



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки старших дошкольников

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

66,48 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«16» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы 3Ф-522-099-5-1

Толмачёва Юлия Сергеевна Толмачёва

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Гольева Галина Юрьевна Гольева

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности проявления самооценки у старших дошкольников ...	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки старших дошкольников	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	47
3.1 Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования....	60
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки у старших дошкольников	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у старших дошкольников	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников	101

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результат опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников	122
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития самооценки является весьма актуальной в психологии, так как она оказывает влияние на межличностное общение и поведение людей. Самооценка является важным условием развития личности, а также сложным психологическим явлением. Благодаря самооценке мы можем соотнести уровень своего развития с уровнем развития других людей, а также сформировать отношение к окружающим людям, миру и главное к самому себе.

В дошкольном возрасте происходит становление самооценки, которая развивается на протяжении всей жизни человека. Благодаря самооценке человек может адекватно оценивать себя, окружающих и свои способности. Дети дошкольного возраста находятся в начале самосознания и оценки своих потребностей и способностей. Это время, когда им необходимо реалистично оценить свои силы и заложить основы для развития соответствующей самооценки.

Л.М. Запругалова, А.И. Липкина, Е.И. Савонько, А.Л. Шнирман, и др. изучали особенности самооценки детей дошкольного возраста.

Оценка детей старшего дошкольного возраста во многом зависит от оценки педагога или взрослого. Нежелательна как низкая, так и высокая самооценка. Например, ребенок с завышенной самооценкой склонен переоценивать свои возможности и силы, тогда как низкая самооценка может препятствовать его развитию.

Дети этого возраста оценивают себя независимо от окружающих. Знание о себе и своих способностях формируется на основе собственного практического опыта и общения со взрослыми и сверстниками.

Самооценка у старших дошкольников часто бывает завышена, это связано с тем, что детям еще трудно оценить себя в целом. Для ребенка признать, что он делает что-то хуже других, значит признать, что он уступает своим сверстникам.

Дети с положительной самооценкой умеют оценивать свои действия и достижения. Они уверены в себе, инициативны, уравновешены, легко идут на контакт, свободно переключаются между разными видами деятельности и с охотой взаимодействуют и общаются с окружающими. Они не расстраиваются в ситуациях неудач и ищут пути решения возникающих проблем. Они охотно участвуют в практической деятельности. Успех в выполнении собственных заданий побуждает их браться за более сложные задачи.

Таким образом, во многих отношениях дошкольный возраст является важным временем для формирования самооценки детей.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Объект исследования – самооценка старших дошкольников.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки старших дошкольников.

Гипотеза исследования – формирование адекватной самооценки у старших дошкольников пройдет более успешно, если разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности проявления самооценки у старших дошкольников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки старших дошкольников.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты исследования самооценки старших дошкольников.
6. Разработать программу формирования адекватной самооценки старших дошкольников.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: тестирование по методикам: методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захарова), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика «Какой я?» (О.С. Богданова).
4. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Теоретическая ценность работы выражается в углублении понимания самооценки старших подростков и создании программы для формирования здоровой самооценки у дошкольников.

Практическая ценность заключается в том, что предложенная методика может быть внедрена воспитателями в образовательный процесс.

База исследования МБДОУ «Детский сад №11» Курганская область, город Далматово, группа старших дошкольников в количестве 15 человек в возрасте 5-6 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Основой развития личности является формирующиеся в раннем детстве самооценка, поэтому проблему ее формирования можно рассматривать, как ключевую с психологии. Известно, что самооценка является основным элементом самосознания, его структурным образованием, характеризующимся самооценкой и ее способностями. Самооценка личности характеризует ее отношение к себе и окружающему миру в целом.

Самооценка – это «оценка личностью самой себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя хорошим, компетентным, достойным уважения» [5, с. 14]. Самооценка играет ключевую роль в регуляции человеческого поведения, определяя характер общения с окружающими, степень самокритичности и восприятия собственных достижений и промахов. Ее влияние распространяется на продуктивность деятельности и личностный рост, находясь в прямой зависимости от уровня притязаний индивида. Когда реальные возможности не соответствуют завышенным ожиданиям, возникает искаженное самовосприятие, что приводит к дезадаптивным реакциям: эмоциональной нестабильности, необоснованному беспокойству и неконструктивным поступкам.

Самооценка «выполняет такие функции, как регуляторная и защитная, тем самым влияя на поведение, деятельность и развитие личности, на ее взаимоотношения с другими людьми» [6, с. 15]. Самооценка определяет, как человек воспринимает свои успехи и промахи, формируя его уровень притязаний, то есть те цели, которые он перед собой

ставит. Ее защитная функция помогает сохранять психологическую устойчивость, но при этом может исказить восприятие действительности, мешая объективной оценке себя и тормозя развитие.

«Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщенности» [50, с. 72].

Самооценка представляет собой сложное психологическое явление, в котором переплетаются личностные установки, ценностные ориентиры и система взаимоотношений с самим собой. Она отражает степень самопринятия или самоотвержения, уровень собственной значимости в глазах человека и масштаб его жизненных устремлений.

Этот психический феномен выполняет ряд важных функций, среди которых ключевое значение имеют способность защищать внутренний мир личности и регулировать ее поведение.

Самооценка «человека предполагает оценку им себя в целом и отдельные составляющие своей личности, а именно свои поступки и действия, свои качества и отношения, свою направленность и убеждения и многое другое. Повышение самооценки человека зависит от многих факторов, среди которых особое значение имеет наличие удачного опыта, похвала и поддержка со стороны окружающих, а также временная характеристика самой самооценки» [13, с. 39]. Самооценка может проявляться в двух основных формах: стабильной, сохраняющей свои характеристики независимо от внешних обстоятельств и внутренних колебаний, и динамичной, подверженной изменениям под влиянием окружающей среды и психоэмоционального состояния индивида.

Важно отметить взаимосвязь между самооценкой и уровнем притязаний личности эти элементы находятся в постоянном взаимодействии, взаимно влияя друг на друга. Уровень притязаний может варьироваться в широком диапазоне: от минимальных до умеренных и максимально высоких показателей.

Кроме того, что «самооценка связана с самосознанием человека и его уровнем притязаний, на ее формирование влияют: потребности в самоутверждении и саморазвитии, общая направленность личности, уровень развития когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы, общее состояние человека и конечно социум, а точнее мнение и оценки окружающих людей (особенно значимых)» [Цит. по: 9, с. 110].

Проанализировав психологическую и педагогическую литературу, мы обнаружили, что различные психологи и педагоги неоднозначно интерпретируют термин «самооценка». Каждый ученый исходит из своего собственного понимания самооценки, которое связано с характеристиками, которые он идентифицирует. Согласно мнению российских исследователей, самооценку можно рассматривать как структурное составляющее самосознания личности. Она представляет собой итог процесса саморефлексии, благодаря которому человек анализирует свои поступки с точки зрения своих желаний, ценностей и идеалов. В широком смысле, самооценка является важной составляющей самосознания, включающей в себя представления человека о себе, его личные оценки поведения, личных качеств, талантов и способностей.

Многие российские ученые исследовали самооценку в качестве характеристики личности, выделяя значимость деятельности человека как ключевой компоненты его формирования и развития. А.Н. Леонтьев воспринимал самооценку как одно из основных условий, способствующих становлению личности и индивидуальности. Чувство собственного достоинства служит мотивом, который побуждает его соответствовать ожиданиям, требованиям других и его собственным потребностям.

Л.С. Выготский выдвинул гипотезу о том, что самооценка у дошкольников дополняет их накопленный опыт взаимодействия с окружающими и влияет на формирование отношения к себе. Благодаря значимой личной связи, ребенок способен самостоятельно управлять своей самооценкой, контролировать свою деятельность и вырабатывать поведение на основе общественных нормативов.

В.С. Мухина отмечает, что семья больше всего влияет на формирование самооценки, ребенок понимает, что его любят, уважают и принимают со всеми его недостатками.

По словам Л.И. Божович, самооценка дошкольников формируется на основе понимания собственных достижений, оценок и одобрения со стороны других. Оценивая взаимодействие с другими людьми, ребенок получает представление о себе.

По мнению А.В. Петровского, самооценка определяет поведение человека, поскольку она служит фундаментом личности и существенно влияет на его развитие.

С.Ю. Головин дает более обобщенное определение. Самооценка представляет собой комплексное восприятие человеком собственной личности – осознание своих способностей, индивидуальных характеристик и социальной позиции. Это система внутренних представлений индивида о собственной значимости, которая формируется через призму его ценностных ориентаций. Ее влияние распространяется на продуктивность деятельности и перспективы личностного роста. Основу оценочного механизма составляют индивидуальные смысловые конструкты, через которые человек интерпретирует свою идентичность.

Л.В. Бороздина считает, что самооценка – «это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей. По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия» [Цит. по: 39, с. 80].

С точки зрения М.В. Яковлевой, «самооценка является неотъемлемой частью «Я - концепции», «центральной звеном личности», «представление человека о себе» [Цит. по: 60, с. 2].

Согласно определению, представленному в педагогическом словаре Г.М. Коджаспировой, самооценка рассматривается как сложный психологический феномен, отражающий способность личности к осознанному анализу собственных характеристик, включая сильные и слабые стороны, потенциальные возможности и социальную позицию в системе межличностных отношений. Данное понятие раскрывается через систему взаимосвязанных аспектов: текущее самовосприятие личности, ее ретроспективный взгляд на собственное развитие, идеализированные представления о желаемом образе «Я», а также проекции ожидаемых оценок со стороны окружающих. Каждый из этих аспектов представляет собой важный компонент целостного самосознания, формирующегося в процессе личностного развития и социального взаимодействия.

В научных исследованиях О.Н. Молчановой подчёркивается особая роль самооценки как фундаментального элемента внутреннего мира личности, занимающего центральное положение в структуре «Я-концепции». Исследователь отмечает, что данный психологический феномен обладает такой значимостью для личности, что большинство жизненных сложностей (за исключением сугубо биологических или физиологических аспектов) в определённой мере обусловлены неадекватной или негативной самооценкой.

По мнению Е.Н. Рябышевой самооценка «представляет собой системное, многоуровневое, многофакторное образование личности, включающее в себя самооценивание, самовосприятие, самоотношение, самоуважение. Самооценка выступает как внутреннее условие, детерминанта регуляции поведения и деятельности личности» [Цит. по: 60, с. 3].

З.В. Диянова в своем определении самооценки акцентирует ее ключевые характеристики, рассматривая данный феномен как комплексный процесс оценивания личностью собственного потенциала, способностей и индивидуальных качеств. Исследователь подчеркивает, что формирование самооценки происходит под влиянием трех взаимосвязанных факторов: внешних оценок, получаемых от окружающих, степени расхождения между актуальным и идеальным представлением о себе, а также достижений в значимых видах деятельности. При этом Диянова отмечает, что процессы самооценивания могут протекать как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровнях психики, что подчеркивает сложность и многогранность этого психологического феномена.

Согласно исследованиям Т.В. Архиреевой, дистанция между актуальным («Я-реальным») и желаемым («Я-идеальным») образами выполняет двойственную функцию: с одной стороны, она служит индикатором способности личности к самокритике, а с другой - выступает вектором личностного роста. Однако учёная подчёркивает необходимость соблюдения баланса - идеальные представления должны оставаться в зоне достижимости, поскольку чрезмерный разрыв между модальностями может провоцировать нарушения социальной адаптации. В то же время, минимальная дистанция между реальным и идеальным «Я», по мнению исследователя, указывает на недостаточную развитость рефлексивных способностей и незрелость Я-концепции.

С точки зрения Л.В. Бороздиной «природа самооценки кроется в осознании человеком, чем является для него то или иное знание о себе, в осознании его значимости для себя. Приписывание значения своей личности и ее отдельным аспектам на некоторой шкале между полюсами «хорошо — плохо» или «важно — неважно» и есть самооценка» [Цит. по: 60, с. 3].

В работах ведущих отечественных психологов Т.Ю. Андрущенко, А.В. Захаров, И.И. Чеснокова самооценка анализируется как сложное двухкомпонентное образование. Согласно их концепции, она включает когнитивный и эмоциональный компонент. Когнитивный компонент представляет собой систему знаний индивида о самом себе, которая может варьироваться от простейших фрагментарных представлений до сложных понятийных конструкторов. Эмоциональный компонент выражает субъективное отношение личности к собственной персоне, формирующееся как совокупный эмоциональный опыт (так называемый «аффективный баланс»), обусловленный степенью удовлетворённости от достижения поставленных жизненных целей и реализации поведенческих стратегий.

Согласно концепции О.Н. Молчановой, самооценка преимущественно рассматривается как эмоционально-аффективное образование. Однако в современной психологии существует подход, выделяющий три взаимосвязанных аспекта самооценки:

1. Когнитивный – система убеждений о собственных качествах (например, «Я способный/неспособный»).
2. Эмоциональный – переживания, связанные с самоощущением (от гордости до стыда).
3. Поведенческий – проявляющийся в характерных паттернах поведения (уверенность/неуверенность, решительность/осторожность).

В своих научных исследованиях О.Н. Молчанова описывает следующие формы самооценки:

1. Частная (ситуативная) – реактивная оценка себя в конкретных обстоятельствах.
2. Общая (глобальная) – стабильное, внеситуативное ядро самоотношения.

По мнению того же автора, «общая самооценка отражает устойчивое осознание собственной ценности, которое человек может достаточно долго

удерживать, независимо от обратной связи, от успехов/неуспехов в конкретных ситуациях или от других благоприятных обстоятельств» [Цит. по: 60, с. 5].

А.А. Марышева отмечает, что самооценка «может быть заниженной, завышенной, адекватной» [Цит. по: 60, с. 5].

А.И. Липкина констатирует, что «самооценка составляет базис уровня притязаний, при этом высота самооценки и уровень притязаний находятся в линейной зависимости» [Цит. по: 60, с. 5].

По мнению Н.Л. Коломенского, уровень притязания как «модель самосуществования, «образ Я», который личность считает для себя приемлемым» [Цит. по: 60, с. 5].

В научной среде существует дискуссионный взгляд на природу формирования самооценки. Следует подчеркнуть, что самооценка представляет собой динамичное образование, подверженное постоянным изменениям и трансформациям в течение жизненного пути. Ее устойчивость или изменчивость во многом зависит от актуальных переживаний успехов и неудач личности. Однако многочисленные исследования свидетельствуют, что базовые паттерны самооценки, сформированные в раннем детстве под влиянием родительских установок, взаимодействия со сверстниками и значимыми взрослыми, демонстрируют удивительную устойчивость. Первичные детские переживания закладывают фундамент самоотношения, и сформированные в этот период глубинные убеждения о себе зачастую сохраняют свою силу на последующих этапах развития, особенно при отсутствии целенаправленной психолого-педагогической коррекции.

Таким образом, при теоретическом анализе изученной литературы мы пришли к выводу, что самооценка – это оценка человеком своих личностных качеств: достоинств и недостатков, способностей, а также своего положения в обществе. Она способствует социальной адаптации

личности и служит важным фактором регулирования поведения в ходе деятельности и межличностных взаимодействий.

1.2 Особенности проявления самооценки у старших дошкольников

Старший дошкольный возраст – важный период для формирования самооценки и ее развития. Сформированная самооценка и отношения к себе в дальнейшем влияют на личность, ее зрелость и успех в социализации.

Дошкольный возраст определяется тем, что в этот период происходит фундаментальное формирование самооценки личности. Процесс самосознания помогает человеку понять себя, определить свои достоинства и способности. Адекватный уровень самооценки личности будет способствовать адаптации в обществе. Оценка со стороны других людей, в свою очередь, формирует собственное отношение личности к себе, определяет особенности межличностного общения и эмоционально-волевой сферы.

Согласно концепции Д.Б. Эльконина, дети старшего дошкольного возраста обладают сформированной системой внутренней регуляции поведения. Этот психологический механизм, как отмечал ученый, функционирует на основе осознанного самоотношения и адекватного восприятия собственных возможностей.

Самооценка «развивается вместе с другими психическими особенностями дошкольника и становится все более своеобразной. Развитие характеризуется все большей устойчивостью, так как именно в таком положении самооценка может выражать сформированное отношение человека к самому себе и влиять на его поведение» [5, с. 318].

В старшем дошкольном возрасте наблюдается выраженная потребность детей в одобрении со стороны взрослых. В этот период развития:

1. Демонстративно проявляется активное стремление получить положительную оценку.

2. Дети сознательно предпринимают усилия для заслуживания похвалы.

3. Формируется устойчивая ориентация на достижение успеха.

Данный возрастной этап представляет собой особо благоприятный период для развития:

- мотивации достижений,
- ключевых личностных характеристик,
- социально значимых поведенческих паттернов.

Эти психологические новообразования в дальнейшем становятся фундаментом для:

- успешной учебной деятельности,
- профессиональной самореализации,
- эффективной социальной адаптации.

Образ «Я» у детей дошкольного возраста находится на стадии активного формирования. В этот период дети в основном обращают внимание на мнения окружающих и оценивают себя с их точки зрения. Самосознание наиболее ярко проявляется через самооценку: в раннем возрасте ребёнок понимает лишь тот факт, что он существует, но ещё не обладает знанием о своих качествах и особенностях. Он часто приписывает себе все положительные черты, одобренные взрослыми, зачастую даже не осознавая их истинного смысла. В процессе формирования адекватной самооценки у детей наблюдается закономерная последовательность развития первичным этапом в данном процессе становится развитие способности к анализу и оценке окружающих.

Можно сказать, что дошкольный возраст – это первая стадия формирования самооценки в жизни человека. Хотя сам процесс формирования самосознания начинается ещё в раннем детстве, именно в

дошкольном возрасте развиваются новые психологические механизмы регуляции поведения и деятельности. Поэтому старший дошкольный возраст является важным этапом в осознании ребенком себя и в его развитии самооценки.

Дошкольный период представляет собой значительный этап в развитии ребенка, характеризующийся следующими особенностями:

1. Является логическим продолжением раннего детства.
2. Сохраняет высокую сензитивность к развитию.
3. Проявляет интенсивную реализацию онтогенетического потенциала.

Длительность дошкольного периода оказывает значительное влияние на интеллектуальное развитие ребенка, поэтому его нельзя недооценивать. В этом возрасте малыш приобретает навыки, которые формируют его характер и оказывают влияние на его будущую жизнь. Именно в этот период он осознает себя как личность, понимает различия между хорошо и плохо, способен оценивать себя, взрослых и сверстников. В раннем детстве закладываются основы самоуважения и самооценки. Правильный подход к развитию самосознания на данном этапе играет важную роль в формировании личности, освоении социальных норм и социализации. Важной задачей развития ребенка является осознание своей индивидуальности и понимание своего места в обществе.

Когда положительные и отрицательные оценки сверстников младшего дошкольного возраста распределяются поровну. Среди детей старшего дошкольного возраста преобладают положительные оценки. Дети в возрасте от четырех до пяти лет наиболее восприимчивы к оценкам от своих сверстников. Способность сравнивать себя со сверстниками у детей пяти-семи лет находится на очень высоком уровне.

Со временем самооценка ребенка становится более стабильной и точнее отражает его умения. Изначально она проявляется во время занятий и игр с правилами, поскольку малыш может ясно видеть и сопоставлять

свои достижения с результатами сверстников. При наличии наглядных средств, например, рисунков, дошкольникам легче самостоятельно дать себе правильную оценку.

Возрастные особенности (по Т.А. Репиной):

- 3-4 года: самооценка базируется на внешней привлекательности образа;
- 4-5 лет: формируется через призму оценок значимых взрослых («Я хороший, потому что меня хвалят»);
- 5-7 лет: преобладает завышенная оценка возможностей при росте обоснованных суждений;
- 7 лет: развивается способность к адекватной самооценке в различных видах деятельности.

Становление самооценки представляет собой постепенный процесс, проходящий закономерные этапы от внешней оценки к внутренней рефлексии, обусловленный системным взаимодействием различных факторов развития.

