



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 самооценки младших школьников

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

74,76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«ок» сентября 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Мартемьянова Юлия Валерьевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Терехова Галина Владимировна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	9
1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе	9
1.2 Особенности самооценки в младшем школьном возрасте	16
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования самооценки младших школьников	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	45
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших школьников	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки младших школьников	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников	95

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников после реализации программы.....	107
---	-----

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка у детей младшего школьного возраста всегда широко обсуждалась как один из центральных вопросов в развитии личности ребенка.

Первые годы жизни – это период интенсивного формирования самооценки, поскольку дети вовлекаются в учебную деятельность, деятельность, имеющую социальный смысл и ценность. Самооценка, являясь ключевым механизмом контроля поведения, играет важную роль в признании собственных способностей и потенциала в учебной деятельности и в построении дружеских отношений со сверстниками. Низкая самооценка мешает детям уверенно учиться, верить в свои силы и выбирать интересную профессию. Именно поэтому формирование самооценки в начальной школе является важнейшей задачей для развития личности ребенка.

Самооценка является необходимым аспектом уверенности в себе, т.е. восприятия человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поведения, мотивации и поведенческих целей, а также отношения к другим и самому себе [68, с. 325].

Самооценка является важнейшим аспектом развития личности, зависит от конкретной жизнедеятельности человека и начинает развиваться с детства. Особенно важными для развития самооценки являются младшие школьные годы. Именно в этом возрасте возникают новые формы психики, развиваются формы деятельности и социальных контактов, создаются условия для того, чтобы самооценка стала дифференцированной, устойчивой, универсальной и актуальной.

Тема самооценки широко изучена в психологии и педагогике. В нашей стране накоплен богатый опыт исследований в психологии и педагогике по развитию самооценки, особенно в разные возрастные периоды. Самооценка изучалась в связи с вопросом уверенности в себе,

которая является основой самооценки. В данном исследовании, с одной стороны, рассматривается вопрос о взаимосвязи личности и самооценки, а с другой – роль самооценки, Я-концепции и Я-концепции в самооценке.

Особенно актуальны работы, посвященные педагогическим аспектам формирования самооценки, например, Л.И. Божович, А.В. Захарова и др.

Т.Ю. Андрущенко, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и множество других исследователей изучают проблему самооценки учащихся младшего возраста.

Комплексному изучению формирования самооценки у младших школьников посвящены работы многих исследователей, в том числе К. Роджерса и Л.С. Выготского. Они стремились к глубокому пониманию механизмов, лежащих в основе развития самооценки в этом важном возрастном периоде [28, с. 143].

К. Роджерс, известный американский психолог, оказал значительное влияние на понимание личностного роста и развития своей теорией о самооценке и самовосприятии. Он подчеркивал, что для здорового функционирования личности необходимо положительное восприятие и понимание себя. Это в свою очередь, создает благоприятные условия для формирования адекватной самооценки [28, с. 325].

Л.С. Выготский акцентировал внимание на важности взаимодействия ребенка с ближайшим окружением, особенно со сверстниками, для развития самооценки. Именно через эти социальные взаимодействия, по его мнению, младший школьник формирует свое понимание себя и осознание своих способностей [28, с. 286].

Начальная школа является интенсивным периодом формирования самооценки, которая зависит от участия детей в новых, социально значимых видах деятельности и их оценки.

Младший школьный возраст является важным этапом в формировании личности ребенка, когда учебная деятельность становится ведущей. В начале школьной жизни дети сталкиваются с задачами,

требующими значительных усилий. Этот период требует от ребенка мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов для успешной адаптации к новым условиям [45, с. 54].

Самооценка занимает центральное место в процессе развития ребенка, оказывая значительное влияние на его жизненный путь. Формируя у младших школьников адекватное восприятие собственных способностей и потенциала, она способствует успешной социальной интеграции и общему благополучию.

Самооценка играет центральную роль в развитии ребенка и оказывает влияние на его жизненный путь. Адекватное восприятие своих способностей и потенциала способствует успешной социальной интеграции. Формирование здоровой самооценки у младших школьников имеет важное значение для их благополучия и успешной адаптации в обществе [47, с. 120].

Самооценка, как важное состояние личности, влияет на все сферы функционирования личности. Она контролирует действия и способствует развитию личности. Уровень самооценки, поступки и отношения с другими людьми зависят от характеристик самооценки. Самооценка – это то, что делает человека личностью. Самооценка развивается и должна быть адаптирована как к уровню других людей, так и к своему собственному.

Развитие самооценки у детей требует времени и терпения, но является важным для их будущего успеха и благополучия. Этот процесс имеет решающее значение для формирования уверенной и успешной личности. Поддержка и помощь в формировании здоровой самооценки важны для дальнейшего будущего младшего школьника [36, с. 46].

Вышеизложенное определило выбор темы работы «Формирование самооценки младших школьников».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию самооценки младших школьников.

Объект: самооценка младших школьников.

Предмет: формирование самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: допускаем, что уровень самооценки младших школьников изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие самооценки младших школьников в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить возрастные особенности самооценки младших школьников.
3. Разработать модель формирования самооценки младших школьников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки младших школьников.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки у младших школьников.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической статистики.
8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования;
- психодиагностические: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан;

– математико-статистическая обработка: T – критерий Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное образовательное учреждение «ИТ–лицей Привилегия» г. Челябинска.

В исследовании приняли участие учащиеся 1 «А» класса, в количестве 15 человек. Возраст участников – 6-7 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Л.И. Божович и Л.С. Выготский, определили психологические характеристики самооценки в разных возрастах, включая начальную школу, исследовали вопрос саморегуляции самооценки и ее место в структуре личности.

Вопрос о происхождении и развитии самооценки является одним из важнейших в развитии личности ребенка.

Согласно гипотезе Л.С. Выготского, можно утверждать, что самооценка начинает формироваться в семилетнем возрасте. Это общее отношение детей, т.е. устойчивое, ситуативное, но дифференцированное отношение к себе [27, с. 165].

В психолого-педагогической литературе понятие «самооценка» трактуется по-разному, существует множество определений. Рассмотрим некоторые из трактовок понятия «самооценка».

По мнению А.В. Акрушенко, О.А. Лариной, О.А. Катарьян, самооценка – это отношение к себе, которое постепенно становится привычкой. Оно может принимать форму презрения или признания и определяет убежденность человека в собственной значимости и ценности [3, с. 31].

По мнению В. Казакова, самооценка – это отношение к себе, которое постепенно приобретает характер привычки. Оно может принимать форму презрения или признания и определяет убеждения человека о собственной ценности и самоуважении [39, с. 6].

С.Л. Рубинштейн рассматривает самооценку как формирование ядра личности, которое состоит из оценки других и собственной оценки других. Самооценка рассматривается как базовая структура личности. По мнению автора, принимаемые человеком ценности составляют основу самооценки

и определяют внутренние механизмы саморегуляции поведения личности [70, с. 225].

По мнению Д.Я. Райгородского, самооценка – это оценка человеком собственной ценности, почти так же определяет самооценку М. Розенберг: по его мнению, самооценка – это негативное или позитивное отношение к объекту – себе [69, с. 325].

Американский психолог В. Сатир определяет самооценку следующим образом: «Самооценка – это компонент уверенности в себе, оценка себя (внешности, качеств и личностных характеристик), чувства и мысли о себе» [62, с. 56].

Формирование самооценки – это сложный процесс, зависящий от взаимодействия с окружающим миром и осознания собственных качеств. На самооценку влияют как положительные отзывы, так и критика, полученная от других людей. Также, важную роль играют личные цели, ценности и то, какие стандарты человек предъявляет к себе [43, с. 67].

Таким образом, в трудах указанных исследователей самооценка рассматривается как результат социального взаимодействия и оценки другими людьми. Они подчеркивают важность роли окружающей среды в формировании самооценки и указывают на сложность этого процесса.

А.Н. Леонтьев рассматривает самооценку не только как знание о себе, но и как устойчивое эмоциональное отношение к себе. Он подчеркивает, что самооценка – это «чувство», основанное на обобщенном опыте и эмоциях, связанных с восприятием себя. Этот эмоциональный аспект является важной частью самооценки [48, с. 67].

И.И. Чеснокова считает, что самооценка – это итог самопознания и эмоционального отношения к себе, включающий оценку своих качеств, способностей и поведения. Она подчеркивает, что важным компонентом самооценки является эмоционально-ценностное отношение к себе. Чеснокова вводит понятие общей самооценки, которая отражает осознание личностью своей ценности и значимости [77, с. 26].

Развития самосознания, т.е. осознания личности, физических сил, умственных способностей, поведения, мотивации и целей, отношения к другим и себе.⁹ Самооценка – это определенное отношение к себе, т.е. к своим физическим и психическим качествам, состояниям, способностям и силам [8].

Специалисты считают, что самооценка является важным фактором в развитии уверенности в себе, поскольку она применяется к определенным суждениям и служит непосредственным социальным эталоном для самого себя. В результате люди ведут себя определенным образом, испытывают тревогу, страдают от мышечных болей, не могут полностью реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности и взаимодействии с другими людьми [13].

По мнению Л.В. Бороздиной, самооценка заключается в признании человеком своих способностей, действий, качеств, мотивов и целей, осознании их и оценке своего отношения к ним. Важную роль в развитии личности играет способность оценивать свои силы, склонности и стремления, соотносить их с требованиями внешней среды и ставить цели перед собой и другими [18, с. 54].

Самооценка служит материалом для самооценки, а развитая в этом процессе самооценка, в свою очередь, формирует модель самооценки. Вместо того чтобы основываться на самокритике, самооценка приводит к позитивному или негативному отношению к себе [5, с. 20].

По мнению К. Аспера, самооценка – это сложное развитие личности. Она отражает то, что дети узнают о себе через взаимодействие с другими людьми и понимание собственного поведения и личностных характеристик [11, с. 301].

Самооценка – это оценка человеком своих качеств, способностей и достижений, основанная на его системе ценностей и убеждений. Она может быть как позитивной, когда человек хорошо относится к себе и своим успехам, так и негативной, когда человек недооценивает себя.

Уровень самооценки напрямую связан с тем, как человек воспринимает себя и свой потенциал [40, с. 115].

Самооценка же рассматривается как уникальное восприятие человеком своих привычных задач, способностей, имеющихся качеств, черт личности и жизненного опыта, что делает восприятие этого человека другими людьми несколько отличным от восприятия других людей в определенном возрасте, в момент той или иной деятельности [9].

С.Ю. Головин определяет самооценку в более широком смысле: «Самооценка – это ценность, которую человек приписывает себе, своим способностям, своим качествам и своему положению среди других, т.е. ценность, которую он приписывает себе и своим личностным качествам. Самооценка, лежащая в основе личности, является важным регулятором поведения. Самооценка определяет отношения человека с окружающими, его критичность, критическое отношение к себе, отношение к успехам и неудачам. Таким образом, она влияет на работоспособность и дальнейшее развитие личности. Личная смысловая система человека является ключевым критерием оценки» [64, с. 543].

В основе самосознания лежит определенное эмоционально-ценностное отношение каждого человека к самому себе, выраженное в форме самооценки. Самооценка является системным компонентом «Я-концепции». После многочисленных исследований определений самооценки можно сказать, что самооценка считается неотъемлемой частью понятия «Я-концепция», т.е. «другого Я». По мнению американского психолога Уильяма Джеймса, самооценка – это трехуровневая структура, состоящая из трех компонентов: поведение, познание и эмоции. Чаще всего самооценка ассоциируется с эмоциональными или аффективными аспектами [72, с. 101].

Самооценка влияет на успеваемость и последующее развитие личности. Личная смысловая система человека является наиболее важным критерием для оценки [14, с. 49].

Самооценка тесно связана с требованиями, предъявляемыми к человеку, и уровнем ожидаемой самооценки. Уровень требований – это уровень самооценки, выраженный в степени сложности целей, которые человек ставит перед собой. Эксперименты показали, что люди ставят перед собой амбициозные цели от очень трудных до очень легких, чтобы поддерживать соответствующий уровень самооценки [73, с. 544].

Функциональная самооценка может принимать различные формы: категорическую, отражающую четкую оценку своих умственных или физических качеств, и проблемную, отражающую рефлексивное отношение к себе [57].

Временные критерии содержания самооценки также могут быть использованы для выделения ее типов на основе соответствующих функций, определенных О.В. Соловьевой, которая определяет их как предвосхищающую, тематическую и рекурсивную [66, с. 77].

А.В. Быков различает регулятивную и защитную функции самооценки, тип которой можно определить по ее смыслу. Регулятивная функция помогает человеку осознать свои качества и регулировать свои действия по отношению к другим людям. Эта функция используется для решения проблем личного выбора [22, с. 85].

Исследователь Е.М. Александровская выделяет следующие функции самооценки личности:

1. Регулятивная – способность регулировать собственное поведение и поступки, на основе которых осуществляется личный выбор.
2. Защитная – способность поддерживать стабильность и независимость своей личности.
3. Развивающий – способность понимать себя и оценивать собственное поведение через самооценку других.
4. Эмоциональный – способность испытывать удовлетворение собственной личностью и ее качествами [4, с. 18].

Н.И. Сарджвеладзе перечисляет шесть основных функций самооценки:

1) функция «зеркального отражения» – отражение поведения человека. Поведение одного человека каким-то образом отражается в сознании других людей, и это отражение интернализуется;

2) функция «самости» – самовыражение и самовосприятие;

3) функция заключается в поддержании стабильности «Я». Эта функция Я-концепции в определенной степени выполняется и характеризуется последовательной направленностью эмоциональных реакций на самообразы и действия, самоконцептуализацией;

4) психологическая защита: например, человек с низкой самооценкой может противостоять необоснованной критике. Чрезмерная критика может нанести психологическую травму;

5) функция внутренней коммуникации [60, с. 30].

Важнейшая роль самооценки в психологической жизни личности заключается в том, что она является необходимым условием и главным внутренним рычагом процесса поведения и саморегуляции. То, что самооценка входит в мотивационную структуру деятельности, позволяет человеку постоянно связывать свои способности, внутренние психические ресурсы с целями и средствами деятельности [24].

Самооценка бывает разных видов: адекватная, завышенная и заниженная. Важно, чтобы каждая из них была адекватно выражена, т.е. соответствовала реальной картине. Неадекватная самооценка, независимо от ее типа, может негативно влиять на восприятие себя и своих способностей, а также на поведение и взаимодействие с окружающими [63].

А.В. Аркушенко, О.А. Ларина и Т.В. Катарян описывают и выделяют самооценку личности по критерию уровня адекватности требований:

- адекватность,
- переоценка,

– недооценка.

Авторы отмечают, что уровень адекватности самооценки человека определяет его взаимодействие с другими людьми и характер развития личности в целом [3, с. 31].

Адекватная самооценка – это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, моральных качеств и поведения. Адекватная самооценка позволяет человеку критиковать себя и правильно соотносить свои сильные стороны с задачами различной сложности и потребностями других людей [1, с. 201].

Когда у человека завышенная самооценка, он стремится быть лучше других во всех областях; часто говорят: «Я самый лучший (самый сильный, самый красивый)». Иногда, претендуя на роль лидера, он не получает достаточного признания и становится агрессивным по отношению к тем, кто хочет быть лидером [26].

Как показывают исследования Захарова, самооценка человека может стимулировать поведение или, наоборот, тормозить его. Низкая самооценка приводит к снижению социальных амбиций, неуверенности в своих силах и ухудшению взглядов на жизнь. Низкая самооценка может привести к серьезным психическим срывам и внутренним конфликтам. Низкая самооценка также вредна для общества, поскольку люди не полностью осознают свои сильные стороны и способности и не могут работать в полную силу [34, с. 33].

Исследователи различают разные типы самооценки, наблюдая за различными параметрами. Например, степень стабильности (устойчивость во времени), степень валидности (точность, честность) и вектор направленности. Соответственно, в зависимости от степени стабильности типы самооценки делятся на стабильные, ситуативные и нестабильные. По степени компетентности: Адекватная, Неадекватная (завышенная, заниженная). По вектору направленности: позитивная, ситуативная, негативная.

Таким образом, самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов, которые могут быть связаны с индивидуальными и возрастными особенностями. Проанализировав психологическую и педагогическую литературу, мы смогли выявить несколько определений самооценки. В данном исследовании мы опирались на определение самооценки автора В.Г. Казакова: самооценка – это отношение человека к самому себе, которое постепенно становится привычкой; она может принимать форму презрения или принятия и определяет убежденность человека в своей значимости и личностной ценности [39, с. 6].

1.2 Особенности самооценки в младшем школьном возрасте

Раннее детство включает в себя период жизни ребенка от 7 до 11 лет.

Многие авторы считают раннее детство наиболее интенсивным периодом для развития самооценки. Это определяется участием детей младшего школьного возраста в новых, социально значимых и достойных видах деятельности. К концу начальной школы самооценка учащихся становится более независимой и менее зависимой от мнения окружающих.

Изменения в повседневной жизни начальной школы и появление нового взрослого – учителя – следует рассматривать как предпосылки для развития когнитивного функционирования.

Первый школьный год является чувствительным периодом для развития самооценки, и важно развивать и поощрять качества, которые помогут детям раскрыть свой потенциал в этот период [23, с. 54].

По мнению А.В. Захаровой, самооценка детей младшего школьного возраста формируется на основе результатов их учебной деятельности. В свою очередь, учебная деятельность детей младшего школьного возраста постоянно оценивается окружающими их взрослыми (учителями, родителями), поэтому их оценка является основой самооценки детей в

этом возрасте. Способность к объективной самооценке развивается в процессе взаимодействия со взрослыми и сверстниками [34, с. 89].

Младшие школьники отличаются особой восприимчивостью, тягой к новому и доверчивостью. Они активно взаимодействуют с учителями, стремятся к их вниманию, подражают и тщательно выполняют задания. Ориентируясь на авторитет взрослых, особенно учителей, дети ищут одобрения и признания своих усилий [33, с. 112].

