



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки младших школьников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
68,38 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована (не рекомендована)
«25» 06 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студент группы ЗФ/510-099-5-1
Ефремочкина Татьяна Владимировна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2019

Оглавление

Введение	
Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования адекватной самооценки младших школьников	
1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности самооценки младших школьников.....	16
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников.....	28
Глава 2. Опытное-экспериментальное исследование самооценки младших школьников	
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	37
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	43
Глава 3. Организация опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников	
3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших школьников.....	50
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	59
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.....	62
Заключение.....	67
Список литературы.....	70
Приложения.....	76

Введение

Младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования самооценки, что обусловлено включением ребенка в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность, существенным расширением круга общения.

Формирование самооценки зависит и от самостоятельной оценки результатов собственной деятельности ребенка, и от оценок со стороны окружающих людей. Но решающее влияние на формирование самооценки у младших школьников оказывает оценка их учебной деятельности и поведения учителями. Это объясняется тем, что учитель для детей младшего школьного возраста выступает авторитетом, поэтому его оценка очень значима.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что школьная успеваемость определяет социальную роль ребенка в группе сверстников, от чего зависят его самочувствие и психологический комфорт. Таким образом, школьная успеваемость представляет собой фактор самого непосредственного формирования самооценки младшего школьника.

Очень важно, чтобы в младшем школьном возрасте сформировалась адекватная самооценка, так как именно адекватная самооценка лежит в основе формирования у ребенка уверенности в себе и в своих возможностях, выступает основанием для развития личной полноценности и компетентности. Неадекватная же самооценка (как завышенная, так и заниженная) препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, ведет к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребенка.

В психологических исследованиях, как российских, так и зарубежных, проблема самооценки не обделена вниманием. Наиболее полную разработку ее теоретические аспекты нашли в отечественной психологии в трудах

Ананьева Б.Г., Божович Л.И., Кона И.С., Лисиной М.И., Липкиной А.И.; в зарубежной психологии –Джемса У., Кули Ч., Мида Дж., Эриксона Э., Роджерса К. и других. Самооценка рассматривается этими учёными как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, отражающий личное пространство внутреннего мира человека.

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки младших школьников.

Объект исследования: самооценка младших школьников.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: предполагаем, что изучение уровня самооценки младших школьников возможно посредством реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности самооценки младших школьников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Представить характеристику выборки, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Методы исследования

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Лесенка» В.Т. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

3. Статистико – математические: T – критерий Вилкоксона.

База исследования: Республика Казахстан, Костанайская область, Тарановский район, с. Кызылжар, КГУ «Кировская основная школа». В исследовании участвовали 16 учащихся 2 класса.

Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования адекватной самооценки младших школьников

1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка – это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику, осознание своего места среди людей.

Понятие «самооценка» в психологии сформировалось не сразу. Ученые постепенно углубляли и расширяли это понятие. Результаты изучения этой проблемы представлены в трудах таких авторов, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, Л.А.Рыбак, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, Р. Бернс и др.

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре «Я-концепции», которая определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой» [2, с.65]. В содержание «Я-концепции» входят.

1. Образ «Я» - совокупность представлений и мнений индивида о самом себе.

2. Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

3. Фрейд представляет человека как управляемое сексуальностью и агрессией существо, чьи подавленные инстинкты вытеснены в подсознание. Реально человек не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих чувств и поступков.

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву, самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний [39, с.53].

По мнению А.И. Липкиной, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [40, с.47]. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

В.С. Слостёнин отмечает, что самооценка является «составной и неотъемлемой частью развития личности». Самооценка оказывает влияние на формирование стиля поведения и жизнедеятельности, то есть во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта в целом.

Понятие самооценки тесно связано с понятием «Образ-Я». В психологической науке принято следующее определение: «Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный «Образ – Я» [45, с.127].

Представление или понятие личности о самой себе это не просто – «Образ – Я», а социальная установка, отношение личности к себе. Поэтому в «образе – Я» можно выделить три компонента:

- 1) познавательный (когнитивный) – знание себя, самосознание;
- 2) эмоционально-оценочный – ценностное отношение к себе;
- 3) поведенческий – особенности регуляции поведения.

Как уже говорилось, образ «Я» – не статическое, а чрезвычайно динамичное образование личности. Образ «Я» может возникать как

представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как реальное «Я». Это «Я» все время меняется, например, «Я» до соревнования и после соревнования, «Я» до экзамена и после экзамена будут различны. Одновременно образ «Я» является идеальным «Я» субъекта, т.е. каким он бы должен стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это то, к чему движется человек, кем он хочет быть в будущем. Возможно еще бывает и фантастического «Я». В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей. Обычно фантастическое «Я» сопровождается словами «если бы», что означает, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным [32, с. 46].

Все «Я» уживаются в человеке одновременно. И если одно из «Я» будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности. Так, если перевес в структуре личности фантастических представлений о себе не сопровождается поступками, которые способствовали бы осуществлению желаемого, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека. Мальчик, которого все обижают, может в своих мечтах быть сильным и наказывать своих обидчиков. Но если эти мечты не подкрепляются занятиями спортом, ситуация в конце концов может его жестоко травмировать ввиду очередного несовпадения желаемого и действительного [34, с.40].

Степень правильности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов – самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности. Самооценка – неперенный спутник нашего «Я». Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности [34, с.97].

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Экспериментально показано, что уровень притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными задачами и чересчур легкими задачами, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку [45, с.101].

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе – соответственно, снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно [67, с.94].

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избегание неудач. Цель их деятельности не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Все их действия в первую очередь направлены именно на реализацию этой цели. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неверие в возможность достичь успеха, боязнь критики. Любая работа, и особенно та, которая чревата возможностью неудачи, вызывает у них отрицательные эмоциональные переживания. Поэтому человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, тяготеет к ней, избегает ее. Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками. Еще одна важная психологическая особенность, которая влияет на достижение человеком успеха, – это требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере старается добиться успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки [5, с. 238].

Человек в своей деятельности (учебной, трудовой и др.) должен не пасовать перед трудностями, а преодолевать их, обнаруживая свои волевые качества и сильный характер и тем самым, сохраняя оптимальное соотношение успеха и разумных притязаний. Но приходится считаться с тем обстоятельством, что иные люди избирают второй путь сохранения самоуважения, снижая уровень притязаний, т.е. прибегают к пассивной психологической защите своего «Я-образа» [36, с.11].

