



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНОУРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Формирование адекватной самооценки младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Профильная направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»**

Проверка на объем заимствований:  
52,59 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ОФ-410/099-4-1  
Карпушина Ирина Анатольевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«22» мая 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
к.псих.н., доцент кафедры ТиПП  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск 2017 г.

## Оглавление

	Введение	3
Глава I.	Теоретические основы исследования формирования адекватной самооценки младших школьников	
1.1	Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе	6
1.2.	Особенности самооценки младших школьников	12
1.3.	Модель формирования адекватной самооценки младших школьников	19
Глава II.	Организация исследования формирования адекватной самооценки младших школьников	
2.1.	Этапы, методы, методики исследования	27
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	33
Глава III.	Опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников	
3.1.	Программа формирования адекватной самооценки младших школьников	41
3.2.	Анализ результатов экспериментальной работы по формированию адекватной самооценки младших школьников	47
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников	53
	Заключение	62
	Используемая литература	65
	Приложение	70

## Введение

В настоящее время дети, в особенности младшие школьники, испытывают определенные негативные переживания, что непосредственно сказывается на уровне их самооценки и, следовательно, на процессе развития гармоничной личности. Обучение и воспитание в школе зачастую не определяется знаниями возрастной психологии, а так же психологии развития и формирования целостной личности ребенка, что является важнейшей проблемой, стоящей перед педагогами в современной системе образования. Это объясняет актуальность выбранной темы исследования.

Научно доказано, что человек не рождается сразу личностью, а становится ей только в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. Поступая определенным образом, каждый человек подсознательно сопоставляет свои поступки и ожидания окружающих, примеряет на себя их требования, представления и ощущения. В зависимости от мнения окружающих, человек определяет свою деятельность, вырабатывая механизм регулирования его поведения на самооценку.

Период младшего школьного возраста характеризуется осознанием ребенком самого себя, своих мотивов, потребностей, желаний в огромном мире человеческих отношений, поэтому именно в данный период времени важнейшей задачей становится закладывание основы для дифференцированной адекватной самооценки.

На современном этапе развития общества замечена тенденция к высокому влиянию самооценки младшего школьника на его деятельность и взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Дети с низким уровнем самооценки имеют трудности в учебе, сложности в общении, не могут выбрать внешкольные занятия или кружки.

Формирование самооценки зависит от активной деятельности ребенка, от наблюдения за сверстниками и от сравнения себя с одноклассниками. В процессе коммуникации с другими детьми, ребенок подсознательно обращает

внимание на себя самого, оценивает свои навыки и умения, заслуги и достижения, ориентируясь на определенные требования и правила.

Определяющую роль в эффективной организации управления поведением младшего школьника играет именно самооценка. Человек с адекватной самооценкой получает нравственное удовлетворение и поддержку его человеческого достоинства.

Младший школьный возраст занимает особое место как в возрастной, так и в педагогической психологии, ведь именно в этом возрасте происходит освоение учебной деятельности, формируется произвольность психических функций, начинает развиваться рефлексия, самоконтроль, а поведение начинает соотноситься с внутренним планом. Особенностью завершения младшего школьного периода является снижение значимости мнения окружающих при определении самооценки.

Многогранность адекватной самооценки превращает ее в объект комплексного изучения и в дальнейшем может возникнуть необходимость вышеизложенного определить выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование адекватной самооценки младших школьников».

Цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить изучение формирования адекватной самооценки младших школьников.

Объект – самооценка младших школьников.

Предмет – формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников, возможно, изменится если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

- 2) Выявить психологические особенности самооценки младших школьников.
- 3) Теоретически обосновать модель адекватной самооценки младших школьников.
- 4) Определить этапы, методы и методики исследования.
- 5) Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
- 6) Разработать программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.
- 7) Проанализировать результаты экспериментальной работы по формированию адекватной самооценки младших школьников.
- 8) Разработать рекомендации педагогам, родителям и учащимся по формированию адекватной самооценки младших школьников.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.
3. Математико – статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: 4 «Б» класс МКОУ СОШ № 2 города Нязепетровска в количестве 21 человека.

## Глава I. Теоретические основы исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

### 1.1. Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей своего поведения, их осознание и оценочное к ним отношение. Умение человека оценивать свои силы и возможности, стремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой те или иные цели имеет огромное значение в формировании личности [6, с. 46].

Самооценка – представляет собой оценку человеком самого себя, собственных плюсов и минусов, способностей, качеств, собственного места среди других людей. Это более значимая и более изучаемая в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. Самооценка связана с одной из важных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, показать себя как представителя общества в глазах окружающих и в своем собственном мировоззрении. Под воздействием оценок окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживания [15, с.109].

Как же личность проявляет самооценку? Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Все, что сформировалось и осталось в личности, появилось благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении между ними, именно для этого и

предназначено. Человек включает в деятельность и общение. Существенно важные ориентиры для собственного поведения, все время сверяет с тем, что ожидают от него ожидают другие и то, что он делает сам, сверяет справляется ли с их мнениями, чувствами и требованиями. В конечном счете, если оставить в стороне удовлетворения всех естественных потребностей, то получается все, что делает человек для себя (обучается ли он, способствует чему-либо или препятствует), он делает это вместе с тем и для других, и может быть, в большей степени для других, чем для себя, даже если ему кажется, что все обстоит как раз наоборот [20].

К. Марксу принадлежит справедливая мысль: «Человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь относясь к человеку как к себе подобному, человек начинает относиться к себе как к человеку». Иначе говоря, познавая качества другого человека, личность приобретает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, все то, что видит в других людях. Человек, уже зная не много о себе, приглядывается к другому человеку, ассоциирует себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, личность ориентируется на референтную группу (реальную или идеальную), идеалы которых являются ее идеалами, интересы ее интересами. В процессе общения, на протяжении всего времени, человек сверяет себя с эталоном в зависимости от результатов проверки, оказывается довольный собой или недовольный [51, с.252].

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке личность правильно соотносит свои способности и возможности, критично относится к себе, стремится рассмотреть все свои неудачи и успехи, поставить перед собой достижимые цели, которые сможет осуществить на деле. И к оценке достигнутого он

подходит не только со своими мерами, но и пытается предугадывать, как к этому отнесутся другие люди: знакомые и родные [61, с.278].

Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, без переоценки, и без излишней критичности к своему общению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является нормальной для конкретных условий и ситуаций.

К оптимальной самооценке относятся: «высокий уровень» и «средний уровень» (человек заслуженно ценит, уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной чрезмерно завышенной или слишком заниженной. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека появляется неправильное представление о себе, идеализированный образ собственной личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, собственных поступков и действий [61, с.278].

Завышенная самооценка может привести к тому, что человек склонен переоценивать себя в тех или иных ситуациях, которые он не сможет преодолеть. В результате он не редко сталкивался с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочное высокомерие, агрессию и в итоге может утратить необходимые межличностные контакты, и замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным и эмоциональным [2, с.214].

Самооценка может быть и заниженной, так же ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, застенчивости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может указывать о развитии комплекса неполноценности, не устойчивости, неуверенности в себе, отказа

от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не устанавливают перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе [7, с. 18].

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, выполняют самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты появляются, из-за пренебрежительного отношения, к другим людям и неуважительного обращения с ними. При заниженной самооценке конфликты могут появляться, из-за чрезмерной критичности, этих людей [27].

Самооценка человека существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки.

Т.В. Галкина, исследовала 4 этапа развития самооценки:

1 этап - от рождения до 18 месяцев. Основа формирования позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, формирования позитивного отношения к самому себе.

2 этап - от 1,5 до 3-4 лет. Ребенок осознает свое индивидуальное начало и самого себя как активно действующее существо. В это время у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. На этом этапе развития самооценка тесно связана с чувством автономии. Ребенок более самостоятельный, более любознательный обычно обладает и более высокой самооценкой.

3 этап - от 4 до 6 лет. У ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. В это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы, в зависимости от того, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка, насколько строгие правила поведения ему предлагаются и насколько жестко взрослые контролируют их соблюдение [32, с. 160].

4 этап - школьные годы от 6 до 14 лет. Развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасность данного этапа: неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности ведут к появлению чувства собственной неадекватности. Ребенок может разувериться в своей способности участвовать в каком - либо труде. Таким образом, формирования, происходящее в школьные годы, значительно влияют на представление человека о себе как о компетентном, творческом и способном работнике [32, с. 161].

Д.Д. Данилов, И.В. Кузнецова, Е.В. Сизова, изучают уровни развития самооценки:

Первый уровень развития самооценки процессуально - ситуативный. На данном уровне самооценки человек не устанавливает связи между своими поступками и качествами личности. Он оценивает свое «Я» лишь по определенным непосредственным внешним результатам деятельности. В связи с тем, что эти результаты не обязательно адекватны личностным возможностям человека и могут быть всецело обусловлены течением внешних обстоятельств, самооценка имеет тенденцию к необъективности. Стихийность, случайность, противоречивость внешних ситуаций способствует тенденции к неустойчивости самооценки. Изменение на этом уровне самооценки носит характер исправления поступков, когда человек, решая исправиться. Так же не имеет в виду развитие свойств личности, а подразумевает лишь совершение одних поступков или отказ от других [33, с. 245].

Второй уровень развития самооценки качественно – ситуативный. Для него характерно то, что человек устанавливает прямолинейные связи между своими поступками и качествами, например выполнение (не выполнение) отдельного поступка отождествляет с наличием (отсутствием) соответствующего качества. Человек не абстрагирует качество от поступка и не осознает, что качество личности выражается намного богаче и сложнее,

нежели отдельный акт поведения. Так как отдельный поступок не обязательно адекватен отождествляемому с ним качеству и может иметь случайный и иногда противоречащий другим поступкам характер, самооценка на этом уровне имеет тенденцию к необъективности и неустойчивости. В связи с тем, что человек отождествляет усвоение качества с фактором конкретного поступка, он склонен ограничивать программу самовоспитания отдельными разрозненными актами поведения. Случайные колебания самооценки способствуют ситуативности самовоспитания [33, с. 245].

Третий уровень качественно-консервативный. Для него характерно разрешение прямолинейных, формальных связей между поступками и качествами личности. Качество личности абстрагируется человеком от конкретного поступка, выступает в его сознании как самостоятельная объективная реальность. Осознание того, что определенный поступок не означает усвоение соответствующего ему качества, разрушение прямолинейных связей между ними, недостаточная осознанность новых сложных связей между свойствами личности и поведением приводят к определенному отрыву в сознании человека его внутреннего мира от непосредственного практического поведения. Главную роль в самооценке воспринимает констатация уже достигнутого раньше уровня развития свойств личности наряду с недооценкой корректив, вносимых в характеристику внутреннего мира новыми изменениями в поведении. В результате самооценка имеет тенденцию к консервативности и недостаточной объективности [33, с. 246].

Четвертый уровень качественно-динамический. Он характеризуется осознанием сложных связей между качествами личности и поступками. Отрыв внутреннего мира от непосредственного поведения преодолевается. Самооценка имеет тенденцию к объективности, динамична в соответствии с изменениями во внутреннем мире человека и при этом устойчиво отображает

реальный уровень развития качеств личности. Самооценка личности дается с учетом ее отношения к самовоспитанию. Самовоспитание становится вполне осознанным, планомерным и активным процессом [33, с. 246].

Уровни самооценки – это последовательно восходящие, последовательно связанные между собой ступени ее генезиса. Они качественно специфичны. Каждый генетически более поздний уровень самооценки появляется не посредством уничтожения ранее существующего, а на основе преобразования предыдущего. Генетически наиболее ранние уровни самооценки в процессе ее развития в преобразованном виде входят в структуру наиболее поздних уровней, и эта многоступенчатость высоких уровней самооценки обуславливает сложный характер их функционирования [33, с. 86].

Развитие самооценки у детей, по мнению П.Т. Чаматы, проходит в два этапа: на первом дети, оценивая себя, ограничиваются главным образом оценкой собственных действий и поступков, а на втором в сферу самооценки включаются внутренние состояния и моральные качества личности. Формирование второго, высшего этапа самооценки начинается в подростковом возрасте и длится на протяжении всей жизни человека по мере накопления социального опыта и дальнейшего умственного развития [41].

Таким образом, самооценка – представляет собой оценку человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка является результатом постоянного сопоставления того, что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие. Существуют четыре диагностируемых уровня самооценки: завышенная, адекватная, заниженная и низкая.

## 1.2. Особенности самооценки младших школьников

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1 - 4 классы школы). Социально-психологические границы этого возраста в жизни ребенка нельзя считать неизменными. Они зависят от готовности ребенка к обучению в школе, а также от того, с какого времени начинается и как идет обучение в соответствующем возрасте. Если оно наступает с 6-летнего возраста, как это и происходит сейчас в большинстве случаев, то возрастные психологические границы обычно смещаются назад, таким образом они охватывают возраст от 6 до приблизительно 10 лет, если обучение начинается с семилетнего возраста, то, соответственно, границы данного психологического возраста перемещаются приблизительно на один год вперед, занимая диапазон от 7 до 11 лет. Границы этого возраста могут сужаться и расширяться также в зависимости от применяемых методов обучения: наиболее совершенные методы обучения ускоряют развития, наименее совершенные замедляют его [54, с. 93].

Особенностью для детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план выходит авторитет учителя), они безоговорочно принимают его оценки. Таким образом, в этом возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личным качествам ребенка и его успехам в разных видах деятельности. Младшие школьники стоят на позиции: «Я, то, что обо мне говорят взрослые и другие окружающие». В этом возрасте уже можно заметить различные типы самооценок: завышенная, адекватная и заниженная [43, с.58].