Существует три уровня формирования самооценки в дошкольном возрасте:

1. Феномен завышенной самооценки у детей дошкольного возраста имеет сложную природу и формируется под влиянием различных факторов. В первую очередь, подобное искажение в самовосприятии может быть следствием определенных особенностей воспитательного процесса. Когда взрослые проявляют недостаточную критичность в оценках, чрезмерно сосредотачиваясь на положительных сторонах при игнорировании недостатков, у ребенка не формируются адекватные критерии для самооценки. Кроме того, ограниченный личный опыт социального взаимодействия и несформированность навыков коммуникации со сверстниками лишают дошкольника важных ориентиров для сравнения и самоанализа. Немаловажную роль играет и недостаточная развитость способности к осмыслению собственных достижений, а также

слабая выраженность процессов аффективного обобщения и рефлексивного мышления.

Однако существует и принципиально иной механизм формирования завышенной самооценки. В ситуациях, когда взрослые предъявляют к ребенку чрезмерно высокие требования и сопровождают это преимущественно негативными оценками, высокая самооценка может выступать в качестве психологической защиты. В таких условиях ребенок бессознательно вырабатывает стратегию игнорирования критических замечаний, которые причиняют ему душевную боль. Он перестает замечать собственные ошибки, особенно те, которые вызывают у него особые трудности, и избегает глубокого анализа причин своих неудач, создавая тем самым иллюзорное представление о собственной исключительности.

Наиболее ярко эти проявления наблюдаются у детей, приближающихся к кризису семилетнего возраста. В этот переходный период у дошкольников начинают проявляться первые попытки осмысления собственного опыта, они становятся более восприимчивыми к мнению взрослых, что создает предпосылки для постепенной коррекции самооценки. Примечательно, что в случаях, когда ребенок демонстрирует осознанное стремление к самопознанию и анализу своей деятельности, внешне завышенная самооценка может содержать в себе позитивные элементы. Она способствует формированию мотивации достижения, побуждает к активным действиям и, что особенно важно, в процессе деятельности помогает развить более объективное и дифференцированное самовосприятие. Таким образом, при определенных условиях изначально искаженная самооценка может стать основой для последующего личностного роста и развития адекватной саморегуляции.

2. Формирование адекватной самооценки у дошкольников представляет собой сложный и многогранный процесс, оказывающий существенное влияние на все стороны развития ребенка. При наличии

сбалансированного самовосприятия ребенок приобретает способность объективно оценивать результаты своей деятельности, критически осмысливать допущенные ошибки и находить пути их исправления. Такие дети отличаются психологической устойчивостью, проявляющейся в уверенном поведении, эмоциональной стабильности и высокой социальной адаптивности. Они демонстрируют активную жизненную позицию, легко устанавливают контакты с окружающими, проявляют готовность к сотрудничеству и взаимопомощи, а также обладают достаточной гибкостью для плавного переключения между различными видами деятельности.

Важной характеристикой детей с адекватной самооценкой является их способность конструктивно реагировать на трудности. Столкнувшись с заданием, которое превышает их текущие возможности, они не впадают в отчаяние, а предпринимают осознанные шаги по анализу причин неудачи. После этого они обычно выбирают более доступные варианты заданий для отработки необходимых навыков, что создает прочную основу для последующего успешного выполнения более сложных задач. Такой последовательный и вдумчивый подход к преодолению трудностей закономерно приводит к достижению устойчивых положительных результатов в различных сферах деятельности.

Как отмечает М.И. Лисина, становление адекватного самовосприятия у детей старшего дошкольного возраста происходит благодаря сложному взаимодействию множества факторов. Основополагающую роль в этом процессе играет система социальных отношений, включающая общение со взрослыми и сверстниками, а также различные формы предметной и индивидуальной деятельности, которые способствуют осознанию ребенком своих физических и психических возможностей.

Механизмы формирования адекватной самооценки отличаются особой сложностью и многоступенчатостью. На начальных этапах важное значение имеет система внешних оценок, получаемых ребенком от

родителей, воспитателей и других значимых взрослых, которые помогают ему вырабатывать первые обобщенные представления о себе. Постепенно возрастает роль оценок со стороны сверстников, которые становятся важным ориентиром при анализе результатов конкретной деятельности. Накопление личного опыта и его постоянное обогащение создают основу для развития самостоятельности и переживания успеха, что существенно укрепляет позитивное самовосприятие.

Особый интерес представляет эволюция оценочных механизмов в дошкольном возрасте. Изначально ребенок не разделяет собственное отношение к своим действиям и их оценку взрослыми, но постепенно у него формируется способность к дифференциации этих аспектов на основе усвоения простейших оценочных категорий. Этот процесс сопровождается развитием способности к самостоятельной оценке не только своих поступков, но и внутренних эмоциональных состояний, что знаменует важный этап в становлении самосознания – появление рефлексивного компонента самооценки, позволяющего ребенку осмысливать и анализировать свою внутреннюю жизнь.

3. Формирование заниженной самооценки в дошкольном возрасте оказывает глубокое воздействие на все сферы поведения и эмоционального состояния ребенка. Дети с подобными особенностями самовосприятия демонстрируют выраженную склонность к пассивности и нерешительности в повседневной жизни. Их движения часто отличаются неестественной напряженностью и скованностью, а в общении преобладает молчаливость и настороженность по отношению к окружающим. Характерной чертой становится повышенная ранимость и обидчивость, сочетающиеся с неспособностью защитить свои интересы и избеганием любых форм совместной деятельности.

Особые трудности у таких дошкольников возникают в ситуациях, требующих выполнения различных заданий. При столкновении с задачами, которые предполагают обращение за помощью к взрослым или

воспринимаются как чрезмерно сложные, у детей проявляется состояние повышенной тревожности и неуверенности в собственных силах. Они постоянно ищут подтверждения своей значимости в глазах окружающих, остро нуждаясь в их одобрении и поддержке. Это создает своеобразный замкнутый круг, когда страх неудачи парализует инициативу и препятствует полноценному развитию.

В работе с такими детьми особенно важна особая позиция взрослых, которая должна сочетать в себе искреннюю доброжелательность, уважение к индивидуальности ребенка и непоколебимую веру в его потенциальные возможности. Учитывая естественную для дошкольного возраста склонность безоговорочно доверять авторитету взрослого, родителям и педагогам необходимо крайне внимательно относиться к системе оценивания. Она должна быть сбалансированной, включая как признание реальных достижений, так и тактичное указание на недостатки, что позволяет формировать реалистичные критерии самооценки.

Таким образом, процесс становления самовосприятия у дошкольников представляет собой сложный синтез внешних оценок, получаемых от значимых взрослых и сверстников, практического опыта в различных видах деятельности, а также постоянного внутреннего диалога между существующими возможностями и идеальными представлениями о себе. Именно гармоничное сочетание этих факторов создает основу для развития адекватной, устойчивой самооценки, которая является фундаментом для успешной социализации и дальнейшего личностного роста.

Таким образом, формирование самооценки является одним из основных факторов развития личности ребенка в старшем дошкольном возрасте.

Самооценка старшего дошкольника проявляется за счет неустойчивости самооценки, отсутствием объективности ребенка к себе,

низким уровнем рефлексии, наличием неадекватного (чаще завышенного) уровня самооценки.

Формирование самооценки происходит за счет оценки ребенка взрослыми, сверстниками, через его собственный опыт.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки старших дошкольников

Для теоретического обоснования модели формирования адекватной самооценки у старших дошкольников используется метод моделирования и метод целеполагания.

Формирование представляет собой целостный и динамичный процесс, в ходе которого происходит систематическое развитие и закрепление у человека устойчивых личностных характеристик, социальных навыков и профессиональных компетенций. Этот организованный и осознанный процесс направлен на приобретение индивидом совокупности качеств, позволяющих эффективно функционировать в различных сферах жизнедеятельности от межличностного общения до профессиональной реализации.

Смысл моделирования как научного метода состоит в процессе разработки, преобразования и анализа моделей.

Моделирование представляет собой особый метод познавательной деятельности, предполагающий опосредованное изучение объектов реальности через создание и анализ их аналогов. Этот процесс включает как практические, так и теоретические аспекты исследования, когда вместо непосредственного изучения исходного объекта внимание фокусируется на специально созданной или подобранной системе-заместителе.

С помощью метода моделирования можно «детально изучить основные характеристики исследуемого процесса и составить целостный образ. Форма моделирования, как метода исследования объектов на их

моделях, зависит от используемых моделей и сферы применения моделирования» [26, с. 16].

Модель – «некий материальный или придуманный объект, или явление, заменяющий оригинал, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования» [26, с. 16].

С позиций научной методологии, моделирование представляет собой методологический подход, предполагающий системное воссоздание существенных характеристик исследуемого объекта в специально конструируемом аналоге – модели. В контексте педагогической науки данный подход трансформируется в педагогическое моделирование, которое заключается в целенаправленном проектировании искусственной системы, репрезентирующей ключевые параметры и взаимосвязи реально существующей педагогической системы.

Анализ психолого-педагогических исследований позволяет определить педагогическую модель как концептуальное отображение системы образовательных методов и технологий, реализующих принципы личностно-ориентированного образования. Такая модель выступает инструментом формирования заранее определенных личностных характеристик и компетенций обучающихся, интегрируя в себе как теоретические основания, так и практические механизмы образовательного процесса. В ее структуре находят отражение целевые установки, содержательные компоненты, организационные формы и прогнозируемые результаты педагогического воздействия.

Рассмотрим этапы построения модели.

На начальном этапе моделирования существенным условием является наличие определенной информации об объекте, подлежащем исследованию. Когнитивная ценность создаваемой модели определяется ее способностью воспроизводить ключевые характеристики исходного объекта. При этом важно понимать, что модель никогда не может

полностью заменить оригинал, а лишь отражает его отдельные аспекты в заданном исследователем ракурсе. Эта принципиальная ограниченность моделирования приводит к необходимости создания различных специализированных моделей одного объекта, каждая из которых акцентирует внимание на конкретных свойствах или представляет объект с различной степенью подробности.

Следующий этап исследовательского процесса характеризуется тем, что модель становится самостоятельным объектом научного анализа. Особое значение на этом этапе приобретает проведение экспериментов с моделью, в ходе которых исследователи целенаправленно варьируют параметры ее функционирования и тщательно фиксируют наблюдаемые реакции. Результатом этой стадии становится получение комплексных данных о свойствах и поведении самой модели.

Третий этап предполагает осуществление важнейшей процедуры – экстраполяции полученных результатов на оригинальный объект. Этот процесс сопровождается своеобразным «переводом» с языка модели на язык описываемой ею реальности. Перенос знаний требует строгого соблюдения методологических принципов и обязательного учета тех аспектов оригинала, которые не были или не могли быть адекватно отражены в модели. Исследователю необходимо вносить соответствующие корректировки, компенсируя неизбежные упрощения, сделанные при построении модели.

Заключительная стадия моделирования включает практическую верификацию полученных знаний и их использование для решения фундаментальных и прикладных задач.

Для исследования уровня самооценки у старших дошкольников важно применять целеполагание, которое является частью первого этапа моделирования. Реализация целеполагания осуществляется посредством метода «древо целей».

«Метод «дерева целей» был предложен Ч. Черменом и Р. Акоффом в 1957 г. и представлял собой упорядочивающий инструмент, позволяющий формировать компоненты общей целевой программы развития и соответствия со специфическими целями различных уровней и областей деятельности» [20, с. 20].

Как метод планирования, «дерево целей основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории» [20, с. 24].

При изучении процессов формирования метод «дерева целей» приобретает особую значимость, поскольку позволяет систематизировать и последовательно реализовывать поставленные задачи. Данный подход обеспечивает создание четкой и устойчивой иерархии целей, сохраняющей свою актуальность в условиях изменяющихся обстоятельств в течение определенного периода времени. Метод «дерева целей» служит эффективным инструментом научного познания, позволяющим преобразовывать абстрактные исследовательские замыслы в четкую систему взаимосвязанных элементов, что способствует получению достоверных и значимых результатов.

Алгоритм «построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня)» [12, с. 46].

Ключевые принципы постановки целей и построения дерева целей:

1. Реалистичность цели – она должна основываться на текущих потребностях и доступных ресурсах, обеспечивая достижимость.

2. Чёткость формулировки – цель должна быть конкретной, понятной исполнителям и содержать ясный ожидаемый результат.

3. Поэтапная проработка включает:

- формулировку цели на основе актуальных или прогнозируемых потребностей,

- анализ имеющихся ресурсов,

- уточнение цели и сроков с учётом ресурсных возможностей.

4. Согласованность уровней – цели нижних уровней должны быть связаны с вышестоящими и способствовать их достижению.

5. Структурное соответствие – система целей должна отражать структуру производственной системы, помогая подразделениям эффективно решать свои задачи и усиливая общую направленность.

6. Методы построения дерева целей – декомпозиция главной цели на подцели или интеграция целей разных уровней в единую систему.

Схема постановки цели: цель – средства достижения – итоговая цель.

Опираясь на алгоритм построения и перечисленные этапы, мы составили схему целеполагания для нашего исследования, которое представлено на рисунке 1.

1. Теоретически исследовать формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

1.1. Изучить феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Охарактеризовать особенности проявления самооценки у старших дошкольников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки старших дошкольников.

2.2. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты исследования самооценки старших дошкольников.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.

3.1. Разработать программу формирования адекватной самооценки старших дошкольников.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Составить рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.

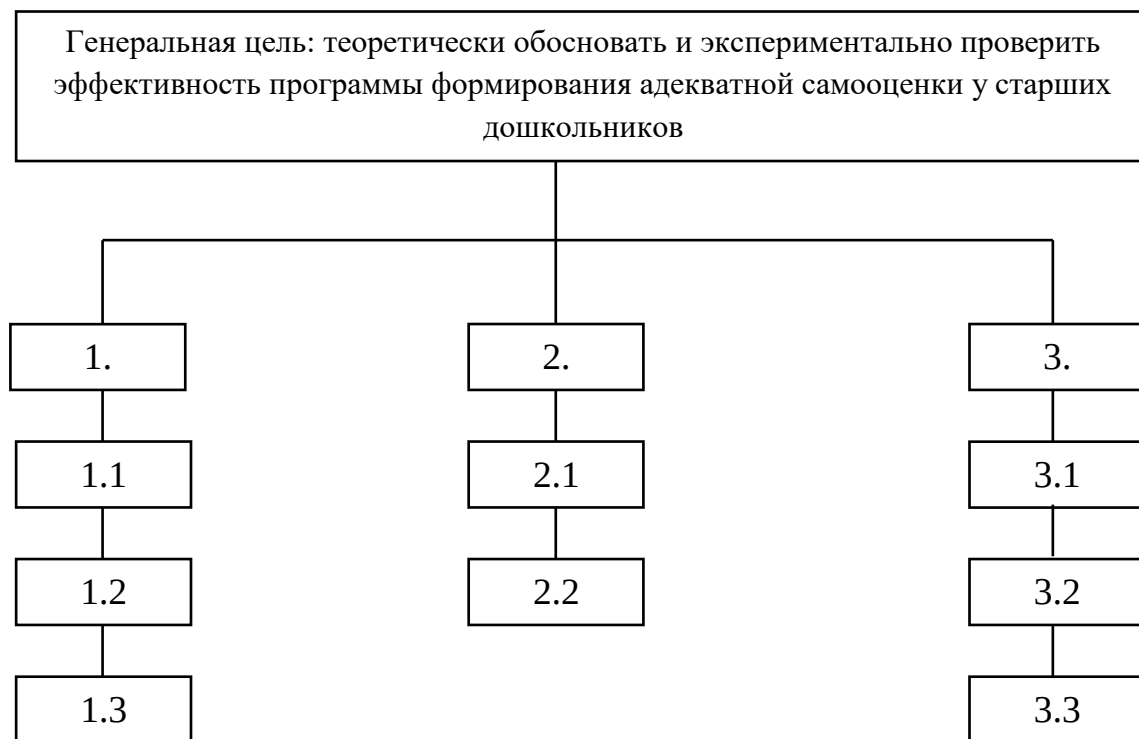


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Изучение психолого-педагогических исследований позволил нам разработать модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки (Рисунок 2).

В теоретическом блоке проводится исследование феномена самооценки в психолого-педагогической литературе с использованием таких методов, как анализ, обобщение, синтез, систематизация, моделирование и целеполагание.

Диагностический блок включает мероприятия, позволяющие определить уровень самооценки у старших дошкольников. Его целью является проведение диагностики с применением следующих методик: методика «Определения эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), а также методика «Какой я?» (О.С. Богданова).

Формирующий блок основан на результатах предварительной психологической диагностики. Его задачей является разработка и внедрение программы по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников. Занятия по формированию адекватной самооценки старших дошкольников проходили три раза в неделю, продолжительность занятия составила в среднем 30 минут. В основе проведенных занятий с группой лежат игры и психотехнические упражнения.

В аналитическом блоке осуществляется повторная диагностика уровня самооценки у старших дошкольников после реализации программы по развитию адекватной самооценки. Для этого применяются те же психодиагностические методики, что и в первоначальном диагностическом блоке. После этого проводится обработка полученных данных.

В заключительном результативном блоке осуществляется оценка эффективности программы по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников, анализируются результаты диагностики и разрабатываются психолого-педагогические рекомендации для воспитателей и родителей.



Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Таким образом, для успешного формирования адекватной самооценки нами использованы методы целеполагания и моделирования. Было создано «дерево целей», которое наглядно отображает все задачи

программы по развитию адекватной самооценки у старших дошкольников. На основании «дерева целей» разработана модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников, включающая следующие компоненты: теоретический блок, диагностический блок, блок формирования, аналитический блок и результативный блок.

Выводы по первой главе

На основании проведенного теоретического исследования литературных источников мы определяем самооценку как сложный психологический феномен, представляющий собой систему представлений индивида о собственных физических, интеллектуальных и личностных характеристиках, а также эмоционально-ценностное отношение к самому себе. Этот важнейший компонент самосознания выполняет две существенные функции: обеспечивает успешную интеграцию личности в социум и регулирует поведенческие проявления в различных видах деятельности и социальных контактах.

Особую значимость процесс формирования самооценки приобретает в старшем дошкольном возрасте, когда происходит активное становление личности ребенка. В этот период можно выделить три основных типа самооценки:

- завышенную, характеризующуюся переоценкой собственных возможностей,
- адекватную, соответствующую реальным способностям и достижениям,
- заниженную, проявляющуюся в недооценке личностного потенциала.

Формирование самооценки происходит за счет оценки ребенка взрослыми, сверстниками, через его собственный опыт.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «Дерево целей» и модель развития адекватной самооценки у детей младшего дошкольного возраста, состоящие из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования самооценки у старших дошкольников в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап – включает теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор методов для проведения констатирующего эксперимента. В ходе этого этапа была исследована литература по теме самооценки у старших дошкольников, а также определены особенности самооценки в этой возрастной группе. Выбор методов был обусловлен возрастными характеристиками детей и спецификой нашего исследования.

2. Опытнo-экспериментальный этап – состоял в проведении констатирующего эксперимента и обработке полученных данных. Диагностика осуществлялась с помощью трех методов. После обработки результаты были визуализированы на гистограммах, после чего разработана и реализована программа по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.

3. Контрольно-обобщающий – включает подведение итогов тестирования, повторную диагностику, а также описание и интерпретацию полученных результатов. Проводится анализ данных и формулирование выводов, направленных на выявление особенностей испытуемых на основании результатов тестов, с целью обобщения и систематизации изученного материала.

В констатирующем эксперименте исследовании были использованы методы и методики:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам: методика «Определения эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика «Какой я?» (О.С. Богданова).

4. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Анализ «представляет собой логический прием или метод исследования, при котором изучаемый предмет мысленно разделяется на составные элементы и изучается в отдельности как часть расчлененного целого. Главной задачей анализа выступает не просто разложение предмета на части, но обнаружение основы, которая связывает все стороны предмета в единую целостную систему, что в дальнейшем позволит выявлять закономерности развивающегося целого» [59, с. 36].

Анализ литературы – представляет собой фундаментальный исследовательский процесс, направленный на всестороннее изучение существующих знаний по рассматриваемой проблематике. Этот метод позволяет исследователю получить системное представление об эволюции научных взглядов и современном уровне разработки изучаемого вопроса. В ходе аналитической работы происходит глубокое осмысление сущности проблемы, выявление ключевых теоретических положений и практических наработок в данной области.