Самооценка является доминирующей, а её выражением считается уровень притязаний, заключает Л.В. Бороздина. То есть уровень притязаний считается проявлением самооценки в жизни. Подобная проблема возникает в различении понятий самооценки и мотивации достижения [7, с.34].

По данным Е.А.Серебряковой, представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются после успеха и столь же резко падают после неудачи. Уровень притязаний характеризует:

- 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель);
- 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);
- 3) желаемый уровень самооценки личности (уровеньЯ) [39, с.89].

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций – тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или недостижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение

после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке [34, с. 62].

Невозможно понять истоки некоторых межличностных столкновений без анализа самооценки людей. И.С.Кон утверждал, что несовпадение реального и идеального «Я» – вполне нормальное, естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания. При переходе от детства к отрочеству и далее самокритичность растет. Расхождение реального и идеального «Я» – функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых детей расхождение между реальным и идеальным «Я», т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у ребят со средними способностями. Также самосознание и самооценки мальчиков и девочек сильно зависят от стереотипных представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины, а эти стереотипы, в свою очередь, производны от исторически сложившейся в том или ином обществе дифференциации половых ролей [39, с.105].

Самооценка развитого индивида образуют сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщенности. Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

- 1) уровню (величине) – высокая, средняя и низкая самооценка;
- 2) реалистичности – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная) самооценка;
- 3) особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная самооценка;

4) временной отнесенности – прогностическая, актуальная, ретроспективная самооценка;

5) устойчивости и др. [55, с.61].

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций – тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или не достижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке. Представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются, после понижает самооценку, чем успех повышает её [65, с.62].

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно.

Помимо этого, выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет [5, с.97]. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со

своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.

В тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную [5, с.98]. При неадекватно завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка ведет к переоцениванию человеком себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное звено оценки выпадает полностью [6, с.34] Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с неадекватно завышенной самооценкой не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки самой личности [6 с.44].

Аффект неадекватности – это психологическая защита, но она не решает главной задачи, а именно: коренного изменения неадекватной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений [9, с.61]. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей [5, с.48]. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые в разных ситуациях с ними общаются. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, его неуживчивость очень часто являются следствием его неправильной самооценки. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать и из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическую критику.

Таким образом, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

1.2. Особенности самооценки у младших школьников

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9—10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

В возрастной и педагогической психологии младший школьный возраст занимает особое место, так как в данном возрасте осваивается учебная деятельность, формируется произвольность психических функций, возникают рефлексия, самоконтроль, и действия ребенка начинают соотноситься с внутренним планом.

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. На протяжении младшего школьного

возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Постепенно мотивация к учебной деятельности, столь сильная в первом классе, начинает снижаться. Это связано с падением интереса к учебе и с тем, что у ребенка уже есть завоеванная общественная позиция. Для того чтобы этого не происходило, учебной деятельности необходимо придать новую лично значимую мотивацию. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения.

В этом возрасте происходит появление и другого важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников, то есть поведение детей так или иначе связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха.[58 с.45]

С формированием у младших школьников произвольного поведения тесно связаны такие новообразования, как планирование результатов действия и рефлексия. Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом. Появляется смысло-ориентировочная основа в поступках, это тесно связано с дифференцированностью внутренней и внешней жизни. Ребенок способен побороть свои желания, если результат их выполнения не будет соответствовать определенным нормам или не приведет к поставленной цели. Важной стороной внутренней жизни ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях. Это связано с переживаниями ребенка по поводу боязни изменения отношения с окружающими. Он боится потерять свою значимость в их глазах.

Развитие личности младшего школьника зависит от школьной успеваемости, оценки ребенка взрослыми. Ребенок в этом возрасте очень сильно подвержен внешнему влиянию. Именно благодаря этому он впитывает в себя знания как интеллектуальные, так и нравственные. Значительную роль в установлении нравственных норм и развитии детских интересов играет учитель, хотя степень их успешности в этом будет зависеть от типа его отношения с учениками. Другие взрослые тоже занимают важное место в жизни ребенка. [56. с. 35]

В младшем школьном возрасте у ребенка развивается направленность на других людей, получившая свое выражение в социальном поведении. Про социальное поведение очень значимо для развитой личности. Способность к сопереживанию получает свое развитие в условиях школьного обучения потому, что ребенок участвует в новых деловых отношениях, невольно он вынужден сравнивать себя с другими детьми — с их успехами, достижениями, поведением, и ребенок просто вынужден учиться развивать свои способности и качества.

Доверительность и открытость, послушание и исполнительность - важные личностные особенности детей младшего школьного возраста. Это

время формирования самооценки и нормального уровня притязаний. Ребёнок начинает изучать свои способности и возможности, осознавать, что успех зависит не только от имеющихся возможностей, но и от старания и прилагаемых усилий.

Учебная деятельность является важным фактором, который оказывает влияние на формирование самооценки младших школьников. Поэтому учителю начальных классов необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности самооценки детей в учебном процессе, для осуществления индивидуального и дифференциального подхода в обучении.

Л.С. Выготский предполагал, что в младшем школьном возрасте у детей начинает складываться и формироваться самооценка – устойчивое, внеситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к самому себе. Самооценка опосредует отношение ребенка к себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с окружающими людьми. Эта важнейшая личностная инстанция, которая позволяет контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами.

В самооценке детей младшего школьного возраста отражаются не только представления об уже достигнутом, но и о том, к чему он стремится, проект его будущего – пусть ещё несовершенный, но играющий большую роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

В самооценке отражается то, что ребёнок узнаёт о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

У детей младшего школьного возраста присутствуют все виды самооценок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения. Самооценка, в зависимости от своей формы (адекватная, завышенная или заниженная), может стимулировать или подавлять активность. От класса к

классу возрастает умение правильно оценивать себя и свои возможности, в то же время снижается тенденция к переоценке себя. Очень редко встречается устойчивая заниженная самооценка. Всё говорит о том, что самооценка младшего школьника динамична, и в то же время имеет тенденцию к устойчивости, в дальнейшем переходит во внутреннюю позицию личности, оказывает влияние на формирование определённых качеств личности, становится мотивом поведения ребенка. Все это подтверждает высокую значимость роли взрослых в формировании и становлении самооценки детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте наблюдается переход от конкретно-ситуативной самооценки (оценки своих действий и поступков) к наиболее обобщённой. Обобщённая самооценка предполагает наличие способности к рефлексии, наличие эталона нравственного поведения.

