



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 у 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:

60,37 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«10» июня 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Бату Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Ларина Полина Вячеславовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП

Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	9
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе	9
1.2 Особенности формирования адекватной самооценки у младших школьников	19
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у младших школьников	29
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	38
2.1 Этапы, методы и методики исследования	38
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	50
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	59
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников	59
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	76
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	96
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки у младших школьников	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников	116

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников после реализации психолого-педагогической программы	130

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка рассматривается как относительно устойчивая психологическая структура, выступающая компонентом самосознания, Я-концепции и процесса саморефлексии. Ее основу составляет совокупность личностных установок, убеждений ценностных ориентаций, которые субъект осознает и соотносит с представлением «Я».

Исследование самооценки посредством разнообразных психодиагностических методов и инструментов представляет собой значимое направление как в контексте повышения эффективности начального образования, так и в аспекте создания условий для гармоничного личностного развития ребенка.

Изучение особенностей самооценки младших школьников занимает одно из ведущих мест в современной психолого-педагогической науке и образовательной практике. Данная проблематика приобретает особую актуальность, поскольку самооценка оказывает существенное влияние на формирование личности ребенка, определяя специфику его взаимодействия с окружающей действительностью, уровень самокритичности и притязаний, а также отношение к собственным достижениям и неудачам.

Современные исследования свидетельствуют о том, что процесс формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста сталкивается с новыми вызовами, обусловленными влиянием цифровой среды. В частности, социальные сети и мессенджеры транслируют идеализированные модели жизни, создавая у ребенка искаженные представления о социальных нормах и критериях успешности. Это может способствовать развитию заниженной самооценки и внутренней неудовлетворенности. В данных условиях педагог утрачивает статус единственного значимого референтного взрослого, а его оценка начинает конкурировать с мнением интернет-сообщества. Подобная ситуация

требует от педагога формирования новых профессиональных компетенций, направленных на развитие у ребенка способности опираться преимущественно на внутренние критерии самооценивания и личностной рефлексии.

В младшем школьном возрасте закладываются ключевые личностные черты, формируется уверенность в себе и умение объективно оценивать как себя, так и окружающих. Самооценка, то есть осознание собственной значимости и ценности, становится главным фактором эмоционального комфорта ребенка, его желания учиться и успешного общения со сверстниками. Если же уровень самооценки завышенный или заниженный, то это может способствовать появлению помех в социальной адаптации, снижению успеваемости. Поэтому так важно изучать, как именно складывается самооценка, какие факторы влияют на ее развитие и формирование. Разработка методов психолого-педагогической поддержки для формирования у обучающихся младшего школьного возраста способствует развитию здорового и реалистичного отношения к себе.

Формирование адекватной самооценки у младших школьников представляет собой педагогическую и психологическую задачу, решение которой обеспечивается созданием развивающей и поддерживающей среды. К числу необходимых условий относятся: эмоциональная поддержка, поощрение не только за конечный результат, но и за прилагаемые усилия, предоставление возможностей для самостоятельного принятия решений, а также формирование толерантного отношения к собственным ошибкам. Принципиальное значение имеет отказ от практики социального сравнения, минимизация избыточной критики, развитие навыков саморегуляции и рефлексивной оценки как собственных действий, так и окружающих. При соблюдении условий становится возможным становление у ребенка реалистичного представления о своих сильных и слабых сторонах.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что, несмотря на общепризнанную значимость самооценки в младшем школьном возрасте, многие ее аспекты остаются недостаточно изученными. В частности, требуют дальнейшей научной разработки психологические детерминанты, механизмы и критерии формирования самооценки у данной возрастной группы. Особую актуальность проблеме придает тот факт, что самооценка – это сложный многомерный психологический конструкт, тесно связанный с различными сторонами личности.

Наш теоретический анализ позволил выявить недостаточную изученность психологических факторов и механизмов, критериев и показателей, а также уровней влияния на формирование самооценки в этот период. Учитывая, что младший школьный возраст является важным этапом в жизни каждого ребенка и периодом пребывания в школе, данная тема требует более пристального внимания. Феномен самооценки рассматривается различными учеными в зависимости от их научного направления, что приводит к многообразию определений и подходов к изучению этого явления.

Цель исследования теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Объект исследования: самооценка у младших школьников.

Предмет исследования: исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что низкий и высокий уровни самооценки у младших школьников изменятся, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему самооценки младших школьников в психолого-педагогических исследованиях.

2. Определить особенности формирования самооценки у младших школьников.

3. Дать теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у младших школьников.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

В работе на тему «Формирование адекватной самооценки у младших школьников» приводится следующее описание теоретико-методологической основы исследования:

– культурно-исторический подход и исследования самосознания в отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.И. Липкина);

– концепция развития самооценки в младшем школьном возрасте и роли учебной деятельности (Д.Б. Эльконин, А.В. Захарова).

Методы исследования:

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

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

3. Психодиагностические – методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Три оценки» А.И. Липкиной; методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой.

4. Математико-статистические: Т–критерий Вилкоксона.

Научная новизна нашего исследования состоит в:

– проектировании модели исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников в условиях образовательного учреждения;

– разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников в условия образовательного учреждения.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

– определении особенностей формирования адекватной самооценки у младших школьников;

– теоретическом обосновании модели и психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Практическая значимость нашего исследования заключается в разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников в условиях образовательного учреждения, которая будет полезна в практической работе педагогам-психологам.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 61 г. Челябинска», учащиеся 4 «А» класса в количестве 24 человек.

Результаты исследования обсуждались на научной универсиаде студентов «Ежегодная студенческая научно-практическая конференция» (Челябинск, 2026 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Проблема самооценки и ее формирования на данный момент стоит особенно остро и требует внимания со стороны специалистов в области образования и психологии. Говоря о младших школьников, важно также упомянуть, что именно в этом возрасте самооценка формируется под влиянием различных факторов, которые могут не только оказывать положительное влияние, но и негативное. Рассмотрим определения самооценки, ее задачи, структуру, виды и значение с точки зрения научной парадигмы.

Самооценка как объект исследования в зарубежных и отечественных психологических работах давно занимает привилегированное положение, о чем свидетельствует факт непрерывного роста общего объема публикаций, напрямую связанных с проблемами самооценки. Однако споры о природе, значении и механизмах самооценки не прекращаются до сих пор [35, с. 1].

Прежде всего стоит отметить, что само развитие личности неразрывно связано с самооценкой.

С точки зрения У. Джеймса, психологическая реальность личности включает в себя в качестве основополагающего феномен Я человека, а также неразрывно связанный с ним факт иерархически организованной мотивационной направленности, которая формируется при его сознательном участии и самоопределении [20, с. 64].

Личность – это организм и его высший представитель – мозг, содержащий в себе остатки всего, чем мы были, и задатки того, чем мы будем. В нем начертан индивидуальный характер со всеми своими деятельными и пассивными способностями и антипатиями, своим гением,

талантом и глупостью, добродетелями и пороками, неподвижность и деятельностью [2, с. 146].

Взаимосвязь личности и самооценка обусловлена тем, что самооценка формируется на основе опыта восприятия себя, она, в свою очередь, влияет на развитие личности и поведения человека.

Важным здесь также является определение самосознания.

В.В. Столин определяет самосознание как «совокупность психических процессов, благодаря которым происходит выделение личности из окружающего мира, проявление ее внутренней сущности, изменение отношения к прошлому, настоящему и будущему [19, с. 91].

Феномен самооценки в различных научных подходах определяется как нравственная оценка собственных поступков и мотивов, как сторона самосознания, как динамическое личностное образование, как сопоставление личностных свойств и личностных свойств других людей, как аффективная оценка образа «Я» [17, с. 165].

Рассмотрим один из важнейших терминов, который представляет собой совокупность представлений индивида о самом себе – «Я-концепция».

В научной литературе «Я-концепция» описывается как, с одной стороны, относительно устойчивая структура, а с другой, имеющая динамику на протяжении жизни, это связано с наличием субъективного оценочного компонента в ее формировании [27, с. 75].

Анализ психологической литературы показывает, что самооценку чаще всего принято изучать в русле психологии личности [11, с. 71].

Отсюда получается, что «Я-концепция» формирует структуру личности: она позволяет нам понять, кто мы, успешно адаптироваться к миру определить собственные ценности сохранить целостность и стабильность.

Перейдем к определению термина «самооценка».

«Впервые термина «самооценка» ввел американский психолог и философ У. Джеймс в 1890 году. Он утверждал, что самооценка – это чувство собственного достоинства и удовлетворенностью жизнью, которое можно представить в виде дроби, где в числителе находится успех, а в знаменателе – притязание личности» [6, с. 2].

«Согласно А.В. Захаровой, самооценка – это целостная система, включенная во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, в том числе с чертами личности, взаимодействие с которыми носит диалектический характер: будучи обусловленной ими, самооценка в то же время сама выступает детерминантой их дальнейшего развития» [13, с. 2072].

Под самооценкой понимается оценка человеком самого себя, своих качеств, способностей и места среди других людей, которые формируются в процессе социализации [49, с. 379].

С самооценкой связываются оценочные функции самопознания, включающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, специфику понимания ею самой себя [51, с. 81].

Итак, во-первых, выделяются два механизма формирования самооценки: социальная и временная (историческая) среда. Во-вторых, в основе формирования самооценки находится операция мышления, а именно, сравнение. Таким образом, на основании изложенного выше можно сделать вывод, что в самооценки личности выражается связь чувства (самостоятельности, свободы), интеллекта (сравнение) и воли (установление степени значимости), что составляет структуру самооценки [34, с. 246].

Процесс формирования самооценки инициируется в раннем детстве и продолжается на протяжении всего онтогенеза. Ключевую роль в развитии этого феномена играют родители, педагоги и иные значимые фигуры в жизни индивида, чьи действия и реакции способствуют созданию у ребёнка определённого представления о самом себе. Помимо

этого, индивидуальные характеристики личности, такие как тип темперамента и уровень тревожности, оказывают значительное влияние на становление самооценки [23, с. 92].

Рассмотрим структуру самооценки.

Выделяют три компонента Я-концепции: когнитивный, эмоционально-оценочный, поведенческий.

Когнитивный компонент – это основные характеристики самовосприятия и самоописания личности, составляющие представления человека о себе. Этот компонент часто называют образом «Я».

Эмоционально-оценочный компонент – это самооценка образа «Я», которая может обладать различной интенсивностью, поскольку отдельные черты, особенности, свойства личности могут вызывать различные эмоции, связанные с удовлетворенностью или неудовлетворенностью ими [52, с. 282].

В процессе оценивания своих возможностей именно эти два компонента функционируют в неразрывном единстве. Качественное своеобразие когнитивного и эмоционального компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждого из них [24, с. 232].

Поведенческий компонент – это поведение человека (или его потенциальное поведение), которое может быть вызвано образом «Я» и самооценкой личности [52, с. 282].

Идеальное Я – это ожидаемый образ себя, созданный на основе собственных желаний и ожиданий [51, с. 83].

Самооценка также обладает определенным набором функций. Как было отмечено выше, защитная функция самооценки заключается в сознательном игнорировании фактов объективной реальности, когда человек необъективно высоко оценивает собственные способности, не критично относится к совершаемым им поступкам [28, с. 104].

Исследователь Э.М. Александровская, выделяет функции самооценки личности, среди которых:

1. Регуляторная – возможность регулировать свое поведение и свою деятельность, с помощью нее осуществляется личностный выбор.

2. Защитная – возможность сохранять свою личность стабильной и независимой.

3. Развивающая – возможность познать себя, дать оценку своему поведению через призму оценки себя окружающими.

4. Эмоциональная – дает возможность чувствовать себя удовлетворенно своей личностью, характерными качествами [1, с. 18].

Кроме того, существуют в области психологического знания различные позиции на разделение самооценки на определенные виды.

Многие психологи, выделяют актуальную и потенциальную самооценку. Актуальная самооценка – это оценка на основе уже достигнутых результатов. Потенциальная самооценка обусловлена врождёнными данными и задатками, на что способен человек. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний [30, с. 100].

Уровень притязаний собой представляет уровень собственного «Я», проявляющегося в том, насколько серьёзны ставящиеся человеком перед собой цели [37, с. 23].

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, который определяется степенью трудности целей, которые ставит перед собой человек. Но важно понимать, когда расхождение между уровнем притязаний и реальными возможностями велик, он может приводить к формированию неадекватной самооценки и иррациональной оценке собственных возможностей. В будущем это чаще всего приводит к затруднению при решении определенных задач или достижении жизненных целей.

В определённом виде деятельности уровень личностных притязаний обычно устанавливается адекватно при наличии нормальной самооценки. После того, как самооценка определена в плане уровня, она делится на различные типы: неадекватную (пониженную), оптимальную или адекватную, повышенную.

Неоптимальный уровень самооценки приводит к формированию у субъекта некорректного суждения о своих способностях и силах, идеализации собственного образа в плане личностного потенциала и особенностей, значимости для окружающих и общества в целом. В такой ситуации человек игнорирует свои неудачи для сохранения самооценки завышенного типа. Восприятие личности становится искажённым, поскольку отношение в плане самооценки становится исключительно эмоциональным.

Завышенная самооценка обычно позволяет развиваться межличностным конфликтам, вызываемым откровенно пренебрежительным обращением с другими людьми и неуважительного к ним отношения, необоснованно резких бездумных высказываний в адрес других индивидов, нетерпимости к существованию иной точки зрения в спорах и разговорах. Связана такая самооценка с сильно повышенным уровнем собственных притязаний, переоценкой имеющихся возможностей для саморазвития, перспектив в плане работы [37, с. 24].

Важно, чтобы самооценка была объективной и критической. Это не означает, что нужно постоянно находить в себе недостатки и самокритиковаться. Оценивая себя с учётом других людей, важно смотреть на себя объективно и непредвзято (то есть критически). Необходимо увидеть свои сильные стороны и относиться к ним с уважением, активно использовать их в повседневной жизни [49, с. 379].

Рассмотрим индивидуальные особенности людей с завышенной самооценкой.

Людей с завышенной самооценкой можно легко заметить – они стремятся быть у всех на виду, стараются доминировать и взять всю ответственность в свои руки. Для таких людей свойственны следующие качества:

1. Не воспринимают критику со стороны окружающих, их раздражает чужое мнение.
2. Имеют комплекс превосходства над остальными, считая себя во всем правыми.
3. Отвергают поддержку и помощь.
4. В частности, в своих неудачах и невзгодах обвиняют других.
5. Имеют склонность к эгоизму и пренебрежительно относятся к окружающим [59, с. 391].

Проанализируем следующий вид самооценки, а именно – заниженный.

Заниженная степень самооценки не позволяет человеку даже думать о том, чтобы поставить перед собой трудные и сложно достижимые задачи, они себя ограничивают выполнением только простых и лёгких целей, обладают высокой степенью критичности к самому себе. Самооценка неадекватного уровня полностью разрушает возможность управления своими эмоциям и знаниями, навыками и способностями, искажает самоконтроль личности. Особенно это заметно в процессе общения с людьми с нормально развитой самооценкой, при коммуникации с которыми нередко возникают различные эксцессы и конфликты.

Людей с самооценкой значительно ниже среднего уровня не стремятся ко всеобщему вниманию и могут казаться скромными. В процессе общения с такими людьми можно заметить их.

Рассмотрим качества, присущие людям с заниженным уровнем самооценки:

1. Зависимость от мнения окружающих и постоянная потребность в их одобрении.

2. Комплекс неполноценности.
3. Нерешительность и чрезмерная осторожность.
4. Излишняя требовательность к себе и окружающим.
5. Мелочность и завистливость.

Самооценка такого рода также делает людей эгоистичными, только это другой эгоизм. Такие люди настолько погружены в свои неудачи, одержимы жалостью к себе, что не могут заметить проблем своих близких. Очень часто встречаются такие случаи, что люди с заниженной самооценкой не способны ни уважать, ни любить [59, с. 391].

Индивиды с низкой самооценкой более подвержены манипуляциям, поскольку они могут искать одобрения и признания своих заслуг извне. Сущность манипуляции прячется в ее способности использовать самые честолюбивые человеческие потребности и стремления, превращая их в элементы контроля [44, с. 295].

По мнению большого количества исследователей, при самооценке с адекватным уровнем, субъект способен верно оценивать свои социальные и профессиональные способности, личностные качества, адекватно себя критикует, оценивая свои удачи и неуспех, ставит перед собой достижимые для себя цели и задачи.

Адекватная самооценка так или иначе правильно отражает способности и качества личности, другими словами, это реальное представление человека о самом себе, которое соответствует действительности. Самооценка влияет на поведение человека, а также на его отношение к самому себе и к другим. Так, при адекватной самооценке, индивид:

1. Правильно взвешивает соотношение своих потребностей и способностей.
2. Может критически посмотреть на себя со стороны.
3. Ставит перед собой разумные цели, которых в будущем сможет достичь [59, с. 390].

Формирование адекватной самооценки является очень важным процессом в воспитании ребенка, так как она определяет качество дальнейшей жизни человека, создаёт уверенность в завтрашнем дне. На подростковый возраст приходится самый противоречивый, конфликтный этап развития самооценки. Самооценка играет одну из основных ролей в личностном становлении ребенка [30, с. 101].

Формирование самооценки представляет собой сложный многоуровневый процесс, обусловленный воздействием множества факторов, которые можно условно разделить на четыре ключевые категории: семейное окружение, социальная среда, культурно-образовательная среда и самовосприятие (Я-образ) [23, с. 92].

Стили семейного воспитания оказывают серьезное влияние на формирование самооценки у школьников младших классов. Каждый из рассмотренных в работе типов семейного воспитания развивает в личности ребенка определенные качества. Наиболее оптимальным видом воспитания является авторитетный (демократический) [62, с. 928].

Что касается коррекции самооценки, стоит учитывать ряд важных моментов.

Коррекционная работа должна строиться с учётом специфики неадекватной самооценки: коррекция неадекватно завышенной самооценки предполагает одни методы, коррекция неадекватно заниженной – другие [5, с. 342].

Проблематика коррекции самооценки заслуживает отдельного анализа. Трансформации самооценки становятся возможными посредством целенаправленных усилий личности, направленных на самосовершенствование. Одним из эффективных методов является активное участие в тех видах деятельности, где индивид получает возможность продемонстрировать свои сильные стороны, обретая признание и поддержку в социальном окружении. Похвала и одобрение

способствуют укреплению уверенности в себе и повышению общего уровня самооценки [23, с. 95].

Очень важно начать вовремя формировать адекватную дифференцированную самооценку младших школьников, пока это не перешло в другие психологические отклонения и не принесло большой дискомфорт ребенку [5, с. 343].

Противоположностью самооценке является презрение – чувство, посредством которого кто-либо или его поведение судит о ком-либо или о его поведении как о морально предосудительном, недостойном уважения или внимания, выражающимся отношением, тоном и манерами [51, с. 82].

Таким образом, самооценка является ключевым элементом в становлении личности человека, а процесс ее формирования начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни. Наше самовосприятие и оценка собственных действий влияют на наши стремления, успехи, ценности и отношения с другими людьми и миром в целом. В структуре самооценки выделяется три компонента – эмоциональный, отвечающий за то, как человек относится сам к себе, когнитивный компонент, который сочетает в себе знания о своих слабых и сильных сторонах, особенностях и увлечениях. И поведенческий компонент. Потенциальная самооценка или так называемый уровень притязаний обусловлен врождёнными данными и задатками человека. Говоря о видах самооценки, выделяют адекватную и неадекватную, которая в свою очередь, делится на заниженную и завышенную. Каждый вид характеризуется определенными особенностями и по-разному проявляется как в оценке собственного «Я-образа», так и в поведении и принятии конкретных решений. Как правило, выделяют два механизма формирования самооценки: социальная и временная (историческая) среда. При необходимости оптимизации самооценки или формированию адекватной самооценки коррекционная работа осуществляется с учетом

индивидуальных и возрастных особенностей, а также требует времени, терпения и стараний.

1.2 Особенности формирования адекватной самооценки у младших школьников

Психическое развитие ребенка от рождения и до зрелости проходит ряд последовательно сменяющих друг друга качественно своеобразных периодов. Каждый из таких периодов выделяется по ведущему для данного этапа отношению ребенка к действительности, по ведущему типу деятельности [68, с. 19].

Детство – временной период развития человека, продолжающийся от рождения до наступления социальной и психологической зрелости. Главная функция детства – превращение ребенка в полноценного члена человеческого общества [46, с. 11].

Первоначально, что определить и рассмотреть особенности формирования адекватной самооценки у младших школьников следует изучить данный возраст. Для этого обратимся к возрастной психологии и педагогике.

Возрастная психология изучает процесс развития психического отражения на протяжении всей жизни человека от рождения до смерти. Она выявляет возрастные закономерности психического развития личности [9, с. 15].

Младший школьный возраст – начало общего обязательного образования ребенка [9, с. 353].

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10–11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития [58, с. 53].

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Рассмотрим понятие психологической готовности к школе.

Психологическая готовность к школе – сложное образование, предполагающее достаточно высокий уровень развития мотивационной, интеллектуальной сфер и сферы произвольности [25, с. 215].

Поступление ребенка в школу связано с коренными изменениями во всей системе жизненно важных отношений: с деятельностью, со взрослыми, со сверстниками, с материальным миром [8, с. 250].

Рассмотрим особенности младшего школьного возраста.

Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых лиц, в выделении особого типа отношений со взрослым, опосредованных задачами («ребенок – взрослый – задача») [67, с. 64].

Специфическими чертами общения младших школьников со взрослыми являются подчинение поведения и действий ребенка определенным нормам и правилам, опора не на наличную ситуацию, а на все то содержание, которое задает ее контекст, понимание позиции взрослого и условного смысла его вопросов [46, с. 154].

Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важнейших задач развития ребенка на этом возрастном этапе [38, с. 351].

«По мнению В.В. Давыдова учебная деятельность представляет собой, процесс в результате которого человек приобретает новые или изменяет существующие у него знания, умения и навыки, совершенствует и развивает свои способности» [Цит. по: 41, с. 400].

Ведущая роль учебной деятельности выражается в том, что она опосредует всю систему отношений ребенка с обществом (она

общественна по смыслу, по содержанию и по форме организации), в ней формируются не только отдельные психические качества, но и личность младшего школьника в целом [67, с. 66].

Учебная деятельность отличается от процессов обучения и усвоения, присущих другим видам деятельности, например, играм и труду. Ее главная цель заключается в сознательном освоении знаний и навыков.

Разберем подробнее такой феномен, как учебная деятельность.

Учебная деятельность и особенно такие ее компоненты, как контроль и оценка, осуществляются благодаря такому основополагающему качеству человеческого сознания, как рефлексия. Выполнение действий контроля и оценки предполагает обращение внимания школьника к содержанию собственных действий, к рассмотрению их оснований с точки зрения соответствия требуемому задачей результату [47, с. 365].

В случае, если школьник не ощущает себя осведомленным в учебной деятельности, то его личностное развитие искажается [20, с. 26].

Структура учебной деятельности включает: мотивы, учебные задачи, учебные действия, действия контроля, действия оценки [67, с. 67].

Формирование мотивации – это сложная работа, которая требует создания условий, в которых ученик будет проявлять внутренние побуждения к обучению и дальнейшему саморазвитию [31, с. 134].

Мотивационная сфера, как считает А.Н. Леонтьев, является ядром личности. Получение высокой отметки становится для ребенка целью, за которой могут стоять различные мотивы [25, с. 238].

К широким социальным мотивам учения помимо статуса хорошего школьника относятся также долг, ответственность, необходимость получить образование («быть грамотным», как говорят дети). Они тоже осознаются учениками, придают определенный смысл их учебной работе» [25, с. 238].

В младшем возрасте сильна именно социальная мотивация: поступить в школу, хорошо учиться, быть школьником [45, с. 165].

Таким образом, для развития учебной мотивации младших школьников на уроках следует применять различные методы и приемы стимулирования, с помощью которых ребенок, участвуя в совместной деятельности, получает положительные эмоции [31, с. 135].

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая [67, с. 63].

У детей очень велика направленность на внешний мир: они запоминают факты, явления в подробностях, долго находятся во власти яркого факта и образа, их переживания яркие, непосредственны [46, с. 140].

Физиологические изменения в младшем школьном возрасте существенны, но при этом развитие происходит плавно, постепенно [46, с. 141].

Завершается развитие нервной системы, улучшается координация, но при этом сохраняется потребность в высокой активности, частых перерывах и смене деятельности из-за невысокой выносливости ребенка.

Мышление младших школьников по типу – нагляднообразное, по логике – индуктивное [46, с. 145].

У младших школьников более развита память наглядно-образная, чем смысловая. Лучше они запоминают конкретные предметы, лица, факты, цвета, события. Это связано с преобладанием первой сигнальной системы [16, с. 135].

Особенности воображения. В процессе учебной деятельности дети получают много описательных сведений. На первых порах воображение младших школьников характеризуется незначительной переработкой имеющихся представлений [46, с. 147].

В начале младшего школьного возраста воображение опирается на конкретные предметы, но с возрастом на первое место начинает выступать слово [32, с. 5].

Перестройка эмоционально-мотивационной сферы не ограничивается появлением новых мотивов и сдвигами, перестановками в иерархической мотивационной системе ребенка. Сейчас осознанные переживания образуют устойчивые аффективные комплексы [25, с. 228].

В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется – появляются сложные высшие чувства: нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товарищество, а также гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (любопытность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии), практические чувства (при изготовлении поделок, на занятиях физкультурой или танцами) [67, с. 73].

Психологические и педагогические исследования подтверждают, что именно в начальной школе формируется особая восприимчивость к усвоению моральных норм и ценностей [43, с. 115].

К моменту завершения обучения в начальной школе возникшие эмоциональные связи и особенности общения со сверстниками начинают подкрепляться собственной оценкой каждого из учеников, глубже осознаются, одобряются или порицаются те или иные качества личности [48, с. 69].

Успешность развития культуры речи младших школьников определяется, прежде всего, тем, насколько у учителя получается построить педагогические условия для проявления обучающимися речевой активности, так как, овладение культурой речи невозможно только при усвоении теоретического аспекта в данной теме [55, с. 60].

Характер в младшем школьном возрасте только складывается. Характерологические проявления младших школьников могут отличаться противоречивостью и неустойчивостью [67, с. 47].

Что касается собственно творческой активности, Е.П. Торренс обнаружил, что на период начала обучения в школе приходится спад креативности. Следующий спад приходится на возраст 9–10 лет [4, с. 16].

Именно на этом возрастном этапе появляются психические новообразования, расширяются виды деятельности и социальные контакты, которые создают условия для того, чтобы в дальнейшем самооценка стала дифференцированной, адекватной, обобщенной и устойчивой [53, с. 9].

В разных исследованиях выделяют следующие новообразования младшего школьного возраста:

1. Умение учиться.
2. Содержательная рефлексия (рефлексия деятельности), анализ и планирование (В.В. Давыдов).
3. Формирование самооценки.
4. Произвольность познавательных процессов.
5. Внутренний план действий [47, с. 353].

Рассмотрим новообразования младшего школьного возраста поподробнее.

Умение учиться – это способность быть субъектом собственной учебной деятельности. Умение учиться включает в себя такие компоненты, как инициативность, рефлексивность, самостоятельность, субъектность [47, с. 353].

Рассмотрим особенности процесса познания младшего школьника.

Произвольность и осознанность познавательных процессов – новообразование младшего школьного возраста как способность управлять своими познавательными функциями, как особое качество психических процессов – «проявляется в умении сознательно ставить цели действия и преднамеренно искать, и находить средства их достижения, преодоления трудности и препятствия» [47, с. 363].

Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание [58, с. 54].

Параллельно с этим формируется внутренний план действий.

Внутренний план действий – это способность выполнить действия в уме, универсальная характеристика человеческого сознания и ключевое условия для развития интеллекта [47, с. 365].

В младшем школьном возрасте центральным новообразованием является рефлексия, как основной компонент (наряду с анализом и планированием) теоретического мышления. Рефлексия занимает особое место среди интеллектуальных способностей [40, с. 218].

Этот сложный психический процесс, часто определяемый как способность к самопознанию и самоанализу, является тем фундаментом, на котором строится осознанная учебная деятельность, личностный рост и социальная компетентность [49, с. 61].

Самооценка – это важнейший психологический фактор формирования успешной учебной деятельности учащегося, поэтому она играет значимую роль в становлении его индивидуальных особенностей и возрастных характеристик [55, с. 62].

Основной путь развития самооценки: от осознания собственных действий – через оценку – к самооценке [7, с. 208].

Самооценка выражается в представлениях человека о значимости и важности своей личной деятельности в обществе и оценивании себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Впервые ребенок понимает свои переживания, на основании чего возникает внутреннее отношение.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им проходят новые [25, с. 227].

У младших школьников самооценка основывается на мнении и оценке окружающих, при этом оценка усваивается в готовом виде без критического анализа. Ее основа сохраняется до подросткового возраста [47, с. 364].

Главный смысл самооценки заключается в самоконтроле обучающегося, его саморегуляции, самостоятельной экспертизе собственной деятельности и в самостимуляции [55, с. 62].

Начиная с младшего школьного возраста, дети стремятся к самоанализу, что формирует основу их самооценки. Этот процесс, происходящий в детстве, оказывает глубокое влияние на жизненные цели, ценности, межличностные отношения и, в конечном счете, на модель поведения человека.

В младшем школьном возрасте у ребенка происходит углубление процесса самопознания и увеличение интереса к собственному внутреннему миру [56, с. 128].

Самооценка младшего школьника в большей мере, чем у взрослого человека, поддается воздействию и изменению. В самооценке ребенка – ученика начальной школы начинают отражаться его представления о будущем [57, с. 207].

Как правило, дети с адекватной самооценкой общительны, обладают чувством юмора, находчивы, выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, любят «трудные» вопросы. Дети, имеющие завышенную самооценку, характеризуются, как правило, вызывающим, высокомерным поведением, негативным отношением к успехам сверстников. Они трудно поддаются «перестройке». Третья группа детей – с заниженной самооценкой – малоактивны, неуверенны, склонны «уходить в себя» [46, с. 152].

Рассмотрим факторы, влияющие на формирование самооценки.

Самооценка младших школьников оказывает мощное влияние не только на их личность, способности к общению, развитие характера, но и на интерес к учебной деятельности [50, с. 46].

На самооценку учащихся влияют, прежде всего, высокие ожидания со стороны родителей и учителя, но уже со 2 класса школьники начинают ориентироваться на оценку себя одноклассниками в ситуациях их более положительных оценок, чем оценка учителя. К 4 классу влияние оценок взрослых и одноклассников уравниваются [29, с. 82].

Отсюда следует, что самооценка младшего школьника влияет на успешность его обучения. Рассмотрим, как именно это происходит.

Проанализировав теоретические основы изучения влияния особенностей самооценки на успешность у детей младшего школьного возраста, было выявлено, что самооценка ученика младших классов обладает динамикой, и в то же время ориентирована на стабильность, впоследствии проявляется во внутренней позиции личности, становится мотивом поведения, влияет на развитие специфических черт личности, а также влияет на его успеваемость в школе [50, с. 44].

При оценивании собственных учебных действий и результатов самооценка ребенка характеризуется большей конкретностью ввиду наличия разных ориентиров для критериальной оценки [65, с. 178].

Выделяют несколько основных факторов, влияющих на формирование самооценки младшего школьника, рассмотрим их подробнее.

1. Мнение родителей, стиль домашнего воспитания.
2. Оценка учителя и навыки учебной деятельности.
3. Оценка товарищей.
4. Собственный жизненный опыт [61, с. 23].

Адекватная самооценка, отражающая реальное понимание собственных сильных и слабых сторон, способствует развитию мотивации

к обучению, формированию положительных социальных отношений и укреплению эмоциональной устойчивости [3, с. 885].

Дети с адекватной высокой или адекватной устойчивой самооценкой не обделены вниманием родителей, их родители мотивируют и заинтересовывают ребенка к достижению определенных целей [56, с. 131].

В психологических исследованиях выявлена взаимосвязь преобладающего вида самооценки с успешностью адаптации ребёнка к школе, положением в группе сверстников, успешностью в обучении. Отмечается, что дети с адекватной самооценкой доброжелательны, активны, общительны, у них отсутствует тревожность и агрессия [14, 226].

Одним из направлений в формировании адекватной самооценки младшего школьника будет лично-ориентированный подход, где базовой ценностью педагога будет гуманизация образования, что определит его позицию при взаимодействии с субъектами образования [66, с. 303].

Дети с низким уровнем притязаний и низкой самооценкой не претендуют на многое ни в настоящем, ни в будущем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях, быстро принимают тот уровень успеваемости, который сложился у него в начале обучения [56, с. 131].

Очень важным является не только диагностика самооценки и поддержания адекватного оценивания со стороны, но и своевременная психолого-педагогическая коррекция в младшем школьном возрасте, так как он является наиболее сенситивным для формирования адекватной дифференциальной самооценки [5, с. 341].

Коррекция завышенной самооценки детей имеет ряд специфических особенностей. Главным образом они касаются изменения модели поведения родителей и близких родственников:

- 1) похвала должна следовать за каким-либо достижением, но не сама по себе и не за то, к чему ребенок не прикладывал усилий;

2) интересы ребенка не должны стоять на первом месте, если это не касается его здоровья, развития, питания;

3) не стоит смягчать последствия поступков ребенка. Он должен знать объективный результат своих действий [5, с. 343].

Таким образом, психопрофилактические мероприятия по предупреждению и коррекции аддиктивного поведения младших школьников должны носить системный и структурный характер, иметь комплексную и целостную организацию взаимодействия семейного воспитания и школьного обучения [69, с. 409].

Таким образом, самооценка способна к видоизменению на протяжении всей жизни, она может становиться лишь более критичной и содержательной, данный период является наиболее сензитивным. Меняется ведущая деятельность, на смену игре в жизни младшего школьника приходит учебная деятельность. Она обусловлена важнейшим обстоятельством в жизни ребёнка – его поступлением в школу. Соответственно, социальное положение в коллективе сверстников и семьи, появляется больше задач и обязанностей. Ребенок через познание окружающей действительности учится узнавать самого себя, поэтому проблема формирования самооценки у младших школьников представляется наиболее острой в настоящее время.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у младших школьников

Формирование адекватной самооценки – одна из центральных проблем становления личности. От уровня самооценки зависит наше настоящее и будущее. Жизнь людей с низкой самооценкой состоит из сомнений, разочарований и переживаний. Красочная и наполненная яркими моментами жизнь достается тем, кто не сомневается в своей

правоте и шагает уверенно к своей цели, т.е. обладатели адекватной самооценки [30, с. 101].

Модель понимают как мысленно представленную или материально реализованную систему, которая отображает или воспроизводит комплекс существенных свойств и параметров объекта и способна замещать его в процессе познания [10, с. 43].

Модель – вспомогательный компонент, который определенным образом соответствует исследуемому объекту [63, с. 45].

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы предоставил возможность создать и разработать дерево целей. На основе теоретического исследования была сконструирована модель формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Моделирование – метод познания, который состоит из исследования каких-либо явлений, систем или процессов через создание и анализ их моделей [12, с. 43].

Первоначальным этапом моделирования является определение целей при помощи технологии «дерево целей». В настоящее время данный метод является наиболее эффективным способом планирования.

Дерево целей – такая система, при которой цели распределяются в иерархической последовательности, начиная от общего и приходя к частному. Благодаря чему в результате получается пошаговый план действий [33, с. 23].

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1–го уровня).
3. Разделение подцелей 1–го уровня на подцели 2–го уровня.
4. Разделение подцелей 2–го уровня на более детальные составляющие (подцели 3–го уровня) [10, с. 46].

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

1. Цель определяется назревшей потребностью и возможностями ее достижения. При возникновении всякой потребности естественным является стремление к ее решению. Для определения целей необходимо знание потребностей и анализ возможностей удовлетворения этих потребностей. Цель всегда должна быть реальной.

2. Цель должна быть конкретной и конечной для исполнителей, иметь помимо формулировки количественное выражение или иметь соответствующий критерий ее достижения, задаваться на определенный период времени.

3. Постановка цели осуществляется в несколько этапов. Сначала цель ставится в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями. Затем изыскиваются ресурсы для ее достижения. Наконец, выявив все ресурсы, которые можно привлечь, уточняют цель и период ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель – средство ее достижения – цель.

4. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних, т.е. цели систем низшего уровня в совокупности образуют цель системы вышестоящего уровня. Таким образом, цель объединения может быть достигнута, если образующие ее подцели достигаются подразделениями объединения.

5. Между деревом объектов управления и деревом целей желательно достижение как можно большего соответствия. Структура системы целей должна соответствовать структуре производственной системы (объекта управления), тогда каждая цель достигается определенным подразделением. В этом случае повышается целенаправленность деятельности каждого элемента производственной системы.

6. Построение дерева целей может вестись декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших

уровней. Всегда существуют несколько вариантов интеграции и дифференциации целей [10, с. 47].

Представим «дерево целей» на рисунке 1.



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

Генеральная цель рассматриваемого дерева целей – теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки у младших школьников.

1.1. Изучить проблему самооценки младших школьников в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Рассмотреть функции самооценки у младших школьников.

1.1.2. Охарактеризовать виды самооценки у младших школьников.

1.2. Определить особенности формирования самооценки у младших школьников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного возраста.

1.2.2. Выявить особенности формирования самооценки у младших школьников.

1.2.3. Изучить особенности формирования адекватной самооценки у младших школьников.

1.3. Разработать и обосновать модель формирования адекватной самооценки у младших школьников.

1.3.1. Определить основные понятия метода моделирования.

1.3.2. Разработать «дерево целей» формирования адекватной самооценки у младших школьников.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

1. Провести исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников.

2.1. Описать этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

2. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников.

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

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников.

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

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

3.2.1. Провести диагностическое исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников после психолого-педагогической программы.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы.

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

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Построение данного «дерево целей» позволяет поэтапно структурировать процесс достижения основной генеральной цели и упорядочить ее реализацию.

На основе разработанного дерева целей была составлена модель исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников, которая представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников

Охарактеризуем блоки представленной модели:

1. В теоретический блок входит анализ и обобщение психолого-

педагогической литературы, о развитии и формировании адекватной самооценки, разработка модели и определение инструментария, требуемого для решения задач нашего исследования.

2. Диагностический блок включает три методики, с помощью которых оценивается уровень самооценки: методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Три оценки» А.И. Липкиной, методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой, а также используется метод математической статистики: T–критерий Вилкоксона.

3. В коррекционный блок входит разработка программы, направленной на формирование адекватной самооценки у обучающихся. Длительность программы составляет 10 занятий.

4. Аналитический блок включает анализ результативности коррекционных занятий, а именно сравнение результатов в начале и конце эксперимента, также установление динамики в количественных и качественных показателях при помощи использования методик:

«Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Три оценки» А.И. Липкиной, «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой.

Выводы по главе 1

Самооценка обучающихся в начальной школе – это компонент самосознания, включающий оценку ребенком своих качеств, способностей и поступков, преимущественно формирующийся под влиянием учебной деятельности и оценочных суждений взрослых, а также проявляющийся в поведении и эмоциональном благополучии.

Самооценка младших школьников обладает рядом характеристик, среди которых ситуативность, зависимость от внешней оценки, неустойчивость и тенденция к постоянной дифференциации (разделению на академическую,

социальную, поведенческую).

Самооценка в младшем школьном возрасте разделена на три уровня: завышенный, адекватный и заниженный. Ее особенности заключаются в низкой критичности, ориентации на отметку учителя, его слова, подражания сверстникам и также появлению рефлексии. Особое место занимают состояния неуверенности, тревожности из-за страха совершить ошибки и снижения самооценки при неудачах. Основными факторами, влияющими на формирование самооценки обучающегося являются: оценка учителя, учебная успеваемость, стиль семейного воспитания, межличностные отношения, успешность во внеучебной деятельности, умение анализировать себя, собственные поступки. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что феномен самооценки изучен достаточно основательно.

В рамках исследования нами было построено «дерево целей» по проблеме формирования адекватной самооценки у младших школьников, а также разработана модель, состоящая из целевого, теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников проходило в 3 ключевых этапа.

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у младших школьников, раскрыт феномен самооценки, определены основные функции, характеристики и факторы, влияющие на формирование самооценки младшего школьника, определены возрастные особенности младшего школьного возраста. Кроме того, были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и характеристик исследуемых и тем работы, сформулирован методологический аппарат исследования. Был проведен констатирующий эксперимент, определена последовательность проведения экспериментальных действий, составлена модель исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников и разработано «дерево целей».

2. Опытно-экспериментальный этап предполагает проведение описание этапов, методов, методик исследования формирования адекватной самооценки младших школьников, описана выборка исследования. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Три оценки» А.И. Липкиной, методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой. Также была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников.

3. На контрольно-обобщающем этапе исследования были проведены анализ и систематизация полученных данных, разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

Исследование проводилось с использованием комплекса следующих методов и методик.

Методы исследования:

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

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

3. Психодиагностические – методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Три оценки» А.И. Липкиной; методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой.

4. Математико-статистические: Т–критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и так далее) [26, с. 35].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [26, с. 35].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств,

отношений, тенденций развития и тому подобное) предметов рассматриваемой области, влечёт за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [26, с. 36].

Моделирование – метод познания, который состоит из исследования каких-либо явлений, систем или процессов через создание и анализ их моделей [12, с. 66].

Эксперимент – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [26, с. 37].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента, формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [10, с. 60].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий

эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики [10, с. 61].

Систематизация – это деятельность, направленная на упорядочивание исследуемых объектов на основе общего принципа в единую систему.

Тестирование – метод психодиагностического исследования, применяя который можно получить точную качественную или количественную характеристику изучаемого объекта. Отличительной чертой данного метода является четкая процедура проведения и обработки результатов, а также уникальность их дальнейшей интерпретации [39, с. 21–22].

Целеполагание – процесс формирования системы целей, сопоставление их между собой и выборки наиболее предпочтительных [15, с. 43]. Целеполагание одновременно является и процессом, и результатом постановки индивидом целей и задач лично для себя или для других субъектов. Цель – это ожидаемый результат деятельности субъекта, достигаемый в результате процесса целеполагания [33, с. 34].

В исследовании были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Название психодиагностической методики: «Исследование самооценки».
2. Автор психодиагностической методики: Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
3. Назначение психодиагностической методики: изучение самооценки младших школьников и уровня притязаний.
4. Структура, стимульный психодиагностической методики: методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Стимульный материал представляет собой бланк, на

котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы.

5. Процедура материал обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения): методика предназначена для младших школьников 7–11 лет, форма работы может быть как групповой, так и индивидуальной, время проведения – 20 минут. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

6. Способ обработки психодиагностической методики: обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм=54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

– уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

– высоту самооценки – от «0» до знака «-»;

– значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

7. Регистрируемые показатели:

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий

уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени

основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

1. Название психодиагностической методики: «Три оценки».
2. Автор психодиагностической методики: А.И. Липкина.
3. Назначение психодиагностической методики: выявление складывающейся у ученика оценочной позиции.