Самооценка - это оценка человеком личных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, не успешности в школе. Поэтому учитель во многом ответствен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной

деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками [59, с.328].

Самооценка в младшем школьном возрасте формируется в основном под влиянием учителя. Особое значение дети придают интеллектуальным возможностям и тому, как их оценивают другие (взрослые и сверстники). При этом им важно, чтобы положительная оценка была общепризнана. Самооценка и связанный с ней уровень притязаний являются личностными параметрами умственной деятельности и позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности младшего школьника под влиянием учебной деятельности. Поэтому психологу и педагогу важно следить за формированием самооценки [56, с. 267].

В формирование самооценки младшего школьника важную роль выполняют оценочные воздействия учителя. Роль данных воздействий на формирование самооценки школьников раскрывается в ряде исследований (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.И. Липкина). Авторы указывают на необходимость учитывать мотивы школьников к педагогической оценке их поступков, раскрывают сложность отношений школьников к педагогической оценке и переживаний, ею вызванных, подчеркивают преобразующий характер действия педагогической оценки, которая может повлиять на степень осознания школьником личного уровня развития. Отмечается необходимость ясности, определенности педагогической оценки. Даже отрицательная (заслуженная) оценка наиболее полезна для самооценки, чем «неопределенная оценка» [56, с. 267].

Рассматриваются следующие типы самооценок: адекватной самооценкой принято считать – что у таких детей сформировано положительное отношение к себе. Они могут оценивать себя и свою деятельность. Такие дети добровольно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Детям с заниженной самооценкой характерны такие качества как - пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость. Такие

дети не желают участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже остальных, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они желают всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удастся [8, с. 175].

С завышенной самооценкой считаются дети, которые во всем желают быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я - самый лучший (прекрасный, красивый). Вы все должны меня слушать». Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами [8, с. 175].

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки в большей степени влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей.

В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; поэтому от ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Учение, так же, как и ведущая деятельность, начинает корректировать формирование личности практически с первых месяцев прихода ребенка в школу. Причем психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далеко не самостоятельна, над ней одолевают оценки окружающих, прежде всего оценки учителя. То, как расценивает себя ребенок, представляет собой копию, почти буквальный слепок оценок, сделанных учителем. У хороших учеников формируется, как правило, высокая, часто завышенная самооценка, а у слабых – низкая, в большей степени заниженная. Однако отстающие школьники нелегко мирятся с низкими оценками их деятельности и качествами личности – благодаря чему, возникают конфликтные ситуации, усиливающие эмоциональное напряжение, волнение и растерянность ребенка. У слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность в себе, тревожность, застенчивость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к взрослым [1, с.551].

Самооценка ребенка находится не только в том, как он оценивает себя, но и в том, как он относится к достижениям других. Дети с завышенной самооценкой не обязательно расхваливают себя, но зато они охотно отрицают все, что делают другие. Ученики с заниженной самооценкой, напротив, склонны переоценивать достижения товарищей [3, с. 23].

Ребенок не рождается на свет с каким-то отношением к себе. Как и все другие особенности личности, его самооценка складывается в процессе воспитания, в котором главная роль принадлежит семье и школе.

Дети с высокой самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха как в учении, так и в общественной работе, и в играх.

Совсем иначе ведут себя дети с низкой самооценкой. Их основная особенность – это неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ожидают лишь неуспеха [6, с.73].

В ходе учебно-воспитательного процесса у школьников постепенно возрастает критичность, требовательность к себе. Первоклассники в большей степени положительно оценивают свою учебную деятельность, а неудачи связывают лишь с объективными обстоятельствами. Второклассники в особенности третьеклассники относятся к себе уже наиболее критично, делая предметом оценки не только хорошие, но и плохие поступки, не только успехи, но и неудачи в учении.

Постепенно возрастает и самостоятельность самооценок. Если самооценки первоклассников практически полностью зависят от оценок их поведения и результатов деятельности учителем, родителями, то ученики вторых и третьих классов уже оценивают достижения наиболее самостоятельно, предметом критической оценки и оценочную деятельность самого учителя (всегда ли он прав, объективен ли) [11, с.233].

Формирование у ребенка определенного круга ценностей происходит, конечно, не только в школе. Ребенок черпает их из книг, из разговоров со своими близкими, из таких источников информации, как радио и телевидение.

У младших школьников наблюдается явная переоценка собственных сил и возможностей. Завышенная самооценка вступает в противоречие с оценкой его другими людьми, встречает отпор коллектива и может стать причиной конфликта в отношениях с его членами. Кроме того, многократное столкновение неадекватной, завышенной самооценки с неудачами в практической деятельности порождает тяжелые эмоциональные срывы. Явная переоценка своих возможностей очень часто сопровождается внутренней неуверенностью в себе, что приводит к острым переживаниям и неадекватному поведению [19, с.27].

Внутренний конфликт может вызвать расхождение между:

- 1) Самооценкой и оценками, которые дают человеку другие люди;
  - 2) Самооценкой и идеальным «Я», к которому стремится человек
- [19, с.27].

У младших школьников обнаруживаются все виды самооценок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения. Причем от класса к классу возрастает умение правильно оценивать себя, свои возможности и в то же время снижается желание переоценивать себя.

Устойчивая заниженная самооценка проявляется крайне изредка. Все это говорит о том, что самооценка младшего школьника динамична и имеет тенденцию к устойчивости, постепенно переходит во внутреннюю позицию личности.

Становясь самостоятельной и устойчивой, самооценка начинает выполнять функцию мотива деятельности младшего школьника [30, с.8].

Л.С. Выготский подразумевал, что именно в семилетнем возрасте начинает складываться самооценка – обобщенное, то есть, устойчивое, вне ситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к себе [14, с.88].

Самооценка опосредует отношение ребенка к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми. Эта важная личностная

инстанция, позволяющая контролировать свою деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами.

Проведенное Д. Б. Элькониным и его группой экспериментальное исследование опиралось на следующие гипотезы:

1) Ранний «Образ Я» возникает в связи с «кризисом 7 лет» так как к этому возрасту вызревают когнитивные предпосылки для его формирования. Именно в этом возрасте ребенок отходит от непосредственного слитного ощущения себя. Его отношения с самим собой опосредуются.

2) Ранний «Образ Я» носит скорее предвосхищающий, чем констатирующий и вероятнее ценностно-заданный, чем познавательный характер [39, с.53].

Р. Бернс, анализируя огромное количество исследований американских авторов, отмечает, что на грани дошкольного и младшего школьного возраста происходит качественный скачок в развитии самооценки. Однако расширительное понятие этого толкования лишает выводы конкретности, не позволяет достаточно охарактеризовать происходящие изменения.

В самооценке отражаются представления ребенка как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект его будущего – пусть еще не совершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

В самооценке отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание собственных действий и личностных качеств [45, с.128].

В младшем школьном возрасте происходит переход от конкретно-ситуативной самооценки (оценки собственных действий, поступков) к наиболее обобщенной, возрастает и самостоятельность самооценки. Если самооценка первоклассника практически полностью зависит от оценок и поведения взрослых, то ученики 2-х и 3-х классов оценивают свои

достижения наиболее самостоятельно, подвергаясь критической оценке и оценочную деятельность самого учителя [48].

Таким образом, самой главной особенностью самооценки младшего школьника является ее высокий уровень, что считается возрастной нормой для детей младшего школьного возраста. Один из основных компонентов самооценки формируется в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей.

С развитием личности младшего школьника более точным становится его знание о себе, наиболее правильной само-ориентации, совершенствуется умение разбираться в своих силах и возможностях, возникает стремление действовать в определенных ситуациях, опираясь не на оценки окружающих, а на собственную самооценку. Причем самооценка становится не только более обоснованной, но и захватывает наиболее широкий круг качеств.

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

### 1.3. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого – либо качества личности [53, с. 45].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей [38, с. 164].

Особенно применение моделирования необходимо, если исследование того или иного явления путем простого наблюдения, опроса, эксперимента невозможно в силу его труднодоступности. В этом случае создается искусственная модель изучаемого объекта, которая включает в себя условия повторения всех свойств и параметров данного объекта. На созданной модели проводится теоретическое исследование явлений объекта, делаются выводы [5, с. 149].

Существуют модели кибернетические, логические, технические, математические. Кибернетическое моделирование основано на использовании в качестве элементов модели понятий из области информатики и кибернетики. Логическое моделирование основано на идеях и символике, применяемой в математической логике. Техническое моделирование предполагает создание прибора или устройства, по своему действию напоминающего то, что подлежит изучению. Математическая модель представляет собой выражение или формулу, включающую переменные и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемом явлении [60, с. 45].

По полноте отражения объекта в модели можно выделить следующие классы и подклассы моделей психики: знаковые (образные, вербальные, математические), программные (жестко алгоритмические, эвристические, блок-схемные), вещественные (бионические). Такая последовательность моделей отражает постепенный переход от описательной имитации результатов и функций психической деятельности к вещественной имитации ее структуры и механизмов [18, с. 63].

Психологическое моделирование – метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или

совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке [13, с. 101].

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования (системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой, [3, 4]) [21, с. 26].

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [21, с. 28].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Основная ценность построения дерева целей – это отображение способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня [21, с. 28].

В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее работах отмечено, что как метод планирования, дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [21, с. 29].

Представим далее дерево целей по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Графическое изображение «Дерева целей» формирования адекватной самооценки младших школьников представлено на рисунке 1.

На основе дерева целей мы разработали модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить изучение формирование адекватной самооценки младших школьников.

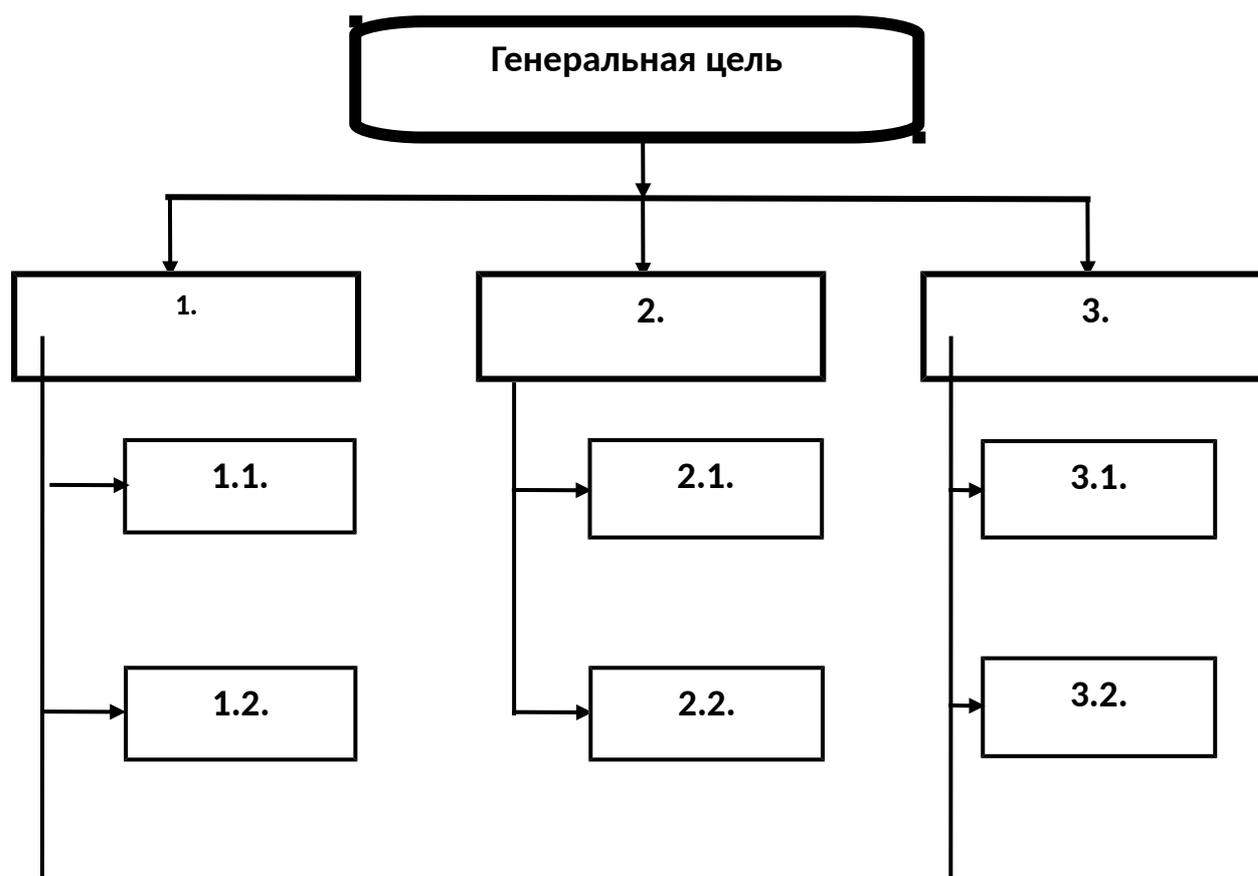
1. Проанализировать теоретические основы исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.1. Проанализировать понятие «самооценка» в психолого – педагогической литературе.

1.2. Выявить психологические особенности самооценки младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель адекватной самооценки младших школьников.

2. Организовать исследование адекватной самооценки младших школьников.