По мнению Д.Б. Эльконина, у детей младшего школьного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм». Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе и к своим возможностям. [68 с. 69]

А.И. Савинков считает, что функция самооценки как регулятора поведения развивается вместе с развитием других психических особенностей ребенка, и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие данной функции самооценки ученые связывают с установлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение к себе и может оказывать влияние на поведение. [51 с. 98]

В самооценке ребенка младшего школьного возраста прослеживается не только отражение его стремлений и надежд, но и отношение к достигнутому. Самооценка младшего школьника проявляется в том, как он оценивает себя, и как относится к достижениям окружающих. Дети с завышенной самооценкой не всегда хвалят себя, но зато они могут отрицать

все то, что делают другие. Ученики с заниженной самооценкой, напротив, склонны переоценивать достижения товарищей.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в обществе и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Его самооценка позволяет осуществлять личностный рост. Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят, их ранят насмешки и сравнения со сверстниками. [58 с.33]

Очень часто заниженная самооценка формируется в семье как результат выбранного стиля воспитания ребёнка родителями. Это может быть гиперопека, когда ребёнок лишается всякой самостоятельности и инициативы. Он воспитывается по принципу «Я лучше знаю, как будет лучше тебе». В таком случае у ребёнка не формируется желание взрослеть. Другой сценарий – авторитарный подход в воспитании личности. В данном случае любое проявление своеволия ребёнка наказывается. От него ждут беспрекословного послушания. В него вселяют веру, что он ничего и никогда не сможет.

Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми, и если им это не удастся, такие дети могут быть агрессивны по отношению к сверстникам, вымещать на других все свои негативные эмоции. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым. Поэтому становится очевидной

необходимость оказания своевременной социально - психологической помощи, данной категории детей. [45 с.100]

Объективное оценивание ребенком своих знаний непосредственно связано с оценкой одноклассников. Для ученика необходимо понимание позиций учителя. Необходимо постоянно обращать внимание детей на поведение в различных видах деятельности, привлекать всех к наблюдению за этим поведением, формировать в самосознании объективные критерии оценки, приспособливать детей к совместной оценке, в своей же оценке подчеркивать динамику каждого ребенка. В начальной школе оценочная позиция ученика меняется. В первом классе у ребенка небольшой опыт оценивания. Второклассник уже может анализировать результаты своей учебной деятельности и своих товарищей под руководством педагога. В третьем и четвертом классах ученики уже самостоятельно должны уметь анализировать и обобщать результаты своей учебной деятельности, а также под влиянием учителя разрабатывать пути коррекции результатов. Это положительно скажется в адаптационном периоде в средней школе. На удачу и неудачи человека влияет определенный жизненный опыт, необходимо ученика научить анализировать причины каждой сложившейся ситуации, делать выводы и заключения.

Приходя в школу ребенок уже имеет при себе некоторые критерии оценивания себя и других, которые он накопил, находясь в семье, но чуть позже он уже начинает оценивать, опираясь на свой, пока еще не большой жизненный опыт. У детей начинает складываться рефлекс оценивания. По мысли Л.С. Выготского, именно рефлексия дает возможность человеку наблюдать себя со стороны собственных чувств, внутренне дифференцировать «я» действующее, рассуждающее и оценивающее. [15 с. 25] Рефлексия, как отмечает Х. Хекхаузен, наделяет самосознание обратной связью, благодаря которой человек сможет оценивать намеченную цель с точки зрения успеха, корректировать ее с учетом различных норм, чувствовать ответственность за возможные результаты, продумывать их

последствия для себя и окружающих [62 с.125]. Самооценка становится соответствующей действительности после суждения о себе (более обоснованными). Вместе с этим есть и значительные индивидуальные различия. Следует заметить, что у детей с заниженной или завышенной самооценкой изменить ее достаточно трудно. Рефлексивность при самооценке, также, как и способность к осознанию ее средств, является показателем достаточно высокого уровня ее развития. С рефлексией довольно тесно связано управление собственным поведением [14, с.52].

На формирование адекватной самооценки младшего школьника эти факторы влияют не всегда. Неумелое использование или незнание их влияет на формирование неадекватной самооценки. Ребенок младшего школьного возраста большую часть своего времени проводит в стенах школы и учебная деятельность является ведущей. Поэтому, с мощным стимулом воздействия на самооценку выступает оценка учителя.

В начале школьной жизни у ребёнка появляется стремление удовлетворить свои возросшие потребности в реальном плане – в учебной деятельности. Новые нормы, новые правила, новый коллектив становится основой для ребенка.

В учебной деятельности осуществляется самопознание ребенка, которое является обязательным, целенаправленным, произвольным, результативным. Оно определяет положение ребенка и оценку окружающих, от этого зависит эмоциональное благополучие, самочувствие, его внутренняя позиция. В учебной деятельности дети познают себя, формируют навыки самоконтроля, саморегуляции, представления о себе, а также самооценка [9, с.394].

Ученику младшего школьного возраста в учебной деятельности нужно уметь ставить цели, управлять собой, оценивать себя, контролировать свое поведение. Уровень самооценки зависит от формирования самоконтроля. В этом возрасте дети способны осуществлять самоконтроль, но под влиянием

взрослых. Основа самооценки детей данного возраста осуществляется именно в учебной деятельности.

Новый вид деятельности формирует новый вид мышления. Это мышление ориентирует его на общекультурные образцы, нормы, эталоны, закономерности взаимодействия с окружающим миром, это ориентирует его на эталоны, нормы, связь с окружающим миром. Ребенок должен найти свое место в мире, выстроив алгоритм взаимодействия «Я» – окружающие люди. «Вместе с новым типом знания в жизнь ребёнка входят новые книги – учебники. Работа с ними – одно из первых действий по овладению навыками самообразования. Ребёнок проверяет себя, оценивает и сравнивает себя с другими» [цит. по16].

В процессе обучения и воспитания младший школьник усваивает определенные нормы и ценности. Ученик под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников) относится определенным образом, как к самому себе, так и к реальным результатам своей учебной деятельности.

У ребенка в учебной деятельности формируется оценка своих возможностей – это один их компонентов самооценки, в которой ребенок узнает о других и о своих возможностях, все это раскрывает личность.

Низкая самооценка у слабоуспевающих детей, а также оценки учителя, мнения одноклассников зачастую переносят неуспехи этих детей на другие сферы их деятельности. Завышенная самооценка, высокое мнение о себе у учеников уже во 2-ом классе формирует пренебрежительное отношение к своим одноклассникам. У учащихся имеется из года в год возрастающая диспропорция между сложностью научной информации и нагрузкой учебного материала, которую им надлежит преодолеть и те способы, которые нужны для этой цели.