4. Структура, стимульный психодиагностической методики: состоит из одного учебного задания, которое дается экспериментатором, а также 3 вопросов, касающихся представлений ребенка о самом себе.

Вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?
2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?
3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

Стимульный материал представляет собой чистый бланк, на котором выполняются задания: ответы на 3 вопроса и учебное задание.

5. Процедура материал обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика предназначена для младших школьников 7–10 лет, форма работы может быть как групповой, так и индивидуальной, время проведения – 10 минут. Для реализации методики ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками:

адекватной, завышенной, заниженной. Далее испытуемые получают задания с отметками и им необходимо обвести ту оценку, которую они считают достойной их работы. Затем ученики письменно отвечают 3 вопроса.

6. Способ обработки психодиагностической методики: уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам: совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки:

1. Аргументация, направленная на качество выполненной работы.
2. Любая другая аргументация.
3. Устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения выставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

7. Регистрируемые показатели: адекватная и адекватно завышенная: характер самооценки реалистичен, четкое понимание личностных особенностей, способен к анализу ситуации, в которых проходит оценка качеств, имеет глубокое и разностороннее представление о самооценочных суждениях и может применить их в ситуации проблемы.

Неустойчивая: при оценивании ориентируется на мнения окружающих, содержание самооценочных суждений узко.

Неадекватно-заниженная: при анализе не учитывает реальные факты, скудное содержание оценочных суждений или их отсутствие, присутствует неадекватность оценки себя.

1. Название психодиагностической методики: «Определение эмоциональной самооценки».
2. Автор психодиагностической методики: А.В. Захарова.
3. Назначение психодиагностической методики: оценить эмоциональный компонент самооценки, степень самопринятия, отношение к значимым взрослым, сверстникам.

4. Структура, стимульный психодиагностический методика: данная проективная методика включает в себя 5 субтестов. Стимульный материал бланк с субтестами, ручка или карандаш.

5. Процедура материал обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика предназначена для младших школьников 7–11 лет, форма работы может быть как групповой, так и индивидуальной, время проведения – 15 минут. Младшим школьникам предлагается поочередно выполнить 5 заданий, выдаются бланки с заданиями, в которых ребенку предлагается выбрать свое место или место близких ему людей в схематичных рисунках.

6. Способ обработки психодиагностический методика:

1. Субтест № 1. Нормой для ребенка является указание на третий-четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку. Адекватная самооценка выражается в выбор центральных позиций (ступени 3, 4, 5 или круги 3-4 слева). Завышенная самооценка выявлена в случае, если испытуемый выбирает самую высокую позицию (ступень 6-7 или 1-й круг слева). Заниженная самооценка определяется при выборе более низких позиций (ступень 1-2 или круги дальше 5-го).

2. Субтест № 2. Позволяет определить отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных внизу, чувствует свое превосходство над ним. Давление сверху определяется тем, кого ребенок рисует выше себя – люди, чье превосходство он признает (возможное «давление»). Давление снизу определяется тем, кто нарисован ниже – люди, над которыми ребенок чувствует превосходство (испытуемый «давит» на них).

3. Субтест № 3. Определяет социальную заинтересованность (чувствует ли ребенок себя включенным, принятым в мир людей), а также степень близости с той или иной категорией людей. Если ребенок указал себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах. Включенность определяется в расположении себя внутри геометрической фигуры вместе с другими. Отверженность проявляется в расположении себя вне фигуры (чувствует себя изолированным).

4. Субтест № 4. Определение степени эгоцентризма. Разумный эгоцентризм (норма для младших школьников) выявлен при отступе от центра на несколько делений.

5. Субтест № 5. Индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг) или своей уникальности (правый круг). Сходство проявляется в выборе позиции слева, ближе к другим (интерпретируется «как все»). Уникальность выявлена при выборе позиции справа, отдельно (интерпретируется как «не такой, как все»)

7. Регистрируемые показатели:

1. Субтест № 1. Общий уровень самооценки. Показывает адекватность восприятия ребенком своего «Я-образа» (завышенная, адекватная или заниженная самооценка).

2. Субтест № 2. Отношения с близкими. Определяет стиль отношений с семьей и друзьями (допускает давление на себя или оказывает давление на других).

3. Субтест № 3. Социальная заинтересованность. Выявляет чувство включенности ребенка в социум (чувствует ли он себя принятым или отверженным).

4. Субтест № 4. Эгоцентризм. Диагностирует степень эгоцентризма (разумный эгоизм или сосредоточенность только на себе).

5. Субтест № 5. Индивидуализация. Показывает, как ребенок себя воспринимает: как похожего на других или как уникальную личность.

Для математической обработки результатов мы используем коэффициент Т–критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Описание критерия. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять критерий Т и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1 , 0 и $+1$, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до $+45$, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги [54, с. 87].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы.

Но: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Графическое представление критерия T.

Сдвиги в противоположные стороны мы можем представить себе в виде двух облаков, как и в критерии знаков. Величина облака зависит не только от количества соответствующих сдвигов, но и от их интенсивности, отраженной в длине стрелок. В сущности, облака противостоят друг другу, как два воздушных фронта: они не просто соревнуются по величине, они меряются силами! При определенных n , а именно при $n > 18$, мы вообще можем отказаться от понятия типичного сдвига. Сдвигов в ту и другую сторону может оказаться поровну, но если 9 меньших сдвигов будут относиться к одному направлению, а 9 больших сдвигов – к противоположному, то мы можем констатировать достоверное преобладание этого противоположного направления сдвигов. Вспомним, что критерий знаков в этом случае не выявил бы никаких достоверных различий [54, с. 88].

Ограничения в применении T–критерий Вилкоксона.

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне» [54, с. 90].

Исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы следующие методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение синтез моделирование систематизация целеполагание констатирующий эксперимент формирующий эксперимент тестирование. Также были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Три оценки» А.И. Липкиной, методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой. Математические методы: Т–критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников проводилось в 2026 году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 61 г. Челябинска». В исследовании приняла участие экспериментальная группа 4 «А» класса. Объем выборки 24 человека. Принцип отбора выборки соответствовал возрастным рамкам и цели изучения актуального уровня и динамики формирования самооценки. В классе обучаются младшие школьники 10–11 лет, из них 13 мальчиков и 11 девочек.

Класс сформирован как общеобразовательный, профильным не является, функционирует с 2022 года. Состав стабилен, большинство обучающихся совместно обучаются с 1 класса.

Социально-психологический климат в классе оценивается как доброжелательный и благоприятный. Обучающиеся демонстрируют открытость к общению и сотрудничеству как в учебное, так и во внеучебное время. Межличностные отношения всех младших школьников

носят положительный характер, обучающиеся всегда готовы к диалогу. Отмечается слаженная коммуникация в равной степени как в образовательной, так и во внеурочной деятельности. Кроме того, коллектив характеризуется как сплоченный и достаточно активный. Выявлены несколько лидеров среди обучающихся, изгоев не замечено.

Успеваемость в классе стабильно средняя. При этом прослеживается тенденция к высокой успеваемости. Неуспевающих среди обучающихся 4 «А» класса практически нет, за исключением нескольких человек, которые испытывают трудности в определенных предметах. Большинство младших школьников учатся на «хорошо» и «отлично», некоторые обучающиеся имеют удовлетворительные оценки.

Эмоционально-волевая сфера класса характеризуется как достаточно динамический процесс. Большинство обучающихся демонстрируют достаточную сформированность волевых качеств: усидчивость, умение следовать инструкциям и просьбам, регулировать свои эмоциональные реакции. Также в классе присутствуют младшие школьники с повышенной тревожностью, гиперактивным поведением. У таких обучающихся возникают трудности при удерживании внимания и контроле поведения в целом.

С педагогами обучающиеся состоят в доверительных и доброжелательных отношениях. Учащиеся демонстрируют способность к рефлексии собственных ошибок, поступков, действий. Конструктивно воспринимают замечания педагога и используют их для учебного роста. На занятиях обучающиеся показывают средний уровень работоспособности, четко следуют педагогическим инструкциям, стремятся к дисциплинированности и ответственности вне зависимости от учебной ситуации. Анализ успеваемости позволяет заключить, что общие академические результаты класса характеризуются как средние, ближе к высоким.

В 4 «А» классе наблюдается благоприятный климат, высокий уровень сплоченности и отсутствие изолированных обучающихся. Успеваемость стабильно средняя с тенденцией к высокой. Эмоционально-волевая сфера характеризуется неоднородностью. Взаимоотношения с педагогами доверительные, отмечается рефлексия и высокий уровень работоспособности.

С обучающимися было проведено исследование по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Рассмотрим результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

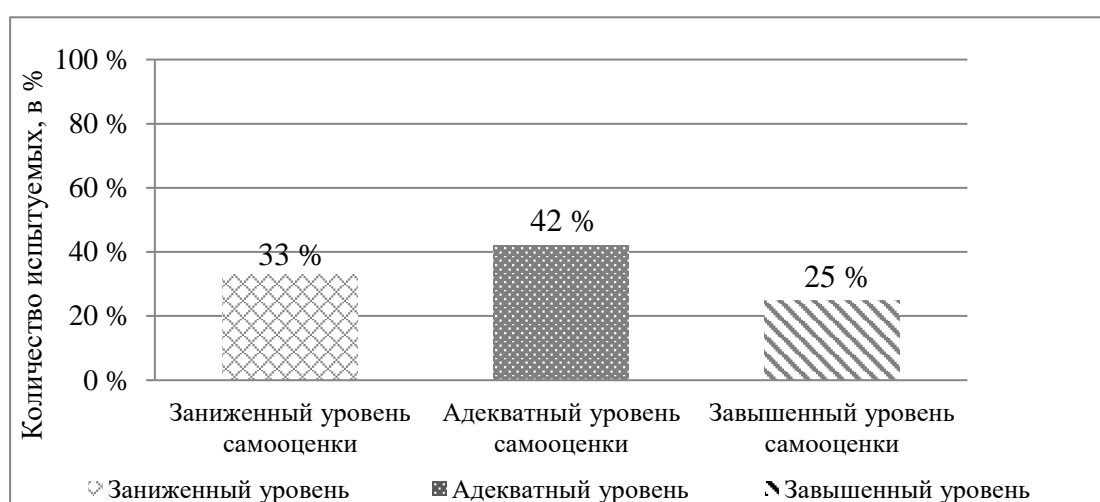


Рисунок 3 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Результаты на рисунке 1 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) показали, что испытуемых с заниженной самооценкой оказалось 8 человек (33 %). Младшие школьники с данным уровнем самооценки склонны недооценивать свои возможности, избегать ситуаций, где могут потерпеть неудачу. Нередко в поведении обучающихся проявляется тревожность и неуверенность в учебной деятельности, что затрудняет их включение в коллективную работу и снижает общую успешность обучения. Нереалистично заниженная самооценка предположительно влияет на постановку заведомо легких целей, ведь младших школьников может

испытывать страх перед выполнением более сложных задач, соответствующих его реальному потенциалу.

У 10 младших школьников (42 %) диагностирован адекватный уровень самооценки. Данный уровень способствует успешной адаптации к учебной деятельности, формированию положительных межличностных отношений в классе, развитию учебной мотивации. Кроме того, адекватная самооценка проявляется в открытости во взаимодействии со сверстниками и педагогами, а также способствует приобретению жизненных навыков и опыта.

Выявлен завышенный уровень самооценки у 5 испытуемых (25 %). Младшие школьники, обладающие завышенной самооценкой, склонны переоценивать свой реальный потенциал, часто предполагают, что окружающие недооценивают их без всякой причины, в результате чего могут относиться к другим высокомерно, проявлять обидчивость, а иногда и агрессивность при неудачах. Могут испытывать сложности в общении с педагогами и сверстниками.

С обучающимися было проведено исследование по методике «Три оценки» А.И. Липкиной. Результаты представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

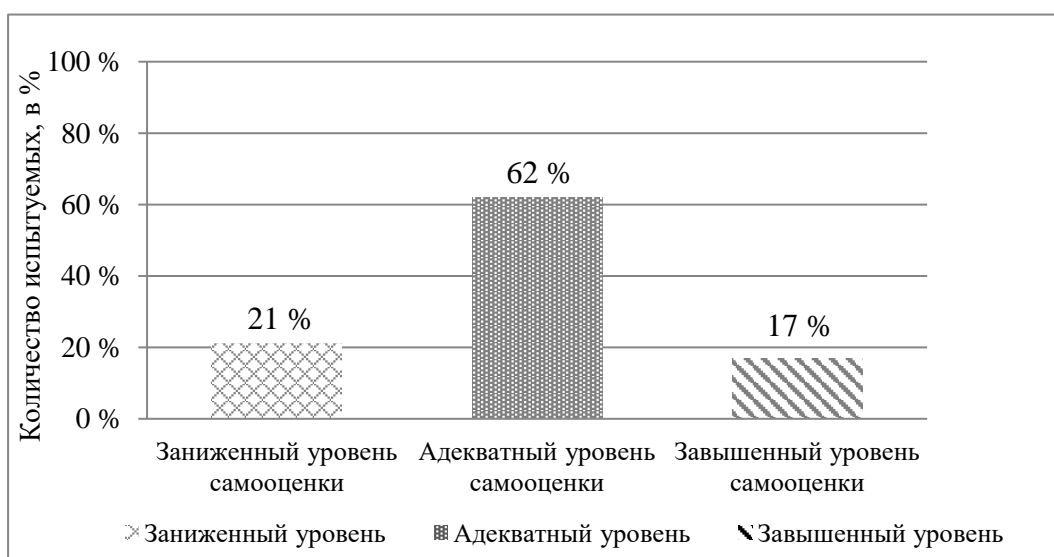


Рисунок 4 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Три оценки» А.И. Липкиной

Рассмотрим анализ данных на рисунке 2 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке выявлено 5 испытуемых (21 %) с заниженным уровнем самооценки. Ребенок с заниженным уровнем самооценки не всегда верит в свои силы, боится ошибиться и нередко заранее настраивает себя на неудачу. Он избегает сложных заданий и задач, не проявляет инициативу, остро переживает критику и даже похвалу, потому что считает себя «хуже других». Это может мешать ему раскрыть собственные способности, внутренний потенциал, могут возникнуть трудности учебном процессе, в построении дружеских и доверительных отношений в классе.

Адекватный уровень самооценки отмечен у 15 обучающихся (62 %). Это свидетельствует о том, что ученики с данным уровнем самооценки, как правило, реалистично оценивает свои успехи, неудачи и возможности. Младший школьник с адекватной самооценкой не боится пробовать новое, спокойно воспринимает замечания, умеет формулировать и ставить выполнимые цели и добиваться их. Это создаёт основу для уверенного обучения, психологически-положительного взаимодействия и общения, гармоничного развития личности в целом.

У 4 человек из класса (17 %) выявлена завышенная самооценка, что характеризуется переоценкой своих способностей и возможностей. Испытуемые с данным уровнем самооценки нередко имеют тенденцию считать себя лучше других, ощущать превосходство. Порой младшие школьники с завышенной самооценкой ставят перед собой заведомо невыполнимые задачи. Но частично завышенная самооценка в этом возрасте может быть нормальным явлением: дети, как правило, исследуют свои возможности и пытаются понять, на что они способны.

Рассмотрим итоги исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

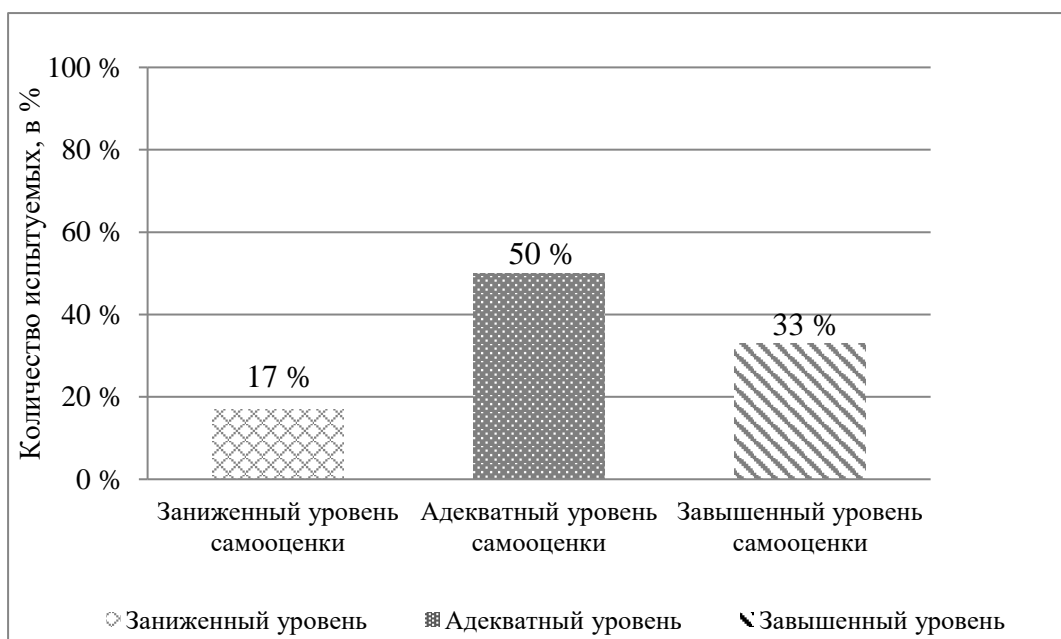


Рисунок 5 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Анализ на рисунке 3 и таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) показал, что в выборке выявлено 4 испытуемых с заниженной самооценкой (17 %). Данный уровень самооценки может говорить о неуверенности, тревожности и замкнутости младшего школьника. Ребенок склонен избегать ответов у доски, даже если знает материал, это связано со страхом начинать новые задания, заранее полагая, что неудача неизбежна. В ситуации, когда не получается реализовать или осуществить задуманное, обучающийся склонен расстраиваться или замыкаться в себе, а при успехе часто приписывает его случайности или помощи других. В общении держится в тени, редко проявляет инициативу, боится высказывать своё мнение. Учебная мотивация таких детей снижена: они выбирают заведомо лёгкие задания, отказываются от участия в конкурсах и олимпиадах, предпочитая оставаться незаметными. При этом внешне они могут выглядеть спокойными или безучастными, но внутри переживают страх ошибки и обесценивания.

Адекватный уровень самооценки присутствует у 12 человек (50 %). Данный уровень самооценки характеризуется, в первую очередь, внутренней уверенностью. Такие младшие школьники, как правило,

позитивно оценивают себя, адекватно воспринимают сильные и слабые стороны, знают собственные границы и чувствуют свою ценность в собственном окружении и принимают себя такими, какие они есть. Учебная мотивация характеризуется как достаточно устойчивая. В конкурсах и олимпиадах участвуют обучающиеся с данным уровнем самооценки по желанию, без страха проигрыша, воспринимая это как опыт. Присутствует эмоциональная стабильность, адаптация на достаточном уровне в классе.

Завышенный уровень самооценки отмечен у 8 испытуемых выборки (33 %). Это указывает на склонность младших школьников к переоценке своих способностей, неспособность признавать собственные ошибки и игнорирование внешней обратной связи. Стоит отметить, что завышенная самооценка может провоцировать учебные трудности и проблемы в коммуникации, так как ребёнок часто сталкивается с несовпадением реальной ситуации и своих завышенных ожиданий.

Выводы по главе 2

Исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проводилось с использованием комплекса следующих методов и методик:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, моделирование, систематизация, целеполагание.
2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические – методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Три

оценки» А.И. Липкиной; методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой.

4. Математико-статистические: Т–критерий Вилкоксона.

Исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников проводилось в 2026 году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 61 г. Челябинска». В исследовании приняла участие экспериментальная группа 4 «А» класса. Объем выборки 24 человека. В классе обучаются младшие школьники 10–11 лет, из них 13 мальчиков и 11 девочек.

Согласно результатам диагностики по методике Дембо-Рубинштейн в адаптации А.М. Прихожан, среди младших школьников распределение уровней самооценки следующее: адекватная самооценка выявлена у 10 испытуемых (42 %), заниженная – у 8 человек (33 %), завышенная – у 5 обучающихся (25 %).

Диагностика самооценки у младших школьников по методике «Три оценки» А.И. Липкиной показала следующие результаты: у 5 испытуемых (21 %) выявлен заниженный уровень самооценки, 15 младших школьников (62 %) имеют адекватный уровень самооценки, а завышенный уровень самооценки оказался у 4 человек (17%).

По методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой было выявлено, что 4 младших школьника (17 %) обладают заниженным уровнем самооценки, адекватный уровень самооценки присутствует у 12 испытуемых (50 %), а завышенный уровень проявлен у 8 человек (33 %).

По результатам методик выявлено, что у большинства младших школьников преобладает адекватная самооценка, но также встречаются достаточное количество испытуемых, обладающих заниженным и завышенным уровнем самооценки. Хотя адекватный уровень встречается

чаще среди младших школьников, у значительной части обучающихся выявлена потребность в формировании адекватной самооценки.

Уровень самооценки у младших школьников дифференцируется вследствие взаимодействия ряда социально-личностных факторов. Ключевую роль играет характер детско-родительских отношений. С поступлением в школу ведущей становится учебная деятельность, где оценочные суждения педагога и отметки понимаются младшими школьниками как базовые критерии собственной успешности, что напрямую влияет на когнитивный компонент самооценки. Параллельно активизируются процессы социального сравнения со сверстниками, которые формируют аффективный компонент – самоотношение. Дополнительными предикторами выступают уровень тревожности, тип темперамента и сформированность рефлексии, свойственные данному возрастному периоду. В результате к концу младшего школьного возраста у обучающихся складываются устойчиво различные виды самооценки: заниженная, адекватная, завышенная.