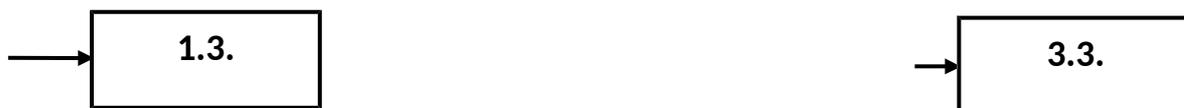


Рис.1- «Дерево целей» формирования адекватной самооценки младших школьников

2.1. Определить этапы, методы, методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.2. Проанализировать результаты экспериментальной работы по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.

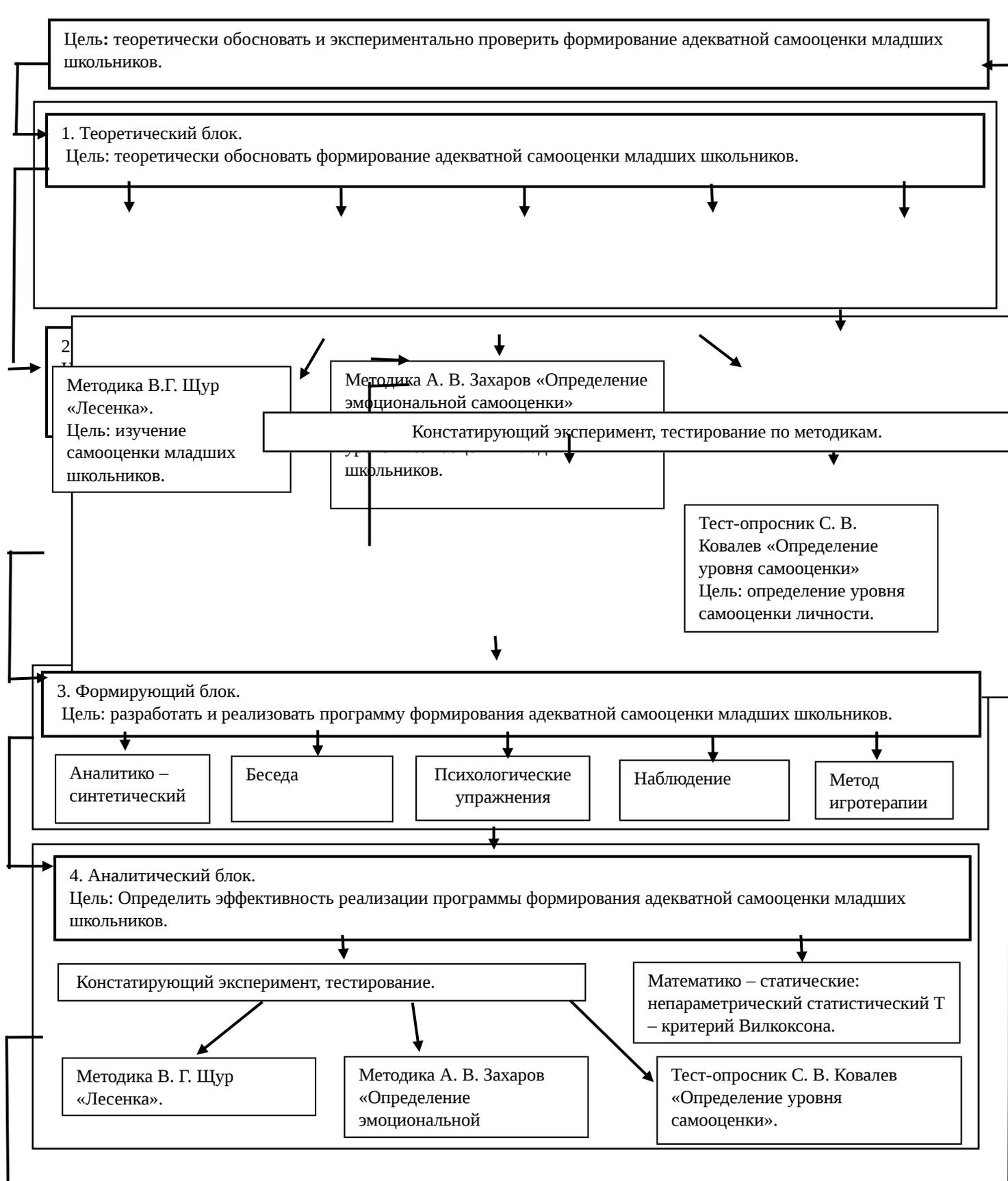
Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Разработанная модель формирования адекватной самооценки младших школьников состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Графическое изображение модели формирования адекватной самооценки младших школьников представлено на рисунке 2.

Теоретический блок представляет собой обоснование теории и методы. Проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования адекватной самооценки младших школьников. Создаем модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Используем методы: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование, игротерапии.

Диагностический блок посвящен проведению исследования самооценки младших школьников. Для изучения уровня самооценки были проведены методики: методика В. Г. Щур «Лесенка»; методика А. В. Захаров «Определение эмоциональной самооценки»; тест-опросник С. В. Ковалев «Определение уровня самооценки».



↓

→ Результат исследования: эффективным результатом реализации модели будет являться повышение уровня адекватной самооценки у младших школьников.

Рисунок 2 - Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Формирующий блок включает разработку и реализацию программы формирования адекватной самооценки младших школьников. Методы: аналитико-синтетические, беседа, психологические упражнения, наблюдение, метод игротерапии.

Аналитический блок посвящен определению эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников, проведению психодиагностических методик, сравнение первичных и вторичных результатов. Проведённые методики позволили выявить изменения уровня адекватной самооценки младших школьников с применением Т – критерия Вилкоксона.

Таким образом, в результате исследования, в ходе теоретического анализа и целеполагания составлено «Дерево целей» и была разработана модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

### Выводы по первой главе

Самооценка – представляет собой оценку человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка является результатом постоянного сопоставления того, что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же

время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие. Существуют четыре уровня самооценки: завышенный, адекватный, заниженный, низкий.

Особенностью самооценки младшего школьника является адекватный уровень, что считается возрастной нормой для детей младшего школьного возраста. Один из основных компонентов самооценки, формируется в учебно-воспитательном процессе установка на оценку своих возможностей.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## Глава II. Организация исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по формированию адекватной самооценки младших школьников. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: констатирующий эксперимент и разработка реализации программы. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. Затем полученные результаты были проанализированы. Разработана и реализована программа по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы методы:

1. Теоретические – аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.
3. Математико – статистические: критерий Т – Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической

деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [17, с. 151].

Обобщение - это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, то есть свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [10, с. 147].

Целеполагание — первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [38, с. 84].

Моделирование в психологии – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей, с целью формальной проверки их работоспособности. Под моделью здесь понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некие существенные свойства системы-оригинала. специальное представление какого-либо объекта, реконструирующее его существенные (в определенном контексте) черты [10, с. 329].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического

эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [59, с. 37].

Констатирующий эксперимент - один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [59, с. 231].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [13, с. 66].

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают

сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [13, с. 106].

Нами было проведено тестирование по следующим методикам: методика «Лесенка» В. Г. Щур.

Цель исследования – изучение самооценки младших школьников.

Методика «Лесенка», эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

Так же методика «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный.

Групповой вариант позволяет учителю выявить уровень самооценки его учеников.

При индивидуальном изучении самооценки есть возможность определить причину, которая сформировала или продолжает формировать ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по формированию трудностей, возникающих у детей.

Свое исследование я проводила групповое.

Учебные материалы: у каждого ученика – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

Инструкция: Все ребята должны взять красный карандаш и прослушать задание. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать на первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие.» Школьник должен нарисовать кружок на той ступеньке к которой он относит себя.

По интерпретации результатов выявляется, что: ступенька 1 – завышенная самооценка; ступенька 2, 3 – адекватная самооценка; ступенька 4 – заниженная самооценка; ступенька 5,6 – низкая самооценка; ступенька 7 – резко заниженная самооценка [4, с. 129].

Методика «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров.

Цель исследования: определить эмоциональный уровень самооценки младших школьников. Большое влияние на развитие самооценки оказывает школьная оценка успеваемости. Ориентируясь на оценку учителя, дети сами считают себя и своих сверстников отличниками, двоечниками и таким образом, наделяя представителей каждой группы соответствующими качествами. Учебная деятельность — основная для младшего школьника, и, если в ней он не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается. Дети осознают важность компетентности именно в сфере обучения и, описывая качества наиболее популярных сверстников, указывают в первую очередь на ум и знания (А.В. Захарова). Материалом является рисунок для выполнения теста.

Методика предполагает следующую процедуру проведения. Детям предоставляем рисунки с заданиями и зачитываем инструкцию. Инструкция: «Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты». После прочтения инструкции просим выполнить задание.

Интерпретацией результатов является: нормой для ребенка указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку [4, с. 112].

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Цель методики: определение уровня самооценки личности. Формирование адекватной самооценки обучающихся.

Задачи: 1. осознание собственных положительных и отрицательных сторон. 2. формирование навыков уверенного поведения. 3. способствование формированию навыка быстрого принятия решений. 4. формирование положительного само-отношения. Оснащение: лист ответов.

Инструкция: вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете балы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.

Интерпретация результатов: Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости [4, с. 136].

Таким образом, исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы:

1. Теоретические – аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.
3. Математико – статистические: Т – критерий Вилкоксона.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование проводилось в 2017 году в МКОУ СОШ №2 г. Нязепетровск. В экспериментальном исследовании участвовал 4б класс, численностью 21 человек. Возраст испытуемых 9-10 лет. Из них 12 мальчиков и 9 девочек.

Психологический климат в классе доброжелательный. Дети достаточно дружелюбны и открыты, но также есть и замкнутые дети, которые мало взаимодействуют с другими.

Все ребята общаются между собой и с учителем. Устремленность к ровесникам, тяга к общению между собой, особенно к тем детям, которые имеют лидерские качества. Так же класс сплоченный.

В классе дети осознают свои ошибки, слушают замечания и воспринимают их. Преподаватель оценивает знания учеников и ориентируясь на отметки преподавателя дети сами разделяют себя и одноклассников на отличников, средних и слабых учеников, старательных, ответственных и дисциплинированных.

На уроках дети обладают хорошей работоспособностью и сообразительностью. Внимательно слушают все указания учителя и выполняют все действия.

Внимание учащихся при выполнении заданий устойчивое. Внимательно выполняют задания.

Стараются быть самостоятельными в разных ситуациях, строго следуют нормам поведения.

С учащимися 4 «Б» класса было проведено исследование изучения самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щура.

Результаты исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура представлены на рис. 3. и в таблице 1



Приложения 2.

Рис. 3. Распределение показателей уровня самооценки учащихся 4 класса по методике В. Г. Щура «Лесенка».

Анализ полученных данных, представленный на рис 3, показывает, что 15% (3 чел) учащихся этого класса, имеют завышенную самооценку. Первая ступенька чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. Чаще бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность или соотносить мнения, переживания или действия с мнениями и оценками окружающих).

Адекватная самооценка у большинства учащихся, она составляет 45% (9 чел) показали нормальный уровень развития самооценки. У учащихся сформировано положительное отношение к себе. Они умеют оценивать себя и свою деятельность, и это считается нормой.

Заниженный уровень самооценки у 35% (8 чел) учащихся. Это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может рассказать о своей проблеме. Могут быть проблемы во взаимоотношении в семье. Так же может быть разрушена ситуация успеха и положительное отношение к школе, по меньшей мере к урокам письма. Возможно нарушение межличностных отношений со значимыми взрослыми.

У 5% (1 чел) показали низкий уровень самооценки. По статистике, у младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8-10%, таков результат и в моем исследовании. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса могла произойти неудачная ситуация, что могло и повлиять на выбор ребенка.

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят. Опасность этой ситуации в то, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, так он может и не раскрыть своих возможностей, способностей, задатков.

Нет учащихся, которые бы выбрали ступеньку седьмую, поэтому уровень самооценки резко заниженной, составляет 0%.

Результаты исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова представлены на рис. 4. и в таблице 2

Приложения 2.

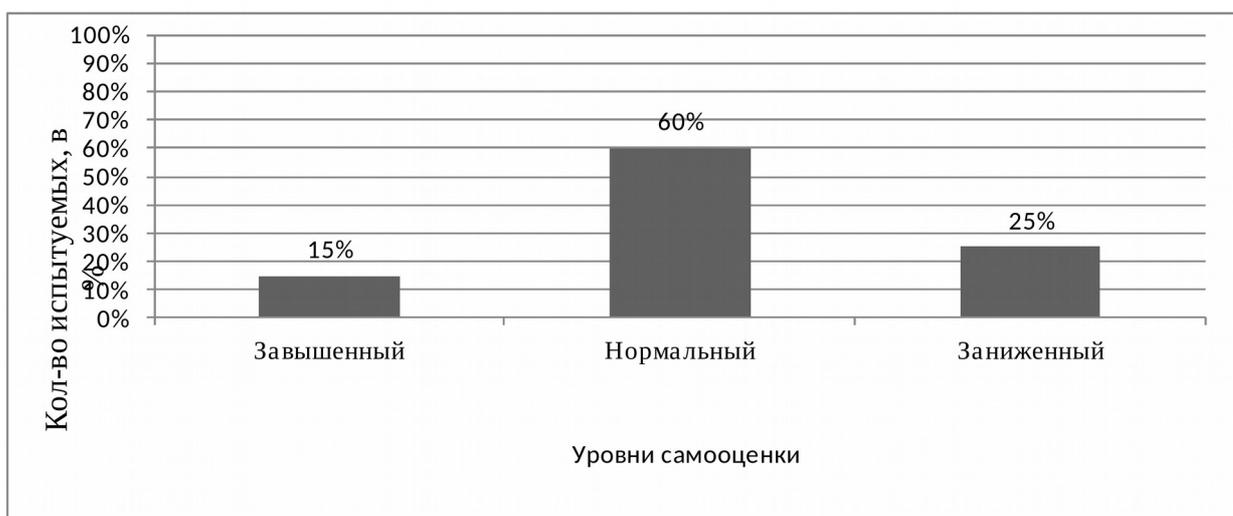


Рис. 4. Определение эмоционального уровня самооценки учащихся 4 класса по методике А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки».