Школа приносит новый опыт, желание волнения и предвкушения, а также страх неудачи. Дети боятся выговоров со стороны учителей и стараются избегать их. Традиционно дети легко приспосабливаются к новому распорядку и следуют требованиям родителей в отношении распорядка, досуга и транспорта. Поход в школу придает семье новый статус и меняет отношение к детям. Обязанности детей четко определены, и они признаются окружающими. Это изменение в том, как другие воспринимают ребенка, в конечном итоге влияет на то, как ребенок воспринимает самого себя [80].

Исследования Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович и И.С. Славиной показывают, что успеваемость и поведение в школе существенно влияют на отношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Положительные оценки и хорошее поведение являются важными факторами в этих взаимоотношениях, определяя восприятие ребенка в школьной среде. Вопросы взрослых об учебе подчеркивают значимость успехов в формировании социального статуса ребенка [6].

Формирование адекватной самооценки и уверенности в себе зависит от правильного отношения к самооценке ребенка. Неуверенность и низкая самооценка могут привести к проблемам в общении и развитии. Важно создать поддерживающую обстановку, где ребенок чувствует себя в безопасности, где его достижения поощряются, его мнение уважается, а трудности воспринимаются с поддержкой [12].

Наиболее динамичным периодом в развитии самооценки считаются школьные годы. Дети начинают приобретать такие качества, как дифференциация, компетентность, проницательность и рефлексивность. Самооценка начинает проявляться в общем, но дифференцированном отношении детей к себе [68].

От уровня самооценки зависит активность младшего школьника, его готовность к деятельности и активное участие в учебной и досуговой деятельности. Несомненно, он важен для социальной сплоченности молодых людей в школьном коллективе [2].

По мнению Л.С. Выготского, семилетний возраст – это период не только физического и умственного роста, но и активного формирования самооценки, которая становится связующим звеном между ребенком и его окружением. Самооценка отражает опыт взаимодействия ребенка с миром и служит регулятором его поведения, помогая адаптироваться к социальным нормам [27].

В первые годы обучения в школе авторитет взрослых полностью признается, авторитет учителей подчеркивается, и ученики безоговорочно принимают суждения учителей [75, с. 63].

Самооценка – самый важный показатель развития характера. Начиная с начальной школы, дети начинают мыслить иначе, чем взрослые, и это требует самостоятельного анализа своих мыслей, действий и мотивов. Самооценка формируется в детстве и определяет уровень стремлений и ценностей человека, его отношения с окружающими и обеспечивает развитие стабильной модели личности. Самооценка развивается на протяжении всей жизни, и ее значение возрастает с годами, но наиболее чувствительна она именно в этот период, поскольку ее основы закладываются в детстве. Проблема развития объективной самооценки является, пожалуй, самой серьезной проблемой, с которой сегодня сталкиваются дети младшего школьного возраста, поскольку они познают себя через окружающую их действительность [17].

Во-первых, самооценка основывается на результатах обучения, которые также оцениваются взрослыми (родителями и учителями). Таким образом, с началом обучения в школе в жизни ребенка появляется новый важный взрослый – учитель. Суждение и мнение учителя, связанное с новой деятельностью (обучением), является самым важным фактором в развитии личности ученика. Поэтому самооценка маленьких учеников также формируется под влиянием оценок и суждений учителя.

В школьном возрасте существуют различные типы самооценки, включая достаточно стабильную самооценку, очень стабильную самооценку и нестабильную самооценку в виде завышенной или заниженной самооценки. Самооценка различается в разных классах. Способность правильно оценивать себя и свои возможности улучшается, а тенденция к переоценке себя уменьшается [59].

Психологи провели большое диагностическое исследование среди детей младшего школьного возраста. Результаты показали, что дети в этом возрасте имеют разные типы самооценки: адекватную, завышенную и заниженную. Все эти типы самооценки могут быть стабильными или гибкими.

Всех детей можно разделить на несколько групп в зависимости от типа самооценки.

Дети школьного возраста с адекватной самооценкой выглядят энергичными и активными, их можно назвать творческими и трудолюбивыми. Им нравится учиться, они не возражают против критики, открыты для общения и обладают хорошим чувством юмора. Они считают увлекательным и интересным пробовать новое:

- им не нужно прилагать усилия для поддержания дружеских отношений;
- дети с постоянно растущей самооценкой стремятся быть успешными во всех видах деятельности. Они предпочитают быть

полностью независимыми в своих решениях и выборе друзей и не следуют социальным правилам;

- учащиеся с высокой, но неуверенной самооценкой склонны переоценивать себя, свои способности, личные качества и достижения. Они пытаются выполнять задания, которые им не по силам; когда они терпят неудачу (что обычно и происходит), они либо существенно меняют задание, либо настаивают на том, что они могут его выполнить. Они образуют множество социальных связей, но эти связи почти всегда непрочны;

- у детей низкая самооценка, потому что они предпочитают простые задания и с большей вероятностью успешно их выполняют. Они испытывают тревогу и беспокойство во время обучения. Эти дети могут не иметь высокой самооценки, но, по крайней мере, они стараются не потерять то небольшое чувство собственного достоинства, которое у них есть. Дети с низкой самооценкой не могут понять, как общаться, что делать в классе, как взаимодействовать со взрослыми; они подсознательно чувствуют, что являются помехой для других; у них развивается негативное поведение [71].

Развитая самооценка играет важную роль в успехах ребенка в учебе и жизни, давая ему уверенность, мотивацию и готовность к самостоятельным действиям. Низкая самооценка, наоборот, может привести к неуверенности и страху неудачи, ограничивая возможности. В младшем школьном возрасте дети начинают оценивать себя не только по внешним признакам, но и по внутренним ощущениям, становясь более самокритичными [37, с. 34].

А.Т. Фатуллаева пишет, что у многих детей начальной школы завышенная самооценка: только в конце первого года они пытаются увидеть себя правильно, и эта попытка включает в себя предвосхищающее суждение, т.е. оценку своих способностей до того, как они начинают деятельность, которой хотят заниматься. Самооценка детей обычно имеет

тенденцию к завышению и характеризуется относительной стабильностью и независимостью по отношению к ситуации [72, с. 69].

Согласно временному распределению Д.Б. Эльконина, школьный возраст относится к стабильной категории. Этот возраст характеризуется постепенным количественным обогащением изменений в развитии и приобретением новых возрастных образований, более важных для последующих критических периодов. Д.Б. Эльконин отмечает, что когда ребенок начинает ходить в школу, перестраивается вся система его отношений с действительностью [79, с. 371].

Л.И. Божович определяет эту новую структуру у маленьких детей как самостоятельность действий, внутреннее планирование, теоретическое мышление и рефлексию [15, с. 300].

Самооценка имеет решающее значение для процесса обучения. Все ученики хотят, чтобы их уважали, а уважение напрямую связано с самооценкой [49].

Оценка школьного образования оказывает важное влияние на развитие самооценки детей. На основе оценок учителей дети делят себя и своих одноклассников на различные группы, например, на высокоуспевающих и низкоуспевающих, причем каждая группа имеет определенные характеристики [61].

Развитие самооценки у младших школьников требует не только активного участия, но и самонаблюдения и самоконтроля. Игры, занятия и хобби всегда привлекают внимание детей и ставят их в ситуации, когда им приходится объяснять свои способности, оценивать свои достижения и думать о том, чем они хотят заниматься в будущем [58].

Е.В. Игнатьева выделила негативные и позитивные показатели самооценки у младших школьников и факторы, определяющие процесс обучения. Исследовательница перечислила их следующим образом:

1) очень тесный социальный круг в раннем детстве, на самооценку детей также влияет отношение к ним родителей: если родители любят и

уважают их, ценят их достижения, то у детей, естественно, будет положительная самооценка;

2) участие ребенка в новых, социально подходящих и ценных видах деятельности, отношение окружающих к ребенку и то, как окружающие относятся к ребенку, также влияют на его самооценку;

3) влияние результатов обучения и их оценка всегда опосредованы окружающими ребенка взрослыми, учителями и родителями;

4) способность реагировать и узнавать себя во взаимодействии и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками [38, с. 18].

В развитии самооценки важны два фактора:

1. Отношение других людей (значимых взрослых).

2. Собственные качества ребенка, понимание успехов и достижений, способность понимать причины неудач и успехов, способность реагировать на собственные неудачи, критику и похвалу, способность адекватно справляться с трудностями и препятствиями, способность строить отношения сотрудничества, способность адекватно реагировать на признаки неудачи и способность признавать ценность других [41, с. 71].

Обучение детей самооценке является важной частью образования, способствуя развитию критического мышления и самостоятельности. Саморегулируемое обучение позволяет школьникам более осознанно подходить к учебному процессу, что улучшает их успеваемость и повышает мотивацию. Умение анализировать и оценивать свою работу помогает детям учиться на ошибках и стремиться к лучшему [56, с. 104].

Одной из характеристик самооценки младших школьников является ее выраженность, что считается нормальным этапом развития. Формирование адекватной самооценки – это длительный и сложный процесс, помогающий ставить реалистичные цели и учиться на ошибках. Этот навык будет полезен не только в школе, но и в дальнейшей жизни [55].

Формирование самооценки требует постоянного совершенствования системы социального воспитания, отказа от устаревших методов и использования современных знаний о детском развитии. Научный подход к воспитанию помогает избежать ошибок и искажений, что требует от общества осознанного стремления к изменениям и активного использования психологических знаний о младшем школьном возрасте [44].

Таким образом, возрастные особенности самооценки младших школьников получают свое развитие за счёт учебной деятельности, новой позиции – позиции ученика. Именно в этот период младший школьник начинает овладевать рефлексией, на основе оценок и отметок учителя, мнения родителей, наличия или отсутствия навыков учебной деятельности, оценки сверстников и одноклассников, собственного жизненного опыта формируется самооценка младшего школьника.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования самооценки младших школьников

Основываясь на изучении психолого-педагогических исследований и уточнении поставленных во введении целей и задач исследования, мы сформировали структуру нашего исследования в виде дерева целей, представляющего собой основные направления исследовательской работы. Дерево целей – представляет собой хорошо организованную и структурированную систему, в которой главная цель является основной точкой, от которой отталкиваются подчиненные цели на различных уровнях иерархии.

В нашей работе мы будем использовать концепцию «дерева целей», предложенную В.И. Долговой, которая базируется на научном целеполагании и системном подходе [30].

Модель В.И. Долгова описывает символическое представление системы, где зафиксированы ключевые компоненты и взаимосвязи,

которые могут послужить основой для дальнейших анализов и исследований [31].

При разработке «дерева целей» мы начали с определения основной цели или ключевой проблемы, требующей внимания. Далее, основная цель была декомпозирована на более конкретные подцели или задачи, представляющие собой важные этапы на пути к достижению основной цели. При разработке «Дерева целей» мы придерживались следующего алгоритма:

- 1) определить генеральную (общую) цель;
- 2) разделить общую цель на подцели первого уровня;
- 3) разделить подцели первого уровня на подцели второго уровня;
- 4) разделить подцели второго уровня на более детальные составляющие (подцели третьего уровня).

Представим далее «Дерево целей» формирования самооценки младших школьников.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования самооценки младших школьников

1. Теоретически обосновать проблему формирования самооценки младших школьников.

1.1. Изучить понятие «самооценка» и процесс формирования самооценки у младших школьников.

1.1.1. Охарактеризовать основные подходы к пониманию определения «самооценка».

1.1.2. Представить уровни самооценки младших школьников.

1.2. Изучить особенности самооценки младших школьников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного возраста.

1.2.2. Рассмотреть особенности младшего школьного возраста.

1.2.3. Рассмотреть особенности самооценки младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования самооценки младших школьников.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» самооценки младших школьников.

1.3.2. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

1.3.3. Обозначить структуру формирования самооценки младших школьников.

2. Организовать исследование самооценки младших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования самооценки младших школьников.

2.1.1. Спланировать этапы исследования самооценки младших школьников.

2.1.2. Выбрать методы исследования самооценки младших школьников.

2.1.3. Подобрать методики исследования самооценки младших школьников.

2.2. Дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования самооценки младших школьников.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборки исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы коррекционной работы.

3.1.2. Описать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки младших школьников после реализации программы формирования самооценки младших школьников.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения программы формирования самооценки младших школьников.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.

3.3.1. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей.

На основе «Дерева целей» была разработана модель исследования формирования самооценки младших школьников, представленная на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования самооценки младших школьников

Под термином «модель» в литературе понимается специально созданное или естественное явление, используемое для исследования социально-психологических состояний и процессов. Это может быть ситуация, процесс, объект и другие аспекты, которые анализируются с целью получения понимания о них [31].

Психологическое моделирование рассматривается как неотъемлемый инструмент в различных областях психологической деятельности: от диагностики и коррекции до профилактики, консультирования, исследований и просвещения.

Модель формирования самооценки у младших школьников строится на основе нескольких ключевых принципов, обеспечивающих ее эффективность и целостность. Эти принципы включают системный подход к коррекции, развитию и профилактике, единство в диагностике и коррекционной работе, учет возрастных, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей каждой группы, а также использование комплексных методов психологического воздействия [33].

В соответствии с основными принципами методики формирования самооценки у детей младшего школьного возраста, технологическая составляющая включает в себя несколько важных аспектов: теоретический анализ, диагностическую оценку, коррекционные мероприятия, аналитическое изучение результатов.

Теоретический компонент включает в себя глубокий анализ психолого-педагогических исследований, синтезируя их результаты для выработки комплексных моделей, специально адаптированных под особенности развития младших школьников. Этот этап также включает анализ современных тенденций и актуальных данных, что обеспечивает создание эффективных стратегий и подходов.

В состав диагностического блока входит реализация констатирующего эксперимента, тестирование, анализ данных и их

толкование с целью выявления уровня самооценки младших школьников и определения ключевых аспектов, требующих коррекции и развития [32].

Основной задачей диагностического блока является проведение тщательного анализа и определение уровня самооценки у младших школьников.

В исследовании использованы следующие методики: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан.

Формирующий компонент предусматривает создание и внедрение специализированной психолого-педагогической программы, направленной на формирование самооценки младших школьников.

Важной частью этого блока является также просветительская деятельность среди педагогов и родителей, направленная на оказание поддержки и содействие в процессе формирования самооценки у детей.

Главная цель коррекционного блока заключается в формировании условий, которые способствуют развитию и укреплению самооценки младших школьников, доводя ее до желаемого оптимального уровня. В работе применен специальный комплекс психогимнастических упражнений и игр, который направлен на формирование самооценки. Достижение этих целей предоставляет возможность младшим школьникам активнее участвовать в школьной жизни, что, в свою очередь, способствует улучшению процесса их социализации.

В рамках аналитического блока мы проведем повторные диагностики, используя методы математической статистики. С помощью Т-критерия Вилкоксона мы проанализируем изменения в уровне самооценки младших школьников до и после внедрения нашей программы [76].

Ключевая цель данного блока состоит в оценке результативности психолого-педагогической программы по формированию самооценки младших школьников.

В результате, после внедрения программы, мы сможем оценить, насколько успешно достигли целей по улучшению самооценки младших школьников.

Основываясь на выводах теоретического анализа, представленных в предыдущих разделах, нами была создана модель формирования самооценки младших школьников. Она включает четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. Эта модель представляет собой всесторонний и многоплановый подход к развитию значимого аспекта личности младшего школьника.

Выводы по главе 1

Самооценка – это субъективная оценка индивидом собственной ценности. Самооценка выступает как устойчивое структурное образование, компонент Я–концепции, самосознания.

Благодаря различным исследованиям отечественных и зарубежных психологов, можно сделать вывод, что самооценке уделено огромное внимание. Структура, функции, проблема формирования самооценки и многое другое представлены в трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, В.Сатира, К. Аспера, Д.Б. Эльконина и др.

Исследователи трактуют различные виды самооценки, основные из них: адекватная, завышенная и заниженная. На самооценку младшего школьника влияет учебная деятельность, стиль воспитания родителей и учителя.

Самооценка младших школьников имеет ряд особенностей, связанных двумя факторами – поступлением ребенка в школу и сменой ведущего вида деятельности. В связи с этим у учеников появляются новые моральные ценности относительно себя и других. Для успешного формирования самооценки играют достижения, приобретенные ими в этом возрасте.

Формирование самооценки сопровождает весь ход учебно-познавательной деятельности. Этот период является сензитивным для становления самооценки. Поэтому представляется необходимым начинать формирование объективной самооценки именно в этом возрасте. Современные младшие школьники требуют к себе нового подхода, системное педагогическое сопровождение процесса формирования адекватной самооценки.

На основе анализа теоретических данных, изложенных в предыдущих разделах, была разработана модель формирования самооценки у младших школьников. Эта модель включает четыре основных компонента: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня самооценки младших школьников проводилось в МОУ «ИТ–лицей Привилегия» г. Челябинска. Количество испытуемых составило 15 человек. В исследовании принимали учащиеся 1 «А» класса.

Основные этапы экспериментального исследования по В.И. Долговой проводилось в 3 этапа.

На поисково-подготовительном этапе мы изучили психолого-педагогическую литературу и выбрали методики по теме исследования. Методики подобраны с учетом возрастных особенностей и темы исследования. Разработали дерево целей и модель для проведения исследовательской работы.

На опытно-экспериментальном этапе было выполнено тестирование и обработка результатов. Проведена психодиагностика испытуемых методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан. Полученные результаты были обработаны. Затем была разработана и реализована программа формирования самооценки младших школьников.

На контрольно-обобщающем этапе проведен анализ и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования;

- психодиагностические: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан;
- метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Опишем выбранные нами методы исследования.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого.

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий.

Целеполагание – это процесс определения, формулирования и достижения целей. Он включает в себя анализ текущей ситуации, определение желаемого результата, разработку стратегии достижения цели и оценку прогресса. Целеполагание помогает сосредоточиться на важном, повысить мотивацию и эффективность действий.

Моделирование – это способ исследования объектов и явлений с помощью моделей. Модель представляет собой упрощенное отображение реального объекта или процесса, которое сохраняет его основные свойства и характеристики. Моделирование используется для анализа, прогнозирования и оптимизации работы сложных систем, а также для обучения и принятия решений.

Констатирующий эксперимент предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и

последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода.

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.

Метод тестирования – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений. Применяются для стандартизированного измерения индивидуальных различий.

Дадим характеристику психодиагностическим методикам.

Название психодиагностической методики: «Лесенка».

Автор психодиагностической методики: В.Г. Щур.

