



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки младших школьников

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

72,5 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«10» июня 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В..

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Гелеверя Ксения Михайловна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП

Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	8
1.1 Понятие самооценка в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности самооценки младших школьников	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	32
2.1 Этапы, методы, методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	50
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников	50
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	58
3.3 Психолого-педагогические рекомендации преподавателям, родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики адекватной самооценки младших школьников	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования адекватной самооценки младших школьников	86

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников	109

ВВЕДЕНИЕ

Современная школьная практика, как показывает опыт, часто ориентирована на передачу ребенку академических знаний, умений, в то время как развитию его глубинных личностных качеств и формированию тех аспектов самосознания, которые играют ключевую роль в его становлении и самооценке, уделяется недостаточное внимание.

Основы адекватной самооценки начинают формироваться в дошкольном возрасте и частично влияют на успехи ребенка в школе. Однако школьное обучение также оказывает существенное влияние на ребенка и способствует развитию его самооценки как личностной характеристики.

Самооценка ученика начальной школы является детерминантным фактором в его поведении, определяющим темп и направление его образовательного и личностного роста. Развитие адекватной самооценки является основополагающим показателем в процессе формирования личности, превращающим индивида в активного субъекта, обладающего самостоятельностью в принятии решений и действиях.

Сталкиваясь с оценками от учителей, сверстников и родителей, учащиеся постепенно принимают их взгляды как свои собственные. Это приводит к усвоению определенных норм и ценностей, что, в свою очередь, формирует его отношение к собственным результатам и к себе как к личности.

В российской психологии и педагогике существует множество теоретических подходов к пониманию и описанию того, как формируется самооценка на различных этапах развития человека.

Понятие, структура, функции, проблема развития самооценки рассматриваются в работах таких авторов, как: Л.И. Божович, М.И. Лисиной, И.С. Кона, А.И. Липкиной и других психологов. Разными авторами самооценка определяется по-разному.

Самооценку детей младшего школьного возраста рассматривали и изучали такие авторы, как Л.Г. Подоляк, И.В. Дубровина, А.В. Захарова, В.М. Сивельников, С.М. Юлдашева.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки младших школьников

Объектом исследования является самооценка младших школьников.

Предметом исследования является формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование самооценки младших школьников будет эффективным, если:

- сконструировать модель формирования адекватной самооценки младших школьников;
- разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Задачи:

1. Изучить проблему самооценки в научной литературе.
2. Исследовать особенности адекватной самооценки младших школьников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.
4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики.
5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.
7. Составить анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников

Методы и методики исследования

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

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

Психодиагностические: методика «Лесенка» В.Г. Щур; методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; методика «Какой я?» О.С. Богданова.

Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Челябинской области Красноармейского муниципального района. В исследовании участвовали 28 человек в возрасте 9-10 лет, 18 девочек и 10 мальчиков.

Апробация: результаты исследования обсуждались на научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие самооценка в психолого-педагогической литературе

Исследования в области психологии и педагогики, как отечественные, так и зарубежные, неизменно выделяют самооценку как ключевой фактор. Она выступает основой индивидуальности, закладывая фундамент для дальнейшего развития личностных установок. Этот внутренний компас отражает не только поведенческие паттерны, но и усвоенные социальные нормы. Следовательно, самооценка оказывает глубокое и решающее влияние на формирование личности..

Понятие «самооценка» рассматривается как в педагогике, так и в психологии.

Так, Л.В. Бороздина считает, что самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определённой системы ценностей [10, с. 2].

В своей диссертации Э.В. Витушкина написала: «Под самооценкой младших школьников мы понимаем интегральное качество личности, которое базируется на системе знаний о себе и своих возможностях, проявляется в потребности и способности оценивать свое поведение, процесс и результат учебной деятельности, как ведущего вида деятельности, обусловлено системой возрастных личностных новообразований и целенаправленно организованным процессом самопознания» [17, с. 56].

Результаты исследования Л.С. Славиной свидетельствуют о том, что у младших школьников уже сформированы все типы самооценки. Среди них: устойчивые и соответствующие действительности; стабильные, но завышенные; а также нестабильные, проявляющиеся в виде неадекватной переоценки или недооценки.

А.И. Липкина определяет самооценку как субъективное восприятие человеком своих качеств, способностей и социального статуса. Эта оценка напрямую коррелирует с качеством межличностных взаимодействий, уровнем самокритичности, требовательности к себе и отношением к жизненным событиям. Следовательно, самооценка является мощным фактором как производительности, так и личностного развития [48, с. 12].

Стоит обратить внимание на мнение И. С. Кона, автор назвал самооценку «своеобразными когнитивными схемами, обобщающими жизненный опыт личности и организующими полученную вновь информацию относительно данного аспекта «Я»» [40, с. 32].

По мнению В.Б. Абдрахмановой, самооценка – это результат развития самосознания, проявляющийся в формировании устойчивого оценочного отношения к себе, своим способностям и результатам деятельности [1, с. 21].

Исследования также подчеркивают роль поведенческого аспекта. Самооценка формируется из двух основных компонентов: когнитивного (основанного на знаниях и мыслях о себе) и аффективного (связанного с эмоциональной реакцией). Эти компоненты действуют в неразрывном единстве, формируя процесс самооценки, и не могут существовать по отдельности. Самопознание, приобретаемое в обществе, неизбежно окрашено эмоциями, интенсивность которых определяется личностной значимостью. Когнитивный и аффективный элементы, объединяясь, придают самооценке внутренне дифференцированный эмоциональный характер, который определяет траекторию развития каждого из них.

Российский психолог Л.С. Выготский писал, «конкретно в возрасте семи лет начинает формироваться самооценка, которая выражена в обобщенном, стабильном, и так же, избирательном отношении ребенка к самому себе» [15, с. 228].

Л.Н. Парцхаладзе поддерживает эту идею, рассматривая самооценку как фундаментальную личностную структуру. Из этого следует, что

самооценка ребенка определяет его самовосприятие, фокусирует его внимание на своих действиях и способствует развитию его способности взаимодействовать с другими людьми [52, с. 204].

В раннем детстве начинаются процессы, определяющие то, как человек будет воспринимать себя на протяжении всей своей жизни. Самооценка ребенка в этот период не является чем-то самостоятельным и внутренне сформированным — она целиком и полностью основывается на том, как окружающие взрослые реагируют на его поведение и поступки. Родители, воспитатели и другие важные люди выступают в роли своеобразного зеркала, в котором ребенок впервые видит свое отражение. Усваивая модели поведения взрослых и ориентируясь на их оценки, ребенок постепенно начинает применять те же стандарты к своим собственным действиям. Этот механизм подражания становится не просто способом обучения, но и основой для возникновения внутренней системы самооценки. Эту закономерность подчеркивал и Б. Г. Ананьев, указывая на то, что осознание ребенком себя как личности происходит опосредованно — через наблюдение и изучение других людей. Первые представления о собственных качествах и поступках не рождаются изнутри, а привносятся извне: они формируются как реакция на суждения значимого окружения и лишь постепенно усваиваются, становясь частью внутреннего мира ребенка [2, с. 33]

Формирование самооценки — это не разовый акт, а трудоемкий процесс, который разворачивается последовательно и подчинен внутренней логике возрастного развития. Исследователи выделяют четыре ключевых этапа, каждый из которых вносит свой уникальный вклад в формирование того, как человек воспринимает себя.

Первый этап: до 1,5 лет

В самом начале жизни самооценка еще не существует как осознанная структура — она зарождается в виде рассеянного эмоционального фона, который окрашивает первый опыт взаимодействия ребенка с окружающим

миром. Базовое доверие к окружающей действительности, возникающее в ответ на заботу и принятие близких, становится той почвой, на которой впоследствии вырастает позитивное отношение к себе.

Второй этап: от 1,5 до 3-4 лет

По мере того как ребенок начинает осознавать себя отдельным существом, отличным от других, в его психологическом пространстве разворачивается ключевое противоречие: стремление к независимости и зависимость от оценки взрослых. Если первые попытки ребенка действовать самостоятельно встречают поддержку и ободрение, у него развивается устойчивое чувство автономии, которое напрямую повышает самооценку. Напротив, чрезмерный контроль или пренебрежение этими попытками создает неуверенность и чувство собственной неполноценности. Примечательно, что именно на этом этапе самооценка начинает влиять на познавательную активность: дети с более высоким ее уровнем, как правило, проявляют заметно большую любознательность и инициативность.

Третий этап: от 4 до 6 лет

В дошкольном возрасте ребенок впервые задается вопросом о том, каким человеком он способен стать. Это время первичного саморазвития, когда закладываются моральные ориентиры и зачатки личной ответственности. Характер социализации играет здесь решающую роль: мягкое, поддерживающее включение в общество способствует развитию инициативы и независимости, в то время как жесткие, негибкие требования и чрезмерный контроль взрослых часто порождают хроническое чувство вины, которое может надолго подавить стремление ребенка к самовыражению.

Четвертый этап: от 6 до 14 лет

Когда ребенок приходит в школу, перед ним открывается новое измерение самооценки — измерение активности. Именно благодаря работе, учебе и командной работе он начинает осознавать свою значимость. Успешное приобретение навыков и признание сверстниками способствуют

трудолюбию и уверенности в себе. Однако этот же период чреват серьезной уязвимостью: неуспеваемость в учебе или низкий статус в групповых занятиях могут породить стойкое чувство неполноценности, разочарование в своих силах и нежелание заниматься какой-либо деятельностью.

Таким образом, каждый из описанных этапов последовательно дополняет внутренний образ человека в его собственных глазах. То, как развивается самооценка в детстве и начальной школе, во многом определяет, насколько уверенно человек будет чувствовать себя в профессиональной и общественной жизни — воспринимая себя либо как компетентную и способную фигуру, либо как человека, заранее обреченного на неудачу.

Одним из ключевых факторов, определяющих характер самооценки ученика начальной школы, является его успешность в учебной деятельности. В то же время сам результат не приобретает личностного значения для ребенка до тех пор, пока не получит внешнюю интерпретацию: именно учителя и родители наполняют его оценочным содержанием, устанавливая ориентиры относительно того, что считается достижением, а что неудачей. Благодаря этому механизму внешняя педагогическая и родительская оценка постепенно трансформируется во внутреннюю — она становится тем, как ребенок воспринимает и оценивает себя.

В то же время в процессе повседневного общения — как со сверстниками, так и со взрослыми — у школьника постепенно развивается способность смотреть на себя более объективно. Сравнивая себя с другими, получая разнообразную обратную связь и примеряя на себя различные социальные роли, ребенок учится выходить за рамки оценок окружающих и формировать свой собственный, все более независимый взгляд на свои возможности и качества. Проблема самооценки и ее взаимосвязи с другими психическими процессами привлекала внимание исследователей на протяжении десятилетий. Среди них особое место занимает С. Л. Рубинштейн, который рассматривал самооценку не как изолированный

психический феномен, а как органическую составляющую самосознания человека. По его словам, самооценка — это смысловое ядро, вокруг которого строится вся внутренняя организация человека: она формируется на пересечении двух потоков - того, как другие воспринимают и оценивают человека, и того, как сам человек постигает и оценивает окружающих его людей.

Ряд других исследователей акцентируют внимание на ценностной основе самооценки. С этой точки зрения, она основана на системе личностных ценностей, которая устанавливает внутренние критерии для оценки собственных действий и стремлений. Именно эти ценностные ориентации активизируют механизмы саморегуляции и самоконтроля, позволяя человеку направлять свое поведение и деятельность в соответствии с тем, что он считает значимым и правильным на глубинном, внутриличностном уровне.

Регулятивная функция даёт контроль над поведением и деятельностью основанной на внутренних критериях; защитная функция сохраняет стабильность личности и её позитивное самоотношение в условиях негативного опыта; развивающая функция стимулирует личность к самосовершенствованию. Взаимодействие всех функций делает самооценку центральным механизмом саморегуляции, определяющим направленность и интенсивность деятельности человека, что особенно важно в контексте формирования личности на разных возрастных этапах.

Необходимо уметь различать понятия «самооценка» и «уровень притязаний». Как отмечал К. Левин, уровень притязаний характеризует желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Самооценка показывает реальное отношение индивида к себе, к своим достижениям и качествам. Расхождение между уровнем притязаний и реальной самооценкой, по мнению ученых, может привести к наличию внутренних

представлений, аффективным реакциям или, напротив, служить двигателем развития личности.

В зарубежной психологии проблема самооценки разрабатывалась в рамках различных теоретических направлений. У. Джемс предложил классическую формулу самооценки как отношения успеха к уровню притязаний, где самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна уровню притязаний. К. Роджерс рассматривал самооценку как важнейший компонент самости, подчёркивая, что её рассогласование с реальным организмическим опытом ведёт к дезадаптации и невротическим проявлениям.

Э. Эриксон в своей эпигенетической теории показал, что формирование позитивной идентичности на каждом возрастном этапе напрямую связано с успешным разрешением психосоциальных кризисов, что в значительной степени определяет характер и динамику самооценки на протяжении всей жизни.

Р. Бернс, обобщая зарубежные исследования, определил самооценку как аффективный компонент Я-концепции, связанный с отношением к себе или отдельным своим качествам [70, с. 16].

В отечественной психологии сложилась традиция рассматривать самооценку в контексте деятельностного и личностного подходов. Как предполагает Г.А. Молчанова, самооценка работает как система обратной связи. Она помогает человеку понять, насколько его поступки соответствуют общепринятым нормам, и при необходимости внести корректировки [50, с. 67].

Самооценка—это когда оценка своих действий становится самостоятельным мотивом, обретая личностный смысл, считал А.Н. Леонтьев.

Л. И. Божович видела прямую связь между развитием самооценки и формированием «внутренней позиции» личности, которая задает направление ее отношения к себе и окружающему миру, а также помогает

упорядочить сферу мотивации. Согласно А.В. Захаровой, исследования самооценки которой являются одними из фундаментальных, выявляет ее роль как основу личности и итогового показателя развития ребенка, активно участвующего в процессе самосознания [8, с. 44].

Особого внимания заслуживает вопрос о критериях адекватной самооценки. Адекватная самооценка характерна: соответствием реальным достижениям и способностям человека, гибкостью, жизненной позицией в различных видах деятельности, а также способностью к конструктивной самокритике без потери общего позитивного отношения к себе. Отличие от завышенной самооценки заключается в том, что человек не критичен к самому себе. Он переоценивает свои возможности и не способен признавать ошибки. Заниженная самооценка связана с неуверенностью, тревожностью и избеганием ситуаций проверки своих способностей, адекватная же самооценка создаёт оптимальную основу для личностного развития, социальной адаптации и успешной деятельности.

Теоретический анализ показывает, что самооценка – это сложное, многостороннее психологическое явление. Она обладает комплексной структурой и выполняет важные функции: регулирует поведение, защищает личность и помогает развитию. Самооценка формируется в процессе деятельности и общения с другими. Для полной картины понимания как самооценка проявляется у младших школьников в зависимости от возраста, необходимо изучить её природу, разновидности и механизмы становления.

1.2 Особенности самооценки младших школьников

Период младшего школьного возраста представляет собой важный этап личностного становления. Его временные рамки в современной психологии определяются интервалом от 6,5 до 10 лет. Именно на данном этапе у человека закладываются основные знания, умения и практические навыки, которые останутся с ним на всю жизнь. Когда ребёнок впервые переступает порог школы, он постепенно учится организованности,

ответственности и дисциплине, а также обретает новую социальную роль, статус ученика.

Переход от дошкольного детства к школьной жизни даётся тяжело для психики ребенка. Трудность заключается в смене ведущего вида деятельности: на смену игре приходит учёба, которая становится центральной. Игра постепенно уходит на второй план, утрачивая свою ведущую роль. Переход в школу вносит серьёзные коррективы в привычный распорядок жизни ребенка, открывая следующий этап социализации. Он будет воспринимать себя не просто как дошкольника, а как ученика, у которого появились новые цели и задачи.

В этот период ребенок впервые сталкивается с осознанием того, что его внутренний мир не совпадает с внутренним миром других людей: мысли, суждения и выводы, которые кажутся ему очевидными, могут разительно расходиться с тем, что думают другие. Это открытие становится мощным импульсом к развитию рефлексии — ребенок начинает смотреть на собственные поступки как бы со стороны, пропуская их через призму накопленного опыта, приобретенных знаний и сформированных навыков. Память перестает быть просто пассивным хранилищем информации: ребенок не только удерживает в своем сознании все больше и больше информации, но и приобретает способность наблюдать за самим процессом запоминания, осмысливать его изнутри. Другими словами, у него развивается метасознание — способность размышлять о том, как он думает и запоминает, что открывает принципиально новые возможности для сознательного управления собственной мыслительной деятельностью.

В исследованиях Л. В. Доброрадовой зафиксирована показательная закономерность: младший школьник тяготеет к деятельности динамичной, насыщенной и игровой по своей природе. Однообразие и монотонность воспринимаются им не как нейтральный фон, а как источник ощутимого психологического дискомфорта — они порождают усталость, рассеянность и нарастающее чувство скуки. В результате внимание ребёнка закономерно

соскальзывает с основного занятия и переключается на посторонние объекты, которые хоть в какой-то мере восполняют дефицит впечатлений и деятельной включённости [26, с. 32].