Уровень завышенной самооценки составляет 15% – (3 чел.) учащихся этого класса. Дети считают себя лидерами во всем, самоуверенны в себе, нет желания уступать другим, переоценивают свои силы. У таких детей возможен повышенный эгоизм, неуважительное отношение к, точки зрения других и мнения окружающих.

Уровень нормальной самооценки составил 60% - (13 чел.) учащихся этого класса. Ребенок адекватно воспринимает особенности своего «я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. Правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критично относится к себе.

Уровень заниженной самооценки составил 25% - (5 чел.) учащихся этого класса. Ребенок не уверен в себе, замкнут в общении, этот уровень влияет на учебный процесс. Так же преобладает высокая утомляемость. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлены на рис. 5. и в таблице 3.

Приложения 2.

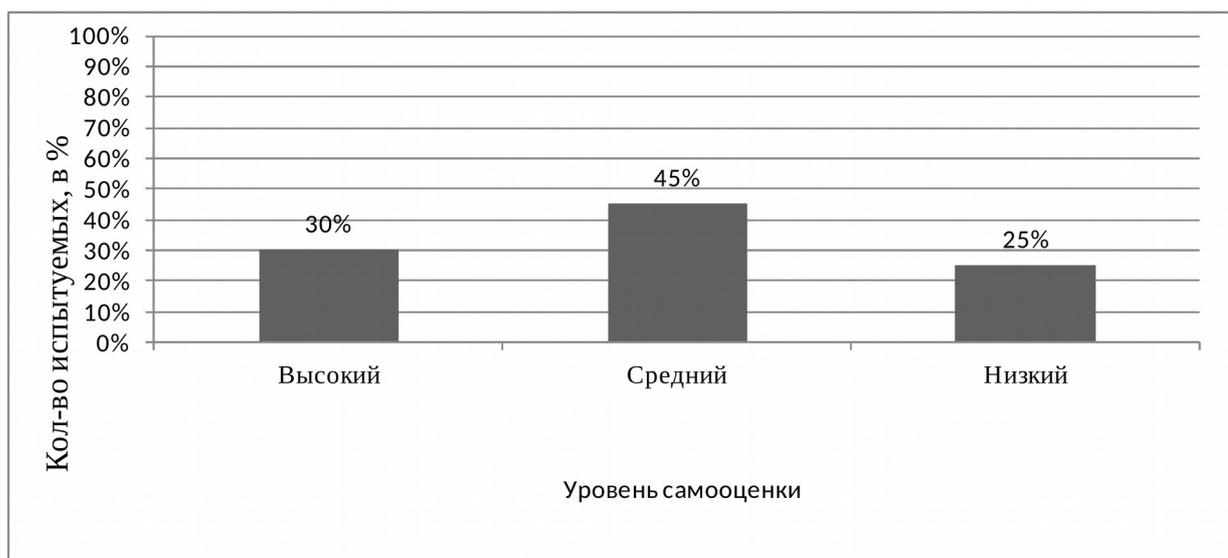


Рис. 5. Уровень самооценки личности учащихся 4 класса по тесту-опроснику С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки».

Высокий уровень самооценки личности составляет 30% - (6 чел.) учащихся этого класса. Ребенок не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Дети с адекватной самооценкой правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реальные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого человека в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведёт себя конструктивно.

Средний уровень самооценки личности составляет 45% - (10 чел.) учащихся этого класса. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. Дети на этом уровне, чувствуют себя нормально адаптированными. Наилучший уровень для приспособления личности к среде, в межличностных отношениях, проблемных ситуациях.

Низкий уровень самооценки личности составил 25% - (5 чел.) учащихся этого класса. Учащиеся нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно

страдают от избыточной застенчивости. На этом уровне дети испытывают тревожность, неуверенность, зависимость, имеют утомляемость, не большие запасы сил, отстраненность, замкнутость, тревожность, уход в себя. Испытывают большие затруднения в межличностных отношениях.

Таким образом, были проведены три методики: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Анализ результатов по методике В.Г. Щур «Лесенка» показал нам, что 15% (3 чел) учащихся этого класса, имеют завышенную самооценку, 45% (9 чел) показали нормальный уровень развития самооценки, заниженный уровень самооценки у 35% (7 чел) учащихся и у 5% (1 чел) показали низкий уровень самооценки. Нет учащихся, которые бы выбрали ступеньку седьмую, поэтому уровень самооценки резко заниженной, составляет 0%.

По второй методике исследования А. В. Захаров «Определение эмоциональной самооценки» были получены такие данные. Уровень завышенной самооценки составляет 15% – (3 чел.) учащихся этого класса, нормальный уровень самооценки составил 60% - (13 чел.) учащихся, уровень заниженной самооценки составил 25% - (5 чел.) учащихся этого класса.

Анализ результатов по тесту – опроснику С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки» показал, что высокий уровень самооценки личности составляет 30% - (6 чел.) учащихся этого класса, средний уровень самооценки личности составляет 45% - (10 чел.) учащихся этого класса, низкий уровень самооценки личности составил 25% - (5 чел.) учащихся.

Диагностика выявила, что завышенная самооценка у 3 учеников это 15% данного класса 10 человек это 45% этого класса имеют высокий уровень самооценки, что является нормой. Низкий уровень самооценки имеют 8 учеников это 40% учащихся этого класса они приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки. Участие в программе является добровольным и в ней могут принимать участие и другие испытуемые.

### Выводы по второй главе

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы методы и методики:

1. Теоретические – аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.
3. Математико – статистические: критерий Т – Вилкоксона.

База исследования по методике «Лесенка» (автор В. Г. Щур) получены такие результаты: завышенная самооценка у 15% - (3 чел) учащихся этого класса, адекватная самооценка у 45% - (9 чел) учащихся класса показали нормальный уровень развития самооценки, заниженный уровень самооценки у 35% - (7 чел) учащихся класса, Низкий уровень самооценки у 5% - (1 чел) учащихся класса, уровень резко заниженной самооценки составляет 0% учащихся класса.

По методике «Определение эмоциональной самооценки» (автор А.В. Захаров) получены результаты: завышенная самооценка составляет 15% - (3 чел.) учащихся этого класса, нормальная самооценка составляет 60% - (13 чел.) учащихся этого класса, Заниженная самооценка составляет 25% - (5 чел.) учащихся этого класса.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалеву получены результаты: высокий уровень самооценки составляет 30% - (6 чел.) учащихся этого класса, средний уровень самооценки составляет 45% - (10 чел.) учащихся этого класса, низкий уровень самооценки составил 25% - (5 чел.) учащихся этого класса.

Диагностика выявила, что завышенная самооценка у 3 учеников это 15% данного класса 10 человек это 45% этого класса имеют высокий уровень самооценки, что является нормой. Низкий уровень самооценки имеют 8 учеников, это 40% учащихся класса они приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки. Участие в программе является добровольным и в ней могут принимать участие и другие испытуемые.

### 3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Программа.

Цель: формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи:

1. Оптимизация самооценки младших школьников.
2. Снизить уровень эмоционального напряжения.
3. Повысить уверенность детей в себе.
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

В программе основным методом в работе с детьми, имеющими неадекватную самооценку, избрана игротерапия. Основная форма работы – групповая, занятия построены в форме игры и включены методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Игровая деятельность обучает ребенка управлять своим поведением и через взаимодействие с другими помогает расширить его ролевой репертуар. Общение в группе расширяет границы видения ребенком своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний.

Данная программа поможет повлиять на то, что дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Разработанная программа, рассчитана на участников в возрасте от 8 до 10 лет, состоящая из 15 занятий, каждое из которых занимает около 40 мин времени, требуемого для проведения. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Предмет развития: самооценка младших школьников.

Средства развития: этюды, игры, упражнения, приёмы арт-терапии.

Форма работы групповая. Общее время для реализации программы 8 недель, при частоте 2 занятия в неделю, всего 15 занятий, при этом длительность занятия 40 минут.

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников состоит из трёх блоков:

1. Мотивационный этап программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

Цель: создание доверительных отношений, мотивация детей к знаниям.

2. Реконструктивный этап программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе, а так же снятию эмоционального напряжения у детей, развивать способность позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков.

3. Обобщающий блок программы формирования самооценки младших школьников.

Цель: закрепить полученные умения и навыки, выработать позитивное отношение к себе и другим людям.

Программа формирования проходит в форме групповых занятий. В основном программа разработана для повышения уверенности в себе учеников, но присутствуют элементы упражнений, подобранных конкретно для каждого участника.

Полное описание занятий программы представлено в Приложении 3.

Содержание работы формирования самооценки.

Занятие №1.

Цель занятия: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Задачи занятия: -создать дружелюбный и безопасный настрой,  
-продемонстрировать открытый стиль общения,  
-осуществлять эмоциональный разогрев,  
демонстрация и овладение навыками открытого общения,  
-умение передать своё настроение,  
-общая деятельность.

Упражнения: «Клубочек»; «Доброе животное»; «Житейские истории»; «Волшебный стул».  
Занятие №2.

Цель занятия: сформировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, а так же повышению уверенности в себе.

Задачи занятия: -способствовать эмоциональному настрою детей;  
- научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.  
-способствовать повышению уверенности в себе.

Упражнения: «Подари улыбку другу»; «Кораблик»; «Жужа»; «Мусорное ведро».  
Занятие № 3.

Цель занятия: способствовать развитию уверенности в себе, развивать способность думать о себе в позитивном ключе, и способствовать повышению самооценки.

Задачи занятия: -формировать чувства доверия к другим людям;  
-не стесняться говорить о себе в присутствии других людей;  
-дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.

Упражнения: «Поймай мяч»; «Назови свои сильные стороны»; «зайки и слоники».  
Занятие № 4.

Цель занятия: формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах, а так же способствовать повышению самооценки.

Задачи занятия: -создать положительный эмоциональный настрой;  
-помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Упражнения: «Скажи соседу»; «Рисунок я в будущем».  
Занятие № 5.

Цель занятия: повышение уверенности в себе, способствовать групповому сплочению, а так же способствовать повышению самооценки.

Задачи занятия: -умение согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей;  
-повышать уверенности в себе и собственных силах.

Упражнения: «Очень хорошие»; «Мостик дружбы»; «Закончи предложение».  
Занятие № 6.

Цель занятия: развивать положительную самооценку, способность выражать свои эмоции, и повышать уверенность в собственных силах.

Задачи занятия: -выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку;  
-развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнения: «Подари камешек»; «Правильное решение»; «Назови сильные стороны».

Занятие № 7.

Цель занятия: развивать «позитивные мысли», и способствовать развитию уверенности в себе.

Задачи занятия: -способствовать развитию «позитивных мыслей»;  
-способствовать развитию уверенности в себе и своих силах;

-развивать уверенность в себе.

Упражнения: «Я сильный и Я слабый»; «Ролевые игры»; «Мост».  
Занятие № 8.

Цель занятия: развивать положительную самооценку, а так же повышать уверенность в себе, и научиться адекватно выражать свое настроение.

Задачи занятия: -развивать способности, понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение, развитие выразительных движений;

-способствовать снятию страха перед трудностями.

Упражнения: «Я лев»; «Встреча с другом»; «Найди способ выйти из круга».  
Занятие № 9.

Цель занятия: способствовать повышению самооценки, и обрести умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Задачи занятия: -развивать положительную самооценку;  
-снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выразить себя,  
-развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Упражнения: «Парусник»; «Театр»; «Тренируем эмоции».  
Занятие № 10.

Цель занятия: развивать умение регулировать свое состояние, а так же умение чувствовать свое настроение, и развивать чувство радости.

Задачи занятия: -умение регулировать свое состояние;  
-развивать умение чувствовать свое настроение;  
-развить чувство радости.

Упражнения: «Разыгрывание ситуаций»; «Глаза в глаза»; «Изобрази».  
Занятие № 11.

Цель занятия: повышение адекватной самооценки, а так же повышение уверенности в своих силах.

Задачи занятия: -способствовать развитию позитивной самооценки,  
-способствовать повышению уверенности в себе;

-показать детям, что все они индивидуальны и неповторимы.

Упражнения: «Изобрази животное»; «Я смогу»; «Радость».

Занятие № 12.

Цель занятия: закреплять положительную самооценку.

Задачи занятия: -выработать доброжелательное отношение друг к другу;

-развивать положительную самооценку.

Упражнения: «Подари камешек»; «Парусник».

Занятие № 13.

Цель занятия: закреплять уверенность в себе.

Задачи занятия: -способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах;

-развивать уверенность в себе.

Упражнения: «Закончи предложение»; «Мост».

Занятие № 14.

Цель занятия: закреплять позитивную самооценку.

Задачи занятия: -способствовать закреплению позитивной самооценки;  
-развивать положительную самооценку.