Возраст 6–10 лет.

Назначение психодиагностической методики: выявление 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.

Структура психодиагностической методики: состоит из семи ступеней и ребёнку нужно выбрать свое место расположения на них.

Сtimульный материал: бланк для регистрации психологом выбора ступеньки ребёнком, ступеньки, фигуры человечков.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 50-60 минут).

Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», полученные по каждому факторы результаты суммируются.

Название психодиагностической методики: «Какой Я?».

Возраст 6–9 лет.

Автор психодиагностической методики: О.С. Богданова.

Назначение психодиагностической методики: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

Структура психодиагностической методики: состоит из 20 вопросов. 10 типа А, 10 типа Б.

Сtimульный материал: таблица с предложенными качествами, ручка.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 50-60 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», полученные по каждому факторы результаты суммируются.

Название психодиагностической методики: «Нарисуй себя»

Возраст 5–7 лет.

Автор психодиагностической методики: А.М. Прихожан.

Назначение психодиагностической методики: выявление особенностей протекания самооценки младших школьников.

Структура психодиагностической методики: состоит из 10 баллов.

Сtimульный материал: стандартный лист белой нелинованной бумаги, сложенный пополам, четыре цветных карандаша – черный, коричневый, красный и синий.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 30-40 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», полученные по каждому факторы результаты суммируются.

Для математической обработки результатов формирующего эксперимента на определение направленности и выраженности изменений уровня самооценки младших школьников мы используем критерий Т-Вилкоксона.

Порядок выполнения критерия:

1. Составление списка испытуемых.
2. Вычисление разности между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Формулирование гипотезы.
3. Перевод разности в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.
4. Ранжирование абсолютных величин разностей. Проверка совпадения полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметили кружками, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
6. Подсчет сумму этих рангов по формуле: $T = \sum Rr$, где Rr – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
7. Определение критических значений T для данного n по таблице. Если $T_{\text{эмп}}$ меньше или равен $T_{\text{кр}}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, в параграфе мы дали характеристику этапам, методам и методикам исследования. Исследование проводилось с использованием методов и приемов, направленных на формирование самооценки младших школьников. Полученные данные подлежали

дальнейшей математико-статистической обработке данных и проверке гипотезы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняла участие экспериментальная группа учащихся 1 «А» класса. Объем выборки 15 человек, из них 6 девочек и 9 мальчиков. Возрастной состав составляет 2015-2016 год рождения.

В исследуемой группе есть ученики, которые легко идут на контакт, проявляют высокую активность на уроках, правильно отвечают на вопросы, справляются с учебным заданием, осознанно воспринимают новый материал. Ученики, которые осторожничают, редко проявляют активность на уроках, но, общаются со всеми одноклассниками, на переменах предпочитают играть с одноклассниками. Ученики, которые на переменах предпочитают заниматься своими делами, не общаясь с одноклассниками. Они не проявляют на уроках высокую активность, даже когда знают ответ, стесняются поднять руку, чтобы ответить.

Многие ребята хорошо идут на контакт, проявляют ответственность и желание участвовать в каких-либо делах класса или в массовых мероприятиях. Практически все ученики посещают спортивные секции и творческие кружки.

Дисциплина в классе неплохая. Но часто ссорятся и вступают в драку несколько человек. Ребята ещё учатся общаться и взаимодействовать друг с другом. На данный момент, учащиеся разбиты на микрогруппы. При этом, детей изгоев в классе нет. Если ученику наскучило сидеть на перемене, он может подойти к любому однокласснику, с ним начнут общаться. Следует отметить, что из отдельно взятых микрогрупп постепенно формируется школьный коллектив.

В целом класс характеризуется хорошей посещаемостью и успеваемостью. Прослеживаются хорошие вычислительные навыки, у

большинства хорошо развита речь. Но есть и обучающиеся со слабыми способностями, у которых нет заинтересованности в учёбе.

Большинство родителей интересуется успеваемостью своих детей. Дома выполняют все домашние задания, посещают дополнительные кружки, чтобы подтянуть знания. Некоторые родители не выполняют с детьми домашние задания. Не все родители проявляют желание принимать участие в различных праздниках, конкурсах, выставках, за участие в которых, дети получают призы или грамоты.

Педагоги систематически проводят необходимые беседы: о поведении в школе; режиме класса; поведении в столовой, на перемене; поведении в раздевалке. Классный руководитель проводит беседы, классные часы, для сплочения коллектива, сопереживанию друг к другу и т.д. Взаимоотношения с классным руководителем у детей удовлетворительное.

Опишем проведенную в ходе эксперимента работу.

С учащимися было проведено исследование по методике «Лесенка» В.Г. Щур. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

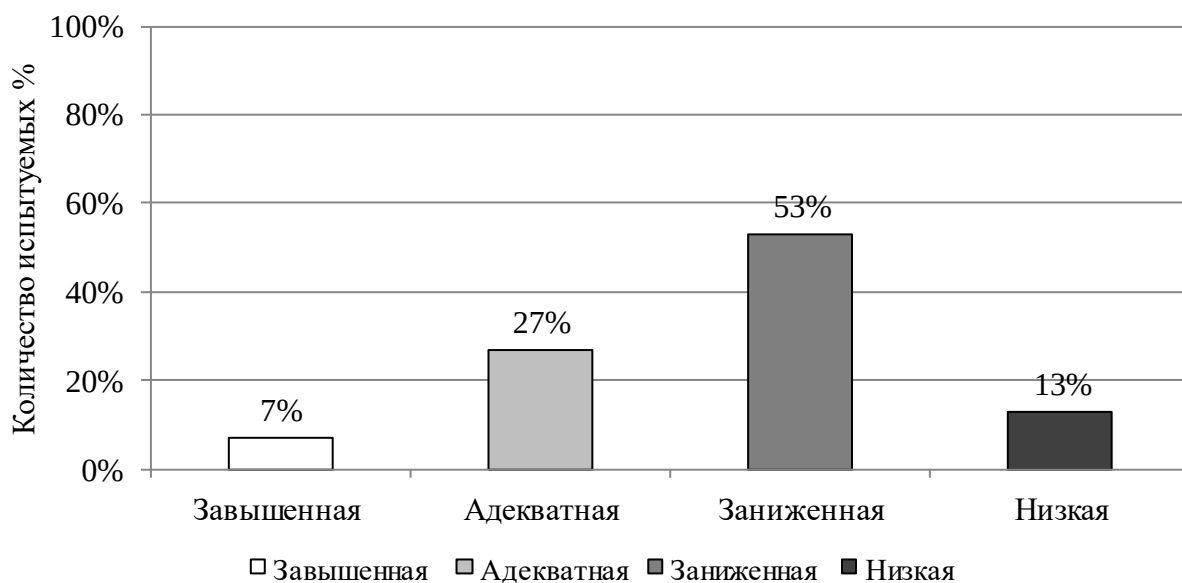


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Результаты исследования на рисунке 3 представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Лесенка». На графике видно, что у большинства детей заниженная самооценка.

Анализ полученных данных по методике «Лесенка» В.Г. Щур показал:

1. Завышенная самооценка – 7 % (1 человек) класса. В беседе дети объясняют свой выбор следующим образом: «Я поставлю себя на первый шаг, потому что он высокий», «Я лучший», «Я очень люблю себя», «Лучшие мальчики здесь, и я тоже хочу быть с ними». Часто бывает, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или много думает. Это связано с плохо развитой рефлексией (способность анализировать деятельность человека и соотносить мнения, опыт и действия с мнениями и оценками других людей).

2. Адекватная самооценка – 27 % (4 человека) класса. У ребенка позитивное отношение к себе, он может оценивать себя и свою деятельность: «Я хорош, потому что помогаю маме», «Я хорош, потому что учусь на пять, люблю читать книги», «Я помогайте друзьям, я хорошо играю с ними» и т.д. Это нормальный способ развить чувство собственного достоинства.

3. Заниженная самооценка – 53 % (8 человек) класса. Такая самооценка обычно связана с определенной психологической проблемой учащегося. Ребенок может говорить о ней в разговоре. Есть проблемы в семейных отношениях. «Я не хороший и не плохой, потому что я пишу плохие письма, и моя мама и мой учитель оскорбили меня за это». В этом случае удачная ситуация и позитивный настрой школьницы, по крайней мере, на уроки письма, были разрушены; межличностные отношения с важными взрослыми нарушены.

4. Низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса. Ребенок с низкой самооценкой находится в ситуации школьной дезадаптации, личных и

эмоциональных страданий. Чтобы приписать себя «худшим детям», нужен набор негативных факторов, которые постоянно влияют на ученика.

Результаты самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» О.С. Богданова показаны на рисунке 4, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2.

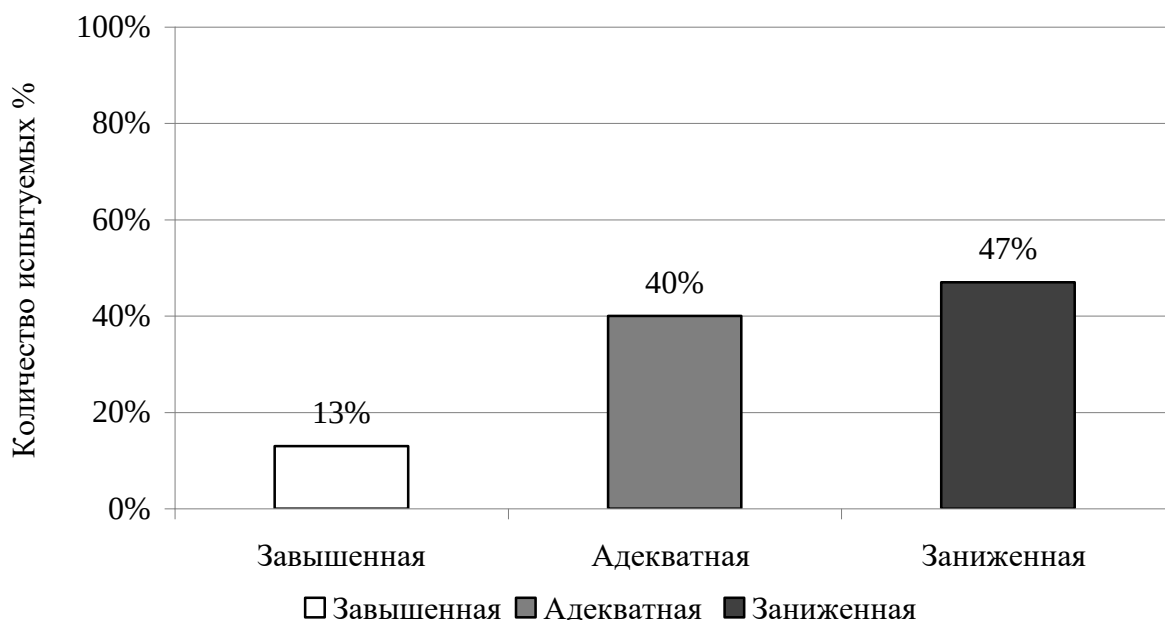


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» О.С. Богданова

Результаты исследования на рисунке 4 представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Какой Я?». На графике видно, что у большинства детей адекватная самооценка.

Анализ полученных данных по методике «Какой Я?» О.С. Богданова показал:

1. Завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса. Люди с завышенной самооценкой склонны переоценивать свое реальное Я и часто считают, что другие люди их просто недооценивают. Поэтому они относятся к окружающим высокомерно и надменно, а порой и агрессивно. Неадекватная самооценка таких людей требует признания их превосходства над остальными. Люди с завышенной самооценкой стремятся убедить окружающих, что лучше них никого нет. Поэтому другие часто стараются избегать общения с ними.

2. Адекватная самооценка – 40 % (6 человек) класса. Адекватная самооценка дает ощущение внутренней гармонии и стабильности. Чувство уверенности позволяет выстраивать позитивные отношения с окружающими. Адекватная самооценка позволяет проявлять природные достоинств личности, при этом скрывая или компенсируя его недостатки.

3. Заниженная самооценка – 47 % (7 человек) класса. Человек с низкой степенью самооценки зачастую лихорадочно пытается наверстать упущенное и доказать себе и всем свою значимость и что он лично чего-то стоит. При этом он ставит перед собой цели, которые гораздо ниже его способностей.

С учащимися было проведено исследование по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

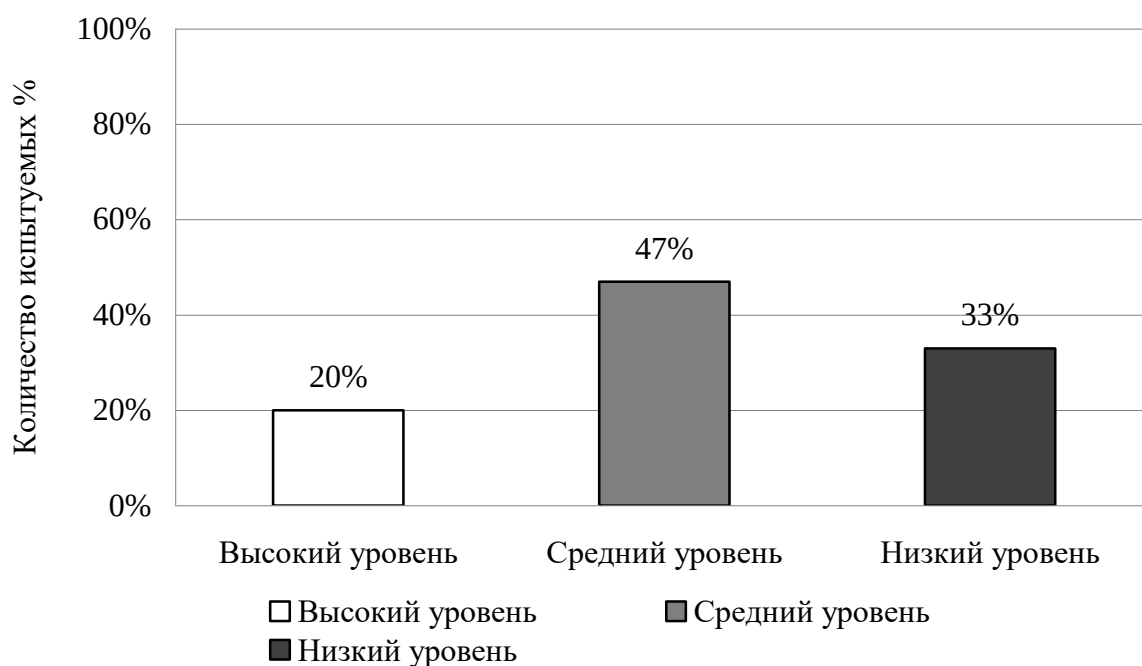


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

Результаты исследования на рисунке 3 представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Нарисуй себя». На графике видно, что у большинства детей средний уровень самооценки.

Анализ полученных данных по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан показал:

1. Высокий уровень – 20 % (3 человека) класса. Свидетельствует об адекватном оценивании младшим школьником своих достижений, талантов, себя и своих возможностей.

2. Средний уровень – 47 % (7 человек) класса. Дети младшего школьного возраста часто переживают из-за своей несостоятельности. Переживания могут вылиться в виде негативных эмоций.

3. Низкий уровень – 33 % (5 человек) класса. Свидетельствует о том, что у данных детей происходят конфликты между идеальным и реальным – Я.

Сводные данные по всем трем методикам представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.4.

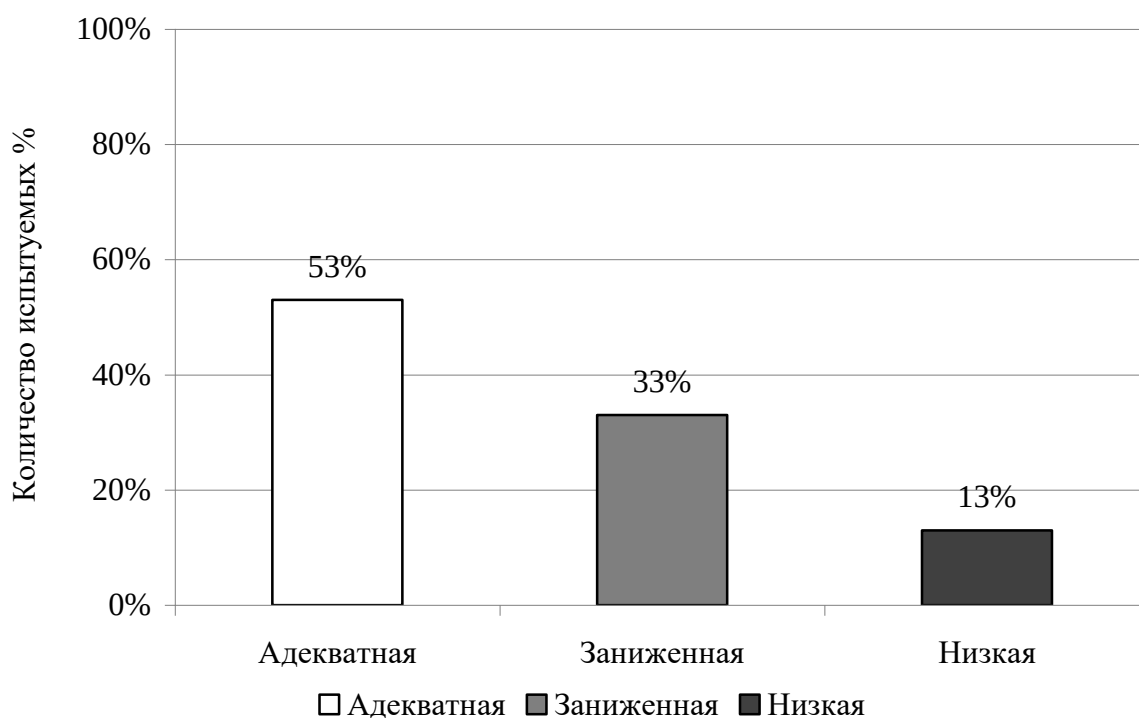


Рисунок 6 – Сводные данные по методикам самооценки младших школьников «Лесенка» В.Г. Щур; «Какой Я?» О.С. Богданова; «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

Таким образом, наши результаты исследования самооценки младших школьников с применением методик: «Лесенка» В.Г. Щур, методика «Какой Я?» О.С. Богданова, методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан, показали, что у обучающихся 1 «А» класса, преобладает адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса. Заниженная самооценка – 33 % (5 человек) и низкая самооценка – 13 % (2 человека).