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

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников

Данная психолого-педагогическая программа направлена на формирование адекватной самооценки у младших школьников.

1. Вид программы: коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа.

Проблемная ситуация: результаты диагностики по методикам: «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Три оценки» А.И. Липкиной, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой показывают, что встречается достаточное количество младших школьников, обладающих заниженным и завышенным уровнями самооценки. Это свидетельствует о том, что значительная часть испытуемых неспособна реалистично оценивать свои возможности, что приводит к трудностям в образовательном процессе, появлению повышенной тревожности, неуверенности или, напротив, неадекватным притязаниям, проблемам в межличностном общении со сверстниками и взрослыми.

Актуальность: самооценка трактуется как ценностное отношение индивида к себе, складывающееся под влиянием оценок окружающих и опирающееся на систему личных критериев. Ключевыми функциями самооценки выступают регуляторная и защитная. Адекватная самооценка служит основой психологического благополучия и развития личности, успешной адаптации, преодоления трудностей. Заниженный уровень самооценки сопряжен с повышенной тревожностью, пассивностью, обидчивостью, трудностями в общении и избеганием различных задач,

деятельности. Завышенный же уровень самооценки характеризуется искажённым представлением о своих возможностях, качествах и результатах деятельности. Это может проявляться в различных аспектах поведения и взаимодействия с окружающим миром. Актуальность заключается в необходимости формирования адекватной самооценки, уверенности в себе, реалистичного восприятия своих способностей, навыков общения и самопознания для успешной социализации и личностного развития.

Разработка данной психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников основывается на работе М.В. Яковлевой [70, с. 151–155]. А также на программе О. В. Хухлаевой [64, с. 241].

Разработанная психолого-педагогическая программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

2. Цель программы: формирование у младших школьников адекватной самооценки.

3. Задачи программы:

1. Создать условия для развития уверенности в себе и в своих возможностях.

2. Способствовать формированию адекватной самооценки и реалистичного восприятия своих способностей.

3. Сформировать навыки установления межличностного контакта со сверстниками в разных ситуациях общения.

4. Способствовать развитию самопознания и умения понимать других людей.

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников опирается на ряд принципов:

1. Принцип «Здесь и сейчас».

2. Принцип активности.

3. Принцип толерантности по отношению к другим участникам.

4. Принцип партнерского общения участников.
 5. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
 6. Принцип единства коррекции и диагностики.
 7. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
 8. Деятельностный принцип коррекции.
 9. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.
 10. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
 11. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
 12. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
 13. Принцип программированного обучения.
 14. Принцип возрастания сложности.
 15. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
 16. Принцип учета эмоциональной сложности материала.
4. Описание участников программы: учащиеся 4-го «А» класса, в количестве 24 человек.
 5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:
 1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (статьи 42, 79).
 2. Приказ Минобрнауки России № 1599 о ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (раздел о психолого-педагогическом сопровождении).
 3. Концепция развития психологической службы в системе образования.
 4. Теоретические основы: культурно-историческая теория Л.С. Выготского, методические рекомендации А.М. Прихожан, А.И. Липкиной, А.В. Захаровой.
 6. Структура и содержание программы:

Что включает: подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

1. Диагностический блок направлен выявление уровня самооценки у младших школьников и представлен результатами первичного исследования.

2. Установочный блок обеспечивает формирование мотивации младших школьников к участию в психолого-педагогической программе, установление контакта и создание благоприятной психологической атмосферы.

3. Коррекционно-развивающий блок заключается в системе занятий, направленных на формирование адекватной самооценки у младших школьников.

4. Контрольно-оценочный блок включает в себя повторную диагностику и анализ эффективности реализованной психолого-педагогической программы.

7. В программе используются технологии:

- тренинговые технологии;
- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии рефлексивного обучения;
- технология групповая тренинговая;
- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- ролевая игра;
- психогимнастика.

Используемые методы и методики: игровые методы, наглядные методы, арт-терапевтические методы, сказкотерапия, психогимнастические методы, беседа, упражнения, групповая дискуссия.

8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Требования к условиям работы с обучающимися:

1. Психологическая безопасность. Обязательное принятие правил группы (конфиденциальность, право на ошибку, уважение).
2. Недопустимость оценочных суждений о выборе профессии участниками.
3. Добровольность выполнения упражнений.

Групповые нормы (вводятся на первом занятии):

- говорить по одному, не перебивать;
- уважать мнение каждого;
- правило «здесь и сейчас»;
- конфиденциальность;
- активное участие – по желанию, но без принуждения.

Работа с родителями (рекомендуется): проведение родительского собрания до начала программы (ознакомление с целями, задачами, режимом), выдача памяток по поддержке адекватной самооценки дома. Допускается привлечение родителей к участию в итоговом занятии.

Кадровые условия:

1. Педагог-психолог – ведущий программы. Должен иметь высшее психологическое образование или профессиональную переподготовку по направлению «Педагогика и психология», опыт работы с младшими школьниками (желательно – опыт ведения тренинговых групп). Специалист должен владеть методами групповой работы, арт-терапии, сказкотерапии, ролевой игры, рефлексивными техниками, а также базовыми навыками диагностики самооценки.

2. Ассистент (тьютор, социальный педагог или второй психолог) – рекомендуется для группы численностью 24 человека. Оказывает помощь

при выполнении упражнений, наблюдает за динамикой, помогает в организации пространства и поддержании дисциплины.

3. Классный руководитель (по согласованию) – может привлекаться для поддержки программы (создание мотивации, закрепление навыков в урочной и внеурочной деятельности, информирование родителей).

9. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Материально-технические условия:

Помещение: просторный кабинет или класс, позволяющий свободно разместить 24 человека в кругу (рекомендуемая площадь – не менее 40–50 м²). В помещении должно быть хорошее освещение, вентиляция, возможность затемнения (для спокойных упражнений), доска (меловая или маркерная).

Мебель: стулья по количеству участников (лучше легкие, передвигаемые), столы для рисования (или планшеты для работы на коленях), магнитная или обычная доска.

Оборудование и расходные материалы:

- мягкий мяч, клубок ниток;
- листы бумаги А4 (не менее 50 штуки), ватман (1–2 штуки);
- цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, ластик;
- карточки с качествами, пиктограммы эмоций, карточки с ситуациями;
- кукла или игрушка (персонаж Неумейка);
- маленькие зеркала (по количеству детей);
- песочные часы (на 1–2 минуты) или секундомер;
- кубик с эмоциями, кубик с вопросами;
- маски с разными выражениями лиц;
- медали/грамоты для итогового занятия;
- фотоаппарат или камера (для итогового фото);

– технические средства: при необходимости – музыкальный центр для фоновой музыки (спокойная музыка для рисования, энергичная – для разминок).

10. Сроки реализации программы: психолого-педагогическая программа реализуется в течение одного учебного полугодия (5 недель). При регулярности 2 занятия в неделю. Рекомендуемый период: начало первого полугодия 4 класса (сентябрь – декабрь).

Количество занятий и объём каждого занятия по времени:

1. Общее количество занятий – 10.
2. Периодичность – 2 раза в неделю.
3. Продолжительность одного занятия – 45 минут.
4. Общая продолжительность программы – 5 недель.

Всего 10 занятий, каждое длится 45 минут.

11. Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Созданы условия для развития уверенности в себе и в своих возможностях.

2. Сформирована адекватная самооценка и реалистичное восприятие своих способностей.

3. Сформированы навыки установления межличностного контакта со сверстниками в разных ситуациях общения.

4. Развито самопознание и умение понимать других людей.

12. Содержание занятий.

Каждое занятие психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников состоит из 3 частей:

1. Вводная часть. Цель: создание положительной психологической атмосферы и условий для продуктивной работы в классе. Что включает: приветствие, установление контакта, вступительное слово педагога-психолога, разминочное упражнение.

2. Основная часть. Цель: способствовать формированию адекватной самооценки, уверенности, навыков общения, самопознания у младших школьников. Что включает: теоретический блок, упражнения, обсуждение каждого упражнения, рефлексия.

3. Заключительная часть. Цель: способствовать закреплению положительных изменений и анализу проделанной работы. Что включает: ритуал прощания, упражнения, фотосессию, рефлексия.

Содержание психолого-педагогической программы:

Занятие 1. «Давайте познакомимся!».

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе и условий для знакомства младших школьников с целями программы.

Задачи:

1. Сформировать первичные представления об уникальности.
2. Сформировать чувство принадлежности к группе.
3. Актуализировать представления о своих сильных сторонах и качествах.

Форматы работы: групповая работа в кругу, индивидуальная творческая деятельность, фронтальная беседа.

Методы и техники:

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: создать позитивный эмоциональный настрой перед началом занятия, замотивировать на дальнейшую работу.

2. Игра «Формула».

Цель: познакомиться с ребятами в игровой форме.

3. Упражнение «Паутинка».

Цель: способствовать сплочению ребят и сформировать чувство коллективной поддержки.

4. Рисунок «Мой автопортрет».

Цель: помочь осознать и выразить своё представление о себе, включая позитивные и негативные черты.

5. Беседа «Каждый уникален».

Цель: сформировать уважительное отношение к индивидуальности каждого человека и собственной уникальности.

6. Рефлексия «Микрофон».

Цель: помочь каждому участнику осмыслить и вербализовать свой опыт, полученный на занятии.

7. Ритуал прощания «Искра дружбы».

Цель: завершить занятие на позитивной эмоциональной ноте, укрепить чувство принадлежности к группе.

Занятие 2. «Мои сильные стороны»

Цель: создание доброжелательной атмосферы и условий для знакомства младших школьников с целями программы.

Задачи:

1. Сформировать первичные представления об уникальности.
2. Сформировать чувство принадлежности к группе.
3. Актуализировать представления о своих сильных сторонах и качествах.

Форматы: работа в кругу, индивидуальное рисование, публичная презентация.

Методы и техники:

1. Приветствие «Комплимент соседу».

Цель: настроить ребят на доброжелательное общение и создать атмосферу взаимного принятия, замотивировать на дальнейшую работу.

2. Игра «Волшебный сундучок».

Цель: активизировать интерес младших школьников к поиску собственных положительных качеств через игровой сюжет.

3. Краткая теория на тему «Сильные и слабые стороны».

Цель: дать обоснование сильных и слабых качеств личности.

4. Упражнение «Солнце моих сил».

Цель: способствовать визуализации и фиксации своих сильные стороны в наглядной форме.

5. Презентация солнышек.

Цель: способствовать развитию навыка публичного самопрезентации и получению позитивного подкрепления от группы.

6. Рефлексия «Лесенка успеха».

Цель: способствовать анализу детьми собственных достижений и удовлетворённости от работы на занятии.

Занятие 3. «Я и мои ошибки».

Цель: способствовать формированию у младших школьников отношения к ошибке как к возможности учиться и совершенствоваться.

Задачи:

1. Способствовать снижению страха перед неудачей и совершением ошибки.

2. Способствовать развитию навыка внутренней поддержки себя.

Форматы: игровая терапия, беседа, рисование, сказкотерапия.

Методы и техники:

1. Появление персонажа Неумейки.

Цель: способствовать снижению напряжению и созданию безопасной, комфортной атмосферы для обсуждения темы ошибок через историю игрового персонажа.

3. Беседа «Ошибки – это нормально».

Цель: объяснить феномен ошибки и нормализовать опыт ее совершения.

4. Игра «Исправь ошибку».

Цель: показать, что большинство ошибок можно исправить конструктивными действиями в игровой форме.

5. Упражнение «Ластик для души».

Цель: сформировать навык внутреннего прощения себя и «стирания» чувства вины за прошлые ошибки.

6. Сказка про Кляксу.

Цель: показать, что даже неприятная «ошибка» может стать началом чего-то нового и интересного через метафору сказки.

7. Рефлексия-фраза.

Цель: закрепить новое отношение к ошибкам через завершающее высказывание каждого участника.

Занятие 4. «Мои способности и возможности».

Цель: способствовать обучению младших школьников отличать реалистичную оценку от завышенной и заниженной.

Задачи:

1. Способствовать развитию умения сравнивать себя с собой (сегодня и вчера), а не с другими.

2. Сформировать навык реально оценивать ситуации и себя в них в конкретных заданиях.

Форматы: групповая дискуссия, индивидуальное выполнение заданий на оценку себя, беседа-анализ.

Методы и техники:

1. Приветствие «Здравствуйте, я такой!».

Цель: активизировать самопрезентацию и создать рабочую атмосферу для обсуждения темы занятия.

2. Игра «Угадай оценку».

Цель: показать разницу между собственной оценкой своих возможностей и внешней оценкой в игровой форме.

3. Упражнение «Сделай и оцени».

Цель: создать условия для получения участниками практического опыта выполнения конкретного задания и последующей реалистичной самооценки своего результата.

4. Беседа о трёх видах самооценки.

Цель: познакомить детей с тремя видами самооценки (завышенной, заниженной, адекватной) и их внешними проявлениями.

5. Правило «Сравнивай себя с собой».

Цель: сформировать у участников установку на сравнение собственных достижений (сегодняшних со вчерашними) вместо сравнения с другими.

6. Рефлексия «Светофор».

Цель: провести с участниками анализ уровня усвоения материала и своего эмоционального состояния на занятии.

Занятие 5. «Уверенность в себе».

Цель: созданий условий для развития уверенного поведения в различных ситуациях.

Задачи:

1. Обучать невербальным признакам уверенности (поза, голос, взгляд).
2. Способствовать снижению тревожности при публичных высказываниях и выступлениях.

Форматы: ролевая игра, телесно-ориентированные упражнения, работа в парах.

Методы и техники:

1. Упражнение «Три осанки».

Цель: объяснить детям разницу между позой неуверенного, агрессивного и уверенного человека через телесный опыт.

2. Ролевая игра «Ситуации».

Цель: отработать навыки уверенного поведения в моделируемых жизненных ситуациях (отказ, просьба, выражение мнения).

3. Упражнение «Волшебный стул».

Цель: создать безопасную среду для публичного высказывания и получить позитивное подкрепление от группы.

4. Беседа об уверенности в себе и ее проявлениях.

Цель: систематизировать знания детей о внешних и внутренних признаках уверенного поведения.

5. Рефлексия «Ладощка».

Цель: зафиксировать личные достижения каждого участника на занятии и завершить работу на позитивной ноте.

Занятие 6. «Самопознание и мои эмоции».

Цель: обучить младших школьников распознавать и называть свои эмоции.

Задачи:

1. Научить сопоставлять эмоции с самооценкой.
2. Способствовать развитию эмпатии к себе и другим.

Форматы: психогимнастика, рисование, игровая деятельность, групповая рефлексия.

Методы и техники:

1. Приветствие «Мое настроение».

Цель: настроить младших школьников на занятие через актуализацию их текущего эмоционального состояния.

2. Игра «Угадай эмоцию».

Цель: развить навык распознавания эмоций других людей по мимике и невербальным проявлениям.

3. Упражнение «Мои эмоции сегодня».

Цель: способствовать осознанию и визуализации участниками собственных эмоциональных состояний в данный момент.

4. Беседа «Как эмоции влияют на самооценку».

Цель: объяснить прямую связь между их эмоциональным состоянием и тем, как они себя оценивают участники.

5. Игра «Кубик эмоций».

Цель: закрепить умение называть и показывать различные эмоциональные состояния в игровой форме.

6. Рефлексия.

Цель: подвести итог занятия и предоставить каждому участнику возможность высказаться о своих эмоциональных открытиях.

Занятие 7. «Межличностный контакт и обратная связь».

Цель: сформировать навык установления вербального и невербального контакта с собеседником.

Задачи:

1. Научить давать и принимать обратную связь (комплименты, конструктивные замечания).

2. Способствовать развитию умения слушать и слышать другого.

Форматы: парная работа, групповая игра, ролевое моделирование.

Методы и техники:

1. Приветствие «Здравствуй, как твоё дело?».

Цель: настроить младших школьников на межличностное общение и активизировать навык вербального контакта.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: способствовать развитию навыка невербального синхронного взаимодействия и эмпатии через отражение движений другого.

3. Игра «Комплимент по кругу».

Цель: сформировать навык формулировать и произносить позитивную обратную связь в адрес другого человека.

4. Беседа с правилом «Сэндвич».

Цель: познакомить с конструктивной моделью подачи замечаний (позитив-критика-позитив).

5. Ролевая игра «Обратная связь».

Цель: создать условия для отработки навыка давать и принимать конструктивную обратную связь в моделируемых ситуациях.

6. Рефлексия «Рюкзак успеха».

Цель: закрепить полученные навыки и новый опыт для использования в реальной жизни.

Занятие 8. «Понимание других людей».

Цель: способствовать развитию эмпатии и способности встать на место другого.

Задачи:

1. Научить распознавать эмоции и намерения других по вербальным и невербальным сигналам.

2. Сформировать толерантное отношение к различиям между людьми. Форматы: групповая дискуссия, упражнения на эмпатию, сказкотерапия, игра-перевоплощение.

Методы и техники:

1. Игра «Угадай чувство по лицу и позе».

Цель: создать условия для развития навыка распознавания эмоциональных состояний других людей по невербальным сигналам.

2. Упражнение «Если бы я был на его месте...».

Цель: создать условия для развития умения видеть ситуацию с позиции другого человека.

3. Сказка про ёжика.

Цель: показать важность принятия чужих особенностей и права человека быть разным через метафору сказки.

4. Игра «Перевоплощение».

Цель: создать условия для развития эмпатии и понимания через ролевое проживание роли другого.

5. Рефлексия-фраза.

Цель: закрепить новый опыт понимания и эмпатии через завершающее высказывание.

Занятие 9. «Реалистичная самооценка в деятельности».

Цель: закрепить навык реалистично оценивать себя при выполнении конкретных заданий.

Задачи:

1. Научить детей ставить реалистичные цели и оценивать результат.

2. Способствовать развитию рефлексии своих достижений и неудач.

Форматы: индивидуальная работа с оценкой себя, групповая аналитическая беседа.

Методы и техники:

1. Разминка «Оцени себя в прошлом».

Цель: актуализировать опыт предыдущих занятий и предоставить динамику их собственных изменений.

2. Упражнение «Три задания».

Цель: создать условия для получения практического опыта выполнения заданий разного уровня сложности и последующей реалистичной самооценки каждого результата.

3. Обсуждение в кругу.

Цель: проанализировать ошибки самооценки (завышение/занижение) и найти их причины в безопасной групповой среде.

4. Игра «Моя цель – мой результат».

Цель: создать условия для отработки навыка постановки реалистичной цели и сравнения её с реально достигнутым результатом.

5. Рефлексия «Что я понял о своей самооценке?».

Цель: закрепить личные осознания каждого участника о собственном типе самооценки.

Занятие 10. «Мы – команда».

Цель: обобщить полученные знания и навыки по формированию адекватной самооценки.

Задачи:

1. Закрепить уверенность в себе и умение взаимодействовать в группе.

2. Провести итоговую рефлексию всей программы.

Форматы: викторина, коллективное дело, игра, церемония награждения.

Методы и техники:

1. Викторина «Знатоки самооценки».

Цель: проверить и закрепить знания участников о видах самооценки, эмоциях и способах уверенного поведения, полученных на занятиях в игровой форме.

2. Коллективное панно «Дерево успехов».

Цель: создать визуальный символ общего достижения группы, где каждый участник видит свой личный вклад в общий результат.

3. Игра «Чемодан в дорогу».

Цель: создать условия для вербализации и закрепления тех навыков и знаний, которые участники готовы будут применять в дальнейшем.

4. Вручение медалей и грамот.

Цель: создать условия для признания достижений каждого участника и общего результата.

5. Финальная рефлексия «Мой главный итог».

Цель: создать условия для возможности каждого участника осознать и озвучить самое важное личное изменение, произошедшее с ним за время занятий.

6. Общее фото и ритуал прощания.

Цель: завершить программу на позитивной ноте и укрепить чувство завершённости процесса.

После реализации программы формирования адекватной самооценки у младших школьников проводится повторная диагностика, позволяющая отследить динамику.

Данная психолого-педагогическая программа разработана с целью сформировать у младших школьников адекватную самооценку.

Ее реализация способствует развитию уверенности в себе и своих способностях, формированию реалистичного восприятия себя. А также способствует воспитанию активной личностной позиции через опору на внутренние критерии успеха и освоению навыков установления межличностного контакта в различных ситуациях. Программа также позволяет актуализировать рефлексивные навыки.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для оценки эффективности разработанной психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников был проведен контрольно-обобщающий этап эксперимента. Он включал в себя организацию повторной диагностики самооценки у младших школьников 4 «А» класса в количестве 24 человек на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 61 г. Челябинска».