Упражнения: «Изобрази животное»; «Парусник».

Занятие № 15.

Цель занятия: закрепить сформировавшуюся адекватную самооценку.

Задачи занятия: - повысить самооценку.

Упражнения: «Если нравится тебе, то делай так»; Вручение сертификатов «Я уверен в себе».

создать доверительные отношения, мотивировать детей к знаниям.

Способствовать повышению уверенности в себе, а так же снятию эмоционального напряжения у детей, развивать способность позитивного отношения к другим людям, и развитие коммуникативных навыков.

Закрепить полученные умения и навыки, выработка позитивного отношения к себе и другим людям [31, с. 112].

Таким образом, программа направлена на формирование адекватной самооценки младших школьников, на основании развития уверенности в

себе, уверенности в собственных силах, а также создания доверительных отношений, мотивировать детей к знаниям.

### 3.2. Анализ результатов экспериментальной работы по формированию адекватной самооценки младших школьников

После реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников, на базе 4 класса МКОУ СОШ №2 г. Нязепетровска, для учащихся была проведена повторная диагностика, в которой принимали участие добровольно все учащиеся класса. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является оценка эффективности программы.

С учащимися 4 «Б» класса было проведено исследование изучения самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щура. Результаты исследования представлены на рис. 6 и в таблице 4 Приложения 4.



Рисунок 6 - Результаты исследования распределение показателей уровня самооценки по методике В. Г. Щура до и после формирующего эксперимента

Результаты повторного исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура получились следующими: после реализации программы количество учащихся с резко заниженной самооценкой и низкой самооценкой остались прежними, а с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До программы формирования самооценки было 35% (8 чел) учащихся, стало 25% (5 чел). Это означает, что у детей немного повысилась самооценка, изменились показатели, и повысился уровень уверенности в себе.

Количество учащихся с адекватным уровнем увеличилось на 4 человека. До программы 45% (9 чел), а после стало 60% (13 чел) учащихся. После программы была закреплена положительная самооценка. Дети научились доброжелательному отношению друг к другу, способности выражать свои эмоции.

Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел). Произошло изменение отношения друг к другу, научились согласовывать свои действия с другими, оценивать не только себя, но и своих друзей.

Результаты повторного исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров результаты до и после программы по формированию самооценки представлены на рис. 8 и в таблице 5 Приложения 4.

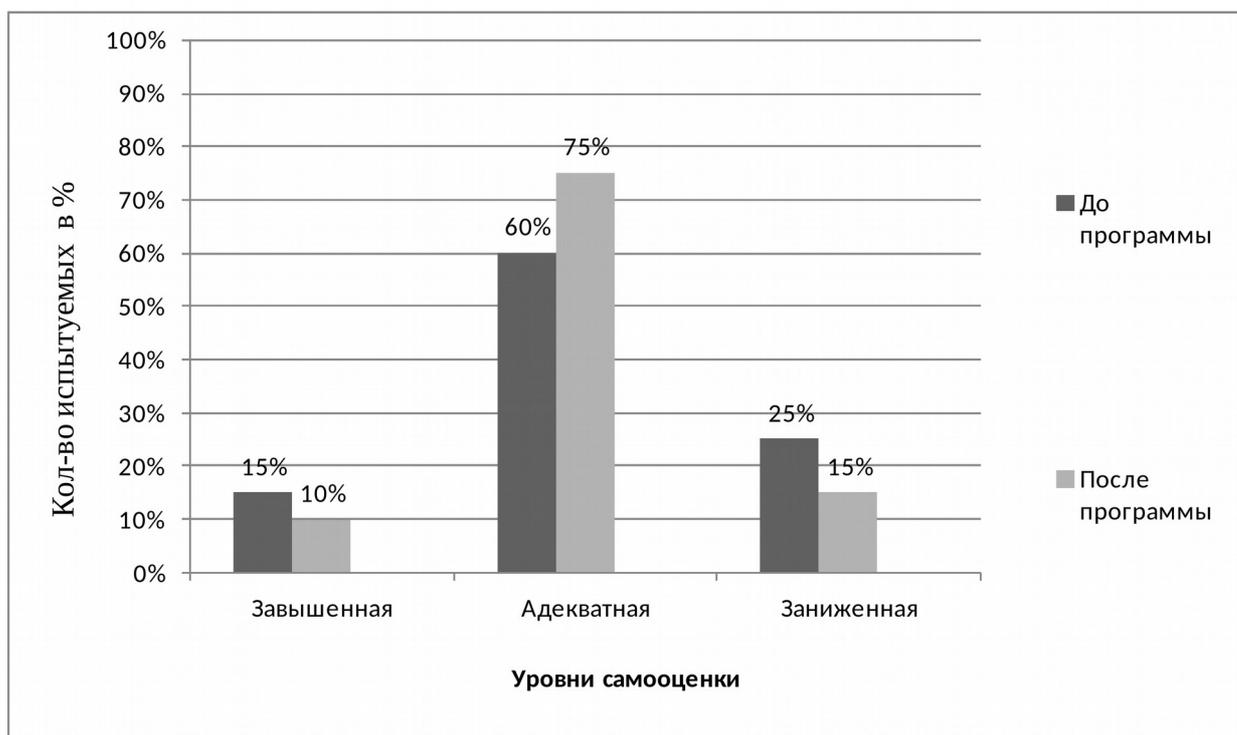


Рисунок 8 - Результаты исследования определение эмоционального уровня самооценки по методике А.В. Захарова до и после формирующего эксперимента.

Исследование показало, что после формирующего эксперимента количество учащихся с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 2 человека, до программы формирования самооценки было 25% (5 чел) учащихся, после стало 15% (3 чел). Изменилось отношение к себе, дети научились развивать уверенность в себе, в собственных силах. Научились не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки стал выше на 4 человека, до программы 60% (13 чел), после 75% (16 чел). Повысилась уверенность в себе, изменилось отношение к групповой сплоченности. Научились уверенности в собственных силах, выражать себя.

Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел). Изменился эмоциональный настрой у детей, они стали более спокойными, научились адекватно оценивать ситуацию.

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, до и после программы формирования представлены на рис. 10 и в таблице 6 Приложения 4.



Рис. 10. Результаты исследования самооценки по тесту-опроснику С.В. Ковалева до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов, представленных на рис. 10. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До того, как мы составили программу по результатам исследования низкий уровень самооценки, составлял 25% (5 чел) учащихся, а после программы составил 10% (2 чел) учащихся. Снизился уровень эмоционального напряжения. У детей повысилась уверенность в себе, научились положительному отношению друг к другу.

Количество учащихся с заниженным уровнем самооценки увеличилось на 2 человека. До программы формирования средний уровень составил 45 % (10 чел), после 40% (8 чел) учащихся. У детей повысился положительный уровень отношения к деятельности, с формулировались коммуникативные

навыки. Дети научились адекватно воспринимать замечания, повысилась уверенность в себе.

Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки до программы составлял 30% (6 чел) и после программы формирования высокого уровня самооценки составил 50% (11 чел) учащихся. Дети научились взаимодействовать группой, сопереживать. Развилась способность положительного отношения к людям, повысился уровень адекватной самооценки.

С целью проверки гипотезы исследования проведена математическая обработка данных по критерию Т. Вилкоксона (см. Приложение 4, табл. 7).

Расчет Т – критерия Вилкоксона для данных методики «Лесенка» В. Г. Щура.

Сформулируем гипотезы:

H<sub>0</sub>: Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

H<sub>1</sub>: Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

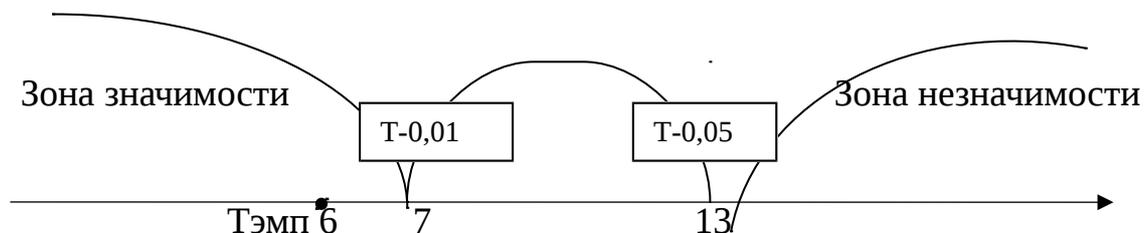


Рисунок 7. Ось значимости

Принимается гипотеза H<sub>1</sub>.

Следовательно, увеличение показателей самооценки младших школьников в результате реализации программы формирования.

Расчет Т – критерия Вилкоксона для данных: методике «Определения уровня самооценки» А.В. Захарова (см. Приложение 4, табл. 8).

Сформулируем гипотезы:

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$H_1$ : Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

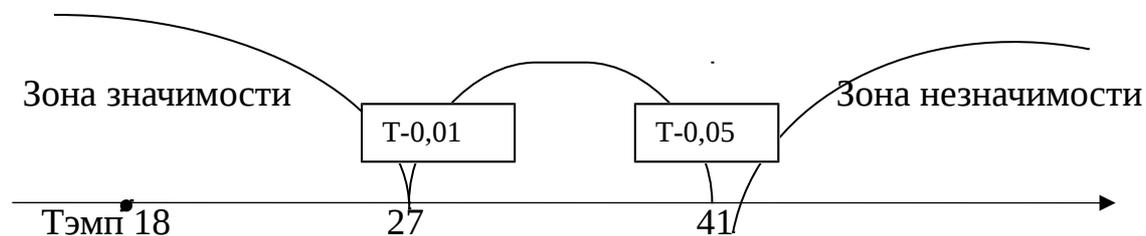


Рисунок 9. Ось значимости

Принимается гипотеза  $H_1$ .

Значения, полученные в результате проведения методики «Определения уровня самооценки» А.В. Захарова на этапе констатирующего эксперимента и результаты на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

$T_{эмп.} < T_{0,01}$ , следовательно, существуют статистически значимые различия до и после реализации программы формирования.

Расчет  $T$  – критерия Вилкоксона для данных: по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева, (см. Приложение 4, табл.9).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$H_1$ : Сдвиг в сторону увеличения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

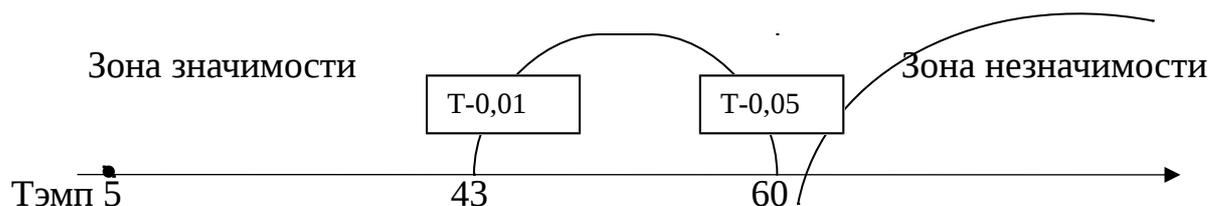


Рисунок 11. Ось значимости

Принимается гипотеза  $H_1$ .

Значения, полученные в результате проведения теста-опросника «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева на этапе констатирующего эксперимента и результаты на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

$T_{\text{эмп.}} < T_{0,01}$ , следовательно, существуют статистически значимые различия до и после реализации программы формирования.

Таким образом, основная гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников, возможно, изменится если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, экспериментально подтвердится.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников

Технологическая карта.

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования адекватной самооценки младших школьников как психолого-педагогической проблемы.

Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.

Изучение психологических особенностей адекватной самооценки младших школьников в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.

Разработка модели формирования адекватной самооценки младших школьников.

2-й этап «Проведение исследования адекватной самооценки младших школьников».

Характеристика этапов, методов, методик исследования.

характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

3-й этап «Проведение анализа опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников».

Разработка и проведение программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

Проведение повторной диагностики и анализ результатов.

Составление рекомендаций педагогам, родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников [28, с. 143].

Рекомендации учителю по работе с детьми с низким уровнем самооценки.

Обращаться к ребенку необходимо по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии остальных деток. Важно, чтобы ваша похвала была искренней, потому что дети остро реагируют на ложь. При этом ребенок обязательно должен знать, за что его конкретно похвалили. В любых ситуациях находить повод для того, чтобы похвалить ребенка.

1. Сравнивать результаты работы нужно только с его собственными, а не в коем случае с чужими.

2. Создавать на уроках, а так же и во второй половине дня ситуации успеха.

3. Очень важно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, посмотреть на себя "глазами других детей". А так же чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в классе можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка [9, с. 63].

4. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований.

5. Не использовать слова, которые унижают достоинство человека, то есть нужно оценивать только результат деятельности, а не саму личность.

6. Вовлекать учащихся в коллективную работу.

7. При организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности.

8. Предлагать в учебной деятельности задания творческого характера [47, с. 132].

Ребенку нужно обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на собственных неудачах. Таким образом, в случае реальной учебной неуспеваемости работа во многом должна быть ориентирована на формирование необходимых навыков учения и общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность.

Ему помочь найти такую деятельность, в которой он сможет самоутверждаться. Поэтому, нужно обеспечить ученику возможность достижения успеха в значимой для него области. Ощущение успеха – это наилучшее лекарство, которое помогает от повышенной тревожности [52, с. 47].

Очень важно, чтобы ребенок ощущал себя защищенным, и знал, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то нужно, чтобы они, по крайней мере, не показывали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей лучше всего следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

С высокой тревожностью тесно связана низкая самооценка, так как, тревожность растет тогда, когда индивид чувствует свою неадекватность или неэффективность в повседневной жизни [62].