Как отмечал Д. Б. Эльконин, поступление в школу влечёт за собой не просто смену обстановки, но коренную перестройку всей системы отношений ребёнка с окружающим миром. До этого момента социальное пространство ребёнка строилось по относительно простой схеме; школа же порождает качественно новую конфигурацию связей и зависимостей [69, с. 89].

Прежде единая система отношений «ребёнок — взрослый» расщепляется на две самостоятельные подсистемы: «ребёнок — учитель» и «ребёнок — родитель». Одновременно в полную силу заявляет о себе и принципиально иное измерение социальной жизни — отношения со сверстниками, образующие подсистему «ребёнок — дети». Центральное, структурообразующее положение занимает связь «ребёнок — учитель». Она становится своеобразной точкой отсчёта, через которую преломляются и выстраиваются все остальные отношения: и то, как складывается взаимодействие ребёнка с родителями, и то, какое место он занимает среди одноклассников. Фигура учителя приобретает в этот период исключительный авторитет, а его оценки и реакции начинают во многом определять самоощущение ребёнка в самых разных сферах его жизни.

Психологические исследования убедительно свидетельствуют о том, что произвольное внимание детей в возрасте 6-7 лет обладает очень ограниченным ресурсом: ребенок может концентрироваться на одном объекте не более десяти минут, после чего концентрация неизбежно ослабевает. Эта физиологически и психологически обусловленная особенность делает длительную однообразную работу не только неэффективной, но и утомительной для ребенка. Именно поэтому эксперты единодушно настаивают на том, что хорошо спланированный урок должен предполагать регулярную и продуманную смену видов деятельности —

только такой подход позволяет поддерживать рабочий тонус, поддерживать интерес и обеспечивать подлинную вовлеченность ребенка на протяжении всего урока.

Восприятие младших школьников характеризуется неустойчивостью и распылением внимания. Также у учеников начальных классов ярко выражена любознательность и ясность мышления. При этом внимание ребёнка остаётся ещё недостаточно устойчивым, а его объём ограничен.

В начальной школе значимым взрослым является учитель и обладает большим авторитетом. Для ребёнка поддержка педагога часто важнее мнения одноклассников, чем друзей, в отличие от подростков, у которых приоритеты направлены в сторону сверстников. В этом контексте единство требований, предъявляемых семьей и школой, становится принципиально важным условием гармоничного развития ребенка. Когда эти два мира говорят с ребенком на разных языках — они ожидают от него разных вещей, поощряют противоположное и запрещают несовместимое, — он оказывается в положении человека, который постоянно вынужден лавировать между двумя системами ценностей. Со временем это приводит к выработке двойственных моделей поведения: ребенок перестает полагаться на внутренние ориентиры и начинает приспосабливаться к той среде, в которой он находится в данный момент, не имея возможности сформировать целостную и связную картину того, как себя вести.

Показательно, что именно в этот период, по наблюдениям Л. С. Выготского, произошло одно из ключевых событий в психическом развитии личности — возникновение чувства собственного достоинства. В возрасте семи лет у ребенка впервые вырабатывается устойчивое отношение к самому себе, выходящее за рамки индивидуальных ситуаций. В то же время она неоднородна: самооценка дифференцируется, то есть ребенок начинает по-разному воспринимать себя в разных сферах — оценивая свои способности, поступки и качества не огульно, а с определенной внутренней отчетливостью.

Начальная школа занимает совершенно исключительное место в процессе личностного и когнитивного развития ребенка. Тем не менее кажущаяся легкость школьного расписания — несколько часов занятий в день — часто вводит взрослых в заблуждение: возникает ощущение, что нагрузка небольшая и ребенок вполне способен справиться с ней самостоятельно, без особой поддержки. Это опасная иллюзия. Усвоение нового материала — это только видимая, внешняя сторона того, что происходит с ребенком в эти годы. За этим скрывается гораздо более масштабная и глубокая внутренняя работа, которая и составляет истинное содержание младшего школьного возраста.

Самооценка пронизывает всю внутреннюю жизнь ребенка, выступая своеобразным связующим звеном между его личным опытом, деятельностью и отношениями с окружающими. Она не просто фиксирует то, как ребенок воспринимает себя, она активно участвует в регуляции его поведения, позволяя ему соотносить собственные действия с принятыми нормами и выстраивать целостную, социально ориентированную линию поведения. В этом смысле самоуважение является не второстепенной чертой личности, а одним из ее центральных, системообразующих компонентов.

Не менее значимым результатом этого периода является познавательный интерес и внутренняя мотивация к учебе. Именно они, а не накопленный запас информации, определяют истинную готовность ребенка к дальнейшему обучению. Если взрослые — родители и учителя — смогут помочь ребенку найти этот внутренний двигатель, он обретет нечто бесценное: способность учиться самостоятельно, руководствуясь собственным интересом, а не внешним принуждением. Если этого не произойдет, последствия будут естественными и их трудно будет обратить вспять — успеваемость начнет неуклонно снижаться, а вслед за этим неизбежно пострадает самооценка, подрывая уверенность ребенка в себе на долгие годы вперед.

Годы обучения в начальной школе - это время интенсивного созревания ключевых когнитивных функций. Произвольное внимание, память и логическое мышление не просто тренируются, а формируются как устойчивые ментальные структуры; параллельно закладывается фундамент понятийного мышления — умение оперировать абстракциями и выстраивать логические связи между явлениями. Все эти процессы носят не вспомогательный, а базовый характер: они создают когнитивный фундамент, без которого полноценное обучение на следующих уровнях образования будет недостижимо. Однако истинной вершиной начальной школы является не объем усвоенных знаний, а нечто более фундаментальное — сформированная способность к обучению, то есть способность осознанно и самостоятельно организовывать собственную познавательную деятельность.

Важной отличительной чертой самооценки младших школьников является её зависимость от внешней оценки, прежде всего — от оценки учителя. В этом возрасте взрослый сохраняет высокий авторитет, и его оценочные суждения воспринимаются ребёнком как истина в последней инстанции. Как отмечает Л.И. Божович, младший школьник стремится соответствовать требованиям взрослого, и его самооценка во многом является отражением того, как его оценивают значимые другие. Это делает ребёнка особенно уязвимым перед необъективной или неаргументированной критикой, которая может привести к формированию устойчиво заниженной самооценки.

По мере того как ребенок проходит путь начального образования, в его психике происходит важный качественный сдвиг: внешние оценки постепенно уступают место внутренним критериям самооценки. Ребенок начинает не только принимать суждения других людей о себе, но и вырабатывать собственные стандарты оценки своих действий и результатов. А. И. Липкина, исследовавшая эту проблему, указывала, что способность объективно смотреть на себя не возникает сама по себе — она формируется

в живом взаимодействии: в общении со сверстниками и взрослыми, а также путем систематического сравнения результатов собственной деятельности с заданным образцом. Именно это постоянное соотнесение себя с другими и со стандартом постепенно оттачивает внутренний инструмент оценки ребенка, делая его более точным и независимым от случайных внешних воздействий. К концу младшего школьного возраста этот инструмент приобретает заметную дифференциацию: ребенок способен различать различные аспекты собственной личности — академические достижения, моральные качества и поведенческие особенности — и оценивать их относительно независимо. В то же время эти сферы еще не были полностью разделены и продолжают оказывать ощутимое взаимное влияние друг на друга, отражая переходный характер этого этапа в формировании самосознания [48, с. 18].

Исследования показывают, что у младших школьников встречаются различные виды самооценки. Адекватная самооценка, при которой ребёнок реалистично оценивает свои возможности и достижения, формируется примерно у половины детей к концу начальной школы.

У учеников первых классов часто наблюдается тенденция к завышенной самооценке, которая выражается в недостаточной самокритичности и переоценке собственных возможностей. Эта особенность может сохраняться, если дети не получают своевременной и объективной обратной связи.

При низкой самооценке ребенок начинает постоянно сомневаться в себе, нервничать и бояться провалиться. Это часто происходит потому, что в детстве от него слишком много требовали взрослые или у него постоянно не получалось хорошо учиться.

Как подчеркивает С.М. Юлдашева, в младшем школьном возрасте у детей развивается очень важная особенность -рефлексия. Это значит, что они учатся понимать, почему поступают так в иной или другой ситуации, и это напрямую влияет на то, как они себя оценивают [71, с. 23].

Нельзя недооценивать роль самооценки в формировании учебной мотивации. Исследования И.В. Дубровиной наглядно демонстрируют: дети с адекватным самовосприятием более любознательны, настойчивы в достижении результата и лучше справляются с временными неудачами. Низкая самооценка, наоборот, может привести к пассивному поведению и избеганию трудностей, когда ребенок отказывается решать проблему при малейшей сложности. От этого следует, что работа над формированием адекватной самооценки у младших школьников является важным аспектом как для их личностного роста, так и для эффективности образовательного процесса.

Г.А. Цукерман считает, что именно в начальных классах важно научить детей быть самостоятельными в оценке своих знаний. Это значит, что они должны понимать, что именно знают, а что еще нет, уметь определять самим, насколько хорошо они справились с заданием.

Дети с заниженной самооценкой часто воспринимают неудачу в одном деле как доказательство того, что они плохие или глупые в целом. Поэтому задача взрослых: помочь ребенку понять, что ошибка в конкретном случае не определяет его как человека. Важно понимать, что у детей в этом возрасте самооценка еще не очень гибкая.

Последние исследования А.Ю. Козловой показывают, что уже к 9-10 годам дети начинают больше ориентироваться на своих одноклассников, чем на родителей и учителей. Если раньше считалось, что для детей 7-10 лет мнение взрослых считается главным, то в последние годы наблюдается растущее влияние сверстников на самооценку младших школьников. Это означает, что программы по развитию самооценки необходимо включать задания, направленные на помощь детям научиться воспринимать и анализировать мнение сверстников, отделяя полезные замечания от необоснованной критики.

Современные авторы подчеркивают, насколько важно учитывать пол ребенка, когда речь идет о самооценке в младших классах. И.В. Семенова

выяснила, что девочки в этом возрасте больше переживают из-за того, как их оценивают со стороны, как они выглядят и как себя ведут. Мальчики же больше обращают внимание на свои оценки в школе и на то, насколько они сильны и ловки. Это значит, что помогая детям правильно оценивать себя, нужно помнить об этих различиях и подходить к этому индивидуально, учитывая, что для них важно.

Следовательно, формирование самооценки младших школьников обусловлено рядом факторов. Во-первых, они очень чувствительны к тому, что говорят и думают взрослые, которым они доверяют. Во-вторых, они постепенно учатся сами понимать, что хорошо, а что плохо, а не только слушать других. В-третьих, у них развивается способность думать о себе и своих поступках, а также желание учиться. И, конечно, их возрастные особенности тоже играют роль. Поэтому, чтобы помочь детям начальной школы правильно оценивать себя, очень важно учитывать все эти моменты.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников

Анализ литературы позволил раскрыть содержание понятия самооценки как психологического феномена, а также определить особенности его проявления и формирования в младшем возрасте. На основе проведённого теоретического исследования было разработано дерево целей, отражающее основные направления работы по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Представленное дерево целей является системной и иерархически выстроенной моделью, в которой цели структурированы от общей (генеральной) к частным и конкретным. Эта модель включает цели различного уровня, от стратегических до оперативных, каждая из которых служит средством достижения главной цели. Дерево целей позволяет выстроить логичную структуру психолого-педагогического

сопровождения, а также наглядно представить пути её реализации в практической деятельности

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д

Профессор В. И. Долгова широко использует метод «дерево целей» в исследованиях.

Представим дерево целей – формирования адекватной самооценки младших школьников на рисунке 1:



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

Основой исследования является понимание его цели, из этого мы определяем задачи. Целью является верх «дерева целей», задачи выражены его ветвями с системой первого, второго, третьего порядка. Мы использовали метод целеполагания.

Генеральная цель – разработка теоретически обоснованной и эмпирически верифицированной программы, направленной на развитие адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста, а также экспериментальная проверка ее практической эффективности.

1. Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.1. Изучить понятия «адекватная самооценка» и «младший возраст» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения адекватная самооценка.

1.1.2. Изучить возрастные особенности адекватной самооценки младших школьников.

1.1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции адекватной самооценки младших школьников

1.2. Выявить особенности проявления адекватной самооценки младших школьников

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного возраста.

1.2.2. Выявить особенности адекватной самооценки младших школьников.

1.2.3. Изучить причины проявления адекватной самооценки младших школьников, с опорой на мнения различных авторов.

1.2.4. Выявление общих причин возникновения адекватной самооценки младших школьников у старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогического формирования.

1.3.3 Выделить основные принципы построения программы формирования.

2. Провести исследование адекватной самооценки младших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методам и методикам исследования адекватной самооценки младших школьников.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования адекватной самооценки младших школьников.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования адекватной самооценки младших школьников.

2.2.2. Провести первичную диагностику адекватной самооценки младших школьников.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования адекватной самооценки младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

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

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1.3. Реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование адекватной самооценки младших школьников после реализации формирования с применением методов психологического консультирования.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.3.1. Составить рекомендации родителям по взаимодействию с младшими школьниками.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Дерево целей- незаменимый инструмент для планирования научных исследований, особенно в психологии, где объекты исследования отличаются сложностью и многогранностью.

Моделирование – это способ изучения психических явлений, при котором создается упрощенная версия того, что мы хотим понять. Это помогает нам исследовать , как работают те или иные психологические процессы [53, с. 120].

Модель представляет собой абстрактное или материальное представление, созданное с целью упрощения и выделения определенных характеристик объекта.

Педагогическое моделирование – это процесс создания образцов или схем, которые помогают нам четко определить, чего мы хотим достичь в обучении или конкретной учебной ситуации [53, с. 121].

Модель формирования подразумевает под собой набор условий, которые помогают человеку развиваться наилучшим образом в любом возрасте. Эта модель означает, что человек постоянно узнает больше, уточняет свои знания и расширяет свое понимание мира вокруг, его

ценностей, а также того, как люди общаются и строят отношения друг с другом. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников представлена на рисунке 2:

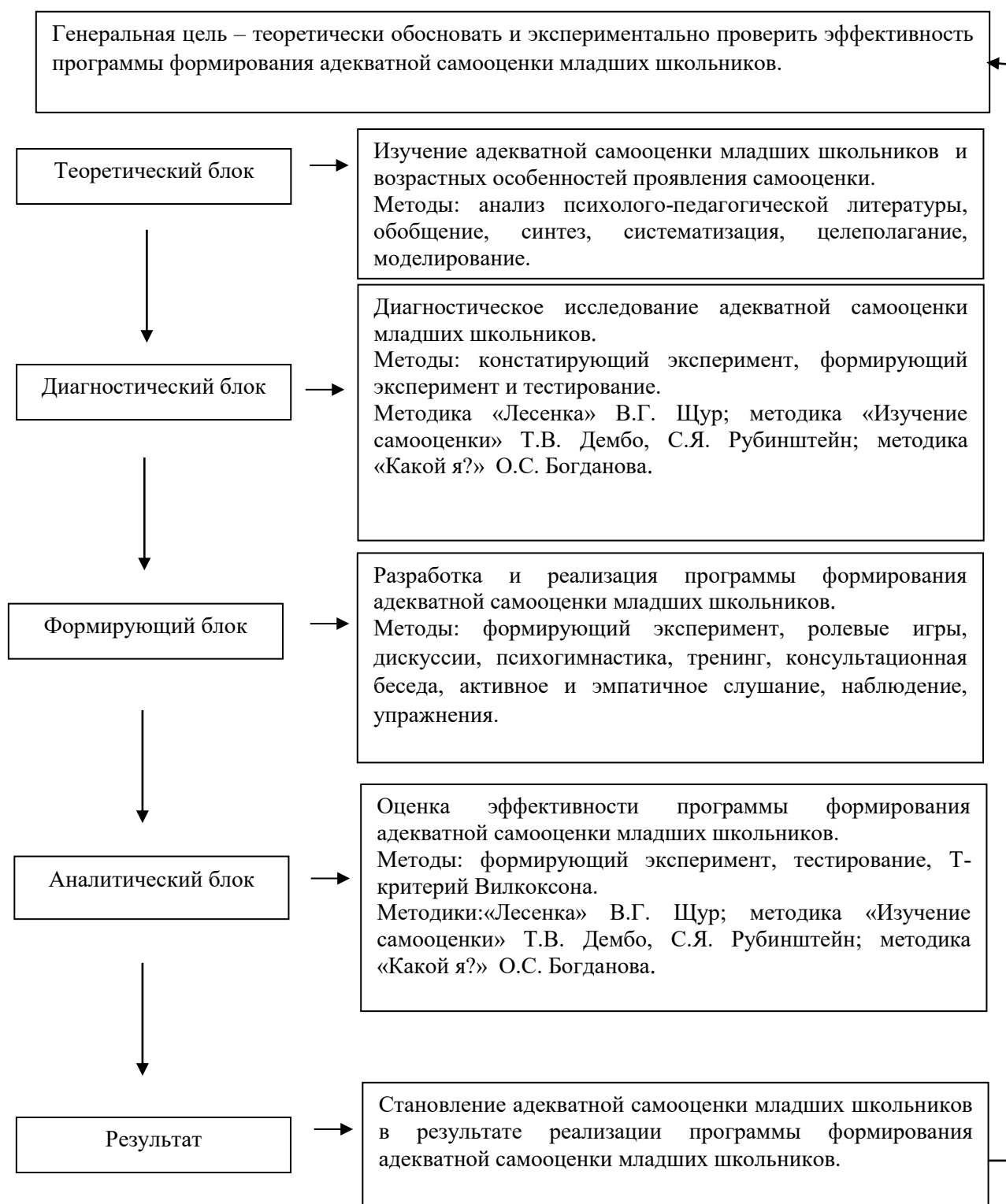


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Четыре блока включает в себя модель формирования адекватной самооценки младших школьников: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок.

