неловкость и скромность.

Таким образом, на данном этапе исследования охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. Результаты диагностики с использованием методики «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) с целью выявления уровня самооценки младших школьников показали, что высокая самооценка выявлена у 30,8 % учеников (8 человек), средняя – 46,1 % (12 человек) и низкая – 23,1 % (6 человек).

По результатам диагностики с использованием методики Методика «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская) – высокая самооценка у 23,1 % учащихся (6 человек), средняя – 65,4 % (17 человек), низкая – 11,5 % (3 человека).

По результатам диагностики с использованием методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) выявлено: очень высокая самооценка у 15,4 % учеников (4 человека), высокая – 30,8 % (8 человек), средняя самооценка – 38,4 % (10 человек) и низкая – 15,4 % (4 человека).

В программе психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии примет участие вся группа испытуемых (26 человек), это обуславливается несколькими причинами:

- самооценка младших школьников является неустойчивой;
- в процессе исследования используются разные методики, поэтому у одного и того же испытуемого могут быть выявлены разные уровни самооценки;
- для испытуемых, имеющих адекватную самооценку, участие в программе позволит развить навыки самоконтроля, снятия напряжения, а также повысить уверенность в себе.

#### Выводы по второй главе

Во второй главе освещены этапы, методы и методики исследования. Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии в три этапа: подготовительно-поисковый этап, экспериментальный этап и обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ литературы, обобщение, синтез, сравнение, целеполагание, и моделирование, эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование по методикам (Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация



Р.С. Немова) и математико-статистические – критерий  $\phi^*$ – угловое преобразование Фишера.

Также на данном этапе исследования охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. Результаты диагностики с использованием методики «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) с целью выявления уровня самооценки младших школьников показали, что высокая самооценка выявлена у 30,8 % учеников (8 человек), средняя – 46,1 % (12 человек) и низкая – 23,1 % (6 человек).

По результатам диагностики с использованием методики «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская) – высокая самооценка у 23,1 % учащихся (6 человек), средняя – 65,4 % (17 человек), низкая – 11,5 % (3 человека).

По результатам диагностики с использованием методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) выявлено: очень высокая самооценка у 15,4 % учеников (4 человека), высокая – 30,8 % (8 человек), средняя самооценка – 38,4 % (10 человек) и низкая – 15,4 % (4 человека).

В программе психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии примет участие вся группа испытуемых (26 человек), это обуславливается несколькими причинами:

- самооценка младших школьников является неустойчивой;
- в процессе исследования используются разные методики, поэтому у одного и того же испытуемого могут быть выявлены разные уровни самооценки;
- для испытуемых, имеющих адекватную самооценку, участие в программе позволит развить навыки самоконтроля, снятия напряжения, а также повысить уверенность в себе.

В следующей главе исследования изложена программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии, представлены результаты опытно-экспериментального

исследования и рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии**

Опираясь на результаты диагностики самооценки младших школьников, определено, что необходима коррекция неадекватной самооценки. На данном этапе работы нами разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с детьми, обучающимися в 4 классе. Коррекционная программа состоит из 16 занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 35-45 минут, в зависимости от уровня сложности используемых упражнений.

Помещение оборудовано партами или столами для выполнения письменных заданий, доской или стендом, настенными часами, а также имеет достаточно свободного места для работы в тренинговом круге.

Для занятий необходимы: листы бумаги А4, А3, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен, газеты, журналы, клей, ножницы, лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, нитки для вязания разноцветные, палочки для шашлычков (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения, рулоны обоев.

Методы: арт-терапия, упражнения, беседа.

Цель программы: коррекция неадекватной самооценки младших школьников

Задачи:

1. Формирование адекватной самооценки.

2. Развитие чувства собственной значимости.
3. Развитие навыков самоконтроля.
4. Снятие эмоционального напряжения.
5. Развитие воображения и творческих способностей.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии состоит из трех блоков:

Блок 1. Принятие собственной индивидуальности (цель: развитие осознания ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятие).

Блок 2. Сплочение группы (цель: развитие умения понимать собеседника, умения совместно работать и договариваться для достижения единого результата).

Блок 3. Самопознание через творчество (цель: развитие осознания собственных переживаний и эмоциональных состояний, познание своего «Я»).

Структура занятий:

Ритуал приветствия (создание благоприятной атмосферы в группе).

Разминочные упражнения («пробуждение» детей, создание настроения на работу).

Реализация арт-техники и обсуждение продукта (выполнение арт-терапевтических упражнений, обсуждение результата).

Рефлексия занятия (подведение итогов занятия, обсуждения результатов работы).

Ритуал прощания (создание ощущения завершенности).

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформирована адекватная самооценка.
2. У детей развито чувство собственной значимости.
3. У детей развиты навыки самоконтроля.
4. У детей снято эмоциональное напряжение.

5. У детей происходит развитие воображения и творческих способностей.

Особенности занятий методом арт-терапии:

- возможность для высвобождения негативных эмоций, снятия психоэмоционального напряжения, сокращение уровня тревожности;
- выражение подсознательных конфликтов и внутренних переживаний при помощи зрительных образов;
- возможность работы с мыслями и ощущениями, которые воспринимаются как непреодолимые процессы;
- содействие появлению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развитие и усиление внимания к чувствам;
- возможность самовыражения в изобразительной деятельности;
- усиление ощущения собственной ценности как личности.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии приведена в таблице 1 и в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таблица 1 – Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

№	Название занятия	Задачи	Содержание	Время
Блок 1. Принятие собственной индивидуальности				5 часов
1	«Мое имя»	Создание условий для знакомства с группой, осознание ценности и уникальности собственной личности.	1. Упражнение «Имя-движение»: 2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».	1 час
2	«Какой Я?»	Развитие адекватной самооценки и чувства собственной значимости.	1. Упражнение «Желанный подарок» 2. Арт-терапевтическое упражнение Коллаж «Какой Я».	1 час

Продолжение таблицы 1

№	Название занятия	Задачи	Содержание	Время
3	«Мое дерево»	Развитие самосознания, самовыражения, повышение самооценки.	1. Упражнение «Подарок по кругу». 2. Упражнение «Мое дерево».	1 час
4	«Я»	Развитие чувства собственной значимости и навыков самоконтроля.	1. Упражнение «Собираем чемодан». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину».	1 час
5	«Мои качества»	Повышение самооценки и снятие эмоционального напряжения.	1. Упражнение «Подарок по кругу». 2. Упражнение «Наполняем сосуд».	1 час
Блок 2. Сплочение группы				5 часов
6	«Моя семья»	Формирование принадлежности и ценностного отношения к семье	1. Упражнение «Поменяйтесь местами». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».	1 час
7	«Я и группа»	Развитие самосознания, самоинтереса и эмпатии.	1. Упражнение «Пожелание по кругу». 2. Упражнение «Ассоциации». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».	1 час

Продолжение таблицы 1

№	Название занятия	Задачи	Содержание	Время
8	«Мы похожи»	Развитие умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения.	1. Упражнение «Собираем чемодан». 2. Упражнение «У нас с тобой общее...».	1 час
9	«Расскажи о себе»	Принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.	1. Упражнение «Если бы я был». 2. Упражнение «Самореклама».	1 час
10	«Мое настроение»	Творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки.	1. Упражнение «Если бы я был». 2. Упражнение «Размываем обиду красками».	1 час
Блок 3. Самопознание через творчество.				6 часов
11	«День-ночь»	Развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.	1. Упражнение «Поменяйтесь местами». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».	1 час
12	«Оберег»	Создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления.	1. Упражнение «Клубочек». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индейской мандалы».	1 час

Продолжение таблицы 1

№	Название занятия	Задачи	Содержание	Время
13	«Музыкальные линии»	Развитие творческого самовыражения, творческого мышления и креативности.	1. Упражнение «Звуки». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».	1 час
14	«Рисуем мысли»	Снятие эмоционального напряжения и повышение самооценки.	1. Упражнение «Поменяйтесь местами». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу».	1 час
15	«Мои эмоции»	Создание условий для осознания собственных переживаний и эмоциональных состояний, повышение самооценки	1. Упражнение «Клубочек». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Превратности жизни».	1 час
16	«Образы»	Создание условий для осознания учащимися особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.	1. Упражнение «Собираем чемодан». 2. Упражнение «Что рисует карандаш?».	1 час
	Итого			16 ч.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии разделена на три блока, приведем описание одного занятия из каждого блока:

Блок 1. Приятие собственной индивидуальности (5 часов).

1. Занятие «Мое имя».

Цель: знакомство с группой, осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.



Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен Суперанская А.В.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы к группе.

Участникам предлагается следующий ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!».

2. Упражнение «Имя-движение».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я».

Психолог рассказывает ребятам сказку: «В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С

первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле».

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Какие чувства вызывает значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имя наречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия:

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?
2. За что вы можете себя похвалить?
3. Что нового вы приобрели на занятии?
5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

Участникам предлагается ритуал прощания «Тепло рук и сердец», который будет использоваться в конце каждого занятия.

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание: «У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек». Рукопожатие по кругу.

## Блок 2. Сплочение группы (5 часов).

### 6. Занятие «Моя семья».

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), журналы, газеты, клей, ножницы.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: создание ощущения сплоченности.

Ребята стоят в кругу. Психолог называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами (например, поменяйтесь местами те, у кого есть братья, те, у кого есть сестры, тот, кто один в семье и тд). Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

### 3. Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Цель: принятие собственной индивидуальности.

Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

После завершения работы проводится обсуждение: необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)? Что вы чувствовали при создании герба?

### 4. Рефлексия.

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?

2. За что вы можете себя похвалить?

3. Что нового вы приобрели на занятии?

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

## Блок 3. Самопознание через творчество (6 часов).

### 11. Занятие «День-ночь».

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: повышение самооценки, снятие снижение эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие.

Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: формирование сплоченности в классе.

Психолог называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком, меняются местами. Задача психолога — успеть занять чье-то место.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Цель: повышение самооценки, снятие снижения эмоционального напряжения, развитие воображения.

Психолог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков).

Рассказывается история этих кукол: они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая куклолка, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой. Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь».