Рекомендации по работе с детьми с низким уровнем самооценки:

1. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований.

2. Не использовать слова, которые унижают достоинство человека, то есть оценивать только результат деятельности, а не саму личность.
3. Вовлекать учащихся в коллективную работу.
4. При организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности.
5. Предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.

Так как учебная деятельность является важным фактором, который может воздействовать на формирование самооценки, поэтому учитель обязан знать индивидуальные особенности самооценки и уметь учитывать их в учебном процессе [63, с. 212].

Рекомендации по работе с детьми с завышенным и заниженным уровнем самооценки:

1. При организации внеклассных мероприятий чаще включать учащихся в групповую работу.
2. Учить слушать других.
3. Воспитывать чувство сопереживания.
4. Оценивая работы, показывать, как положительные, так и отрицательные моменты.
5. Аргументировать оценки.

В учебной деятельности обращайте внимание на группу детей с высоким уровнем самооценки и на детей у которых присутствует низкий уровень самооценки [66, с. 10].

Рекомендации родителям с детьми имеющими низкий уровень самооценки:

Низкая самооценка у школьника так же может развиваться из-за влияния семейного воспитания, безответной любви, избыточной самокритичности, неудовлетворения внешностью, или недовольства собой. Например, такие школьники не редко склонны к мыслям о суициде, или подвержены уходам из дому. Поэтому таким детям жизненно необходимо повышенное внимание, любовь родных и уважение. Таким образом, от оценки лучше воздерживаться, даже в сложных ситуациях если она необходима. Лучше всего акцентируйте внимание, лишь на всех

положительных моментах, и на качествах личности. Ребенок с заниженной самооценкой должен ощущать, что к нему уважительно относятся и одобряют его поведение

[68, с. 155].

1. Избегайте резких оценивания в адрес внешности ребенка, никогда не обсуждайте какие-либо недостатки в присутствии ребенка.

2. Объективно подчеркивайте все плюсы ребенка. Хвалите его за доброту и отзывчивость к другим детям.

3. Поощряйте тягу ребенка к общению, даже если он не всегда выносит из него положительный опыт.

4. Учитывайте реальные возможности ребенка и считайтесь с ними. Не делайте за него то, с чем он может справиться самостоятельно.

5. Помогайте выражать ребенку свои эмоции и чувства. В этом хорошо способствует творчество: оно развивает у ребенка внутреннее чувство прекрасного, красоту души.

6. У ребенка должно быть любимое дело, занимаясь, которым он сможет реализовать свой потенциал, будет успешным, сможет заслужить признание окружающих.

7. Цените ребенка просто за то, что он рядом. Он нуждается в вашей поддержке, любви и принятии.

8. Расскажите ребенку о аналогичной ситуации в вашем детстве и о том, как вы с ней справились. Это может дать хороший результат [65].

Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнения его с другими детьми.

1. Если вы запугиваете, угрожаете ребенку: Вы рискуете потерять веру в вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.

2. Если вы прибегаете к давлению: ребенок может усвоить этот метод как способ общения.

3. Если вы шантажируете и подкупаете ребенка: он в дальнейшем будет манипулировать людьми и чувствами.

4. Говорите о своих чувствах сразу: выражая позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.

5. Говорите о собственных проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.

6. Принимайте ребенка, не смотря на то, как он не провинился перед вами [64, с 38].

7. Признание личности ребенка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

8. Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценки постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недостаточным.

9. Приобщать к реальным семейным делам. Совместно планировать семейные дела.

10. Развивать силу воли ребенка. Научить проявлять свою выносливость, смелость, мужественность, и терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

11. Учить планировать. Вместе составлять план действий.

12. С малых лет приобщать к труду. Требовать выполнение домашних обязанностей, поручений.

13. Научить общаться с другими детьми, и людьми, а так же формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь [64, с. 39].

Рекомендации по работе с детьми с низким уровнем самооценки:

1. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований.
2. Не применять слова, которые унижают достоинство человека, то есть оценивать результат деятельности, а не саму личность.
3. Вовлекать учащихся в коллективную работу.

4. При организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности.
5. Предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.

Так как учебная деятельность является важным фактором, влияющим на формирование самооценки, то учитель должен знать индивидуальные особенности самооценки и учитывать их в учебном процессе [67, с. 212].

Рекомендации по работе с детьми с завышенным и заниженным уровнем самооценки:

При организации внеклассных мероприятий необходимо подключать учащихся в групповую работу.

1. Учить выслушать других.
2. Воспитывать чувство сопереживания.
3. Оценивая работы, демонстрировать, как положительные, так и отрицательные моменты.
4. Аргументировать оценки [50, с. 280].

В учебной деятельности следует обращать внимание на группу детей с высоким уровнем самооценки и группу детей с низким уровнем самооценки.

### Выводы по главе III

Программа направлена на формирование адекватной самооценки младших школьников, на основании развития уверенности в себе,

уверенности в собственных силах, а также создания доверительных отношений, мотивировать детей к знаниям.

Результаты повторного исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура после реализации программы количество учащихся с резко заниженной самооценкой и низкой самооценкой остались прежними, а с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До программы формирования самооценки было 35% (8 чел) учащихся, стало 25% (5 чел).

Количество учащихся с адекватным уровнем увеличилось на 4 человека. До программы 45% (9 чел), а после стало 60% (13 чел) учащихся.

Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел).

Результаты повторного исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров результаты до и после программы по формированию самооценки показывает количество учащихся с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 2 человека, до программы формирования самооценки было 25% (5 чел) учащихся, после стало 15% (3 чел). Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки стал выше на 4 человека, до программы 60% (13 чел), после 75% (16 чел). Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел).

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, после программы формирования.

Показывают, что количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 (15%) человека, количество учащихся с заниженным уровнем самооценки увеличилось на 2 человека. Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки до программы составлял 30% (6 чел) и после программы формирования высокого уровня самооценки составил 50% (11 чел) учащихся.

Расчет T – критерия Вилкоксона для данных: методик, используемых показал, значения самооценки достоверно увеличиваются.

Таким образом, основная гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников, возможно, изменится если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, экспериментально подтверждена.

## Заключение

Самооценка – представляет собой оценку человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка является результатом постоянного сопоставления того,

что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие. Существуют четыре уровня самооценки: завышенный, адекватный, заниженный, низкий.

Особенностью самооценки младшего школьника является ее адекватный уровень, что считается возрастной нормой для детей младшего школьного возраста. Один из основных компонентов самооценки, формируется в учебно-воспитательном процессе установка на оценку своих возможностей.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы методы и методики:

1. Теоретические – аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захаров, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.
3. Математико – статистические: критерий Т – Вилкоксона.

Результаты констатирующего эксперимента: база исследования по методике «Лесенка» (автор В. Г. Щур) получены такие результаты: завышенная самооценка у 15% - (3 чел) учащихся этого класса, адекватная самооценка у 45% - (9 чел) учащихся класса показали нормальный уровень развития самооценки, заниженный уровень самооценки у 35% - (7 чел) учащихся класса, Низкий уровень самооценки у 5% - (1 чел) учащихся

класса, уровень резко заниженной самооценки составляет 0% учащихся класса.

По методике «Определение эмоциональной самооценки» (автор А.В. Захаров) получены результаты: завышенная самооценка составляет 15% - (3 чел.) учащихся этого класса, нормальная самооценка составляет 60% - (13 чел.) учащихся этого класса, Заниженная самооценка составляет 25% - (5 чел.) учащихся этого класса.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалеву получены результаты: высокий уровень самооценки составляет 30% - (6 чел.) учащихся этого класса, средний уровень самооценки составляет 45% - (10 чел.) учащихся этого класса, низкий уровень самооценки составил 25% - (5 чел.) учащихся этого класса.

Программа направлена на формирование адекватной самооценки младших школьников, на основании развития уверенности в себе, уверенности в собственных силах, а также создания доверительных отношений, мотивировать детей к знаниям.

Результаты повторного исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура после реализации программы количество учащихся с резко заниженной самооценкой и низкой самооценкой остались прежними, а с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До программы формирования самооценки было 35% (8 чел) учащихся, стало 25% (5 чел).

Количество учащихся с адекватным уровнем увеличилось на 4 человека. До программы 45% (9 чел), а после стало 60% (13 чел) учащихся.

Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел).

Результаты исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров после программы по формированию самооценки показывает, количество учащихся с заниженным уровнем самооценки уменьшилось на 2 человека, до программы формирования

самооценки было 25% (5 чел) учащихся, после стало 15% (3 чел). Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки стал выше на 4 человека, до программы 60% (13 чел), после 75% (16 чел). Среди учащихся с завышенной самооценкой на 1 человека стало меньше. По результатам первого исследования завышенная самооценка была у 15 % (3 чел) учащихся класса, после программы стало 10% (2 чел).

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, после программы формирования.

Показывают, что количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 (15%) человека, количество учащихся с заниженным уровнем самооценки увеличилось на 2 человека. До программы формирования средний уровень составил 45 % (10 чел), после 40% (8 чел) учащихся. Количество учащихся с адекватным уровнем самооценки до программы составлял 30% (6 чел) и после программы формирования высокого уровня самооценки составил 50% (11 чел) учащихся.

Расчет  $T$  – критерия Вилкоксона для данных: методик, используемых показал, значения самооценки достоверно увеличиваются.

Таким образом, основная гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников, возможно, изменится если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников, экспериментально подтверждена.

#### Используемая литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2014. 816 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект-Пресс, 2008. 376 с.

3. Андрущенко Т.Ю., Захарова А.В. Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности. Вопросы психологии. М., 2012. 63 с.
4. Ануфриев А.Ф. Психологические методики изучения личности: практикум/ А.Ф. Ануфриев, Т.А. Барабанщикова, А.Н. Рыжкова. СПб.: Москва, 2010. 303 с.
5. Асеев В.Г. Возрастная психология. М.: Просвещение, 2008. 230 с.
6. Аспер К. Внутренний ребёнок и самооценка. М.: Добросвет, 2008. 180 с.
7. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки, журнал «Вопросы психологии», №4. М., 2007. 58с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
9. Болотова А. К. Развитие самосознания личности. Вопросы психологии. М., 2007. 125 с.
10. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. М., 2010. 672 с.
11. Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей. М.: Астрель, 2008. 432 с.
12. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - Питер, 2007. 528 с.
13. Варшава Б.Е. Психологический словарь. М.: Издательское товарищество «Академия», 2008. 146 с.
14. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2007. 136 с.
15. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М., 2011. 398 с.
16. Глубинная психология [Электронный ресурс] URL: [www.psyoffice.ru](http://www.psyoffice.ru)
17. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009. 800 с.
18. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 307 с.
19. Данилов Д.Д. Учусь оценивать себя: 2-4 классы: пособие по технологии оценивания образовательных достижений. СПб.: Москва, 2010. 64 с.
20. Делан Ю.Г. Развитие самооценки младших школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://vakizdat.ru>.

21. Дендеберя Е.В. Как поднять самооценку. – М.: Феникс, 2007. – 352 с.
22. Долгова В. И., Ключева Г. М., Бондарчук В. А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – с. 26–30.
23. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Карпушина И. А. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 8. – с. 16–23.
24. Долгова В. И., Крыжановская Н. В., Ратаева В. В. Влияние памяти на успеваемость младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – с. 96–100.
25. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
26. Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям. М.: Российское педагогическое агентство, 2007. 149 с.
27. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов. СПб.: Питер, 2011. 318 с.
28. Дубовкина М.Н. Самооценка и успеваемость [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru>.
29. Дуброва В. П. Педагогическая практика в детском саду: учеб. Пособие для сред. пед. учеб. заведений/ В.П. Дуброва, Е.П. Милашевич. М.: Академия. 2007. 160 с.
30. Дубровина, И. В. Психология: Учебник для студ. сред.пед. учеб. заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
31. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. М.: Дрофа, 2009. 74 с.
32. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. Психологические проблемы в учебной деятельности школьника. М., 2013. 292 с.
33. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. М., 2007. 384 с.

34. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2010. 320 с.
35. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: Феникс, 2008. 445 с.
36. Ковалев А.Г. Психологические особенности человека, М., 2007. 304 с.
37. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение, 2012. 240 с.
38. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред.пед. учеб. Заведений. М.: «Академия», 2010. – 176 с.
39. Краткий психологический словарь под ред. С.Я. Подопригора, А.С. Подопригора. М.: Феникс, 2012. 317 с.
40. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития. М.: Эксмо, 2009. 176 с.
41. Курносова С.А. Формирование у учащихся умений самоконтроля и самооценки в условиях дифференциации обучения. М., 2009. 64 с.
42. Ларина А.Б. Структура и функции познавательной самооценки младшего школьника. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru>.
43. Леонтьев А.Н. Формирование самооценки школьника. М., 2007. 230 с.
44. Липкина А.И. Самооценка школьника. М., 2009. 167 с.
45. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М., 2007. 304 с.
46. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка. М.: МОДЭК, 2007. 268 с.
47. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении. М.: Питер, 2009. 426 с.
48. Матюхина М.В. Психология младшего школьника. М.: Просвещение, 2007. 216 с.
49. Меркурьева И.М. Самооценка младших школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru>.
50. Мир детства: Младший школьник. М.: Педагогика. 2007. 169 с.
51. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2010. 453 с.
52. Мухина, В.С. Детская психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2007. 352 с.
53. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников: учебно-методическое пособие. М., 2012. 191 с.
54. Обозов Н.Н. Психология работы с людьми. М.: Ид. Персонал, 2008. 228 с.