Обобщение – «определение общего понятия, в котором находит отражение главное, основное, характеризующее объекты данного класса. Это средство для образования новых научных понятий, формулирования законов и теорий» [41, с. 49].

Обобщение – «используется на разных этапах исследования и позволяет сделать выводы по результатам каждого из них и работе в целом» [11, с. 365].

Обобщение представляет собой важнейший познавательный процесс, направленный на выявление и формулирование существенных характеристик, объединяющих определенный класс объектов или явлений. В ходе этого процесса исследователь выделяет ключевые, наиболее значимые признаки, позволяющие создать целостное представление об изучаемой группе объектов. Данный методологический инструмент играет фундаментальную роль в научном познании, поскольку служит основой для разработки новых концептуальных конструктов, установления закономерностей и построения теоретических моделей. Через обобщение происходит переход от эмпирического уровня познания к теоретическому, что способствует углублению понимания изучаемых явлений и расширению научного знания.

Метод обобщения представляет собой познавательную процедуру, в рамках которой осуществляется переход от анализа конкретных, единичных явлений к выявлению их универсальных характеристик в рамках определенной концептуальной системы. Этот процесс предполагает синтез нового, более емкого понятия, способного интегрировать и отражать фундаментальные свойства рассматриваемой группы явлений, тем самым формируя качественно новый уровень их осмысления.

Синтез – это «обратный анализу процесс, заключающийся в объединении реальном или мысленном различных сторон, частей предмета в единое целое. Задачей синтеза является не простое эклектичное соединение частей, а такое, при котором возможно создание совершенно нового целостного образования» [41, с. 36].

Синтез – «процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей или понятий в целое или набор» [11, с. 77].

Систематизация – это «упорядочивание объектов внутри классов, классов между собой и множества классов с другими множествами классов. В пределе систематизация есть выявление и наглядное

представление максимально возможного числа связей всех уровней в множестве объектов. На практике это выливается в многоуровневую классификацию» [30, с. 39].

«Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей социально-экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней» [12, с. 31-32].

Понятие «дерево» в данном контексте обозначает особый способ организации целей в виде многоуровневой иерархической системы. Такой подход предполагает последовательную декомпозицию: генеральная цель расчленяется на подчиненные подцели, которые, в свою очередь, дробятся на более конкретные и детализированные компоненты. На определенном уровне детализации эти элементы могут рассматриваться как функциональные задачи.

Такая структура наглядно демонстрирует отношения подчинения и координации между целями разного уровня, обеспечивая системное представление всей совокупности целевых установок и их внутренних связей. Графическая интерпретация позволяет проследить вертикальные (иерархические) и горизонтальные (функциональные) взаимосвязи между элементами системы целей.

Под моделью понимают «мысленно представленную или материально реализованную систему, которая отображает или воспроизводит комплекс существенных свойств и параметров объекта и способна замещать его в процессе познания» [12, с. 43].

Моделирование представляет собой научный метод познания, суть которого заключается в изучении характеристик и закономерностей различных объектов и процессов через создание и анализ их упрощённых аналогов – моделей. Сущность моделирования заключается в создании упрощённого, но информативного представления реальности,

сохраняющего ключевые свойства оригинала и позволяющего получать достоверные знания о нём.

Эксперимент – «метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений» [11, с. 40].

Эксперимент – «метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях, опосредованное рациональным (в идеале теоретическим) знанием» [19, с. 146].

Психологический эксперимент – «метод психологического исследования, при котором исследователь сам вызывает интересующие его явления и изменяет условия их протекания с целью установления причин возникновения этих явлений и закономерностей их развития. Главная цель эксперимента в психологии – это установление связей между явлениями внутренней психической жизни и их внешним проявлением» [59, с. 75].

Психолого-педагогический эксперимент – «направлен на проверку гипотезы, установление не только причинно-следственных связей в изучаемом объекте, но и на выявление механизма действия этих связей» [19, с. 37].

Констатирующий эксперимент – «эксперимент, фиксирующий состояние объекта изучения до начала активного воздействия на него и устанавливающий причинно-следственную связь между явлениями» [59, с. 81].

Констатирующий эксперимент «направлен на установление фактического состояния и уровня тех или иных особенностей психического развития к моменту проведения исследования» [11, с. 51].

Констатирующий эксперимент «используется для проверки определенных предположений. В процессе этого эксперимента констатируется наличие определенной связи между воздействием на

объект исследования и результатом, выявляется наличие определенных фактов» [59, с. 124].

Формирующий эксперимент «предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики» [12, с. 61].

Формирующий эксперимент представляет собой особый исследовательский метод, предполагающий целенаправленное воздействие на участника с целью развития у него определенных личностных характеристик, психических процессов и способностей. Этот подход находит широкое применение в сфере педагогических и психологических исследований, особенно при изучении процессов развития и обучения.

Тестирование – «это кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д.» [11, с. 88].

Психологический тест – это «стандартизированная система вопросов или заданий, позволяющая обнаружить и измерить уровень развития различных психологических характеристик человека» [59, с. 96].

Математическая обработка – это «оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании» [37, с. 60].

Критерий Т-Вилкоксона «базируется на упорядочивании величин разностей (сдвигов) значений исследуемого признака (качества) в каждой паре его измерений (например, «до» и «после» какого-либо воздействия).

Минимальное количество вариант в каждой из двух зависимых выборок – 5, а максимальное – 50» [33, с. 95].

Для определения самооценки старших дошкольников мы использовали следующие методики:

1. Методика «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) (Приложение 1).

Цель – изучить уровень самосознания у старших дошкольников.

Детям предлагают лист с изображением лестницы и объясняют смысл каждой ступени. Важно убедиться, что ребенок правильно усвоил информацию, при необходимости дать повторное объяснение. После этого задается вопрос, и ребенок выбирает одну из семи ступеней, на которой он себя видит.

2. Методика «Какой я?» (О.С. Богданова) (Приложение 1).

Цель – определить уровень самооценки у дошкольников.

В процессе экспериментатор задает вопросы, касающиеся характеристик, указанных в бланке, таких как: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, способный, трудолюбивый, честный. Ребенок отвечает «да», «нет», «я не знаю» или «иногда». Экспериментатор записывает ответы в протокол и далее переводит их в баллы.

Методика «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова) (Приложение 1).

Цель – выявить уровень самооценки дошкольников.

Детям предлагают выбрать одно из мест из ряда кружков.

Оценка результатов.

Первый или второй круг показывает завышенную самооценку ребенка.

Нормой является, если ребенок отмечает третий или четвертый круг слева.

Пятый и далее круги показывают заниженную самооценку у ребенка.

Таким образом, организация исследования самооценки старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно–экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В нашем исследовании были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: тестирование по методикам: методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захарова), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика «Какой я» (О.С. Богданова).
4. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная часть исследования самооценки старших дошкольников проводилась в МБДОУ «Детский сад №11» Курганская область, город Далматово.

В группе 15 человек. Группа общеразвивающего направления. Развитие детей проходит в соответствии с их физиологическим возрастом. Обстановка в группе благоприятная. Дети активны, любознательны и обладают хорошими коммуникативными навыками. Они проявляют интерес к различным видам деятельности и стремятся к познанию нового.

Воспитатели развивают детей в соответствии с их сенситивными нормами, их деятельность направлена на развитие социализации среди сверстников, привитие нравственных норм, гуманизма. Воспитатели помогают детям освоить трудовые навыки, игровую и учебную деятельность.

В группе преобладают коллективные формы деятельности, сюжетно-ролевые и подвижные игры.

Дети могут самостоятельно позаботиться о себе, без помощи воспитателя они одеваются, пользуются столовыми приборами, уносят грязную посуду, самостоятельно пользуются туалетом.

Три ребенка воспитываются в неполных семьях, один ребенок воспитывается в многодетной семье. Воспитатели отмечают, что родители дошкольников активно принимают участие в жизни детей и детского сада. При возникновении трудностей в воспитании ребенка, предпочитают обратиться за помощью к психологу.

Физическое развитие:

Дети находятся в хорошем физическом состоянии. У них развиты основные двигательные навыки, такие как бег, прыжки, лазание и метание. Они также обладают хорошей координацией и выносливостью.

Познавательное развитие:

Дети проявляют активный интерес к познавательной деятельности. Они задают много вопросов, охотно участвуют в обсуждениях и экспериментах. У детей данной группы память, внимание и мышление развиты в соответствии с возрастными особенностями. Дети способны к обобщению, классификации и анализу информации.

Речевое развитие:

У большей части детей хорошо развита речь. Только один ребенок посещает логопеда. Дети умеют строить связные и грамматически правильные предложения. Дети способны пересказывать истории, рассказывать о своих впечатлениях и рассуждать на различные темы.

Социально-эмоциональное развитие:

Дети общительны и дружелюбны. Они умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Дети способны к сопереживанию и взаимопомощи. Они проявляют интерес к правилам и нормам поведения, стремятся их

соблюдать. Мальчики в группе более активны и подвижны, чем девочки. Они предпочитают подвижные игры и соревнования. Мальчики также более склонны к риску. Девочки в группе более усидчивы и внимательны, чем мальчики. Они предпочитают спокойные игры и занятия, требующие творческого подхода. Девочки также более склонны к сотрудничеству и помощи другим. В целом, группа старших дошкольников характеризуется высоким уровнем развития во всех сферах. Дети активны, любознательны, общительны и дружелюбны. Они обладают хорошими физическими, познавательными, речевыми и социально-эмоциональными навыками.

Этап констатирующего эксперимента мы начали с методики «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская). Результаты диагностики представлены в приложении 2. Графические результаты представлены на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица 2.1).

Данная методика показала, что самооценка большего количества детей из группы характеризуется как завышенная – 46 % (7 человек). Такие дети отличаются импульсивностью и несдержанностью, быстро переключаются с одной деятельности на другую. Они не могут адекватно оценить результат своих действий, стараются, решить задачу как можно быстрее не уделяя внимание ее анализу. Совершая ошибку, не признают ее, а приписывают ее не зависящим от себя причинам.

Адекватную самооценку имеют 27 % (4 человека) испытуемых. Такие дети уверены в себе, уравновешенны, активны, настойчивы в достижении целей. Они анализируют свои результаты, признают ошибки и проявляют дружелюбие и общительность по отношению к другим детям.

Заниженную самооценку имеют 27 % (4 человека) дошкольников. Эти дети часто нерешительны, молчаливы и мало взаимодействуют с окружающими. Им сложно включаться в новую деятельность, они испытывают тревогу и сомнения в себе, избегают сложных задач.

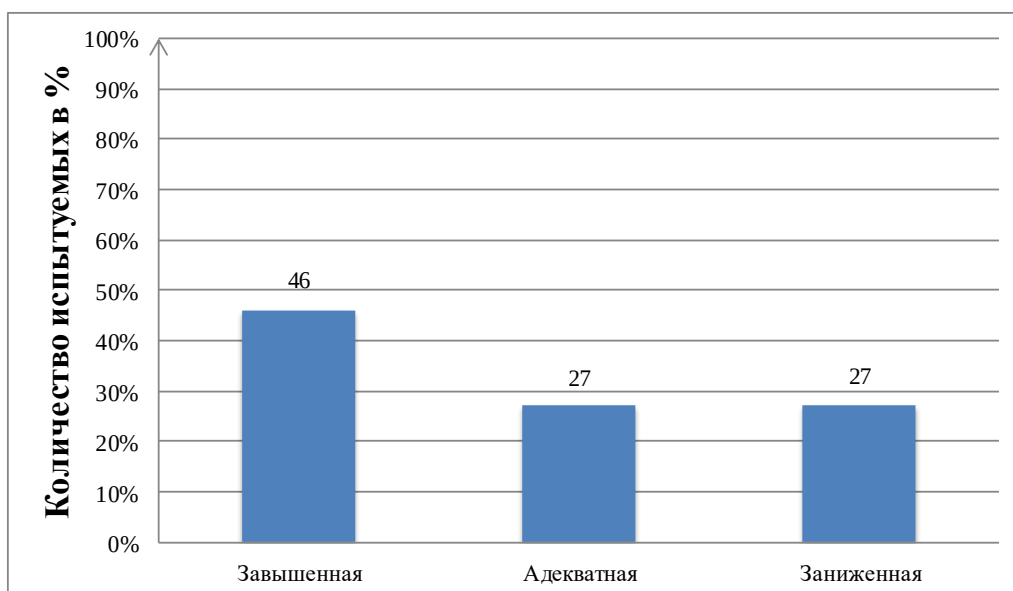


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская)

На втором этапе констатирующего эксперимента была использована методика «Какой я?» (О.С. Богданова). Рассмотрим результаты на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2.2).

По результатам, полученным по методике «Какой я?» (О.С. Богданова) мы видим следующее, 33 % (5 человек) наблюдается высокий уровень самооценки. Общий балл дошкольников составляет от 8 до 10. Эти дети характеризуются такими положительными качествами личности. Они склонны игнорировать свои ошибки и проявляют доминирование по отношению к сверстникам.

У 27 % (4 человека) дошкольников отмечен средний уровень самооценки. Эти дети выбрали в своих характеристиках такие качества, как: хороший, умный, добрый, аккуратный и т.д., при этом их суммарный балл составляет от 4 до 7.

Низкий уровень самооценки выявлен у 40 % (6 человек). В большинстве случаев дети выражали категоричные негативные оценки своих качеств и избегали положительных характеристик.

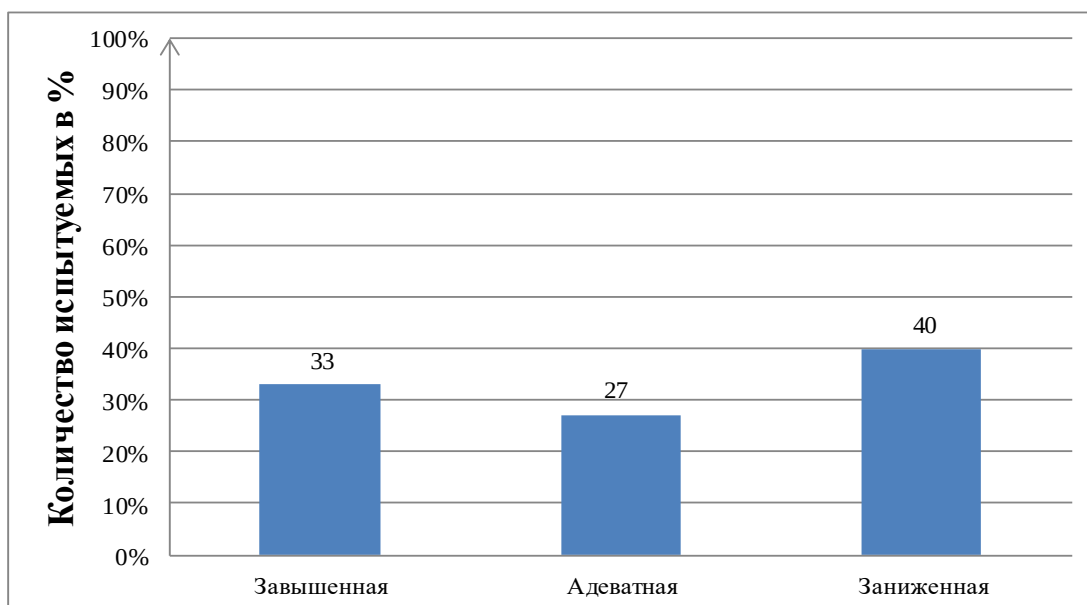


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова)

Охарактеризуем полученные результаты по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова). Результаты представлены на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 2.3).

Большинство дошкольников 40 % (6 человек) демонстрируют завышенную самооценку. Дети предпочитают выбирать круги, расположенные на первых позициях – 1 и 2, и редко анализируют свои действия и поступки. Такие дети стремятся как можно быстрее справиться с самыми сложными задачами, не вникая полностью в их суть, при этом не осознавая своих неудач. Обычно они проявляют доминантное поведение.

Для 27 % (4 человека) характерен средний уровень самооценки. Эти дошкольники предпочитают выбирать круги, расположенные на третьем и четвертом местах. Это свидетельствует о их уравновешенности, склонности к анализу результатов своей деятельности и готовности помогать окружающим.

33 % (5 человек) имеют заниженную эмоциональную самооценку. Они выбирают круги, расположенные дальше пятого, что говорит о неуверенности в себе и эмоциональной зажатости. Такие дети обычно не стремятся занимать первые места.

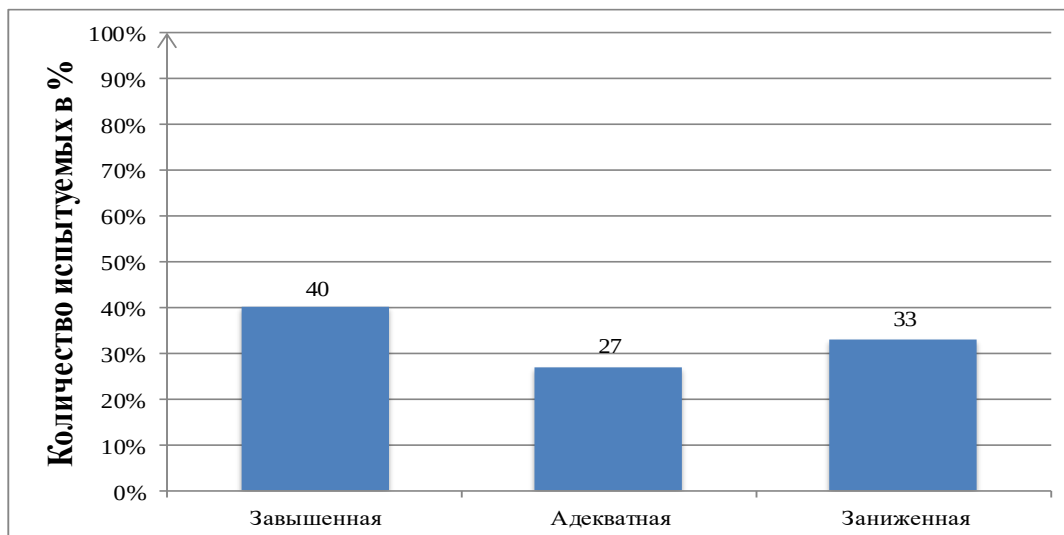


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова)

Выводы по второй главе

Исследование самооценки старших дошкольников осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для исследования были использованы следующие методы: обзор и анализ литературных источников, обобщение и синтез информации, а также констатирующий эксперимент. Тестирование дошкольников осуществлялось с помощью следующих методик: «Какой я?» (О.С. Богданова), «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) и «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова). Все выбранные методики применялись в комплексе.

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) демонстрируют, что у большинства детей доминирует завышенная самооценка 46 % (7 человек).

Адекватная самооценка обнаружена у 27 % (4 человека) воспитанников, заниженная также у 27 % (4 человека) испытуемых.

По данным методики «Какой я?» (О.С. Богданова), 33 % (5 человек) дошкольников проявляют высокий уровень самооценки, 27 % (4 человека) – средний, и 40 % (6 человек) – низкий уровень.

Используя методику «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова), было выявлено, что большинство дошкольников имеют завышенную эмоциональную самооценку – 40 % (6 человек). Средний уровень отмечен у 27 % (4 человека), низкий у 33 % (5 человек) испытуемых.

Результаты проведенного нами исследования показали, что у старших дошкольников преобладает неадекватный уровень самооценки.

В программе по формированию адекватной самооценки участвуют 15 дошкольников.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников

Актуальность данной программы обусловлена потребностью в поддержке старших дошкольников в формировании адекватной самооценки, что становится особенно важным из-за особенностей возрастного периода и влияния недостатков психического развития.

С помощью данной программы мы постараемся создать все необходимые условия для работы с группой старших дошкольников, способствовать установлению крепких дружеских связей, развитию конструктивных межличностных отношений и укреплению коллективного единства. Ведь, ощущая себя принятым, человек может полностью доверять другим и не боится открываться сам.

Цель программы – формирование адекватной самооценки старших дошкольников.