А.И. Липкина говорила, что связь собственной оценки своей учебной деятельности с оценкой, которую эта деятельность получает у других, умение учитывать мнение других, возникновение этого двухстороннего

подхода существенная веха на пути формирования у учащихся критической самооценки достигнутых результатов учебной деятельности. Важен учет и ценный результат самим учащимся в его деятельности, а не только адекватная, объективная оценка самим учителем [39, с.84].

Организуя учебно-воспитательную работу, учитель соотносит достигаемые школьниками результаты с их интеллектуальными возможностями и прилежанием, не учитывая самооценку ребенка, его представления о своих способностях, своей личности и об уровне реализации возможностей. От этого зависит в большей или же меньшей степени ученика свои возможности, отношение к своим успехам или неудачам, анализ своих результатов. Это очень важно при формировании самооценки у детей. Важно, чтобы до сознания ученика доводилось то, что каждый раз повторяя материал, он убеждается, что он выучил или понял его, то есть показывать контролирующую функцию данного процесса. Необходимо каждый раз анализировать свою работу. В качестве образца для сравнения может выступать не только то, что демонстрировал учитель в классе, но и ответы лучших учеников. Чем раньше школьник поймет необходимость постоянного самоконтроля, тем лучше. Часто родители берут на себя функцию контроля, что является ошибочным действием.

Помогая детям, родители не должны забывать, что ошибки делает сам ребенок, и, следовательно, он сам должен их исправлять, только в этом случае, к ребенку придет осознание ответственности и в дальнейшем ребенок будет тщательнее продумывать алгоритм своих действий.

Главная задача, которая стоит перед взрослыми – это помочь ребенку овладеть контролем и осуществлять самому контроль. Необходимо донести до ребенка понимание уверенности ответа, особое внимание уделить прочным устойчивым и объективным критериям оценки самого себя.

Первоначальная оценка ребенком своих личностных качеств, поступков, есть первичное отражение той оценки, которую дают именно

учителя и родители. Эту стадию в развитии самооценки считают «предсамооценкой».

Выделяются два этапа формирования самооценки:

- 1) самооценка подвергается внешним действиям;
- 2) в сферу самооценки включается его внутреннее состояние, личностные качества [7, с.35].

Исследования показывают, что те требования, которые удовлетворяются в учебной деятельности ребенка, осуществляются опосредованно через оценку результатов деятельности учителем. Наблюдения говорят о том, что на формирование самооценки учащихся влияет не только оценка учебной деятельности, но и стиль поведения учителя.

В работах психологов и педагогов (Ш.А. Амонашвили, Б.Г. Ананьев, Ю.К. Бабанский, М.В. Матюхина, Г.А. Собиева) подчеркивается, что оценка знаний учащихся учителем способствует их продвижению, имеет обучающий, воспитывающий характер [39]. Существуют трудности у многих учителей, профессионально пользующихся пятибалльной оценочной системой.

Некоторые оценки ребенок переносит на самого себя. Наиболее быстро развивается у первоклассника оценка при выполнении учебных материалов. Из дня в день, ребенку приходится слышать оценки учителя. В ходе это идет формирование критерий оценки и их применение по отношению к другим, а затем и к себе. В учебно-воспитательном процессе у школьников постепенно увеличивается критичность, требовательность к себе. Первокласснику свойственно положительно оценивать свою учебную деятельность, а не успехи только с объективными обстоятельствами. В дальнейшем критичность более возрастает.

Со временем возрастает и самостоятельность самооценок. Если самооценки первоклассников почти полностью зависят от оценок их поведения и результатов деятельности учителем, родителями, то ученики

вторых и третьих классов оценивают достижения более самостоятельно, делая, как мы уже говорили, предметом критической оценки и оценочную деятельность самого учителя (всегда ли он прав, объективен ли) [17, с.37]. За годы обучения в начальной школе смысл оценки для ученика меняется, и он находится в прямой связи с мотивами обучения, с нормами, которые ученик сам себе предъявляет. Возрастает потребность иметь достоверные представления о себе, именно через оценку своих достижений.

Таким образом, формирование самооценки сопровождает весь период младшего школьного возраста, то опережая выполнение действий и операций, определяя качество, то перепроверя уже выполненные действия и операции с целью установления их правильности. Чем сильнее оценочный компонент в учебно-познавательной деятельности ребенка, чем этот компонент с обостренными свойствами сомнения и контроля является динамические во всем процессе решения задачи и сопровождает этот процесс, тем успешнее будет учиться ребенок и приобретать способность к действительной самостоятельности в учении. Оценочный компонент становится внутренним символом в учебно-познавательной деятельности школьника, вселяет в него уверенность, оптимизм в преодолении трудностей, придает сложным учебным задачам притягательную силу познания. Ученик начинает поощрять сам себя, так как внутри своей учебной деятельности он находит источники стимулирования.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми

младшего школьного возраста — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Самооценка младшего школьника характеризуется рядом особенностей, которые связаны с тем, что с поступлением в школу и сменой ведущего вида деятельности самосознание ребенка младшего школьного возраста развивается, а его структура укрепляется, наполняясь новыми ценностными ориентациями относительно окружающего мира и самого себя. Для формирования и становления самооценки младшего школьника важную роль играет уровень достижений, которые были приобретены им на этом возрастном этапе. Эмоциональное отношение к оценкам извне, особенно полученным от значимых взрослых, накладывает отпечаток на характер восприятия ребёнком себя как личности, на характер его самооценки. Будучи сформированной у детей младшего школьного возраста, самооценка как продукт самосознания и самоактуализации становится внутренним и органическим достоянием их личности.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Под моделью понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом [18, с. 219].

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью

для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [18, с. 227].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс формирования адекватной самооценки младших школьников. Главным преимуществом разработки такой модели является способность отразить действительность и учесть последовательность действий.

При построении модели мы исходили из следующих положений.

Процесс формирования адекватной самооценки младших школьников:

- происходит успешнее при создании условий для развития индивидуальности младших школьников, в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;
- представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляются деятельность психолога по формированию адекватной самооценки младших школьников и деятельность самих младших школьников; – есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначаемым этапам, при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в формировании адекватной самооценки младших школьников.

Поэтому, формирование адекватной самооценки младших школьников осуществляется не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, стремления и отношения.