Подробнее рассмотрим каждый из блоков:

1. Теоретический блок исследования охватывает всестороннее понимание феномена адекватной самооценки применительно к младшему школьному возрасту: рассматриваются существующие научные подходы к его определению, анализируются конкретные формы его проявления на данном возрастном этапе. Кроме того, в рамках этого блока строится "Дерево целей" как инструмент структурирования исследовательских задач, а также строится теоретическая модель адекватной самооценки ученика начальной школы.

2. Диагностический блок направлен на исследование уровня адекватной самооценки младших школьников. Для проведения данного исследования применялись следующие методики:

- методика «Лесенка» В.Г. Щур;
- методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн;
- методика «Какой я?» О.С. Богданова.

1. В формирующем блоке у нас предусматривается создание и внедрение программы, направленной на развитие адекватной самооценки младших школьников.

2. Аналитический блок включает повторное проведение диагностики уровня адекватной самооценки младших школьников, а также комплексную оценку результативности разработанной программы формирования позитивного самоощущения посредством психологического консультирования.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформировать целостное представление об исследуемом феномене и послужил основой для построения «Дерева целей», а также концептуальной

модели формирования адекватной самооценки младших школьников. Разработанная модель обладает чётко выраженной структурой и включает четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Состоятельность выдвинутой гипотезы — о том, что адекватная самооценка младших школьников поддаётся целенаправленному развитию при условии разработки и последовательной реализации соответствующей психолого-педагогической программы — будет установлена посредством математической обработки экспериментальных данных с применением Т-критерия Вилкоксона.

Выводы по главе 1

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что самооценка представляет собой сложное личностное образование, которое состоит из оценки человека собственных качеств, способностей и места среди других людей и имеет в своей структуре когнитивный и аффективный компоненты, которые действуют в неразрывном единстве.

Младший школьный возраст является благоприятным отрезком времени для развития адекватной самооценки, так как в этот период под влиянием ведущей учебной деятельности и изменением системы отношений с учителями, друзьями и родителями начинает формироваться стабильное отношение, основанное на различении отдельных качеств ребёнка к себе. Решающую роль играют оценки значимых взрослых.

На основе теоретического исследования была разработана авторская модель формирования адекватной самооценки младших школьников, состоящая из четырёх взаимосвязанных блоков: теоретического, направленного на изучение сущности феномена и возрастных особенностей; диагностического, позволяющего выявить исходный уровень самооценки; формирующего, предполагающего реализацию специальной

психолого-педагогической программы; и аналитического, обеспечивающего оценку эффективности проведённой работы.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформировать «дерево целей» и разработать модель сопровождения процесса формирования адекватной самооценки младших школьников. Данная модель состоит из четырёх взаимосвязанных блоков: теоретического блока, диагностического этапа, формирующего компонента и аналитической части.

Таким образом, теоретическая часть работы создала необходимые предпосылки для перехода к опытно-экспериментальному исследованию, обосновав актуальность, значимость и логику дальнейшей практической работы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Изучая самооценку младших школьников в нашем исследовании, было осуществлено в три этапа:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

На поисково-подготовительном этапе изучалась психолого-педагогические источники литературы, сформулирована проблема и гипотеза исследования, также была описана актуальность выбранной темы, ее важность на современном этапе общества. Были поставлены цели и задачи исследования, выявлен предмет и объект. Также изучались труды авторов по теме самооценки младших школьников и выявлены те, кто внёс значительный вклад в историю проблемы. Были изучены особенности проявления самооценки младших школьников, и что на нее влияет. При подборе методик был проведён качественный анализ лидирующих психологов, которые использовали выбранные нами методики, а также исследование научно-методической литературы по психодиагностике. Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

На опытно-экспериментальном этапе исследования мы осуществили констатирующий эксперимент и использовали следующие диагностические методики:

- методика «Лесенка» В.Г. Щур;
- методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн;

– методика «Какой я?» О.С. Богданова.

После проведения констатирующего этапа эксперимента мы перешли к формирующему, в рамках которого была реализована разработанная программа по формированию адекватной самооценки младших школьников.

На контрольно-обобщающий этапе мы провели повторную диагностику уровня самооценки, анализ результативности внедрённой формирующей программы, а также разработку рекомендаций для педагогов и родителей, направленных на поддержку и развитие адекватной самооценки младших школьников.

Ниже охарактеризуем методы и методики, применённые в процессе исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Методика исследования – это совокупность действий, приёмов, операций с помощью которых осуществляется изучение поставленной научной проблемы. Она направлена на формулирование целей и задач исследования, а также обеспечивает возможность получения теоретически обоснованных и практических выводов, необходимых для решения заявленных задач [54, с. 89].

Анализ психолого-педагогической литературы, один из ключевых методов, использованный в данной работе. Он предполагает изучение научных трудов отечественных и зарубежных исследователей, посвящённых проблеме самооценки учащихся младших классов. Этот метод включает в себя не только исторические аспекты изучаемой темы, но

и критическое сравнение различных теоретических подходов, концепций и эмпирических данных.

Проведённый анализ позволил выделить наиболее значимые компоненты, имеющие непосредственное отношение к предмету исследования, а также сформировать научно обоснованные положения для дальнейшего теоретического и практического осмысления проблемы.

Метод обобщения представляет суммирование индивидуальных фрагментов информации в общую картину, выделяя наиболее важные части изучаемой темы. В ходе применения этого метода выбираются наиболее общие характеристики, несмотря на частные случаи [58, с. 90].

Метод тестирования является одним из методов психодиагностики и представляет собой унифицированные методики, направленные на определение уровня развития определённых психических явлений. Он позволяет получить как количественные, так и качественные показатели, что дает возможность сравнивать результаты, независимо от условий проведения исследования. Высокая валидность, надёжность и точность тестовых методик обусловлены строгими требованиями к их разработке, что позволило широко использовать их в психологической практике.

Моделирование служит средством научного познания, предполагающим построение аналогов изучаемого объекта или процесса. В психологии этот метод используется для изучения психических состояний и процессов путём создания моделей, отражающих их основные характеристики и динамику [53, с. 81]

Метод целеполагания предполагает осознанное формулирование исследовательских задач на основе конкретных потребностей и контекста проблемы. Этот метод позволяет определить области анализа и сформулировать рабочие цели исследования.

Метод анализа включает в себя мысленную декомпозицию целостного объекта на составляющие элементы с целью более глубокого изучения его структуры, свойств и связей. Благодаря ему можно понять из

чего состоит главная трудность и подготовить почву для более общих выводов.

Если анализ разбивает что-то на части, то синтез, наоборот, собирает эти части обратно вместе. Он объединяет то, что мы нашли в одну большую систему. В результате получается что-то новое, что имеет свои особенности, свои внутренние связи и как взаимодействуют друг с другом. Синтез помогает вернуть объекту его первоначальную целостность и убедиться, что мы правильно поняли как он устроен.

Систематизация помогает разложить изучаемые вещи по полочкам, создавая структуру на основе общего правила. Благодаря этому легче понять, как все устроено и увидеть повторяющиеся закономерности.

Требования, предъявляемые к тестам:

1. Стандартизация заданий – обеспечение возможности широкого и универсального практического применения.
2. Удобство обработки – тесты должны быть пригодны для оперативной и точной математической обработки результатов.
3. Информационная насыщенность – результаты теста должны позволять соотнести количественные оценки с порядковыми или интервальными шкалами измерений.
4. Строгость формализации – все этапы тестирования должны быть чётко регламентированы.
5. Краткость – предполагается использование сжатых и чётких ответов;
6. Однозначность – тестовые задания должны исключать возможность произвольного толкования.
7. Ограниченность по времени – тесты должны занимать минимальное количество времени и не требовать значительных временных затрат.

Метод эксперимента позволяет определить причинно-следственные связи. Суть данного метода заключается в создании оптимальных условий

для изучения процессов с возможностью управления изменениями факторов с целью достижения конкретных результатов. В отличие от наблюдения, эксперимент характеризуется тем, что он является целенаправленным благодаря вмешательству исследователя в ситуацию, которую он изучает и которой управляет. Основной задачей эксперимента является установление причинно-следственных связей между психическими процессами и их внешними проявлениями. Для этого создаётся искусственная ситуация, в которой задействуются необходимые факторы, позволяющие точно оценить изучаемое явление.

Перед проведением эксперимента необходимо определить факторы, то есть основные и вспомогательные характеристики, влияющие на ход обучения. Наиболее важным аспектом в том, чтобы эксперимент прошёл успешно, является корректный выбор этих факторов, поскольку именно от их взаимодействия зависит определение корреляций. В случае возникновения трудностей при определении роли основных и второстепенных факторов рекомендуется провести предварительный этап исследования, направленный на уточнение условий исследования.

Существует несколько видов эксперимента:

- естественный эксперимент – он проводится в обычной жизни и практически никаких перемен не происходит, а экспериментатор практически не вмешивается;

- лабораторный эксперимент – в нём доступно максимально точное управление переменными в качестве зависимых, так и независимых;

Метод эксперимента, несмотря на его высокую информативность, имеет определённые ограничения. Он применим только в тех случаях, когда возможно выделение чёткой структуры переменных; допускается введение экспериментального фактора; обеспечено наблюдение и измерение исследуемых показателей.

Организация таких условий на практике представляет сложность, так как фактическое течение эксперимента не всегда соответствует

ожидаемому. Воздействие внешних и неконтролируемых факторов может влиять на результаты, что снижает точность данных.

Эксперимент включает четыре основных этапа:

1. Теоретический этап – формулировка темы и проблемы исследования, анализ научной литературы, определение объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы.

2. Подготовительный этап – разработка программы эксперимента: выбор зависимых и независимых переменных, определение способов фиксации и анализа данных, подготовка оборудования и необходимых материалов.

3. Экспериментальный этап – проведение самой процедуры исследования, в том числе организационные мероприятия, взаимодействие с участниками, проведение инструктажа, тестирования и последующих бесед.

4. Интерпретационный этап – анализ полученных результатов, проверка гипотезы, формулирование выводов и оформление итогового научного отчёта.

Следует учитывать, что результаты экспериментального исследования не всегда идентичны при повторном измерении одного и того же процесса. Это объясняется сложностью полного контроля за всеми переменными и внешними условиями. Чем больше спонтанных факторов влияет на эксперимент, тем выше вероятность отклонения результатов от первоначальных. Тем не менее, при проведении серии повторных замеров возможно установление среднего значения, отражающего обобщённые показатели. Для этого важно определить минимально необходимое количество повторных измерений, обеспечивающих статистическую достоверность результатов.

В исследованиях различают формирующий и констатирующий эксперименты.

Формирующий эксперимент представляет собой активное целенаправленное воздействие, осуществляемое исследователем с целью внедрения новых свойств, качеств или поведенческих паттернов у испытуемых. Этот вид эксперимента позволяет изучать динамику и механизмы развития психических феноменов в различных условиях.

Констатирующий эксперимент направлен на фиксацию исходного состояния объекта до начала какого-либо вмешательства. Его цель выявление существующих психических особенностей, уровня сформированных качеств и установление причинно-следственных связей между явлениями.

Математическая и статистическая обработка данных играет роль инструмента в исследованиях, который преобразует разрозненные эмпирические результаты в систематические и научно обоснованные знания. Ее применение позволяет не только обобщить полученные данные, но и выявить скрытые закономерности, а также определить, являются ли обнаруженные различия статистически значимыми, а не случайными.

В качестве основного статистического инструмента в данном исследовании был выбран Т-критерий Уилкоксона, непараметрический метод, специально разработанный для сравнения связанных выборок в условиях неоднородности данных. Его аналитический потенциал заключается в способности фиксировать не только факт изменений, но и их направление и серьезность: критерий позволяет с математической точностью определить, происходят ли сдвиги преимущественно в одном направлении значительно чаще, чем в противоположном, что делает его особенно ценным инструментом для оценки эффективности формирующие влияния.

Для реализации цели исследовательской работы мы выбрали такие методики диагностики: Методика «Лесенка» В.Г. Щур; Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; Методика «Какой я?» О.С. Богданова.

Выбор методик исследования был сделан с опорой на научную литературу. Рассмотрим их.

1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Данная 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.

Цель исследования: определить особенности самооценки ребёнка и представлений о том, как его оценивают другие люди.

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

Процедура исследования: Методика проводится индивидуально.

Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Проведение теста: Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Инструкция: Обратите внимание на лестницу. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация.

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – 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).

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. 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, неудачно наклеенный домик и

т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что балуюсь», – 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». Психологу очень важно знать причину низкой самооценки ребенка – без этого нельзя помочь ребенку. «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что у меня ничего не получается на занятиях в саду». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это ребенок, 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. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

Ступенька 7– резко заниженная самооценка.

Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность воспитателя, педагога-психолога.

2. Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Цель: выявление уровня самооценки, ум, способности, авторитет у сверстников.

Тестирование может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов.

Инструкция: Каждому человеку свойственно оценивать свои личностные качества – способности, характер, уверенность в себе и прочие аспекты внутреннего мира. С целью визуализации уровня сформированности этих характеристик используется метод графического отображения в виде вертикальных линий. Нижняя точка каждой линии символизирует минимальный уровень развития соответствующего качества, тогда как верхняя – максимальный. Перед вами семь таких линий. Они обозначают: внешность; характер; ум, способности; здоровье; умение многое делать своими руками, авторитет у сверстников; умелые руки; уверенность в себе. На каждой линии вам необходимо отметить горизонтальной чертой (–) текущий, по вашему мнению, уровень развития соответствующего качества. После этого крестиком (×) обозначьте тот уровень, при котором ощутили бы удовлетворённость собой либо испытывали бы чувство гордости.

Для выполнения методики выдается бланк с семью вертикальными линиями, каждая из которых имеет длину 100 мм. На шкалах чётко обозначены верхняя и нижняя границы, а середина указывается слабо заметной точкой. Оценка проводится по шести шкалам (тренировочная шкала «здоровье» в расчёт не берётся). Результаты выражаются в миллиметрах от нижней точки шкалы, где 1 мм приравнивается к 1 баллу (например, отметка на уровне 54 мм соответствует 54 баллам). На основе

полученных значений определяется уровень самооценки по каждому параметру:

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- от 45 до 74 баллов – адекватный уровень;
- от 75 до 100 баллов – высокий уровень самооценки.

Дополнительно анализируется разрыв между фактической самооценкой (–) и желаемым уровнем (×), что позволяет выявить степень удовлетворённости подростка собственной личностью и его самооценки.

Время проведения диагностики около 15-20 минут [26, с. 46].

3. Методика «Какой я?» О.С. Богданова ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Цель: предназначается для определения самооценки ребёнка-дошкольника.

Процедура проведения.

Экспериментатор, пользуясь представленным далее таблицей, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов. Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Протокол к методике «Какой Я?

№	Оцениваемые качества	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
п/п	личности				
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				

4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Выводы об уровне развития

10 баллов — очень высокий;

8-9 баллов — высокий;

4-7 баллов — средний;

2-3 балла — низкий;

0-1 балл — очень низкий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой выступила Муниципальное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Челябинской области Красноармейского муниципального района. В нашем исследовании участвовали 28 человек в возрасте 9-10 лет, 18 девочек и 10 мальчиков.

Данная группа испытуемых была выбрана в связи с младшим школьным возрастом, который характеризуется различными кризисами.

В ходе беседы с педагогом-психологом было установлено, что класс отличается в целом сплочённой и доброжелательной атмосферой. У них приятная атмосфера в классе, общительные, чувствуется их сплоченность.

Учащиеся из полных семей, как правило, проявляют инициативу, занимают позиции неформальных лидеров и активно участвуют в жизни коллектива. В то же время дети из неполных и неблагополучных семей иногда склонны к замкнутости, повышенной чувствительности или

конфликтному поведению. Тем не менее, благодаря регулярной работе классного руководителя и психолога удаётся сохранять устойчивый положительный психологический климат в классе.

Класс в целом демонстрирует стабильный уровень учебной успеваемости. Учащиеся из полных семей, как правило, показывают более устойчивые результаты, отличаются ответственностью и интересом к учебной деятельности. Дети из неполных семей чаще нуждаются в дополнительной поддержке, особенно в вопросах самодисциплины и выполнения домашних заданий.