Задачи:

1. Сформировать у старших дошкольников позитивное восприятие себя.
2. Повысить уверенность в собственных силах, самоуважение и доверие к себе.
3. Сформировать позитивную атмосферу в детском коллективе и укрепить его сплоченность.

Программа была разработана нами на основе следующих «принципов:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип комплексности.
3. Принцип гуманизма.

4. Принцип единства диагностики и коррекции.
5. Принцип личностного подхода.
6. Иерархический принцип.
7. Принцип ответственности.
8. Принцип компетентности» [36, с. 64].

Нормативно-правовые основания программы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конвенцией ООН о правах ребенка.
3. Декларацией прав ребенка.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.10.1999 № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.04.1999 № 70/23-16 «О практике проведения диагностики ребенка в системе дошкольного образования».
7. Нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

Программа по формированию адекватной самооценки старших дошкольников включает в себя следующие этапы:

1. Ориентировочный этап. Приветствие. Используются упражнения для установления эмоционального контакта с детьми, а также для объединения участников.

Цель – установить эмоциональный контакт с детьми и подготовить их к совместной деятельности.

2. Основной этап. Психологические упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностных качеств ребенка.

Цель – способствовать формированию адекватной самооценки у старших дошкольников, создать условия для самовыражения и раскрытия личностного потенциала.

3. Закрепляющий. Обобщение результатов занятия и вербальное закрепление нового опыта детьми.

Цель – подвести итоги и закрепить полученный материал.

«Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста воспитателям можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, и тестов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние» [56, с. 103].

Каждый участник программы имел ответственность, а также обязанности.

Педагоги:

1. Применять только исследовательские или коррекционные методы, которые не наносят вреда здоровью или психическому состоянию участников программы.

2. При осознании того, что их действия не способствуют улучшению психологического состояния участника или могут создать риски, немедленно прекращать вмешательство.

3. Самостоятельно выбирать методы и приемы работы, соответствующие целям и задачам программы.

Участники программы имеют право:

1. Добровольно участвовать в программе, отказываться от выполнения отдельных упражнений.

2. Получать уважительное к себе отношение.

3. Отказаться от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не причинять психологического или физического вреда другим участникам.

2. Соблюдать режим посещения занятий.

Занятия организуются в групповой форме, с возможностью проведения в музыкальном зале или других помещениях, оборудованных для проведения ролевых игр. Для реализации программы в учреждении требуется наличие доступа к интернету, персонального компьютера и библиотеки психологической литературы. Также необходимы печатные материалы, раздаточные пособия и информационные листы для занятий.

Сроки реализации программы: разработанная нами программа рассчитана на участников в возрасте 5-7 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 25-30 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю в течение месяца. Группа участников включает 15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы: сформированная адекватная самооценка участников программы.

Оценка выполнения программы осуществляется путем проведения психолого-педагогического исследования текущего уровня самооценки у старших дошкольников. Мониторинг осуществляется с использованием методов оценки самооценки по завершению программы.

Рассмотрим краткое содержание занятий формирования самооценки старших дошкольников. Программа полностью приведена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1 «Здравствуйте».

Цель – сформировать психологически комфортную среду, укрепить единство группы, развить умение конструктивного социального взаимодействия и организовать совместную деятельность старших дошкольников.

Приветствие.

Игра «Привет!».

Цель – физически сблизить участников группы друг с другом и привести в совместную работу элемент дружеских отношений.

Основная часть.

Упражнение «Ласковое имя».

Цель – сформировать позитивное самоощущение и доброжелательную атмосферу в группе через вербальное и эмоциональное принятие каждого ребенка.

Упражнение «Я люблю, мне нравится...».

Цель – содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Задание «Рисуем имя».

Цель – развить креативное самовыражение и положительное самоотношение через визуализацию имени в игровой форме.

Обсуждение.

Групповая работа «Я+Я».

Цель – сформировать коллективную идентичность и осознание личного вклада в общее дело через совместное творчество и рефлексию.

Заключительная часть.

Упражнение «Подарки».

Цель – сформировать привычку замечать и ценить хорошее в себе и окружающих людях.

Домашнее задание: расспросить родителей о своем имени, почему их так называли.

Занятие 2 «Дорога к взаимопониманию».

Цель – создать атмосферу взаимопонимания среди участников, способствовать развитию дружелюбных отношений в группе. Расширить у ребенка представления о себе, развить чувство единства и сплоченности, а также навыки конструктивного взаимодействия.

Приветствие.

Упражнение «Моя дружная семья».

Цель – создать эмоциональное единство группы через тактильный контакт и синхронизированные действия, сформировать чувство принадлежности к коллективу.

Упражнение «Цветные ладони».

Цель – развить невербальные коммуникации и социальное взаимодействие среди дошкольников.

Основная часть.

Упражнение «Дрозд» (на тактильный контакт).

Цель – сформировать позитивный тактильный опыт и эмоциональный контакт между детьми через синхронизированные действия и парное взаимодействие.

Упражнение «Что случилось?».

Цель – развить способность анализировать эмоциональные состояния и находить конструктивные решения в социальных ситуациях.

Заключительная часть.

Игра «Скучно-скучно так сидеть».

Цель – развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Танцевальный этюд «Подарим движение».

Цель – развить эмоциональную выразительность и социальное взаимодействие через танцевальные движения.

Обсуждение итогов занятия.

Прощание «Хоровод».

Цель – создать чувство единства и эмоционального завершения занятия через синхронное ритмичное действие.

Занятие 3 «Что такое плохо, а что такое хорошо?».

Цель – сформировать адекватную самооценку у детей, умение распознавать свои и чужие качества, адекватно реагировать на критику и похвалу.

Приветствие.

Упражнение «Здравствуй, друг!».

Цель – создать дружескую атмосферу и эмоциональный контакт между детьми через ритмичное игровое приветствие с тактильными элементами.

Стих В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?».

Основная часть.

Игра «Выбираем поступок».

Цель – сформировать нравственные ориентиры и осознанное поведение через игровое моделирование социальных ситуаций.

Физкультминутка «Хомка».

Цель – снять физическое и психическое перенапряжение дошкольников, повысить их общую работоспособность.

Игра «Хорошо-плохо».

Цель – сформировать у детей представление о хороших и плохих поступках, поведении, умение правильно оценивать себя и других.

Рисунок «Хороший поступок».

Цель – закрепить нравственные представления и эмоциональный отклик на добрые поступки через художественное самовыражение.

Заключительная часть.

Игра «Большое доброе животное».

Цель – способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Занятие 4 «Кто у нас самый-самый?».

Цель – обеспечить спокойную и доверительную атмосферу в группе, сосредоточиться на выявлении и подчеркивании положительных характеристик сверстников, а также повысить уверенность в себе.

Приветствие.

Упражнение «Связующая нить».

Цель – сформировать чувство близости между детьми, развить чувство безопасности в группе, умения сопереживать, понимать чувства другого человека.

Основная часть.

Упражнение «Укажи на...».

Цель – развить навык позитивного восприятия сверстников через акцентирование их сильных качеств и способностей.

Игра «Надежный лифт».

Цель – развить навык командного взаимодействия и ответственного отношения к сверстникам через игровое моделирование ситуации взаимопомощи.

Упражнение «Магический шар».

Цель – сформировать позитивную самооценку и осознание своих возможностей через структурированную рефлекссию в игровой форме.

Обсуждение.

Заключительная часть.

Вручение медалей.

Упражнение «Дай 5!».

Цель – способствовать сплочению детского коллектива, создать атмосферу позитивного окончания занятия.

Занятие 5 «Мои достоинства».

Цель – создать положительный образ «Я», помочь детям осознать свои положительные качества, повысить уверенность в себе.

Приветствие.

Упражнение «Чудесный колокольчик».

Цель – создать дружелюбную атмосферу в начале занятия.

Упражнение «Звериное пианино».

Цель – наладить взаимодействие между детьми, развивать умение слушать друг друга и слаженно выполнять задания в группе.

Основная часть.

Упражнение «Пряничная кукла».

Цель – развить позитивное самоощущение и самооценку, сформировать положительный образ себя у дошкольников.

Рисование «Портрет моего хорошего «Я».

Цель – развить позитивную самоидентификацию, визуализировать положительных качеств.

Упражнение «Если бы я был...».

Цель – развить самопознание и рефлексия.

Заключительная часть.

Упражнение «Волшебный попугай».

Цель – сформировать позитивную самооценку и уверенность.

Домашнее задание: Показать родителям портрет своего хорошего «Я».

Занятие 6 «Волшебная страна чувств».

Цель – научить участников распознавать свои чувства и чувства других участников, сформировать умение говорить окружающим о своих чувствах.

Приветствие.

Упражнение «Круг радости!».

Цель – создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение «Пересядьте те, кто...».

Цель – снять эмоциональное напряжение, развить групповую сплочённость.

Основная часть.

Методика «Волшебная страна чувств».

Цель – развить у детей навыки самоконтроля, развить у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.

Упражнение «Что такое чувства».

Цель – развить эмоциональный интеллект, сформировать навык принятия эмоций, снизить тревожность и страх перед сильными эмоциями.

Игра «Раз, два, три, покажи!».

Цель – развить эмоциональный интеллект, снять эмоциональные зажимы.

Упражнение «Закончи предложение».

Цель – развить эмпатию и понимание чувств близких, осознавать последствия своих действий.

Упражнение «Ларец счастья» (визуализация)

Цель – развить осознанность и рефлекссию, сформировать позитивное мышление, научить эмоциональной саморегуляции.

Заключительная часть.

Упражнение «Огонек поддержки».

Цель – создать атмосферу доверия и единства, передать позитивные эмоции.

Занятие 7 «Король своих эмоций».

Цель – сформировать умение управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями.

Приветствие.

Упражнение «Здравствуй правая рука! Здравствуй левая рука!».

Цель – создать позитивный настрой перед началом работы.

Основная часть.

Басня С. Маршака «Два барана».

Упражнение «Горная тропинка».

Цель – развить командное взаимодействие, создать атмосферу доверия среди участников группы.

Упражнение «Стакан».

Цель – осознать последствия агрессии, развить эмоциональную регуляцию, обучить альтернативным способам выражения злости.

Упражнение «Огонь – Лед».

Цель – развить саморегуляцию и самоконтроль, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Игра «Обзывалки».

Цель – снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Игра «Тух-Тиби-Дух».

Цель – выплеснуть негатив в приемлемой форме, снизить агрессию в группе.

Заключительная часть.

Упражнение «Цветочный дождь».

Цель – повысить самооценку «героя» игры, развить эмпатию и внимание к другим, сформировать эмоциональную поддержку.

Занятие 8 «Кто самый важный человек в мире?».

Цель – развить самоуважение дошкольников.

Приветствие.

Упражнения «Я хочу достать до неба».

Цель – создание эмоционального настроя и мотивационной готовности к участию в работе.

Игра «Кто в домике живет?».

Цель – создать доброжелательную атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение, формировать уверенность в себе у дошкольников.

Основная часть.

Упражнение «Волшебная коробочка».

Цель – сформировать позитивную самооценку.

Мультфильм «Про ослика, который мечтал стать бабочкой».

Обсуждение.

Беседа «Я горжусь тем, что (как)…».

Цель – сформировать здоровую самооценку, развить рефлексию и самопознание.

Упражнение «Скульптура моих хороших качеств».

Цель – развить осознанность и саморефлексию, а также творческое самовыражение, сформировать позитивную самооценку.

Заключительная часть.

Пластический этюд «Солнышко».

Цель – снять напряжение, развить внимание, поддержать эмоциональную связь между членами группы.

Занятие 9 «Я такой, какой Я есть!».

Цель – сформировать самоуважение у детей, развить навык осознание себя и окружающих. Создать представление о схожести со сверстниками и при этом о собственной уникальности.

Приветствие.

Упражнение «Улыбка».

Цель – сплотить группу перед началом работы, создать комфортную позитивную обстановку.

Упражнение «Кто в домике живет?».

Цель – сформировать уверенность в себе, развить позитивную самоидентификацию.

Основная часть.

Упражнение «Это Я!».

Цель – сформировать позитивный образ себя, создать атмосферу принятия.

Упражнение «Как я чувствую, ощущаю себя».

Цель – снять эмоциональное напряжение, сформировать навык рефлексии.

Работа в паре «Как я чувствую, ощущаю друга».

Цель – развить эмпатию, создать атмосферу доверия.

Заключительная часть.

Игра «Путешествие».

Цель – развитие позитивной самооценки, а также положительного отношения к своим достоинствам.

Упражнение «Я желаю».

Цель – развить эмпатию и социальную осознанность, сформировать позитивное мышление у дошкольников.

Занятие 10 «Просто умница».

Цель – закрепить сформировавшуюся адекватную самооценку старших дошкольников.

Приветствие.

Упражнение «Радуга, радуга – краски подари!».

Цель – создать позитивный настрой начала занятия, стимулировать творческое мышление.

Основная часть.

Упражнение «Зайки и слоники».

Цель – дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Упражнение «Конкурс хвастунов».

Цель – способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Заключительная часть.

Упражнение «Картина в рамочке».

Цель – закрепить положительный образ «Я», создать поддерживающую среду в группе.

Упражнение «Кубик – помощник».

Цель – развитие у детей умения определять и оценивать свое эмоциональное состояние на данный момент.

Таким образом, программа состоит из 10 занятий, которые проводились три раза в неделю в течении месяца. Данные занятия направлены на формирование адекватной самооценки у старших дошкольников. Данная формирующая программа поможет осознать положительные аспекты своей личности дошкольнику. Способствует развитию навыков конструктивного разрешения конфликтов со

сверстниками, формированию социально приемлемых способов выражения негативных эмоций, а также доверия в обществе. Формирует у детей умение самостоятельно решать проблемы, снижать эмоциональный дискомфорт и развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После завершения реализации психолого-педагогической программы, направленной на развитие адекватной самооценки у старших дошкольников, мы вновь применили методики, использованные на начальном этапе исследования. Повторное исследование ставит задачей оценить эффективность данной программы.

Рассмотрим результаты, полученные с использованием методики «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская). Результаты диагностики представлены в приложении 4. Графические результаты представлены на рисунке 6 (Приложение 4, таблица 4.1).

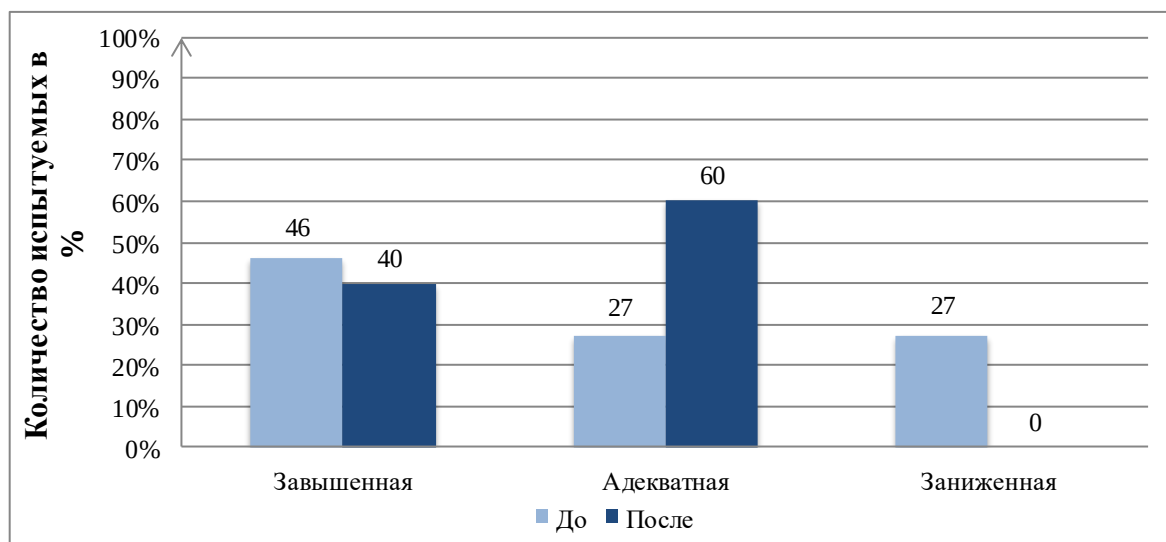


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) до и после реализации программы

При диагностике на определение уровня самооценки по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская), после применения программы по формированию адекватной самооценки результаты улучшились, как видно

на рисунке 6. Самооценка большинства старших дошкольников стала адекватной. На сравнительной гистограмме видно, что высокий уровень самооценки снизился до 40 % воспитанников (6 человек), что на 6 % ниже, чем в констатирующем эксперименте. Результаты адекватного уровня также стали выше и на контрольном этапе достигли 60 % (это 9 человек), что на 33 % выше, чем в констатирующем эксперименте. Низкий результат уровня самооценки стал ниже на 27 %, и на контрольном этапе никто из старших дошкольников по методике лесенка не показал низкий результат, что говорит об эффективности проведенной работы.

Рассмотрим результаты проведения диагностики по изучению самооценки детей по методике «Какой я?» (О.С. Богданова), которые представлены на рисунке 7 (Приложение 4, таблица 4.2).

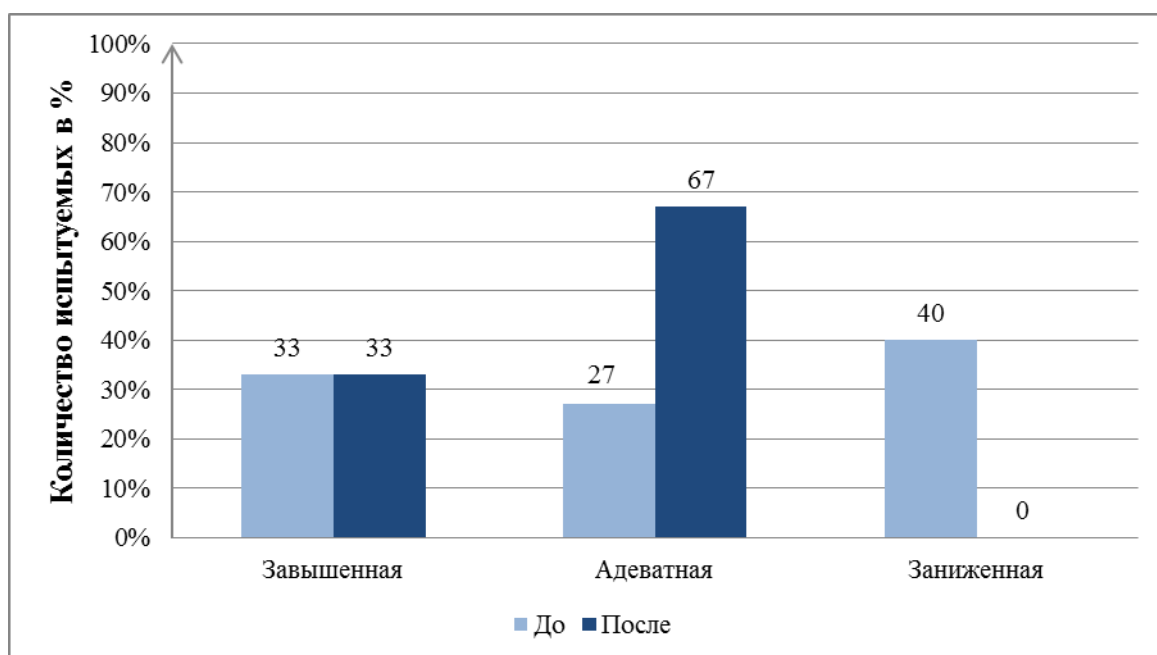


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки у старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова) до и после реализации программы

При диагностике на определение уровня самооценки по методике «Какой я?» (О.С. Богданова), после применения программы по формированию адекватной самооценки результаты улучшились, как видно на рисунке 7. Результат показал, что самооценка большинства старших дошкольников стала адекватной. На сравнительной гистограмме видно,

что высокий уровень самооценки остался прежним. Результаты адекватного уровня стали выше и на контрольном этапе достигли 67 % (10 человек), что на 40 % выше, чем в констатирующем эксперименте. Низкий результат уровня самооценки после реализации программы отсутствует.

Охарактеризуем полученные результаты по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захарова). Результаты представлены на рисунке 8 (Приложение 4, Таблица 4.3).