Существуют две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения и эксперимента) и теоретическое (направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее

существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в целостной структуре научного познания. Эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента [18, с.217].

Процесс моделирования формирования адекватной самооценки младших школьников начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса формирования адекватной самооценки младших школьников.

Идея метода «дерева целей» впервые была предложена американским исследователем У. Черчменом. Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, подцели нижележащих уровней. В настоящее время метод дерева целей является центральным, главным методом системного анализа.

Данный метод играет важное значение при исследовании процессов формирования, так как деятельность формирования сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях.

«Дерево целей» строится при помощи осуществления 2 операций:

- декомпозиции – это операция выделения компонентов;
- структуризации – это операция выделения связей между компонентами.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

1. Изучить теоретические аспекты проблемы формирования адекватной самооценки младших школьников.

- 1.1 Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.
 - 1.2 Выявить особенности самооценки младших школьников.
 - 1.3 Разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.
- 2 Организовать и провести исследование самооценки младших школьников.
 - 2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.1.1 Охарактеризовать этапы исследования.
 - 2.1.2 Охарактеризовать методы исследования.
 - 2.1.3 Охарактеризовать методики исследования.
 - 2.2 Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
 3. Организовать опытно-экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки младших школьников.
 - 3.1 Разработать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.
 - 3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
 - 3.3 Составить психологические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки младших школьников.

При построении «дерева целей» необходимо руководствоваться следующими правилами:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;

- развитие «дерева целей» продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели [64, с. 55].

«Дерево целей» формирования адекватной самооценки младших школьников представлено на рисунке 1.



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

Проведенное целеполагание помогло определить поэлементный состав модели формирования адекватной самооценки младших школьников, которая представлена на рисунке 2.

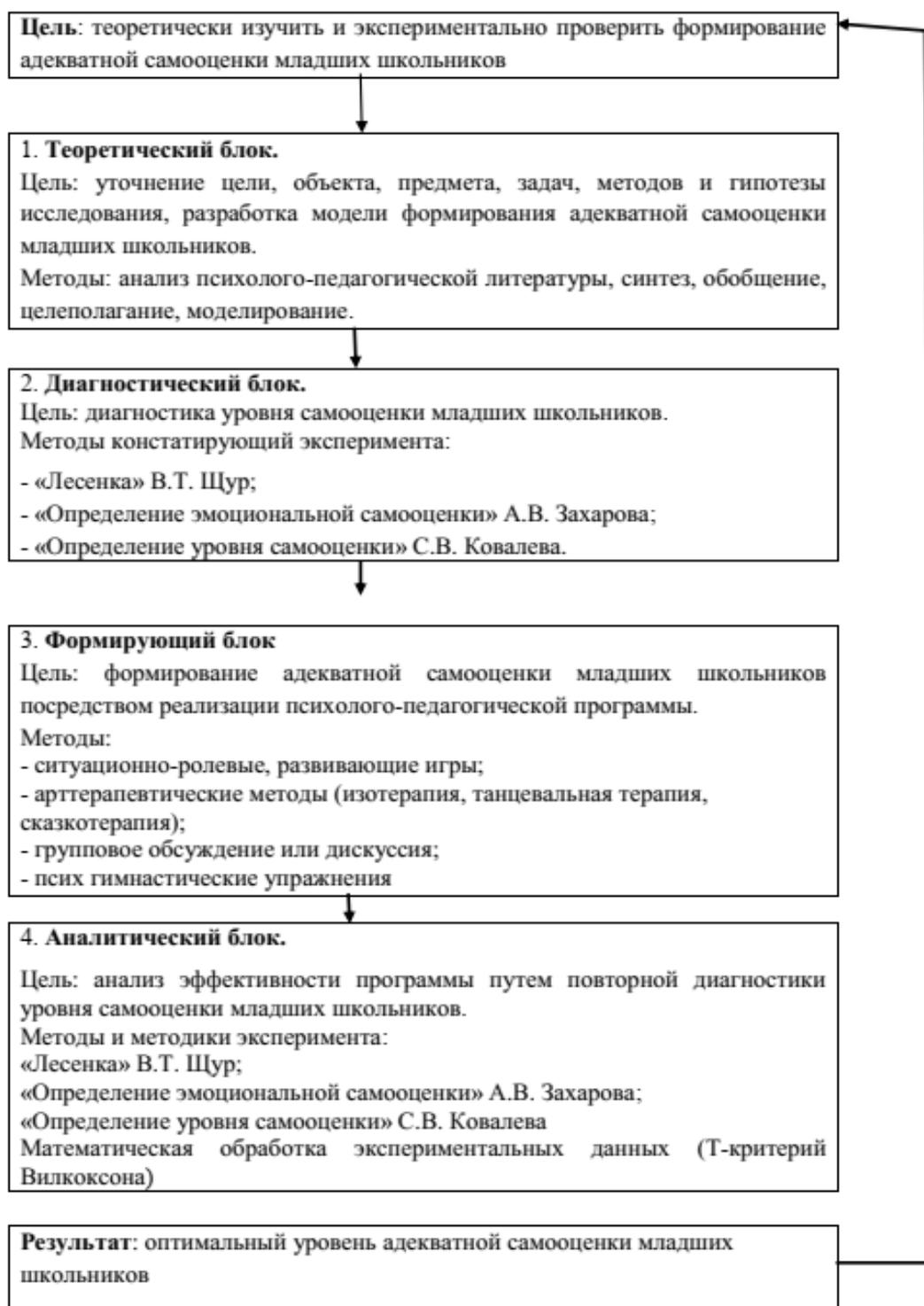


Рисунок 2 - Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Теоретический блок представлен анализом изученной психолого-педагогической литературы по проблеме формирования самооценки

младших школьников, а также выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик необходимых для решения задач исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

Диагностический блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить уровень сформированности компонентов самооценки младших школьников:

- методика В.Г. Щур «Лесенка»;
- методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова;
- методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Формирующий блок представлен психолого-педагогической программой формирования адекватной самооценки младших школьников. Программа разработана с учетом содержания компонентов самооценки и состоит из 8 занятий.

Процесс формирования включает совокупность методик, построенных на применении разных видов коррекционных и формирующих техник в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования проявлений детской деятельности и детских взаимоотношений осуществить формирование адекватной самооценки младших школьников.

Целесообразность ее заключается также в расширении использования методов работы: психотехнических упражнений, направленных на эмоционально-физическое сближение ребенка со сверстниками, арттерапевтические методы, сказкотерапевтические методы.