- 55.Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. СПб.: Петербург, 2011. 240 с.
- 56.Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. М.: Сфера, 2012. 480 с.
- 57.Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. М.: Просвещение, 2011. 339 с.
- 58.Петрова О.О. Возрастная психология: конспект лекций. СПб.: Феникс, 2007. 222 с.
- 59.Резниченко М.А. Трудности взросления младшего школьника. – М., 2007. – 214 с.
- 60.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
- 61.Свеницкий Л.А. Краткий психологический словарь / под ред. А.В.Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Проспект, 2009. 512 с.
- 62.Словарь практического психолога. М., Минск, 2013. 800 с.
- 63.Столяренко Л.Д. Основы психологии. М.: Проспект, 2014. 462 с.
- 64.Фатуллаева А.Т. Факторы, влияющие на развитие самооценки в младшем школьном возрасте. [Электронный ресурс] URL: <http://bmsi.ru>.
- 65.Феннел М. Как повысить самооценку. М.: АСТ, 2007. 326 с.
- 66.Фомина Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников, М., 2007. 44 с.
- 67.Холодкова О.Г. Самооценка нравственных качеств личности младших школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://psibook.com>.
- 68.Шилова А. А. Формирование адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста как фактора успешной социализации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – с.
- 69.Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М., 2007. 275 с.
- 70.Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – с. 151–155.

### Методики диагностики самооценки младших школьников

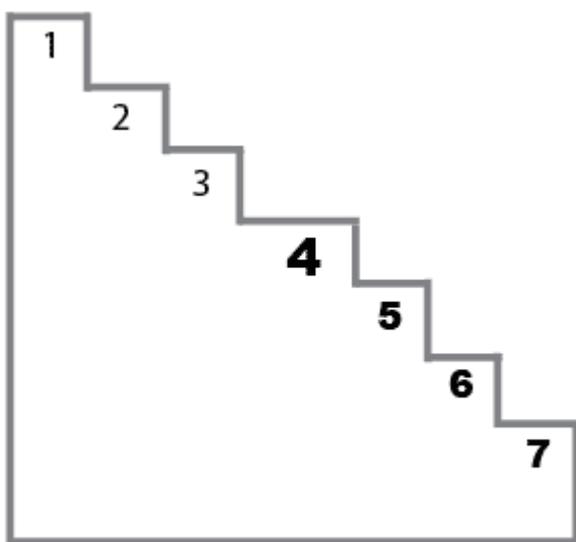
#### 1. Методика «Лесенка» автор В. Г. Щур.

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

Описание методики:

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Инструкция (групповой вариант).

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) –

самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

#### Обработка данных:

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

#### Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

#### Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

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

#### Ступенька 4 – заниженная самооценка

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

#### Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. 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. И в беседе

ученик расскажет об этом. Например: «я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину не успешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы.

Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. «Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема не сформированности межличностных отношений

– одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

#### Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, не сформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

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

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

## 2. Методика «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров.

Цель: изучить я - концепцию личности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Описание методики:

Структура самооценки представлена двумя компонентами — когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй — его отношение к себе. В дошкольном возрасте более выражено функционирует эмоциональный компонент самооценки, в младшем школьном возрасте — когнитивный, в подростковом вновь начинает преобладать эмоциональный, и только в юношеском возрасте начинает достигаться гармония в развитии знаний о себе и отношения к себе.

Личность может оценивать себя реалистично, объективно — такая самооценка будет адекватной, а может завышать или, наоборот, занижать свои возможности, что ведет к формированию неадекватной (завышенной или заниженной) самооценке.

Исследование выполняется на основе проективной методики, включающей в себя выполнение одного задания, в которой ребенку предлагается выбрать свое место на рисунке.

Инструкция:

Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты. Поставь букву «Я» в нужном кружке.



Обработка данных:

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

При указании на первый- второй круг - завышенная самооценка.

При указании на круги далее четвертого - заниженная самооценка.

### 3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Цель: определение уровня самооценки личности учащихся.

Описание методики:

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция:

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов:

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:

- сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.
- сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

## Приложение 2

Результаты констатирующего исследования самооценки младших школьников

Таблица 1

Результаты исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура.

Испытуемые	Анализ полученных данных: (выбранная ступенька)	Уровень
1	3	Адекватный
2	1	Завышенный
3	4	Заниженный
4	1	Завышенный
5	4	Заниженный
6	3	Адекватный
7	4	Заниженный
8	3	Адекватный
9	1	Завышенный
10	2	Адекватный
11	4	Заниженный
12	2	Адекватный
13	6	Низкий
14	3	Адекватный
15	3	Адекватный
16	4	Заниженный
17	4	Заниженный
18	3	Адекватный
19	4	Заниженный
20	3	Адекватный
21	4	Заниженный

Итого: завышенный – 15%; адекватный – 45%; заниженный – 35%; низкий – 5%.

Таблица 2

Результаты исследования по методике «Определения уровня самооценки» А. В. Захаров.

Испытуемые	Анализ полученных данных	Уровни
------------	--------------------------	--------

	(указании кругов)	
1	4	Адекватный
2	2	Завышенный
3	6	Заниженный
4	2	Завышенный
5	4	Адекватный
6	4	Адекватный
7	3	Адекватный
8	2	Завышенный
9	3	Адекватный
10	4	Адекватный
11	6	Заниженный
12	4	Адекватный
13	6	Заниженный
14	4	Адекватный
15	3	Адекватный
16	4	Адекватный
17	5	Заниженный
18	4	Адекватный
19	4	Адекватный
20	4	Адекватный
21	5	Заниженный

Итого: завышенный – 15%; адекватный – 60%; заниженный – 25%.

Таблица 3

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Испытуемые	Анализ полученных данных (проставленных баллов)	Уровни
1	26	Заниженный
2	13	Адекватный
3	67	Низкий
4	18	Адекватный
5	39	Заниженный
6	82	Адекватный
7	26	Заниженный
8	16	Адекватный

9	32	Заниженный
10	98	Низкий
11	86	Низкий
12	22	Адекватный
13	112	Низкий
14	44	Заниженный
15	40	Заниженный
16	28	Заниженный
17	39	Заниженный
18	24	Адекватный
19	43	Заниженный
20	42	Заниженный
21	49	Низкий

Итого: адекватный – 30%; заниженный – 45%; низкий – 25%.

### Приложение 3

#### Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Разработанная программа, рассчитана на участников в возрасте от 8 до 10 лет, состоящая из 15 занятий, каждое из которых занимает около 40 мин времени, требуемого для проведения. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цель: Формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи:

1. Оптимизация самооценки младших школьников.
2. Снизить уровень эмоционального напряжения.
3. Повысить уверенность детей в себе.
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Метод: в программе основным методом в работе с детьми, имеющими неадекватную самооценку, избрана игротерапия. Основная форма работы – групповая, занятия построены в форме игры и включены методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Игровая деятельность обучает ребенка управлять своим поведением и через взаимодействие с

другими расширяет его ролевой репертуар. Общение в группе расширяет границы видения ребенком своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний.

Данная программа поможет повлиять на то, что дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников состоит из трёх блоков: 1. Мотивационный этап программы формирования адекватной самооценки младших школьников. Цель: создать доверительные отношения, мотивировать детей к знаниям. 2. Реконструктивный этап программы формирования адекватной самооценки младших школьников. Цель: способствовать повышению уверенности в себе, способствовать снятию эмоционального напряжения у детей, развивать способность позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков. 3. Обобщающий блок программы формирования самооценки младших школьников. Цель: закрепить полученные умения и навыки, выработка позитивного отношения к себе и другим людям.

Этапы: мотивационный этап (2 занятия)

Цель: 1. создать доверительные отношения. 2. Мотивировать детей к занятиям.

Занятие. №1.

Цель: создать доверительные отношения.

Приветствие: становимся в круг и беремся за руки, говорим: «Добрый день», Разминка.

Основная часть

Упражнение №1. Клубочек.

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Описание: ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».

Упражнение №2. Доброе животное.

Цель: развитие чувства единства.

Описание: возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. И еще раз тук - шаг вперед, тук - шаг назад.

### Упражнение №3. Житейские истории

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

Описание: «сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры».

#### История 1 «Хорошее настроение»

«Мама послала сына в магазин: «купи, пожалуйста, печенье и конфеты - сказала она - мы попьем чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение».

Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

#### История 2 «Умка».

«Жила- была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведь и их маленький сыночек- медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом, начиная подпевать маме мелодию».

Выразительные движения: улыбка, плавные покачивания.

#### Игра с зеркалом.

«Сегодня мы с вами попытаемся встретиться со своей улыбкой в зеркале. Возьмите зеркало, улыбнитесь, найдите ее в зеркале и закончите по очереди предложение: «Когда я радуюсь, моя улыбка похожа на...»

#### Этюд «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

### Упражнение №4. Волшебный стул.

Цель: способствует повышению самооценки; улучшению взаимоотношений между детьми.

Описание: в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный

стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорят, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Прощание: становимся в круг и говорим: «Удачного дня».

Занятие №2.

Цель: 1. формировать чувство доверия друг к другу; 2. способствовать эмоциональному настрою; 3. повышение уверенности в себе.

Приветствие.

Упражнение №1. Подари улыбку другу.

Цель: способствовать эмоциональному настрою детей.

Основная часть: 1. дети стоят в кругу ведущий предлагает найти себе пару, покружиться, улыбнуться друг другу, погладить друг друга по голове, обняться. Разбежаться и снова найти, но другую пару.

2. Детям предлагается повторять движения за словами: «светит солнышко в окошко, а глазки наши, как лучики солнца, посмотрели друг на друга, улыбнулись. Правую руку положили на сердечко, послушали, как оно стучит, и собрали в кулачок солнечный лучик и отдали другу».

Давайте возьмемся за руки и подарим друг другу самую добрую улыбку, чтобы весь день у нас с вами было прекрасное настроение.

Упражнение 2. Кораблик.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

Основная часть: «представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду». При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение №3. Жужа.

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Основная часть: "жука" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жука" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

Упражнение №4. Мусорное ведро.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

Основная часть: дети пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда).

Прощание.

Репродуктивный этап (9 занятий).

Цель: 1. способствовать повышению уверенности в себе. 2. способствовать снятию эмоционального напряжения у детей. 3. развивать способность позитивного отношения к другим людям. 4. развитие коммуникативных навыков.

Занятие №1.

Цель: 1. способствовать развитию уверенности в себе; 2. развивать способность думать о себе в позитивном ключе; 3. способствовать повышению самооценки.

Приветствие.

Упражнение №1. Поймай мяч.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

Основная часть: участники сидят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при всём этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важно чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

Упражнение №2. Назови свои сильные стороны.

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Основная часть: каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «вот».

### Упражнение №3. Зайки и слоники.

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

Основная часть: "ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Прощание.

### Занятие №2.

Цель: 1. формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах; 2. способствовать повышению самооценки.

Приветствие.

#### Упражнение №1. Скажи соседу.

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Основная часть: всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжигаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

#### Упражнение №2. Рисунок я в будущем.

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Основная часть: ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, спросите, как он будет выглядеть, что будет

чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

Прощание.

Занятие №3.

Цель: 1. Повышение уверенности в себе; 2. Способствовать групповому сплочению; 3. Способствовать повышению самооценки.

Приветствие.

Упражнение №1. Очень хорошие.

Цель: повышение уверенности в себе.

Основная часть: «ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!» Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

Упражнение №2. Мостик дружбы.

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

Основная часть: предложить детям по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

“Ребята, наши мосты соединяют людей друг с другом”. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая мост дружбы “Мост дружбы, который объединит всю нашу планету”.

Упражнение №3. Закончи предложение.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Основная часть: участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений. Я хочу...Я умею...Я смогу...Я добьюсь...Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

Прощание.

#### Занятие №4.

Цель: 1. развивать положительную самооценку; 2. способность выражать свои эмоции; 3. повышать уверенность в собственных силах.

#### Приветствие.

#### Упражнение №1. Подари камешек.

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Основная часть: ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...».

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

#### Упражнение №2. Правильное решение.

Цель: способность выражать свои эмоции.

Основная часть: игра заключается в том, что каждый ребенок должен определить одно из своих положительных качеств, а другие дети – догадаться, о каком именно качестве идет речь. Ребенок подходит к педагогу и называет ему одно из своих достоинств. Затем, обращаясь к остальным детям, сообщает: «я хороший, потому что...» Остальные дети по очереди называют положительные качества этого ребенка до тех пор, пока кто-нибудь из детей не угадает, что именно было загадано. Затем игра продолжается с ребенком, который правильно назвал загаданное качество. В игре должны принять участие все присутствующие дети.

Игра поможет детям увидеть реальную картину отношения к себе, сравнить самооценку ребенка с оценкой его окружающими. Возможно, он узнает много нового о себе и увидит, что некоторые черты характера, которые он не считал достоинствами, выглядят таковыми в глазах других людей.

#### Упражнение №3. Назови сильные стороны.

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Основная часть: каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «вот».

Прощание.

Занятие №5.

Цель: 1. развивать «позитивные мысли»; 2. способствовать развитию уверенности в себе.

Приветствие.

Упражнение №1. Я сильный и Я слабый.

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

Основная часть: ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при всём этом вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

Упражнение №2. Ролевые игры.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.