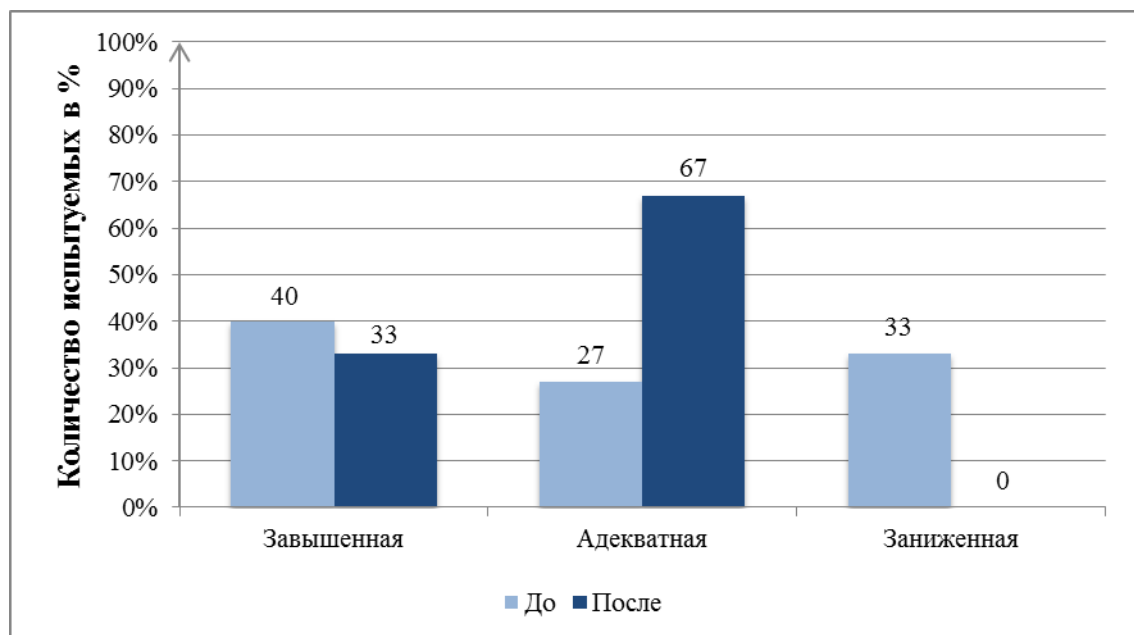


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова) до и после реализации программы

При диагностике на определение уровня самооценки по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова), после применения программы по формированию адекватной самооценки результаты улучшились, как видно на рисунке 8. Результат показал, что самооценка большинства старших дошкольников стала адекватной. На сравнительной гистограмме видно, что высокий уровень самооценки снизился до 33 % воспитанников (5 человек), что на 7 % ниже, чем в констатирующем эксперименте. Результаты адекватного уровня стали выше и на контрольном этапе достигли 67 % (10 человек), что на 40 %

выше, чем в констатирующем эксперименте. Низкий результат уровня самооценки в группе отсутствует.

Для проверки эффективности программы по формированию адекватной самооценки старших дошкольников был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона, который позволяет установить изменения значений признака, измеренного в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Расчёт Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Лесенка» которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Выполним расчёт критерия по формуле (1), (2).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120, \quad (1)$$

где, n–численность выборки.

$$T = \sum R_t = 6, \quad (2)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком,

n=15,

$T_{кр} = 19(p \leq 0.01)$,

$T_{кр} = 30(p \leq 0.05)$.



Рисунок 9 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона по результатам, методики «Какой Я» которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Выполним расчёт критерия по формуле (3), (4).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120, \quad (3)$$

где, n – численность выборки,

$$T = \sum R_t = 15, \quad (4)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком,

n=15,

$$T_{\text{кр}} = 19 (p \leq 0.01),$$

$$T_{\text{кр}} = 30 (p \leq 0.05).$$



Рисунок 10 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона по результатам, методики «Определение эмоциональной самооценки» которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Выполним расчёт критерия по формуле (5), (6).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120, \quad (5)$$

где, n–численность выборки.

$$T = \sum R_t = 11 \quad (6)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком,
n=15,

$$T_{кр} = 19(p \leq 0.01),$$

$$T_{кр} = 30(p \leq 0.05).$$



Рисунок 11 – Ось значимости

$$T_{эмп} < T_{кр} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Таким образом, математическая обработка данных по критерию Т-Вилкоксона у старших дошкольников выявила, что уровень их самооценки претерпел изменения после проведения программы по формированию адекватной самооценки.

Разработанная нами программа по формированию адекватной самооценки способствовала повышению уровня адекватной самооценки у старших дошкольников. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников

На основе теоретических положений и эмпирических данных исследования мы подготовили для педагогов и родителей психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Проблемы личностного развития подрастающего поколения актуализируются в современных условиях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Психолого-педагогическое сопровождение позитивной социализации и развития личности обеспечивает формирование у дошкольника адекватной самооценки. Ребенок, который адекватно воспринимает накопленный опыт человечества, освоенный в процессе социализации, а также собственную личность, может понять важность усвоения этой информации для успешного вхождения в общество. Адекватная самооценка играет ключевую роль в том, насколько хорошо ребенок выстраивает отношения с другими детьми и взрослыми. Если у дошкольника есть нарушения в ее

формировании, это может провоцировать непонимание в общении и учащение конфликтных ситуаций.

В раннем детстве самооценка особенно подвижна. То, как взрослые реагируют на действия ребенка, оценивают его успехи и промахи, напрямую влияет на его самовосприятие. Осознанное взаимодействие помогает сформировать у дошкольника объективное отношение к себе.

Общение с родителями и педагогами является важным фактором в формировании адекватной самооценки дошкольника.

Исходя, из этого можно сказать, что искренняя вовлечённость педагога в развитие ребёнка играет ключевую роль в становлении его здорового самовосприятия. Если же взрослый систематически ограничивает самостоятельность дошкольника, это с большой вероятностью приведёт к формированию заниженной и искажённой самооценки. Безразличное отношение воспитателя к достижениям подопечного способствует развитию неспособности объективно анализировать собственные успехи. Непоследовательность в реакциях и оценках со стороны педагога может вызвать у ребёнка колебания в оценке себя. Крайне важно, чтобы взрослый давал взвешенную и объективную обратную связь – это напрямую влияет на развитие адекватного уровня самопринятия у дошкольника. Наибольший положительный эффект даёт именно осознанный и заинтересованный педагогический подход.

Современному педагогу необходимо ежедневно применять адаптивные и захватывающие методы работы. Особое внимание стоит уделять персональным успехам воспитанников, используя разумное сочетание поощрения и полезных рекомендаций. Коллективные формы активности, в частности командные игры, способствуют формированию групповой идентичности у детей, что положительно сказывается на их самооценке и коммуникативных способностях. Особую значимость приобретает организация доверительной образовательной среды. В таких условиях учащиеся могут свободно экспериментировать, пробовать новое

и анализировать неудачи без страха осуждения. Подобный подход эффективно развивает важные личностные качества: психологическую устойчивость и самостоятельность в принятии решений.

Исходя из вышесказанного, можно выделить комплекс педагогических факторов, способствующих развитию здоровой самооценки у детей подготовительной группы в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевым фактором развития здорового самовосприятия у детей 6-7 лет выступает эффективное взаимодействие ДОО с родителями. Это сотрудничество должно быть направлено на:

- создание единой воспитательной стратегии,
- гармонизацию детско-родительских отношений,
- формирование комфортной семейной среды.

Основные аспекты семейного воспитания, влияющие на самооценку:

- эмоциональная поддержка и принятие личности ребенка,
- баланс между доброжелательностью и разумной требовательностью,
- последовательность воспитательных подходов,
- интерес к деятельности и достижениям дошкольника.

Практические формы работы с семьей включают:

- тематические встречи с психологами,
- интерактивные мастер-классы,
- совместные детско-родительские тренинги,
- индивидуальные консультации специалистов,
- обучающие семинары-практикумы.

Особое значение имеет:

- практико-ориентированный характер мероприятий,
- доступность подачи информации,

- возможность применения полученных знаний в повседневном общении,
- формирование у родителей осознанного подхода к воспитанию.

Ключевыми педагогическими условиями формирования здоровой самооценки детей 6-7 лет можно назвать:

1. Создание благоприятной эмоциональной среды.

Принципиально важным аспектом является организация педагогом комфортной атмосферы для взаимодействия между воспитанниками. Это достигается через:

- внедрение в образовательный процесс специально подобранных игровых методик,
- использование психологических этюдов и упражнений на сплочение,
- создание ситуаций для позитивного группового взаимодействия,
- чем больше возможностей для самостоятельной деятельности предоставляется ребенку, тем эффективнее происходит формирование реалистичного самовосприятия.

2. Развитие нравственно-волевой сферы.

Существенную роль играет формирование:

- моральных ориентиров и ценностных представлений,
- способности к самоанализу и рефлексии,
- волевых качеств личности.

Педагогические методы включают:

- демонстрацию положительных поведенческих моделей,
- анализ литературных примеров,
- обучение стратегиям преодоления трудностей,

– особое внимание уделяется развитию уверенности в собственных силах через практическое освоение различных способов решения проблемных ситуаций.

3. Игровая деятельность как основной инструмент развития.

В исследовательской работе особый акцент сделан на:

- разработке системы интерактивных игр,
- внедрении подвижных игровых форм,
- использовании элементов аутотренинга,
- применении специальных игровых упражнений,
- такой комплексный подход позволяет наиболее эффективно воздействовать на формирование адекватного уровня самовосприятия у детей дошкольного возраста.

Современные исследования выявляют существенный дефицит социального взаимодействия у детей дошкольного возраста. Данная ситуация требует организации образовательного пространства в ДОУ, который должен компенсировать недостаток коммуникативного опыта, создавать оптимальные условия для становления здоровой самооценки, реализовывать через специально смоделированную развивающую среду.

Формирование здорового самовосприятия у детей 6-7 лет во многом определяется качеством их взаимодействия со значимыми взрослыми, особенно с родителями. Именно в процессе этого общения у дошкольника постепенно складывается способность к самооцениванию, которая развивается и совершенствуется под чутким руководством взрослого.

Родительское участие играет ключевую роль в этом процессе, так как через диалог со взрослым ребенок учится осмысливать свои действия, анализировать достижения и конструктивно воспринимать замечания. Постепенное включение дошкольника в оценочную деятельность происходит благодаря постоянному взаимодействию с родителями,

которые становятся для него главным ориентиром в формировании объективного взгляда на себя и свои возможности.

Исходя из выше указанного формирование адекватной самооценки у дошкольников происходит под влиянием взрослого, который выполняет несколько ключевых функций.

Во-первых, взрослый демонстрирует собственное ценностное отношение к миру, тем самым знакомя ребенка с системой оценок и норм. Через такое взаимодействие дошкольник усваивает критерии для анализа своих поступков и достижений.

Во-вторых, взрослый выступает организатором детской деятельности. Он помогает ребенку приобрести ценный опыт самостоятельных действий: ставит понятные задачи, показывает алгоритмы их выполнения, а затем анализирует полученные результаты вместе с дошкольником. Этот процесс способствует развитию навыков самоконтроля.

В-третьих, значимый взрослый является носителем эталонов поведения. Показывая образцы правильного выполнения различных видов деятельности, он формирует у ребенка внутренние ориентиры для самооценивания.

Особое значение имеет организация взрослым групповой деятельности детей. В процессе совместных занятий со сверстниками дошкольник учится воспринимать других детей как самостоятельных личностей, учитывать их потребности и интересы. Кроме того, в таких ситуациях происходит естественное перенесение моделей поведения, усвоенных при общении со взрослыми, в сферу межличностных отношений со сверстниками.

Таким образом, повседневное общение с близкими взрослыми создает ту психологическую основу, на которой строится адекватное самовосприятие ребенка, определяющее его дальнейшее личностное развитие.

Формирование адекватной самооценки у старших дошкольников требует тесного сотрудничества между воспитателями и семьями. Критически важно помочь родителям осознать ценность целенаправленного развития детского самовосприятия и необходимость регулярных домашних занятий. Только при таком понимании педагогические усилия обретают последовательность и осмысленную направленность.

Для реализации этой задачи целесообразно использовать инновационные методы взаимодействия с родителями, позволяющие в доступной форме передавать знания и формировать педагогическую компетентность. Современные подходы к работе с семьёй создают условия для гармоничного развития ребенка, как в дошкольном учреждении, так и в домашней среде.

Особое значение приобретает выстраивание диалога между специалистами и родителями, основанного на взаимном доверии и понимании общих воспитательных задач. Такой подход обеспечивает целостность и эффективность процесса формирования здоровой самооценки у детей на этапе дошкольного детства.

Педагоги и родители дошкольников должны понимать, что доброжелательная атмосфера, в которой ребенок регулярно получает одобрение за свои достижения, становится фундаментом для адекватного самовосприятия. Взрослым следует проявлять искренний интерес к деятельности дошкольника, отмечая его успехи и помогая конструктивно воспринимать трудности. Такой подход позволяет сформировать у ребенка уверенность в своих силах без искажений в сторону завышения или занижения самооценки.

Эффективность позитивного подкрепления значительно превышает результативность критических замечаний в любом возрастном периоде. При необходимости коррекции поведения важно не просто указывать на ошибки, а демонстрировать правильный способ действий. Для детей 6-7

лет особенно ценна возможность воплощать собственные замыслы, даже если это требует некоторой корректировки режимных моментов. Такое доверие со стороны взрослых стимулирует развитие внутренней мотивации и самостоятельности.

Чрезмерная опека и постоянное принятие решений за ребенка могут привести к формированию пассивной жизненной позиции. Напротив, создание условий для проявления инициативы способствует становлению адекватной самооценки. Показателями развивающейся самостоятельности у дошкольников являются:

- способность формулировать и удерживать цели,
- элементарное прогнозирование результатов,
- настойчивость в достижении задуманного.

Роль взрослых заключается в тактичном сопровождении детской активности:

- стимулирование познавательного интереса,
- помощь в корректировке первоначальных замыслов,
- поддержка в процессе реализации планов.

В семейном воспитании развитие чувства самооценности требует особого внимания к индивидуальным особенностям ребенка. Важно:

- подчеркивать уникальные способности и качества,
- воздерживаться от сравнительных оценок,
- постепенно расширять зону самостоятельных решений,
- предоставлять разумную свободу выбора в бытовых ситуациях.

Систематическая эмоциональная поддержка, акцент на прилагаемых усилиях (а не только на результате) помогают сформировать внутренние критерии самооценки, независимые от внешнего одобрения. Такой подход создает прочную основу для развития гармоничной личности.

Психологическая значимость оценки проявляется в нескольких аспектах. Во-первых, она служит для ребенка своеобразным ориентиром,

помогая понять соответствие своих действий социальным нормам и ожиданиям. Во-вторых, сама по себе оценка является важным сигналом внимания со стороны взрослого, что удовлетворяет базовую потребность дошкольника в признании.

Ключевым принципом становится равномерное внимание, как к достижениям, так и к трудностям, с которыми сталкивается ребенок. Дошкольники обладают удивительной чуткостью в распознавании одобряемых и неодобряемых моделей поведения, что при грамотном педагогическом сопровождении создает прочную основу для развития здоровой самооценки.

Чрезмерный акцент на успехах, с постоянным подчеркиванием даже незначительных достижений, может привести к искаженному, завышенному самовосприятию. Не менее вредной оказывается непоследовательная оценка, лишаящая ребенка четких ориентиров для саморегуляции. Искусство педагогической оценки заключается в умении сочетать объективность с доброжелательностью, аргументированность с гибкостью, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого дошкольника и его положение в детском коллективе.

Особую значимость приобретает техника «мягкой коррекции», когда педагог сначала отмечает сильные стороны работы ребенка, а затем тактично указывает на направления для улучшения. Такой подход позволяет негативную оценку предварять позитивным подкреплением, создавая психологически комфортные условия для восприятия критики. В старшем дошкольном возрасте этот метод особенно эффективен, так как соответствует потребностям детей в признании при сохранении возможности для развития.

Грамотно выстроенная оценочная система выполняет две важные функции: позитивное подкрепление стимулирует желательное поведение и расширяет зону детской инициативы, в то время как корректно выраженная критика помогает переосмыслить неудачи и найти пути для

совершенствования. Именно такой баланс способствует становлению адекватной самооценки, когда ребенок учится реально оценивать свои возможности, не теряя при этом уверенности в себе.

Психолого-педагогические условия эффективной оценки:

1. Сочетание объективности и эмоциональной поддержки.
2. Учет индивидуальных и возрастных особенностей.
3. Последовательность и системность оценочных суждений.
4. Развивающая направленность критических замечаний.
5. Создание ситуации успеха при анализе неудач.

Такой подход к оценке деятельности дошкольников не только формирует адекватное самовосприятие, но и закладывает основы критического мышления, способности к самоанализу и конструктивному восприятию обратной связи - качеств, крайне важных для последующего школьного обучения. Рекомендации учителям и родителям помогут сформировать у старших дошкольников адекватную самооценку и могут быть полезны всем субъектам образовательных отношений.

Таким образом, в качестве рекомендаций по воспитанию у старших дошкольников здоровой самооценки можно выделить следующие направления: установление партнерских взаимоотношений между детским садом и семьями, создание педагогом позитивной атмосферы общения и совместной деятельности детей, развитие их нравственных ценностей и мотивов, а также навыков рефлексии, что способствует формированию базы для самооценки. Важно координировать усилия дошкольного учреждения и семей, поскольку основным фактором, влияющим на развитие адекватной самооценки у детей пятилетнего возраста, является общение со взрослыми, в первую очередь с родителями. Родителям следует помнить, что положительные и конструктивные оценки ребенка способствуют формированию у него правильного восприятия себя. Кроме того, во всех возрастных стадиях более результативным является поощрение, чем порицание; важно честно отмечать как успехи, так и

неудачи, оценивая их соответствующим образом. Также необходимо поддерживать проявление самостоятельности у ребенка.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников.

Цель программы: формирование адекватной самооценки старших дошкольников.

Программа рассчитана на участников в возрасте 5-7 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 25-30 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю в течении месяца. Группа участников включает 15 человек.

По окончании реализации программы мы провели вторичную диагностику уровня самооценки старших дошкольников по тем же методикам, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основной целью повторной диагностики было выявление эффективности программы по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.

По результатам вторичной диагностики с помощью методики были получены следующие результаты:

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская):

- 40 % (6 человека) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 60 % (9 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 0 % испытуемых имеют заниженную самооценку.

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова):

- 27 % (4 человека) испытуемых имеют завышенную самооценку;

- 67 % (10 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 6 % (1 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова):

- 33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 60 % (9 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 7 % (1 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Обобщая результаты диагностик и расчётов Т-критерия Вилкоксона, можно утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась, поскольку были выявлены статистически значимые различия в уровне самооценки у старших дошкольников.

Также, основываясь на рекомендациях для педагогов и родителей, можно отметить, что психолого-педагогические исследования подтверждают решающую роль межличностного взаимодействия в становлении самосознания дошкольников. Особое значение в этом процессе приобретает качество коммуникации ребенка с родителями и воспитателями, которые выступают основными проводниками социальных норм и оценок. Поэтому педагогам рекомендуется устанавливать партнерские отношения с семьями воспитанников, создавать эмоционально положительную атмосферу взаимодействия и совместной деятельности старших дошкольников, развивать нравственные ценности и мотивы, а также поощрять рефлекссию. Все это в совокупности создает основу для формирования адекватной самооценки. Важно организация работы как в детском саду, так и в семье, поскольку именно общение со взрослыми, в том числе с родителями, является основополагающим фактором в развитии позитивной самооценки у ребёнка. Родителям стоит помнить, что правильные и поддерживающие оценочные суждения помогают формировать у ребенка адекватное восприятие себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования являлось теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Самооценка –это воспринимаемое человеком отношение к себе, его возможностям и характеристикам. Она играет важную роль в регуляции поведения, отчасти формируясь под влиянием отношения окружающих, а также зависит от уровня критичности и требований к себе, а также восприятия успехов и неудач. Вследствие этого, самооценка оказывает значительное влияние на эффективность деятельности и последующее личностное развитие.