Разрабатываемая нами психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников, будет направлена на поддержание и повышение уровня самооценки.

Выводы по главе 2

Исследование уровня самооценки младших школьников проводилось в МОУ «ИТ–лицей Привилегия» г. Челябинска. Количество испытуемых составило 15 человек. В исследовании принимали учащиеся 1 «А» класса.

Экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы были использованы методы исследования: теоретический метод: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение; эмпирический метод: констатирующий эксперимент; интерпретации и описания: психодиагностический метод: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан.

В ходе эксперимента были выявлены следующие данные:

Результаты исследования самооценки по методике «Лесенка» (В.Г. Щур):

- завышенная самооценка – 7 % (1 человек) класса;
- адекватная самооценка – 27 % (4 человека) класса;
- заниженная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Результаты исследования самооценки по методике «Какой Я?» (О.С. Богданова):

- завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- адекватная самооценка – 40 % (6 человек) класса;
- заниженная самооценка – 47 % (7 человек) класса.

Результаты исследования самооценки по методике «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан):

- высокий уровень – 20 % (3 человека) класса;
- средний уровень – 47 % (7 человек) класса;
- низкий уровень – 33 % (5 человек) класса.

Обобщенные данные по методикам «Лесенка» (В.Г. Щур), «Какой Я?» (О.С. Богданова), «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан):

- адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- заниженная самооценка – 33 % (5 человек);
- низкая самооценка – 13 % (2 человека).

Данные результаты дают основание для разработки психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников

Цель программы: формирование самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. Познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.
2. Повысить уверенность в себе у младших школьников, помочь им открывать и ценить свои сильные стороны и достижения.
3. Создать атмосферу, способствующую развитию конструктивного взаимодействия с окружающими, умению формировать позитивные отношения и эффективно общаться.

Программа развития самооценки младших школьников основывается на следующих принципах:

1. Принцип позитивного подхода. В нашей программе принцип позитивного подхода является ключевым, поскольку мы уделяем внимание не только развитию конкретных навыков, но и поддержанию позитивного отношения к себе. Это способствует формированию уверенности, поощряет признание собственных успехов и создает здоровую самооценку [52].

2. Принцип социальной играет важную роль в нашей программе, так как мы уверены, что окружающая обстановка оказывает большое влияние на формирование самооценки младших школьников. Мы стараемся создать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу в семье и в школе, где каждый ребенок чувствует себя важным и ценным.

3. Принцип активной вовлеченности и практического опыта – это центральный принцип нашей программы. Мы убеждены, что дети лучше усваивают знания и развивают навыки через активное взаимодействие с

материалом. Поэтому наша программа включает различные методики и упражнения, которые стимулируют детей самостоятельно осваивать учебный материал и осознавать свои возможности [42].

4. Принцип постепенности и последовательности важен для нас, так как мы стремимся к систематическому развитию самооценки у детей. Наш подход предполагает постепенное усложнение задач и упражнений, учитывая возрастные особенности. Это помогает детям постепенно развивать навыки и уверенность, повышая уровень саморазвития.

5. Принцип психологической безопасности предполагает создание комфортной и защищенной атмосферы для младших школьников. Наша программа способствует формированию доверительных отношений и поддерживает детей в выражении мыслей и эмоций, гарантируя уважение и принятие их точки зрения [53].

6. Принцип взаимодействия и сотрудничества включает активное взаимодействие между ребенком, педагогами, родителями и другими учениками. Этот принцип создает благоприятную атмосферу для обмена идеями и взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса, способствуя сотрудничеству [78].

В разработанной нами психолого-педагогической программе мы используем различные методы:

Групповая дискуссия – это совместное изучение тем или точек зрения, где каждый участник делится своими мыслями и представляет различные аспекты. Это коллективное обсуждение вопросов, анализ позиций и разработка стратегий для достижения общих целей.

Игротерапия помогает формировать позитивную самооценку через игру. В процессе игры человек может достигать успехов, что укрепляет его уверенность. Также, игра способствует развитию навыков принятия решений, управления эмоциями и социальных навыков, что благоприятно влияет на самооценку.

Арттерапия – это метод психокоррекции, направленный на познание внутреннего мира и гармонизацию личности через творческое самовыражение. Это способ выразить свои чувства и эмоции через искусство, способствуя личностному росту.

Психогимнастика – это методика использования физических упражнений для улучшения самооценки. Через движение и упражнения человек развивает физические и когнитивные навыки, повышает свои способности и достигает успехов, укрепляя уверенность в себе.

Позитивный опыт и уверенность в своих физических возможностях могут сказываться на общей самооценке и чувстве уверенности.

Рефлексия – это существенный мыслительный инструмент, который осознанно включает в себя самопонимание, анализ собственных эмоций, чувств, состояний и реакций на поведение.

Разработанная программа рассчитана на участников младшего школьного возраста.

Рекомендуется проводить программу один раз в неделю в специально оборудованных тренировочных помещениях.

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Количество участников группы – 15 учащихся.

Практическое применение данной программы предполагает проведение занятий в обстановке, созданной с учетом потребностей участников, где предусмотрены все требуемые условия и имеется необходимое техническое обеспечение для удобного нахождения и функционирования психологической аудитории.

Технические средства: компьютер, принтер, ксерокс, проектор.

Методические ресурсы включают в себя:

Руководства и материалы для психологической работы в школе;

Разнообразные творческие материалы (краски, цветные карандаши, маркеры, бумага и т.д.);

Библиотеку практикующего психолога;

Раздаточный материал для участников, предназначенный для групповых занятий.

Занятия имеют определенную структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, таких как:

1. Приветствие. Задача приветствия – наладить контакт между всеми присутствующими, создавая атмосферу уважительного отношения друг к другу, открытости и уверенности.

2. Разминка. Этап физической и психологической подготовки, позволяющий участникам отвлечься от текущих дел и настроиться на задачи, решаемые в группе.

3. Основная часть занятия – ядро занятия, заключающееся в выполнении специализированных упражнений и применении определенных техник.

4. Рефлексия – в ходе рефлексии участники имеют возможность поделиться своими чувствами и осмыслить полученные знания и опыт, придав им новую ценность и значимость.

5. Завершение занятия – момент прощания, дающий возможность участникам закрепить полученную информацию, подвести итоги обсуждений и создать основу для дальнейших размышлений и новых открытий.

Программа по формированию адекватной самооценки младших школьников состоит из 10 занятий (ПРИЛОЖЕНИЕ 3):

Занятие 1. Введение в программу.

Цель: представить младшим школьникам концепцию самооценки и проиллюстрировать ее значимость для развития личности.

1. Приветствие.

2. Исследование и обсуждение понятия самооценки.

3. Значимость самооценки.

4. Основная часть.

Упражнение «Круг самооценки».

Цель: доведение самооценки до адекватного уровня.

Упражнение «Истории успеха».

Цель: формирование внутренней позиции успешной личности, повышение уровня мотивации и самооценки.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка.

Цель: содействовать развитию у младших школьников практики позитивного мышления и способности обнаруживать положительные аспекты в себе и своих успехах.

1. Приветствие.

2. Освоение принципов позитивного мышления.

3. Основная часть:

Упражнение «Позитивные утверждения».

Цель: способствовать овладению навыками позитивного мышления.

Упражнение «Поиск позитива».

Цель: коррекция личностных особенностей (тревожности, неуверенности, самооценки).

4. Стимулирование способности обнаруживать позитивные аспекты:

Упражнение «Поиск позитива в проблеме».

Цель: стимулирование способности обнаруживать позитивные аспекты.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 3. Работа с негативными мыслями.

Цель: формирование умений осознавать, понимать и эффективно управлять негативными эмоциями, чтобы они не оказывали разрушительного влияния на жизнь.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с основами саморегуляции и негативными мыслями.

3. Основная часть:

Упражнение «Запись негативных мыслей».

Цель: формирование позитивного мышления, трансформация негативных мыслей в позитивные.

Упражнение «Переформулирование негативных мыслей».

Цель: помочь осознать и изменить свои негативные мысли.

4. Развитие умения заменять негативные мысли:

Упражнение «Замена негативных мыслей».

Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 4. Признание и ценность.

Цель: способствовать осознанию собственной ценности и умению признавать уникальность каждого человека.

1. Приветствие.

2. Важность осознания и уважения ценности.

3. Основная часть:

Упражнение «Признание достижений».

Цель: развитие уверенности в себе и формирование стабильной самооценки.

Упражнение «Ценность разнообразия».

Цель: осознание жизненных ценностей и важность построения собственной иерархии ценностей.

4. Формирование умений узнавать и ценить:

Упражнение «Комплимент-цепочка».

Цель: развитию у детей навыков выражения положительных качеств и умений других людей.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 5. Позитивное мышление.

Цель: поддержать у младших школьников развитие позитивного мышления и способности обнаруживать положительные стороны в себе и своих успехах.

1. Приветствие.

2. Освоение философии позитивного восприятия.

3. Основная часть:

Упражнение «Позитивный дневник».

Цель: укрепление уверенности в себе через фиксацию позитивных моментов и достижений в повседневной жизни.

Упражнение «Позитивные утверждения».

Цель: развитие позитивного отношения к себе и повышение самооценки.

4. Формирование умений позитивного мышления.

Упражнение «Переключение мыслей».

Цель: практиковать замену негативных мыслей на более позитивные и конструктивные.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия.

Цель: содействовать развитию у младших школьников навыков саморефлексии и самопринятия для формирования самооценки.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с методами самоанализа и приемами самопринятия.

3. Основная часть:

Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: формирование самооценки. Расширить представления о самопознании, самосовершенствовании.

Упражнение «Развитие самопринятия».

Цель: укрепление своей самооценки и развитие навыка самопринятия, самореализации.

4. Формирование умений самоанализа и самопринятия.

Упражнение «Постановка целей и планирование».

Цель: развитие навыком планирования, повышение мотивации и уверенности в себе.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие.

Цель: обеспечить среду, способствующую развитию умений конструктивного взаимодействия с окружающими, формирования позитивных взаимоотношений и эффективной коммуникации.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с основами конструктивного взаимодействия.

3. Основная часть:

Упражнение «Ролевая игра».

Цель: способствует развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Упражнение «Партнерское обсуждение».

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

4. Формирование умений эффективного конструктивного взаимодействия.

Упражнение «Умение высказывать свое мнение».

Цель: умение выражать свои мысли и чувства конструктивно, без агрессии и обид.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 8. Признание и похвала.

Цель: поддерживать у младших школьников осознание значимости признания и похвалы, а также развивать у них способность признавать эти качества как в себе, так и в других.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с концепцией признания и похвалы.

3. Основная часть:

Упражнение «Цепочка похвалы».

Цель: улучшение мотивации и самооценки.

Упражнение «Создание благодарностей».

Цель: обогащение представлений учащихся о похвале, как одном из способов эффективного коммуникативного воздействия с окружающими людьми.

4. Формирование умений признавать и выражать похвалу.

Упражнение «Письмо благодарности».

Цель: развитие чувства благодарности и умение выражать свою признательность другим людям.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 9. Управление эмоциями.

Цель: представить младшим школьникам основные эмоции и обучить их навыкам эмоционального управления для поддержания здоровой самооценки.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с основами управления эмоциями.

3. Основная часть:

Упражнение «Эмоциональные маски».

Цель: формирование навыков распознавания и выражения чувств у младших школьников. Развитию эмпатии.

Упражнение «Управление эмоциями в игре».

Цель: умение управлять своими эмоциями и находить конструктивные способы реагирования.

4. Формирование умений контроля над эмоциями.

Упражнение «Дыши и успокаивайся».

Цель: умение применять техники релаксации для управления своими эмоциями.

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия:

Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие.

Цель: сделать обзор программы и закрепить усвоенные знания и навыки по формированию здоровой самооценки.

1. Приветствие.

2. Обобщение результатов программы.

3. Основная часть:

Упражнение «Мое самое ценное качество».

Цель: осознание своих сильных сторон. Умение видеть в себе ценные качества, которыми младшие школьники гордятся, тем самым подтвердить самооценку.

4. Анализ и обсуждение полученных результатов.

5. Завершение программы.

Следовательно, созданная программа, направленная на формирование самооценки у младших школьников, представляет собой комплексный и систематический подход, ориентированный на развитие позитивного отношения к себе и конструктивного восприятия собственных способностей. В ее основе лежат принципы позитивной психологии, создания поддерживающей атмосферы в коллективе, активного взаимодействия с учебным материалом посредством практических заданий, последовательного и постепенного подхода, обеспечения психологического комфорта, а также на стимулировании взаимодействия и

сотрудничества между учениками. Психолого-педагогическая программа включает в себя 10 занятий, проводимых с периодичностью один раз в неделю. Каждое занятие отличается четкой организацией и включает в себя разнообразные методы и упражнения, ориентированные на формирование осознания и развитие самооценки.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Повторное исследование проводилось с целью выявления эффективности реализации психолого-педагогической программы в МОУ «ИТ–лицей Привилегия» г. Челябинска. В исследовании принимали учащиеся 1 «А» класса. Количество испытуемых составило 15 человек, из них 6 девочек и 9 мальчиков.

Результаты повторного исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур показаны на рисунке 7, ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1.

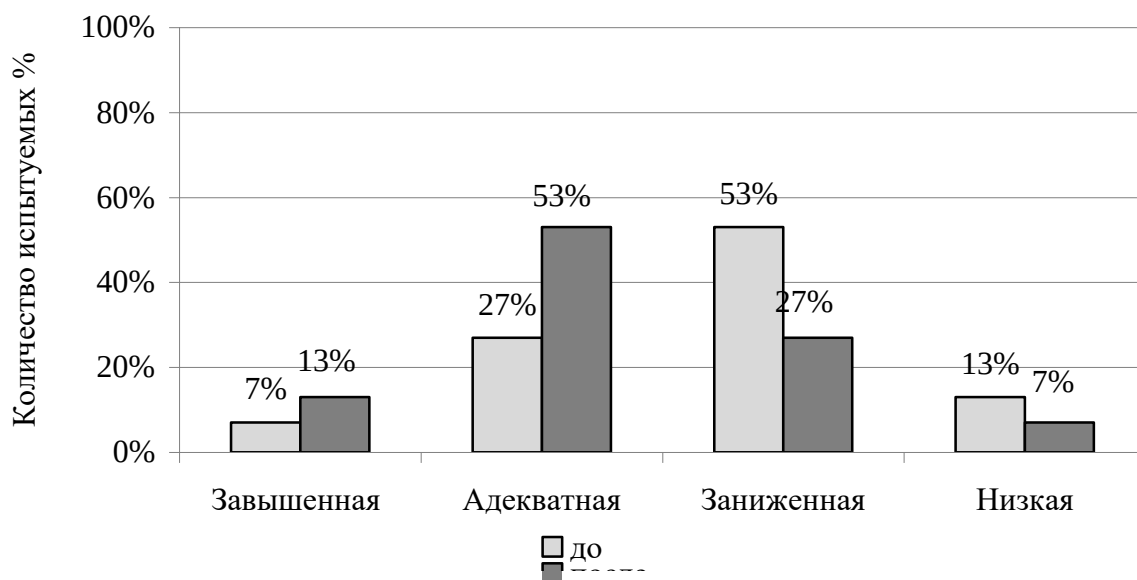


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Результаты исследования представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Лесенка». На графике видно, что у большинства детей адекватная самооценка.

Анализ полученных данных повторного исследования по методике «Лесенка» В.Г. Щур показал:

Завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса. В беседе дети объясняют свой выбор следующим образом: «Я поставлю себя на первый шаг, потому что он высокий», «Я лучший», «Я очень люблю себя», «Лучшие мальчики здесь, и я тоже хочу быть с ними». Часто бывает, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или много думает. Это связано с плохо развитой рефлексией (способность анализировать деятельность человека и соотносить мнения, опыт и действия с мнениями и оценками других людей).

Адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса. У ребенка позитивное отношение к себе, он может оценивать себя и свою деятельность: «Я хорош, потому что помогаю маме», «Я хорош, потому что учусь на пять, люблю читать книги», «Я помогайте друзьям, я хорошо играю с ними» и т.д. Это нормальный способ развить чувство собственного достоинства.

Заниженная самооценка – 27 % (4 человека) класса. Такая самооценка обычно связана с определенной психологической проблемой учащегося. Ребенок может говорить о ней в разговоре. Есть проблемы в семейных отношениях. «Я не хороший и не плохой, потому что я пишу плохие письма, и моя мама и мой учитель оскорбили меня за это». В этом случае удачная ситуация и позитивный настрой школьницы, по крайней мере, на уроки письма, были разрушены; межличностные отношения с важными взрослыми нарушены.

Низкая самооценка – 7 % (1 человек) класса. Ребенок с низкой самооценкой находится в ситуации школьной дезадаптации, личных и эмоциональных страданий. Чтобы приписать себя «худшим детям», нужен набор негативных факторов, которые постоянно влияют на ученика.

Результаты повторного исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» О.С. Богданова показаны на рисунке 8, ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2.