По завершению работы психолог предлагает взглянуть на кукол с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона).

После завершения работы проводится обсуждение: Что вы чувствовали при создании куклы? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой?

4. Рефлексия.

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?
2. За что вы можете себя похвалить?
3. Что нового вы приобрели на занятии?

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

По окончании коррекционной работы методом арт-терапии в соответствии с поставленными задачами и целями было проведено повторное диагностическое исследование испытуемых детей с применением того же диагностического инструментария, что и при контрольном обследовании.

Таким образом, было определено содержание коррекционной работы, разработан план коррекционных занятий с использованием метода арт-терапии. Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии состоит из 3 блоков: блок 1 – «Принятие собственной индивидуальности» (5 часов), блок 2 – «Сплочение группы» (5 часов), блок 3 – «Самопознание через творчество» (6 часов). Далее мы проведем повторное тестирование по методикам и проанализируем результаты с помощью математико-статистического метода.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

На данном этапе исследования мы провели повторное тестирование с целью проверки гипотезы исследования и подтверждения эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Участие в формирующем эксперименте приняли 26 учеников, из них 15 мальчиков и 11 девочек, что является 100% от участников констатирующего эксперимента.

В процессе формирующего эксперимента мы использовали те же методики для определения уровня самооценки, что и в процессе констатирующего эксперимента: методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

Полученные результаты после повторной диагностики мы сравнили с данными констатирующего эксперимента. Предоставим сравнение результатов диагностики до и после психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

На рисунке 6 представлены результаты исследования до и после проведения коррекционной работы с использованием методики выявления уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан). Подробное описание результатов представлено в таблице 8 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

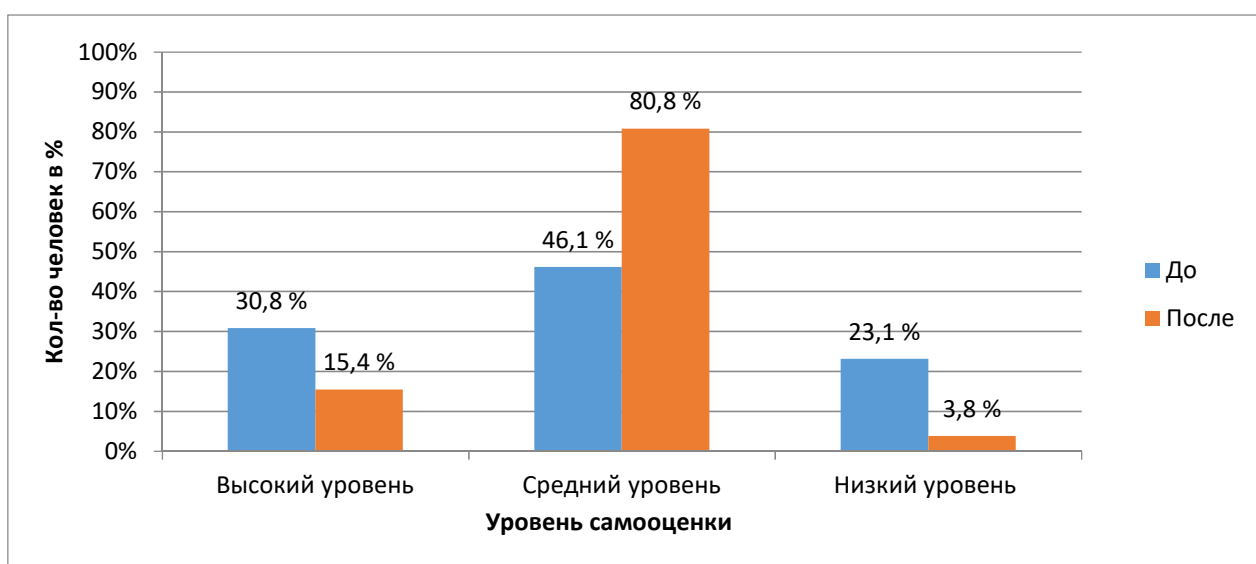


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы

До проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии у 30,8 % выявлен высокий уровень самооценки (8 человек), после проведения программы, данный уровень выявлен у 15,4 % (4 человека). Определено, что уменьшилось количество детей имеющих высокий уровень самооценки на 15,4 % (4 человека). Испытуемые научились умению понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения общего результата, а также научились навыкам снятия психоэмоционального напряжения.

Средний уровень самооценки до проведения программы имели 46,1 % учеников (12 человек), после проведения программы – 80,8 % (21 человек). Количество учеников, имеющих средний уровень самооценки, возросло на 34,7 % (9 человек), что говорит о развитии у них адекватной самооценки и чувства собственного достоинства.

До проведения коррекции низкий уровень самооценки выявлен у 23,1 % (6 человек), после проведения коррекции – 3,8 % (1 человек), что на 19,3 % меньше, чем до коррекции (5 человек). Для учеников были созданы условия, которые позволили им осознать собственные переживания и эмоциональные состояния, что способствовало повышению их самооценки и принятия собственной значимости.

Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) позволяют нам сделать вывод о том, что увеличилось количество учеников, имеющих средний уровень самооценки, при этом уменьшилось число учеников с неадекватной самооценкой. Это свидетельствует о том, что проведенные занятия оказали благоприятное влияние на самооценку детей.

Результаты диагностики до и после проведения коррекционной работы, полученных с помощью методики "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская) представлены на рисунке 7, и в таблице 9 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.



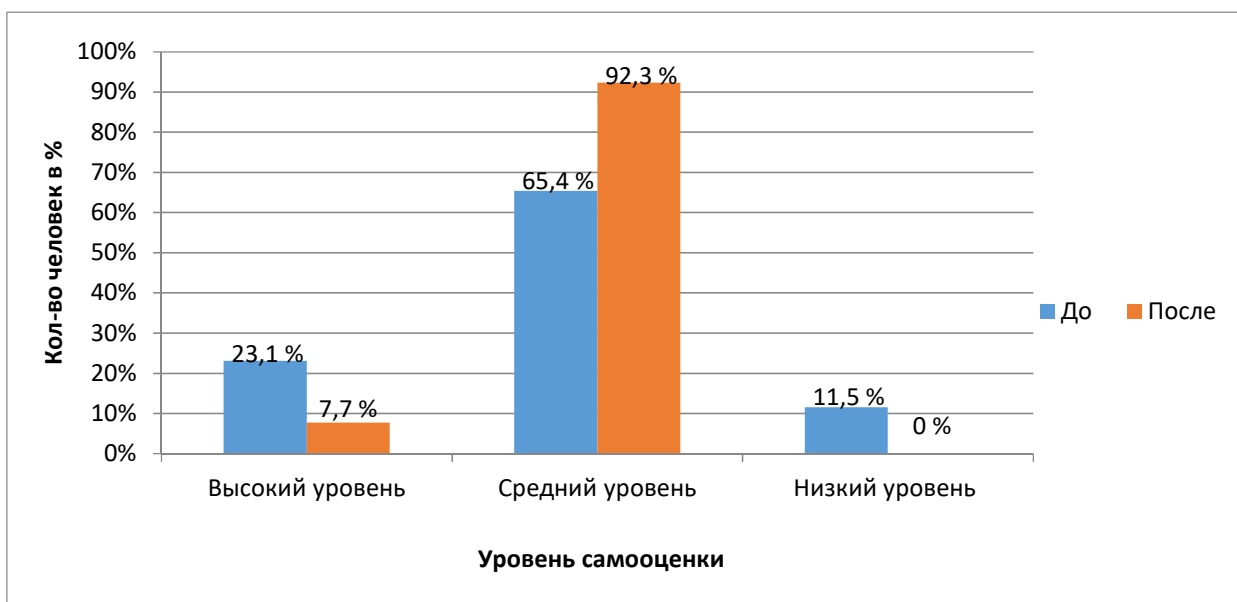


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская) до и после реализации программы

До проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии высокий уровень самооценки выявлен у 23,1 % (6 человек), после проведения – у 7,7 % (2 человека). Число детей с высокой самооценкой уменьшилось на 15,4 % (4 человека), что предполагает развитие у них самосознания, навыков самоконтроля и снятия эмоционального напряжения.

Средний уровень самооценки до проведения коррекционной программы определен у 65,4 % (17 человек), после проведения – у 92,3 % (24 человека). Количество испытуемых имеющих среднюю самооценку увеличилось на 26,9 % (7 человек). Ученики научились творческому самовыражению, творческому мышлению и креативности.

До проведения коррекционной программы низкий уровень самооценки имеют 11,5 % учащихся (3 человека), после проведения коррекции не выявлен. Участие в программе коррекции позволило ученикам осознать особенности собственной личности и принять собственную идентичность.

Результаты диагностики до и после проведения коррекционной работы, полученных с помощью методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова), представлены на рисунке 8 и в таблице 10 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

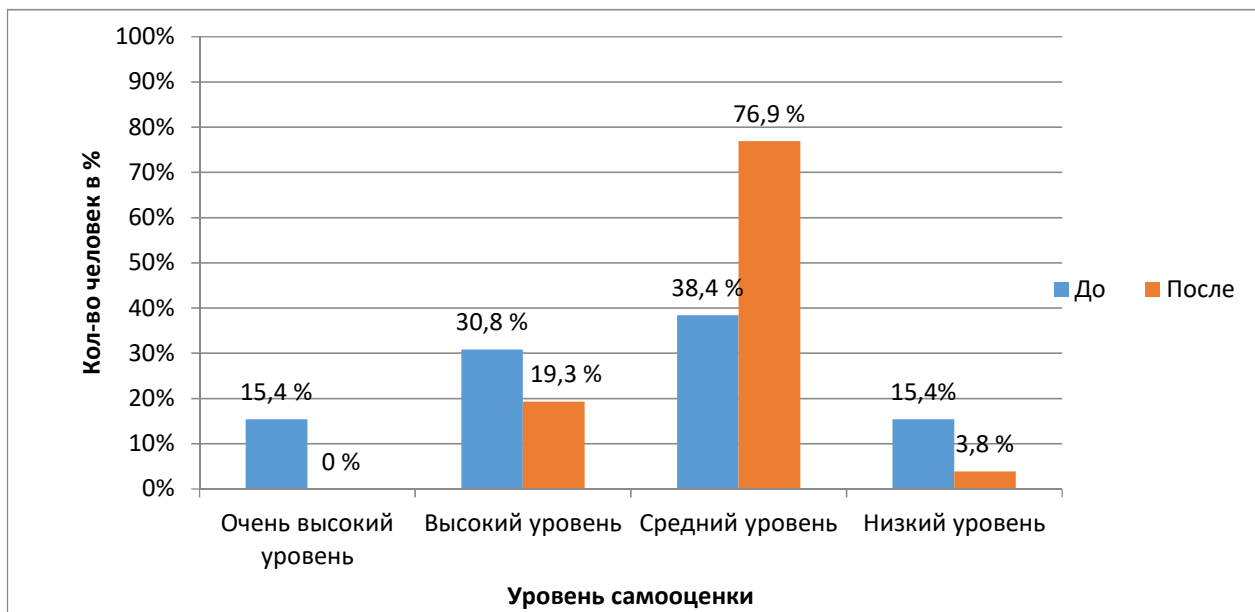


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова) до и после реализации программы

До проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии был выявлен очень высокий уровень самооценки у 15,4 % учащихся (4 человека). После коррекции отсутствуют ученики с таким уровнем самооценки, что говорит у них о повышении уровня самосознания, эмпатии и умения слушать собеседника.