Основная часть: ситуация "Знакомство"

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли - "Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя". Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация "Подари подарок другу"

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующий вопрос:

Было ли это просто?

Упражнение №3. Мост.

Цель: развивать уверенность в себе.

Основная часть: психолог предлагает детям разделить на пары. Дети, входящие в пару, поворачиваются друг к другу лицом, соединяют ладошки и движутся под Музыка, преодолевая разные препятствия — огибают пуфики, стулья, пролезают сквозь обруч, идут по узкому «мостику».

Прощание.

Занятие №6.

Цель: 1. развивать положительную самооценку; 2. повышение уверенности в себе;  
3. умение адекватно выражать свое настроение.

Приветствие.

Упражнение №1. Я лев.

Цель: повышать уверенность в себе.

Основная часть: закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он, красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "я - лев Гоша".  
Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Упражнение №2. Встреча с другом.

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение, развитие выразительных движений.

Основная часть: у мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость). Попробуем разыграть эту сценку. У вас отлично получилось!

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение «Я радуюсь, когда...».

Упражнение №3. Найди способ выйти из круга.

Цель: способствовать снятию страха перед трудностями.

Основная часть: все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

Прощание.

Занятие №7.

Цель: 1. способствовать повышению самооценки; 2. умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Приветствие.

Упражнение №1. Парусник.

Цель: развивать положительную самооценку.

Основная часть: педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется «Тихое озеро». Выйдите из поезда, лягте на ковер. Закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Упражнение №2. Театр.

Цель: снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выражать себя.

Основная часть: педагог предлагает детям разделить на две группы, треть детей войдет в одну группу – дождик, две трети детей войдут в другую группу – ромашки. Педагог рассказывает детям историю примерно такого содержания: «Наступило жаркое лето, светит яркое солнышко, ромашки очень хотят пить. Они сидят на лугу печальные и ждут дождика. Им ничего не хочется делать, они плохо себя чувствуют. Необходимо срочно их напоить. Наконец начался дождик, капельки дождя падают на ромашки и поят их водой. Постепенно ромашки оживают, раскрываются и выпрямляются».

Дети, играющие роль ромашек, присаживаются на корточки, принимают печальный и усталый вид, тихо звучит грустная мелодия. При словах педагога о начавшемся дожде дети «дождевики» подходят к «ромашкам», берут их руки в свои, смотрят в глаза, говорят нежные и ласковые слова утешения, так, чтобы «ромашки» перестали грустить и у них повысилось настроение. «Ромашки» улыбаются, поднимаются во весь рост с помощью «капелек дождя». Когда все «ромашки» «оживут», дети могут поменяться ролями и продолжить игру. Игра полностью контролируется педагогом, он помогает детям примерами и подсказками.

Упражнение №3. Тренируем эмоции.

Цель: развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Основная часть: попросите ребенка: нахмуриться, как: осенняя, туча; рассерженный человек; злая волшебница.

Улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо.

Позлился, как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; как человек, которого ударили.

Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

Прощание.

Занятие №8.

Цель: 1. развивать умение регулировать свое состояние; 2. умение чувствовать свое настроение; 3. развивать чувство радости.

Приветствие.

Упражнение №1. Разыгрывание ситуаций.

Цель: умение регулировать свое состояние.

Основная часть: сюжеты для разыгрывания могут быть придуманы самими детьми или же можно использовать реальные ситуации общения, вызвавшие затруднение в общении.

Учитель вызвал мальчика к доске, а он не может ничего сказать, хотя выучил домашнее задание?

Девочка играла на перемене и увидела незнакомого маленького мальчика, который громко плакал.

Упражнение №2. Глаза в глаза.

Цель: развивать умение чувствовать свое настроение.

Основная часть: дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

Упражнение №3. Изобрази.

Цель: развивать чувство радости.

Основная часть: сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет.

Прощание.

Занятие №9.

Цель: 1. повышение самооценки; 2. повышать уверенность в своих силах.

Приветствие.

Упражнение №1. Изобрази животное.

Цель: способствовать развитию позитивной самооценки.

Основная часть: начинается это упражнение обычно с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут: петуха, котенка или собаку. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку – даже втроем.

Упражнение №2. Я смогу.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

Основная часть: дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в тоже время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!».

Упражнение №3. Радость.

Цель: показать детям, что все они индивидуальны и неповторимы.

Основная часть: сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «я радуюсь, когда», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?».

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся.

Прощание.

Итоговый этап (4 занятия).

Цель: 1. закрепить полученные умения и навыки. 2. выработка позитивного отношения к себе и другим людям.

Занятие №1.

Цель: 1. закреплять положительную самооценку.

Приветствие.

Упражнение №1. Подари камешек.

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Основная часть: ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...».

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение №2. Парусник.

Цель: развивать положительную самооценку.

Основная часть: детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Учитель. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой).

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Прощание.

Занятие №2.

Цель: 1. закреплять уверенность в себе.

Приветствие.

Упражнение №1. Закончи предложение.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Основная часть: участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений. Я хочу...Я умею... Я смогу... Я добьюсь...Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

Упражнение №2. Мост.

Цель: развивать уверенность в себе.

Основная часть: психолог предлагает детям разделить на пары. Дети, входящие в пару, поворачиваются друг к другу лицом, соединяют ладошки и движутся под Музыка, преодолевая разные препятствия — огибают пуфики, стулья, пролезают сквозь обруч, идут по узкому «мостику».

Прощание.

Занятие №3.

Цель: 1. Закреплять позитивную самооценку.

Приветствие.

Упражнение №1. Изобрази животное.

Цель: способствовать закреплению позитивной самооценки.

Основная часть: начинается это упражнение обычно с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут: петуха, котенка или собаку. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку – даже втроем.

Упражнение №2. Парусник.

Цель: развивать положительную самооценку.

Основная часть: детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Учитель. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой).

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Прощание.

Занятие №4.

Цель: закрепить сформировавшуюся адекватную самооценку.

Приветствие.

Упражнение №1. Если нравится тебе, то делай так.

Цель: повышение самооценки.

Основная часть: дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Упражнение №2. Вручение сертификатов «Я уверен в себе».

Цель: повышение самооценки.

Основная часть: детям вручаются сертификаты, в которых написано, что ребенок теперь стал увереннее в себе и сможет справиться с любыми трудностями. Найти новые знакомства, лучше понимать своих друзей и одноклассников.

Упражнение №3. «Рисунок «Я в будущем»

Цель: позитивное отношение к себе и окружающим.

Основная часть: ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, спросите, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

Прощание.

#### Приложение 4

#### Результаты исследования формирования адекватной самооценки младших школьников Таблица 4

Результаты исследования по методике «Лесенка» В. Г. Щура.

Испытуемые	(выбранная ступенька)	Уровень
1	2	Адекватный
2	2	Адекватный
3	4	Заниженный
4	1	Завышенный
5	3	Адекватный
6	2	Адекватный
7	4	Заниженный
8	2	Адекватный
9	1	Завышенный
10	2	Адекватный
11	4	Заниженный
12	2	Адекватный
13	5	Низкий
14	2	Адекватный

15	2	Адекватный
16	3	Адекватный
17	4	Заниженный
18	2	Адекватный
19	3	Адекватный
20	3	Адекватный
21	4	Заниженный

Итого: завышенный – 10%; адекватный – 60%; заниженный – 25%; низкий – 5%.

Таблица 5

Результаты исследования по методике «Определения уровня самооценки» А. В. Захаров.

Испытуемые	(указании кругов)	Уровни
1	3	Адекватный
2	3	Адекватный
3	5	Заниженный
4	1	Завышенный
5	3	Адекватный
6	4	Адекватный
7	4	Адекватный
8	1	Завышенный
9	3	Адекватный
10	3	Адекватный
11	5	Заниженный
12	3	Адекватный
13	5	Заниженный
14	3	Адекватный
15	3	Адекватный
16	3	Адекватный
17	4	Адекватный
18	3	Адекватный
19	3	Адекватный
20	4	Адекватный
21	4	Адекватный

Итого: завышенный – 10%; адекватный – 75%; заниженный – 15%.

Таблица 6

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Испытуемые	(проставленных баллов)	Уровни
1	23	Адекватный
2	10	Адекватный
3	28	Заниженный
4	12	Адекватный
5	18	Адекватный
6	13	Адекватный
7	25	Адекватный
8	20	Адекватный
9	15	Адекватный
10	49	Низкий
11	43	Заниженный
12	19	Адекватный
13	58	Низкий
14	31	Заниженный
15	28	Заниженный
16	23	Адекватный
17	30	Заниженный
18	24	Адекватный
19	27	Заниженный
20	29	Заниженный
21	40	Заниженный

Итого: адекватный – 50%; заниженный – 40%; низкий – 10%.

Таблица 7

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щура

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

№ п/п	До	После	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.	3	2	-1	1	6
2.	1	2	1	1	6
3.	4	4	0	0	0
4.	1	1	0	0	0
5.	4	3	-1	1	6
6.	3	2	-1	1	6
7.	4	4	0	0	0
8.	3	2	-1	1	6
9.	1	1	0	0	0
10.	2	2	0	0	0
11.	4	4	0	0	0
12.	2	2	0	0	0
13.	6	5	-1	1	6
14.	3	2	-1	1	6
15.	3	2	-1	1	6
16.	4	3	-1	1	6
17.	4	4	0	0	0
18.	3	2	-1	1	6
19.	4	3	-1	1	6
20.	3	3	0	0	0
21.	4	4	0	0	0
Сумма рангов нетипичных значений:					<b>6</b>

Результат: Тэмп = 6

Критические значения Т при n=11

Ткр	
0,01	0,05
7	13

Полученное эмпирическое значение Т эмп находится в зоне значимости.

Таблица 8

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по методике «Определение уровня самооценки» А.В. Захарова  
За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

№ п/п	До	После	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.	4	3	-1	1	9
2.	2	3	1	1	9
3.	6	5	-1	1	9
4.	2	1	-1	1	9
5.	4	3	-1	1	9
6.	4	4	0	0	0
7.	3	4	1	1	9
8.	2	1	-1	1	9
9.	3	3	0	0	0
10.	4	3	-1	1	9
11.	6	5	-1	1	9
12.	4	3	-1	1	9
13.	6	5	-1	1	9
14.	4	3	-1	1	9
15.	3	3	0	0	0
16.	4	3	-1	1	9
17.	5	4	-1	1	9
18.	4	3	-1	1	9
19.	4	3	-1	1	9
20.	4	4	0	0	0

21.	5	4	-1	1	9
Сумма рангов нетипичных значений:					18

Результат: Тэмп = 18

Критические значения Т при n=17

Ткр	
0,01	0,05
27	41

Полученное эмпирическое значение Т эмп находится в зоне значимости.

Таблица 9

Таблица расчета Т- критерия Вилкоксона по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева  
За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

№ п/п	До	После	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.	26	23	-3	3	3
2.	13	10	-3	3	3
3.	67	28	-39	39	16
4.	18	12	-6	6	7
5.	39	18	-21	21	15
6.	82	13	-69	69	20
7.	26	25	-1	1	1
8.	16	20	4	4	5
9.	32	15	-17	17	14
10.	98	49	-49	49	18
11.	86	43	-43	43	17
12.	22	19	-3	3	3
13.	112	58	-54	54	19

14.	44	31	-13	13	11.5
15.	40	28	-12	12	10
16.	28	23	-5	5	6
17.	39	30	-9	9	8.5
18.	24	24	0	0	0
19.	43	27	-16	16	13
20.	42	29	-13	13	11.5
21.	49	40	-9	9	8.5
Сумма рангов нетипичных значений:					5

Результат: Тэмп = 5

Критические значения Т при n=20

Ткр	
0,01	0,05
43	60

Полученное эмпирическое значение Т эмп находится в зоне значимости.

Приложение 5

Таблица 10

Технологическая карта

*1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования адекватной самооценки младших школьников как психолого-педагогической проблемы*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему адекватной самооценки в теоретических исследованиях	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь	студент

	теоретическог о материала, выявление основных понятий, характеристи к.					
1.2. Выявить психологические особенности адекватной самооценки младших школьников	Изучение психологических особенностей адекватной самооценки младших школьников в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретическог о материала, выявление основных понятий, характеристик.	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	студент
1.3. Разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников	Разработка модели формирования адекватной самооценки младших школьников	Моделирование	работа с научной литературой	3	Ноябрь	студент

## 2-й этап «Проведение исследования адекватной самооценки младших школьников»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования.	анализ научной литературы	работа с научной литературой	2	Декабрь	Студент
2.2. Охарактеризовать выборку	Характеристика выборки и анализ	беседа, наблюдение,	беседа с классным руководите	3	Февраль	Студент

и анализ результатов констатирую щего эксперимента	результатов констатирую щего эксперимента .	анализ результатов.	лем, психологом, наблюдение за классом, проведение и обработка методик.			
--	---	---------------------	---	--	--	--

3-й этап «Проведение анализа опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Разработать и провести программу формирования адекватной самооценки младших школьников	Разработка и проведение программы формирования адекватной самооценки младших школьников	работа с литературой	составление программы формирования адекватной самооценки	10	февраль	Студент
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования	Проведение повторной диагностики и анализ результатов	Анализ результатов	проведение и обработка методик	3	Март	Студент
3.3. Написать рекомендации педагогам, родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников	Составление рекомендаций педагогам, родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников	анализ и обобщение литературы	составление рекомендаций педагогам, родителям	3	Апрель	Студент