В аналитический блок входит анализ результативности формирующих занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента);

выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи трех методик (методика В.Г. Щур «Лесенка», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова, методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.)

Таким образом, в модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход коррекционной работы. Главным преимуществом разработки такой модели является способность отразить действительность и учесть последовательность действий.

Выводы по главе I

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я – концепции.

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, её взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает

основу для восприятия собственного успеха, постановки целей определенного уровня, т.е. уровня притязаний личности.

Формирование самооценки сопровождает весь ход учебно-познавательной деятельности, то опережая выполнение действий и операций, определяя качество, то перепроверя уже выполненные действия и операции с целью установления их правильности.

В модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование самооценки младших школьников

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование самооценки младших школьников проходило в 3 этапа.

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

2. Опытнo-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Затем была разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки младших школьников.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы. Полученные результаты были обработаны с помощью метода математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

В исследовании были использованы следующие методы.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Лесенка» В.Г. Щур, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

3. Статистико – математические: Т – критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы—это метод научного исследования, предлагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполненная в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отработанных для работы в связи с исследуемой проблемой, реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей методике, выделение главных идей и общих работ.

Обобщение — это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, то есть свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием.

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливая зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий.

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.

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

Тестирование — это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов.

Нами было проведено тестирование по следующим методикам.

Методика «Лесенка» В.Г. Щур. Цель исследования – изучение самооценки младших школьников. Методика «Лесенка» эффективно используется психологами на практике с целью изучения самооценки младших школьников. Методика «Лесенка» имеет два варианта использования:

групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет выявить уровень самооценки учеников. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность определить причину, которая сформировала или продолжает формировать ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по формированию трудностей, возникающих у детей. Учебные материалы: у каждого ученика – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

Инструкция: «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать на первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие». Школьник должен нарисовать кружок на той ступеньке, к которой он относит себя. По интерпретации результатов выявляется, что: ступенька 1 – завышенная самооценка; ступенька 2, 3 – адекватная самооценка; ступенька 4 – заниженная самооценка; ступенька 5,6 – низкая самооценка; ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

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

процедуру проведения. Детям предоставляем рисунки с заданиями и зачитываем инструкцию.

Инструкция: «Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты». После прочтения инструкции просим выполнить задание. Интерпретацией результатов является: нормой для ребенка указание на третий— четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Цель методики: определение уровня самооценки личности.

Задачи:

1. осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
2. формирование навыков уверенного поведения.
3. способствование формированию навыка быстрого принятия решений.
4. формирование положительного самоотношения.

Оснащение: лист ответов.

Инструкция: вам предлагаются суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов.

Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда. Интерпретация результатов: Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем суждениям. Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

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

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

Порядок выполнения критерия:

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

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

В исследовании самооценки учащихся были использованы следующие методики: методика «Лесенка» В.Г. Щур, методика «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование проводилось в 2019 году в КГУ «Кировская основная школа» с. Кызылжар Костанайской области, Республика Казахстан. В экспериментальном исследовании участвовал 2 класс, численностью 16 человек. Возраст испытуемых 7-8 лет, из них 8 мальчиков и 8 девочек.

Психологический климат в классе доброжелательный. Дети достаточно дружелюбны и открыты. Все ребята общаются между собой и с учителем. У детей наблюдается тяга к общению между собой, особенно к тем, кто имеет лидерские качества. Также класс сплоченный.

В классе дети осознают свои ошибки, слушают замечания и воспринимают их. Учитель оценивает знания учеников и, ориентируясь на отметки преподавателя, дети сами разделяют себя и одноклассников на отличников, средних и слабых учеников, старательных, ответственных и дисциплинированных. На уроках дети обладают хорошей работоспособностью. Внимательно слушают указания учителя и выполняют задания. Стараются быть самостоятельными в разных ситуациях, следуют нормам поведения.

Анализ успеваемости

Класс: 2. Количество учащихся: 16 учеников.

На «5»: 7 учеников. На «4» и «5»: 6 учеников. На «3»: 3 ученика.

Неуспевающие: нет. Успеваемость: 100%. Качество знаний: 85,71%

С учащимися 2 класса было проведено исследование самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур. Результаты исследования по данной методике представлены на рис. 3 и в таблице 1.

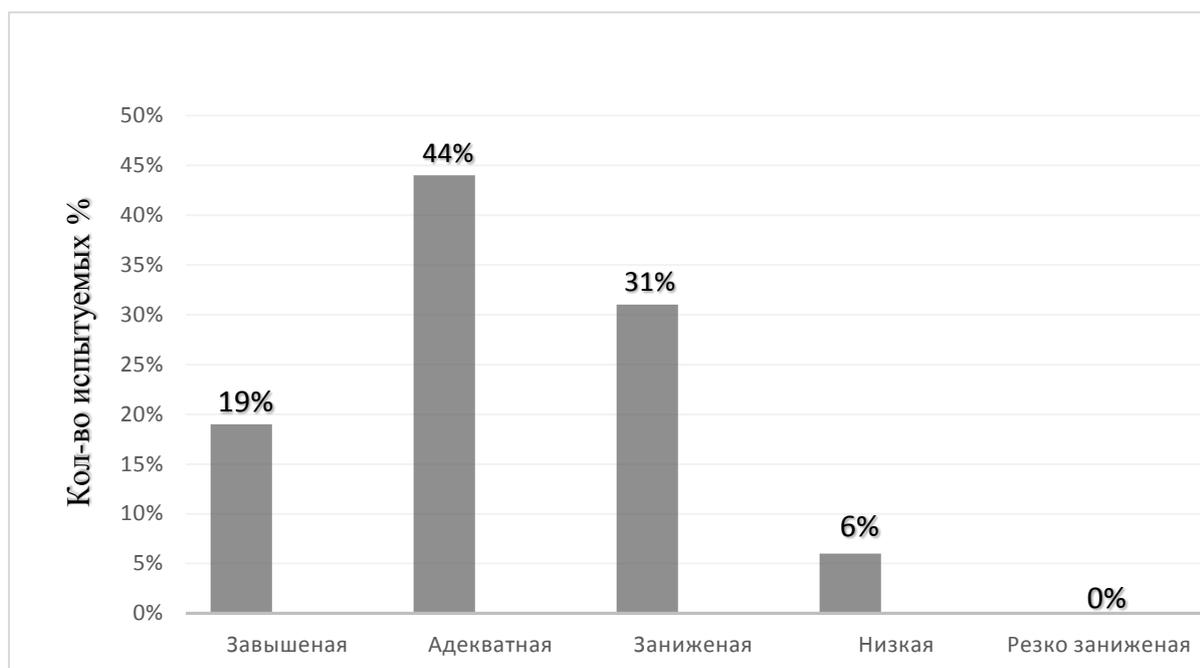


Рис.3. Результаты исследования уровня самооценки учащихся 2 класса по методике В. Г. Щур «Лесенка»

Анализ полученных данных, представленных на рис. 3 показывает, что 19% этого класса (3 учащихся), имеют завышенную самооценку. Первая ступенька чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. Чаще бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность или соотносить мнения, переживания или действия с мнениями и оценками окружающих).