Высокий уровень самооценки до коррекции определен у 30,8 % учащихся (8 человек), после – у 19,3 % учащихся (5 человек). Число детей с высоким уровнем уменьшилось на 11,5 % (3 человека). Испытуемые научились навыкам самоконтроля, снятия эмоционального напряжения и творческого самовыражения.

До проведения коррекционной программы средний уровень самооценки занимает 38,4 % (10 человек), после – 76,9 % (20 человек). Количество испытуемых со средним уровнем увеличилось на 38,5 % (10 человек). Участие в программе коррекции позволило ученикам

научиться созданию установок на достижения и позитивные изменения, развитию креативного и ассоциативного мышления.

Низкий уровень самооценки до коррекции выявлен у 15,4 % учеников, а после – у 3,8 % (1 человек). Количество учеников с низким уровнем уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Испытуемые приобрели навыки снятия эмоционального напряжения, тревожности, а также участвовали в упражнениях, которые позволили осознать собственную значимость и ценность, что способствовало повышению уровня самооценки.

Таким образом, проведена повторная диагностика по методикам после проведения психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников. Доминирующим уровнем самооценки в группе испытуемых стала средняя (адекватная) самооценка, а очень высокая, высокая и низкая значительно снизились.

В целях подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень самооценки младших школьников изменится, если разработать и реализовать модель, которая содержит программу психолого-педагогической коррекции с применением метода арт-терапии, мы используем математико-статистический метод, а именно критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

Для проверки гипотезы исследования выполнен расчет критерия  $\varphi^*$  с показателями по методикам Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) и критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера. Расчеты приведены в таблицах 11-14 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике не больше, чем в первичной диагностике.

$H_1$ : Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

Критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера рассчитывается по следующей формуле (1):

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{\frac{n_1 \times n_2}{n_1 + n_2}} \quad (1)$$

1. Методика Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан).

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,069$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

2. Методика "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская).

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,186$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

3. Методика «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,044$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

Математико-статистическая обработка данных выявила достоверные различия в группе на разных этапах эксперимента по уровню адекватной самооценки (средняя самооценка). На контрольном этапе эксперимента количество детей, у которых выявлен средний уровень самооценки, достоверно больше, чем на опытно-экспериментальном этапе.

Таким образом, на данном этапе исследования проведено повторная диагностика по следующим методикам:

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).
2. Методика исследования самооценки "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская).
3. Методика исследования самооценки "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова).

По результатам повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) определено, что уменьшилось количество детей имеющих высокий уровень самооценки на 15,4 % (4 человека), на 33,9 % увеличилось количество детей имеющих средний уровень самооценки (9 человек), и на 19,3 % уменьшилось число детей с низким уровнем самооценки (5 человек). Испытуемые научились умению понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения общего результата, а также научились навыкам снятия психоэмоционального напряжения.

Опираясь на результаты диагностики с помощью методики "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская), мы можем сделать вывод, что после проведения коррекции число детей с высокой самооценкой уменьшилось на 15,4 % (4 человека), число детей со средней самооценкой увеличилось на 26,9 % (7 человек), а с низкой самооценкой – уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Для учеников были созданы условия, которые позволили им осознать собственные переживания и эмоциональные

состояния, что способствовало повышению их самооценки и принятия собственной значимости.

В результате повторного тестирования с помощью методики "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова) определено, что количество учеников с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 15,4 % (4 человека), с высоким уровнем уменьшилось на 11,5 % (3 человека), со средним уровнем увеличилось на 38,5 % (10 человек), а с низким уровнем уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Участие в программе коррекции позволило ученикам научиться созданию установок на достижения и позитивные изменения, развитию креативного и ассоциативного мышления.

Математико-статистическая обработка данных выявила достоверные различия в группе на разных этапах эксперимента по уровню адекватной самооценки (средняя самооценка). На контрольном этапе эксперимента количество детей, у которых выявлен средний уровень самооценки, достоверно больше, чем на опытно-экспериментальном этапе. этапе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что уровень самооценки младших школьников изменился в результате разработки и реализации модели психолого-педагогической коррекции методом арт-терапии и в результате разработки и проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Гипотеза подтверждена.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

На основе исследования психолого-педагогической литературы и экспериментальному исследованию самооценки младших школьников удалось разработать психолого-педагогические рекомендации для

родителей и педагогов по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Основные психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции самооценки младших школьников:

1. Задание, которое даётся обучающимся, должно соответствовать их способностям. Предлагая выполнить достаточно сложные, педагоги заранее обрекают обучающегося на неудачу и, как следствие, на снижение у него самооценки, на недовольство собой [35, с. 171].

2. При выполнении каких-либо заданий, необходимо мотивировать словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя все получится», «Ты всё сможешь»). Необходимо поддерживать положительную атмосферу во время выполнения заданий. Педагогу необходимо вместе с обучающимся обсуждать его ошибки.

3. Не следует сравнивать обучающегося с его сверстниками. Сравнивать нужно только с собственными успехами и неудачами. Повысить уверенность в себе помогут оптимистичные прогнозы «на завтра».

4. Выражать критику желательно осторожно и дозированно, так как учащиеся в неадекватной самооценкой болезненно на нее реагируют. Не следует стыдить их, особенно в присутствии одноклассников [35, с. 175].

5. Педагогам необходимо чаще обращаться к обучающимся по имени.

6. Демонстрировать учащимся свою доброжелательность, делать акцент на положительных поступках обучающихся.

7. Эмоционально поддерживать, взаимодействовать с учениками, повышать уверенность в их знаниях [35, с. 178].

Основные психолого-педагогические рекомендации для родителей по коррекции самооценки младших школьников [72, с. 241]:

1. Родителям стоит чаще обращаться к ребенку по имени к ребенку, проявлять любовь и нежность.

2. Чаще использовать телесный контакт, обнимать, гладить ребенка, не только когда он заслуживает похвал, но и когда у него случаются неудачи.

3. Помогать ребенку находить ситуации, в которых ребенок один из лучших.

4. Родителям не стоит сравнивать ребенка с кем-либо, сравнение должно быть исключительно с собственными успехами и неудачами ребенка [72, с. 249].

5. Необходимо вести себя последовательно в воспитании ребенка, противоречивые поступки и требования к ребенку ведут к снижению самооценки и повышению тревожности.

6. Родителям не стоит проявлять к ребенку завышенных требований.

7. Необходимо доверять ребенку, оставлять за ним право на собственный поступок, на награду и расплату за него.

8. Необходимо демонстрировать образ уверенного поведения, быть примером ребенку [72, с. 250].

Терапия искусством предполагает получение психологического комфорта. Процесс может происходить в виде рисования, занятием музыкой, танцами и т.д. Важным является не талант, а сам терапевтический эффект. Получаемый продукт творческой деятельности человек оценивает сам, не ссылаясь на оценки других. В процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, признания ценности личности другого человека. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости и успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций. Получаемый продукт творческой деятельности человек оценивает сам, не ссылаясь на оценки других.

Выделяются следующие основные задачи и направления в арт-терапии [44]:



1. Коррекция психосоматических нарушений предполагает коррекцию физического состояния ребенка.

2. Коррекция развития коммуникативных и познавательных функций.

3. Коррекция когнитивной и эмоциональной сферы ребенка.

Предлагаем следующие психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки детей с помощью арт-терапии [57]:

1. Активно применять арт-терапию как самостоятельный метод коррекции самооценки детей в структуру практической деятельности. Системная интеграция терапии творчеством, в качестве вспомогательного или основного метода реабилитации, терапии, диагностики в методологическую сеть ежедневной работы специалиста по социальной работе и психолога, приведет к более внушительным результатам по повышению реабилитации детей.

2. Использовать метод арт-терапии во внеурочной деятельности. Для младших школьников это имеет некоторую специфику. Практическое применение арт-терапии во внеурочной деятельности работы с детьми направлено формирование условий, способствующих успешному обучению и развитию каждого ребёнка [57].

3. Предлагаем педагогам использовать в работе предлагаемую нами модель психолого-педагогической коррекции эмоциональной сферы у детей с помощью арт-терапии которая включает следующие компоненты: изотерапия, сказкотерапия, фототерапия, песочная терапия, ландшафтная арт-терапия, музыкотерапия, игротерапия. В коррекционной работе с детьми с использованием арттерапии основной целью заключается в гармонизации развития личности ребенка.

4. Привлекать родителей школьников к участию коррекционной работы. Так как любые знания, получаемые ребенком во время коррекционных мероприятий, должны закрепляться в семье и, особенно это касается эмоциональной стороны взаимоотношений с родителями.

5. В арт-терапии при коррекции самооценки младших школьников рекомендуется использовать недирективный характер работы, здесь нет готовых рецептов. Педагог действует гибко, подстраиваясь под индивидуальный ритм и стилевые особенности работы ребенка, стараясь действовать по динамике его состояний. Степень допустимости выражения своих эмоций в арт-терапевтической работе высокий: педагог не препятствует ребенку [57].