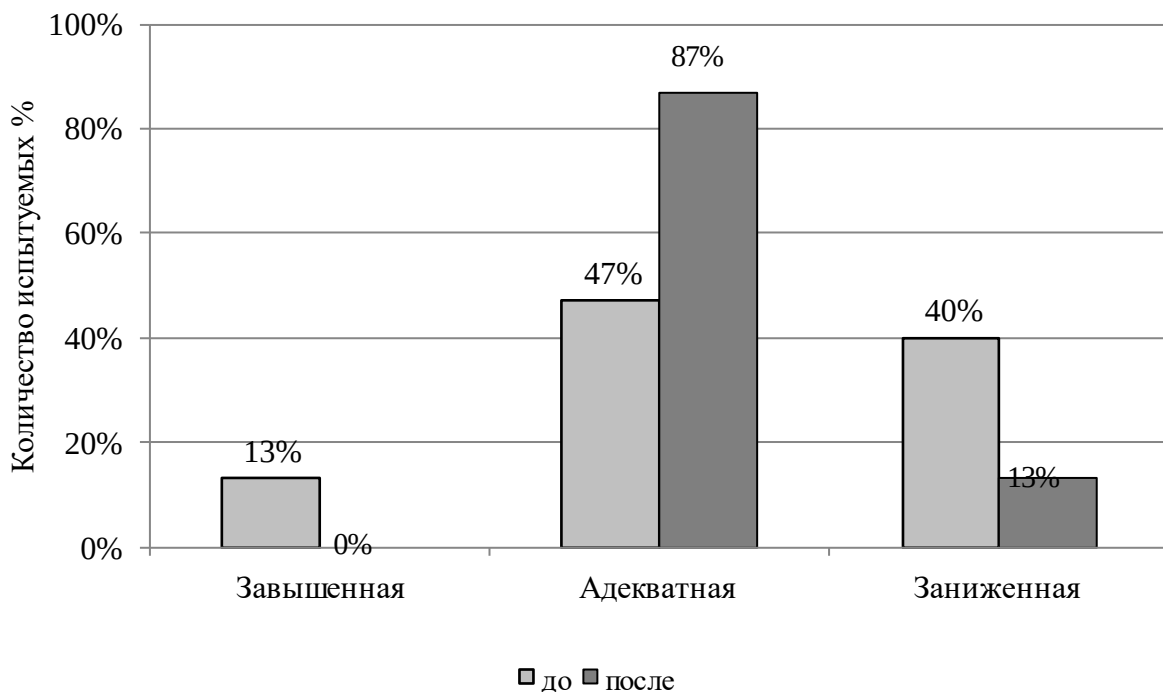


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» О.С. Богданова

Результаты повторного исследования на рисунке 2 представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Какой Я?». На графике видно, что у большинства детей адекватная самооценка.

Анализ полученных данных по методике «Какой Я?» О.С. Богданова показал, что завышенная самооценка – 0 % (0 человек) класса. Люди с завышенной самооценкой склонны переоценивать свое реальное Я и часто считают, что другие люди их просто недооценивают. Поэтому они относятся к окружающим высокомерно и надменно, а порой и агрессивно. Неадекватная самооценка таких людей требует признания их превосходства над остальными. Люди с завышенной самооценкой стремятся убедить окружающих, что лучше них никого нет. Поэтому другие часто стараются избегать общения с ними.

Адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса. Адекватная самооценка дает ощущение внутренней гармонии и стабильности. Чувство уверенности позволяет выстраивать позитивные отношения с окружающими. Адекватная самооценка позволяет проявлять природные достоинств личности, при этом скрывая или компенсируя его недостатки.

Заниженная самооценка –13 % (2 человека) класса. Человек с низкой степенью самооценки зачастую лихорадочно пытается наверстать упущенное и доказать себе и всем свою значимость и что он лично чего-то стоит. При этом он ставит перед собой цели, которые гораздо ниже его способностей.

С учащимися было проведено повторное исследование по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 9, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

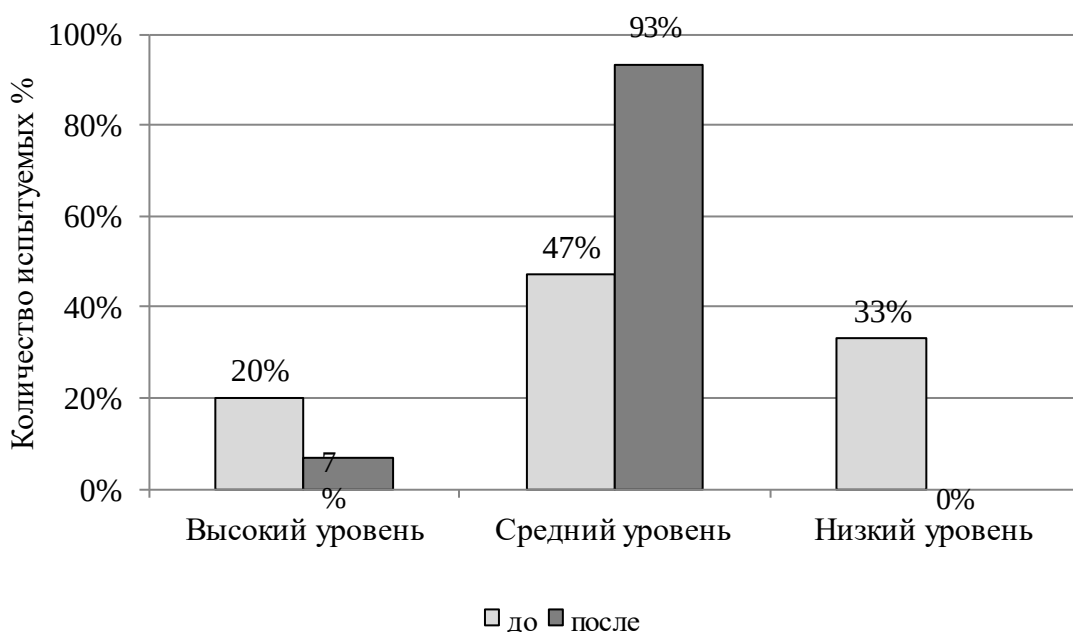


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

Результаты повторного исследования на рисунке 3 представлены в процентном соотношении по проведенной методике «Нарисуй себя». На графике видно, что у большинства детей высокий уровень самооценки.

Анализ полученных данных по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан показал:

1. Высокий уровень – 7 % (1 человек) класса. Свидетельствует об адекватном оценивании младшим школьником своих достижений, талантов, себя и своих возможностей.

2. Средний уровень – 93 % (14 человек) класса. Дети младшего школьного возраста часто переживают из-за своей несостоятельности. Переживания могут вылиться в виде негативных эмоций.

3. Низкий уровень – 0 % (0 человек) класса. Свидетельствует о том, что у данных детей происходят конфликты между идеальным и реальным –Я.

Сводные результаты диагностик после реализации коррекционной программы по всем методикам представлены на рисунке 10, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

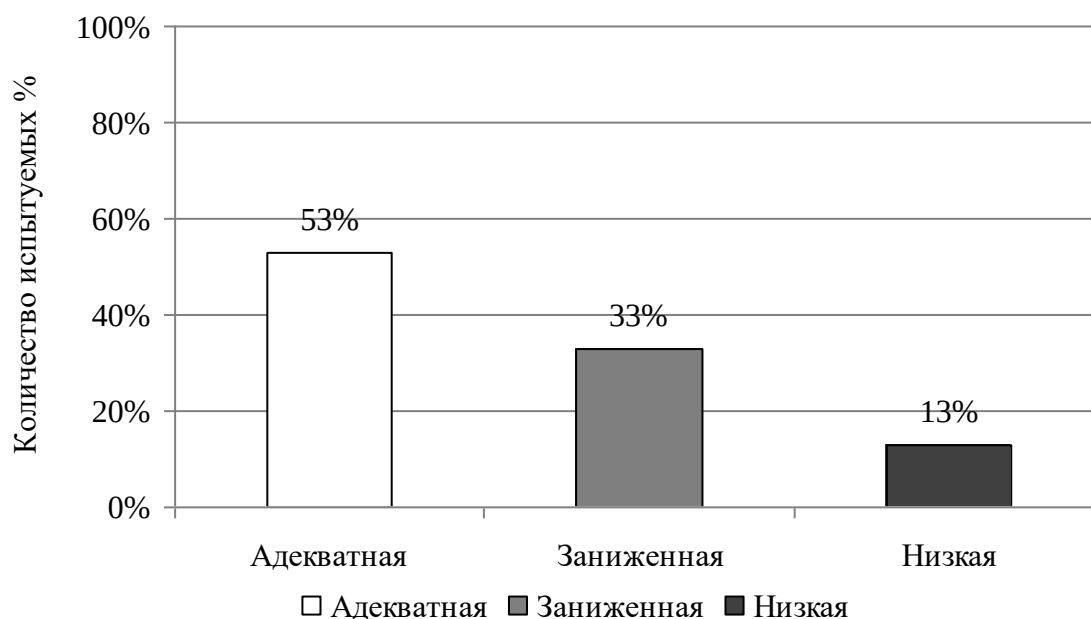


Рисунок 10 – Сводные результаты диагностик уровней самооценки младших школьников после реализации коррекционной программы по методикам «Лесенка» В.Г. Щур; «Какой Я?» О.С. Богданова; «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

Таким образом, наши результаты исследования формирования самооценки младших школьников с применением методик «Лесенка» В.Г. Щур; «Какой Я?» О.С. Богданова; «Нарисуй себя» А.М. Прихожан, показали:

- адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса;
- заниженная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- низкая самооценка – не выявлено.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов проведена математическая обработка данных при помощи Т-критерия Вилкоксона по каждой из методик.

Обработка данных по методике «Лесенка» В.Г. Щур.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю был выявлен один нетипичный ранг, которые представляют собой снижение первоначального уровня самооценки, нетипичный сдвиг равен 6. Также было обнаружено четыре респондента, показавших одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=11$.

Критические значения для $n=11$:

$$T_{кр.} = 7 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр.} = 13 \quad (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, рисунок 11.

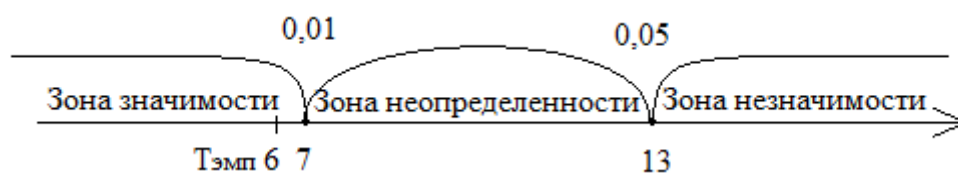


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур, мы видим, что полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

Обработка данных по методике «Какой Я?» О.С. Богданова.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю было выявлено два нетипичных ранга, которые представляют собой занижение первоначального уровня самооценки, сумма которых равна 12. Также было обнаружено четыре респондента, показавших одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=11$.

Критические значения для $n=11$:

$$T_{кр.} = 7 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр.} = 13 \quad (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, рисунок 12.

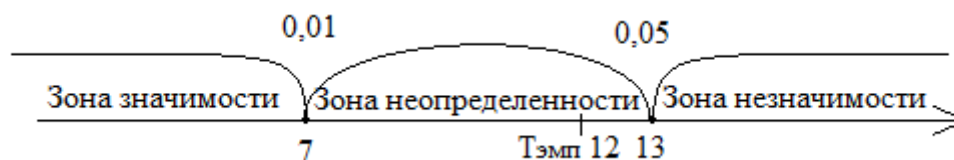


Рисунок 12 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Какой Я?» О.С. Богданова

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Какой Я?» О.С. Богданова, видно, что получено эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности. Следовательно, принимается гипотеза H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки при ($p \leq 0,05$).

Обработка данных по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю было выявлено пять нетипичных рангов, которые представляют собой занижение первоначального уровня самооценки, сумма которых равна 25. Также было обнаружено один респондент, показавших одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=14$.

Критические значения для $n=14$:

$$T_{кр.} = 15 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр.} = 25 (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, рисунок 13.

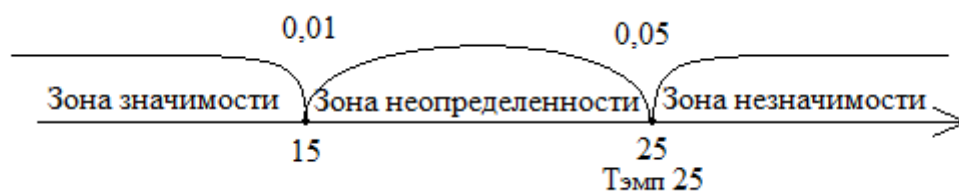


Рисунок 13 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан, видно, что получено эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне неопределенности. Следовательно, принимается гипотеза H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня самооценки при $(p \leq 0,05)$.

Представленные выше подсчеты показывают общее снижение показателей самооценки у учащихся 1 «А» класса. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников помогла сократить количество учеников с низкой самооценкой. Отмечена положительная динамика.

Итак, после реализации программы психолого-педагогической коррекции у учащихся 1 «А» класса была получена положительная динамика. На основании результатов формирующего эксперимента гипотеза, обозначенная в начале исследования, о том, что уровень самооценки изменится если: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников

Начальное школьное обучение – это ключевой этап в развитии ребенка, требующий адаптации его нейропсихологических процессов и формирования необходимых личностных качеств. Одним из важнейших навыков является самоконтроль, без которого невозможно целеполагание и регулирование своего поведения в учебном процессе. Самоконтроль напрямую связан с самопознанием, и хотя дети младшего школьного возраста не сразу овладевают им в полной мере, он постепенно развивается при поддержке взрослых и взаимодействии со сверстниками, оказывая непосредственное влияние на формирование самооценки.

Ученики начальных классов способны развить те качества, которые особенно ценят их родители, такие как послушание, покорность и правильное поведение, как отмечает Э.В. Менцель. Именно в отношениях с родителями, по мнению Э.В. Менцеля, формируется достаточная самооценка ребенка. Для этого необходимо соблюдать следующие условия: во-первых, поощрение должно укреплять уверенность ребенка в своих сильных сторонах и способностях, стимулировать его независимость и инициативность, а не подавлять их; во-вторых, ученики должны активно вовлекаться в жизнь семьи, а их права и обязанности должны быть расширены; и в-третьих, при необходимости выговора следует оценивать поведение, а не личность ребенка, и полностью исключать унижительные суждения [31, с. 25]:

- поощрение должно подтверждать уверенность в сильных сторонах и способностях ребенка и поощрять независимость и инициативу, а не препятствовать им;

- учащиеся должны быть вовлечены в жизнь семьи, а их права и обязанности должны быть расширены;

— когда необходимо сделать выговор, следует оценивать поведение, а не детей, а унижительные суждения следует безоговорочно отвергать [50, с. 25].

Т.Я. Андрущенко определяет психолого-педагогические отношения как совокупность взаимосвязанных и взаимозависимых возможностей, сознательно создаваемых в педагогической и физико-пространственной среде, направленных на развитие аспектов личности в рамках образовательной системы [7, с. 9].

Если низкая самооценка является результатом недостаточной психологической подготовки ребенка к школе, необходимо проводить дополнительные индивидуальные занятия. Эффективность сотрудничества может быть повышена, если родители тщательно продумают стратегию и тактику выполнения этих заданий. Детей можно попросить помочь помыть игрушки или полить цветы, а в обмен на эту помощь можно давать домашнее задание «по желанию». Сотрудничество менее эффективно, если ребенок не уделяет внимания. Положительные эмоции начинают развиваться, когда ребенок чувствует, что понимает суть обсуждаемого с родителями вопроса [24].

Важно корректировать сложность задания, чтобы ребенок не привык к тому, что он не может его выполнить.

Корректировка завышенной оценки требует особой деликатности. Это связано с тем, что у детей может сложиться впечатление, что они не нравятся родителям. Если родитель расстроен, ребенок будет невосприимчив к его влиянию [46].

Родители должны создать гармоничную атмосферу в семье, где царит комфорт, доверие и поддержка, если они хотят, чтобы их дети стали уважаемыми людьми с чувством собственного достоинства. Это самая важная задача для родителей. Проблемы дома, такие как драки, плохое поведение и жестокость, могут оказать негативное влияние на личность и самооценку ребенка. В результате ребенку будет трудно учиться и

общаться со сверстниками. Повышается тревожность. Эта проблема особенно заметна в период обучения в средней школе, когда начинает активно развиваться уверенность в себе, формируется самооценка, имеющая решающее значение для последующего развития ребенка [21].

Л.И. Божович отмечает, что одним из важнейших факторов, влияющих на самооценку детей в начальной школе, является учебная деятельность. Поэтому учителя, использующие индивидуализированный и дифференцированный подход к обучению, должны знать психологические особенности детей младшего школьного возраста и индивидуальные особенности самооценки в процессе обучения каждого ребенка. В этом возрасте обучение является самым важным видом деятельности, и если ученик не чувствует себя компетентным в этом отношении, его личностное развитие будет искажено. Новый аспект уверенности в себе в раннем детстве – компетентность – достигается благодаря успешному обучению, пониманию собственных возможностей и способности выполнять разнообразные задания на высоком уровне [15, с. 145].

Психологи рекомендуют не препятствовать развитию чувства самоуверенности у детей, которые могут добиться успеха без особых усилий. Детей, которые не демонстрируют отличных навыков обучения, следует хвалить за настойчивость и целеустремленность (если таковые имеются). Однако представление о том, что академическая успеваемость имеет наивысшую ценность и является важным фактором в оценке характера, не находит поддержки [18].

Уровень самоанализа у школьников может быть недостаточно развитым, что придает особое значение оценкам, полученным от окружающих людей. Негативная оценка со стороны других людей может вызывать у ребенка аффективные переживания. Это может приводить к недостаточной уверенности в себе и низкой самооценке [9].

Важно создать условия и обеспечить поддержку для развития адекватной самооценки у детей. Учителя и родители могут помочь ребенку

развивать позитивное отношение к себе, признавая его достижения, поощряя его усилия и предоставляя ему возможности для самореализации [51, с. 54].

В арсенале педагога есть множество инструментов и методов для формирования у школьников реалистичной самооценки. Существенную роль в этом процессе играет обратная связь, получаемая ребенком от окружающих, в том числе мнения, оценки и восприятие его другими людьми [65].

Исследователи подчеркивают, что при контроле и оценке важно лишь, чтобы учителя доносили и иногда адаптировали эти меры к ученикам начальной школы [29].

Оценивание достижений учащихся является одним из ключевых инструментов, посредством которых педагоги оказывают влияние на учебный процесс, однако, при умелом и тактичном применении, оно способно содействовать формированию позитивной и адекватной самооценки у учеников начальных классов [74, с. 102].

Предоставляемая обратная связь должна носить конструктивный характер и способствовать развитию ребенка, его самопознанию и преодолению возникающих сложностей. Педагог может применять разнообразные подходы, включая позитивное подкрепление, конструктивные замечания, вовлечение ребенка в образовательный процесс и учет его точки зрения [67, с. 91].

Опираясь на результаты нашего исследования, и проведя анализ научной литературы, мы разработали ряд рекомендаций для педагогов и родителей, направленных на формирование самооценки у младших школьников.