Для проведения исследования была выбрана групповая форма работы в привычной школьной обстановке. Все участники проявили положительное отношение к исследованию и выполнили предложенные задания.

Для изучения особенностей самооценки младших школьников мы использовали методику «Лесенка» В.Г. Щур; (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 3:

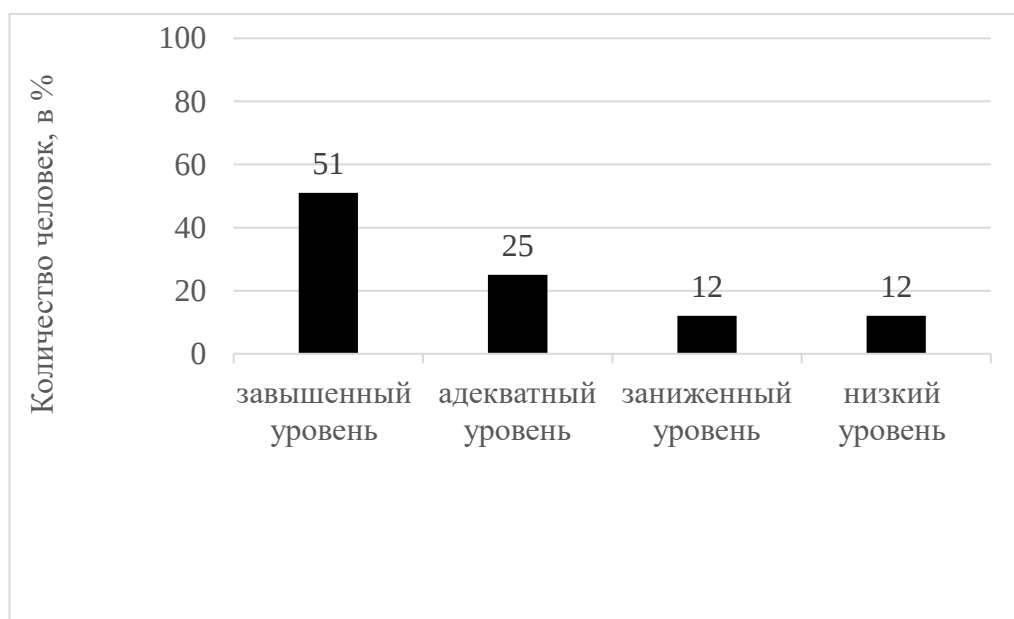


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Из приведённых данных следует.

Из всех испытуемых 51% (15 человек) – имеют завышенный уровень самооценки, т.к. именно они поставили себя на 1 ступень, обосновывая это тем, что: «я хороший», «у меня много 5», «учитель меня всегда хвалит».

25% испытуемых (5 человек) имеют адекватный уровень самооценки, т. к. они поставили себя на 2 и 3 ступени, обосновывая это тем, что: «я помогаю родителям», «я хорошо учусь в школе».

12% испытуемых (4 человек) имеют заниженный уровень самооценки, потому что они поставили себя на 4 ступень, обосновывая это тем, что: «я не хороший и не плохой».

12% испытуемых (4 человек) – имеют низкий уровень самооценки, участники поставили себя на 5 и 6 ступени, обосновывая это тем, что: «у меня ничего не получается».

Для более глубокого изучения, а также выявление уровня самооценки учащихся, была проведена методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2.

Результаты исследования представлены на рисунке 4:

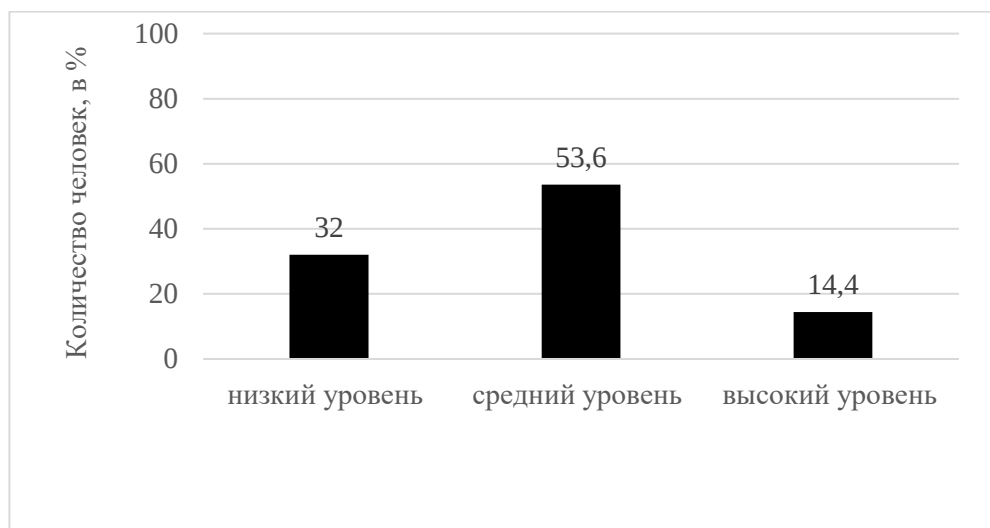


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки младших школьников по методике «Методика изучения самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

Из всех испытуемых 32,1 % (9 человека) имеют низкий уровень самооценки. Это свидетельствует о неуверенности в себе и своих силах. Такие люди имеют трудности в устройстве себя и своего благополучия;

Также 53,6 % (15 человек) испытуемых имеют средний уровень самооценки. Это свидетельствует об адекватной самооценке. Исследуемый с такой самооценкой адекватно оценивает свои недостатки и достоинства, не сильно зависим от мнения окружающих;

14,3 % (4 человек) имеют высокий уровень самооценки. Такой уровень самооценки свидетельствует о том, что человек не всегда адекватно оценивает свою деятельность.

Методика «Какой я?» О.С. Богданова. ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.3.

Результаты исследования представлены на рисунке 5:

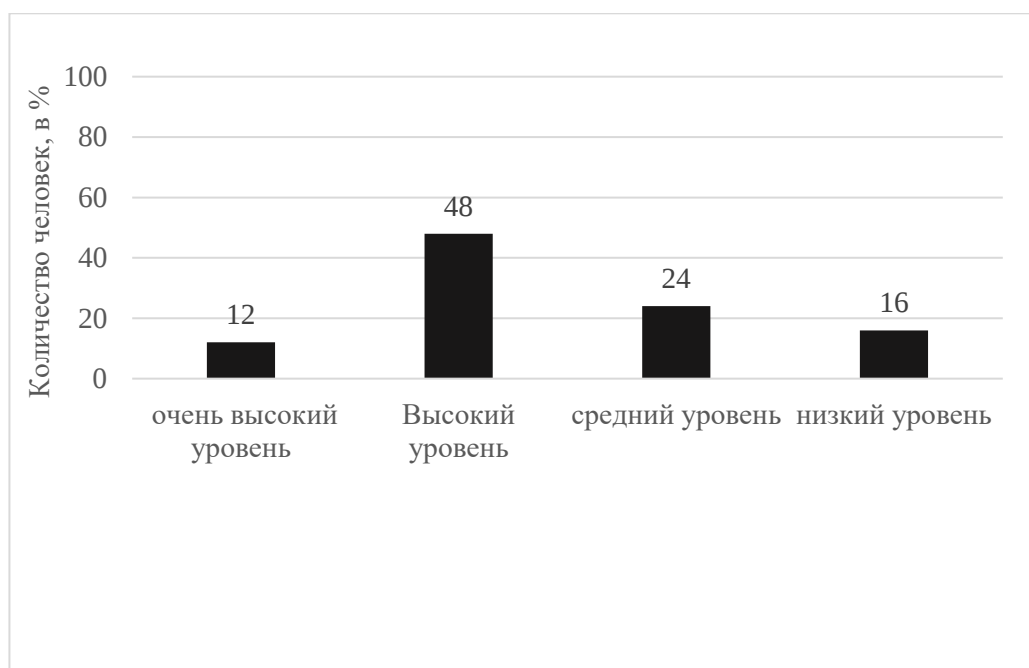


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Какой я?» О.С. Богданова

На представленной гистограмме мы видим, что очень высокий уровень самооценки был выявлен у 12% (4 человек). Что свидетельствует о недостаточной любви к собственной личности и неуверенности в себе. С низким уровнем самооценки малообщительны и замкнуты в себе,

болезненно воспринимают критику в свой адрес, хоть и ориентируются на мнение окружающих.

Высоким уровнем самооценки обладают 48 % (13 человек), что говорит об их адекватном понимании своего места в обществе и собственной ценности. Такие люди в принципе не имеют проблем в общении, довольны своей жизнью.

Средний уровень самооценки присущ 24% (6 человек). Эти дети в большинстве ситуаций оценивают себя реалистично, но могут испытывать неуверенность в новых или сложных видах деятельности, их самооценка в большей степени зависит от внешней оценки значимых взрослых.

Низкий уровень самооценки выявлен у 16% (5 человека). Это говорит о неуверенности ребёнка в себе, своих силах и возможностях. Такие младшие школьники часто боятся высказывать своё мнение, тревожно реагируют на замечания, ориентируются на мнение окружающих в ущерб собственному, могут избегать ситуаций, требующих проявления инициативы.

Обобщение полученных диагностических данных позволяет нам сделать ряд важных выводов. В выборке явно преобладают учащиеся со средней и завышенной самооценкой; случаи низкой самооценки редки, в то время как доля детей с завышенной самооценкой оказалась весьма значительной. Таким образом, закономерность распределения самооценки в исследуемой группе свидетельствует о том, что широко представлены ее неадекватные формы, как в сторону завышения, так и в сторону занижения, что свидетельствует о реальной необходимости целенаправленной коррекционной работы. Выявленная ситуация диктует необходимость реализации специально разработанной программы по формированию адекватной самооценки. Её целевой аудиторией являются младшие школьники, чья самооценка отклоняется от адекватного уровня в ту или иную сторону — как дети с завышенной самооценкой, так и те, кто склонен недооценивать собственные способности и достижения.

Выводы по главе 2

Наше исследование, посвященное эффективности формирования адекватной самооценки младших школьников, проходило по следующим этапам:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

Этапы помогли структурировать и упростить работу. Прежде всего, мы рассмотрели методы и методики, которые пригодились нам в экспериментальной и обобщающей части. Для этого мы использовали психолого-педагогическую литературу и результаты исследований других ученых по этой же теме.

После изучения теоретической информации, мы выбрали необходимые методики, которые соответствуют предмету нашего исследования, и каждый из них отвечает критериям надежности, валидности и статистически.

Второй этап – опытно-экспериментальный. В течение проведения методик испытуемым трудно было справиться с объемом рабочих задач. Однако ученики проявили уважение и старание к выполнению методик, что дало нам получить качественные результаты. При обработке результатов мы выяснили, что около 12% учащихся имеют низкий показатель самооценки, 51% имеют завышенный уровень, 25% имеют адекватный уровень, а 12% имеют заниженный уровень самооценки.

По результатам методик был сделан вывод, о том, что большая часть детей имеет завышенную самооценку. Участники нуждаются в дополнительной психологической помощи, что и являлось для нас признаком для разработки формирующей программы.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников

В процессе констатирующего эксперимента, результаты исследования самооценки младших школьников дали нам понять, что есть необходимость реализовать программу формирования адекватной самооценки.

Реализация специально разработанной программы формирования адекватной самооценки младших школьников обусловлена необходимостью создания психолого-педагогических условий, в которых ребёнок сможет освоить объективные критерии оценки собственной деятельности и поведения, научиться фиксировать свои достижения и конструктивно относиться к ошибкам. Данная программа призвана восполнить дефицит рефлексивного опыта младших школьников и перенести акцент с внешней оценки на внутреннюю самоподдерживающую стратегию. Работа формирующей программы строится на тренинговой деятельности.

Тренинговая группа эффективна сама по себе, ведь в ней появляется групповая динамика, которая запускает процессы, помогающие всем участникам достичь собственных целей. Мы создаем миниатюру реального мира с помощью группы, в которой есть взаимоотношения, проблемы и пути выхода из них.

За основу разработанной программы формирования адекватной самооценки младших школьников, была взята программа Е. Ф. Савиной, с модификациями упражнений.

При разработке программы были использованы следующие методологические принципы:

1. Принцип конфиденциальности – соблюдение полной тайны в отношении личной информации участников. Исключение составляют только случаи, связанные с угрозой жизни или здоровью клиента.

2. Принцип личностного подхода – программа ориентирована на признание уникальности каждого участника, его потребностей и личных смыслов.

3. Принцип единства диагностики и формирования – содержание программы опирается на результаты предварительной диагностики, что позволяет учитывать актуальные трудности и ресурсы участников.

4. Принцип ответственности – психолог несёт ответственность за организацию процесса, безопасность и поддержание конструктивной атмосферы; участники – за своё включение и результат.

5. Принцип комплексности методов – применяемые методы и упражнения дополняют друг друга, взаимно усиливая эффект психологического воздействия и способствуя достижению поставленных целей.

6. Принцип гуманизма – каждому участнику обеспечивается уважительное и бережное отношение со стороны ведущего и группы, вне зависимости от его личностных особенностей.

7. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей – программа адаптирована с учётом возрастных задач развития, актуальных новообразований и индивидуально-личностных характеристик подростков.

8. Принцип профессиональной компетентности – программа составлена квалифицированным специалистом, обладающим необходимыми знаниями, навыками ведения групповой работы и практическим опытом.

Цель программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

- способствовать осознанию детьми собственных личностных качеств, учебных возможностей и ограничений;
- развивать у младших школьников умение анализировать результаты своей деятельности без сравнения с другими;
- формировать навыки конструктивного восприятия ошибок как ресурса для развития;
- развивать способность к объективной самооценке через групповую обратную связь и рефлекссию.

Программа, разработанная нами, предназначена для детей в возрасте 9-10 лет, включающая 10 занятий, которое предполагает продолжительность от 60 до 90 минут. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Численность группы составляет 28 человек, для комфортного и оптимального взаимодействия.

Форма работы – социально-психологический тренинг с применениями методов психологического консультирования таких как: беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение. Методы психологического консультирования применяются, чтобы создать безопасную атмосферу для обучающихся, располагать их к доверительным отношениям в группе, а также чувстве личностной принадлежности к группе.

Требования к ведущему:

- компетентность – наличие психологического образования; опыт работы в тренинговой среде;
- знание возрастных и психологических особенностей подросткового возраста;
- наличие навыков коммуникации – конструктивного общения, умения решать конфликтные ситуации;
- опыт работы в тренинговой группе с позиции участника;
- знать способы организации тренинга, групповой работы, принципов, методов и форм её проведения

– быть конгруэнтным, адекватно преподносить свои истинные чувства и эмоции

Программа состоит из 3 этапов:

I этап – ориентировочный (1-2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий и доверительной атмосферы для участников, ознакомление с ключевыми принципами и правилами взаимодействия в рамках тренинга, а также определение каждым участником своих ожиданий и целей участия.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: Основное внимание на данном этапе направлено на достижение цели тренинга через выполнение специально подобранных упражнений, способствующих формированию адекватного отношения к себе и освоению новых знаний о собственной личности. В ходе занятий развиваются устойчивая мотивация к самосовершенствованию, адекватная и здоровая самооценка, а также навыки конструктивного преодоления жизненных трудностей. Особый акцент делается на проработке негативных установок и развитии коммуникативных умений с возможностью их практического применения в группе.

III этап – закрепляющий (10-ое занятие).

Цель этапа: закрепление навыков, приобретенных в основной части; подведение итогов, с проработкой вариантов применения полученного опыта в реальной жизни.

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников.

Занятие №1 «Знакомство с собой» имеет

Цель: создание доверительной атмосферы, первичное осознание детьми своих уникальных качеств.

Упражнение № 1 «Моё имя»

Цель: направлено на актуализацию положительного отношения к себе через значение и историю своего имени.

Упражнение № 2 «Чем я похож и чем отличаюсь»

Цель: позволяет осознать свои индивидуальные особенности в контексте группы.

Упражнение №3 «Комплимент соседу»

Цель: развивает навык позитивного восприятия других и себя через обратную связь.

Упражнение № 4 «Волшебный стул»

Цель: формирует опыт получения положительной оценки от группы.

Занятие № 2 «Мои сильные стороны»

Цель: направлено на выявление и вербализацию детьми своих достоинств.

Упражнение №1 «Мои таланты»

Цель: помогает осознать свои способности в разных сферах: учебной, творческой, коммуникативной.

Упражнение № 2 «Копилка достижений»

Цель: учит фиксировать и проговаривать конкретные успехи в учебной и внеучебной деятельности.

Упражнение №3 «Аукцион качеств» расширяет словарь позитивных личностных характеристик, применимых к себе.

Упражнение № 4 «Звезда группы»

Цель: даёт возможность получить структурированную позитивную обратную связь от сверстников.

Занятие №3 «Я и мои ошибки» направлено на формирование конструктивного отношения к ошибкам.

Упражнение № 1 «Ошибка – это...»

Цель: актуализирует и корректирует представления об ошибках, снижая страх перед ними.

Упражнение № 2 «Учимся на ошибках»

Цель: переводит фокус внимания с факта ошибки на возможность извлечения опыта.