6. Педагог должен находиться всегда рядом с ребенком во время его творчества. Он не комментирует, не делает замечания, способствует выражению эмоций (в частности отрицательных), выясняет с помощью вопросов все, что делает клиент. Но никогда не оценивает работу ребенка ни с эстетической, ни с другой точки зрения.

Одним из преимуществ арт-терапии является возможность воплощения, пусть даже в игровой, терапевтической ситуации всевозможных изменений, которые может придумать для себя ребенок. И эти изменения находят воплощение в творческой продукции, творческой деятельности. Арт-терапия раскрывает творческий потенциал, побуждает воплощать то, что раньше казалось невозможным [3].

Как и многие методы, арт-терапия помогает решить значимые проблемы, в том числе связанные и ценностно-смысловой сферой личности, используя возможности создавшейся терапевтической ситуации, относительно безопасной и поддерживающей. Одним из достоинств арт-терапии является возможность использования невербальных средств, наглядный характер материала, с которым затем можно будет работать и который возможно изменять, переделывать (что не всегда возможно совершить с жизненными аналогами этих художественных образов), сфера для самоутверждения и повышения собственной значимости, веры в собственные силы младшего школьника, решающего проблемы своего существования в мире [3].

В арт-терапевтическом процессе при коррекции самооценки младших школьников конфликты и переживания, отражаясь в результатах изобразительной деятельности, обнаруживает педагог. Ребенок принимает и признает отброшенные свойства и проявления, негативные свойства трансформируются, ребенок находит в них источники для самоисцеления [44].

Таким образом, на данном этапе составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию самооценки младших школьников методом арт-терапии. Терапия искусством предполагает получение психологического комфорта. Процесс может происходить в виде рисования, занятием музыкой, танцами и т.д. Важным является не талант, а сам терапевтический эффект. Получаемый продукт творческой деятельности человек оценивает сам, не ссылаясь на оценки других.

При повышении уровня сформированности представлений об эмоциях, эмоционального опыта, снижения уровня эмоционального напряжения с использованием методов арт-терапии у детей существенно изменяются взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

#### Выводы по третьей главе

В третьей главе было определено содержание коррекционной работы, разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

На данном этапе исследования проведено повторное тестирование с целью подтверждения эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

По результатам повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) определено, что уменьшилось количество детей имеющих высокий уровень самооценки на 15,4 % (4 человека), на 33,9 % увеличилось количество детей имеющих

средний уровень самооценки (9 человек), и на 19,3 % уменьшилось число детей с низким уровнем самооценки (5 человек). Испытуемые научились умению понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения общего результата, а также научились навыкам снятия психоэмоционального напряжения.

Опираясь на результаты диагностики с помощью методики "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская), мы можем сделать вывод, что после проведения коррекции число детей с высокой самооценкой уменьшилось на 15,4 % (4 человека), число детей со средней самооценкой увеличилось на 26,9 % (7 человек), а с низкой самооценкой – уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Для учеников были созданы условия, которые позволили им осознать собственные переживания и эмоциональные состояния, что способствовало повышению их самооценки и принятия собственной значимости.

В результате повторного тестирования с помощью методики "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова) определено, что количество учеников с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 15,4 % (4 человека), с высоким уровнем уменьшилось на 11,5 % (3 человека), со средним уровнем увеличилось на 38,5 % (10 человек), а с низким уровнем уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Участие в программе коррекции позволило ученикам научиться созданию установок на достижения и позитивные изменения, развитию креативного и ассоциативного мышления.

Математико-статистическая обработка данных выявила достоверные различия в группе на разных этапах эксперимента по уровню адекватной самооценки (средняя самооценка). На контрольном этапе эксперимента количество детей, у которых выявлен средний уровень самооценки, достоверно больше, чем на констатирующем этапе.

В результате проведения исследования, можно сделать вывод о том, что уровень самооценки младших школьников изменился в результате

разработки и реализации модели психолого-педагогической коррекции методом арт-терапии и в результате разработки и проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Гипотеза подтверждена.

Составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию самооценки младших школьников методом арт-терапии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достигнута цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Решены следующие задачи:

1. Исследовать самооценку в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить психологические особенности самооценки младших школьников.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии
4. Определить этапы методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.
7. Провести повторную диагностику самооценки младших школьников с целью определения эффективности программы психолого-педагогической коррекции.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии было организовано в три этапа:

1. Подготовительно-поисковый этап.
2. Опытно-экспериментальный этап.
3. Контрольно-обобщающий этап.

Для проведения исследования использовались следующие методы:

1. Теоретические – анализ, обобщение, синтез, сравнение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковской), «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова).

3. Математико-статистические – критерий  $\varphi^*$ – угловое преобразование Фишера.

На основе анализа психолого-педагогической литературы, рассмотрены взгляды отечественных и зарубежных ученых на тему самооценки и развитие ее у детей младшего школьного возраста (А. Адлер, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Р. Бернс, Т.В. Галкина У. Джеймс, А.В. Захарова, И.С. Кон, Е.А. Маслова К. Роджерс, Е.Е. Сапогова, И.Ч. Чеснокова, и др.).

Самооценка – это оценивание человеком своих возможностей, нравственных качеств и места среди других людей. Она регулирует поведение, влияет на развитие личности и эффективность деятельности.

Учебная деятельность – это особый вид деятельности, который направлен на освоение определенных знаний, умений и навыков.

Продуктивность учебной деятельности детей зависит не только от уровня усвоенных знаний, но и от самооценки. Ее развитие в период обучения в начальной школе характеризуется теми новообразованиями, которые появляются в результате смены ведущей деятельности, социальной роли и ситуации.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, важнейшими факторами развития самооценки детей этого возраста являются: учитель, оценка учителя, психологическая атмосфера в классе, опыт собственной учебной деятельности.

Модель – это мысленная, вещественная или знаковая система, производящая, отражающая и имитирующая принципы функционирования объекта, его характеристика, свойства и признаки.

Моделирование – метод исследования, который базируется на воплощении в действительность определенным способом отражения или воспроизведения объективного мира для изучения имеющихся в ней существующих закономерностей.

Дерево целей — метод, основанный на принципе распределения по уровням общей цели системы или программы на подцели, делящиеся в свою очередь на цели последующего уровня.

Благодаря методу моделирования нам удалось создать «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Модель исследования состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Во второй главе охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. Результаты диагностики с использованием методики «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) с целью выявления уровня самооценки младших школьников показали, что высокая самооценка выявлена у 30,8 % учеников (8 человек), средняя – 46,1 % (12 человек) и низкая – 23,1 % (6 человек).

По результатам диагностики с использованием методики Методика «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская) – высокая самооценка у 23,1 % учащихся (6 человек), средняя – 65,4 % (17 человек), низкая – 11,5 % (3 человека).

По результатам диагностики с использованием методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) выявлено: очень высокая самооценка у 15,4 % учеников (4 человека), высокая – 30,8 % (8 человек), средняя самооценка – 38,4 % (10 человек) и низкая – 15,4 % (4 человека).

Учитывая все вышеизложенное, на формирующем этапе исследования можно сделать вывод, у учеников 4 класса присутствуют все виды самооценки, доминирующим является средний уровень, а высокий и низкий имеют одинаковую частоту.



По результатам повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) определено, что уменьшилось количество детей имеющих высокий уровень самооценки на 15,4 % (4 человека), на 33,9 % увеличилось количество детей имеющих средний уровень самооценки (9 человек), и на 19,3 % уменьшилось число детей с низким уровнем самооценки (5 человек). Испытуемые научились умению понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения общего результата, а также научились навыкам снятия психоэмоционального напряжения.

Опираясь на результаты диагностики с помощью методики "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская), мы можем сделать вывод, что после проведения коррекции число детей с высокой самооценкой уменьшилось на 15,4 % (4 человека), число детей со средней самооценкой увеличилось на 26,9 % (7 человек), а с низкой самооценкой – уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Для учеников были созданы условия, которые позволили им осознать собственные переживания и эмоциональные состояния, что способствовало повышению их самооценки и принятия собственной значимости.

В результате повторного тестирования с помощью методики "Какой Я?" (модификация Р.С. Немова) определено, что количество учеников с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 15,4 % (4 человека), с высоким уровнем уменьшилось на 11,5 % (3 человека), со средним уровнем увеличилось на 38,5 % (10 человек), а с низким уровнем уменьшилось на 11,6 % (3 человека). Участие в программе коррекции позволило ученикам научиться созданию установок на достижения и позитивные изменения, развитию креативного и ассоциативного мышления.

Математико-статистическая обработка данных выявила достоверные различия в группе на разных этапах эксперимента по уровню адекватной самооценки (средняя самооценка). На контрольном этапе эксперимента

количество детей, у которых выявлен средний уровень самооценки, достоверно больше, чем на опытно-экспериментальном этапе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что уровень самооценки младших школьников изменился в результате разработки и реализации модели психолого-педагогической коррекции методом арт-терапии и в результате разработки и проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии. Гипотеза подтверждена.

Составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию самооценки младших школьников методом арт-терапии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст]: учеб. пособие / Вячеслав Аверин. – 2-е изд. перераб. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Адлер, А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка [Электронный ресурс] / Адлер Альфред. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 166 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89935.html>. – Загл. с экрана.
3. Арт-терапия - новые горизонты [Электронный ресурс] / Хеуш Николь, Мэтьюз Нина, Чебаро Мона и др.; под редакцией А. И. Копытина. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 336 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88316.html>. – Загл. с экрана.
4. Ахметжанова, Г. В. Применение методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях [Текст] : учебное пособие / Г.В. Ахметжанова, И.В. Антонова. – Тольяти : ТГУ, 2016. – 147 с.
5. Баданина, Л. П. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Лариса Баданина. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2012. – 448 с.
6. Басина, Е. З. Становление самооценки и образ "Я". Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста [Текст] / Е.З. Басина. – Москва : Педагогика, 1988. – 128 с.
7. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Роберт Бернс. – Москва : Прогресс, 2009. – 421 с.
8. Бодалев, А. А. Познание человека человеком: возрастной, гендерный, этнический профессиональный аспекты [Текст] / Алексей Бодалев. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 323 с.

9. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование [Текст] / Лидия Божович. – Москва : Просвещение, 1968. – 464 с.
10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – Москва : МПСИ; Воронеж : НПО МОДЭК, 2010. – 326 с.
11. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/dict/](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/) – Загл. с экрана.
12. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования [Текст] : учебное пособие для вузов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, А.В. Губанов. – Москва : Академический Проект, 2015. – 383 с.
13. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / Лев Семенович Выготский. – Москва : Педагогика, 2008. – 429 с.
14. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева, Е.В. Мельник, Ю.А. Рокицкая, В.К. Шаяхметова – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10942/КондратьеваВКР%20по%20направлению%20Методич.%20рекомендации%20по%20ВКР%20Псих%20пед%20обр.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. – Загл. с экрана.
15. Галкина, Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход [Электронный ресурс] / Т.В. Галкина. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 399 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88384.html>. – Загл. с экрана.
16. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов /

М.В. Гамезо, Л.М. Орлова, Е.А. Петрова. – Москва : Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.

17. Горбунова, Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований [Текст] / Наталья Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – С. 66-68.

18. Горбунова, Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследований [Текст] / Наталья Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – С. 40-42.

19. Давыдов, В. В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования [Текст] / Василий Давыдов // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 1-29.

20. Дахин, А. Н. Педагогическое моделирование [Текст] : монография / Александр Дахин. – Новосибирск : ИПРАН, 2005. – 229 с.

21. Джудит, А. Рубин Искусство арт-терапии [Электронный ресурс] / А. Рубин Джудит; перевод И. Костина. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 301 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/89726.html>. – Загл. с экрана.

22. Долгова, В. И. Актуальные проблемы формирования межличностных отношений в образовательной среде [Текст] : материалы междунар. науч. практ. конф. / Валентиена Долгова. – Челябинск : Изд – во Челяб. гос. пед. ун – та, 2009. – 270 с.

23. Долгова, В. И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность учащихся начальных классов [Текст] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева, С.С. Пастухова // Культура и образование: от теории к практике. – 2016. – С 25-33.

24. Долгова, В. И. Методические рекомендации по подготовке квалификационной работы на факультете психологии ЧГПУ [Текст] / Валентина Ивановна Долгова. – Челябинск : ЧГПУ, 2012. – 64 с.

25. Долгова, В. И. Особенности взаимосвязи волевой регуляции и учебной мотивации младших школьников [Текст] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая, Ю.А. Фокина // Культура и образование: от теории к практике. – 2016. – С. 4-9.
26. Долгова, В. И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников [Текст] / В.И. Долгова, Н.В. Крыжановская, К.В. Кудякова // Вестник Челябинского Государственного Педагогического Университета. – 2018. – С 203-211
27. Ермолаев, О. Ю. Естественнонаучные аспекты психологии: краткий терминологический словарь [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – Москва : Издательство Московского психолого-социального университета, 2002. – 88 с.
28. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст]: учебник для вузов / О.Ю. Ермолаев. – 2-е издание испр. – Москва : Московский психолого-социальный институт Флинта, 2003. – 336 с.
29. Ермолаев, О. Ю. Математические методы в психологии [Текст] : учебник для академического бакалавриата / О.Ю. Ермолаев. – Москва: Юрайт, 2019. – 280 с.
30. Ерофеева, Т. И. Подготовка детей к обучению в школе: теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Т.И. Ерофеева, Ю.Ю. Березина. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. – 84 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/115557.html>. – Загл. с экрана.
31. Ефимова, А. В. Арт-терапия для старших дошкольников (детей 5–7 лет) [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / А.В. Ефимова. – Саратов : Профобразование, 2022. – 88 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/117291.html>. – Загл. с экрана.
32. Захарова, А. В. Исследование самооценки в учебной деятельности [Текст] / Анна Захарова. – Москва : Просвещение, 2009.– 249 с.

33. Зейгарник, Б. В. Теории личности в зарубежной психологии [Текст] / Блюма Вульфовна Зейгарник. – Москва : Издательство МГУ, 2009. – 128 с.
34. Землянская, Е. Н. Обучение в сотрудничестве [Текст] / Елена Землянская // Учитель. – 2009. – № 3. – С. 76-78.
35. Казакина, М. Г. Самооценка личности учащегося и педагогические условия ее формирования [Текст] / Майя Германовна Казакина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 269 с.
36. Каменская, В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии [Текст] : учебное пособие / Валентина Каменская. – Москва : ФОРУМ: ИНФА-М, 2005. – 288 с.
37. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики [Текст] / Анатолий Карпов // Психологический журнал. – 2008. – Т. 24. – №5. – С. 45-57.
38. Князева, Т. Н. Психологическая система сопровождения готовности младших школьников к обучению в основной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Н. Князева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Вузовское образование, 2013. – 119 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12817.html>. – Загл. с экрана.
39. Князева, Т. Н. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Н. Князева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Вузовское образование, 2013. – 166 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12815.html>. – Загл. с экрана.
40. Коломенский, Я. Л. Социально – психологические проблемы взаимоотношений в малых группах и коллективах [Текст] / Яков Коломенский // Вопрос психологии. – № 5. – 2009. – С. 50-68.
41. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 2009. – 335 с.

42. Кон, И. С. Проблема «Я» в психологии [Текст] : хрестоматия по социальной психологии личности / И.С. Кон; под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: «БАХРАХ-М», 2007. – 234 с.
43. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков [Электронный ресурс] / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 208 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88284.html>. – Загл. с экрана.
44. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Копытин. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 528 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88411.html>. – Загл. с экрана.
45. Крайг, В. Психология развития [Текст] / В. Крайг. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 385 с.
46. Красный, Ю. Е. Арт – всегда терапия. Развитие детей со специальными потребностями средствами искусств [Электронный ресурс] / Ю.Е. Красный. – 3-е изд. – Москва : Теревинф, 2019. – 256 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/89694.html> – Загл. с экрана.
47. Кузнецов, И. Н. Научное исследование: методика проведения оформление [Текст] / И.Н. Кузнецов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К0», 2006. – 460 с.
48. Лишин, О. В. Педагогическая психология воспитания [Текст] / О.В. Лишин. – Москва : ИПП, 2007. – 364 с.
49. Марцинковская, Т. Д. Диагностика психического развития детей [Текст] : пособие по практической психологии / Татьяна Марцинковская. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997. – 176 с.
50. Математико-статистическая обработка [Электронный ресурс]: Hr portal. – Электронный журнал. – Режим доступа: <https://hr-portal.ru/article/matematiko-statisticheskaya-obrabotka-poluchennyh-v-hode-psihodiagnosticheskogo>. – Загл. с экрана.



51. Метод дерева целей [Электронный ресурс] – Электронный журнал. – Режим доступа: <https://donpi.ru/razvitie-mozga/metod-dereva-tselej-osnovnyue-pravila-postroeniya-sistemy.html>. – Загл. с экрана.
52. Молчанов, С. В. Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе [Текст] / С.В. Молчанов, Н.Н Салмина // Национальный психологический журнал. – 2011. – №1(5) – С. 104-110.
53. Никитин, В. Н. Арт-терапия [Текст]: учебное пособие / В.Н. Никитин. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 336 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88406.html>. – Загл. с экрана.
54. Никулина, И. Н. Развитие самооценки школьников с нарушениями зрения [Текст]: учебно-методическое пособие / И.Н. Никулина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2008 – 192 с.
55. Понятие модели и моделирования [Электронный ресурс] : Инфопресс – Электронный журнал. – Режим доступа: <https://infopedia.su/4x1f17.html>. – Загл. с экрана.
56. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин, О. И. Постальчук, Н. О. Сучкова и др.; под редакцией А. И. Копытина. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 288 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88299.html>. – Загл. с экрана.
57. Психологический словарь [Текст] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Политиздат, 1990. – 494 с.
58. Психология младшего школьника [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. текстовые данные – Екатеринбург. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11652/1/uch00290.pdf>. – Загл. с экрана.
59. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Николай Григорьевич Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер Ком. 2009. – 720 с.

60. Савонько, А. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку другими людьми [Текст] / А. Савонько. – Москва : Педагогика, 1970. – 271 с.
61. Серебрякова, Е. Л. Уверенность в себе и условия ее формирования [Текст] : автореф. канд. дис. / Елена Серебрякова. – Москва, 1955. – 34 с.
62. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2000. – 350 с.
63. Словарь. Психологический лексикон [Текст] / под. ред. А.В. Петровского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
64. Суперанская, А. В. Словарь личных имен [Текст] / Александра Васильевна Суперанская. – Москва : АСТ-Пресс Книга, 2013. – 272 с.
65. Сусанина, И. В. Введение в арт-терапию [Текст] / И.В. Сусанина. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 95 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88348.html>. – Загл. с экрана.
66. Тестирование в психологии [Электронный ресурс] : психологос. – Электронный журнал. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/testirovanie>. – Загл. с экрана.
67. Толстых, Н. Н. Теория Л. И. Божович: личность, психика, индивидуальность [Текст] / Наталия Толстых // Культурно-историческая психология. – 2019. – С. 85-90.
68. Трифанова, И. С. Метод моделирования в современной терминологии [Текст] / Ирина Трифанова // Филологические ведомости. – 2016. – С. 34-39.
69. Фототерапия: использование фотографии в психологической практике / А. И. Копытин, Т. Е. Гоголевич, Мартин Рози и др.; под редакцией А. И. Копытина. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 192 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88277.html>. – Загл. с экрана.