Учителя начальной школы могут разрабатывать оценочные мероприятия, которые стимулируют детей к формированию адекватной (соответствующей реальности) самооценки. Конечно, полученная оценка должна соответствовать способностям ребенка, но в то же время

занижение оценки должно быть крайне деликатным: важно не только, что оценивает учитель, но и как он об этом говорит [19].

Критические замечания со стороны учителя всегда должны быть адресованы конкретному поведению или отношению ученика, а не касаться его личности в целом. В начальной школе учителя не всегда анализируют критерии, на основании которых выставляется та или иная оценка, однако без такого анализа у детей не формируется способность к самоконтролю и самооценке [20].

Рекомендации для педагогов по формированию самооценки младшего школьника:

1. Многие учителя стараются не критиковать, а чаще хвалить учеников. Однако делать это стоит грамотно и только за действительные достижения.

2. Критика учителя всегда должна касаться поведения или отношения отдельного ученика, а не личности ученика в целом. В начальной школе учителя редко анализируют критерии оценки, но без такого анализа дети не могут развить независимый самоконтроль и самооценку.

3. Оценка не является завершением познавательной и учебной деятельности, а сопровождает ее на каждом этапе.

4. Важно позволять детям бросать вызов самим себе в классе и реализовать свой потенциал, особенно в тех областях, в которых они успешны.

5. Менее уверенные в себе ученики в классе, могут помочь тем, у кого что-то не получается.

6. Поощряйте учащихся за определенное поведение, поощряйте учеников делиться своими мыслями, идеями и вопросами, чтобы установить дружественную и доверительную обстановку.

7. Привлекайте учащихся к групповой работе.

8. Не требуйте от ребенка слишком многого.

9. Возлагайте на учеников ответственность за организацию внеклассных мероприятий.

10. Отмечайте хорошее и плохое при выставлении отметок за работу.

11. Обсуждайте отметки.

12. Привлекайте их к групповой работе при организации внеклассных мероприятий.

13. Отмечайте достижения ребенка на специально оформленных стендах.

14. Правильно преподносите содержание учебного материала, чтобы это было интересно.

15. По возможности старайтесь на уроке чаще обращаться к каждому ученику, осуществляя постоянную обратную связь.

16. Используйте на уроке музыкальные фрагменты, игровые и соревновательные формы работы.

17. Избегайте заданий, которые выполняются за определенное фиксированное время.

18. Предлагайте в учебной деятельности задания творческого характера.

19. Не используйте слова, унижающие достоинство ребенка. Оценивайте результат деятельности, а не личность.

20. Поощряйте учеников делиться своими мыслями, идеями и вопросами, чтобы установить дружественную и доверительную обстановку.

21. Анализируйте вместе с учащимися их неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так он будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

На наш взгляд, именно родители играют важную роль в становлении адекватной самооценки. Родителям важно поддерживать младшего школьника и придерживаться определенных рекомендаций, которые помогут ребенку в формировании его адекватной самооценки.

Рекомендации для родителей по формированию самооценки младшего школьника:

1. Основа психологической устойчивости и опоры в будущем – это любовь родителей. Если родитель отвергает ребенка и не дает ему любви и заботы, то он чувствует себя покинутым и ненужным.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Даже если у него удовлетворительные оценки, если он не слушается, ругается с вами, перечит. Он ваш ребенок. Важно принимать ребенка любым.

3. Давайте ребенку право выбора.

4. Поддерживайте его уверенность в себе. Хвалите за хорошие поступки и не заостряйте внимание на слабостях ребенка.

5. Научите ребенка не бояться неудач и неудовлетворительных отметок. Необходимо донести, что нет плохих отметок и что самое главное, это знания, которые ученик приобретает в процессе учебы.

6. Развивать ту сферу деятельности, которая откликается у ребенка.

7. Просите совета у ребенка. Ему важно чувствовать себя значимым.

8. Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми. Сравнение приводит к сомнению в родительской любви, также низкую самооценку в будущем, неуверенности в себе.

9. Поощряйте независимость ребенка и его самостоятельность.

10. Старайтесь смотреть на вещи глазами ребенка. Помните, что восприятие ребенком окружающего мира основано на ограниченном опыте.

11. Поощряйте, одобряйте, создавайте положительную атмосферу вокруг него, отмечайте его успехи.

12. Показывайте на своем примере, как вы относитесь к неудачам, как справляетесь с различными ситуациями, показывайте, как вы достигаете целей, как ведете себя в конфликтных ситуациях.

13. Не критикуйте личность. Это снижает веру в себя.

14. Устраивайте семейные праздники, придумывайте собственные семейные традиции.

15. Извиняйтесь, если были не правы. Показывайте, что можно и нужно просить прощение. Не будьте тем авторитарным родителем, который считает, что он всегда прав.

16. Показывайте наглядные доказательства прогресса и достижений вашего ребенка (фотографии, видеозаписи, демонстрирующие его успехи и вновь приобретенные навыки).

17. Поддерживайте. Если ребенок не уверен в себе, необходимо адекватно выделять его достоинства, говорить о том, что все и сразу не получается.

18. Предоставить детям как можно больше возможностей добиться успеха в том, что им нравится и что у них хорошо получается. Это поможет детям развить уверенность в себе.

19. Помните, что для формирования адекватной самооценке уместны как похвала, так и «наказание».

20. Больше разговаривайте с ребенком. Именно при общении с взрослыми, дети делают выводы, чувствуют себя нужными. Корректируют мировоззрение и как следствие, оценку себя и окружающих.

Таким образом, формирование у младших школьников самооценки влияет на отношение к школе и к процессу обучения в целом, формированию жизненной позиции и становлению интересов. Необходимо на начальном этапе обучения совместными усилиями педагогов и родителей учить детей адекватно оценивать себя, свои поступки.

Вывод по 3 главе

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы разработали и внедрили специальную психолого-педагогическую программу для формирования самооценки у младших школьников. Эта программа состояла из десяти занятий, проводившихся в течение двух с половиной месяцев. Основная цель программы заключалась в создании условий для развития самооценки младших школьников.

Проведение программы формирования самооценки среди младших школьников выявило значительные изменения в их психологическом состоянии. Перед началом программы у многих младших школьников преобладала адекватная самооценка, но также многие учащиеся испытывали заниженный и низкий уровень самооценки. Однако после завершения программы мы заметили положительные тенденции. Уровень недооценки учащихся снизился, что свидетельствует о том, что большинство детей стали более уверенными в себе и начали позитивнее воспринимать свои способности и достижения.

Муниципальное образовательное учреждение «ИТ-лицей Привилегия» г. Челябинска. В исследовании приняли участие учащиеся 1 «А» класса, в количестве 15 человек. Возраст участников – 6-7 лет.

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

- завышенная самооценка – 7 % (1 человек) класса;
- адекватная самооценка – 27 % (4 человека) класса;
- заниженная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- заниженная самооценка – 27 % (4 человека) класса;
- низкая самооценка – 7 % (1 человек) класса.

По результатам исследования по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой было выявлено:

- завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- заниженная самооценка – 47 % (7 человек) класса;
- адекватная самооценка – 40 % (6 человек) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- завышенная самооценка – 0 % не выявлен;
- заниженная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса.

По результатам исследования по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан было выявлено:

- высокий уровень – 20 % (3 человека) класса;
- средний уровень – 47 % (7 человек) класса;
- низкий уровень – 33 % (5 человек) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- высокий уровень – 7 % (1 человек) класса;
- средний уровень – 93 % (14 человек) класса;
- низкий уровень – 0 % не выявлен.

Статистический анализ данных, проведенный с использованием Т-критерия Вилкоксона, подтвердил успешность психолого-педагогической программы по формированию самооценки. Полученные результаты не только подтвердили эффективность программы, но также подтвердили достоверность гипотезы, выдвинутой в рамках нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка отражает то, как человек ценит себя, свою роль в обществе, свои достоинства и недостатки, а также свою открытость миру. В детском возрасте, когда самооценка только формируется, она особенно восприимчива к внешним воздействиям. Учащиеся, взрослея, перенимают нормы и ценности, сталкиваются с оценками окружающих (учителей, одноклассников), осознают свои успехи в учебе и формируют собственное отношение к себе.

В рамках проведенного исследования был изучен научный материал по теме самооценки. Самооценка представляет собой сложное представление человека о самом себе, включающее уверенность в своей значимости и оценку своих качеств, чувств, положительных и отрицательных сторон. Формирование и развитие самооценки происходит под влиянием различных социальных факторов, что обуславливает ее индивидуальные и возрастные особенности.

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

Нами были выбраны следующие методы исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования;
- психодиагностические: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Какой Я?» О.С. Богданова; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан;
- математико-статистическая обработка: Т – критерий Вилкоксона.

Исследование проходило на базе Муниципального образовательного учреждения «ИТ-лицей Привилегия» г. Челябинска. В исследовании

приняли участие учащиеся 1 «А» класса, в количестве 15 человек. Возраст участников – 6-7 лет.

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

- завышенная самооценка – 7 % (1 человек) класса;
- адекватная самооценка – 27 % (4 человека) класса;
- заниженная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса;
- заниженная самооценка – 27 % (4 человека) класса;
- низкая самооценка – 7 % (1 человек) класса.

По результатам исследования по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой было выявлено:

- завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- заниженная самооценка – 47 % (7 человек) класса;
- адекватная самооценка – 40 % (6 человек) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- завышенная самооценка – 0 % не выявлен;
- заниженная самооценка – 13 % (2 человека) класса;
- адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса.

По результатам исследования по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан было выявлено:

- высокий уровень – 20 % (3 человека) класса;
- средний уровень – 47 % (7 человек) класса;
- низкий уровень – 33 % (5 человек) класса.

После проведения психолого-педагогической программы:

- высокий уровень – 7 % (1 человек) класса;
- средний уровень – 93 % (14 человек) класса;

– низкий уровень – 0 % не выявлен.

По результатам исследования составлены рекомендации для педагогов и родителей, которые будут способствовать формированию адекватной самооценки младших школьников, и могут быть полезны всем субъектам образовательных отношений.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы и данных исследования, мы разработали психолого-педагогическую программу, направленную на формирование самооценки младших школьников.

Для оценки результативности психолого-педагогической программы, направленной на формирование самооценки младших школьников, мы провели повторную диагностику, применяя те же методики, что и в начале исследования. После этого мы проанализировали изменения в результатах до и после внедрения программы, чтобы оценить ее воздействие эффективность.

Реализация психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников отмечена положительной динамикой изменений.

В предшествующем периоде значительная часть учащихся демонстрировала средний уровень самооценки, часто среднее значение самооценки преобладало. Однако после внедрения программы отмечены благоприятные тенденции. Уровень высокой самооценки заметно возрос, что указывает на повышение уверенности и позитивное отношение детей к своим способностям и достижениям.

Для проверки гипотезы об успешности формирования самооценки у младших школьников с использованием разработанной нами психолого-педагогической программы мы применили Т-критерий Вилкоксона. Расчет этого критерия проводился на основе данных, полученных с помощью методик исследования самооценки «Лесенка» В.Г. Щур; «Какой Я?» О.С. Богданова; «Нарисуй себя» А.М. Прихожан.

Таким образом, анализ Т-критерия Вилкоксона дает нам основание сделать вывод о том, что психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников, разработанная нами, оказалась эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти : учеб. / В. А. Аверин. – Москва : Изд-во Прайм, 2019. – 652 с. – ISBN 5-93878-029-2.
2. Акимова Г. И. Как помочь своему ребёнку / Г. И. Акимова. – Москва : Фактория, 2013. – 235 с. – ISBN 5-9757-0051-5.
3. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – Москва : Изд-во Эксмо, 2018. – 128 с. – ISBN 978-5-699-26675-3.
4. Александровская Э. М. Личностные особенности младших школьников, испытывающих трудности в обучении : учеб. пособие / Э. М. Александровская : Психология учебной деятельности школьников. – Москва : Изд-во Академия, 2019. – 206 с. – ISBN 5-7695-0980-5.
5. Аллахвердян С. Р. Референтное общение, как фактор развития адекватной самооценки личности : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Аллахвердян Светлана Рубеновна ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2005. – 24 с.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02299-6.
7. Андрущенко Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Андрущенко Татьяна Юрьевна ; НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР. – Москва, 1978. – 18 с.
8. Архиреева Т. В. Самооценка академической компетентности младших школьников / Т. В. Архиреева // Психологическая наука и образование : электр. журнал. – 2021. – № 5. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2009_n2/Arkhireeva (дата обращения: 15.12.2024).

9. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва : Мысль, 2003. – 158 с. – ISBN 978-966-88-66-28-9.
10. Асеев В. Г. Возрастная психология : учеб. пособие / В. Г. Асеев. – Иркутск : ИГУ, 2009. – 366 с. – ISBN 5-8046-0173-3.
11. Аспер К. Внутренний ребёнок и самооценка личности : учеб. / К. Аспер. – Москва : Изд-во Добросвет, 2016. – 365 с. – ISBN 978-5-98227-859-3.
12. Бабкин Е. В. Совершенствование самооценки младших школьников в процессе обучения их диагностики / Е. В. Бабкин, Е. В. Малютина // Среднее профессиональное образование. – 2018. – № 3. – С. 67–74. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=39380272> (дата обращения: 23.12.2024).
13. Бисаева П. Х. Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе / П. Х. Бисаева, С.А. Башаева // Педагогическая деятельность как творческий процесс. – 2022. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50279872> (дата обращения: 13.02.2025).
14. Богин В. Г. Несколько аспектов проблемы школьного образования и несколько размышлений о путях ее решения / В. Г. Богин // Вопросы методологии. – 2012. – № 2. – С. 35–54.
15. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : психол. тр. / Л. И. Божович. – Москва : Изд-во НПО «МОДЭК», 2015. – 348 с. – ISBN 5-87224-086-4.
16. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : [б. и.], 2012. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
17. Бойцова Е. В. Особенности формирования самооценки младших школьников / Е. В. Бойцова, А. Н. Васильевна, К. О. Александровна // Педагогическое мастерство. – 2021. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47179864> (дата обращения: 01.03.2025).

18. Бороздина Л. В. Что такое самооценка // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 20–21. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostsamootsenki-i-ee-sootno-s-ya-> (дата обращения: 07.02.2025).
19. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 620 с. – ISBN 978-5-496-00787-0.
20. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Психология. – 2011. – № 1. – С. 54–66.
21. Булуева И. Ш. Психолого-педагогическая помощь родителей в развитии самооценки младших школьников / И. Ш. Булуева, Р. М. Абуев // Научный журнал. – 2022. – № 1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48211408> (дата обращения: 02.04.2025).
22. Быков А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе : учеб. пособие / А. В. Быков, Т. Н. Шульга. – Москва : Изд-во УРАО, 2002. – 166 с. – ISBN 5-204-00196-4.
23. Витушкина Э. В. Формирование самооценки младших школьников как фактор достижения личностных результатов образования : метод. пособие / Э. В. Витушкина, Т. В. Кружилина, Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова : [б. и.], 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-9967-1262-5.
24. Волков Б. С. Младший школьник. Как помочь ему учиться / Б. С. Волков. – Москва : Академия, 2005. – 144 с. – ISBN 978-5-534-04237-5.
25. Волкова Н. М. Самооценка младших школьников / Н. М. Волкова, Н. С. Горикова // Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 37–42. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanien> (дата обращения: 13.04.2025).

26. Воронцов А. Б. Педагогическая технология контроля и оценки учебной деятельности / А. Б. Воронцов. – Москва : Сфера, 2002. – 303 с. – ISBN 5-94016-008-5.

27. Выготский Л. С. Психология развития человека : учеб. пособие / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 281 с. – ISBN 5-699-02553-7.

28. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : АСТ, 2005. – 670 с. – ISBN 5-17-027239-1.

29. Геньдина Е. В. Особенности формирования самооценки младших школьников в процессе адаптации к школьному учебному процессу / Е. В. Геньдина, О. В. Ларионова // Вестник Чувашского университета. – 2015. – № 1. – С. 68–73. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42301190> (дата обращения: 01.03.2025).

30. Долгова В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 324–333.

31. Долгова В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9. – С. 39–46. – URL : <http://e-koncept.ru/2018/181060.htm> (дата обращения: 10.04.2025).

32. Дорофеева Д. И. Особенности выполняемой учебной работы и ее влияние на самооценку младших школьников / Д. И. Дорофеева // Педагогика. – 2017. – № 9. – С. 28–34. – URL: <https://studbooks.net/1591777/psihologiya/osobennosti> (дата обращения: 23.03.2025).

33. Ермакова Т. И. Самооценка младших школьников в контексте развития метапредметных умений / Т. И. Ермакова // Эффективность

современного образования. – 2016. – Т. 12, № 3. – С. 112–118. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26685928> (дата обращения: 10.04.2025).

34. Захарова А. В. Исследование самооценки младших школьников в учебной деятельности / А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 2010. – № 4. – С. 89–97.

35. Захарова А. В. Особенности развития самооценки у второклассников / А. В. Захарова // Психология формирования самооценки. – 2018. – № 2. – С. 32–34.

36. Зуев С. Д. Развитие самооценки у младших школьников в контексте современных образовательных технологий / С. Д. Зуев // Образование и наука. – 2018. – № 2. – С. 46–53. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19796455> (дата обращения: 10.04.2025).

37. Зотова Л. М. Формирование ценностно-смысловой самооценки младших школьников / Л. М. Зотова, А. В. Лаврова // Вестник МГОУ. – 2015. – № 1. – С. 94–98. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26066746> (дата обращения: 01.04.2025).

38. Игнатьева Е. В. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте / Е. В. Игнатьева // Психологический журнал. – 2015. – № 6. – С. 17–21.

39. Казаков В. Г. Самооценка и направленность личности : метод. пособие / В. Г. Казаков. – Москва : Изд-во ИПКИППОМО, 2016. – 28 с. – ISBN 5-88561-004-5.

40. Казанская К. О. Детская и возрастная психология / Е. Н. Казанская. – Москва : А-Приор, 2010. – 160 с. – ISBN 978-5-384-00295-6.

41. Касицина Н. Н. Тактики педагогики поддержки. Эффективные способы взаимодействия учителя и ученика : учеб. пособие / Н. Н. Касицина, С. М. Юсфин. – Москва : Изд-во Агентство образовательного сотрудничества, 2010. – 157 с. – ISBN 978-5-9268-0941-8.

42. Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь : для студ. высш. сред. учеб. заведений / А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Просвещение, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
43. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский. – Москва : А-Приор, 2012. – 56 с. – ISBN 5-09-000258-4.
44. Костяк Т. В. Тревожный ребенок : младший школьный возраст / Т. В. Костяк. – Москва : Академия, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-7695-4082-0.
45. Кузнецова О. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе обучения русскому языку / О. А. Кузнецова // Русский язык в школе. – 2018. – № 1. – С. 54–59. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-> (дата обращения: 01.04.2025).
46. Крившенко Л. П. Педагогика : учеб. и практикум для академ. бакалавриата / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 400 с. – ISBN 978-5-392-25321-0.
47. Крылова Н. А. Самооценка младших школьников как показатель уровня успешности обучения / Н. А. Крылова, Л. И. Романова // Научно-педагогический альманах. – 2015. – № 4. – С. 120–123. – URL : <https://almanahpedagoga.ru/?yclid=2886231504793108479> (дата обращения: 29.03.2025).
48. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2012. – 110 с. – ISBN 978-5-89357-396-1.
49. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – Москва : Институт практической психологии, 2008. – 383 с. – ISBN 5-89395-027-5.
50. Мензул Е. В. Самооценка психического состояния младшими школьниками как показатель психологического благополучия учащегося / Е. В. Мензул // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2007. – № 4. – С. 53–56.

51. Мерзлякова Д. Р. Влияние педагога с синдромом профессионального «выгорания» на учеников / Д. Р. Мерзлякова // Начальная школа До и После. – 2007. – № 8. – С. 90–91. – URL : https://newdisser.ru/_avtoreferats/01003011649.pdf (дата обращения: 18.03.2025).
52. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
53. Молочкова И. В. Психологическое сопровождение развития младшего школьника : учеб. пособие / И. В. Молочкова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2005. – 130 с. – ISBN 5-696-03567-1.
54. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Изд-во Наука, 2010. – 389 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
55. Непомнящая Г. В. Самооценка младших школьников в контексте личностно-ориентированной парадигмы образования / Г. В. Непомнящая, А. В. Козлова // Начальная школа плюс дошкольное образование. – 2016. – № 4. – С. 53–57. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 04.04.2025).
56. Петрова Т. В. Развитие самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Т. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 104–108. – URL : <https://moluch.ru/archive/140/39396/> (дата обращения: 02.04.2025).
57. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом / Н. В. Пирожкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoootsenki-mladshih-shkolnikov-s-ih-sotsiometricheskim-statusom> (дата обращения: 27.03.2025).
58. Психология человека в современном мире. – Москва : Институт психологии РАН. – 2009. – С. 15. – ISBN 978-5-9270-0171-2.

59. Савинова Е. Ю. Исследование уровня самооценки младших школьников / Е. Ю. Савинова // Педагогическое мастерство : мат-лы междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2012. – С. 178–180. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2069/> (дата обращения: 05.01.2025).
60. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой : метод. пособие / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Изд-во Мецниереба, 2016. – 204 с. – ISBN 5-520-00224-X.
61. Сарычев С. В. История психологии. В 2 ч. Ч. 2. : учеб. пособие для академ. бакалавриата / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 211 с. – ISBN 978-5-222- 15936-1.
62. Сатир В. Как строить себя и свою семью : метод. пособие / В. Сатир. – Москва : Изд-во ПедагогикаПресс, 2019. – 190 с. – ISBN 5-7155-0284-5.
63. Смирнова Н. А. Формирование самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Н. А. Смирнова // Вестник научных и технических библиотек. – 2018. – № 3. – С. 89–92. – ISBN 978-5-9765-2373-9.
64. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2019. – 976 с. : ил. – ISBN 985-433-167-9.
65. Соколова Л. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе внеурочной деятельности / Л. А. Соколова, В. И. Пузырина // Вестник РГСУ. – 2015. – № 4. – С. 86–91. – URL : <https://easyschool.works/file/6905> (дата обращения: 27.03.2025).
66. Соловьева О. В. Генезис морального самосознания в отечественной психологии : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Соловьева Ольга Владимировна ; науч. консультант В. П. Озеров ; Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т. – Ставрополь, 2014. – 269 с.
67. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Академия, 2003. – С. 143–145. – URL : https://pedlib.ru/Books/1/0376/1_0376-1.shtml (дата обращения: 11.03.2025).

68. Сычевич И. В. Самооценка детей младшего школьного возраста : метод. рек. / И. В. Сычевич. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2017. – 40 с. – URL: <https://libr.msu.by/bitstream/123456789/5466/1/4479m.pdf> (дата обращения: 12.01.2025).
69. Райгородский Д. Я. Психология самосознания : хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд-во Бахрах, 2020. – 671 с. – ISBN 978-5-94648-139-7.
70. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учеб. пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2012. – 705 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
71. Трофимова Е. А. Особенности самооценки младших школьников / Е. А. Трофимова // Журнал студенческий. – 2022. – № 23-3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49311519> (дата обращения: 17.03.2025).
72. Фатуллаева А. Т. Самооценка как основа личностного становления младшего школьника / А. Т. Фатуллаева // Среднее профессиональное образование. – 2018. – № 6. – С. 69–70.
73. Фельдштейн Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : учеб. / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Изд-во Флинта, 2017. – 670 с. – ISBN 5-89502-096-8.
74. Фоминова А. Н. Педагогическая психология : учеб. пособие / А. Н. Фоминова, Т. Л. Шабанова. – Москва : Изд-во Флинта, 2015. – 318 с. – ISBN 978-5-9765-1011-1.
75. Цукерман Г. А. Оценка без отметки : метод. пособие / Г. А. Цукерман. – Москва : Изд-во Эксперимент, 2015. – 133 с. – ISBN 978-5-906778-95-6.

76. Человек субъект, личность в современной психологии. – Москва : Институт психологии РАН. – 2013. – 69 с. – ISBN 978-5-9270-0267-2.

77. Чеснокова И. Н. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И. Н.Чеснокова. – Москва : Наука, 2008. – С. 26–27. – ISBN 978-5-89353-468-9.

78. Швацкий А. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования самооценки младшего школьника / А. Ю. Швацкий // Дагестанский государственный педагогический университет. – 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40939039> (дата обращения: 04.04.2025).

79. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды : метод. пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва : Изд-во Педагогика, 2018. – 554 с. – ISBN 5-7155-0035-4.

80. Эльсиева М. С. Особенности развития самооценки младшего школьника / М. С. Эльсиева // Вопросы современной науки : новые достижения. – Нефтекамск, 2022. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48065781> (дата обращения: 01.04.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки младших школьников

«Лесенка» 6-10 лет (шкала самооценки) В.Г. Щур.

Стимульный материал теста «Лесенка». Рисунок лестницы, состоящей из семи ступенек. Посредине нужно расположить фигурку ребёнка. Для удобства может быть вырезана из бумаги фигурка мальчика или девочки, которую можно ставить на лесенку в зависимости от пола тестируемого ребенка.

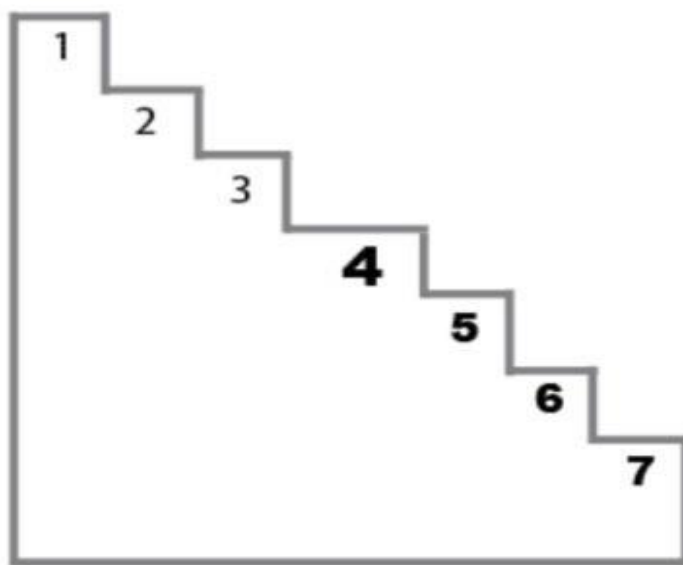


Рисунок 1.1 – «Лесенка» 6-10 лет (шкала самооценки) В.Г. Щур

Инструкция. Посмотри на эту лесенку. Видишь, тут стоит мальчик (или девочка). На ступеньку выше (показывают) ставят хороших Детей, чем выше, тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке самые хорошие ребята. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показывают), еще ниже еще хуже, а на самой нижней ступеньке самые плохие ребята. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставят мама? папа? учитель?

Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его.

Интерпретация:

Ступенька 1 – завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка. Следует сразу оговориться, что иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка. Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.

Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С.Богдановой)

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств (промежуточная диагностика).

Оцениваемые универсальные учебные действия: действия, направленные на формирование личного, эмоционального отношения к себе

Детям предлагается подчеркнуть из данных качеств те, которые есть у них.

Таблица 1.1 – Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С.Богдановой)

№	Оцениваемые качества	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				

Выводы об уровне самооценки:

10 баллов – очень высокий;

8-9 баллов – высокий;

4-7 баллов – средний;

2-3 балла – низкий;

0-1 балл – очень низкий

Обработка результатов. Самооценка определяется по следующим критериям:

- завышенная: указаны только достоинства или достоинства преобладают в два раза над недостатками;
- заниженная: указаны только недостатки или недостатки преобладают в два раза над достоинствами;
- адекватная: равное количество достоинств и недостатков (+ – 2 качества).

Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан)

Необходимые материалы: стандартный лист белой нелинованной бумаги, сложенный пополам, четыре цветных карандаша – черный, коричневый, красный и синий.

Первая страница остается чистой, здесь после проведения работы записываются необходимые сведения о ребенке.

На второй, третьей и четвертой страницах в вертикальном положении сверху большими буквами напечатано название каждого рисунка – соответственно: «Плохой мальчик / девочка «(в зависимости от пола ребенка)». Хороший мальчик/девочка», «Я сам(а)».

Инструкция:

«Сейчас мы с вами будем рисовать. Сначала мы нарисуем плохого мальчика или плохую девочку. Будем мы его рисовать двумя карандашами – коричневым и черным. Чем хуже будет мальчик или девочка, которого вы нарисуете, тем меньше должен быть рисунок. Совсем плохой займет очень мало места. Но все равно должно быть ясно, что это рисунок человека».

После того как дети кончили рисовать, дается следующая инструкция: «А теперь мы нарисуем хорошего мальчика или хорошую девочку. Рисовать мы их будем красным и синим карандашом. И чем лучше будет девочка или мальчик, тем больше должен быть рисунок. Очень хороший займет весь листок».

Перед третьим рисунком дается такая инструкция: «На этом листочке пусть каждый из вас нарисует себя. Себя вы можете нарисовать всеми четырьмя карандашами».

Схема обработки результатов:

1. Анализ «автопортрета»: наличие всех основных деталей, полнота изображения, количество дополнительных деталей, тщательность их прорисовки, «разукрашенность», статичность рисунка или представленность фигурки в движении, включение «себя в какой-либо сюжет-игру» и т.п.

Исходное количество баллов – 10. За отсутствие какой-нибудь детали из основных снимается 1 балл. За каждую дополнительную деталь, «разукрашенность», представленность в сюжете или движении начисляется 1 балл. Чем больше баллов, тем позитивнее отношение к рисунку, т. е. к себе (норма 11-15 баллов). Напротив, отсутствие необходимых деталей указывает на отрицательное или конфликтное отношение.

2. Сопоставление «автопортрета» с рисунком «хорошего» и «плохого» сверстников по параметрам:

- Размер «автопортрета» (приблизительно совпадает с «хорошим» – начисляется 1 балл, гораздо больше – 2 балла, совпадает с «плохим» – минус 1 балл, гораздо меньше – минус 2 балла, меньше «хорошего», но больше «плохого» – 0,5 балла).

- Цвета, использованные в «автопортрете» (больше синего и красного цвета – 1 балл, больше черного и коричневого цвета – минус 1 балл, цветов приблизительно поровну – 0 баллов).

- Повторение на «автопортрете» деталей рисунков «хорошего» или «плохого» (одежда, головной убор, игрушки, цветы, рогатка и т.д.). Общее количество в целом больше совпадает с «хорошим» ребенком – начисляется 1 балл, совпадение полное – 2 балла. Общее количество больше совпадает с «плохим» ребенком – минус 1 балл, совпадение полное – минус 2 балла. Тех и других приблизительно поровну – 0 баллов.

- Общее впечатление о похожести «автопортрета» на рисунок «хорошего» – 1 балл, на рисунок «плохого» – минус 1 балл.

Количество набранных баллов: 3-5 баллов – адекватное позитивное отношение к себе, больше – завышенная самооценка, меньше – заниженная самооценка, отрицательный результат (0 и меньше) – негативное отношение к себе, возможно, полное неприятие себя.

3. Расположение «автопортрета» на листе. Изображение рисунка внизу страницы – минус 1 балл, если к этому и фигурка изображается маленькой – минус 2 балла. Такое положение свидетельствует о депрессивном состоянии ребенка, наличия у него чувства неполноценности. Наиболее неблагоприятным является расположение фигурки в нижних углах листа и изображенной в профиль (как бы стремящейся «убежать» с листа) – минус 3 балла.

Рисунок расположен в центре листа или чуть выше – 1 балл, рисунок очень большой, занимает практически весь лист – 2 балла, дополнительно к последнему еще и расположен анфас (лицом к нам) – 3 балла.

В результате экспериментатор выявляет уровень актуализации мотивов самореализации в деятельности и общении и сформированность самовосприятия, используя следующие критерии:

Высокий – наличие всех основных деталей, полнота изображения, наличие дополнительных деталей, тщательность их прорисовки, «разукрашенность», представленность фигурки в движении, включение «себя в какой-либо сюжет-игру» и т.п. Цвета, использованные в «автопортрете», преимущественно синий и красный. Рисунок расположен в центре листа, большой, занимает практически весь лист.

Средний – наличие не всех основных деталей, маленькое количество дополнительных деталей, статичность рисунка. Присутствует больше черного и коричневого цвета или цветов приблизительно поровну. Изображение рисунка внизу страницы, фигурка изображается маленькой.

Низкий – отсутствие основных деталей, больше черного и коричневого цвета. Изображение рисунка внизу страницы, фигурка изображается маленькой. Наиболее неблагоприятным является расположение фигурки в нижних углах листа и изображенной в профиль (как бы стремящейся «убежать» с листа).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Код испытуемых	Балл	Самооценка
1	1	Завышенная
2	3	Адекватная
3	4	Заниженная
4	2	Адекватная
5	4	Заниженная
6	4	Заниженная
7	4	Заниженная
8	5	Низкая
9	4	Заниженная
10	4	Заниженная
11	4	Заниженная
12	4	Заниженная
13	3	Адекватная
14	3	Адекватная
15	5	Низкая

Завышенная самооценка – 7 % (1 человек) класса.

Адекватная самооценка – 27 % (4 человека) класса.

Заниженная самооценка – 53 % (8 человек) класса.

Низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Какой Я?» О.С. Богданова

Код испытуемых	Балл	Самооценка
1	2	3
1	1	Завышенная
2	3	Адекватная
3	4	Заниженная
4	2	Адекватная
5	4	Заниженная
6	4	Заниженная
7	4	Заниженная
8	5	Низкая
9	4	Заниженная
10	4	Заниженная
11	4	Заниженная
12	4	Заниженная
13	3	Адекватная
14	3	Адекватная
15	5	Низкая

Завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Заниженная самооценка – 47 % (7 человек) класса.

Адекватная самооценка – 40 % (6 человек) класса.

Таблица 2.3 – Результаты уровня диагностики самооценки по методике «Нарисуй себя»
А.М. Прихожан

№ п/п	Имя испытуемого	Самооценка		
		Высокий уровень (балл)	Средний уровень (балл)	Низкий уровень (балл)
1	101		11	
2	102	16		
3	103		11	
4	104	17		
5	105		13	
6	106			9
7	107		15	
8	108			9
9	109			10
10	110			10
11	111		13	
12	112		11	
13	113		12	
14	114	16		
15	115			8

Высокий уровень – 20 % (3 человека) класса.

Средний уровень – 47 % (7 человек) класса.

Низкий уровень – 33 % (5 человек) класса.

Таблица 2.4 – Сводные результаты диагностики уровней самооценки младших школьников

Код испытуемых	Методика «Лесенка»	Методика «Какой Я?»	Методика «Нарисуй себя»	Итоговый уровень самооценки
1	2	3	4	5
1	Завышенная	Завышенная	Средний	Адекватная
2	Адекватная	Заниженная	Высокий	Адекватная
3	Заниженная	Заниженная	Средний	Заниженная
4	Адекватная	Адекватная	Высокий	Адекватная
5	Заниженная	Адекватная	Средний	Заниженная
6	Заниженная	Заниженная	Низкий	Заниженная
7	Заниженная	Адекватная	Средний	Адекватная
8	Низкая	Заниженная	Низкий	Низкий
9	Заниженная	Заниженная	Низкий	Заниженная
10	Заниженная	Заниженная	Низкий	Заниженная
11	Заниженная	Адекватная	Средний	Адекватная
12	Заниженная	Адекватная	Средний	Адекватная
13	Адекватная	Завышенная	Средний	Адекватная
14	Адекватная	Адекватная	Высокий	Адекватная
15	Низкая	Заниженная	Низкий	Низкий

Адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса.

Заниженная самооценка – 33 % (5 человек) класса.

Низкая самооценка – 13 % (2 человека) класса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Занятие 1.

Введение в программу

Цель: познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.

1. Приветствие и введение:

- Педагог представляется и приветствует учеников.
- Он объясняет цель и задачи программы, а именно ознакомить младших школьников с понятием самооценки и показать, как важно развивать ее для личностного роста.