Формирование самооценки считается одним из ключевых аспектов развития личности ребенка в старшем дошкольном возрасте.

Существуют различные уровни формирования самооценки, такие как завышенная самооценка, адекватная самооценка, низкая самооценка.

Если у ребенка неадекватно завышенная самооценка, он требователен ко всем, ставит свои интересы выше других, пытается переложить свою вину на кого-то, обидчив и завистлив, капризен и раздражителен, других детей не принимает. Ребенок переоценивает свои силы, берет на себя то, на что не способен. Не готов признать, что есть люди, которые в чем-то превосходят его. Это приводит его к разочарованию.

Дети с устойчивой самооценкой обычно умеют оценивать свои достижения и находить источники неудач. Они демонстрируют уверенность, инициативность, эмоциональную стабильность, быстро адаптируются к новым задачам и упорно следуют к намеченным результатам. Такие ребята охотно работают в команде, поддерживают сверстников, открыты к общению и проявляют доброжелательность.

Напротив, дошкольники, которые не уверены в себе, часто ведут себя робко, избегают контактов, с недоверием воспринимают окружающих, скупы на слова и скованны в действиях. Они ранимы, склонны к слезам, редко идут на сотрудничество и обычно не могут отстаивать собственную позицию.

Проявление самооценки в старшем дошкольном возрасте характеризуется неустойчивостью, низким уровнем рефлексии, отсутствием объективности к себе, наличием неадекватного (чаще завышенного) уровня самооценки.

Исследование самооценки старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе исследования нами применялись теоретические методы (анализ, обобщение, синтез, систематизация, моделирование, постановка целей), а также эмпирические подходы (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование). Кроме того, использовались психодиагностические методики, такие как методика «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика «Какой я?» (О.С. Богданова), а также статистическая обработка данных с помощью критерия Т-Вилкоксона.

Исследование проходило на базе МБДОУ «Детский сад №11» Курганская область, г. Далматово.

По результатам исследования по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) было выявлено:

- 46 % (7 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 27 % (4 человека) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 27 % (4 человека) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская):

- 40 % (6 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 60 % (9 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 0 % испытуемых имеют заниженную самооценку.

По результатам исследования по методике «Какой я?» (О.С. Богданова) было выявлено:

- 33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 27 % (4 человека) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 40 % (6 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова):

- 33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 67 % (10 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 0 % испытуемых имеют заниженную самооценку.

По результатам исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова) было выявлено:

- 40 % (6 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 27 % (4 человека) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 33 % (5 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова):

- 33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку;
- 67 % (9 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку;
- 0 % испытуемых имеют заниженную самооценку.

Анализируя полученные нами результаты, выявленные в ходе практического исследования, следует отметить, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

Проведенное исследование позволило сформулировать ряд практических советов для воспитателей и родителей.

Ключевые педагогические рекомендации, совместная работа детского сада и семьи – важно поддерживать тесное взаимодействие между педагогами и родителями, так как именно от взрослых зависит развитие здоровой самооценки у ребенка. Благоприятная эмоциональная среда – в группе следует создавать атмосферу доверия и взаимоподдержки, поощряя совместные игры и коллективные занятия. Развитие способности к самоанализу – помогая детям осмысливать свои действия и их последствия, взрослые закладывают основу для адекватного самовосприятия.

Ключевые рекомендации для родителей, объективная оценка достижений – похвала и критика должны быть обоснованными, чтобы ребенок учился реально оценивать свои возможности. Акцент на поддержке, а не наказании – одобрение и признание стараний мотивируют лучше, чем частые замечания. Важно отмечать не только успехи, но и усилия, даже если результат пока не достигнут. Стимулирование самостоятельности – предоставление ребенку разумной свободы действий укрепляет его уверенность в своих силах.

Согласованность действий родителей и воспитателей играет решающую роль в формировании у дошкольника устойчивой и реалистичной самооценки.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абасова Н. М. Особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста / Н. М. Абасова // Современные проблемы гуманитарных наук (теория и практика) – Махачкала : ООО «Издательство АЛЕФ», 2022. – С. 16-23. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49461711> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Абдуллина Л. Г. Формирование положительной самооценки у детей дошкольного возраста / Л. Г. Абдуллина, С. С. Сагадиева, О. Ю. Шематонova // Актуальные вопросы современной науки – Уфа : ООО «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2019. – С. 137-142. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41473647> (дата обращения: 17.05.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Акулова Т. Н. Взаимосвязь самооценки с эмоциональным состоянием у детей старшего дошкольного возраста / Т. Н. Акулова, Е. А. Казанкова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 3 (51). – С. 197-213. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68631473> (дата обращения: 21.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Акулова Т. Н. Изучение самооценки детей дошкольного возраста в подготовительный к школе период / Т. Н. Акулова // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 17-22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838110> (дата обращения: 04.11.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-496-02299-6.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Высшая школа психологии, 2011. – 163 с. – ISBN 635-5-268-03399-7.

7. Болотова А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : Учебник и практикум / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-534-08188-6.

8. Болотова Л. В. Влияние родительских установок на самооценку дошкольника / Л. В. Болотова, О. Н. Комарова, А. Л. Рассказова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – № 1(58). – С. 6-20. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48168903> (дата обращения: 04.11.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Будаева Э. В. Факторы влияющие на самооценку ребёнка в дошкольном возрасте / Э. В. Будаева, Л. В. Хастаева // Проектирование. Опыт. Результат. – 2024. – № 2. – С. 109-112. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65312488> (дата обращения: 05.11.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Вашкеева Ю. В. Роль игровой деятельности в формировании самооценки старших дошкольников / Ю. В. Вашкеева // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 6(63). – С. 248-253. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54064595> (дата обращения: 06.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический проект, 2020. – 382 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110024.html> (дата обращения: 05.03.2025) Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: 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 : Перо, 2021. 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

13. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – Москва : Педагогическое общество России, 2008. – 314 с.– ISBN 5-93134-195-1.

14. Гасилина М. А. Использование арт-терапии в профилактике дезадаптивного поведения детей 6-7 лет / М. А. Гасилина, Н. В. Литвиненко // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 82(4). – С. 89-92. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67963077> (дата обращения: 05.03.2025) Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Гольева Г. Ю., Ушакова Н. Н. Сущность развития инновационной культуры руководителя дошкольного образовательного учреждения / Г.Ю. Гольева, Н. Н. Ушакова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 101-105. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56098.htm> (дата обращения: 02.04.2025) Режим доступа: открытый.

16. Гончарова Е. В. Особенности самооценки старших дошкольников / Е. В. Гончарова, А. В. Иванова // Интеграционные процессы в системе начального и дошкольного образования: проблемы воспитания и обучения – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2019. – С. 79-83. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41658896> (дата обращения: 17.11.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. Горфинкель В. А. Особенности самооценки у старших дошкольников в аспекте детско-родительских отношений / В. А. Горфинкель // Системная интеграция в здравоохранении. – 2022. – № 3 (56). – С. 89-93. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48705475> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

18. Грачева А. В. Психологические особенности самооценки дошкольников / А. В. Грачева // Научный альманах. – 2019. – № 11–2 (61). – С. 211-213. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41586154> (дата обращения: 27.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

19. Дмитриенко Г. В. Методология и методы научных исследований : учебное пособие / Г. В. Дмитриенко, Д. В. Мухин. – Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2021. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/121269.html> (дата обращения: 27.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

20. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец ; Перо. – Москва : Изд-во Перо, 2015 – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

21. Долгова В. И., Киселева С. Ю. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации / В. И. Долгова., С. Ю. Киселева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44 – С. 103-109. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56982.htm>. (дата обращения: 27.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

22. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267-272. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-psihologo-pedagogicheskoy-korreksii-samootsenki-u-lits-s-addiktivnym-povedeniem-v-usloviyah-reabilitatsionnogo-tsentra> (дата обращения: 27.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

23. Доманина К. Н. Этапы и методы исследования сформированности положительной самооценки у детей старшего дошкольного возраста / К. Н. Доманина // Вестник науки. – 2025. – Т. 2, № 2 (83). – С. 642-649. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80304855> (дата обращения: 12.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

24. Емельянова Л. А. Особенности развития самосознания и самооценки в дошкольном возрасте / Л. А. Емельянова // Национальные тенденции в современном образовании – Омск : Омская гуманитарная академия, 2021. – С. 31 – 35. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47335612> (дата обращения: 15.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

25. Заплавская Е. П. Формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е. П. Заплавская, Н. А. Грищенко // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей – Донецк: Государственное образовательное учреждение дополнительного педагогического образования «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования», 2021. – С. 201-205. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49402705> (дата обращения: 17.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

26. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № Т. 7. – С. 16-20. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>. (дата обращения: 17.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

27. Кравцова В. К. Формирование самооценки старших дошкольников по средствам сюжетно-ролевых игр / В. К. Кравцова // Перспективы развития современных социально-экономических процессов – Анапа: ООО «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2023. – С. 49-53. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54882904> (дата обращения: 18.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

28. Кудряшова Т. Ю. Экспериментальное исследование особенностей развития личностной сферы у детей старшего дошкольного

возраста / Т. Ю. Кудряшова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 71 – 82. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42836228> (дата обращения: 29.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

29. Левченков В. В. Самооценка детей старшего дошкольного возраста / В. В. Левченков // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 2 – 1 (9). – С. 190-193. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25954677> (дата обращения: 10.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

30. Линченко К. В. Особенности самооценки в дошкольном возрасте / К. В. Линченко // Наука молодых – будущее России – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 168-171. – URL: https://www.elibrary.ru/query_results.asp (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

31. Липунова О. В. Методы психологических исследований : учебное пособие / О. В. Липунова. – Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/86448.html> (дата обращения: 21.02.2024) – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

32. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина; Питер – Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2009. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00493-2.

33. Лукьянова М. В. Методология и методы социально-психологического исследования : учебное пособие / М. В. Лукьянова – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/75584.html> (дата обращения: 27.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

34. Марченко Б. И. Методы обработки данных мониторинга окружающей среды : учебное пособие / Б. И. Марченко. – Ростов-на-Дону,

Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129099.html> (дата обращения: 13.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Махинова П. Е. Организация коррекционно-развивающей деятельности по профилактике неадекватной самооценки / П. Е. Махинова // Роль педагога и наставника в обеспечении качества развития человеческого капитала России – Пермь: ООО «Издательский центр «Титул», Ассоциация дополнительного профессионального образования «Новые образовательные технологии абитуриентам», 2024. – С. 267-275. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69211329> (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

36. Мелешенко С. Я. Психолого-педагогические условия формирования адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста / С. Я. Мелешенко, К. Н. Сидиропуло // Образование и наука в современных реалиях – Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. – С. 53-55. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50342865> (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

37. Министерство просвещения Российской Федерации банк приказов: Методические рекомендации по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования № 03-350 от 03.03.2023. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/8a9cc6ca040d8c6dd31a077fd2a6e226/download/5633/> (дата обращения: 08.03.2025).

38. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник для вузов / С. А Минюрова. – Москва: Флинта, 2016. – 480 с. ISBN 978-5-9765-2231-2.

39. Митякина А. С. Развитие навыка самооценки у дошкольников / А. С. Митякина, Л. И. Сафонова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития – Чебоксары: ООО «Центр научного

сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. – С. 80-82. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55809191> (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

40. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития : учебник для вузов. / В. С. Мухина – 10-е изд. – Москва : Академия, 2006. – 608 с. – ISBN 5-7695-2648-3.

41. Новиков В. К. Методология и методы научного исследования : курс лекций / В. К. Новиков. – Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2015. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/46480.html> (дата обращения: 27.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

42. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2005. – 512 с. – ISBN 5-89144-100-4.

43. Пономарева, Е. Ю. Особенности формирования положительной самооценки у старших дошкольников: факторы, влияющие на формирование самооценки детей / Е. Ю. Пономарева, Д. О. Марчук // Гуманитарные науки. – 2024. – № 2 (66). – С. 157-161. – (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

44. Попова Т. И. Будущим педагогам о сущности самооценки дошкольников / Т. И. Попова, О. В. Маркина // Наука и Образование. – 2020. – Т. 3, № 3. – С. 171-161. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67885250> (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

45. Поцяск Т. В. Специфика представлений старших дошкольников о себе / Т. В. Поцяск // Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – С. 128-132. – URL: https://www.elibrary.ru/query_results.asp (дата обращения: 10.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

46. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», 2013. – 28 с.

47. Разимова Х. А. Формирование самооценки у детей старшего дошкольного возраста / Х. А. Разимова, Е. Р. Беднарчук // Технопарк универсальных педагогических компетенций – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 262-265. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67342903> (дата обращения: 08.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

48. Римашевская Л. С. Изучение особенностей самооценки дошкольника на пороге школы / Л. С. Римашевская, О. Г. Рокицкая // Непрерывное образование в Санкт-Петербурге. – 2021. – № 1 (13). – С. 72-78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46569181> (дата обращения: 07.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

49. Римашевская Л.С. Исследование особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста / Л.С. Римашевская, О.А. Гульятеева // Современное дошкольное образование. – 2022. – №3 (111). – С. 26-35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48912000> (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

50. Сапогова Е.Е. Психология развития человека : учеб. пособие / Е.Е. Сапогова:. – Москва : Наука, 2005. – 123 с. – ISBN 5-7567-0154-0.

51. Сафаралиева Р. А. Роль родителей в формировании самооценки ребенка старшего дошкольного возраста / Р. А. Сафаралиева // Молодежная наука - первый шаг в науку большую – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2022. – С. 36-48. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49719352> (дата обращения: 15.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

52. Сафаралиева Р. А. Самооценка как психолого-педагогическая категория: научные взгляды и подходы / Р. А. Сафаралиева, Е. Ю.

Пряжникова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – № 3 (60). – С. 79-89. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49588278> (дата обращения: 12.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

53. Сафаралиева, Р. А. Исследование особенностей влияния семьи на самооценку детей старшего дошкольного возраста: практические результаты / Р. А. Сафаралиева // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9, № 1. – С. 62-73. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50481997> (дата обращения: 15.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

54. Скоробогатова В. В. Изучение самооценки и уровня притязаний у детей в старшем дошкольном возрасте / В. В. Скоробогатова // Всероссийские студенческие Ломоносовские чтения. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2024. – С. 67-70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63893833> (дата обращения: 10.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

55. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2013. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.

56. Терещенко М. Н. Самооценка детей старшего дошкольного возраста: формирование, диагностика, коррекция : учебно-методическое пособие / М. Н. Терещенко, И. Н. Евтушенко. – Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2023. – 169 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55445098> (дата обращения: 07.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

57. Ульянова И. О. Роль самооценки в развитии личности дошкольника и психологические условия ее становления / И. О. Ульянова // Образовательный процесс. – 2019. – № 6 (17). – С. 14-18. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39242498> (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

58. Уснатдинова Д. Ш. Уровни адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста / Д. Ш. Уснатдинова // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education. – Boston : problems of science, 2022. – С. 93-95. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49544454> (дата обращения: 10.01.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Филь Т. А. Методология и методы психологических исследований : учебное пособие / Т. А. Филь. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 140 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108235.html> (дата обращения: 13.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

60. Хитрова А. В. Теоретический анализ сущности и содержания понятия самооценки в психолого-педагогической литературе / А. В. Хитрова, Т. Д. Суворова // ИП Зоркин Владимир Анатольевич. – 2021. – № 43. – С. 1360-1367. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47235602> (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

61. Чернова Е. С. Педагогические условия формирования самостоятельности детей старшего дошкольного возраста / Е. С. Чернова // Мир детства и образование. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. – С. 109-112. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46445996> (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

62. Чернова Е. С. Роль самооценки в развитии личности дошкольника / Е. С. Чернова // Мир детства и образование – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. – С. 105-108. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46445995> (дата обращения: 06.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

63. Чернокова Т. Е. Развитие самосознания в дошкольном детстве / Т. Е. Чернокова // Наука и образование – Москва: НИЦ «Издание», 2024. –

С. 159-165. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74501115> (дата обращения: 08.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

64. Шавернева Ю. Ю. Развитие позитивных родительских чувств как фактор коррекции самооценки дошкольника / Ю. Ю. Шавернева // Человек в современном мире. Актуальные вопросы педагогики и психологии – Санкт-Петербург: Научно-исследовательский центр «Пересвет», 2024. – С. 18-24. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73158944> (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

65. Шавшаева Л. Ю. педагогическое сопровождение формирования игровой деятельности старших дошкольников / Л. Ю. Шавшаева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9, № 2 (31). – С. 291-295. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42930191> (дата обращения: 15.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

66. Шамсиев У. Б. Роль семьи в формирование личности / У. Б. Шамсиев // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2019. – № 1 (37). – С. 450-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38060216> (дата обращения: 15.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

67. Шелкунова Т. В. Особенности развития самосознания в старшем дошкольном возрасте / Т. В. Шелкунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60 (2). – С. 478-480. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36511069> (дата обращения: 02.10.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

68. Янбулатова К. Р. Новые аспекты родительского влияния на формирование самооценки ребенка / К. Р. Янбулатова, С. Н. Филиппченко // Актуальные тренды в современном образовании – Саратов : Саратовский источник, 2022. – С. 259-262. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45565780> (дата обращения: 11.03.2025).

– Режим доступа: для авториз. пользователей.

69. Янбулатова К. Р. Особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста / К. Р. Янбулатова, С. Н. Филипченко // Паритеты, приоритеты и акценты в цифровом образовании – Саратов : Саратовский источник, 2021. – С. 288-291. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45565780> (дата обращения: 23.02.2025).

– Режим доступа: для авториз. пользователей.

70. Янькова В. Н. Исследование развития самооценки у детей старшего дошкольного возраста / В. Н. Янькова, Н. Н. Климентьева // Проектирование. Опыт. Результат. – 2024. – № 2. – С. 118-122. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65312490> (дата обращения: 15.01.2025).

– Режим доступа: для авториз. пользователей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки у старших дошкольников

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

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. «Лесенка».

При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей. Рисунок «Лесенки» для изучения самооценки:

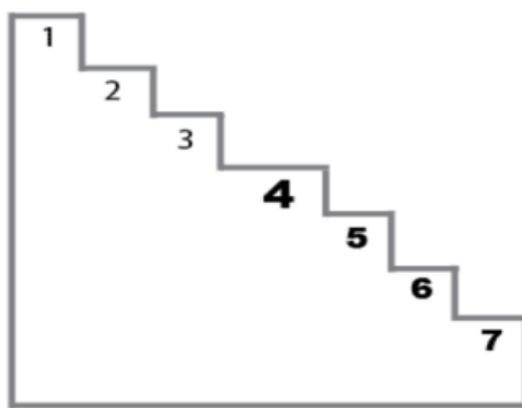


Рисунок 1.1 – «Лесенка» для изучения самооценки

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз. Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1,2 – завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый

лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих). Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка»).

Ступеньки 3,4 – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю». Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 5,6,7 – заниженная самооценка Дети, ставящие себя на эти ступеньки, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

Методика «Определение эмоциональной самооценки»
(А.В. Захарова)

Инструкция: Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты:



Рисунок 1.2 – Ряд кругов для определения эмоциональной самооценки

Ключ (чтобы видеть текст выделите его курсивом):

Нормой для ребенка является указание на третий - четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я- образа», осознает свою ценность и принимает себя.

При указании на первый, второй круг имеет завышенную самооценку.

При указании на круги далее пятого заниженную самооценку.

Методика «Какой я?» (О.С. Богданова).

Цель – определить самооценку ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

- ответы типа «да» оцениваются в 1 балл,
- ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов,
- ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла.

Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности. Выводы об уровне развития самооценки:

№ 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				

Рисунок 1.3 – Бланк исследования самооценки по методике «Какой я?» (О.С. Богданова)

- 8-10 баллов – высокий,
- 4-7 баллов – средний,
- 2-0 балла – низкий.