70. Эйстад, Г. Самооценка у детей и подростков [Текст]: книга для родителей / Гюру Эйстад; перевод Н. Шинкаренко. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 295 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/82478.html>. – Загл. с экрана.
71. Barnard, R. K. The effects of instruction and environmental demand on state anxiety, driving performance and autonomic activity [Text] / Raymond Barnard // *Traffic Psychology and Behaviour*. – 2018. – P. 123-135.
72. Bethan, I. Anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, and obsessive–compulsive disorder [Text] / Impay Bethan // *Medicine*. – 2020. – P. 717-723.
73. David, M. Anxiety and Anxiety: a Cognitive Behavioral approach [Text] / Myers David // *Practical psychology, Psychotherapy*. – 2020. – 450 p.
74. Elpida, B. Self esteem, optimism and exams anxiety among high school students [Text] / Bagana Elpida // *Social and Behavioral Sciences*. – 2018. – P.1331-1338.
75. Iorfino, F. Familial aggregation of anxiety disorder subtypes and anxious temperament in the NIMH Family Study of Affective Spectrum Disorders [Text] / Frank Iorfino // *Journal of Affective Disorders Available online*. – 2020. – 250 p.
76. James, W. *Psychology: Briefer Course* [Text]. N.Y.: H.Holt & Co, 1893 Москва: "Педагогика" 1991 – 358 с.
77. Morriss, J. Your guess is as good as mine: A registered report assessing physiological markers of fear and anxiety to the unknown in individuals with varying levels of intolerance of uncertainty [Text] / Jayne Morriss // *International Journal of Psychophysiology*. – 2017. – P. 93-104.
78. Nayereh, S. Students coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade [Text] / Shahmohammadi Nayereh // *Social and Behavioral Sciences*. – 2018. – P. 395-401.

79. Ringeisen, T. The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety – gender differences in adolescents [Text] / Tobias Ringeisen // Journal of Adolescence. – 2015. – P. 67-79.

80. Sung, Y. Reexamining the relationship between test anxiety and learning achievement [Text] / Yao-Ting Sung // Contemporary Educational Psychology. – 2016. – P. 241-252.

81. Wilde, J. Therapy of anger, anxiety and depression in children and adolescents [Text] / Jerry Wilde // Library of Foreign Psychology. – 2017. – 456 p.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики самооценки младших школьников

Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) (1984,1988).

Цель методики: исследование самооценки детей младшего школьного возраста.

Процедура: детям раздают бланки и объясняют задание.

Инструкция (дается устно):

"Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: "Я самый умный" или "Я не очень веселый". Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий".

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой.

"Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми. Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну. А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?".

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?".

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе?" (отвечает на вопросы детей).

"А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились. Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся

самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?"

Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной "здоровый - больной".

"Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий. Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано "аккуратный", внизу - "неаккуратный". На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные ребята, у которых в тетради никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу - ужасные неряхи, самые неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик".

Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить поставлен ли крестик на второй линии, подписанной "аккуратный-неаккуратный".

Так последовательно заполняются все 8 линий.

После завершения работы психолог собирает листы.

Обработка результатов:

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. Шкала "Здоровье" рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам). По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье") определяется высота самооценки - от "О" до знака "крестика". Определяется средняя мера самооценки школьника.

Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_

Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Здоровый	Аккуратный	Умелый	Умный	Добрый	Есть друзья	Веселый	Хороший ученик
Больной	Неаккуратный	Неумелый	Глупый	Злой	Нет друзей	Скучный	Плохой ученик

Рисунок 9 – бланк методики Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан)

Оценка и интерпретация результатов:

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
Средний		Высокий		
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90-100

Методика «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская)

Цель методики: исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Процедура проведения: детям раздают листы, на которых нарисована лестница с семью ступенями и объясняют задание.

Инструкция.

«Ребята, вы получили листы, на которых нарисована лестница с семью ступенями. На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть- чуть получше, на третьей – еще чуть- чуть получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят саамы лучшие ученики. Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите?».

Критерии оценивания:

–1-3 ступени – низкая самооценка;

- 4-5ступени – адекватная самооценка;
- 6-7 ступени – завышенная самооценка.

Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

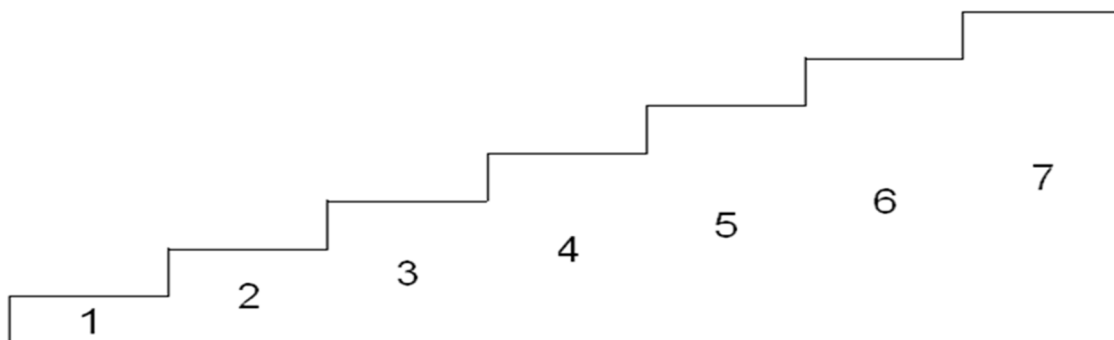


Рисунок 10 – бланк методики "Лесенка"

#### Методика «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова)

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

Процедура: детям раздается бланк с заданием и объясняется ход работы.

Инструкция: «Ребята, прочитайте прилагательные, которые написаны на бланке и подумайте, как вы оцениваете себя по этим положительным качествам, ответы запишите в таблицу. Считаете ли вы себя добрым человеком, умным, аккуратным и т.д.».

Оценка результатов:

- ответы «да» получают 1 балл;
- ответы «нет» оцениваются в 0 баллов;
- ответы, выражающие сомнение («не знаю», «иногда»), зарабатывают 0,5 балла.

Общая сумма баллов определяет качественный уровень самооценки ребёнка.

Таблица 3 – Показатели уровня самооценки

Количество баллов	Уровень самооценки
10	Очень высокий
9-8	Высокий
7-4	Средний
3-2	Низкий



Таблица 4 – Бланк методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова)

Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты диагностики самооценки младших школьников

Таблица 5 – Результаты диагностики с использованием методики «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) с целью выявления уровня самооценки младших школьников

№ п/п	И.Ф	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общ. Показ	Кол. Показ	Уров. Самооц.
1	Алла Ф.	50	50	50	100	100	100	100	550	78	Высокий
2	Антон Б.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
3	Артем П.	50	50	0	50	100	0	100	350	50	Низкий
4	Артур Р.	100	100	100	50	50	50	100	550	78	Высокий
5	Варвара П.	100	100	100	50	100	50	100	600	85	Высокий
6	Вероника Ш.	50	50	50	100	50	50	100	450	64	Средний
7	Виктор З.	0	0	50	100	100	0	100	350	50	Низкий
8	Виктория П.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
9	Дагий С.	50	100	50	100	100	100	50	550	78	Высокий
10	Динил Г.	50	100	50	100	100	100	50	550	78	Высокий
11	Ева Ч.	100	50	50	100	100	100	100	600	85	Высокий
12	Зоя М.	100	100	50	50	50	50	50	450	64	Средний
13	Илья З.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
14	Карина К.	50	50	50	100	100	100	100	550	78	Средний
15	Кирилл Д.	100	50	50	100	100	100	100	600	85	Высокий
16	Кристина Ф.	50	50	50	50	50	100	100	450	64	Средний
17	Ксения С.	50	100	50	0	50	0	50	300	42	Низкий
18	Максим М.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
19	Матвей Б.	50	50	10	50	50	50	50	310	44	Низкий
20	Матвей Х.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
21	Михаил В.	100	50	50	100	100	100	100	600	85	Высокий
22	Михаил М.	100	50	50	50	100	50	50	450	64	Средний
23	Петр Н.	50	50	10	50	50	50	50	310	44	Низкий
24	Роман С.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Низкий
25	Татьяна С.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
26	Яна Р.	50	50	100	50	100	50	50	450	64	Средний

Результаты диагностики:

1. Высокая самооценка – 31% (8 человек).
2. Средняя самооценка – 46% (12 человек).
3. Низкая самооценка – 23% (6 человек).

Таблица 6 – Результаты диагностики с использованием методике Методика «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская) с целью выявления уровня самооценки младших школьников

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
1	Алла Ф.	6	Высокая
2	Антон Б	4	Средняя
3	Артем П.	3	Низкая
4	Артур Р.	5	Средняя
5	Варвара П.	7	Высокая
6	Вероника Ш.	5	Средняя
7	Виктор З.	4	Средняя
8	Виктория П	5	Средняя
9	Дагий С.	6	Высокая
10	Динил Г.	7	Высокая
11	Ева Ч.	4	Средняя
12	Зоя М.	7	Высокая
13	Илья З.	5	Средняя
14	Карина К.	4	Средняя
15	Кирилл Д.	5	Средняя
16	Кристина Ф.	5	Средняя
17	Ксения С.	2	Низкая
18	Максим М.	5	Средняя
19	Матвей Б	4	Средняя
20	Матвей Х.	5	Средняя
21	Михаил В.	6	Высокая
22	Михаил М.	4	Средняя
23	Петр Н.	5	Средняя
24	Роман С	2	Низкая
25	Татьяна С.	5	Средняя
26	Яна Р.	5	Средняя

Результаты диагностики:

1. Высокая самооценка – 23% (6 человек).
2. Средняя самооценка – 65% (17 человек).
3. Низкая самооценка – 12% (3 человека).

Таблица 7 – Результаты диагностики с использованием методики «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) с целью выявления уровня самооценки младших школьников

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
1	Алла Ф.	10	Очень высокий
2	Антон Б	8	Высокий
3	Артем П.	4	Низкий
4	Артур Р.	9	Высокий

Продолжение таблицы 7

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
5	Варвара П.	8,5	Высокий
6	Вероника Ш.	8	Высокий
7	Виктор З.	7	Средний
8	Виктория П	7	Средний
9	Дагий С.	9,5	Очень высокий
10	Динил Г.	8,5	Высокий
11	Ева Ч.	9,5	Очень высокий
12	Зоя М.	7	Средний
13	Илья З.	8	Высокий
14	Карина К.	6,5	Средний
15	Кирилл Д.	9	Высокий
16	Кристина Ф.	7	Средний
17	Ксения С.	7	Средний
18	Максим М.	6,5	Средний
19	Матвей Б	6,5	Средний
20	Матвей Х.	7	Средний
21	Михаил В.	10	Очень высокий
22	Михаил М.	8	Высокий
23	Петр Н.	3	Низкий
24	Роман С	4	Низкий
25	Татьяна С.	7	Средний
26	Яна Р.	4	Низкий

Результаты диагностики:

1. Очень высокая самооценка – 15% (4 человек).
2. Высокая самооценка – 31% (8 человек).
3. Средняя самооценка – 39% (10 человек).
4. Низкая самооценка – 15% (4 человека).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

#### Содержание программы

#### Блок 1. Приятие собственной индивидуальности

##### 1. Занятие «Мое имя».

Цель: знакомство с группой, осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен Суперанская А.В.