2. Обсуждение понятия самооценки:

- Педагог объясняет понятие самооценки и ее значение.
- Он подчеркивает, что самооценка отражает то, как мы оцениваем и воспринимаем себя, свои качества и достижения.
- Педагог предлагает примеры положительной самооценки, например, «Я умею решать сложные задачи» или «Я добрый и отзывчивый человек». Он также приводит примеры отрицательной самооценки, такие как «Я никогда не справлюсь» или «Я никому не нужен».

3. Важность самооценки:

- Педагог проводит обсуждение о том, как самооценка влияет на развитие личности.
- Он рассматривает примеры, когда положительная самооценка помогает в достижении успеха и повышении уверенности в себе.
- Педагог подчеркивает, что развитие положительной самооценки способствует лучшему пониманию своих возможностей и помогает преодолевать трудности.

4. Упражнения:

- «Круг самооценки».

Цель: доведение самооценки до адекватного уровня.

Учащиеся рисуют круг и заполняют его положительными качествами о себе. Это помогает им осознать и увидеть свои сильные стороны.

- «Истории успеха».

Цель: формирование внутренней позиции успешной личности, повышение уровня мотивации и самооценки.

Каждый ученик рассказывает о своих достижениях и положительных моментах, которые они пережили. Это способствует укреплению и поддержке положительной самооценки.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся высказывают свои мысли о понятии самооценки и важности ее развития.
- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы узнать, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие, связанное с дальнейшим исследованием самооценки.
- Проводится ритуал прощания, где педагог и ученики благодарят друг друга за участие и активное участие в занятии.

Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая понятие самооценки и ее важность.

2. Введение в позитивное мышление:

- Педагог объясняет, что позитивное мышление – это способ нацеливать свой разум на позитивные аспекты жизни и событий.
- Он рассказывает, как позитивное мышление может помочь улучшить самооценку и повысить настроение.
- Приводятся примеры ситуаций, где позитивное мышление может помочь, например, в случае неудачи или трудностей.

3. Упражнения:

- «Позитивные утверждения».

Цель: способствовать овладению навыками позитивного мышления.

Учащиеся получают лист бумаги и просят записать положительные утверждения о себе и своих достижениях. Например, «Я умею решать сложные задачи» или «Я добрый друг».

- «Поиск позитива».

Цель: коррекция личностных особенностей (тревожности, неуверенности, самооценки).

Каждый ученик делится с классом позитивными моментами из своей жизни, например, успехами в учебе, спорте, искусстве или добрыми делами. Класс вместе отмечает и поддерживает эти позитивные моменты.

4. Развитие умения находить позитивные стороны:

- Педагог обсуждает с учениками, как найти позитивные стороны в сложных ситуациях или неудачах.

- Упражнение «Поиск позитива в проблеме»

Цель: стимулирование способности обнаруживать позитивные аспекты.

Каждый ученик делится примером, когда ему удалось найти что-то хорошее или положительное в сложной ситуации.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и умении находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

- Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Объявление домашнего задания на следующее занятие.

- Ритуал прощания.

Занятие 3. Работа с негативными мыслями.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая позитивное мышление и его влияние на самооценку.

2. Введение в работу с негативными мыслями:

- Педагог объясняет, что негативные мысли могут негативно влиять на самооценку и строение.

- Он рассказывает о том, как можно обратить внимание на негативные мысли и заменить их на позитивные или конструктивные.

3. Упражнения:

- «Запись негативных мыслей».

Цель: формирование позитивного мышления, трансформация негативных мыслей в позитивные.

Учащиеся получают лист бумаги и просят записать негативные мысли, которые они часто испытывают о себе. Например, «Я не способен на успех» или «Я всегда делаю ошибки».

- «Переформулирование негативных мыслей».

Цель: помочь осознать и изменить свои негативные мысли.

Ученики работают в парах и помогают друг другу переформулировать негативные мысли на позитивные или конструктивные. Например, «Я учусь на своих ошибках и расту» или «Я могу достичь успеха, если буду усердно работать».

4. Развитие умения заменять негативные мысли:

- Педагог обсуждает с учениками, как заменять негативные мысли на позитивные или конструктивные.

- Упражнение «Замена негативных мыслей».

Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

Каждый ученик делится негативной мыслью, а класс вместе находит позитивную или конструктивную замену.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о работе с негативными мыслями и умении заменять их на позитивные или конструктивные.

- Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Объявление домашнего задания на следующее занятие.
- Ритуал прощания.

Занятие 4. Признание и ценность.

Цель: развивать понимание собственной ценности и умение признавать ценность других людей.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и эффективная коммуникация.

2. Значение признания и ценности:

- Педагог объясняет важность признания собственной ценности и ценности других людей.

– Рассматриваются примеры признания и проявления уважения в повседневной жизни.

3. Упражнения:

– «Признание достижений».

Цель: развитие уверенности в себе и формирование стабильной самооценки.

Ученики делятся своими достижениями, а остальные учащиеся выражают свое признание и поддержку. Это помогает развить умение признавать и ценить успехи других людей.

– «Ценность разнообразия».

Цель: осознание жизненных ценностей и важность построения собственной иерархии ценностей.

Проводится обсуждение различий между людьми и значимости разнообразия в обществе. Ученики размышляют о том, как каждый человек вносит свою уникальность и ценность в мир.

4. Развитие навыков признания:

– Педагог и ученики обсуждают, как проявлять признание и ценность по отношению к другим людям.

– Упражнение «Комплимент-цепочка».

Цель: развитию у детей навыков выражения положительных качеств и умений других людей.

Ученики дарят друг другу комплименты в форме цепочки. Это способствует созданию положительной и поддерживающей атмосферы в группе.

– Учащиеся делятся своими мыслями о признании и ценности.

– Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

– Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

– Проводится ритуал прощания, например, пожатие рук, слова благодарности или взаимной поддержки.

Занятие 5. Позитивное мышление (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение

находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.

- Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются значимость признания и ценности.

2. Введение в позитивное мышление:

- Педагог объясняет понятие позитивного мышления и рассказывает об его влиянии на самооценку.

- Рассматриваются примеры позитивных мыслей и их эффектов на наше настроение и самочувствие.

3. Упражнения:

- «Позитивный дневник».

Цель: укрепление уверенности в себе через фиксацию позитивных моментов и достижений в повседневной жизни.

Ученики ведут дневник, в котором каждый день записывают по одному позитивному событию или достижению. Это помогает им осознавать и ценить положительные моменты в своей жизни.

- «Позитивные утверждения».

Цель: развитие позитивного отношения к себе и повышение самооценки.

Ученики формулируют и повторяют позитивные утверждения о себе. Это помогает им развивать позитивное отношение к себе и повышать самооценку.

4. Развитие навыков позитивного мышления:

- Обсуждаются способы преодоления негативных мыслей и замены их на позитивные.

- Упражнение «Переключение мыслей»

Цель: практиковать замену негативных мыслей на более позитивные и конструктивные.

Способствовать формированию позитивного мышления и улучшению эмоционального состояния.

В котором ученики тренируются осознавать негативные мысли и активно заменять их на позитивные альтернативы.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и его влиянии на самооценку.

- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
- Проходит ритуал прощания.

Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки самоанализа и самопринятия для формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются позитивное мышление и его значимость.

2. Введение в самоанализ и самопринятие:

- Педагог объясняет понятия самоанализа и самопринятия.
- Рассматриваются примеры ситуаций, когда самоанализ и самопринятие могут помочь улучшить самооценку и достичь поставленных целей.

3. Упражнения:

- «Мои сильные стороны».

Цель: формирование самооценки. Расширить представления о самопознании, самосовершенствовании.

Ученики составляют список своих сильных сторон и качеств, что помогает им осознать и ценить свои положительные черты.

- «Развитие самопринятия».

Цель: укрепление своей самооценки и развитие навыка самопринятия, самореализации.

Ученики задают себе цели и планируют действия для их достижения. Это помогает им развивать самоорганизацию и ответственность за свои поступки.

4. Развитие навыков самоанализа и самопринятия:

- Обсуждаются способы оценки собственных достижений и прогресса.
- Упражнение «Постановка целей и планирование».

Цель: развитие навыком планирования, повышение мотивации и уверенности в себе.

В котором ученики выбирают цель и разрабатывают план действий для ее достижения.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о самоанализе и самопринятии.

- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.
- Проходит ритуал прощания.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие (45 минут)

Цель: создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.

- Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются самоанализ и самопринятие.

2. Введение в конструктивное взаимодействие:

- Педагог объясняет понятие конструктивного взаимодействия и его значимость для самооценки и отношений.

- Рассматриваются примеры ситуаций, когда конструктивное взаимодействие способствует улучшению отношений и созданию гармоничной обстановки.

3. Упражнения:

- «Ролевая игра».

Цель: способствует развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Ученики разыгрывают ситуации взаимодействия с помощью ролевой игры, акцентируя внимание на конструктивном поведении.

- «Партнерское обсуждение».

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Ученики работают в парах и обсуждают, как можно улучшить отношения в конкретных ситуациях, используя конструктивный подход.

4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия:

- Обсуждаются основные принципы конструктивного общения и слушания других людей.

- Упражнение «Умение высказывать свое мнение».

Цель: умение выражать свои мысли и чувства конструктивно, без агрессии и обид.

В котором ученики практикуются в выражении своих мыслей и чувств без агрессии и обид, используя конструктивные подходы.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о конструктивном взаимодействии и его значимости.

- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

- Проходит ритуал прощания.

Занятие 8. Признание и похвала (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников понимание важности признания и похвалы, а также умение признавать их значимость в отношениях с окружающими людьми.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.

- Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и его значимость.

2. Введение в признание и похвалу:

- Педагог объясняет понятие признания и похвалы, а также рассказывает о важности этих элементов взаимодействия.

- Рассматриваются примеры ситуаций, когда признание и похвала способствуют укреплению отношений и повышению самооценки.

3. Упражнения:

- «Цепочка признания».

Цель: улучшение мотивации и самооценки.

Ученики составляют цепочку признания, в которой каждый ученик признает достижения и качества другого ученика. Это помогает развивать умение признавать достижения и ценить усилия других людей.

- «Похвала-марафон».

Цель: обогащение представлений учащихся о похвале, как одном из способов эффективного коммуникативного воздействия с окружающими людьми.

Ученики в парах или группах поочередно высказывают похвалу друг другу. Это помогает учиться давать и принимать похвалу.

4. Развитие навыков признания и похвалы:

- Обсуждаются способы выражения признания и похвалы, чтобы они звучали искренне и конструктивно.

- Упражнение «Письмо благодарности».

Цель: развитие чувства благодарности и умение выражать свою признательность другим людям.

В котором ученики пишут письма благодарности одному из своих родственников или друзей, выражая признание и похвалу.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о признании и похвале.

- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

- Проходит ритуал прощания.

Занятие 9. Управление эмоциями (45 минут)

Цель: познакомить младших школьников с основными эмоциями, научить их управлять своими эмоциями для поддержания адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.

- Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются признание и похвала.

2. Введение в управление эмоциями:

- Педагог объясняет понятие эмоций и их влияние на самооценку и поведение.

- Рассматриваются основные эмоции и их проявления.

- Обсуждаются способы, которые помогают управлять эмоциями и поддерживать адекватную самооценку.

3. Упражнения:

- «Эмоциональные маски».

Цель: формирование навыков распознавания и выражения чувств у младших школьников. Развитию эмпатии.

Ученики создают маски, отражающие различные эмоции, и делятся своими эмоциональными состояниями. Это помогает им осознать и назвать свои эмоции.

- «Управление эмоциями в игре».

Цель: умение управлять своими эмоциями и находить конструктивные способы реагирования.

Ученики играют в ролевые ситуации, в которых им приходится управлять своими эмоциями и находить конструктивные способы реагирования. Например, они могут сыграть ситуацию, когда кто-то имитирует гнев, а другие должны показать, как они могут управлять своими эмоциями и найти решение проблемы.

4. Развитие навыков управления эмоциями:

- Обсуждаются стратегии управления эмоциями, такие как дыхательные упражнения, позитивное мышление, поиск поддержки у доверенных взрослых и др.
- Упражнение «Дыши и успокаивайся».

Цель: умение применять техники релаксации для управления своими эмоциями.

Ученики практикуют техники дыхания и релаксации для снятия напряжения и управления эмоциями. Педагог может провести групповую дыхательную практику, пригласив учеников сидеть в кругу и фокусироваться на своем дыхании.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о управлении эмоциями и эффективности примененных стратегий.
- Педагог обсуждает с учениками, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на последнее занятие.
- Проводится ритуал прощания, например, педагог и ученики могут пожать друг другу руки или сказать слова благодарности и взаимной поддержки.

Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие (45 минут)

Цель: подвести итоги программы и закрепить полученные знания и навыки формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются управление эмоциями и основные темы предыдущих занятий.

2. Подведение итогов программы:

- Педагог проводит обсуждение основных тем и упражнений, которые были изучены в процессе программы.

- Учащиеся делятся своими достижениями и прогрессом в формировании самооценки.

3. Упражнение «Мое самое ценное качество».

Цель: осознание своих сильных сторон. Умение видеть в себе ценные качества, которыми младшие школьники гордятся, тем самым подтвердить самооценку.

Ученики записывают и рассказывают о своем самом ценном качестве, на которое они гордятся. Это позволяет им увидеть свои сильные стороны и подтвердить свою самооценку.

4. Рефлексия и обсуждение:

- Учащиеся рассуждают о важности самооценки и позитивного отношения к себе.

- Обсуждаются планы на будущее для поддержания адекватной самооценки, например, дальнейшая работа над эмоциональной регуляцией и поиск новых способов самовыражения.

5. Завершение программы:

- Педагог вручает сертификаты об успешном прохождении программы учащимся.

- Проводятся благодарности и пожелания от педагога и учеников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур после реализации коррекционной программы

Код испытуемых	Балл	Самооценка
1	1	Завышенная
2	2	Адекватная
3	3	Адекватная
4	1	Завышенная
5	3	Адекватная
6	4	Заниженная
7	4	Заниженная
8	4	Заниженная
9	3	Адекватная
10	3	Адекватная
11	5	Низкая
12	3	Адекватная
13	2	Адекватная
14	3	Адекватная
15	4	Заниженная

Итого:

Завышенная самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Адекватная самооценка – 53 % (8 человек) класса.

Заниженная самооценка – 27 % (4 человека) класса.

Низкая самооценка – 7 % (1 человек) класса.

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Какой Я?» О.С. Богданова после реализации коррекционной программы

Код испытуемых	Балл	Самооценка
1	2	З
1	7	Завышенная
2	4	Адекватная
3	4	Адекватная
4	5	Адекватная
5	4	Адекватная
6	3	Заниженная
7	5	Адекватная
8	3	Заниженная
9	4	Адекватная
10	4	Адекватная
11	4	Адекватная
12	4	Адекватная
13	7	Адекватная
14	5	Адекватная
15	4	Адекватная

Итого:

Завышенная самооценка – не выявлен.

Заниженная самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса.

Таблица 4.3 – Результаты уровня диагностики самооценки по методике «Нарисуй себя» А.М. Прихожан после реализации коррекционной программы

№ п/п	Имя испытуемого	Самооценка		
		Высокий уровень (балл)	Средний уровень (балл)	Низкий уровень (балл)
1	101		14	
2	102		15	
3	103		12	
4	104	16		
5	105		12	
6	106		11	
7	107		14	
8	108		11	
9	109		12	
10	110		11	
11	111		14	
12	112		12	
13	113		12	
14	114		15	
15	115		10	

Итого:

Высокий уровень – 7 % (1 человек) класса.

Средний уровень – 93 % (14 человек) класса.

Низкий уровень – не выявлен.

Таблица 4.4 – Сводные результаты диагностики уровней самооценки младших школьников после реализации коррекционной программы

Код испытуемых	Методика «Лесенка»	Методика «Какой Я?»	Методика «Нарисуй себя»	Итоговый уровень самооценки
1	Завышенная	Завышенная	Средний	Адекватная
2	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
3	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
4	Завышенная	Адекватная	Высокий	Адекватная
5	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
6	Заниженная	Заниженная	Средний	Заниженная
7	Заниженная	Адекватная	Средний	Адекватная
8	Заниженная	Заниженная	Средний	Заниженная
9	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
10	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
11	Низкая	Адекватная	Средний	Адекватная
12	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
13	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
14	Адекватная	Адекватная	Средний	Адекватная
15	Заниженная	Адекватная	Средний	Адекватная

Итого:

Адекватная самооценка – 87 % (13 человек) класса.

Заниженная самооценка – 13 % (2 человека) класса.

Низкая самооценка – не выявлено.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Лесенка» В.Г. Щур

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	2	3	4	5	6
1	1	1	0	0	-
2	3	2	-1	1	6
3	4	3	-1	1	6
4	2	1	-1	1	6
5	4	3	-1	1	6
6	4	4	0	0	-
7	4	4	0	0	-
8	5	4	-1	1	6
9	4	3	-1	1	6
10	4	3	-1	1	6
11	4	5	+1	1	6
12	4	3	-1	1	6
13	3	2	-1	1	6
14	3	3	0	0	-
15	5	4	-1	1	6
Сумма нетипичных рангов			6		

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Какой Я?» О.С. Богданова

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	8	7	-1	1	6
2	3	4	+1	1	6
3	3	4	+1	1	6
4	4	5	+1	1	6
5	4	4	0	0	-
6	3	3	0	0	-
7	4	5	+1	1	6
8	3	3	0	0	-
9	3	4	+1	1	6
10	3	4	+1	1	6
11	4	4	0	0	-
12	4	5	+1	+1	6
13	8	7	-1	1	6
14	4	5	+1	1	6
15	3	4	+1	1	6
Сумма нетипичных рангов			12		

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Нарисуй себя» А.М. Прихожан

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	2	3	4	5	6
1	11	14	+3	3	14
2	16	15	-1	1	5
3	11	12	+1	1	5
4	17	16	-1	1	5
5	13	12	-1	1	5
6	9	11	+2	2	11,5

Продолжение таблицы 4.7

7	15	14	-1	1	5
8	9	11	+2	2	11,5
9	10	12	+2	2	11,5
10	10	11	+1	1	5
11	13	14	+1	1	5
12	11	12	+1	1	5
13	12	12	0	0	-
14	16	15	-1	1	5
15	8	10	+2	2	11,5
Сумма нетипичных рангов			25		