С учащимися было проведено исследование уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

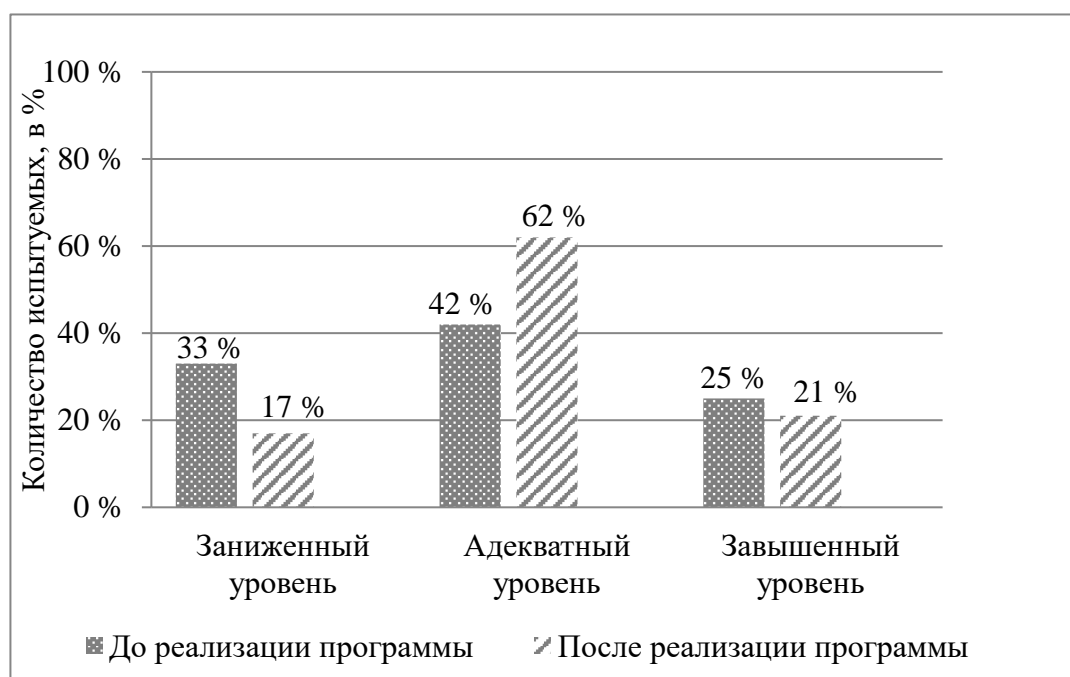


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы

Согласно данным на рисунке 6 и таблицы 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), испытуемых с заниженной самооценкой оказалось 17 % (4 человека), это меньше на 16%, чем до реализации психолого-педагогической программы. Адекватный уровень самооценки выявлен у 62 % (15 человек), это на 20 %

больше, чем до реализации психолого-педагогической программы. Показатели завышенного уровня с 25 % (5 испытуемых) снизился у 21 % (5 испытуемых).

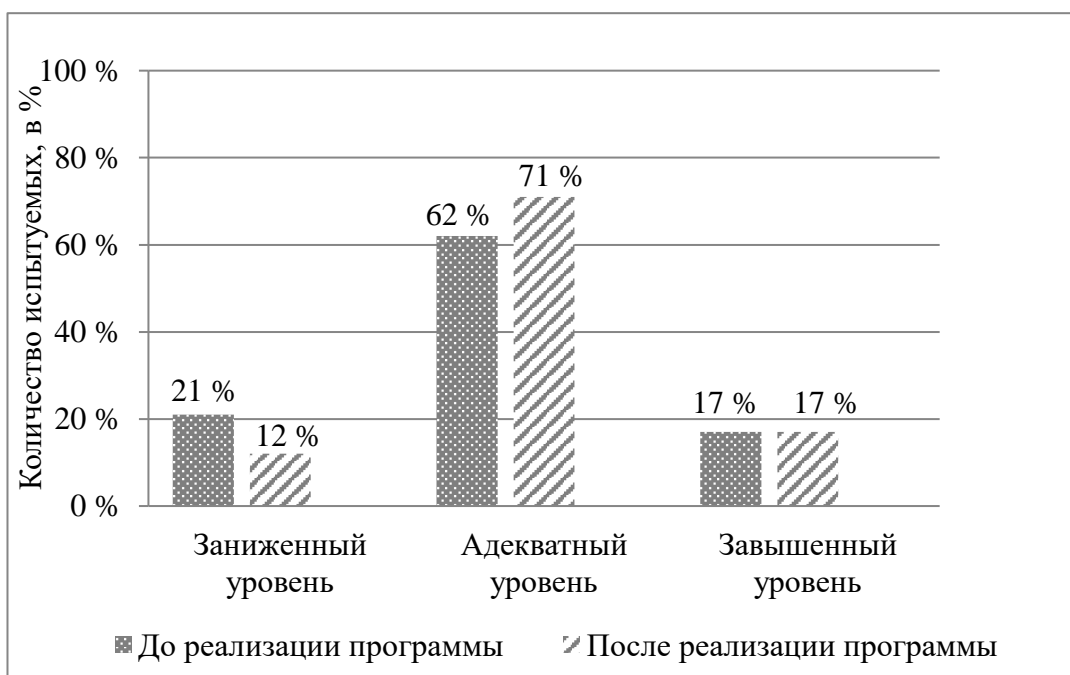


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Три оценки» А.И. Липкиной до и после реализации программы

Анализ данных, представленных на рисунке 7 и таблицы 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), свидетельствует о положительной динамике в изменении уровней самооценки у младших школьников после реализации психолого-педагогической программы. Испытуемых с заниженной самооценкой оказалось 12 % (3 человека), это меньше на 9 %, чем до реализации психолого-педагогической программы. Адекватный уровень самооценки выявлен у 71 % (17 человек), это на 9 % больше, чем до реализации психолого-педагогической программы. А показатели завышенного уровня самооценки не изменились – 17 % (4 испытуемых). Сохранение показателей данного уровня самооценки может быть обусловлено индивидуально-личностными особенностями обучающихся.

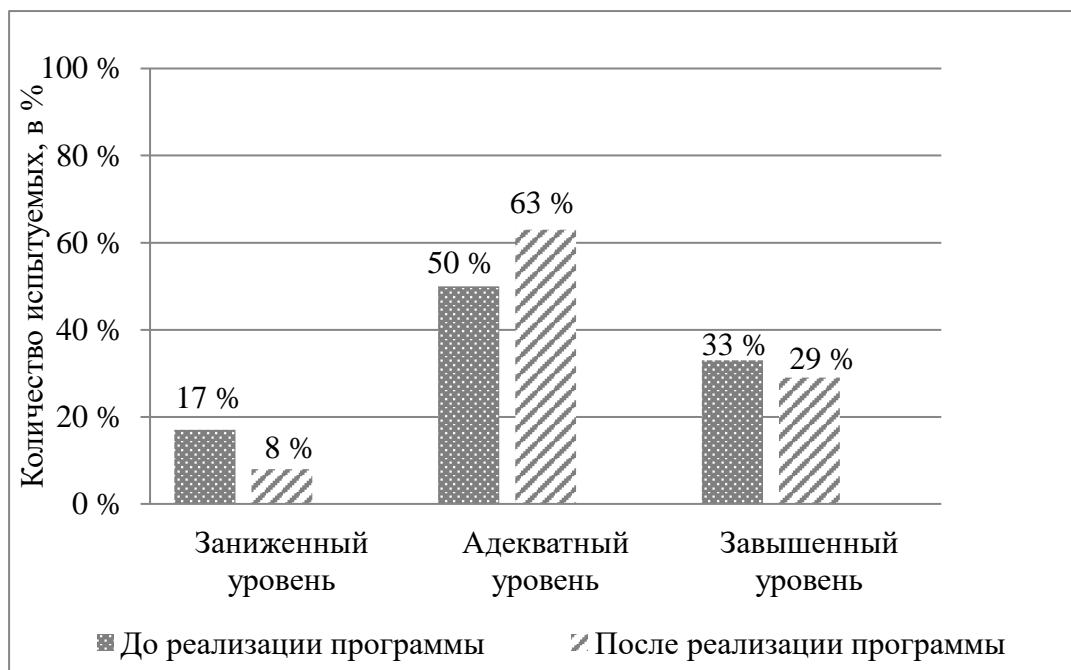


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой до и после реализации программы

Согласно данным на рисунке 8 и таблицы 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), испытуемых с заниженным уровнем самооценки оказалось 8 % (2 человека), это меньше на 9 %, чем до реализации психолого-педагогической программы. Адекватным уровнем самооценки обладает 63% (15 человек), это на 13 % больше, чем до реализации психолого-педагогической программы. Показатели завышенного уровня самооценки снизились на 4 %. С 33 % до 29 % (7 испытуемых).

Можно сделать вывод, что самооценка младших школьников находится на стадии активного становления, отличается ситуативностью и зависимостью от внешних оценок. Уверенность младших школьников в себе и в своих возможностях повысилась, они научились адекватно оценивать свои способности, спокойно воспринимать критику, анализировать слабые и сильные стороны.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что низкий и высокий уровни самооценки у младших школьников изменятся, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников, был

использован Т–критерий Вилкоксона. Расчет был проведен по результатам методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.4.

Но: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня самооценки у младших школьников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооценки.

Н1: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня самооценки у младших школьников превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооценки.

Выполним расчёт критерия по формуле (1).

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 4,5 + 10,5 + 4,5 + 21,5 + 4,5 + 7,5 + 14,5 = 67,5, \quad (1)$$

где

$T_{\text{эмп}}$ – эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона,

R_t – ранги нетипичных сдвигов.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Критические значения Т–критерия Вилкоксона для $n=24$:

$T_{кр} = 69$ ($p \leq 0,01$);

$T_{кр} = 91$ ($p \leq 0,05$).

Ось значимости:

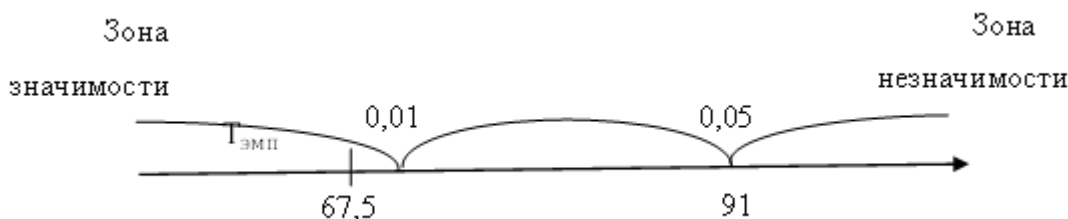


Рисунок 9 – Ось значимости

Принимаем Н1, так как $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

$T_{\text{эмп}} < T_{кр}$., принимаем Н1: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня самооценки у младших школьников

превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооценки.

Результаты расчета по T–критерию Вилкоксона дают основания полагать, что внедрение разработанной модели и психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников способствует изменению уровня самой самооценки, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Для закрепления и улучшения достигнутых показателей по итогам формирующего эксперимента были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников

Основываясь на современных концепциях возрастной и педагогической психологии, а также учитывая данные, полученные в ходе нашего исследования, мы составили для родителей и педагогов психолого-педагогические рекомендации, направленные на формирование у младших школьников адекватной самооценки.

Младший школьный возраст уникален и занимает особое место в возрастной психологии. Формирование самооценки в этом возрасте происходит под влиянием внешних оценок – прежде всего педагога, который для ребенка выступает носителем социальных эталонов, а также родителей, и сверстников. Внутренняя позиция младшего школьника на начальных этапах обучения еще неустойчива, поэтому чужая оценка легко интериоризируется и превращается в собственную оценку себя. Это проявляется в крайней чувствительности к характеру педагогических воздействий и семейных отношений. Несвоевременная, противоречивая

или эмоционально окрашенная оценка способствует закреплению неадекватных самооценочных установок, которые впоследствии могут трансформироваться в устойчивые личностные проблемы – неуверенность, тревожность, демонстративность или избегание учебной деятельности.

Формирование позитивной самооценки учеников младших классов является главной задачей для родителей и учителей. Они должны создавать условия для развития личности ребенка, поддерживать его интересы и начинания, быть внимательными и заботливыми, чтобы в будущем ребенок мог справляться со сложными жизненными ситуациями, не нанося вред своему психическому здоровью, а также мог достигать успеха в различных сферах жизни [36, с. 172].

Рассмотрим психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

1. Оценка должна стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность, а не просто констатировать результат. Главная функция оценки – не фиксация «хорошо» или «плохо», а возможность для ребёнка понять, как продолжить учебу и совершенствовать навыки. Важно следовать мысли: «Эта часть верная, а вот здесь ошибка – давай разберём, почему так вышло». Тогда оценка превращается в путеводитель, а не в приговор. Ребёнок перестаёт бояться отметок и начинает видеть в них возможность роста.

2. Оценивать не просто результат, а содержание работы. Вместо слов «молодец» или «пять» педагогу важно комментировать, что именно удалось: «Ты правильно выделил условия задачи, но в вычислениях допустил неточность». Такая обратная связь показывает ребёнку, что у него уже получается хорошо, а над чем ещё стоит поработать. Это формирует реалистичное представление о своих сильных и слабых сторонах, а не общую тревожную оценку всей личности.

3. Оценка должна сопровождать деятельность на всех ступенях, а не только завершать её. Ожидание итоговой отметки часто вызывает страх ошибки. Полезнее вводить «шаговую» оценку – хвалить за промежуточные

достижения, комментировать черновик, анализировать процесс решения, а не только чистовик. Например: «Сначала ты верно выбрал действие, на следующем этапе будь внимательнее со знаками». Так ребёнок учится видеть свой путь, а не бояться финиша.

4. Не сравнивать детей. Бессмысленно и вредно сравнивать сильного ученика со слабым, да и в целом сравнивать. Но полезно показать младшему школьнику пример, например, что одноклассник достиг лучшего результата благодаря старанию, аккуратности или усидчивости. При этом важно обсуждать именно способы работы, а не личные качества. Так формируется понимание: успех зависит от приложенных усилий, а не от «врождённых способностей».

5. Использовать взаимное рецензирование с обязательным выделением достоинств и недостатков. Обучающиеся учатся оценивать чужую работу по чётким критериям. При этом рецензент должен назвать не только ошибки, но и сильные стороны: «Правильно оформлен заголовок, но в примере нет пояснения». Важно, чтобы мнение высказывалось доброжелательно и аргументированно. Это развивает у самого рецензента умение анализировать, а у автора работы – принимать конструктивную обратную связь без обиды.

6. Возврат работы автору после рецензирования и самостоятельный анализ. После того как одноклассник высказал замечания, ребёнок получает возможность посмотреть на свою работу «чужими глазами» и сам решить, согласен ли он с критикой, что исправит, а что оставит. Затем он анализирует свои действия: «Здесь я действительно ошибся, потому что не проверил, а здесь рецензент не прав». Так формируется внутренняя опора на собственное мнение, а не внешняя зависимость от любой чужой оценки.

7. Привлекать ученика с заниженной самооценкой к помощи более слабому ребенку. Парадоксально, но тот, кто сам себя недооценивает, начиная помогать другому, начинает видеть свои знания и умения.

Объясняя простую тему отстающему, младший школьник убеждается: «Я это умею, я могу быть полезным». Успех в роли помощника укрепляет веру в свои силы. Важно, чтобы задача была посильной и педагог тактично поддерживал этот процесс («Посмотри, как хорошо у тебя получилось объяснить»).

8. Создавать ситуации успеха, в которых ребёнок должен осознать особенности своей работы: сильные и слабые стороны, использованные способы действия. Например, после выполнения задания задавать вопросы: «Что тебе сегодня удалось легче всего? Что было самым трудным? Как ты искал решение? Что бы ты сделал иначе?» Такая рефлексия постепенно превращается в привычку. Ребёнок учится анализировать свой труд без оглядки на учителя и страха «ошибиться в самооценке».

9. Вести специальные тетради (или дневники самооценки) для анализа работы на уроке. По простой схеме ученик в конце занятия записывает: что понял хорошо, что не до конца, где допустил ошибки, насколько сложной показалась тема. Можно использовать цветовую индикацию (зелёный – всё отлично, жёлтый – были трудности, красный – не понял). Ведение таких записей приучает ребёнка отделять усвоенное от неувоенного и формирует реалистичный взгляд на свои достижения. Периодически записи обсуждаются с педагогом.

10. Самооценка до проверки учителем и обсуждение расхождений. Перед тем как сдать тетрадь, ребёнок ставит себе предполагаемую оценку или указывает степень уверенности в работе («уверен на 80%», «сомневаюсь в задаче № 3»). После проверки педагогом они вместе сравнивают оценки. Если мнения совпали – хорошо, младший школьник учится доверять себе. Если нет – важно не наказывать, а разобрать: «Вот тут ты считал, что правильно, а я вижу ошибку. Давай посмотрим, в чём причина». Так постепенно выравнивается шкала самооценки.

11. Целенаправленно использовать похвалу для детей с заниженной самооценкой. Им важно слышать похвалу не за громкие успехи, а за конкретные усилия, старание, даже маленькое продвижение. Причём хвалить нужно не в целом («ты умница»), а за действие («сегодня ты очень аккуратно писал, молодец»). Делать это лучше наедине или в малой группе, чтобы избежать зависти или насмешек. Похвала призвана не льстить, а показывать реальные ростки успеха, на которые ребёнок сам мог не обратить внимания.

Для развития адекватной самооценки необходимо создавать в классе атмосферу психологического комфорта и поддержки. С этой целью в классе нужно создать на уроке для каждого ученика ситуацию успеха, используя для этого разноуровневые формы работы, и вводить систему самооценки [60, с. 132].

Организуя учебно-воспитательную работу, учитель должен сознательно и целенаправленно формировать самооценку младших школьников [18, с. 174].

Далее рассмотрим психолого-педагогические рекомендации для родителей.

1. Выделять ребёнку время безраздельного внимания каждый день. Речь не о формальном присутствии рядом («я дома, значит, я с тобой»), а о полном включении в контакт: без телефона, телевизора, мыслей о работе. Пусть это будет короткий отрезок (например, 15 минут перед сном или 10 минут после ужина), но в эти минуты ребёнок чувствует себя важным и значимым. Он понимает, что выбрали его, а не дела. Это создаёт базовое чувство собственной значимости и ценности.

2. Признавать и понимать чувства ребёнка, даже если вы с ним не согласны. Важно не запрещать эмоции («не злись», «не плачь», «это ерунда»), а называть их: «Я вижу, ты расстроен». «Ты злишься, потому что не получил то, что хотел». При этом можно не соглашаться с поведением: «Злиться нормально, но драться нельзя». Объясните ребёнку: любые

чувства имеют право на существование, их не делят на «правильные» и «неправильные». Когда младший школьник знает, что его эмоции принимают, он учится доверять своим ощущениям и не боится их. Это основа для честной самооценки.

3. Спрашивать мнение ребёнка и предлагать выбор. Даже в бытовых ситуациях стоит интересоваться мнением младшего школьника. Если решение целиком зависит от взрослых, дайте хотя бы ограниченный выбор («ты будешь надевать красную куртку или синюю?»). Это помогает мыслить самостоятельно и даёт ощущение контроля над своей жизнью. Малыш понимает, что его точка зрения ценна, а значит, он сам как личность ценен.

4. Показывать бескорыстную любовь. Бескорыстная любовь – это любовь без условий: «я люблю тебя не за пятёрки, не за убранную комнату, а просто потому, что ты есть». Обучающийся не должен заслуживать родительскую любовь своими достижениями. Если любовь всегда «за что-то», самооценка становится шаткой: успех – я хороший, неудача – я плохой. Безусловное принятие даёт надёжный внутренний стержень.

5. Устанавливать последовательные и твёрдые ограничения. Правила должны быть понятными, стабильными и одинаково применяться изо дня в день. Если сегодня за грубость не наказали, а завтра наказали, мир для ребёнка становится хаотичным, а его самооценка – тревожной («я никогда не знаю, хороший я или плохой»). Последовательные границы создают предсказуемость, а предсказуемость – безопасность. За нарушение правил должны следовать заранее оговорённые последствия (не жестокие, а логичные: не сделал уроки – не пошёл гулять до их выполнения).

6. Хвалить и поощрять за конкретные поступки. Общая похвала («ты молодец», «умница») работает хуже, чем конкретная: «я заметила, как ты аккуратно сложил игрушки», «ты очень старался решить эту трудную задачу». Младший школьник видит и понимает, что родители

действительно наблюдают за его усилиями, и с большей вероятностью будет повторять то, за что похвалили. Конкретная похвала связывает самооценку с реальными действиями, а не с абстрактным образом «хорошего ребёнка».

7. Использовать ролевые игры для подготовки к трудным ситуациям. Если ребёнку предстоит что-то новое и пугающее, можно заранее проиграть эту ситуацию по ролям. Это снижает тревогу, потому что неизвестное становится знакомым. Ребёнок чувствует себя увереннее, зная, чего ожидать и как реагировать. Уверенность в конкретных обстоятельствах укрепляет общую самооценку.

8. Помогать решать проблемы самостоятельно. Когда младший школьник сталкивается с трудностью, не бросайтесь сразу давать готовое решение. Задайте наводящие вопросы: «Как ты думаешь, что можно сделать?», «Какие есть варианты?», «Что будет, если выбрать вот это?». Пусть даже его решение будет неоптимальным – опыт собственного выбора и его последствий бесценен. Постепенно ребёнок учится полагаться на себя, что напрямую повышает самоуважение.

9. Важно уважать усилия детей, даже если результат неидеален. Важно показывать, что ценен сам процесс старания, а не только результат. Ребёнок старательно выводил буквы, но получилось криво? Скажите: «Ты очень старался, и это главное. В следующих попытках получится ещё лучше». Если хвалить только за успехи, малыш начнёт бояться ошибок и братья только за заведомо лёгкие дела. Уважение к усилию формирует устойчивость к неудачам.

10. Наглядно демонстрировать прогресс и достижения младшего школьника. Дети часто не замечают собственного роста: им кажется, что они «всегда так умели». Родители могут показать старые рисунки, тетради, фотографии, видеозаписи: «Посмотри, год назад ты даже букву А писал с трудом, а теперь пишешь целые предложения». Это даёт ребёнку

очевидное доказательство его развития, укрепляет веру в свои возможности («я могу учиться, я расту»).

11. Объяснять, что неудачи случаются у всех и ошибки – это возможность учиться. Важно не драматизировать ошибки и не стыдиться за них. Фраза «ничего страшного, все иногда ошибаются, давай разберём, что можно сделать иначе в следующий раз» работает намного лучше, чем «как ты мог так плохо сделать?». Это помогает усвоить: ошибка не делает его плохим человеком, она просто показывает, над чем ещё нужно поработать. Такое отношение снимает страх неудачи, который часто разрушает самооценку.