Ход занятия:

##### 1.Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы к группе.

Участникам предлагается следующий ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии.

Каждый по очереди говорит: «Здравствуй. Я сегодня вот такой» и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!».

##### 2.Упражнение «Имя-движение».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

##### 3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я».

Психолог рассказывает ребятам сказку: «В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.»

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Какие чувства вызывает значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имя наречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия:

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?
2. За что вы можете себя похвалить?

3. Что нового вы приобрели на занятии?

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

Участникам предлагается ритуал прощания «Тепло рук и сердец», который будет использоваться в конце каждого занятия.

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание: «У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек». Рукопожатие по кругу.

2. Занятие «Какой Я?».

Цель: развитие самосознания, самовыражения, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: развитие самоинтереса, повышение самооценки, развитие креативности.

Необходимые материалы: газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Желанный подарок».

Цель: развитие самоинтереса, повышение самооценки.

Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

3. Арт-терапевтическое упражнение Коллаж «Какой Я».

Алгоритм выполнения:

Цель: развитие самосознания, самовыражения.

Включается релаксационная музыка. На минутку ребенок закрывает глаза.

Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Представьте себя в этой жизни. Побудьте в этом моменте.

Затем откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душой. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.

После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать.

Разложите все картинки на листе бумаги. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

1. Нравится ли вам ваше творение?
2. Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?
3. Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
4. Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал?
4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?
2. За что вы можете себя похвалить?
3. Что нового вы приобрели на занятии?
5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

3. Занятие «Мое дерево».

Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Подарок по кругу».

Цель: создание позитивной психологической атмосферы в классе.

Участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

3. Упражнение «Мое дерево».

Цель: принятие собственной индивидуальности, повышение самооценки.



Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует.

Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят.

Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол. Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не страшится.

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица.

Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья, враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости?

После этого участникам предлагается отделить образ от фона (оторвать без использования ножниц) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями.

#### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

#### 4. Занятие «Я».

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.

Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия.

## 2. Упражнение «Собираем чемодан».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению, пригодились бы ему в жизни.

## 3. Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину».

Цель: развитие самоинтереса, повышение самооценки, формирование доверия к группе.

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы.

После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием.

## 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

## 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

## 5. Занятие «Мои качества».

Цель: повышение уверенности в себе.

Задачи: Снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, листы бумаги, гуашь, кисти, баночки с водой.

## 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

## 2. Упражнение «Подарок по кругу».

Цель: создание позитивной психологической атмосферы в классе.

Участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

### 3. Упражнение «Наполняем сосуд».

Учащимся предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то — глиняным кувшином, самоваром и т.д. Далее предлагается нарисовать этот сосуд, и представить, наполнение этого сосуда какой-либо жидкостью: водой, молоком, напитком. Вместо жидкости наполнить свой сосуд качествами и характеристиками, которыми пожелаем сами. Разукрасить свой нарисованный сосуд, отражая метафорическим образом те качества, которыми наполнен ваш сосуд, через цвет, форму, фигуры, образы.

После выполнения упражнения проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить? Наполненным ли получился сосуд?

### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

## Блок 2. Сплочение группы

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), журналы, газеты, клей, ножницы.

Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

#### 2. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: создание ощущения сплоченности.

Ребята стоят в кругу. Психолог называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами (например, поменяйтесь местами те, у кого есть братья,

те, у кого есть сестры, тот, кто один в семье и тд). Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

### 3. Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Цель: принятие собственной индивидуальности.

Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

После завершения работы проводится обсуждение: необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)? Что вы чувствовали при создании герба?

### 4. Рефлексия.

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?

2. За что вы можете себя похвалить?

3. Что нового вы приобрели на занятии?

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

7. Занятие «Я и группа».  
Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Пожелание по кругу».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

3. Упражнение «Ассоциации».

Цель: формирование сплоченности в классе.

Ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа».

#### 4. Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».

Цель: приятие индивидуальности каждого ученика.

Психолог обращается к участникам группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», психолог продолжает:

Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования.

Сделав небольшую паузу, психолог продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников.

«А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». После рефлексии каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному.

#### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

#### 8. Занятие «Мы похожи».

Цель: развитие навыков общения.

Задачи: Развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Необходимые материалы: мяч, бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Собираем чемодан».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению,годились бы ему в жизни.

3. Упражнение «У нас с тобой общее...».

Учащимся предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет, затем предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать. После этого, группа делится по парам. Каждая пара снабжается стимульным материалом, дается инструкция:

1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему («Каникулы»). Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок. После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались?

2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему («Моё хобби»). Разговаривать в процессе рисования нельзя. После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования можно.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом? После выполнения всех заданий проводится обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека?

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

9. Занятие «Расскажи о себе».

Цель: осознание собственной ценности.

Задачи: осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Необходимые материалы: листы формата А-4, карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, другие необходимые принадлежности.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Если бы я был».

Цель: развитие творческого самовыражения, снятие эмоционального напряжения.

Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Упражнение «Самореклама».

Учащемуся предлагается нарисовать рекламу самого себя, включив в нее короткий текст. После завершения рисунков учащиеся выступают со своей рекламой.

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

10. Занятие «Мое настроение».

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, салфетки, баночки с водой.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Если бы я был».

Цель: развитие творческого самовыражения, снятие эмоционального напряжения.

Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Упражнение «Размываем обиду красками».

Цель: снятие тревожности, повышение самооценки.

Алгоритм выполнения (задание выполняется индивидуально):

Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски. Нарисуйте, как может выглядеть обида в виде абстрактного сюжета — линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою обиду на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально размойте его водой. Представьте себе, что теперь все ваша обида растворилась в воде. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

### Блок 3. Самопознание через творчество.

11. Занятие «День-ночь».

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: повышение самооценки, снятие снижение эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие.

Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: формирование сплоченности в классе.



Психолог называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком, меняются местами. Задача психолога — успеть занять чье-то место.

### 3. Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Цель: повышение самооценки, снятие снижение эмоционального напряжения, развитие воображения.

Психолог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков).

Рассказывается история этих кукол: они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая куколка, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой. Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь».

По завершению работы психолог предлагает взглянуть на кукол с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона).

После завершения работы проводится обсуждение: Что вы чувствовали при создании куклы? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой?

### 4. Рефлексия.

1. Какие эмоции вы испытывали в процессе нашего занятия?

2. За что вы можете себя похвалить?

3. Что нового вы приобрели на занятии?

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

### 12. Занятие «Оберег».

Цель: самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления.

Задачи: развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, палочки для суши (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Клубочек».

Цель: создание благоприятной атмосфере в классе.

Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индейской мандалы»(индивидуальная работа).

Цель: приятие собственной индивидуальности, поднятие самооценки.

Предварительно проводится беседа о плетении мандалы.

«Сегодня каждый сплетет оберег для себя (амулет), который имеет общее название «Индийская мандала». Мандалы — это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти плетеные узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально «прочитать» мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в слово.

Считается, что плетеные индейские мандалы родом из Центральной и Южной Америки. Такие мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики. Индейцам Уичоль пришлось трудно, когда испанцы начали теснить их с родных земель, когда европейцы стали осваивать Америку. Наступили нелегкие времена гонений и переселений индейских племен, в течении которых многие из ценнейших навыков в искусстве были подзабыты или утрачены, и сейчас о плетении мандал, а главное, о сокровенной его части, почти не помнят. Поэтому в свой амулет сегодня каждый вложит то, что пожелает.

Мандала — это санскритское слово. Сами индейцы называли свои изделия OjodeDio — «Божий Глаз», а на языке уичоль использовалось слово Sikuli — «Власть видеть сокрытое» или, другим словом- ясновидение. Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали в видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала несет в дом благословение и что Бог следит за миром и

оберегает семью через эти работы. Плетение же больших сложных мандал было настоящим искусством.

Если научиться делать качественные мандалы руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами. В некоторые мандалы индейцы могли заложить целое повествование, выражая слова и предложения цветами и узорами, их сочетаниями и переплетениями. Говорят даже, что один индеец, взяв в руки мандалу своего собрата, мог, читая мандалу от центра, практически дословно воспроизвести заложенный в нее образ. То есть считать с узоров то, о чем думал мастер в момент плетения. К таким умениям — верно закладывать и верно считывать — шли годами».

Детям предлагается написать, какие изменения они хотели бы совершить в себе, что они хотят заложить в свою мандалу – оберег. Далее ребята выбирают необходимые цвета и записывают, какое понимание они вносят в тот или иной цвет.

Вместе с психологом, под его руководством, дети создают свой волшебный оберег.

По завершению плетения необходимо дать название своей работе. По желанию можно рассказать о смысле своей мандалы.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своим оберегом дальше?

#### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

#### 13. Занятие «Музыкальные линии».

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

## 2. Упражнение «Звуки».

Цель: принятие индивидуальности каждого человека.

Обсуждение с учащимися. Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно ли их назвать или изобразить?

## 3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Цель: формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

## 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

## 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

## 14. Занятие «Рисуем мысли».

Цель: повышение самооценки.

Задачи: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности, снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы : листы бумаги, акварель, кисти, баночки с водой.

### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

### 2. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: создание ощущения сплоченности.

Ребята стоят в кругу. Психолог называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами. За то время, как остальные меняются, психолог должен

стремиться занять место одного из участников. Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу».

Цель: повышение самооценки.