Адекватная самооценка у большинства учащихся, что составляет 44% (7 человек). У этих детей сформировано положительное отношение к себе. Они умеют оценивать себя и свою деятельность, и это считается нормой.

Заниженный уровень самооценки у 31% учащихся (5 человек). Это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может рассказать о своей проблеме. Могут быть проблемы во взаимоотношениях в семье. Также может быть разрушена ситуация успеха и положительное отношение к школе, по меньшей мере к урокам письма. Возможно нарушение межличностных отношений со значимыми взрослыми.

У 6% (1 человек) низкий уровень самооценки. По статистике, младших школьников с низкой самооценкой в классе около 5-10%, таков результат и в нашем исследовании. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса могла произойти неудачная ситуация, что могло повлиять на выбор ребенка. Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят. Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю жизнь, в результате он может не раскрыть своих возможностей и способностей. Нет учащихся, которые бы выбрали ступеньку седьмую, поэтому уровень самооценки, резко заниженной составляет 0%.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

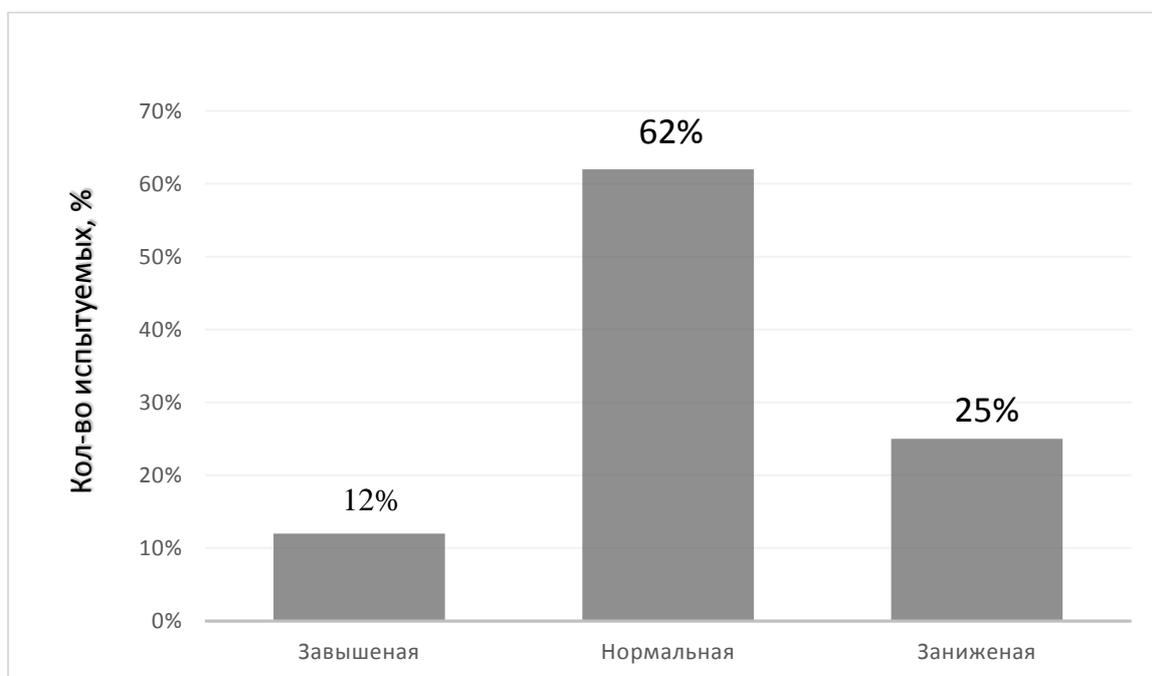


Рис.4. Результаты исследования эмоционального уровня самооценки учащихся 2 класса по методике А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки»

Уровень завышенной самооценки составляет 12% (2 учащихся этого класса). Дети считают себя лидерами во всем, уверены в себе, нет желания уступать другим, переоценивают свои силы. У таких детей возможен повышенный эгоизм, неуважительное отношение к мнению окружающих.

Уровень нормальной самооценки составил 62% (10 учащихся этого класса). Эти испытуемые адекватно воспринимают особенности своего «Я-образа», осознают свою ценность и принимают себя. Правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критично относятся к себе.

Уровень заниженной самооценки составил 25% (4 человека). Дети не уверены в себе, замкнуты в общении, этот уровень влияет на учебный процесс. Также преобладает высокая утомляемость. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