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у старших дошкольников

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская)

Испытуемый	Результат	Балл
1	1 ступенька	Завышенная
2	4 ступенька	Адекватная
3	4 ступенька	Адекватная
4	1 ступенька	Завышенная
5	1 ступенька	Завышенная
6	3 ступенька	Адекватная
7	1 ступенька	Завышенная
8	5 ступенька	Заниженная
9	3 ступенька	Адекватная
10	1 ступенька	Завышенная
11	1 ступенька	Завышенная
12	6 ступенька	Заниженная
13	6 ступенька	Заниженная
14	1 ступенька	Завышенная
15	5 ступенька	Заниженная

46 % (7 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку, 27 % (4 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку, 27 % (4 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова)

Испытуемый	Результат	Балл
1	8	высокий
2	8	высокий
3	3	низкий
4	9	высокий
5	4	средний
6	5	средний

Продолжение таблицы 2.2

7	9	высокий
	3	низкий
9	6	средний
10	3	низкий
11	5	средний
12	3	низкий
13	3	низкий
14	8	высокий
15	3	низкий

33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку, 27 % (4 человека) испытуемых имеют адекватную самооценку, 40 % (6 человек) испытуемых имеют заниженную самооценку.

Таблица 2.3 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова)

Испытуемый	Результат	Балл
1	2 круг	Завышенный уровень
2	2 круг	Завышенный уровень
3	4 круг	Адекватный уровень
4	4круг	Адекватный уровень
5	4 круг	Адекватный уровень
6	2 круг	Завышенный уровень
7	2 круг	Завышенный уровень
8	5 круг	Заниженный уровень
9	5 круг	Заниженный уровень
10	1 круг	Завышенный уровень
11	2 круг	Завышенный уровень
12	5 круг	Заниженный уровень
13	7 круг	Заниженный уровень
14	4 круг	Адекватный уровень
15	6 круг	Заниженный уровень

40 % (6 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку, 27 % (4 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку, 33 % (5 человека) испытуемых имеют заниженную самооценку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников

Цель программы – формирование адекватной самооценки старших дошкольников.

Задачи:

1. Сформировать у старших дошкольников позитивное восприятие себя.
2. Повысить уверенность в собственных силах, самоуважение и доверие к себе.
3. Сформировать позитивную атмосферу в детском коллективе и укрепить его сплоченность.

Структура занятия:

Ритуал приветствия.

Задача: сплотить группу детей; создать атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка.

Задача: настроить на продуктивную групповую деятельность; активизировать деятельность детей, поднять их настроение.

Основное содержание занятия.

Задача: развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков.

Рефлексия занятия.

Задача: стимулировать детей в умении выражать свое эмоциональное отношение к проведенному времени на занятии.

Ритуал прощания.

Задача по аналогии с ритуалом приветствия.

Объект формирования: дети 6 лет с низкой и завышенной самооценкой.

Сроки реализации программы: Разработанная нами программа рассчитана на участников в возрасте 5-7 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 25-30 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю в течении месяца. Группа участников включает 15 человек.

Занятия проводятся в группе, возможно проведение в музыкальном зале и помещениях, условия в котором предусматривают возможность проведения ролевых игр. Для реализации программы в учреждении необходим выход в интернет,

персональный компьютер, а также библиотека психологической литературы. Печатные пособия, раздаточный материал к занятиям, информационные листы.

Занятие 1 «Здравствуйте».

Цель занятия – создать атмосферу психологической безопасности, сплочение группы, развитие навыков позитивного социального поведения и планирования совместной деятельности.

Вводная часть:

Приветствие.

Педагог-психолог: Здравствуй, солнышко родное! Здравствуй, небо голубое. Здравствуй, матушка-земля! Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!

Игра «Привет».

Педагог-психолог: начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? (Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!») Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. А можно говорить: «Привет! Меня зовут Иван. А тебя как зовут?» А когда уже кого-то знает, как зовут, то можно просто подтверждать это: «Меня зовут Иван, а тебя – Ирина! И ответ: «Да, меня зовут Ирина, а тебя – Иван»! Тогда не только в игре происходит физическое сближение, но и имена запомнятся легко, что повлияет на коммуникативность.

Основная часть.

Упражнение «Ласковое имя» (дети сидят кругом).

Педагог-психолог: вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

Упражнение «Я люблю, мне нравится...».

Цель – содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...».

Задание «Рисуем имя» (дети сидят за столиками, поставленными кругом).

Педагог-психолог: давайте закроем глаза, тихонечко посидим. Теперь пусть каждый представим свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать» (перед каждым ребенком лежат цветные карандаши и лист бумаги в форме сердечек). Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки группе. Ведущий может попросить объяснить выбор цвета для имени.

Групповая работа «Я+Я».

Все рисунки детей оформляются в одно большое Сердце. Каждый ребенок самостоятельно определяет место на плакате и приклеивает свое нарисованное имя. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в большом Сердце. Это могут быть дружба, смех, любовь и т.п. С детьми можно провести обсуждение этого вопроса. Затем ведущий просит детей подумать, что из своего списка они могли бы подарить окружающим.

Заключительная часть.

Упражнение «Подарки».

После этого дети по очереди делают «подарки» группе: рассказывают о чем-то своем хорошем, стараясь, чтобы и в остальных это хорошее вызвало добрые чувства.

Домашнее задание: Расспросить родителей о своем имени, почему их так назвали.

Занятие 2 «Дорога к взаимопониманию».

Цель занятия – сформировать взаимопонимание; содействовать развитию доброжелательных отношений в группе. Расширить представления ребенка о себе, развитие чувства единства, сплоченности, навыков конструктивного общения.

Вводная часть.

Приветствие «Дружная семья».

Педагог-психолог: Я, ты, он, она вместе дружная семья. Руку дай соседу справа.

Руку дай соседу слева. Я, ты, он, она вместе дружная семья.

Улыбнись соседу справа, Улыбнись соседу слева.

Обними соседа справа, Обними соседа слева.

Ущипни соседа справа, Ущипни соседа слева.

Педагог-психолог: поднимаем правую руку над головой и гладим по голове соседа справа, приговаривая:

– Он такой хороший! – Я такой хороший (гладим себя)! – Я лучше всех!

Упражнение «Цветные ладони».

Участники группы хаотично передвигаются по залу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здраваться надо разными способами. Варианты сигналов: Красная ладонь – надо пожать руку. Синяя ладонь – погладить по плечу партнера. Желтая ладонь – поздороваться «спинками». Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Основная часть.

Упражнение «Дрозд» (на тактильный контакт).

Педагог-психолог: ребята, а сейчас разделитесь на пары, начинаем рассказывать стихотворение все вместе и одновременно показываем: Я – дрозд и ты дрозд, У меня нос и у тебя нос, У меня щечки гладки и у тебя щечки гладки, У меня губки сладки и у тебя губки сладки, Я – твой друг и ты мой друг. Пожмем друг другу руку.

Беседа «Зачем нужна речь?».

Дети рассаживаются в общий круг.

Педагог-психолог: сейчас, ребята, мы начнем читать рассказы про мальчика Федю. Мы будем читать и беседовать о том, что вы узнаете. Слушайте внимательно. Сегодня воскресенье. Федя проснулся поздно. – Мама! – крикнул он. – Папа! Ньюша! Никто не отозвался. Федя встал и обошел квартиру. Тут он увидел на столе записку, написанную крупными буквами. Федя медленно прочитал вслух: «Федя! Мы пошли в клуб на репетицию. Твой завтрак на плите. Не забудь покормить Тяпу. Папа будет ждать тебя у стадиона в одиннадцать часов. Желаем хорошо провести время. Мама и Ньюша». «Как здорово, что я умею читать! – подумал Федя. – Сейчас быстро соберусь – и на матч!» – Эй, Тяпа, сюда! Ну-ка прочитай записку! Тяпа, маленькая черная собачка, равнодушно посмотрела на исписанный листок и пошла прочь. «Сейчас надену ей на нос дедушкины очки, – решил Федя. – Пусть учится читать». – Как вы думаете, ребята: почему Тяпа отошла, не проявив никакого интереса к записке? Помогут ли ей очки? Можно ли научить собаку читать? Читать и понимать письменную речь может только человек. Так какая же речь называется письменной? (Написанная буквами.) Федя знает буквы, он научился читать – значит, он умеет и писать. Правда, еще не очень хорошо. А

теперь, ребята, подумайте, что такое устная речь. Устная – от слова «уста». Кто знает, что такое уста? Почему устная, звучащая речь так называется? Мы все умеем говорить и слушать – значит, мы владеем устной речью. Будем читать дальше. Тут Тяпа заскулила. – Тяпа, Тапочка, – сказал Федя, – что с тобой? – Тяпа подняла голову и печально посмотрела на своего хозяина. – Ты, наверное, проголодалась? – догадался Федя. – Что же ты молчишь? Так и скажи: «Хочу есть». Вот твоя косточка. Грызи на здоровье. – Как вы думаете, ребята: может ли собака рассказать о чем-нибудь? Конечно, не может! Отдельные слова собаке знакомы. Она понимает различные команды. Но Могла ли Тяпа ответить на вопрос Феде? Нет, это может только человек. Только человек владеет речью.

Педагог-психолог: подумайте и скажите, что такое речь. (Речь – это то, что человек говорит и слышит, пишет и читает.). А для чего человеку нужна речь? Да, вы правильно это понимаете. Значит, речь нужна человеку, чтобы общаться с другими людьми. И нужно учиться хорошо говорить и слушать, писать и читать. Этому вы будете учиться в детском саду и в школе. Сейчас мы с вами потренируемся в том, чтобы хорошо понимать друг друга.

Упражнение «Что случилось?».

Оснащение: магнитная доска, магниты; картинки: веселый крокодил, грустный львенок, злой (сердитый) мышонок, испуганный слоненок, обиженный пингвин, удивленный филин. Один из детей – водящий, остальные – «наблюдатели» и «советчики». Педагог предлагает водящему выбрать любую картинку, прикрепить ее к магнитной доске и ответить на вопросы: Кто это? Какое у него настроение? Какие чувства (эмоции) он испытывает? Почему? Что с ним случилось? Что ты ему посоветуешь? «Наблюдатели» и «советчики» слушают ответы на вопросы и высказывают свое мнение. Затем водящий меняется, упражнение возобновляется.

Игры-ситуации.

Цель – развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

Два мальчика поссорились – помирим их.

Педагог-психолог: тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка – пожалей его. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним. Ты пришёл в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о

себе. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее. Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующуюся тебя книгу у библиотекаря. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять? Обсуждение.

Заключительная часть.

Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Цель – развить раскованность; тренировка самоорганизации.

Вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной – по количеству детей, возле другой – на один стул меньше. Дети садятся на стулья вдоль стены.

Педагог-психолог: скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться. И местами поменяться.

Как только ведущий заканчивает читать, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру, каждый раз нужно убирать по одному стулу.

Танцевальный этюд «Подари движение».

Цель – укрепить эмоциональный контакт, взаимопонимание и доверие.

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.

Обсуждение итогов занятия.

Прощание «Хоровод». В кругу, взявшись за руки, дарят друг другу на прощание улыбки.

Занятие 3 «Что такое хорошо, что такое плохо?».

Цель занятия – развить адекватную самооценку ребенка, обучить навыкам рефлексии, способности выделять в себе и остальных положительные и отрицательные качества, адекватно воспринимать критику и похвалу. Развить творческое воображение, уверенность, веру в свои силы, раскрыть его достоинства и возможности.

Приветствие «Здравствуй, друг!».

Педагог-психолог: Здравствуй, друг! (здороваются за руку) Как ты тут?

Где ты был? (теребят друг друга за ушко) Я скучал!

Ты пришел! (разводят руки в сторону) Хорошо!

Стихи В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?».

Педагог-психолог: Крошка сын пришел к отцу. И спросила кроха: «Что такое хорошо и что такое плохо?».

Основная часть.

Педагог-психолог: ребята, посмотрите, к нам в гости пришёл человечек «Разрешить противоречье» (цилиндр). Он по свету прошёл. Видел, что хорошо. Он по свету ходил, плохо тоже находил. Вот он стал такой, с двухсторонней головой. Если встретит он добро, улыбается лицо, а если зло он увидит, он сердит, всех ненавидит. Он на всех готов кричать, он запутался совсем, на пенёк он присел, стал человечек никакой, и не добрый, и не злой. Рассудите, помогите, лишь добро нам покажите.

Игра «Выбираем хорошие поступки».

Педагог-психолог: ребята, посмотрите на план, который висит на доске. На нём сюжетными картинками обозначен путь человечка. Линии ведут к дому, где живёт человечек. Нам с вами надо провести человечка к его дому: правильно выбрать дорогу. Дорога не проходит там, где дети совершают плохие поступки. Рассмотрим картинки и решим: где – хорошо, где – плохо. Мальчик рвёт книгу. Это очень плохо. Книгу делало много людей. По ней могут учиться и её могут читать много людей, а если вы её порвёте, то уже никто не прочитает эту книгу. Ребёнок моет посуду. Это хорошо. Это значит, ребёнок помогает маме. Мама приходит с работы, она очень устаёт и ей надо отдыхать, а главное, в жизни пригодится, если научишься трудиться.

Педагог-психолог: мальчик читает книгу, это хорошо. Грамотный ребёнок будет хорошо учиться в школе. Он будет умным, и мама будет им гордиться. Мальчик кормит кошку, это хорошо. Мальчик очень добрый и любит животных. Ребёнок дразнит собаку, это плохо. Нельзя обижать животных, а ещё собака может укусить мальчика. Мальчик разбил чашку, это плохо. Надо быть осторожнее, ведь посуда такая хрупкая. - К домику человечка ведёт всего одна дорога. А другие могут завести в глухой лес или непроходимое болото. Чтобы нам не ошибиться, давайте картинки, на которых нарисованы плохие поступки закроем карточками синего цвета. Дети закрывают карточками синего цвета сюжетные картинки: Мальчик рвёт книгу; Ребёнок дразнит собаку; Мальчик разбил чашку. Расскажите, по какой дороге мы отправим человечка домой.

Педагог-психолог: человечек должен идти к мальчику, который кормит кошку, от него к мальчику, который моет посуду, и, наконец, к ребёнку, который читает книгу. Тогда человечек придёт домой. Человечек благодарит вас, и посмотрите, он вам улыбается и приглашает к себе в гости.

Педагог-психолог: а мы немножко отдохнём.

Физкультминутка «Хомка» Хомка – хомка – хомячок, Полосатенький бочок.

Педагог-психолог: Хомка рано встаёт, Щёки моет, шейку трёт.

Подметает хомка хатку, И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.

Упражнение «Хорошее – плохое настроение».

Педагог-психолог: хорошо мы отдохнули. И какое теперь у вас настроение? Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем. Сейчас я озвучу некоторые мысли, создающие хорошее или плохое настроение. Если я скажу слова, поднимающие настроение, вы должны поднять руки вверх, а если создающие плохое настроение – вы должны опустить руки, скрестив их. «Я плохой», «У меня все получится», «Я не умею», «Я не справлюсь», «Я научусь», «Я смогу», «Меня обидели», «Я не буду бояться», «Я справлюсь», «Я помирюсь», «Я боюсь», «Все будет хорошо». Дети выполняют.

Игра «Хорошо – плохо».

Педагог-психолог: достаньте цветные круги, я вам буду читать отрывки из литературных произведений, а вы решайте, хорошо или плохо поступают герои. Если плохо, покажите синий кружок, если хорошо, покажите жёлтый кружок.

Колобок, Колобок я тебя съем.

Кто, кто в рукавике живёт? Мышка – поскребушка. А ты кто? Я лягушка – попрыгушка. Пусти меня. Иди.

Вот прослышала лиса, что в избушке Жихарка один хозяйничает, и захотелось ей жихаркиного мяса попробовать.

Петушок выглянул в окошко, а лиса его – хап, схватила и понесла.

Девочка взяла самую большую ложку и похлебала из самой большой чашки.

Рисунок «Хороший поступок».

Педагог-психолог: ребята, я предлагаю вам нарисовать один из хороших поступков, которые вы видели на сюжетных картинках. Вспомните свои хорошие поступки. Теперь закройте глаза и подумайте, что вы будете рисовать. В конце занятия дети показывают свои рисунки и рассказывают о том, что они нарисовали.

Заключительная часть.

Игра «Большое доброе животное».

Педагог-психолог: встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так

не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

Занятие 4 «Кто у нас самый-самый?».

Цель занятия – создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, развить ориентацию на позитивную оценку качеств сверстников, повышение уверенности в себе.

Приветствие «Доброе утро!».

Педагог-психолог: Придумано кем-то просто и мудро.

При встрече здороваться: «Доброе утро!».

Доброе утро солнцу и птицам.

Доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера!

Ребята, подарите друг другу улыбки!

Упражнение «Связующая нить».

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Основная часть.

Упражнение «Укажи на...».

Ведущий предлагает поставить указательный палец на локоток (показывает, как). Показывать пальцем, говорят, не прилично... (дети дополняют). Но сегодня мы поиграем в игру, где это будет позволено. Упражнение выполняется в тишине, без слов. Покажите мне, кто у вас в группе: самый добрый, самый быстрый, самый умный, умеет прыгать на скакалке дольше всех, умеет красиво танцевать, настоящий артист, самый веселый, самый злой, самый скромный, самый смелый, самый грустный, самый заботливый.

Игра «Надежный лифт».

Один из детей ложится на пол. Несколько человек подходят к нему и спрашивают: «Вам на какой этаж?» – и все вместе поднимают его повыше или пониже,

в зависимости от того, какой этаж он назовет. Только не забудьте заранее договориться о том, сколько в вашем «доме» этажей (не больше четырех). Опускать надо осторожно, а ведущему следует подстраховывать детей.

Упражнение «Магический шар» (я люблю, я умею, я хочу научиться). Педагог-психолог: вы, ребята, все разные, и такие замечательные. Вы уже много чему научились. У вас есть любимые занятия, свои интересы и увлечения. Расскажите о них. У меня в руках магический шар, который мы будем передавать друг другу по кругу. У кого окажется в руках магический шар, первым делом расскажет о том, что он любит больше всего. Например, я люблю рисовать красками, играть в волейбол. Еще я люблю мороженое. А ты? Теперь мы будем передавать шар и рассказывать о том, чему мы уже научились, что умеем делать хорошо «Я умею...». На третьем круге, передавая шар, дети рассказывают о том, чему хотели бы научиться «Я хочу научиться...».

Заключительная часть.

Упражнение «Дай 5!».

Вручение медалей каждому ребенку.

Занятие 5 «Мои достоинства».

Цель занятия – содействовать развитию у детей положительного образа Я, осознанию детьми своих положительных качеств, повышению уверенности в себе.

Приветствие «Чудесный колокольчик».

Педагог-психолог: в еловом лесу на очень высокой ели жила белочка по имени Маша. Она дружила с мышкой по имени Глаша, которая жила в норке у подножия ели. Каждый день они вместе собирали ягоды и грибы, лакомились ими, а потом весело играли до самого позднего вечера. Но однажды утром белочка не нашла в норке свою подругу. Белочка в волнении прыгала по веткам. С высоты она надеялась увидеть Глашу. Но мышка пропала! Маша расстроилась и даже собиралась уже заплакать, но тут увидела Глашу, весело бегущую по дорожке. Мышка рассказала белочке, что желая сделать своей подруге сюрприз, она рано утром собралась за ягодами. Прибежав в соседний лес, мышка стала собирать голубику, которую так любила Маша. Но заблудилась в чужом лесу. Глаша испугалась и стала звать на помощь. И вдруг она услышала мелодичный звон. Из-за высокой травы показался ёжик по имени Вася. Он держал в лапках маленький колокольчик. Вася рассказал, что с помощью этого колокольчика он играет вместе со своими друзьями и колокольчик не позволяет потеряться в высокой траве. Ёжик проводил Глашу до елового леса и подарил чудесный колокольчик. С тех пор белочка и мышка, весело звеня колокольчиком, часто

ходили в гости в соседний лес к ёжику. Там они подружились с другими зверушками и весело играли в разные игры.

Педагог-психолог: ребята, я вам тоже предлагаю поприветствовать друг друга необычным способом, при помощи колокольчика.

Дети становятся в круг. Психолог подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит приветственные слова: «Здравствуй, Лена!». После этого колокольчик берёт Лена и идёт приветствовать другого ребёнка. Игра продолжается до тех пор, пока колокольчик не «пропоёт» приветствие каждому ребёнку.