Учащимся предлагается намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать что-то конкретное). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается. Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

После выполненной работы проводится обсуждение: Нравится ли Вам, как Вы выглядите? Как Вас зовут? Какие мысли у Вас возникают? Хотели бы Вы, чтобы Вас как-то подправил? Если «Да», то как? Далее учащемуся разрешается изменить свою картину.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

15. Занятие «Мои эмоции».

Цель: повышение самооценки.

Задачи: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А-4, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

2. Упражнение «Клубочек».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Превратности жизни».

Цель: повышение самооценки через осознание собственных переживаний и чувств.

Учащимся задается вопрос: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние?

Далее учащиеся делают совместно с психологом фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему – базовая форма «Катамаран», приложение ). Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть).

После завершения работы проводится обсуждение: в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Можно нарисовать способы поднятия настроения на отдельных листах).

#### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности.

#### 16. Занятие «Образы».

Цель: осознание собственной ценности.

Задачи: осознание учащимися особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.

Необходимые материалы: листы бумаги, простые карандаши.

#### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

#### 2. Упражнение «Собираем чемодан».

Цель: создание благоприятной атмосферы в классе.

Участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению,годились бы ему в жизни.

#### 3. Упражнение «Что рисует карандаш?».

Упражнение представляет собой визуализацию с использованием метода активного воображения. Предлагаемый текст имеет примерное содержание. Желательно произносить фразы медленно, чтобы учащиеся успевали представлять образы во всех деталях.

«Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте перед собой простой карандаш. Какой это карандаш? Мягкий или твердый? Длинный или короткий? Хорошо ли он заточен? Есть ли на конце карандаша ластик? Этот карандаш гладкий? А может быть, он покусан собакой или испорчен в детской игре? В чьих руках этот карандаш? Карандаш рисует сам или он лишь инструмент, в чьих-то руках? Опишите,

что вы видите? Что рисует этот карандаш? Присмотритесь к деталям. Нравится ли Вам то, что нарисовал карандаш? Хотелось бы Вам изменить эту картину?».

В конце упражнения по желанию участников группы возникшие образы можно нарисовать и обсудить появившиеся мысли и чувства.

#### 4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия, осознание участниками полученного опыта.

Обсуждение занятия.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создания ощущения завершенности

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников методом арт-терапии

Таблица 8 – Результаты диагностики по методике «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) с целью выявления уровня самооценки младших школьников после реализации программы

№ п/п	И.Ф	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общ. Показ.	Кол. Показ.	Уров. Самооц.
1	Алла Ф.	50	100	50	100	100	100	50	550	78	Высокий
2	Антон Б	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
3	Артем П.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
4	Артур Р.	100	100	100	50	50	50	100	550	78	Высокий
5	Варвара П.	100	100	100	50	100	50	100	600	85	Высокий
6	Вероника Ш.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
7	Виктор З.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
8	Виктория П	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
9	Дагий С.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
10	Динил Г.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
11	Ева Ч.	50	100	50	100	100	100	50	550	78	Высокий
12	Зоя М.	50	100	50	50	50	50	50	400	57	Средний
13	Илья З.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
14	Карина К.	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Средний
15	Кирилл Д.	50	50	50	100	50	50	100	450	64	Средний
16	Кристина Ф.	50	50	50	50	50	100	50	400	57	Средний
17	Ксения С.	50	50	100	50	50	50	50	400	57	Средний
18	Максим М.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
19	Матвей Б	50	100	50	50	100	50	50	450	64	Средний
20	Матвей Х.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
21	Михаил В.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
22	Михаил М.	0	50	50	50	100	100	50	400	57	Средний
23	Петр Н.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
24	Роман С	50	50	50	50	100	50	50	400	57	Низкий
25	Татьяна С.	50	50	50	100	100	50	50	450	64	Средний
26	Яна Р.	0	50	50	50	100	100	50	400	57	Средний

Результаты диагностики:

1. Высокая самооценка – 15% (4 человека).
2. Средняя самооценка – 81% (21 человек).
3. Низкая самооценка – 4% (1 человек).



Таблица 9 – Результаты диагностики по методике «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская) с целью выявления уровня самооценки младших школьников после реализации программы

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
1	Алла Ф.	6	Высокая
2	Антон Б	4	Средняя
3	Артем П.	5	Средняя
4	Артур Р.	5	Средняя
5	Варвара П.	4	Средняя
6	Вероника Ш.	5	Средняя
7	Виктор З.	4	Средняя
8	Виктория П	5	Средняя
9	Дагий С.	4	Средняя
10	Динил Г.	5	Средняя
11	Ева Ч.	4	Средняя
12	Зоя М.	5	Средняя
13	Илья З.	5	Средняя
14	Карина К.	4	Средняя
15	Кирилл Д.	5	Средняя
16	Кристина Ф.	5	Средняя
17	Ксения С.	4	Средняя
18	Максим М.	5	Средняя
19	Матвей Б	4	Средняя
20	Матвей Х.	5	Средняя
21	Михаил В.	6	Высокая
22	Михаил М.	4	Средняя
23	Петр Н.	5	Средняя
24	Роман С	4	Средняя
25	Татьяна С.	5	Средняя
26	Яна Р.	5	Средняя

Результаты диагностики:

1. Высокая самооценка – 8% (2 человека).
2. Средняя самооценка – 92% (24 человек).
3. Низкая самооценка – 0 % (0 человек).

Таблица 10 – Результаты диагностики по методике «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова) с целью выявления уровня самооценки младших школьников после реализации программы

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
1	Алла Ф.	6,5	Средний
2	Антон Б	8	Высокий
3	Артем П.	7	Средний
4	Артур Р.	7	Средний

Продолжение таблицы 10

№ п/п	И.Ф.	Общий показатель	Уровень самооценки
5	Варвара П.	8,5	Высокий
6	Вероника Ш.	7	Средний
7	Виктор З.	7	Средний
8	Виктория П	7	Средний
9	Дагий С.	7	Средний
10	Динил Г.	8,5	Высокий
11	Ева Ч.	6,5	Средний
12	Зоя М.	7	Средний
13	Илья З.	8	Высокий
14	Карина К.	6,5	Средний
15	Кирилл Д.	6,5	Средний
16	Кристина Ф.	7	Средний
17	Ксения С.	7	Средний
18	Максим М.	6,5	Средний
19	Матвей Б	6,5	Средний
20	Матвей Х.	7	Средний
21	Михаил В.	6,5	Средний
22	Михаил М.	8	Высокий
23	Петр Н.	6,5	Средний
24	Роман С	4	Низкий
25	Татьяна С.	7	Средний
26	Яна Р.	6,5	Средний

Результаты диагностики:

4. Очень высокая самооценка – 0% (0 человек).
5. Высокая самооценка – 19% (5 человек).
6. Средняя самооценка – 77% (20 человек).
7. Низкая самооценка – 4% (1 человек).

Критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера

Таблица 11 – расчет критерия  $\varphi^*$  с показателями по методике «Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

Группа	Есть эффект (адекватная самооценка)	% доля	Нет эффекта (неадекватная самооценка)	% доля	Сумма
Первичная диагностика (до коррекции)	12	(46,1 %)	14	(53,9 %)	26
Контрольная диагностика (после коррекции)	21	(80,8 %)	5	(19,2 %)	36

Таблица 12 – расчет критерия  $\varphi^*$  с показателями по методике «Лесенка» (модификация Т.Д. Марцинковская)

Группа	Есть эффект (адекватная самооценка)	% доля	Нет эффекта (неадекватная самооценка)	% доля	Сумма
Первичная диагностика (до коррекции)	17	(56,4 %)	9	(33,6 %)	26
Контрольная диагностика (после коррекции)	24	(92,3 %)	2	(7,7 %)	36

Таблица 13 – расчет критерия  $\varphi^*$  с показателями по методике «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова)

Группа	Есть эффект (адекватная самооценка)	% доля	Нет эффекта (неадекватная самооценка)	% доля	Сумма
Первичная диагностика (до коррекции)	10	(38,4 %)	16	(61,6 %)	26
Контрольная диагностика (после коррекции)	20	(76,9%)	6	(23,1 %)	36

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{\frac{n_1 \times n_2}{n_1 + n_2}} \quad (1)$$

Таблица 14 – Результаты математико-статистической обработки

Название методики	Результаты диагностики				Критерий $\varphi^*$
	До коррекции		После коррекции		
	Кол-во испытуемых	% доля	Кол-во испытуемых	% доля	
1. Методика Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)					
Средний уровень самооценки	12	46,1 %	21	80,8 %	2,069
2. Методика "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская)					
Средний уровень самооценки	17	65,4 %	24	92,3 %	2,186
3. Методика «Какой Я?» (модификация Р.С. Немова)					
Средний уровень самооценки	10	38,4 %	20	76,9 %	2,044

1. Результаты диагностики по методике " Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Средний уровень самооценки

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (2,240 - 1,491) \times \sqrt{\frac{12 \times 21}{12+21}} = 0,749 \times \sqrt{\frac{252}{33}} = 0,749 \times \sqrt{7,63636364} = 0,749 \times 2,76339711883103 = 2,069784442004441 \approx 2,069$$

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,069$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

2. Результаты диагностики по методике "Лесенка" (модификация Т.Д. Марцинковская).

Средний уровень самооценки

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (2,568 - 1,875) \times \sqrt{\frac{17 \times 24}{17+24}} = 0,693 \times \sqrt{\frac{408}{41}} = 0,693 \times \sqrt{9,9512195} = 0,693 \times 3,15455535887312 = 2,186106863699072 \approx 2,186$$

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,186$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.

3. Результаты диагностики по методике " «Какой Я?»» (модификация Р.С. Немова).

Средний уровень самооценки

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = (2,141 - 1,349) \times \sqrt{\frac{10 \times 20}{10+20}} = 0,792 \times \sqrt{\frac{200}{30}} = 0,792 \times \sqrt{6,66666667} = 0,792 \times 2,5819888974771611 = 2,044935206797516 \approx 2,044$$

$$\varphi^*_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,044$$

$$\varphi^*_{\text{эмп}} < \varphi^*_{\text{кр}} (p < 0,05)$$

Ответ:  $H_1$  принимается, при  $p < 0,05$ ). Доля младших школьников, которые имеют адекватную самооценку (средний уровень), в контрольной диагностике больше, чем в первичной диагностике.