Упражнение № 3 «Ошибки как источник роста»

Цель: помогает осмыслить прошлые ошибки как ценный опыт, способствующий текущему развитию.

Упражнение № 4 «Успешное преодоление»

Цель: демонстрирует наглядным образом личный рост в определенных упражнениях.

Занятие №4 «Личная динамика прогресса»

Цель: Обучает сопоставлять нынешние достижения с предыдущими результатами.

Упражнение № 1 «Мой прогресс в навыках»

Цель: демонстрирует наглядным образом личный рост в определенных умениях.

Упражнение № 2 «Визуализация личных изменений»

Цель: позволяет наглядно представить как менялись учебные и качества личности за определённый период.

Упражнение № 3 «Краткое резюме недели»

Цель: развивает способность анализировать позитивные изменения, которые произошли за короткий промежуток времени.

Упражнение № 4 «Признание собственных заслуг»

Цель: формирует привычку замечать и ценить свои усилия.

Занятие № 5 «Понимание своих эмоций и границ»

Цель: умение распознавать и понимать свои эмоции.

Упражнение № 1 «Разнообразие моих эмоций»

Цель: обогащает эмоциональный запас. Помогает различать отрицательные и положительные эмоции.

Упражнение № 2 «Что я чувствую, когда...»

Цель: устанавливает связь между ситуацией оценки и возникающими эмоциями.

Упражнение № 3 «Круг настроения»

Цель: учит принимать право на любые эмоции без самоосуждения.

Упражнение № 4 «Мой личный покой»

Цель: знакомит с простыми техниками саморегуляции в ситуации оценивания.

Занятие № 6 «Принимаю себя разным»

Цель: направлено на интеграцию позитивного и проблемного образа себя.

Упражнение № 1 «Мои разные стороны» помогает

Цель: осознать сложность и многогранность собственной личности.

Упражнение № 2 «Мне в себе нравится, я хотел бы изменить»

Цель: формирует дифференцированное отношение к себе через принятие и зону развития.

Упражнение № 3 «Письмо себе любимому»

Цель: развивает эмпатию к себе, снижая внутреннюю критику.

Упражнение № 4 «Я – это Я»

Цель: закрепляет принятие себя как целостной личности со всеми достоинствами и недостатками.

Занятие № 7 «Учусь оценивать себя»

Цель: знакомит с критериями объективной самооценки.

Упражнение № 1 «Оцениваем рисунок»

Цель: позволяет освоить алгоритм оценки продукта деятельности по заданным критериям.

Упражнение № 2 «Как оценить поступок?»

Цель: учит различать оценку действия и оценку личности, отказываться от навешивания ярлыков.

Упражнение № 3 «Волшебная линейка»

Цель: помогает овладеть приёмом измерительной оценки (по Г.А. Цукерман).

Упражнение № 4 «Моя оценка и оценка группы»

Цель: учит сопоставлять самооценку с групповой и искать причины расхождений.

Занятие № 8 «Справляюсь с неудачей»

Цель: направлено на выработку стратегии поведения в ситуации неуспеха.

Упражнение № 1 «Моя последняя неудача»

Цель: позволяет вербализовать опыт неудачи, снимая запрет на её обсуждение.

Упражнение № 2 «Что я могу сделать?»

Цель: помогает искать конструктивные действия в ситуации неуспеха вместо самобичевания.

Упражнение № 3 «Поддержка друга»

Цель: позволяет освоить способы поддержки других и себя в ситуации неудачи.

Упражнение № 4 «Шкала трудности»

Цель: учит соразмерять усилия со сложностью задачи для профилактики неуспеха.

Занятие №9 «Мои цели и достижения»

Цель: формирует навык постановки реалистичных целей.

Упражнение № 1 «Моя маленькая цель на неделю»

Цель: учит конкретизировать и операционализировать цель

Упражнение № 2 «Что я для этого сделаю»

Цель: помогает планировать конкретные шаги для достижения цели.

Упражнение № 3 «Мои ресурсы»

Цель: позволяет определить внутренние и внешние опоры для достижения задуманного.

Упражнение № 4 «Первый шаг сделан»

Цель: закрепляет через рефлекссию малейшие признаки прогресса.

Занятие №10 «Я уверен в себе»

Цель: направлено на закрепление адекватной самооценки и уверенного поведения.

Упражнение № 1 «Я могу»

Цель: позволяет вербализовать свои сильные стороны и достижения (итоговая интеграция).

Упражнение № 2 «Пантомима уверенности»

Цель: даёт телесное и поведенческое закрепление уверенной позы и интонаций.

Упражнение № 3 «Мои опоры»

Цель: помогает создать внутренний образ ресурсного состояния для трудных оценочных ситуаций.

Упражнение № 4 «Пожелания себе»

Цель: формирует позитивный самопрогноз на будущее в контексте самооценки.

Программа состоит из 10 занятий и рассчитанная на проведение в период пяти недель. Занятия рассчитаны на формирование адекватной самооценки младших школьников. Разработанная программа представляет собой системный курс тренинга, направленный на поэтапное формирование адекватной самооценки младших школьников через развитие рефлексивных способностей, принятие себя и овладение конструктивными оценочными стратегиями.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

По завершении реализации программы, направленной на формирование адекватной самооценки младших школьников, было проведено контрольное диагностическое исследование. Его целью стало определение эффективности, разработанной программы и оценка динамики изменений, которые произошли у участников.

С целью соблюдения экспериментальной чистоты на этапе контрольной диагностики были использованы те же психодиагностические методики, что и на констатирующем этапе исследования: Методика «Лесенка» В.Г. Щур; Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; Методика «Какой я?» О.С. Богданова.

По результатам диагностики мы можем сказать, что произошли положительные изменения в уровнях самооценки младших школьников в сравнении с первоначальными данными.

По методике «Лесенка» В.Г. Щур; мы определили нынешний уровень самооценки младших школьников и зафиксировали его в следующих значениях (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 6:

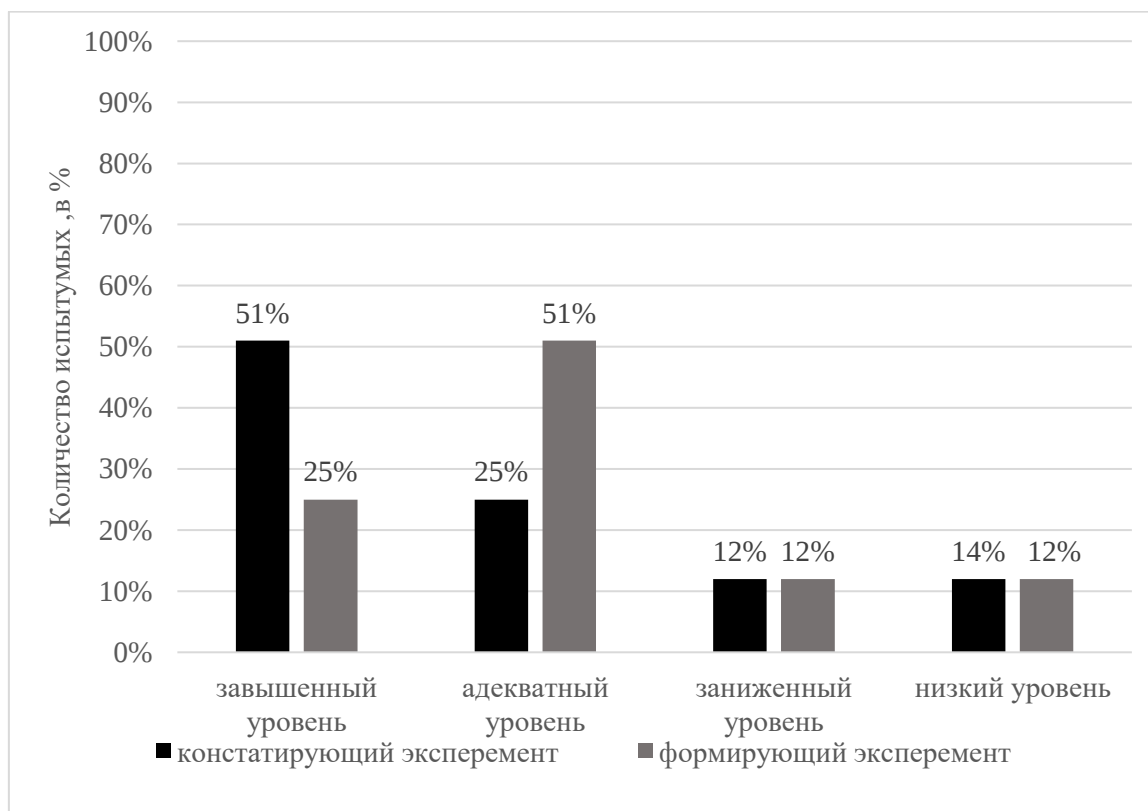


Рисунок 6 – Сравнительные результаты изучения самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур, до и после реализации программы

Диагностика показала, что после прохождения программы формирования адекватной самооценки младших школьников, результаты улучшились. Рассмотрим данные более подробно:

Из всех испытуемых 25 % (9 человек) имеют завышенный уровень самооценки, показатель этой шкалы снизился. По прохождению программы участники этой категории, вероятно, смогли рассмотреть свои ресурсы

более подробно, изучить предмет своего образа Я, и теперь более адекватно оценивать свои возможности;

51 % испытуемых (13 человек) имеют адекватный уровень, участников этой категории увеличилось. На констатирующем этапе адекватная самооценка была выявлена у 25% испытуемых, то после реализации программы данный показатель вырос. Показатель свидетельствует о том, что большая часть класса более реалистично и объективного отношения к себе.

12 % (3 человека) имеют очень заниженный уровень, он почти неизменен.

12 % (3 человека) имеют низкий уровень самооценки. На констатирующем этапе низкая самооценка была выявлена у 14% испытуемых, а на формирующем немного снизился до 12%, что также подтверждает динамику.

Сравнивая результаты с этапом констатирующего эксперимента, показатель шкалы изменился, что говорит о внутренних изменениях младших школьников этой категории. Вероятно, что два человека этой категории также находятся в процессе приспособления и принятия новых форм поведения, однако на данный момент состояние остается стабильным.

Методика показала, что результаты с констатирующим экспериментом изменились. Мы наблюдаем, что детей категории «адекватной» стало больше, что говорит о положительных динамики в вопросе эффективности программы.

Сейчас мы рассмотрим более глубокие показатели самооценки, для понимания в каких же сферах также произошли изменения. Изучить уровень самооценки, нам помогла методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2).

Результаты исследования представлены на рисунке 7:

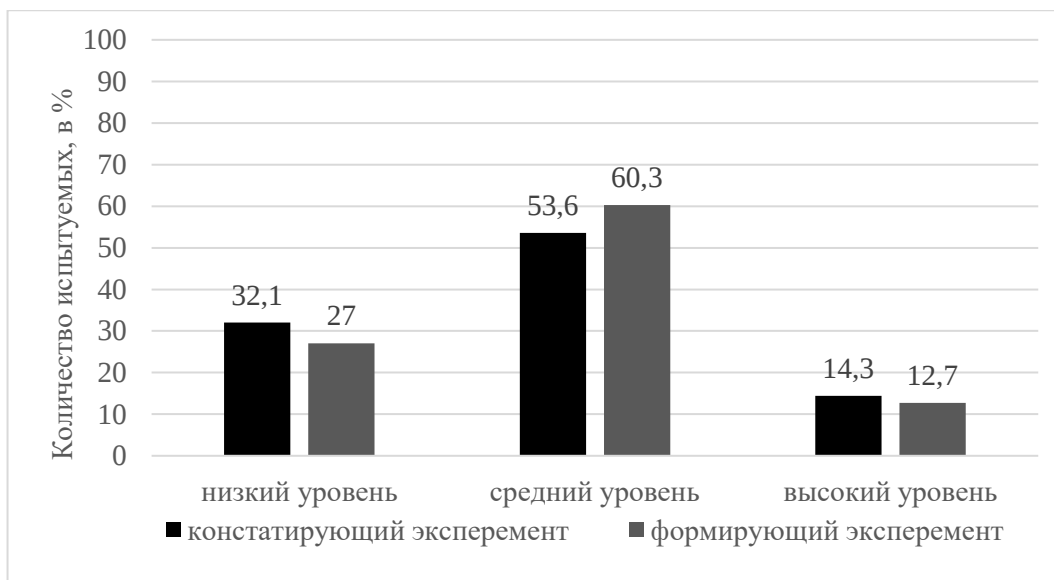


Рисунок 7 – Сравнительные результаты изучения самооценки у младших школьников по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; до и после реализации программы

После проведенной работы доля учащихся с низким уровнем самооценки снизилась до 27% — это пятеро участников, а это значит, что трое детей, которые ранее относились к этой категории, достигли адекватного уровня самовосприятия. Эти изменения проявляются не только в цифрах, но и в реальном поведении школьников. Дети стали заметно меньше ориентироваться на мнение других людей при оценке собственных действий; вместо того чтобы скрывать свои слабости, они стали принимать их как естественную часть самих себя. Сформировавшаяся адекватная самооценка открыла для них новые возможности общения: эти ребята стали более открытыми, охотнее идут на контакт со сверстниками и учителями, вместо того чтобы замыкаться в себе и отдаляться от коллектива.

Средний уровень самооценки имеют 60,3 % (18 человек), показатель немного повысился с 53,6%. Это свидетельствует о том, что у детей сформировалось реалистичное и объективное отношение к себе. Младшие школьники стали лучше понимать свои сильные и слабые стороны, их самооценка приблизилась к адекватной, они научились более критично, но при этом доброжелательно оценивать свои возможности и достижения.

Высокий уровень самооценки имеют 12,7 % (5 человек)

Последней диагностикой на исследование самооценки стала методика «Какой я?» О.С. Богданова (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3).

По результатам повторной диагностики, мы получили следующие значения.

Результаты исследования представлены на рисунке 8:

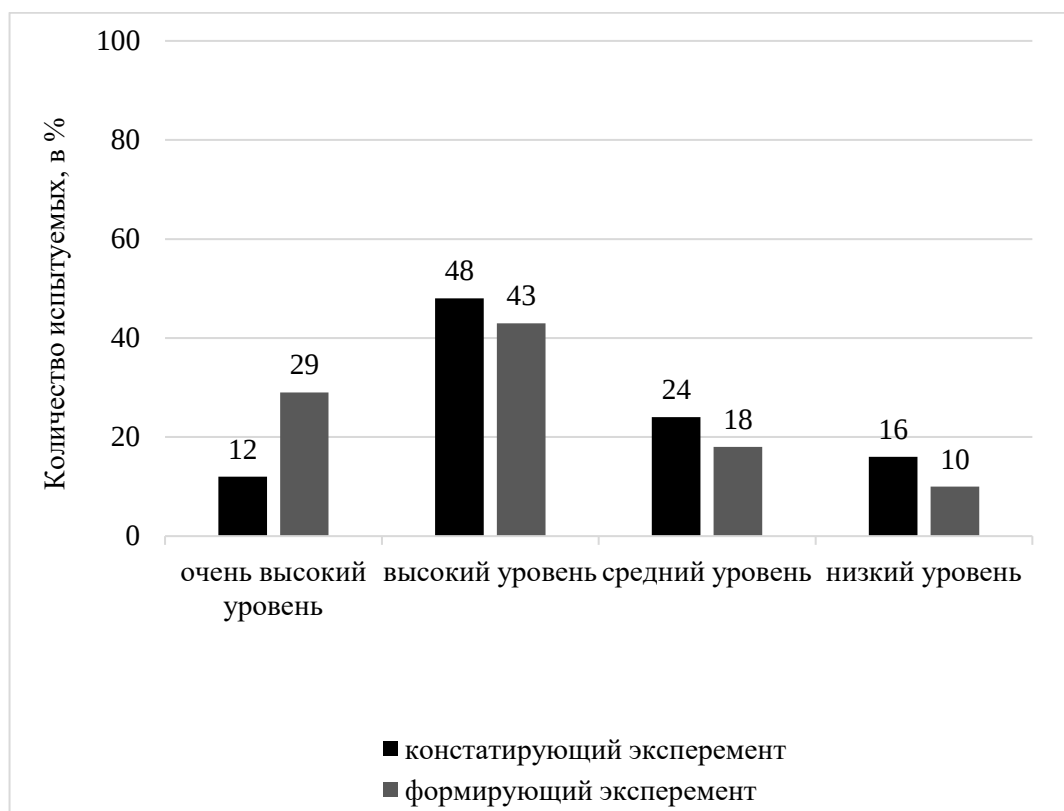


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения самооценки младших школьников по методике «Какой я?» О.С. Богданова до и после реализации программы

Как видно на рисунке 8, после реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников произошли следующие изменения.

Очень высокий уровень самооценки увеличился с 12% до 29%. Если этот показатель вырос, то это может означать, что после программы дети стали лучше относиться к себе и больше верить в свои силы. Но даже такой высокий уровень самооценки всё еще нуждается в контроле, ведь он может говорить о том, что дети немного переоценивают себя.