Упражнение «Звериное пианино».

Дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает «клавишам» их голоса (кошки, свинки, лягушки и т.п.), далее ведущий – пианист быстро или медленно дотрагивается до головок детей – «нажимает на клавиши». Клавишам нужно «звучать» голосами соответствующих животных. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если ведущий едва дотрагивается до головки ребенка, «клавиша» звучит очень тихо, если просто дотрагивается – громко, если давит сильнее – очень громко.

Основная часть.

Упражнение «Пряничная кукла».

В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» – поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т.п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдвухает в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась. Все дети принимают участие в «лепке».

Рисование «Портрет моего хорошего Я».

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный, как рамка для фотографии. Ребенок берет этот лист, рисует свой портрет и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

Упражнение «Если бы я был...».

Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Педагог-психолог: ребята, представьте, что вы встретились с Феей и она рассказала, что может превратить вас в кого бы вы ни пожелали, но только если вы объясните свой выбор.

Варианты ответов детей:

- артистом, то сыграл бы роль,
- художником, то нарисовал бы,
- воспитателем, то,
- цветком, то радовал бы.

Заключительная часть.

Упражнение «Волшебный попугай».

Для игры ведущий заранее готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

Домашнее задание: Показать родителям портрет своего хорошего Я.

Занятие 6 «Волшебная страна чувств».

Цель занятия – тренировать возможность попрактиковаться в распознавании своих чувств и чувств других людей; поучиться говорить о своих чувствах другому человеку.

Приветствие «Круг радости!».

Педагог-психолог: у меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок». Желаю счастья и добра Всем детям с самого утра! (Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

Упражнение «Пересядьте те, кто...».

Педагог-психолог: мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т.п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Основная часть.

«Волшебная страна чувств».

Перед детьми ведущий раскладывает восемь карандашей, красок или мелков (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланки методики. Можно использовать медленную медитативную музыку.

Педагог-психолог: далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. Уважаемые волшебники, теперь вам предстоит побыть архитекторами – проектировщиками домов. У вас есть волшебные цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте их домики. (Ведущий раздает детям бланки методики.) Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. А знаете, какая карта в стране чувств? Она похожа на силуэт человека. Нарисуйте, пожалуйста, карту этой страны простым карандашом. Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только вы, как люди, восстановившие страну, можете раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Упражнение «Что такое чувства».

Педагог-психолог: чувства являются особой частью нас, частью, которая помогает понять самих себя и других людей. Некоторые чувства, такие как любовь, привязанность, радость и счастье, вызывают в нас ощущение тепла и защищенности. Другие чувства, такие как страх, печаль и злость – заставляют нас испытать холод и незащищенность. Сами по себе чувства не плохи и не хороши. Очень важно научиться распознавать эти чувства в себе, признать их и понять, о чем они говорят нам.

Игра «Раз, два, три ...покажи».

Педагог-психолог: давайте поиграем. Я вам буду давать команды:

Раз-два-три, как я испугался, покажи. (Вы должны показать на лице и своей позой страх).

Раз-два-три, как я удивился, покажи. (Мимикой и пантомимикой показать удивление).

Раз-два-три, как я обиделся, покажи. (Показать обиду).

Раз-два-три, как я загрустил, покажи. (Изобразить грусть).

Молодцы!

Упражнение «Закончи предложение: Для мамы (для воспитательницы) радость (обида и др.) – это когда...».

Упражнение «Ларец счастья» (визуализация).

Педагог-психолог: представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом или даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится.

Заключительная часть.

Упражнение «Огонёк поддержки».

Педагог-психолог: встаньте в круг, улыбнитесь, возьмите друг друга за руки и пожмите их. Улыбкой и рукопожатием вы передали своему соседу «огонёк поддержки».

Домашнее задание: Посмотреть с родителями мультфильм «Приключения Паддингтона».

Занятие 7 «Король своих эмоций».

Цель занятия – сформировать умение управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Приветствие.

Педагог-психолог: Здравствуй правая рука (вытягиваем правую руку вперед) здравствуй левая рука, (вытягиваем левую руку вперед) здравствуй, друг (дать правую руку соседу справа) здравствуй, друг (дать левую руку соседу слева) здравствуй, здравствуй, дружный круг (держимся за руки все вместе) мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента, можем маленькими быть (приседаем) можем мы большими быть (вырастаем на носочках) но один никто не будет (соединяемся в середине).

Основная часть.

Ведущий предлагает детям, послушав басню С. Маршака «Два барана», ответить на вопросы:

Как вы думаете, почему произошло несчастье с баранами?

Какие, качества погубили баранов?

Подумайте и скажите, был ли выход из создавшейся ситуации?

Как, на ваш взгляд, следовало бы поступить баранам?

Упражнение «Горная тропинка».

Затем с помощью мела или веревок ограничивается «пропасть» шириной 2 м, «мостик» и «тропинка» шириной 25-30 см. Ведущий разделяет детей на пары.

Педагог-психолог: представьте, что мы высоко в горах. Впереди – пропасть, через которую вам предстоит перебраться. Вы пойдете навстречу друг другу по узкой тропинке и встретитесь на очень узком мостике. Помните, что главное - не свалиться в пропасть самому и не дать упасть своему другу. По команде педагога пары участников поочередно выполняют задание. Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно преодолела препятствие. Учитывается и оценивается активность детей, степень внимания к своему.

Упражнение «Стакан».

Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение.

Педагог-психолог: все это – вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище-душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов? Что делать, если появляются раздражение, гнев, обида? У меня в руках воздушный шарик. Он символизирует тело, а воздух в ней - гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! У каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в доме прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если хозяин неряха, то в доме беспорядок, вещи разбросаны, где попало, хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи,

наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Так же и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, может управлять и распоряжаться ими. Другой человек – не хозяин своим чувствам. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.

Упражнение «Огонь – Лед».

Педагог-психолог: по команде «Огонь!» все начинают интенсивное движение всем телом, как угодно. По команде «Лед!» каждый замирает в позе, при этом надо напрячь все тело.

Игра «Обзывалки».

Перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться. Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка – картошка», «А ты, Иришка – редиска», «А ты, Вовка – морковка» и т.д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка – картинка», «А ты, Антошка – солнышко» и т.д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Игра «Тух-Тиби-Дух»

Педагог-психолог: я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее.

Педагог-психолог: сначала вы ходите по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное заклинание 3 раза: «Тух-тиби-дух, тух-тиби-дух, тухтиби-дух!».

Заключительная часть.

Упражнение «Цветочный дождь».

Выбирается ребенок – герой игры.

Педагог-психолог: готов ли ты принять в подарок от ребят группы нечто такое, что могло бы улучшить его настроение. Проводить это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это. Дети окружают выбранного ребенка, поднимая вверх руки, произносят: «Я дарю тебе дождь из роз, мимоз, хризантем и т.д.».

Занятие 8 «Кто самый важный человек в мире?».

Цель занятия – развить самоуважение детей.

Приветствие.

Педагог-психолог: Я хочу достать до неба,

Я рукой к нему тянусь. (Подпрыгивают, руки вверх) Я хочу воды студеной,

Сяду к речке и напьюсь. (Набирают воду в ладошки) Небо в речке поместилось,

А река в моих глазах отразилась, заискрилась,

Как огромная слеза. Значит я большой как мир! (Показывают руками шар).

И такой же интересный? (Эмоция радости) И такой же непонятный? (Эмоция удивления).

И такой же неизвестный. Как же мне себя понять? (Вопросительная интонация).

Как же мне себя узнать? Значит, буду как планету, Сам себя я открывать.

Упражнение «Кто в домике живет?».

Дети «забираются» в домики для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т.п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

Основная часть.

Упражнение «Волшебная коробочка».

Внутри коробки (не очень маленькой), обклеенной цветной бумагой, картинками и т.п., помещается зеркало так, чтобы заглянувший в коробочку мог видеть себя в зеркале.

Педагог-психолог: как вы думаете, кто самый важный человек в мире? Выслушав несколько предположений, продолжите: «У меня есть сегодня с собой волшебная коробочка, и каждый, кто заглянет в неё, сможет узнать, кто же самый важный человек в мире». Дав возможность каждому заглянуть в коробочку (попросите тех, кто уже заглянул, не раскрывать секрет, пока все не посмотрят), спросите, кто же самая важная персона в мире? Дайте возможность каждому сказать «Я». Удивлены они или нет? Каково им ощущать себя самой важной персоной в мире? Объясните, что коробочка действительно волшебная, так как дает возможность каждому понять, что он является важным человеком, единственным в мире. Можно продолжить разговор об уникальности и неповторимости каждого человека.

Мультфильм «Про ослика, который мечтал стать бабочкой».

Обсуждение.

Беседа «Я горжусь тем, что (как)...».

Педагог-психолог: в повседневной жизни всем нам, в том числе и детям, не часто предоставляется возможность сказать о каком-либо своём достижении, умении. Каждому из вас есть, чем гордиться. Расскажите, поделитесь тем, чем вы горды в своей жизни.

Упражнение «Скульптура моих хороших качеств».

Педагог-психолог: вспомните, ребята, свои хорошие качества и подберите к каждому пластилин определенного цвета. Определите свое главное хорошее качество, на что оно похоже, как его можно слепить. Создайте скульптуру всех ваших хороших качеств.

Заключительная часть.

Пластический этюд «Солнышко».

Педагог-психолог: от ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга. Дети становятся в круг, протягивают правую руку вперед и соединяют их в центре, далее педагог говорит: «Левую руку протяните к солнышку, возьмите у него часть тепла и положите в свое сердечко, и пусть это тепло согревает вас и всех тех, кто рядом с вами!».

Занятие 9 «Я такой, какой Я есть!».

Цель занятия – развить самоуважение детей, формирование умений чувствовать себя и других. Формирование представлений о своей схожести со сверстниками, с одной стороны, и собственной уникальности, с другой.

Приветствие «Улыбка».

Педагог-психолог: приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева. Волшебный букет цветов. На полу кусок зеленой ткани. Это зеленая полянка. Какое у вас настроение, когда вы посмотрите на эту полянку? (Грустное, печальное, скучное) Как вы думаете, чего на ней не хватает? (Цветов) Не веселая жизнь на такой полянке. Вот так и между людьми: жизнь без уважения и внимания получается мрачной, серой и печальной. А хотели бы сейчас порадовать друг друга?

Педагог-психолог: давайте поиграем в игру.

Игра «Комплименты».

Дети по очереди берут по одному лепесточку, говорят комплименты любому ровеснику и выкладывают его на полянке. Добрые слова должны быть сказаны каждому ребенку.

Педагог-психолог: посмотрите ребята, какие красивые цветы выросли от ваших слов на этой полянке. А сейчас какое у вас настроение? Веселое, счастливое.

Основная часть.

Упражнение «Это Я!».

Ведущий обводит контуры тела ребенка, лежащего на листе бумаги. Получается очертание тела человека, которое затем вырезают и, если хочется, раскрашивают. Затем все фигуры прикрепляют на стены в комнате. Получилась фантастическая картина.

Упражнение «Как я чувствую, ощущаю себя».

Педагог-психолог: закройте глаза и сосредоточьтесь на том, что ощущает ваша голова. Коснитесь руками макушки, медленно и нежно ощупайте свой затылок, боковые части головы, лоб. Опустите руки и постарайтесь ощутить, что ваша голова и руки чувствовали. Закройте глаза и почувствуйте, что ощущает ваше лицо. Не открывая глаз, аккуратно положите руки на лицо. Пальцами нежно ощупайте свои брови, нос, щеки, губы, подбородок, лоб. Обведите каждую часть лица пальцами. Опустите руки и постарайтесь сосредоточиться на ощущениях своего лица и рук. Это упражнение можно выполнять и с другими частями тела. Подумайте о своих ощущениях?

Работа в паре «Как я чувствую, ощущаю друга».

Педагог-психолог: найдите себе пару. Сядьте напротив друг друга. Возьмитесь за руки и закройте глаза. Почувствуйте контакт с партнёром: где ваши руки заканчиваются и начинаются руки партнера. С закрытыми глазами и без слов поговорите с помощью рук, поспорьте, поиграйте, потанцуйте только руками, попрощайтесь. Разорвите контакт. Что вы чувствуете? Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями.

Заключительная часть.

Игра «Путешествие».

Эта простая игра – ещё один способ привлечь внимание детей на их достоинства, на то, что они считают своими сильными сторонами. Участники садятся в круг, и первый начинает: «Я собираюсь в путешествие с чемоданом, в который я положу свою улыбку». Следующий продолжает: «Я собираюсь в путешествие с чемоданом, в котором есть улыбка Марины. А я положу туда своё умение быстро бегать». И так каждый участник прибавляет своё лучшее качество, называя перед этим всё, что там уже есть.

Упражнение «Я желаю всем людям... Я желаю своей семье... Я желаю себе...».

Декларация моей самооценки «Я – это Я!». Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я (Сатир).

Занятие 10 «Просто умница».

Цель – закрепление сформировавшейся адекватной самооценки старших дошкольников.

Приветствие.

Упражнение «Радуга, радуга – краски подари!».

Педагог-психолог: Радуга, радуга – краски подари! Красный от утренней красавицы зари. Оранжевый – от осени, желтый – лета цвет, Зеленый весенний – краше в мире нет! Голубой – от неба, синий – цвет морской, Темно- фиолетовый – фиалка под сосной. Радуга, радуга – маленький мосток, Меж землей и небушком Божий рушничек!

Основная часть.

Игра «Зайки и слоники».

Цель – дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Педагог-психолог: ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоник». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит.

Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «А теперь покажите, что делают зайки, когда слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?» Психолог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как?» Дети показывают.

Педагог-психолог: покажите, что делают слоны, когда видят тигра?» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение «Конкурс хвастунов».

Педагог-психолог предлагает детям провести конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается.

Педагог-психолог: хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств.

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные.

Педагог-психолог: не важен также и «масштаб» этих достоинств - это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

Заключительная часть.

Упражнение «Кубик – помощник».

Цель – развитие у детей умения определять и оценивать свое эмоциональное состояние на данный момент; оценка педагогом общего эмоционального состояния группы детей.

Дети передают по кругу кубик, на котором нарисованы разные пиктограммы и рассказывают: о своем настроении в конце занятия, о своих чувствах, которые переживали на занятии (например: я радуюсь, потому что...; мне было радостно когда..., я был удивлен, потому что... и т.д.) Проводится с группой детей.

Упражнение «Картина в рамочке».

Педагог-психолог: ребята, я хочу вам предложить нарисовать, рисунок, на котором будут изображены ваши лучшие качества, затем мы развесим эти картины на стенде, чтобы вы не забывали о своих сильных сторонах, и о сильных сторонах ваших друзей!

Подготовка к выставке картин.

Обсуждение итогов программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результат опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Таблица 4.1 – Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская)

Испытуемый	Результат	Балл
1	1 ступенька	Завышенная
2	3 ступенька	Адекватная
3	3 ступенька	Адекватная
4	1 ступенька	Завышенная
5	1 ступенька	Завышенная
6	4 ступенька	Адекватная
7	2 ступенька	Завышенная
8	3 ступенька	Адекватная
9	3 ступенька	Адекватная
10	1 ступенька	Завышенная
11	3 ступенька	Адекватная
12	4 ступенька	Адекватная
13	3 ступенька	Адекватная
14	1 ступенька	Завышенная
15	3 ступенька	Адекватная

40% (6 человека) испытуемых имеют завышенную самооценку, 60 % (9 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку, 0 % испытуемых имеют заниженную самооценку.

Таблица 4.2 – Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Какой я?» (О.С. Богданова)

Испытуемый	Результат	Балл
1	9	высокий
2	9	высокий
3	4	средний
4	8	высокий
5	5	средний

Продолжение таблицы 4.2

6	6	средний
7	8	высокий
8	4	средний
9	7	средний
10	5	средний
11	7	средний
12	4	средний
13	4	средний
14	9	высокий
15	4	средний

33 % (5 человека) испытуемых имеют завышенную самооценку, 67 % (10 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку.

Таблица 4.3 – Результаты повторного исследования самооценки старших дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захарова)

Испытуемый	Результат	Балл
1	1 круг	Завышенный уровень
2	1 круг	Завышенный уровень
3	3 круг	Адекватный уровень
4	2 круг	Завышенный уровень
5	3 круг	Адекватный уровень
6	1 круг	Завышенный уровень
7	1 круг	Завышенный уровень
8	3 круг	Адекватный уровень
9	4 круг	Адекватный уровень
10	3 круг	Адекватный уровень
11	4 круг	Адекватный уровень
12	3 круг	Адекватный уровень
13	4 круг	Адекватный уровень
14	3 круг	Адекватный уровень
15	4 круг	Адекватный уровень

33 % (5 человек) испытуемых имеют завышенную самооценку, 67 % (10 человек) испытуемых имеют адекватную самооценку.

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

Для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методики «Лесенка» на диагностику самооценки у старших дошкольников, значения до применения формирующей программы и после (см. Приложение 2, таблица 1.1 и Приложение 4, таблица 4.1).

Сформируем гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка»

№	До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	2	1	-1	1	6
2	4	3	-1	1	6
3	4	3	-1	1	6
4	2	1	-1	1	6
5	2	1	-1	1	6
6	3	4	-1	1	6
7	2	1	-1	1	6
8	5	3	-2	2	13,5
9	4	3	-1	1	6
10	2	1	-1	1	6
11	2	3	1	1	6
12	6	4	-2	2	13,5
13	5	3	-2	2	13,5
14	2	1	-1	1	6
15	5	3	-2	2	13,5
Сумма:					120

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120 \quad (4.1)$$

где, n–численность выборки.

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_t = 6 \quad (4.2)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком

n=15

$$T_{кр} = 19(p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30(p \leq 0.05)$$



Рисунок 4.1 – Ось значимости

$$T_{эмп} < T_{кр} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Далее для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методики «Какой Я» на диагностику эмоциональной самооценки старших дошкольников, значения до применения формирующей программы и после (см. Приложение 2, таблица 1.2 Приложение 4, таблица 4.2).

Сформируем гипотезы

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Какой Я»

№	До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	8	9	1	1	7,5
2	8	9	1	1	7,5
3	3	4	1	1	7,5
4	9	8	-1	1	7,5
5	4	5	1	1	7,5
6	5	6	1	1	7,5
7	9	8	-1	1	7,5
8	3	4	1	1	7,5
9	6	7	1	1	7,5
10	3	5	2	2	15
11	5	7	2	2	15
12	3	4	1	1	7,5
13	3	4	1	1	7,5
14	8	9	1	1	7,5
15	3	4	1	1	7,5
Сумма:					120

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120 \quad (4.3)$$

где, n–численность выборки.

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_t = 15 \quad (4.4)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком

n=15

$$T_{кр} = 19(p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30(p \leq 0.05)$$



Рисунок 4.2 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Также для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методики «Определение эмоциональной самооценки» на диагностику самооценки старших дошкольников, значения до применения формирующей программы и после (см. Приложение 2, таблица 1.3 Приложение 4, таблица 4.3).

Сформируем гипотезы

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников не превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших дошкольников превосходит интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки старших дошкольников.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Определение эмоциональной самооценки»

№	До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	2	1	-1	1	4,5
2	2	1	-1	1	4,5
3	4	3	-3	3	14,5
4	4	2	-2	2	11
5	4	3	-1	1	4,5
6	2	1	-1	1	4,5
7	2	1	-1	1	4,5
8	5	3	-2	2	11
9	5	4	-1	1	4,5
10	1	3	2	2	11
11	2	1	-1	1	4,5
12	5	3	-2	2	11
13	7	4	-3	3	14,5
14	4	3	-1	1	4,5
15	6	4	-2	2	11
Сумма:	120				

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120 \quad (4.5)$$

где, n – численность выборки.

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_t = 11 \quad (4.6)$$

где, R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком

n=15

$$T_{кр} = 19 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 (p \leq 0.05)$$



Рисунок 4.3 – Ось значимости

$$T_{эмп} < T_{кр} (0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адекватной самооценки старших дошкольников превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.