12. Концентрироваться на позитивном, придумывать что-то интересное. Вместо того чтобы фиксироваться на проблемах («опять двойка», «снова не убрал постель»), старайтесь находить и акцентировать положительные моменты: «Сегодня ты сам вовремя сел за уроки – это здорово». Если случилась неприятность, переключитесь на приятное совместное занятие. Позитивный семейный фон помогает младшему школьнику не застревать в негативе и сохранять общий оптимистичный настрой, что является частью здоровой самооценки.

13. Поручать дела и обязанности для помощи семье. Когда ребёнок отвечает за что-то нужное и важное, он чувствует свою важность и значимость. Это не «нагрузка», а доверие. Важно, чтобы обязанности соответствовали возрасту и были реальными, а не символическими. Успешное выполнение бытовых дел действует как доказательство: «я нужен, я справляюсь, без меня не обойтись».

14. Уважать индивидуальные особенности ребёнка и его темп развития. Не стоит требовать от семилетнего ребёнка усидчивости десятилетнего или сравнивать его с «более развитыми» сверстниками. Каждый ребёнок имеет свой ритм созревания психических функций. Родительское давление и недовольство тем, что обучающийся «отстаёт» от чьих-то ожиданий, наносит удар по самооценке. Признание его

уникального пути, напротив, создаёт почву для спокойной адекватной самооценки.

15. Признавать сильные стороны ребёнка и хвалить за них, не фиксируясь на слабостях. Вместо того чтобы указывать на недостатки, замечайте и развивайте то, что получается хорошо: «Как здорово ты придумываешь истории», «У тебя отличная память на стихи». Давайте ребёнку возможность заниматься тем, в чём он силён, – это дарит переживание успеха, которое компенсирует неизбежные неудачи в других областях и укрепляет общую уверенность в себе.

16. Избегать сравнений своего младшего школьника с другими детьми. Фразы наподобие «а вот Петя уже читает бегло, а ты нет» смертельны для здоровой самооценки. Сравнить ребёнка можно только с ним самим в прошлом: «раньше ты делал 10 ошибок, а теперь только 2 – какой прогресс!». Ребёнок должен твёрдо знать, что его любят таким, какой он есть, и ценят не за то, что он лучше Васи, а за него самого.

17. Рассказывать об истории семьи, привлекать родственников. Знание своих корней («где родилась бабушка», «кем работал дедушка», «какие семейные традиции были раньше») даёт ребёнку чувство принадлежности к чему-то большему и устойчивому. Это укрепляет идентичность и самооценку: «я часть рода, у меня есть своё место, я не один». Попросите родственников поделиться с младшим школьником тёплыми семейными историями.

18. Устраивать семейные праздники и создавать собственные традиции. Регулярные праздники (даже маленькие – «пятничный пирог» или «воскресный просмотр кино») создают ощущение стабильности и радости. Семейные традиции – это ритуалы, которые ребёнок может прогнозировать и на которые рассчитывать. Они формируют чувство защищённости и принадлежности, что является основой для уверенности в себе.

19. Делиться с ребёнком своим внутренним миром. Рассказывайте о своих пристрастиях, знаниях, увлечениях, даже о своих эмоциях (в дозированной форме: «я сегодня устал и немного расстроен», «я радуюсь, когда мы с тобой гуляем»). Ребёнок видит в родителях не только строгого взрослого, но и живого человека со своими интересами. Это сближает и показывает, что иметь свои чувства и желания – нормально. Также это учит ребёнка понимать и выражать свой внутренний мир.

20. Бережно относиться к внутреннему миру ребёнка, уважать его интересы и огорчения.

Даже если вам кажется, что проблема ребёнка («сломался робот», «потерял наклейку») – пустяк, не обесценивайте его чувства. Не говорите «подумаешь, ерунда». Скажите: «Я понимаю, ты очень расстроен, это для тебя важно». Уважение к интересам (даже если они вам скучны) и серьёзное отношение к огорчениям формируют у ребёнка уважение к самому себе.

21. Демонстрировать, что родители гордятся не только ребёнком, но и собой. Ребёнок учится самоуважению прежде всего на примере родителей. Если мама и папа говорят о себе без обесценивания («у меня сегодня получился отличный доклад, я горжусь своей работой»), хвалят себя за свои усилия, не стыдятся своих успехов – ребёнок перенимает эту модель. Он видит, что гордиться собой – нормально, и не боится чувства собственного достоинства.

22. Внимательно относиться к шуточным прозвищам и поддразниваниям. То, что родителям кажется безобидной шуткой («соня», «плакса», «копуша»), ребёнок часто переживает как унижительную наклейку. Если ребёнок просит перестать его так называть, стоит прекратить это делать. Игнорирование этой просьбы разрушает доверие и может внушать мысль: «мои чувства не важны».

23. Стараться смотреть на ситуации глазами обучающегося. Помните: мышление младшего школьника ещё конкретно, опыт

ограничен. То, что очевидно для взрослого (например, «завтра всё забудется»), для ребёнка может быть катастрофой. Пытайтесь встать на его место, прежде чем судить или утешать. Понимание родителями детской логики и ограничений снижает количество несправедливых требований и обид, бережёт самооценку.

24. Знакомить ребёнка с многообразием окружающего мира и с идеей уникальности каждого человека. Говорите о том, что люди отличаются по внешности, характеру, способностям, вкусам – и это нормально. Объясняйте, что каждый человек уникален, и ребёнок тоже уникален. Не надо быть как все, достаточно быть собой. Это защищает от вредных сравнений и помогает принимать себя без попыток подогнать под чужой шаблон.

25. С уважением говорить о различиях между людьми. Избегайте пренебрежительных или насмешливых высказываний о людях другой национальности, с особенностями внешности или инвалидностью, с иными привычками. Ребёнок впитывает родительское отношение. Уважительное отношение к другому формирует и уважение к самому себе: если я не высмеиваю других за их особенности, я и свои особенности не буду стесняться и считать их «неправильными».

Одним из основных факторов, определяющих формирование адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста, являются родительские установки и взаимоотношения. Родительские установки представляют собой набор ценностей, убеждений, ожиданий и поведенческих моделей, которые родители передают своим детям.

Позитивные родительские установки, включающие в себя эмоциональную поддержку, поощрение, доверие и понимание, способствуют формированию у ребенка положительного отношения к себе, уверенности и самоуважения. Родители, выражающие позитивные эмоции и проявляющие интерес к успехам и достижениям своего ребенка,

помогают ему развивать ощущение собственной значимости и компетентности.

С другой стороны, негативные родительские установки, включающие критику, строгость, недостаток поддержки и отсутствие доверия, могут негативно сказываться на самооценке и самопринятии ребенка. Когда родители постоянно критикуют ребенка, сравнивают его с другими, или устанавливают несбалансированные и неосуществимые ожидания, ребенок может развить негативное отношение к себе и ощущение недостижимости [21, с. 4].

Психологическое содержание родительской толерантности по отношению к дошкольникам и младшим школьникам (детский возраст) характеризует толерантного родителя. На эмоциональном уровне в нем присутствует положительное отношение к отцовству и материнству, роли родителя, своим детям и воспитательной деятельности. Когнитивный уровень включает осознанность всех компонентов родительства. Это ценности семьи, воспитательные позиции и установки родителей, их чувства по отношению к детям. Поведенческий уровень представлен гуманным стилем воспитания и проявлениями толерантности во взаимодействии с детьми [42, с. 76].

Формирование адекватной самооценки у младших школьников требует системного подхода, включающего организацию среды, характер взаимодействия и целенаправленное развитие рефлексивных навыков. Обобщим и рассмотрим психолого-педагогические рекомендации по нескольким взаимосвязанным направлениям.

Первое направление связано с организацией поддерживающей и развивающей образовательной среды. Взрослым важно учитывать, что самооценка ребенка формируется через соотнесение собственных результатов с внешними критериями. Педагогам рекомендуется выстраивать систему оценивания, в которой акцент делается не только на конечный результат, но и на усилия, динамику и индивидуальный

прогресс. Использование формирующего оценивания, вербальной обратной связи и ситуаций успеха позволяет снизить риск формирования заниженной или завышенной самооценки. Родителям, в свою очередь, важно поддерживать аналогичный подход дома: обсуждать не только отметки, но и процесс обучения, усилия ребенка и преодоленные трудности.

Второе направление обусловлено значимостью эмоционально-коммуникативного взаимодействия. Адекватная самооценка формируется в условиях принятия и психологической безопасности. Педагогам следует избегать сравнений детей между собой, заменяя их сравнением ребенка с самим собой («сегодня лучше, чем вчера»). Родителям рекомендуется выстраивать общение на основе безусловного принятия личности ребенка при условной оценке его поступков. Конструктивная обратная связь должна быть конкретной, описательной и направленной на поведение, а не на личностные характеристики.

Третье направление касается развития рефлексивных умений у младших школьников. В рамках рефлексия как психологического механизма важно обучать детей анализировать собственные действия и результаты. Педагогам можно использовать простые методики: «Лесенка успеха», «Светофор», дневники достижений, где ребенок отмечает свои успехи и трудности. Родителям рекомендуется поддерживать эти практики через совместное обсуждение прошедшего дня, задавая вопросы: «Что у тебя сегодня получилось лучше всего?», «Что было сложным и почему?».

Четвертое направление связано с формированием реалистичных ожиданий и уровня притязаний. Взрослым необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (темп деятельности, уровень развития, мотивацию) и соотносить требования с его возможностями. Завышенные ожидания могут приводить к тревожности и заниженной самооценке, тогда как заниженные – к формированию неадекватно высокой самооценки и снижению учебной мотивации. Педагогам

рекомендуется дифференцировать задания, а родителям – избегать давления и чрезмерной опеки.

Пятое направление включает использование практических упражнений и алгоритмов. Например, упражнение «Мои сильные стороны», где ребенок с помощью взрослого составляет список своих качеств и достижений; методика «Письмо самому себе», позволяющая сформировать позитивный образ «Я». Алгоритм конструктивной самооценки:

1. Определить задачу.
2. Оценить результат.
3. Выделить успешные моменты.
4. Наметить пути улучшения.

Эти инструменты могут применяться как в образовательной, так и в семейной среде.

При наличии определённых условий, возможно, оптимизировать самооценку обучающегося. Данная цель является достижимой при правильно организованной деятельности педагога и родителей [66, с. 304].

Адекватная самооценка – это основа уверенности ребенка, его успеваемости и успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Процесс формирования самооценки носит комплексный характер и требует объединенных усилий как родителей, так и педагогов, опоры на научно обоснованные подходы и регулярного применения практических методов.

Выводы по главе 3

В третьей главе была представлена разработанная и реализованная психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников. Описаны проблемная ситуация, цели, задачи и принципы программы. Представлено описание участников

программы, указаны научно-методические и нормативно-правовые основания программы. Присутствует структура и содержание программы, используемые методики, технологии. Описаны ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы, обозначены сроки реализации программы. Представлены ожидаемые результаты. Разработано и сформировано содержание каждого занятия, подготовлены упражнения и различные технологии, направленные на формирование адекватной самооценки у младших школьников.

В ходе формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика самооценки по методикам «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Три оценки» А.И. Липкиной, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой.

По результатам методики диагностики самооценки «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан количество испытуемых с заниженной самооценкой снизилось с 8 до 4 человек, снизилось с 33% до 17%. Число обучающихся с адекватным уровнем самооценки увеличилось с 10 до 15 человек, соответственно увечилось с 42% до 62%. Количество младших школьников с завышенным уровнем самооценки снизилось с 25% до 21%, осталось также 5 человек.

По результатам методики «Три оценки» А.И. Липкиной было выявлено, что количество испытуемых с заниженной самооценкой снизилось с 5 до 3 человек, соответственно, с 21% до 12%. Число младших школьников с адекватным уровнем самооценки повысилось с 15 человек до 17, с 62% до 71%, а количество испытуемых с завышенным уровнем самооценки не изменилось, осталось также 17% – 4 человека.

Согласно результатам методики «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой число испытуемых с заниженным уровнем самооценки снизилось с 4 до 2 человек, с 17% до 8%, в то время как количество испытуемых с адекватным уровнем самооценки увеличилось с

50% до 63%, с 12 человек до 15. Количество обучающихся с завышенным уровнем самооценки снизилось с 8 до 7 человек, с 33% до 29%.

В целях проверки эффективности психолого-педагогической программы, расчета значимости и сопоставления результатов была применена математико-статистическая обработка данных. С помощью Т-критерия Вилкоксона было выявлено, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей уровня самооценки у младших школьников превосходит интенсивности сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооценки.

Гипотеза исследования подтверждена экспериментально, действительно низкий и высокий уровни самооценки у младших школьников изменятся, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников.

По результатам эксперимента нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка является ключевым и специфичным компонентом личностного развития младшего школьника, оказывающим мощное влияние на успешность его учебной деятельности, поведение и эмоциональное благополучие. Неадекватная самооценка неизбежно приводит к трудностям в общении, тревожности, снижению познавательной активности и снижению успеваемости. Через механизмы самооценки внешние оценки педагогов и родителей трансформируются во внутренние критерии ребенка, формируется его отношение к собственным достижениям и осознается личностная значимость учебного труда.

Основными способами ее формирования в младшем школьном возрасте являются самонаблюдение, самоанализ, самоконтроль, сравнение себя с другими, а также интернализация оценок значимых взрослых и сверстников. Адекватная самооценка отражает степень соответствия субъективных представлений ребенка о себе объективным результатам его деятельности и реальному отношению окружающих. Показатели самооценки демонстрируют уровень актуальной самооценки, расхождение между которыми может служить индикаторами эмоционального неблагополучия.

В младшем школьном возрасте закладываются основы самопознания, усваиваются социальные нормы и эталоны поведения, начинается формирование ответственной, рефлексивной личности. Самооценка развивается на нескольких уровнях – от ситуативной и конкретной до более устойчивой и обобщенной, при этом ключевое влияние на нее оказывают академические успехи и неудачи, характер педагогической оценки и стиль семейного воспитания. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для целенаправленного формирования адекватной самооценки, от которой во многом зависит

дальнейшая социализация ребенка, его учебная мотивация и психологическое здоровье на всех последующих этапах обучения.

Целью исследования теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников достигнута.

Удалось решить и выполнить задачи исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников, поставленные в начале исследования и указанные во введении.

Исследование формирования адекватной самооценки у младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В ходе исследования мы использовали следующие методы и методики:

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

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

3. Психодиагностические – методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Три оценки» А.И. Липкиной; методика «Определение эмоционального уровня самооценки» А.В. Захаровой.

4. Математико-статистические: Т–критерий Вилкоксона.

В первой главе рассмотрена и изучена проблема самооценки младших школьников в психолого-педагогических исследованиях. Определены особенности формирования самооценки у младших школьников. А также теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Во второй главе определены и описаны этапы, методы и методики исследования. А также охарактеризована выборка исследования и проанализированы результаты констатирующего эксперимента. Кроме

того, в третьем параграфе описана и разработана психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников, которая в дальнейшем была реализована.

В третьем параграфе проанализированы результаты формирующего эксперимента. По результатам эксперимента составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан заниженный уровень самооценки выявлен у 8 человек (33 %), адекватный уровень присутствует у 10 испытуемых (42 %), а завышенной самооценкой обладают 5 обучающихся (25 %);

– по результатам методики «Три оценки» А.И. Липкиной заниженным уровнем самооценки обладают 5 человек (21 %), адекватный уровень выявлен у 15 обучающихся (62 %), завышенный уровень присутствует у 4 человек (17 %);

– по результатам диагностики самооценки у младших школьников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой заниженный уровень самооценки присутствует у 4 человек (17 %), адекватным уровнем обладают 12 обучающихся (50 %), завышенный уровень представлен у 8 обучающихся (33 %).

Для того чтобы сформировать адекватную самооценку у младших школьников мы разработали психолого-педагогическую программу, которая направлена на развитие уверенности в себе и своих возможностях, формирование реалистичного восприятия своих способностей, освоение навыков установления контакта с собеседниками в разных ситуациях общения и самопознание (пониманию себя, своих эмоций, сильных и слабых сторон) и пониманию других людей, а также особенностей межличностных отношений. Программа также актуализирует

рефлексивные навыки, необходимые для формирования адекватной самооценки.

Для проверки эффективности и действенности психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников мы провели повторную диагностику самооценки по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

– по результатам повторной диагностики уровня самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан заниженный уровень самооценки выявлен у 4 человек (17 %), адекватный уровень присутствует у 15 испытуемых (62 %), а завышенной самооценкой обладают 5 обучающихся (21 %);

– по результатам повторной диагностики уровня самооценки по методике «Три оценки» А.И. Липкиной заниженным уровнем самооценки обладают 3 человека (12 %), адекватный уровень выявлен у 17 обучающихся (71 %), завышенный уровень присутствует у 4 человек 17(%);

– по результатам повторной диагностики уровня самооценки по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой заниженный уровень самооценки присутствует у 2 человек (8 %), адекватным уровнем обладают 15 обучающихся (63 %), завышенный уровень представлен у 7 обучающихся (29 %).

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т–критерий Вилкоксона для результатов методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результат проведения критерия для методики показал, что $T_{эмп}=67,5$ попадает в зону значимости на уровне $P \leq 0,01$.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки у младших школьников.

Гипотеза исследования подтверждена и доказана: низкий и высокий уровни самооценки у младших школьников изменятся, если разработать и реализовать модель и психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Практическая значимость нашего исследования заключается в разработке и реализации психолого-педагогической программы условиях образовательного учреждения, которая будет полезна в практической работе педагогам-психологам. Разработанные психолого-педагогические рекомендации будут способствовать оптимизации взаимодействия с младшим школьником, имеющим заниженный или завышенный уровень самооценки, они создадут основу для ее нормализации межличностных взаимоотношений ребенка. Реализация данных рекомендаций обеспечивает гармонизацию поведенческой и аффективно-оценочных компонентов личности младшего школьника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровская Э. М. Личностные особенности младших школьников, испытывающих трудности в обучении / Э. М. Александровская // Психология учебной деятельности школьников. – 2019. – № 11. – С. 17–25.
2. Алиева А. А. Личность человека / А. А. Алиева // Мировая наука. – 2019. – Т. 5, № 26. – С. 146–149.
3. Андреева И. А. Формирование адекватной самооценки младших школьников / И. А. Андреева // Вестник науки. – 2026. – Т. 3, № 94. – С. 885–890.
4. Ахметгалева З. М. Психология развития творческих способностей : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура» / З. М. Ахметгалева. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2021. – 74 с. – ISBN 978-5-8154-0608-7.
5. Бакушкина Е. О. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников / Е. О. Бакушкина, М. С. Невзорова // Наука и образование. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 339–347.
6. Бойцова Е. В. Особенности формирования самооценки младших школьников / Е. В. Бойцова, Н. В. Алехина, О. А. Калинина // Педагогическое мастерство. – Казань, 2021. – С. 1–5.
7. Бондаренко Т. В. Самооценка младших школьников / Т. В. Бондаренко // Молодой ученый. – 2020. – № 47 (337). – С. 207–209.
8. Буркова С. А. Определение взаимосвязи готовности детей к обучению в школе и их самооценки : постановка проблемы / С. А. Буркова, М. Н. Полякова // Комплексные исследования детства. – 2020. – Т. 2, № 4. – С. 246–254.

9. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / под ред. Б. А. Сосновского. – 3-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 359 с. – ISBN 978-5-9916-9795-8.

10. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование : метод. рекомендации / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

11. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач : системный подход / Т. В. Галкина. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.

12. Горбунова Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2019. – С. 66–68.

13. Гутова Т. С. Теоретические основы изучения проблемы самооценки в психологии / Т. С. Гутова, Д. В. Шхалахова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 33. – С. 2071–2074.

14. Гуцу Е. Г. Формирование адекватной самооценки у младших школьников в учебной деятельности / Е. Г. Гуцу, С. И. Арусланова, Т. А. Рунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – Т. 2, № 81. – С. 225–229.

15. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Сборник трудов Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, 2012. – С. 41 – 45.

16. Долгова В. И. Исследование видов памяти первоклассников / В. И. Долгова, Г. М. Ключева, И. Д. Тавобилова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 131–135.

17. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция самооценки первоклассников : кросскультурное исследование / В. И. Долгова, М. В. Яковлева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – Т. 9. – С. 165–170.

18. Калашникова В. Н. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности младшего школьника при использовании деятельностного метода обучения / В. Н. Калашникова // Молодой ученый. – 2018. – № 6 (192). – С. 173–175.

19. Канайкина Н. А. Самосознание человека в исследованиях отечественных и зарубежных ученых // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2024. – № 1 (25). – С. 89–94.

20. Капустин С. А. Вклад У. Джемса в представления о личности как психологической реальности / С. А. Капустин // Национальный психологический журнал. – 2017. – Т. 1, № 25. – С. 64–71.

21. Коваленко С. В. Родительские установки как фактор развития адекватной самооценки детей младшего школьного возраста / С. В. Коваленко, Е. И. Осипова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 1–9.

22. Колесова О. В. Современные подходы к формированию адекватной самооценки детей младшего школьного возраста / О. В. Колесова, С. А. Зайцева, Н. В. Захарычева // Карельский научный журнал. – 2021. – Т. 10, № 1. – С. 24–28.

23. Кузнецова И. А. Психологический анализ факторов, влияющих на формирование самооценки / И. А. Кузнецова, Д. В. Пинчук // Новая наука : электронный журнал. – 2024. – № 1. – URL: <https://moluch.ru/archive/550/119733> (дата обращения: 1.05.2026).