Высокий уровень самооценки снизился с 48% до 43%. Даже с небольшим снижением этот показатель всё равно остается на высоком уровне. Это значит, что большинство детей также хорошо относятся к себе и их представление о себе стало более правдивым и соответствующим действительности.

Средний уровень самооценки снизился с 24% до 18%. Это снижение – не плохой знак. Скорее всего потому, что некоторые дети подтянулись и теперь у них высокий или очень высокий уровень.

Низкий уровень самооценки упал с 16% до 10%. Это является одним из наиболее значимых достижений программы. Уменьшение доли детей с низкой самооценкой свидетельствует о том, что реализованная программа способствовала преодолению неуверенности в себе, снижению тревожности и страха перед оценкой окружающих.

Таким образом, результаты диагностики подтверждают эффективность разработанной программы.

Проверка эффективности программы формирования адекватной самооценки младших школьников, осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке.

Алгоритм расчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых, заносим их в таблицу во вторую колонку.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем «типичный» сдвиг, а также формулируем гипотезы.
3. Значения сдвига формируем в абсолютное значение.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, затем осуществляем проверку ранжирования.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum(R)$, где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}}$, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает

$$T_{\text{эмп.}} = \sum R_t = 9,5 + 2,5 + 16 + 1 + 4,5 = 33,5$$

Находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=16$:

$$\begin{cases} p_{0,05} = 35 \\ p_{0,01} = 23 \end{cases}$$



Рисунок 9 – Ось значимости

H_1 – верна при $p_{0,05}$

Диаграммы, основанные на результатах всех трех использованных методов, наглядно демонстрируют общую тенденцию: после реализации программы количество детей с низкой самооценкой значительно сократилось. Такое согласованное изменение показателей сразу по нескольким диагностическим инструментам убедительно свидетельствует о том, что произошедшие изменения являются не случайными, а естественными, отражающими реальную положительную динамику в развитии самооценки участников. Исходя из полученных данных, можно с достаточной уверенностью утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась: целенаправленная разработка и последовательная реализация психолого-педагогической программы действительно создают

условия для формирования адекватной самооценки у младших школьников, что было зафиксировано в ходе контрольного этапа эксперимента.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации преподавателям, родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников

На основе теоретического анализа и эмпирических данных были разработаны психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и родителей, направленные на поддержку и развитие адекватной самооценки у младших школьников.

Рекомендации для педагогов:

Педагог является ключевой фигурой в жизни младшего школьника, поэтому его оценочная деятельность требует особой продуманности. Прежде всего, рекомендуется оценивать не личность ребёнка, а результат его деятельности.

Вместо того чтобы говорить «ты плохо справился» или «ты не приложил усилий», использовать более действенные фразы. Например: «в этом задании есть ошибки, давай вместе посмотрим почему так получилось». Также очень важно замечать и озвучивать даже небольшие успехи ученика, чтобы он видел, как растёт его «копилка побед».

Важно не сравнивать детей друг с другом на виду у всех. Лучше сосредоточиться на том, как каждый ребёнок растёт и развивается сам по себе. Например, можно сказать: «Смотри, сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера.» когда вы ставите оценку, постарайтесь объяснить, почему так, какие моменты в работе были хорошими и почему они заслужили такую оценку.

Учителям следует уделять повышенное внимание работе с учениками, которые испытывают трудности с самооценкой. Важно чаще предлагать им задания, в которых они гарантированно добьются успеха, начиная с посильных задач и постепенно усложняя их.

Кроме того, нужно давать младшим школьникам возможность оценивать работы друг друга (в парах или командах). Учителя их объяснять, почему они так считают и высказывать свое мнение. Это поможет им лучше понимать свои мысли и действия, а также сделает их спокойнее относиться к тому, как их оценивает учитель.

Рекомендации для родителей:

Семейное окружение играет не менее важную роль в формировании самооценки ребёнка. Родителям рекомендуется безусловно принимать ребёнка, показывая, что его ценят не за отметки или достижения, а просто за то, что он есть.

Важно интересоваться не только учебными успехами, но и чувствами, переживаниями, отношениями ребёнка с одноклассниками. Критика должна быть направлена на конкретные действия, а не на личность: вместо «ты неряха» лучше сказать «давай вместе уберём вещи на место».

Родителям следует избегать сравнений своего ребёнка с другими детьми (особенно с братьями, сёстрами или более успешными одноклассниками). Более продуктивно сравнивать ребёнка с ним самим: «раньше ты не умел решать такие примеры, а теперь научился».

Полезно давать ребёнку посильную домашнюю ответственность, где он будет получать обратную связь о своих реальных возможностях. При этом похвала должна быть не пустой («ты самый умный»), а заслуженной и конкретной: «ты сегодня сам собрал портфель – это ответственно и аккуратно».

В случае неудач или плохой отметки родителям рекомендуется сначала выслушать объяснение ребёнка, обсудить причины и вместе наметить пути исправления, а не ругать или наказывать.

Также важно, чтобы требования в семье были едиными и предсказуемыми: ребёнок должен чётко понимать, за что его хвалят или критикуют, и видеть справедливость оценки.

Совместные рекомендации для педагогов и родителей:

Для достижения устойчивого результата необходимо согласование действий школы и семьи. Педагогам и родителям рекомендуется придерживаться единой стратегии в оценочных суждениях, обсуждать возникающие трудности и успехи ребёнка на родительских собраниях и в индивидуальных беседах.

По итогам формирующего эксперимента были разработаны психолого-педагогические рекомендации, адресованные как родителям, так и педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста. В основе этих рекомендаций лежит понимание того, что ключевым условием личностного роста ребёнка является атмосфера доверия и взаимного уважения между ним и значимыми взрослыми. Именно такая эмоциональная среда создаёт благоприятную почву для гармоничного развития личности и становления адекватной самооценки — позволяя ребёнку чувствовать себя принятым, услышанным и способным на достижения.

Выводы по 3 главе

В ходе исследования была создана психолого-педагогическая программа, направленная на формирование адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Ключевой задачей программы было ее теоретическое обоснование и подтверждение практической эффективности в ходе экспериментальной работы. Для достижения этой цели потребовалось последовательное решение следующих задач: способствовать формированию у младших школьников адекватного отношения к себе:

- способствовать формированию у младших школьников адекватного отношения к себе;
- развивать у участников способность к навыкам конструктивного преодоления трудностей и работы с негативными установками о себе;

- способствовать развитию вовлеченности младших школьников в психопросветительские мероприятия, направленные на расширение знаний о себе;

- способствовать повышению уровня психологической устойчивости и уверенности в собственных силах

Структура каждого урока в программе подчинялась четкой внутренней логике, которая обеспечивала последовательный переход от настроения к действию и от действия к пониманию.

Смысловым ядром урока стала основная часть, насыщенная различными упражнениями, объединенными единой целью: помочь ребенку сформировать адекватное отношение к себе, укрепить внутреннюю уверенность и научиться замечать и ценить собственные достоинства. Этому активному центру предшествовала вступительная часть, которая начиналась с ритуала приветствия - простого, но важного элемента, создающего атмосферу безопасности и психологической готовности к работе. Каждая встреча заканчивалась рефлексивным пространством: у детей была возможность остановиться, оглянуться на то, что они сделали, поделиться своими впечатлениями и оценить, чего они достигли во время урока.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников произошли следующие изменения:

Результаты диагностики по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн зафиксировали положительные сдвиги: доля учащихся со средним уровнем самооценки выросла на 7 %, а число детей с низкой самооценкой сократилось на 5 %. Показатель высокой самооценки при этом остался на прежнем уровне.

Данные, полученные по методике «Лесенка» В.Г. Щур на 11 % увеличилось количество учащихся с средним уровнем самооценки, тогда как высокий уровень остался прежним. Очень высокий уровень уменьшился

на 3 процента, а предельно высокий уровень уменьшился на 7,16 %, что говорит о том, что сформировалась адекватная самооценка.

По методике «Какой я?» О.С. Богданова средний (адекватный) уровень самооценки старшеклассников повысился на 10%, высокий уровень самооценки остался без изменений, а низкий уровень самооценки изменился на 10%.

Следующим этапом работы стала математическая обработка данных с применением Т-критерия Вилкоксона. Полученные результаты позволили принять решение о подтверждении исследовательской гипотезы.

С целью обеспечения преемственности психолого-педагогического воздействия за пределами программы были разработаны практические рекомендации для родителей и педагогов, призванные поддержать и закрепить достигнутые результаты в повседневном взаимодействии с детьми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив научные работы по психологии и педагогике, мы поняли, что самооценка — это, то, как человек сам себя видит и оценивает: свои силы, свои черты характера и свое место в обществе. Самооценка — это очень важная часть нашего понимания себя, которая включает в себя как мысли (что я умею), так и чувства (как я к этому отношусь). Когда самооценка у ребенка правильная, он реалистично смотрит на свои способности, успехи в учебе и личные качества. Это помогает ему расти как личности и хорошо общаться с другими людьми.

Начальная школа— это особенное время, когда у детей активно формируется представление о себе. Этот период длится примерно с шести до десяти лет, как раз когда они учатся в 1-4 классах. В это время, благодаря учебе и тому, как их оценивают взрослые, у детей вырабатываются привычки оценивать себя. Поэтому очень важно помогать им формировать правильное отношение к себе.

В рамках данной квалификационной работы были использованы методы моделирования и «дерева целей», что позволило более точно структурировать этапы исследования и выстроить логическую последовательность реализации программы. Психолого-педагогическое моделирование представляет собой конструирование различных условий жизнедеятельности и создание искусственной среды, в которой эта деятельность развивается. По сути, речь идёт о моделировании поведенческих и ситуационных аспектов, позволяющем проверить эффективность тех или иных психологических механизмов или процессов. Метод «дерева целей» выступил в качестве наглядного инструмента, позволяющего представить цели исследования в виде иерархической структуры. Основная задача при этом достигается через реализацию системы подцелей, каждая из которых логически приближает к достижению главной цели.

Опираясь на изученные теоретические подходы, мы разработали модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая объединяет четыре последовательно связанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Красноармейского муниципального района Челябинской области. В нём приняли участие 28 учеников в возрасте 9–10 лет — 18 девочек и 10 мальчиков.

Экспериментальная работа разворачивалась в три последовательных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В арсенал применявшихся методов вошли теоретические — анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание и моделирование; эмпирические — констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование; а также методы математической статистики. Диагностика осуществлялась с помощью трёх методик: «Лесенка» В. Г. Щур, «Изучение самооценки» Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн, «Какой я?» О. С. Богданова.

Результаты констатирующего этапа показали следующее. По методике Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн средний уровень самооценки был зафиксирован у 60,3% участников (15 человек), высокий — у 12,7% (7 человек), низкий — у 27% (6 человек). Методика «Лесенка»

В. Г. Щур выявила иную картину распределения: завышенная самооценка обнаружена у 25% детей (9 человек), адекватная — у 51% (13 человек), заниженная и низкая — у 12% (по 3 человека) соответственно.

Согласно методике «Какой я?» О. С. Богданова, очень высокий уровень самооценки отмечен у 29% учащихся (8 человек), высокий — у 43% (12 человек), средний — у 18% (5 человек), низкий — у 10% (3 человека).

Углублённое изучение теоретической базы и проведение эмпирической диагностики убедительно показали: проблема формирования адекватной

самооценки у младших школьников требует не просто осмысления, но и практического решения. Это и стало отправной точкой для разработки и апробации специальной программы, главной целью которой было создание условий для становления у детей реалистичного и устойчивого отношения к себе.

Каждое занятие программы выстраивалось по продуманной трёхчастной схеме. Вводная часть открывалась ритуалом приветствия и разминкой — это помогало детям переключиться, почувствовать себя в безопасной атмосфере и настроиться на совместную работу. В основной части проводились разнообразные упражнения, направленные на укрепление уверенности в себе, осознание собственных сильных сторон и формирование адекватного взгляда на свои возможности. Завершала каждую встречу рефлексия — время, когда дети могли остановиться, поделиться впечатлениями и осмыслить то, что происходило на занятии.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что программа не осталась без отклика: после её реализации в самооценке участников произошли заметные и содержательные изменения. Математическая проверка этих изменений с помощью Т-критерия Вилкоксона подтвердила их статистическую значимость, что позволило вынести окончательное решение: гипотеза исследования доказана. Целенаправленная психолого-педагогическая программа действительно способна формировать адекватную самооценку у детей младшего школьного возраста.

Понимая, что завершение программы не должно означать прекращения этой работы, мы подготовили практические рекомендации для педагогов и родителей. Они содержат конкретные советы по выстраиванию взаимодействия с детьми, способам поддержки их самооценки и созданию психологически комфортной среды — как в стенах школы, так и дома.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать: все задачи, поставленные в начале исследования, были решены, цель достигнута, а гипотеза получила

убедительное эмпирическое подтверждение. Полученные результаты и разработанные материалы могут стать практическим инструментом для педагогов-психологов, учителей начальных классов и родителей, заинтересованных в том, чтобы помочь ребёнку выстроить здоровое и адекватное отношение к самому себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрахманова, В. Б. Зависимость самооценки от интраличностного и интерличностного сравнения детей // Вопросы психологии. – 2023. – № 5. – С. 138.
2. Ананьев, Б. Г. Психология педагогической оценки : избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – Москва : Педагогика, 2020. – 240 с.
3. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва : Мысль, 2023. – 247с.
4. Аспер, К. Внутренний ребёнок и самооценка / К. Аспер. – Москва : Добросвет, – 2024.
5. Баркова, Н. П., Аркаева Н. И. Изучение самооценки младших школьников / Н. П. Баркова, Н. И. Аркаева. Молодой ученый, – 2020. – № 26. – С. 148-153.
6. Белобрыкина, О. А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: автореф. канд. псих. наук. / О. А. Белобрыкина. – Новосибирск, 2020.
7. Белобрыкина, О. А. Влияние социального окружения на развитие самооценки / О. А. Белобрыкина. журнал «Вопросы психологии», – 2021. – №4.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. – Москва. – 2023. – С. 43- 46.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург, 2024.
10. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка? / Л. В. Бороздина //Психологический журнал – 2022. – № 2.
11. Борякова, Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания

детей. / – Москва : Астрель, 2022.

12. Варшава, Б. Е. Психологический словарь. / – Москва : Академия, 2020.

13. Виноградова, Н. Ф. Учителю на заметку. / Виноградова Н. Ф. // Начальная школа. – 2020. – №13. – С. 15.

14. Витушкина, Э. В., Кружилина Т. В. Особенности формирования самооценки младших школьников как основы достижения личностного результата образования // Вестник ЧГПУ. 2024. – №1.

15. Выготский, Л. С. Детская психология / Л. С. Выготский. – Москва : Владос, 2021. – С. 464.

16. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте / Л. С. Выготский // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. – Москва : 2020. – С. 278-282. – Текст: непосредственный.

17. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей: метод. пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск: МаГУ, 2026. – 80 с.

18. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. Для студентов высших педагогических учебных заведений / Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2020. – 368 с.

19. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. – Текст: электронный. // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2023. – № 1. С. 71–76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-teoreticheskie-podhodyv-opredelenii-ponyatiya-samootsenki>

20. Гин, А. А. Приемы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность. / А. А. Гин. – Москва : Вита-Пресс, 2026. – 112с.

21. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю.

Головин. – Минск : Харвест, 2020. – 800 с.

22. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 399 с.

23. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Э. Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2025. – 294 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/41378.html>

24. Даукша, Л. М. Чекель Л. В. Педагогическая психология : учебно-методический комплекс по одноименному курсу для студ. / Л. М. Даукша, Л. В. Чекель; Учреждение образования "Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы". – Гродно : ГрГУ, 2021. – 471 с.

25. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267–272.

26. Доброрадова, Л. В. Особенности нравственно-правового воспитания младших школьников : Сборники конференций НИЦ социосфера. / Л. В. Доброрадова. 2021. – №19. 126с.

27. Долгова, В. И. Крыжановская Н. В., Грамзина Н. А. Исследования влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников / 6061 Научно - методический электронный журнал концепт – 2025. – №31. – С.46- 50.

28. Дьяченко, М. И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск, –2024. – 386с.

29. Емельянова, О. Ю. Психология самооценки / О. Ю. Емельянова – Москва : Аорта, 2021. – С. 42.

30. Захарова, А. В. Как формировать самооценку школьника / А. В. Захарова, М. Э. Боцманова // Начальная школа. – 2020. – С. 234.

31. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки / А. В.

Захарова. – Минск, 2023. – С. 100.

32. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2025. – 190 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/69940.html>

33. Зверева, О. Л., Ганичева А. Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста : программа курса по специальности "Педагогика и методика дошкол. образования / О. Л. Зверева // Управление дошкол. образоват. учреждением. – 2021. – № 3. – С. 23-28.

34. Зимняя, И. А Учебная деятельность – специфический вид деятельности : Инновационные проекты и программы в образовании / И. А. Зимняя. 2022. №6.

35. Ишматьева, Е. В. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте : Начальная школа плюс До и После / Е. В. Ишматьева. – 2024. – № 6. 17-21 с.

36. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 752 с.

37. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология / К. О. Казанская. – Москва : А-Приор, 2020. – С. 160.

38. Квинн, В. Н. Индивидуальные особенности самооценки личности : Образование в современной семье / В. Квинн. 2023. — № 8. – С. 42-48.

39. Кождаспирова, Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Кождаспирова, А. Ю. Коджаспиров – Москва : Академия, 2020. – С. 176.

40. Кон, И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – Москва, Костяк, Т. В. Тревожный ребенок: младший школьный возраст / Т. В. Костяк. – Москва: Академия, 2021. – С. 96.

41. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости : Учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина. – Москва : Сфера, 2021. – С. 464.

42. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2021. – 66 с.
43. Кураев Г. А. Пожарская Е. Н. Возрастная психология: Курс лекций / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2022. – 146 с. – URL : http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-162.shtml
44. Краткий психологический словарь / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 318 с.
45. Корсини Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – Санкт-Петербург: Питер, 2025. – 1096 с. – URL : <http://vocabulary.ru/dictionary/3/word/samocenka>
46. Калягин В. А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Москва : Академия, 2020. – 320 с. –
47. Лисина, М. И. Формирование личности ребёнка в общении. / М. И. Лисина. – Санкт-Петербург, 2021.
48. Липкина, А. И. Самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва : Знания, 2022. – С. 64.
49. Макаренко, А. С. Мысли, идеи, принципы в современном образовании : Сб. докладов – Текст: электронный.
50. Молчанова, О. Н. Самооценка: стабильность или изменчивость / О. Н. Молчанова // Психология. Журн. ВШЭ. – 2020. – № 2.
51. Немов, Р. С. Психология : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : В 3 кн. – 4-е изд. / Р. С. Немов. – Москва, 2020.
52. Парцхаладзе, Л. Н. Изучение влияния стиля семейного воспитания на само-оценку младшего школьника // Л. Н. Парцхаладзе, Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2025. – №2. – С. 201–205.
53. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф Закировой. – Москва : Академия, 2023. – С. 352.
54. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия,

термины, актуальная лексика [сайт] URL:
<http://didacts.ru/slovari/professionalnoe-obrazovanie-slovar-klyuchevyeponjatija-terminy-aktualnaja-leksika.html>.

55. Психология одарённости детей и подростков / под ред. Н. С. Лейтеса. Москва : Академия, 2021. С. 416.

56. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практ.-ориентир. моногр / М. В. Полякова. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2020. – 172 с.

57. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом / Н.В. Пирожкова // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № S1. – С. 221–225. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>

58. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2026. – 256 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/60021.html>

59. Рогов Е. И. Приемы развития внимания : Настольная книга практического психолога : учеб. пособие : в 2 кн. / Е. И. Рогов. – Москва : 2020. 62– Кн. 2. – С. 321-325.

60. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 720 с. – (Мастера психологии). –

61. Роджерс, К. Р. Необходимые и достаточные условия терапевтических личностных изменений / К. Р. Роджерс // Журнал практического психолога. – 2022. – № 1. – С. 8–25.

62. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2022. – 656 с.

63. Савинков, С. Н. Рефлексия и самооценка младших школьников: взаимосвязь и развитие / С. Н. Савинков // Начальная школа. – 2023. – № 8. – С. 27–33.

64. Троицкая, И. Ю., Петрова Т. Н. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте / И. Ю. Троицкая, Т. Н. Петрова. Молодой ученый, 2020.

– №6. – С. 207-209.

65. Фатуллаева, А. Т. Факторы, влияющие на развитие самооценки в младшем школьном возрасте // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. – №9.

66. Феннел, М. Как повысить самооценку. / М. Феннел. – Москва: Изд-во АСТ, 2025. – 288с.

67. Хрестоматия. Педагогический словарь библиотекаря. Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. пед. учеб. заведений. – Санкт-Петербург : Российская национальная библиотека, 2025.

68. Цукерман, Г. А. Оценка и самооценка в обучении, построенном на теории учебной деятельности / Г. А. Цукерман. Изд-во Плюс-минус, 2021 – №2 – с.23-26.

69. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – Москва, 2023. – С. 275\

70. Эриксон Э. Отрочество // Возрастная психология. Хрестоматия / под ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостова. - Москва : Академия, 2020. – 401 с.

71. Юлдашева, С. М. Особенности самооценки современных младших школьников / С. М. Юлдашева // Психолог в школе. – 2022. – № 4. – С. 15–22.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики адекватной самооценки младших школьников

1. Исследование самооценки по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Обработка и интерпретация результатов. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам). Таким образом, в соответствии с количеством баллов выставляется уровень самооценки:

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- 45-74 – адекватная самооценка;
- 75-100 – высокий уровень самооценки;

Бланк методики «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн;

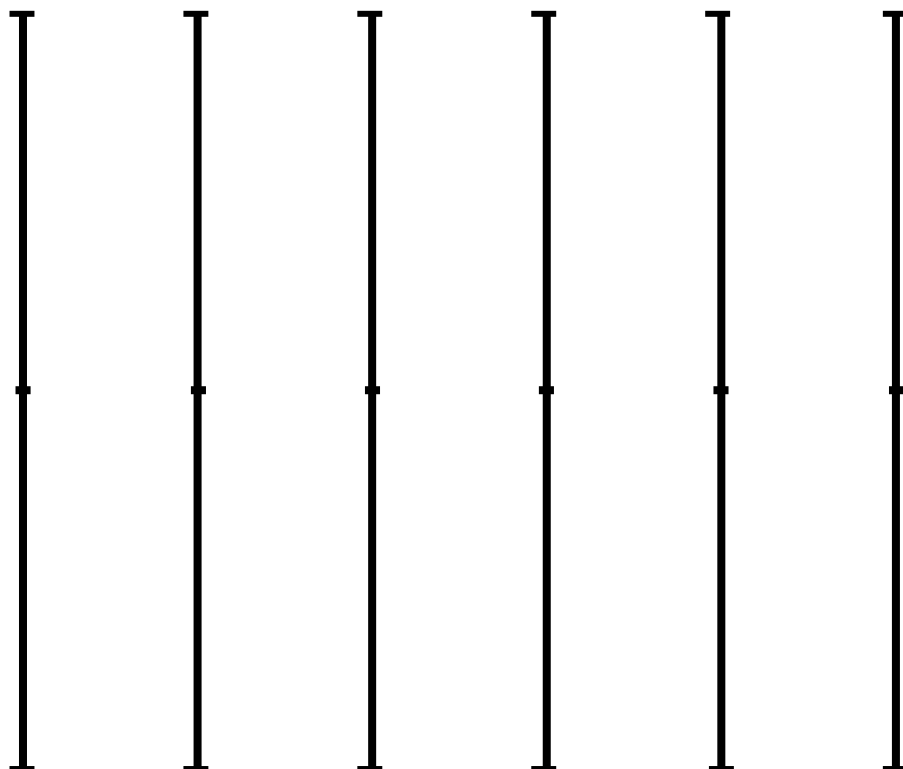


Рисунок 1.1 – Материал к методике

2. Методика «Лесенка» В.Г. Щур

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

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

Процедура исследования: Методика проводится индивидуально.

Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Проведение теста: Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Инструкция: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни

почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация.

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – 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).

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. 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, неудачно наклеенный домик и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что балуюсь», – 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». Психологу очень важно знать причину низкой самооценки ребенка – без этого нельзя помочь ребенку. «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что у меня ничего не получается на занятиях в саду». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это ребенок, 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. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

Ступенька 7– резко заниженная самооценка.

Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность воспитателя, педагога-психолога.

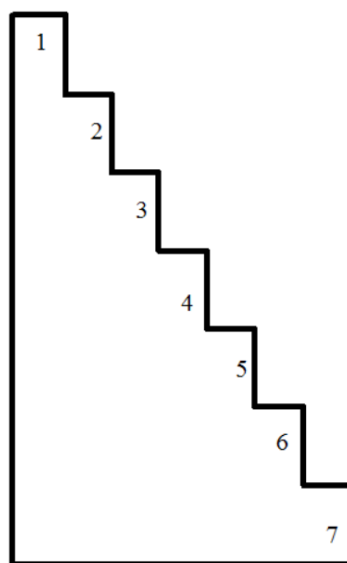


Рисунок 1.3 – Материал к методике

3. Методика «Какой я?» О.С. Богданова

Цель: предназначается для определения самооценки ребёнка-дошкольника.

Процедура проведения.

Экспериментатор, пользуясь представленным далее таблицей, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов. Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Протокол к методике «Какой Я?»

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

Выводы об уровне развития

10 баллов — очень высокий;

8-9 баллов — высокий;

4-7 баллов — средний;

2-3 балла — низкий;

0-1 балл — очень низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования адекватной самооценки младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике «Лесенка» В.Г. Щур

№	Номер ступени	Уровень самооценки
1	2	Адекватный
2	2	Адекватный
3	1	Завышенный
4	2	Адекватный
5	4	Заниженный
6	1	Завышенный
7	4	Заниженный
8	5	Низкий
9	2	Адекватный
10	3	Адекватный
11	5	Низкий
12	6	Низкий
13	1	Завышенный
14	1	Завышенный
15	2	Адекватный
16	2	Адекватный
17	1	Завышенный
18	2	Адекватный
19	2	Адекватный
20	1	Завышенный
21	2	Адекватный
22	2	Адекватный
23	1	Завышенный
24	1	Завышенный
25	4	Заниженный
26	5	Низкий
27	3	Адекватный
28	2	Адекватный

Результат:

Завышенный уровень – 51% (15 чел.)

Адекватный уровень – 25% (5 чел.)

Заниженный уровень – 12% (4 чел.)

Низкий уровень – 12 % (4 чел.)

Таблица 2.2 – Результаты методики «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

№	Баллы	Уровень самооценки
1	46	Адекватный
2	36	Низкий
3	55	Адекватный
4	89	Высокий
5	76	Высокий
6	71	Адекватный
7	81	Высокий
8	74	Адекватный
9	64	Адекватный
10	62	Адекватный
11	65	Адекватный
12	43	Низкий
13	83	Высокий
14	23	Низкий
15	67	Адекватный
16	53	Адекватный
17	95	Высокий
18	66	Адекватный
19	65	Адекватный
20	55	Адекватный
21	45	Адекватный
22	53	Адекватный
23	65	Адекватный
24	74	Адекватный
25	73	Адекватный
26	65	Адекватный
27	24	Низкий
28	66	Адекватный

Результат:

Низкий уровень – 14,3 % (4 чел.)

Средний уровень – 67,9 % (19 чел.)

Высокий уровень – 17,8 % (5 чел.)

Таблица 2.3 – Результаты методики «Какой я?» О.С. Богданова

№	Баллы	Уровень самооценки
1	8	Высокий
2	8	Высокий
3	10	Очень высокий
4	9	Высокий
5	6	Средний
6	8	Высокий
7	3	Низкий
8	3	Низкий
9	3	Нормальный
10	9	Высокий
11	7,5	Средний
12	3	Низкий
13	2	Низкий
14	9	Высокий
15	10	Очень высокий
16	9	Высокий
17	10	Очень высокий
18	9	Высокий
19	8	Высокий
20	10	Очень высокий
21	9	Высокий
22	9	Высокий
23	6,5	Средний
24	8	Высокий
25	8	Высокий
26	5	Средний
27	4	Средний
28	7	Средний

Результат:

Очень высокий уровень – 12 % (4 чел.)

Высокий уровень – 48 % (13 чел.)

Средний уровень – 24% (6 чел.)

Низкий уровень – 16% (5 чел.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Разработанная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, учащихся 4 класса. Возраст детей 9-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность программы: 10 занятий от 1 часа до 1,5 часов, в кабинете психолога, либо в специально оборудованном помещении для тренинга - в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные нейтральные цвета. Состав группы: 12-17 человек.

Цель программы: способствовать формированию адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. способствовать формированию у подростков позитивного отношения к себе;
2. развивать у участников способность к навыкам конструктивного преодоления трудностей и работы с негативными установками о себе;
3. способствовать развитию вовлеченности подростков в психопросветительские мероприятия, направленные на расширение знаний о себе;
4. способствовать повышению уровня психологической устойчивости и уверенности в собственных силах [31, с. 42].

Методы, используемые в коррекционной работе: ролевые игры, дискуссии, психогимнастика, беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение, упражнения.

1. Анализ обратной связи – метод рефлексии и наблюдения, поступающих от тренера и группы сигналов (поведенческих, эмоциональных реакций).
2. Консультационная беседа – метод сбора фактов о психических явлениях в процессе личного общения по специально составленной программе.
3. Визуализация в практической психологии – представление себе некоего образа или сценария на определенную тему и с определенной целью.
4. Групповая дискуссия в психологическом тренинге – это совместное обсуждение какого-либо вопроса, позволяющее прояснить (изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.
5. Наблюдение – описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.

6. Психогимнастика – это широкий круг разнообразных упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных, рисуночных, танцевальных и т.д.

7. Психологическая игра – метод, при котором используется широкий набор тренинговых техник с целью снабдить человека упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование).

8. Ролевая игра – метод основанный на моделирование ситуации взаимодействия двух и более людей в определенном социальном контексте.

9. Работа в малых группах – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем учащимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия).

10. Упражнение – отдельные или комплексные тренировки, применяемые для воздействия на психическое и эмоциональное состояние человека, достижения определенных целей.

Программа занятий по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: организация взаимодействия. Принятие правил и сплочение членов группы. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы. Обсуждение и принятие принципов групповой работы.

Инструкция: Участникам предлагается написать правила группы. Группой составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

Время: 20 мин.

Ведущий предлагает такие правила, участники их обсуждают и дополняют:

1. Принцип добровольного участия. Мы собрались здесь для реализации общей цели и достижения каких-либо конкретных индивидуальных целей на основе добровольного участия.

2. Принцип активности. Участие в работе группы в течении всего времени обязательно. Ваши высказывания помогут не только вам, но и всей группе функционировать насыщенно и гармонично.

3. Принцип доверительности. Нужно стараться быть искренним, если вы не готовы быть искренним в каком-либо вопросе, то лучше промолчать.

4. Принцип партнерского общения. Все участники группы равны и следует относиться друг к другу с взаимоуважением и оказывать поддержку, соблюдать этику общения.

5. Принцип творческой позиции. Не бойтесь высказывать оригинальные идеи и суждения, проявлять свою творческую сторону. Старайтесь раскрывать свою творческую сторону, чтобы сделать групповую работу интересной и яркой.

6. Принцип конфиденциальности. Все, что мы обсуждаем в группе, остается только между участниками и психологом. Мы должны уважать секреты друг друга, понимать, что у даже хорошо знакомых вам людей есть скрытая сторона, которую, возможно, человек еще пока не готов раскрыть для остального мира, но необходимо ценить то, что с вами в группе это происходит и уважать это.

Упражнение № 1. «Клубок».

Время: 15 минут.

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Оборудование: клубок ниток.

Процедура проведения: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Обсуждение: «Как ваше состояние? Что позволило вам рассказать о себе? Как вы себя чувствовали при этом?».

Упражнение № 2. «Уверенный-наглый-робкий».

Время: 25 минут.

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Оборудование: карточки с надписями.

Процедура проведения: ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: «Какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?».

Упражнение № 3. «Рассказ о себе».

Время: 15 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, развитие слуховой памяти.

Процедура: Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему соседу о себе, слушатель, должен не перебивая рассказчика следить за его рассказом. Группа собирается вместе. Каждый участник коротко пересказывает то, что ему поведал о себе напарник, не пропустив ни одной детали.

Обсуждение: «Что вам позволило разузнать получше о собеседнике? Что было легче: рассказать о себе или слушать напарника?».

Упражнение № 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 15 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Обсуждение: «Как вы себя чувствовали сегодня? Какие эмоции вы испытали сегодня? Что было полезного сегодня? С чем вы остались?».

Общая продолжительность занятия «Знакомство» – 1,5 часа.

Занятие № 2. «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе».

Цель: развитие навыков работы в паре, умения взаимодействовать друг с другом. Принятие позитивной позиции по отношению к себе и к своему окружению. Снятие психологического напряжения.

Ритуал приветствия (5 минут): участники здороваются друг с другом и произносят одно слово, характеризующее их настроение сегодня. Это делает каждый по очереди.

Упражнение № 1. «Поиск общего».

Время: 10 минут.

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознания проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определённое количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверги с той же целью и т.д.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Что было легче: рассказать о себе или спросить напарника?».

Упражнение № 2. «Ты и я – что у нас общего?».

Цель: создать условия для научения детей конструктивным формам взаимодействия с другими людьми, путем актуарного слушания.

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4 с напечатанными на них красивыми рамками, карандаши или ручки.

Процедура проведения: в паре ребята обсуждают и записывают качества, увлечения, интересы, вкусы, которые являются общими для партнеров (Что нас с тобой объединяет? Что мы оба любим? Что нам, и тебе и мне, интересно?). По завершении каждая пара зачитывает, что у них получилось и происходит обсуждение. Психолог подводит участников к выводу о том, что легче взаимодействовать с людьми, если искать сходства, а не различия.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Как это повлияло на ваше взаимодействие?».

Упражнение № 3. «Притча «Прими себя»».

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Время: 25 минут.

Процедура проведения: психолог зачитывает вслух притчу, которая называется «Прими себя».

Однажды царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, царь нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества. Ты здесь, потому что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! (другими словами, раз вы здесь,

то так хотела Вселенная). В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты – воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного.».

Каким растение могло быть то, которое сумело жить в радости и мире, несмотря ни на что? (Ребята перечисляют свои варианты ответов) Колокольчик!» Далее происходит обсуждение притчи.

Обсуждение: «Что растение говорило царю? Как это может относиться к людям? Что бы случилось с растением, если бы оно было дубом, виноградом или розой?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе» – 1 час.

Занятие № 3. «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя».

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Ритуал приветствия (10 минут): Участникам предлагается закончить два предложения: «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Упражнение № 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: проводится беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров. Затем дети рассказывают, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

Обсуждение: «Что такое тревожность? Как она проявляется? Часто ли вы испытываете напряжение, по каким вещам?».

Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: детям рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения (например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд). Повторить упражнение несколько раз. Порекомендовать детям, потренироваться дома.

Обсуждение: «Что вы почувствовали, вдыхая и выдыхая? Как это повлияло на ваше общее состояние? Что может нам дать такое дыхание?».

Упражнение 3. «Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, краски.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать свои страхи и неприятности, затем ребята делятся отношением и чувствами к этому рисунку (Какие это чувства? Как часто возникают?). После этого детям предлагается порвать рисунки, при этом осознавая, что они сами властны над своим состоянием и могут его контролировать. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда рисовали рисунок, а когда рвали? Как вы можете контролировать свои чувства? Что позволит это сделать?».

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Время выполнения: 10 минут.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия: «С каким настроением уходите с занятия?», «Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?» Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя» – 1 час.

Занятие № 4. «Повышение самооценки».

Цель: развитие навыков самопрезентации и адекватных способов самоутверждения, актуализация чувства собственного «Я».

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем

любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Упражнение № 1. «Автопортрет».

Время: 20 минут.

Цель: осознание себя.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Процедура проведения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение: «Было ли сложно писать о себе? Как вы чувствовали себя, когда писали о себе? Что позволило вам отгадать другого человека?».

Упражнение № 2. «Комплимент».

Время: 15 минут.

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: в центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты? Как изменилось ваше ощущение себя в нашем кругу? Как приятные вещи влияют на нас? Будет ли это полезно в реальной жизни, чем?».

Упражнение № 3. «Ладонка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Обсуждение: «Что вы нового узнали о себе? Какие у вас это вызвало эмоции? Насколько это говорит о вас? Как вы думаете, что позволило другим участникам написать о вас?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...».

Общая продолжительность занятия «Повышение самооценки» – 1 час.

Занятие № 5. «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение».

Цель: изучение способов снижения тревожности. Практика в умении видеть и адекватно оценивать новые и необычные ситуации.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог спрашивает у детей «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?».

Упражнение № 1. «Говорящие ладошки».

Время: 15 минут.

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Процедура проведения: сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: «Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?».

Упражнение № 2. «Групповое животное».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, ватман.

Цель: включение участников в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Процедура проведения: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются?

Далее необходимо придумать кого-нибудь девиз или лозунг, который хоть как - то характеризовал бы ваше сообщество.

Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Обсуждение: «По какому принципу вы объединились в стада? Что помогло найти общее в вашем стаде? Что вам помогло нарисовать одно общее животное? На что опирались?».

Упражнение № 3. «Управление телом».

Время: 15 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения.

Процедура проведения.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда напрягали мышцы/когда расслабляли? Как это повлияло на ваше внутреннее состояние? Чем полезна эта практика?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 мин.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...». Психолог также актуализирует опыт, полученный в ходе тренинга, задавая вопросы: какие варианты снятия напряжения мы сегодня попробовали? Что помогло вам чувствовать себя спокойно? Какие техники вы сможете применять самостоятельно?

Общая продолжительность занятия «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение» – 1 час 10 минут.

Занятие № 6. «Изучение способов взаимодействия в группе».

Цель: приобретение умения находить новые способы для установления контакта и взаимодействия. Использование имеющихся ресурсов для выстраивания контактов с окружающими. Стимулирование проявления интереса к людям, а также умения заинтересовывать окружающих.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает участника поздороваться друг с другом по этикету XVIII века, как джентльмены и дамы высшего общества.

Упражнение № 1. «Все, у кого».

Время: 15 минут.

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура проведения: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания. Обсуждение в ходе беседы.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что нам дает нахождение общих черт, как это влияет на взаимодействие?».

Упражнение № 2. «Путаница».

Время: 10 минут.

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура проведения: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача – не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

Обсуждение: «Что позволило вам распутаться? Что было самым легким/сложным? Как вы чувствуете себя сейчас?».

Упражнение № 3. «Слепец и поводырь».

Время: 10 минут.

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура проведения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Обсуждение: «В какой роли вам было комфортнее? Что помогло вашему напарнику помочь дойти вам до конца?».

Упражнение № 4. «Пантомима».

Время: 15 минут.

Оборудование: листочки с названиями того, что нужно изобразить.

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Процедура проведения: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальные догадаться что изображается.

Обсуждение: «На что вы ориентировались, чтобы показать предмет? Как вы догадались, что показывает человек? Как это помогает общаться?».

Упражнение № 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии,

перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Общая продолжительность занятия «Изучение способов взаимодействия в группе» – 1 час.

Занятие № 7. «Осознание подростками собственных чувств, эмоций и переживаний. Понимание эмоций и чувств других людей».

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и состояние, различать настроение и состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживать.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог задает задание участникам поздороваться друг с другом любыми способами, главное при этом не использовать слов.

Упражнение № 1. «Ассоциации».

Время: 5 минут.

Оборудование: мяч.

Цель: разминка.

Процедура проведения: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово – ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, эмоции, поведение.

Обсуждение: «На что вы опирались, когда говорили ассоциацию? Как вы себя чувствуете? Как эмоции положительные и отрицательные влияют на наше самочувствие?».

Упражнение № 2. «Зеркало».

Время: 10 минут.

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознания собственных эмоций.

Процедура проведения: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение: «Быстро ли вы начали повторять движения другого? Получилось ли у вас расслабиться, почувствовать второго партнера?».

Упражнение № 3. «Выражение чувств».

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с названиями чувств.

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде ведущего, в роли которого выступает психолог.

Обсуждение: «Как вы смогли отгадать то или иное чувство? Что было легче показывать или угадывать? Что было сложного/легко для вас? Насколько важно понимать чувства другого человека? Что они дают?».

Упражнение № 4. «Комната».

Время: 10 минут.

Оборудование: листы с названиями предметов.

Цель: осознания чувств других людей, развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои. Задача второго человека с помощью активного слушания постараться понять партнера.

Обсуждение: «Как предмет повлиял на ваши ощущения? Что на это могло повлиять? Как вы себя чувствуете сейчас?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Понимание участников собственных чувств, эмоций и переживаний. Осознания эмоций и чувств других людей.» – 1 час.

Занятие № 8. «Научение находить выход из трудных ситуаций».

Цель: развитие умения справляться с трудными ситуациями и переживать стресс. Формирование способов повышения эмоциональной устойчивости.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно

отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение № 1. «Ужасно-прекрасный рисунок».

Время: 10 мин.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Процедура проведения: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение: «Что вы увидели в итоговом варианте рисунка? Насколько это отличается от оригинала? Как вы себя чувствуете? О чем эти чувства? Как их можно преобразовать?».

Упражнение № 2. «Мозговой штурм».

Время: 25 минут.

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Процедура проведения: все участники обсуждают проблему «напряжение внутри, почему это хорошо/плохо» и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Затем необходимо группе прийти к одному общему пониманию «хорошо/плохо».

Обсуждение: «Как вы смогли прийти к этим идеям? Что помогло вам прийти к общей идеи? Как вы чувствовали себя в это время? Что вам помогало не повышать напряжение внутри?».

Упражнение № 3. «Медитация».

Время: 10 минут.

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения.

1. Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас оmyвает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной.

Помните: вы можете «регулировать» силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2. Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей.

Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Обсуждение: «Как вы себя чувствует? Как это помогло бы вам справиться с неприятными эмоциями?».

Упражнение № 4. «Стена».

Время: 10 минут.

Цель: мимическая зарядка, управление эмоциями, развитие самоконтроля.

Процедура проведения.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

1. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

5. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Обсуждение: «Что с вами происходило сейчас? Как это повлияло на ваше состояние? Что полезного в этом упражнении?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций» – 1 час 10 мин.

Занятие № 9. «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы».

Цель: формирование у участников эмоционально-волевого контроля своих чувств и эмоций, посредством проведения ролевой игры.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает всем назвать свое внутреннее состояние на первую букву имени. Участники обмениваются своими чувствами.

Упражнение № 1. «Лепим скульптуру».

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Время проведения: 20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптор тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость». Обсуждение: кто был в роли «скульпторов» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Обсуждение: «Какого было исполнять роль глины/скульптора? Какая роль была для вас легче? Что вам показалось полезным в этом упражнении?».

Упражнение № 2. «Мафия».

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Время проведения: 30 минут.

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должно показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения. «На город опускается ночь. Мирные жители спят – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!». Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются

угадать, кто же преступник». Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путём голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ей ведущему, после чего вновь закрывают глаза. «Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?» Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали в роли мафии/мирного жителя? Что помогало вам доказать принадлежность к мирным жителям? Что мирным жителям позволило определить мафию?».

Упражнение № 3. «Бабочки-ледышки».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Время: 10 минут.

Процедура: по кругу из рук в руки передаётся мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Обсуждение: «Как ваша реакция менялась при переключении горячо/холодно? Как вы себя при этом чувствовали? Получилось ли у вас оставаться спокойным, если нет, то что мешало?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 5 минут.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» – 1 час 10 мин.

Занятие № 10. «Формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив».

Цель: формирование положительного образа «Я». Подведение итогов программы, оценка эффективности. Повторное тестирование по методикам. Осознание целей на будущее.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Упражнение № 1. «Комплименты».

Время: 15 минут.

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Процедура проведения: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников».

Обсуждение: «Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты?».

Упражнение № 2. «Перекресток».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Цель: формирование временной перспективы и целей.

Процедура проведения: участникам дается задание нарисовать перекресток и изобразить на нем себя и элементы своего будущего. «Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения». После этого предлагается на этом же рисунке дорисовать «Кто или что влияет на твой выбор пути». Каждый участник рассказывает и поясняет, что именно он изобразил на своем перекрестке, какие символы, что они обозначают.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что вам помогало ответить на вопросы? Долго ли вы задумывались над ответами?».

Упражнение № 3. «Китайская рулетка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4, на которых заранее напечатан текст задания.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на самоанализ.

Процедура проведения: участникам предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был машиной, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был напитком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был цветком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был взрослым, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Обсуждение: можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.

Обсуждение: «Чем полезно это упражнение? Что вам помогло определить желаемого и не желаемого себя?».

Упражнение № 4. «В чем мне в этой жизни повезло».

Время: 15 минут.

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура проведения: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

Выходная рефлексия:

Время: 10 минут.

С каким настроением уходите с тренингового занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Чему научились в процессе тренинговой работы? Что нового узнали для себя? Есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Общая продолжительность заключительного занятия – 1,5 часа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

Таблица 4.2 – Результаты вторичной диагностики по методике «Лесенка» В.Г. Щур

№	Номер ступени	Уровень самооценки
1	4	Заниженный
2	1	Завышенный
3	5	Низкий
4	1	Завышенный
5	4	Заниженный
6	4	Заниженный
7	2	Адекватный
8	2	Адекватный
9	6	Низкий
10	5	Низкий
11	4	Заниженный
12	1	Завышенный
13	1	Завышенный
14	4	Заниженный
15	3	Адекватный
16	5	Адекватный
17	2	Адекватный
18	1	Завышенный
19	2	Адекватный
20	2	Завышенный
21	1	Завышенный
22	2	Адекватный
23	7	Заниженный
24	1	Завышенный
25	2	Адекватный
26	2	Адекватный
27	4	Заниженный
28	4	Заниженный

Результат:

Завышенный уровень – 25% (9 чел.)

Адекватный уровень – 51% (13 чел.)

Заниженный уровень – 12% (3 чел.)

Низкий уровень – 12 % (3 чел.)

Таблица 4.1 – Результаты вторичной диагностики по методике «Изучение
самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

№	Баллы	Уровень самооценки
1	47	Средний
2	64	Средний
3	44	Низкий
4	58	Средний
5	72	Средний
6	75	Высокий
7	49	Средний
8	46	Низкий
9	63	Средний
10	76	Высокий
11	86	Высокий
12	79	Высокий
13	45	Низкий
14	38	Низкий
15	67	Средний
16	70	Средний
17	46	Средний
18	49	Средний
19	52	Средний
20	47	Низкий
21	45	Средний
22	90	Высокий
23	56	Средний
24	91	Высокий
25	86	Высокий
26	77	Высокий
27	74	Высокий
28	42	Низкий

Результат:

Низкий уровень – 16,7 % (5 чел.)

Средний уровень – 60 % (17 чел.)

Высокий уровень – 23,3 % (6 чел.)

Таблица 4.3 – Результаты вторичной диагностики по методике «Какой я?» О.С. Богданова

№	Баллы	Уровень самооценки
1	8	Высокий
2	8	Высокий
3	10	Очень высокий
4	9	Высокий
5	6	Средний
6	8	Высокий
7	3	Низкий
8	3	Низкий
9	3	Нормальный
10	9	Высокий
11	7,5	Средний
12	3	Низкий
13	2	Низкий
14	9	Высокий
15	10	Очень высокий
16	9	Высокий
17	10	Очень высокий
18	9	Высокий
19	8	Высокий
20	10	Очень высокий
21	9	Высокий
22	9	Высокий
23	6,5	Средний
24	8	Высокий
25	8	Высокий
26	5	Средний
27	4	Средний
28	7	Средний

Результат:

Очень высокий уровень – 29 % (8 чел.)

Высокий уровень – 43 % (12 чел.)

Средний уровень – 18% (5 чел.)

Низкий уровень – 10% (3 чел.)

Математический расчет.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по значениям методики Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

№	Уровень самооценки «до»	Уровень самооценки «после»	Сдвиг («после»	Абсолютное значение	Ранг
---	-------------------------	----------------------------	----------------	---------------------	------

	программы	программы	– «до»)	сдвига	
1	34	32	-2	2	2,5
2	28	37	9	9	9,5
3	29	24	-5	5	7,5
4	33	33	0	-	-
5	37	39	2	2	2,5
6	23	38	15	15	16
7	44	41	-3	3	4,5
8	50	51	1	1	1
9	48	35	-13	13	13
10	23	26	3	3	4,5
11	55	42	-13	13	13
12	42	31	-11	11	11
13	51	47	-4	4	6
14	54	40	-14	14	15
15	50	37	-13	13	13
16	31	22	-9	9	9,5
17	34	29	-5	5	7,5
18	34	24	-2	2	2,5
19	28	33	9	15	16
20	29	39	-5	3	4,5
21	33	38	0	1	1
22	37	41	2	13	13
23	23	51	15	3	4,5
24	44	35	-3	13	13
25	50	26	1	11	11
26	48	42	-13	4	6
27	23	31	3	14	15
28	55	47	-13	13	13
$\Sigma(R_i)_2$					136

Типичный сдвиг – отрицательный (11), нетипичный сдвиг – положительный (5).

$n = 17 - 1 = 16$ (так как не изменился показатель у одного испытуемого).

Формулируем гипотезы с учетом сдвигов и названия признака:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня неадекватной самооценки.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении уровня адекватной самооценки участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении уровня неадекватной самооценки.

Проведем проверку ранжирования, сопоставив расчетную сумму рангов с эмпирической по формуле (D.1).

$$\sum(R_i)_2 = \frac{n*(n+1)}{2} \quad (D.1)$$

где

n – Количество испытуемых.

$$\sum (Ri)_2 = \frac{28 * (28 + 1)}{2} = 136$$

Проведем проверку ранжирования, где подсчитаем всю сумму рангов.

$$R_{эмп} = 1 + 2,5 + 2,5 + 4,5 + 4,5 + 6 + 7,5 + 7,5 + 9,5 + 9,5 + 11 + 13 + 13 + 13 + 14 + 15 = 136$$

$$\sum (Ri)_2 = \sum (R)_{эмп} = 136$$

Ранжирование проведено верно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными – положительные. Сумма рангов нетипичных направлений составляет $T_{эмп}$:

$$T_{эмп} = \sum Rt = 9,5 + 2,5 + 16 + 1 + 4,5 = 33,5$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=16:

$$\begin{cases} p_{0,05} = 35 \\ p_{0,01} = 23 \end{cases}$$



Рисунок 9 – Ось значимости

H_1 – верна при $p_{0,05}$

Тем самым, мы подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в направлении уровня сформированности адекватной самооценки участников программы превосходит интенсивность сдвигов в направлении неадекватного уровня самооценки.