24. Кузнецова М. С. Влияние самооценки родителей на формирование самооценки младшего школьника / М. С. Кузнецова // Инновации. Наука. Образовании. – 2022. – Т. 53. – С. 229–235.

25. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.

26. Курсовая работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : учеб. пособие / сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.

27. Лебедев И. Б. Я-концепция и психологические механизмы ее формирования / И. Б. Лебедев, А. К. Журавлева // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 4. – С. 74–80.

28. Левак Ю. В. Феномен самооценки, её видов и функций / Ю. В. Левак, М. А. Сапожников // Новости науки : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2024. – С. 103–106.

29. Макеева С. Г. Факторы и условия формирования самооценки младших школьников / С. Г. Макеева, Л. М. Воробьева // Педагогика сельской школы. – 2024. – Т. 1, № 19. – С. 76–95.

30. Манелюк Е. О. Самооценка : понятие, виды, структура / Е. О. Манелюк // Молодой исследователь : к вершинам познания : электронный журнал. – 2023. – № 1. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54037173> (дата обращения: 1.05.2026).

31. Махлеева Л. В. К вопросу об успешности учебной деятельности младших школьников / Л. В. Махлеева // Вектор научной мысли. – 2024. – Т. 6, № 11. – С. 86–88.

32. Минеева Л. А. Возрастные особенности развития творческого воображения у младших школьников в системе дополнительного образования / Л. А. Минеева // Вестник науки. – 2019. – Т. 4, № 2 (11). – С. 4–6.

33. Миронова Е. И. Метод «дерева целей» в исследовании систем управления : учеб.-метод. пособие / Е. И. Миронова, А. С. Сивиркина. – Рязань : Рязанский институт (филиал) политехнического университета, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7185-0942-5.

34. Михина М. В. Самооценка личности : структура, динамика и метод формирования / М. В. Михина // Инновационная наука. – 2025. – Т. 6, № 1. – С. 245–248.
35. Молчанова О. Н. Самооценка : теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
36. Моцовкинка Е. В. Особенности развития самооценки детей младшего школьного возраста / Е. В. Моцовкинка, Ю. В. Козина // Гуманитарные науки. – 2023. – № 3. – С. 167–172.
37. Мубаракшина Е. В. Самооценка личности относится к числу актуальных теоретических и практических проблем психологии / Е. В. Мубаракшина // Национальная ассоциация ученых. – 2022. – Т. 3, № 85. – С. 22–41.
38. Муллагалеева Р. Р. Некоторые теоретические аспекты изучения влияния самооценки на межличностные отношения младших школьников / Р. Р. Муллагалеева // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире : новое время – новые решения». – 2022. – Т. 1–2. – С. 349–353.
39. Немов Р. С. Общая психология / Р. С. Немов, Е. С. Романова. – Москва : Владос, 2021. – 528 с. – ISBN 978-5-00136-179-4.
40. Новиков П. В. Рефлексивное развитие младших школьников как условие успешности обучения в школе / П. В. Новиков // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 3. – С. 216–223.
41. Норимбетов Т. Б. Понятие учебной деятельности в младшем школьном возрасте / Т. Б. Норимбетов, Н. Т. Норимбетова // Восточный Ренессанс : Инновации, образование, естественные и социальные науки. – 2022. – № 52. – С. 399–403.
42. Овчарова Р. В. Психологическое содержание факторной структуры родительской толерантности // Известия Саратовского

университета. Сер. : Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 74–77.

43. Паненко А. С. Особенности формирования нравственных ценностей в младшем школьном возрасте / А. С. Паненко // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. – Белгород, 2025. – С. 114–118.

44. Паули Е. А. Манипуляции и их связь с самооценкой / Е. А. Паули // Молодой ученый. – 2025. – № 40 (591). – С. 295–296.

45. Переслени Л. И. Психодиагностический комплекс методик для определения уровня развития познавательной деятельности младших школьников / Л. И. Переслени. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 61 с. – ISBN 5-89353-001-2.

46. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

47. Пирлик Г. П. Возрастная психология : развитие ребенка в деятельности : учеб. пособие для магистратуры / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 384 с. – ISBN 978-5-4263-1091-9.

48. Полосина А. В. Общение младших школьников / А. В. Полосина // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – Т. 2, № 38. – С. 67–70.

49. Преображенская Е. С. Особенности и развитие рефлексии у младших школьников : теория и практика для учителей и родителей / Е. С. Преображенская // Молодой ученый. – 2025. – № 44 (595). – С. 60–63.

50. Рубцова Н. Н. Влияние особенностей самооценки на успешность обучения младших школьников / Н. Н. Рубцова, А. А. Галушко // Вестник ВИЭПП. – 2022. – Т. 1, № 1. – С. 42–47.

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

Е. Ю. Пряжникова // Вестник Тверского государственного университета. – 2022. – Т. 3, № 60. – С. 79–89.

52. Саченко Л. А. Психология : учеб. пособие / Л. А. Саченко, Л. Н. Шевцова, О. Г. Кашуба. – Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-85-895-042-2.

53. Сергеева Б. В. Педагогические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте / Б. В. Сергеева, Т. К. Габелия. // Актуальные задачи педагогики. – Чита : Издательство Молодой ученый, 2016. – С. 9–12.

54. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2000. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

55. Смердова А. В. Формирование культуры речевого общения младших школьников / А. В. Смердова, С. И. Грахова // Журнал коллоквиума. – 2019. – Т. 4, № 26. – С. 56–57.

56. Степанова К. Н. Особенности самооценки детей младшего школьного возраста / К. Н. Степанова // Вестник магистратуры. – 2022. – № 3. – С. 128–132.

57. Троицкая И. Ю. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте / И. Ю. Троицкая, Т. Н. Петрова // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 207–209.

58. Тухужева Л. А. Психологические особенности младшего школьника / Л. А. Тухужева // Вопросы науки и образования. – 2021. – Т. 8, № 133. – С. 53–55.

59. Ульябаева Г. Ш. Самооценка – что это такое : понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки. / Г. Ш. Ульябаева, Д. М. Шакирова // Скиф. Вопросы студенческой жизни. – 2019. – Т. 5, № 33. – С. 389–392.

60. Фадеева О. А. Формирование адекватной самооценки младших школьников / О. А. Фадеева // Экономика и социум. – 2019. – Т. 1, № 56. – С. 132–135.

61. Фартушная Е. А. Основные факторы, влияющие на формирование самооценки младших школьников / Е. А. Фартушная // Человек и общество в системе современных научных парадигм. – 2019. – Т. 1, № 5. – С. 23–25.

62. Филимоненко А. В. Влияние типов семейного воспитания на формирование самооценки у школьников младших классов / А. В. Филимоненко, М. И. Ясин // Вестник науки. – 2026. – Т. 4, № 1 (94). – С. 924–929.

63. Филь Т. А. Методология и методы психологических исследований : учеб. пособие / Т. А. Филь. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-7014-0863-8.

64. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я 1–4 классы. Уроки психологии в начальной школе (1–4) / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2025. – 314 с. – ISBN 978-5-98563-759-5.

65. Царегородцева Е. А. К вопросу о формировании личностной самооценки у младших школьников / Е. А. Царегородцева // Мир, открытый детству : мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2025. – С. 176–180.

66. Чистых В. А. Научно-практические подходы к организации психолого-педагогической деятельности по формированию самооценки / В. А. Чистых // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 302–305.

67. Шуванов И. Б. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / И. Б. Шуванов, С. С. Новикова, Я. В. Церекидзе. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2022. – 88 с.

68. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Д. Б. Эльконин ; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 6-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 384 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

69. Юденкова И. В. Влияние оценки учителя на формирование самооценки младших школьников / И. В. Юденкова, Д. Н. Бежаева // Молодой ученый. – 2016. – № 19 (123). – С. 409–410.

70. Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 151–155.

71. Ярчевская А. А. Психологические концепции формирования самооценки / А. А. Ярчевская // Молодой ученый. – 2024. – № 23 (522). – С. 378–381.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки у младших школьников

Методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Ход: 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.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

– уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

– высоту самооценки – от «0» до знака «-»;

– значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной

стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

Методика «Три оценки» А.И. Липкиной.

Цель: выявление складывающейся у ученика оценочной позиции себя.

Возрастная категория: 7–10 лет.

Процедура исследования: для реализации методики ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками: адекватной, завышенной, заниженной. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные отметки. Обведите кружком ту отметку, с которой вы согласны». Затем, в беседе с учениками, выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять».

Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?

2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?

3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

Обработка и анализ результатов:

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам:

Совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки:

1. Аргументация, направленная на качество выполненной работы.

2. Любая другая аргументация.

3. Устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судя по степени совпадения выставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

Адекватная и адекватно завышенная: характер самооценки реалистичен, четкое понимание личностных особенностей, способен к анализу ситуации, в которых проходит оценка качеств, имеет глубокое и разностороннее представление о самооценочных суждениях и может применить их в ситуации проблемы.

Неустойчивая: при оценивании ориентируется на мнения окружающих, содержание самооценочных суждений узко.

Неадекватно – заниженная: при анализе не учитывает реальные факты, скудное содержание оценочных суждений или их отсутствие, присутствует неадекватность самооценивания.

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

Цель: оценить эмоциональный компонент самооценки, степень самопринятия, отношение к значимым взрослым, сверстникам.

Стимульный материал и оборудование: рисунок с изображением 8 кругов, расположенных в ряд, простой карандаш.

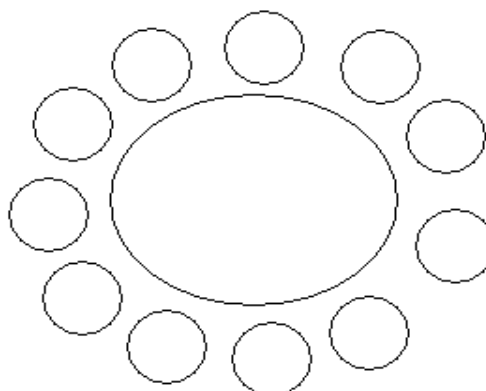
Процедура исследования: испытуемому предъявляется рисунок, где необходимо выполнить задание соответствующего субтеста. Предлагается поочередно выполнить 5 заданий.

Субтест № 1. Инструкция: представь, что изображенный на рисунке ряд кружков (8 штук) – это люди. Укажи, где находишься ты.



Рисунок 1.1 – Стимульный материал к субтесту 1 по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Субтест № 2. Инструкция: большой круг – это твое «Я». Маленькие круги – это твои родные, друзья и учитель. Покажи, где будут находиться отец, мать, бабушка, дедушка, брат (сестра), учитель, друзья.



О – отец М – мать, О – отец, Д – дедушка, Б – бабушка, Бр – брат, С – сестра, Др – друзья, У – учитель

Рисунок 1.2 – Стимульный материал к субтесту 2 по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Субтест № 3. Инструкция: вот на рисунке твои родители, учителя, друзья.
Поставь крестик (точку) там, где находишься ты.



Рисунок 1.3 – Стимульный материал к субтесту 3 по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Субтест №4. Инструкция: поставь точку в том месте круга, где находишься ты.

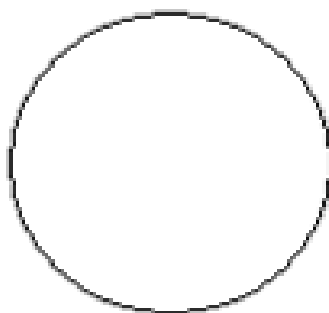


Рисунок 1.4 – Стимульный материал к субтесту 4 по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Субтест №5. Инструкция: представь, что ты находишься в нижнем ряду. Каким из двух кружков будешь являться ты?

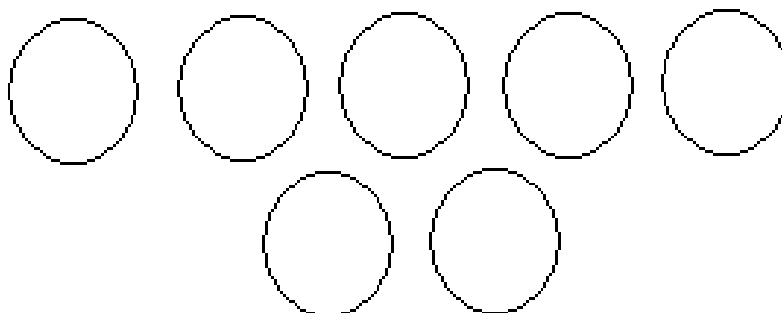


Рисунок 1.5 – Стимульный материал к субтесту 5 по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

Обработка результатов:

Субтест № 1. Нормой для ребенка является указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку.

Субтест № 2. позволяет определить отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных внизу, чувствует свое превосходство над ним.

Субтест № 3. определяет социальную заинтересованность (чувствует ли ребенок себя включенным, принятым в мир людей), а так же степень близости с той или иной категорией людей. Если ребенок указал себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах.

Субтест № 4. Определение степени эгоцентризма. Для дошкольника характерен высокий эгоцентризм (расположение в самом центре круга). Более старший ребенок должен быть разумно эгоистичным.

Субтест № 5. Индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг) или своей уникальности (правый круг).

Регистрируемые показатели:

Субтест № 1. Общий уровень самооценки. Показывает адекватность восприятия ребенком своего «Я-образа» (завышенная, адекватная или заниженная самооценка).

Субтест № 2. Отношения с близкими. Определяет стиль отношений с семьей и друзьями (допускает давление на себя или оказывает давление на других).

Субтест № 3. Социальная заинтересованность. Выявляет чувство включенности ребенка в социум (чувствует ли он себя принятым или отверженным).

Субтест № 4. Эгоцентризм. Диагностирует степень эгоцентризма (разумный эгоизм или сосредоточенность только на себе).

Субтест № 5. Индивидуализация. Показывает, как ребенок себя воспринимает: как похожего на других или как уникальную личность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели уровня самооценки		Показатели уровня притязаний	
1	Ф. А.	заниженный	40	реалистический	69
2	А. М.	адекватный	55	оптимальный	75
3	Ч. В.	адекватный	60	оптимальный	80
4	В. А.	завышенный	75	оптимальный	87
5	Г. Д.	адекватный	61	реалистический	68
6	Щ. Н.	адекватный	50	реалистический	65
7	Г. В.	заниженный	43	реалистический	78
8	В. Т.	заниженный	41	заниженный	55
9	А. А.	заниженный	40	реалистический	60
10	Б. Р.	завышенный	80	оптимальный	85
11	Н. А.	адекватный	57	оптимальный	77
12	А. Р.	адекватный	68	оптимальный	84
13	П. М.	завышенный	77	оптимальный	81
14	Б. А.	заниженный	43	заниженный	49
15	Г. А.	завышенный	76	реалистический	66
16	К. М.	адекватный	60	реалистический	72
17	П. И.	заниженный	44	заниженный	58
18	Б. А.	адекватный	65	оптимальный	82
19	Х. В.	адекватный	64	оптимальный	83
20	Г. Д.	завышенный	80	реалистический	60
21	Г. С.	заниженный	44	заниженный	53
22	К. М.	адекватный	68	реалистический	69
23	Г. А.	завышенный	85	оптимальный	80
24	К. А.	заниженный	40	заниженный	42

Итого:

Заниженный уровень – 33 % (8 человек).

Адекватный уровень – 42 % (10 человек).

Завышенный уровень – 25 % (5 человек).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Три оценки» А.И. Липкиной

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели самооценки
1	Ф. А.	адекватная
2	А. М.	завышенная
3	Ч. В.	адекватная
4	В. А.	адекватная
5	Г. Д.	заниженная
6	Щ. Н.	адекватная
7	Г. В.	завышенная
8	В. Т.	заниженная
9	А. А.	заниженная
10	Б. Р.	адекватная
11	Н. А.	адекватная
12	С. Р.	адекватная
13	П. М.	адекватная
14	Б. А.	адекватная
15	Г. А.	заниженная
16	К. М.	адекватная
17	П. И.	заниженная
18	Б. А.	адекватная
19	Х. В.	завышенная
20	Г. Д.	адекватная
21	Г. С.	адекватная
22	К. М.	адекватная
23	Г. А.	завышенная
24	К. А.	адекватная

Итого:

Заниженный уровень – 21 % (5 человек).

Адекватный уровень – 62 % (15 человек).

Завышенный уровень – 17 % (4 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели самооценки
1	Ф. А.	заниженная
2	А. М.	завышенная
3	Ч. В.	адекватная
4	В. А.	заниженная
5	Г. Д.	адекватная
6	Щ. Н.	адекватная
7	Г. В.	адекватная
8	В. Т.	завышенная
9	А. А.	адекватная
10	Б. Р.	адекватная
11	Н. А.	завышенная
12	С. Р.	завышенная
13	П. М.	адекватная
14	Б. А.	завышенная
15	Г. А.	адекватная
16	К. М.	заниженная
17	П. И.	завышенная
18	Б. А.	адекватная
19	Х. В.	заниженная
20	Г. Д.	завышенная
21	Г. С.	адекватная
22	К. М.	завышенная
23	Г. А.	адекватная
24	К. А.	адекватная

Итого:

Заниженный уровень – 17 % (4 человек).

Адекватный уровень – 50 % (12 человек).

Завышенный уровень – 33 % (8 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у младших школьников

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: создание доброжелательной атмосферы и условий для знакомства с целями программы.

Оборудование: клубок толстых ниток, листы А4, цветные карандаши/фломастеры, игрушечный микрофон.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Ведущий: «Ребята, здравствуйте! Мы начинаем наше первое занятие. Давайте встанем в круг, положим руки друг другу на плечи. Закройте глаза. Сделаем глубокий вдох и выдох. Откроем глаза. Улыбнёмся соседу справа и слева. Мы – одна команда».

2. Игра «Формула».

Ведущий: «Самое время познакомиться. Давайте сделаем это необычно. Тот, у кого в руках мяч, называет своё имя и слово на первую букву имени, которое его характеризует. Например: «Светлана – смелая». Если правила понятны, давайте я начну.

начинают и продолжают по кругу

3. Упражнение «Паутинка».

Ведущий: «Отлично. А теперь перейдем к следующему упражнению. У меня в руках клубок. Я назову своё имя и скажу, что мне нравится в нашей группе. Например: «Я – Полина, мне нравится, что вы улыбаетесь». Затем я передаю клубок, оставляя нить у себя».

начинают упражнение

Ведущий: «Ребята, смотрите, у нас образовалась «паутина», мы все связаны. Если одному трудно – нить натянется. В нашей группе мы поддерживаем друг друга и доверяем». Сматывают клубок обратно.

4. Рисунок «Мой автопортрет».

Ведущий: «А сейчас предлагаю вам на листе нарисовать себя. Можно с вещами, в настроении, с тем, что вы любите. Не важно, умеете ли вы рисовать – важно передать себя».

рисуют, далее опрос 2-3 человек

5. Беседа «Каждый уникален».

Ведущий: «Посмотрите на рисунки. Все разные? Есть одинаковые? У каждого свой цвет глаз, волос, свои мысли, мечты и страхи. Уникальность – это то, что вы – единственный такой на свете. Как вы думаете, это хорошо или плохо? Верно, это очень здорово и важно. Хотя мы все разные, мы уважаем себя и других. Каждый человек на свете – единственный в своём роде, и второго такого нигде не найти. У каждого свой цвет глаз, свой смех, свои любимые занятия и свой характер – и это замечательно. Даже близнецы, которые очень похожи внешне, всё равно разные: у них разные мечты, разные вкусы и разные таланты. Если бы все были одинаковыми, мир стал бы скучным. Именно наши отличия делают жизнь интересной такой неповторимой».

6. Рефлексия «Микрофон».

Ведущий: «Ребята, наше занятие плавно подходит к концу. Давайте будем передавать сейчас по очереди это микрофон и каждому необходимо закончить фразу: «Сегодня я понял(а), что ...» или «Мне было ...». Не обязательно говорить много, но хотелось бы услышать каждого».

7. Ритуал прощания «Искра дружбы».

Ведущий: «А в завершении сегодняшнего занятия встанем в круг, кладем ладони пирамидкой. И важно произнести слова всем вместе «Говорим: «Искра дружбы – раз, два, три!» Поднимаем руки вверх и раскрываем ладони, как фонтан».

обучающиеся выполняют упражнение

Ведущий: «Ребята, спасибо за трудолюбие и вашу работу на занятии. Было приятно наблюдать за нашей совместной деятельностью. До новых встреч!».

Занятие 2. «Мои сильные стороны»

Цель: актуализация представлений о своих сильных качествах.

Оборудование: сундучок с полосками бумаги, шаблоны солнца (круг и лучи), карандаши, плакат «Лесенка успеха» с 4 ступенями.

1. Приветствие «Комплимент соседу».

Ведущий: «Ребята, здравствуйте! Рада приветствовать вас на нашем втором занятии. Для начала предлагаю повернуться к соседу справа и сказать ему комплимент. Например: «Мне нравится, как ты...» или «У тебя красивая...».

обучающиеся выполняют упражнение

Ведущий: «Отлично. Теперь переходим к следующему заданию».

2. Игра «Волшебный сундучок».

Ведущий: «Смотрите, у нас есть такой вот сундучок. В сундучке лежат сокровища – ваши качества. Каждый достаёт бумажку, читает качество и говорит: «Я – (имя), я ... (добрый/внимательный/смелый)», и кладёт её обратно».

**В сундучке бумажки с качествами: «добрый», «честный», «умею дружить», «старательный» и т.д. **

3. Краткая теория «Сильные и слабые стороны».

Ведущий: «С упражнением все справились, Молодцы. А теперь давайте поговорим о сильных сторонах человека и слабых сторонах. У каждого есть свои сильные стороны (то, что у него получается лучше всего) и слабые стороны (то, что даётся труднее), и это нормально. Сильные стороны помогают нам добиваться успеха и помогать другим, а над слабыми сторонами можно работать, чтобы становиться лучше. Не бывает людей, у которых одни достоинства, – и даже у самых смелых и умных есть то, чему ещё нужно учиться. Слабые стороны не делают нас плохими, они просто показывают, над чем стоит поработать. А сильные стороны есть у каждого, просто не всегда их легко заметить».

4. Упражнение «Солнце моих сил».

Ведущий: «Давайте каждый напишет своё имя на сердцевинке солнышка, а затем приклеит лучики и подпишет на них свои сильные качества, стороны. Чем больше лучей, тем ярче солнце».

рисуют, далее презентуют солнышки

Ведущий: «У вас получились очень красивые и яркие солнышки. Главное: вы смогли найти и выделить у себя сильные стороны».

5. Рефлексия «Лесенка успеха».

Ведущий: «А теперь предлагаю нарисовать точку на лесенке: 1 ступень – ничего не понял, 2 – было трудно, 3 – почти всё получилось, 4 – я молодец, был сегодня активен, всё отлично».

6. Ритуал прощания «Искра дружбы».

Ведущий: «А в завершении занятия давайте встанем в круг, положим ладони пирамидкой. И важно произнести слова всем вместе «Говорим: «Искра дружбы – раз, два, три!» Поднимаем руки вверх и раскрываем ладони, как фонтан».

обучающиеся выполняют упражнение

Ведущий: «Ребята, спасибо за вашу работу на занятии. Сегодня вы были очень активны и с интересом выполняли задания. До новых встреч!».

Занятие 3. «Я и мои ошибки»

Цель: формирование отношения к ошибке как к возможности учиться.

Оборудование: кукла/персонаж Неумейка, мяч, рисунок «Ластик», листы А5.

1. Появление Неумейки.

Ведущий: «Ребята, добрый день! Сегодня к нам пришёл гость. Это Неумейка. Он боится ошибаться и поэтому ничего не делает. Он грустный. А давайте поможем?».

2. Беседа «Ошибки – это нормально».

Ведущий: «Все люди ошибаются: и дети, и взрослые, и космонавты. Ошибка – это не «я плохой», а «я учусь». Если ребёнок падает, когда учится ходить – это ошибка?».

опрос 2-3 человек

Ведущий: «Конечно, нет, это шаг к умению. Ошибаться – это совершенно нормально, так учится каждый человек на свете, даже самый умный и взрослый. Когда ты ошибаешься, твой мозг запоминает, как не надо делать, и в следующий раз у тебя получится лучше. Никто не родился с умением читать, писать или решать примеры – всему этому учатся через пробу и ошибку. Если ты что-то сделал не так, это не значит, что ты плохой. Это значит, что ты попробовал и теперь знаешь чуть больше, чем раньше. Самая большая ошибка – это бояться ошибиться настолько, что даже не пытаться что-то делать».

3. Игра «Исправь ошибку».

Ведущий: «Давайте поиграем. Я бросаю мяч и называю ошибку: «Разбил чашку». Вы ловите и говорите, как исправить: «Сказать правду и помочь убрать». Например: «Получил двойку – выучить и пересдать».

выполняют упражнение

4. Упражнение «Ластик для души».

Ведущий: «А сейчас предлагаю вам вспомнить ошибку, за которую вам стыдно. Закройте глаза. Скажите мысленно: «Я прощаю себя, я был(а) младше». Теперь нарисуйте ластик, который стирает этот стыд. Подумайте, как бы он выглядел».

5. Сказка про Кляксу.

Ведущий: «Жила-была Клякса, её все ругали. Но однажды художник превратил её в пушистого зверя. Клякса поняла: даже из ошибки может родиться что-то новое».

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что поняла Клякса? Почему именно такой вывод она сделала?»

обсуждение

6. Рефлексия-фраза.

Ведущий: «Пришло время подвести итоги нашей встречи. Каждому необходимо закончить фразу: «Теперь я знаю, что ошибка – это...».

подводят итоги

Ведущий: «Ребята, наше занятие подошло к концу. Спасибо за вашу работу. До свидания!»

Занятие 4. «Мои способности и возможности»

Цель: обучение отличать реальную самооценку от завышенной/заниженной.

Оборудование: листы с заданиями (нарисовать 5 кругов, написать 3 слова), карточки «завышенная/заниженная/адекватная».

1. Приветствие «Здравствуйте, я такой!».

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Начнем наше занятие с упражнения. Я называю качество. Если оно про вас – хлопайте: «Я весёлый», «Я старательный», «Я умею злиться» и т.д.

2. Игра «Угадай оценку».

Ведущий: «Отлично, а теперь представьте, вы решили пример. Как вы оцените себя: отлично, хорошо или надо подучить? Вам необходимо выразить свое согласие/несогласие пальцами: 1 – завысил, 2 – занизил, 3 – точно».

выполняют упражнение

3. Упражнение «Сделай и оцени».

Ведущий: «Сейчас вам необходимо выполнить следующие задания:

1) нарисовать 5 кругов;

2) написать 3 слова на «А».

Ведущий: «А теперь поставьте себе оценку: + (отлично), + (средне), – (плохо). Сравним с реальностью».

4. Беседа о трёх видах самооценки.

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, как самооценка бывает?»

опрос 2-3 человек

Ведущий: «Самооценка бывает трёх видов: завышенная, когда человек думает, что он лучше всех и всегда прав, заниженная, когда человек недооценивает себя и боится что-то делать и адекватная, когда человек знает свои сильные и слабые стороны и относится к себе честно и доброжелательно. При завышенной самооценке человеку трудно дружить – он не признаёт чужих успехов и не умеет просить прощения. При заниженной – человек сам себе мешает: он думает «у меня всё равно не получится» и даже не пробует. Адекватная самооценка – это золотая середина: ты не хвалишь себя без дела, но и не ругаешь. Ты понимаешь, что ошибаться – это нормально, и что у тебя обязательно есть то, что умеешь только ты. Важно замечать свои победы даже маленькие, не сравнивать себя с другими постоянно и помнить, что каждый человек важен и интересен по-своему».

Ведущий: «А теперь разберем правило «Сравнивай себя с собой». Ваше главное правило: сравнивай себя сегодняшнего с собой вчерашним. «Раньше я не умел читать, а теперь – умею». Это честно и помогает расти».

5. Рефлексия «Светофор».

Ведущий: «А теперь в завершении занятия давайте нарисуем светофор с тем цветом, который посчитаете нужным. Красный – не понял, жёлтый – понял, но сомневаюсь, зелёный – всё ясно, смогу применить».

выполняют упражнение

Ведущий: «Мы сегодня с вами очень продуктивно поработали. Прощаемся с вами до следующего занятия. До новых встреч!»

Занятие 5. «Уверенность в себе»

Цель: развитие уверенного поведения.

Оборудование: стул для «волшебного стула», карточки с ситуациями.

1. Упражнение «Три осанки».

Ведущий: «Здравствуйте! Ребята, сегодня поговорим с вами про уверенность в себе. Для начала давайте изобразим неуверенного человека: плечи вперёд, голова вниз, тихий голос. А уверенного: спина прямая, смотришь в глаза, голос спокойный. Запомните уверенную позу».

2. Ролевая игра «Ситуации».

Ведущий: «Сейчас я раздаю вам карточки: «Попроси у друга ластик», «Откажись, когда зовут гулять, если хочешь дочитать книгу», «Скажи учителю, что не понял тему».

Ведущий: «Ваша задача: разыграть их в парах».

3. Упражнение «Волшебный стул».

Ведущий: «Смотрите, у нас есть волшебный стул. А кто самый смелый и хотел бы сесть на него? Когда вы садитесь, группа говорит только хорошее: «Мне нравится в тебе...», «Ты молодец, потому что...».

выполняют упражнение

4. Беседа об уверенности.

Ведущий: «Уверенность в себе – это когда ты веришь, что справишься с задачей, даже если пока не всё умеешь или боишься ошибиться. Уверенный человек не боится пробовать новое, задавать вопросы и просить о помощи – он знает, что это не стыдно, а полезно. Быть уверенным – не значит быть самым громким или всегда правым. Это значит спокойно говорить то, что думаешь, и уважать при этом других. Уверенность растёт от маленьких побед: сделал сам домашнее задание, помог другу, переборол

страх ответить у доски – и понимаешь, что ты можешь больше, чем казалось. Если уверенности пока мало, её можно тренировать, как мышцу: ставить себе маленькие цели, хвалить себя за старания и вспоминать свои прошлые успехи».

5. Рефлексия «Ладонка».

Ведущий: «В завершении нашего занятия вам необходимо обвести ладонь свою. На пальцах напишите, каким уверенным действием вы сегодня гордитесь».

выполняют упражнение

Ведущий: «Вы сегодня были продуктивны и узнали много нового, а может освежили в памяти то, что уже знали. До новых встреч!»

Занятие 6. «Самопознание и мои эмоции»

Цель: обучение распознаванию эмоций.

Оборудование: карточки с эмоциями, кубик с лицами эмоций, краски.

1. Приветствие «Моё настроение».

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! У вас на партах лежат листы разных цветов. Покажите настроение цветом: красный – радость, синий – грусть, жёлтый – спокойствие, зелёный – интерес. Поднимите листочек».

2. Игра «Угадай эмоцию».

Ведущий: «А сейчас проверим, на сколько хорошо вы знаете эмоции. Я буду показывать мимикой разные эмоции (радость, гнев, удивление, страх, печаль). Ваша задача их угадать».

выполняют упражнение

3. Упражнение «Мои эмоции сегодня».

Ведущий: «А теперь нарисуйте, какая эмоция живёт в вас прямо сейчас. Не надо красиво – главное честно».

выполняют упражнение

4. Беседа «Как эмоции влияют на самооценку».

Ведущий: «Ребята, а вы знали, что эмоции и самооценка связаны как качели: когда ты радуешься и гордишься собой, самооценка растёт, а когда злишься на себя или сильно расстраиваешься – может упасть. Но важно помнить: эмоции приходят и уходят, а ты остаёшься тем же ценным человеком. Одна плохая отметка или ссора не делают тебя плохим – это просто временное чувство. Хороший способ не дать эмоциям разрушить самооценку – говорить себе: «Я сейчас расстроен, но это пройдёт. Я способен научиться и справиться».

5. Игра «Кубик эмоций».

Ведущий: «Вам сейчас необходимо бросить кубик, выпавшую эмоцию показать лицом и называть: «Я сейчас...»

выполняют упражнение

6. Рефлексия.

Ведущий: «Ребята, кто хочет поделиться, что нового вы узнали об эмоциях сегодня? Какие впечатления остались?».

Занятие 7. «Межличностный контакт и обратная связь»

Цель: научить давать и принимать обратную связь.

Оборудование: правило «Сэндвич» на плакате.

1. Приветствие «Здравствуй, как твоё дело?».

Ведущий: «Ребята, здравствуйте. Давайте поздороваемся сегодня необычно. Сейчас все ходят по комнате, здороваются за руку с разными детьми: «Здравствуй, как твоё дело?» – «Хорошо, а твоё?» и т.д.»

2. Упражнение «Зеркало».

Ведущий: «Сейчас мы в парах выполняем задание: один делает медленные движения, второй отражает. Затем вы меняетесь».

выполняют упражнение

3. Игра «Комплимент по кругу».

Ведущий: «А теперь каждый говорит соседу справа комплимент. Принимаем: «Спасибо, мне приятно». Не отмахиваемся».

выполняют упражнение

4. Беседа с правилом «Сэндвич».

Ведущий: «А теперь поговорим про важное правило. Если необходимо сделать замечание, используем правило бутерброда: «Хорошее слово + Замечание по делу + Хорошее слово». Пример: «Ты молодец, что сделал уроки. Но в тетради грязь. В следующий раз будет чисто – будет отлично».

5. Ролевая игра «Обратная связь».

Ведущий: «А теперь вам необходимо дать друг другу обратную связь по правилу «сэндвич».

выполняют упражнение

6. Рефлексия «Рюкзак успеха».

Ведущий: «Подведем итоги нашего занятия. Что вы возьмёте из этого занятия в свою жизнь?»

опрос 3-4 человек

Занятие 8. «Понимание других людей»

Цель: развитие эмпатии.

Оборудование: картинки с эмоциями (лица+позы), сказка про ёжика.

1. Игра «Угадай чувство по лицу и позе».

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сейчас буду вам показывать картинки. А вам нужно ответить, что чувствует человек: «Он боится», «Ей грустно».

выполняют упражнение

2. Упражнение «Если бы я был на его месте...».

Ведущий: «Представьте, у вас ситуация: «Вашего одноклассника или друга не берут в игру». Вопрос: «Что бы ты почувствовал? Что бы хотел услышать?».

выполняют упражнение

3. Сказка про ёжика.

Ведущий: «Жил ёжик с колючками. Звери обижались. Но однажды они поняли, что колючки – это не злость, а защита. Они приняли ёжика таким, какой он есть. Ребята, а бывало, когда вас не понимали из-за того, что вы не похожи на остальных? Что важно?».

выполняют упражнение

4. Игра «Перевоплощение».

Ведущий: «А сейчас каждый тянет карточку с ролью (старушка, первоклассник, учитель, котёнок). Затем вы показываете походку и голос героя. Остальные угадывают».

5. Рефлексия-фраза.

Ведущий: «Давайте завершим занятие следующим образом. Вам необходимо продолжить фразу «Сегодня я понял, что понимать другого – значит...».

выполняют упражнение

Ведущий: «Спасибо за вашу активность и добросовестность. Встретимся на следующем занятии. До новых встреч!»

Занятие 9. «Реалистичная самооценка в деятельности»

Цель: закрепить навык реалистичной самооценки.

Оборудование: три задания разной сложности, листы самооценки.

1. Разминка «Оцени себя в прошлом».

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Вспомните себя на первом занятии. Что вы не умели? А теперь? Оцените прогресс по 5-балльной шкале».

опрос 3-4 человек

2. Упражнение «Три задания».

Ведущий: «Предлагаю выполнить вам задания. После каждого – вы ставит оценку от 1 до 3».

1. Написать алфавит (легко).
2. Решить пример: $(34+27)*0$ (средне).
3. Нарисовать слона с закрытыми глазами (сложно).

обсуждение: «где вы завысили оценку? Где занизили? Почему? Кто смог оценить реально?»

3. Игра «Моя цель – мой результат».

Ведущий: «А теперь каждый ставит цель на 1 минуту (например, записать 5 животных). Через минуту сравним: «Достиг? Перестарался? Недотянул?».

обсуждение

4. Рефлексия.

Ведущий: «Ребята, каждому в конце нашего занятия необходимо ответить на вопрос: «Что я понял о своей самооценке?»

пишут на стикере и клеят на «Дерево осознаний»

Ведущий: «Ребята, вы сегодня очень хорошо потрудились. Молодцы! До встречи на последнем занятии»

Занятие 10. «Мы – команда»

Цель: обобщение программы.

Оборудование: ватман (ствол дерева), стикеры-листья, медали, грамоты, «чемодан» (настоящий или нарисованный).

1. Викторина «Знатоки самооценки».

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня наше последнее занятие. Давайте подведем итоги, но сначала проверим ваши знания. Ответим на следующие вопросы: «Какая самооценка самая полезная?», «Что делать с ошибкой?», «Как отличить уверенного от агрессивного?».

обсуждение

2. Коллективное панно «Дерево успехов».

Ведущий: «На листе-стикере напишите одно своё новое умение или качество, которое вы приобрели за занятия. Приклейте его на дерево.

выполняют упражнение

Ведущий: «Посмотрите, какая пышная крона! Это всё – вы».

3. Игра «Чемодан в дорогу».

Ведущий: «Представьте, вы уезжаете в новую жизнь. Что из навыков курса возьмёте с собой? Говорите по кругу: «Я возьму с собой умение ...».

выполняют упражнение

4. Вручение медалей и грамот.

Ведущий: «Каждому – медаль «Знаток себя» и именная грамота с фразой, подмеченной за ним на занятиях (например, «Алексею – за умение замечать свои сильные стороны»).

награждение

5. Финальная рефлексия «Мой главный итог».

Ведущий: «Ну а сейчас каждому необходимо сказать одно предложение: «Для меня главный итог – это...».

выполняют упражнение

6. Общее фото и ритуал прощания.

Ведущий: «Спасибо за ваш труд на занятиях. Вы действительно многому научились и стали более умелыми. А теперь встаём в круг, кладём руки в центр. Говорим: «Раз, два, три – мы команда! Спасибо себе и другим!».

фото на память

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у младших школьников после реализации психолого-педагогической программы

Таблица 4.1 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан после реализации программы

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели уровня самооценки		Показатели уровня притязаний	
1	Ф. А.	адекватный	50	оптимальный	75
2	А. М.	адекватный	60	оптимальный	75
3	Ч. В.	адекватный	71	оптимальный	80
4	В. А.	завышенный	74	оптимальный	87
5	Г. Д.	адекватный	63	реалистический	68
6	Щ. Н.	адекватный	54	реалистический	65
7	Г. В.	адекватный	45	реалистический	78
8	В. Т.	заниженный	43	заниженный	55
9	А. А.	заниженный	41	реалистический	60
10	Б. Р.	завышенный	75	оптимальный	85
11	Н. А.	адекватный	60	оптимальный	77
12	А. Р.	адекватный	70	оптимальный	84
13	П. М.	завышенный	75	оптимальный	81
14	Б. А.	заниженный	44	заниженный	49
15	Г. А.	адекватный	69	реалистический	66
16	К. М.	адекватный	67	реалистический	72
17	П. И.	заниженный	44	заниженный	58
18	Б. А.	адекватный	66	оптимальный	82
19	Х. В.	адекватный	70	оптимальный	83
20	Г. Д.	завышенный	78	реалистический	60
21	Г. С.	адекватный	47	заниженный	53
22	К. М.	адекватный	65	реалистический	69
23	Г. А.	завышенный	90	оптимальный	80

Продолжение таблицы 4.1

24	К. А.	Адекватный	45	Реалистический	60
----	-------	------------	----	----------------	----

Итого:

Заниженный уровень – 17 % (4 человек).

Адекватный уровень – 62 % (15 человек).

Завышенный уровень – 21 % (5 человек).

Таблица 4.2 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Три оценки» А.И. Липкиной после реализации программы

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели самооценки
1	Ф. А.	адекватная
2	А. М.	завышенная
3	Ч. В.	адекватная
4	В. А.	адекватная
5	Г. Д.	адекватная
6	Щ. Н.	адекватная
7	Г. В.	завышенная
8	В. Т.	адекватная
9	А. А.	заниженная
10	Б. Р.	адекватная
11	Н. А.	адекватная
12	С. Р.	адекватная
13	П. М.	адекватная
14	Б. А.	адекватная
15	Г. А.	заниженная
16	К. М.	адекватная
17	П. И.	заниженная
18	Б. А.	адекватная
19	Х. В.	завышенная
20	Г. Д.	адекватная
21	Г. С.	адекватная
22	К. М.	адекватная
23	Г. А.	завышенная
24	К. А.	адекватная

Итого:

Заниженный уровень – 12 % (3 человек).

Адекватный уровень – 71 % (17 человек).

Завышенный уровень – 17 % (4 человек).

Таблица 4.3 – Результаты диагностики самооценки у младших школьников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захаровой после реализации программы

№	Ф.И.О испытуемого	Показатели самооценки
1	Ф. А.	адекватная
2	А. М.	завышенная
3	Ч. В.	адекватная
4	В. А.	заниженная
5	Г. Д.	адекватная
6	Щ. Н.	адекватная
7	Г. В.	адекватная
8	В. Т.	завышенная
9	А. А.	адекватная
10	Б. Р.	адекватная
11	Н. А.	адекватная
12	С. Р.	завышенная
13	П. М.	адекватная
14	Б. А.	завышенная
15	Г. А.	адекватная
16	К. М.	заниженная
17	П. И.	завышенная
18	Б. А.	адекватная
19	Х. В.	адекватная
20	Г. Д.	завышенная
21	Г. С.	адекватная
22	К. М.	завышенная
23	Г. А.	адекватная
24	К. А.	адекватная

Итого:

Заниженный уровень – 8 % (2 человек).

Адекватный уровень – 63 % (15 человек).

Завышенный уровень – 29 % (7 человек).

Таблица 4.4 – Расчет T–критерия Вилкоксона по результатам диагностики самооценки у младших школьников методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Код имени испытуемого	До измерения, t до	После измерения, t после	Разность (t до-t после)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности	
1	Ф. А.	40	53	-13	13	23,5
2	А. М.	55	60	-5	5	14,5
3	Ч. В.	60	71	-11	11	21,5
4	В. А.	75	77	2	2	4,5
5	Г. Д.	61	70	-9	9	20
6	Щ. Н.	50	56	-6	6	17
7	Г. В.	43	48	-5	5	14,5
8	В. Т.	41	43	-2	2	4,5
9	А. А.	40	44	-4	4	10,5
10	Б. Р.	80	76	4	4	10,5
11	Н. А.	57	70	-13	13	23,5
12	С. Р.	68	72	-4	4	10,5
13	П. М.	77	75	2	2	4,5
14	Б. А.	43	44	-1	1	2
15	Г. А.	76	65	11	11	21,5
16	К. М.	60	64	4	4	10,5
17	П. И.	44	44	0	0	1
18	Б. А.	65	70	-5	5	14,5
19	Х. В.	64	72	-8	8	18,5
20	Г. Д.	80	78	2	2	4,5
21	Г. С.	44	47	-3	3	7,5
22	К. М.	68	65	3	3	7,5
23	Г. А.	85	80	5	5	14,5
24	К. А.	40	48	-8	8	18,5
Сумма						67,5