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

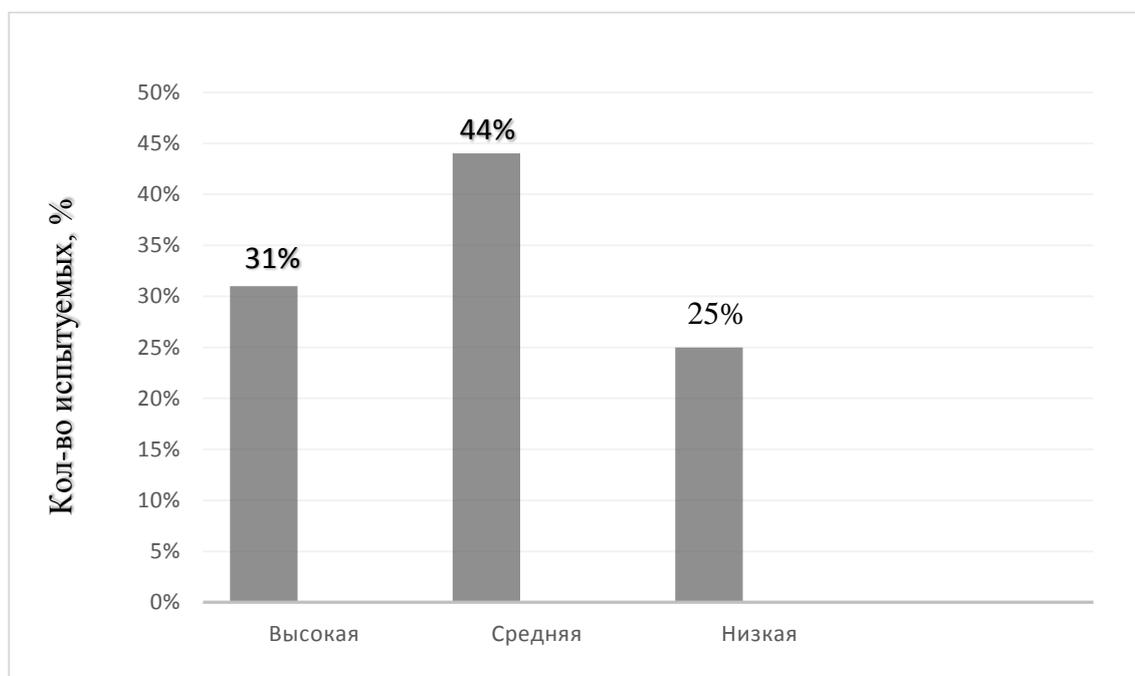


Рис.5. Результаты исследования уровня самооценки учащихся 2 класса по тесту-опроснику С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки»

Высокий уровень самооценки личности составляет 31% (5 учащихся). Ребенок не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Дети с адекватной самооценкой правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реальные цели, умеют прогнозировать

адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого человека в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведёт себя конструктивно.

Средний уровень самооценки личности составляет 44% (7 человек). Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. Дети на этом уровне чувствуют себя нормально адаптированными. Наилучший уровень для приспособления личности к среде, в межличностных отношениях, проблемных ситуациях.

Низкий уровень самооценки личности составляет 25% (4 учащихся). Такие дети нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. На этом уровне дети испытывают тревожность, неуверенность, зависимость, имеют утомляемость, небольшие запасы сил, отстраненность, замкнутость, тревожность, уход в себя. Испытывают большие затруднения в межличностных отношениях.

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

Диагностика выявила, что завышенная самооценка у 2 учеников (12% данного класса); 10 человек (62%) имеют средний уровень самооценки, что является нормой. Низкий уровень самооценки имеют 4 ученика (25% учащихся). Все ученики приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки. Участие в программе является добровольным, и в ней могут принимать участие и другие испытуемые.

Выводы по главе II

Опытно –экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно–экспериментальный и контрольно–обобщающий. В эмпирическом исследовании применялись следующие методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование при помощи методик: методика В.Г Щур «Лесенка», методика«Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью критерия Вилкоксона. Данный критерий используется 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.

Анализ полученных данных по методике В.Г. Щур «Лесенка» показал следующие результаты: высокий уровень - 3 школьника (19 %). Средний уровень – 7 испытуемых (44%). Заниженный уровень-5 школьников (31%). Низкий уровень- 1 учащийся (6%).

Анализ результатов по методике А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки» показал, что: 2 школьника (12%) имеют завышенную самооценку, 10 учащихся (62%) имеют нормальную самооценку, 4 школьника (25%) показали заниженный уровень самооценки.

Анализ результатов по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки» показал, что: 5 школьников (31%) имеют высокий уровень самооценки, 7 учащихся (44%) показали средний уровень самооценки, 4 школьника (25 %) – низкий уровень самооценки.

В основном младшие школьники имеют завышенный и средний уровни самооценки по всем методикам. Это объясняется возрастной спецификой школьников, особенностями восприятия картины мира. Достаточно низкий процент учеников имеет низкий уровень самооценки.

Данные результаты дают основание для разработки психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников и более глубокого эмпирического исследования данного феномена.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников

3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

В психолого-педагогических исследованиях различными авторами (В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т. Яничева и др.) разрабатывались коррекционные программы, направленные на психолого-педагогическое формирование самооценки младших школьников. На основе программ этих авторов нами была разработана психолого-педагогическая программа по формированию адекватной самооценки младших школьников (Приложение 3).

Цель программы – сформировать у младших школьников адекватный уровень самооценки.

Задачи программы:

1. Актуализировать проблему самооценки, помочь осознать сущность самооценки.
2. Осознать и предупредить эмоциональные нарушения посредством поведенческих изменений.
3. Выработать новые стратегии поведения в ситуациях, травмирующих самооценку младшего школьника.
4. Развивать коммуникативные навыки и навыки уверенного поведения.
5. Способствовать повышению самооценки у участников группы.
6. Сформировать навыки снятия мышечных зажимов, освоить метод релаксации.

Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников построена в соответствии тремя этапами, которые взаимосвязаны:

- 1 этап: обучение младшего школьника приёмам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- 2 этап: расширение функциональных и операционных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и др., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя;
- 3 этап: перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьёй ребенка и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть формирующего воздействия.

Форма и объём занятий: программа включает в себя 8 занятий продолжительностью 45 минут (1урок). Занятия проходят 2 раза в неделю.

Структура занятий: количество участников группы – не более 20 человек (в данном случае одна группа 16 человек).

Методы и приёмы, используемые при реализации данной программы:

- ситуационно-ролевые, развивающие игры. Упражнения и игровые элементы, соответствующие темам занятий;
- арттерапевтические методы (изотерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия);
- групповое обсуждение или дискуссия (направленное обсуждение, целью которого является формирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы, ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта);

– психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников в начале занятия.

Занятия по формированию адекватного уровня самооценки у младших школьников проводятся в групповой форме.

Цель групповой работы состоит в восстановлении психического единства личности младшего школьника посредством нормализации её межличностных отношений. Необходимым условием групповых занятий является закрытый характер группы, при необходимости повторного проведения программы, можно включать в группу других.

Процесс групповой динамики состоит из нескольких фаз:

В первой фазе – ориентации группы, происходит эмоциональное объединение детей и появление у них однородных стремлений. В этой фазе возможно возникновение критического периода в жизни группы – её эмоционального расторможения.

Во второй фазе – дифференциации группы, оформляются статусные различия, симпатии и антипатии детей. В данной фазе возможно появление другого критического периода, обусловленного отражением в группе конфликтных ситуаций детей в жизни.

В третьей фазе – интеграции группы, отмечается стабилизация её структуры, сплочение детей и развитие коллективных отношений, что способствует формированию оптимального адекватного уровня самооценки младших школьников.

Следует отметить наличие кодекса в группе (ритуала общения), который состоит из нескольких правил:

- каждый член группы подчиняется её законам;
- всё неприятное и злое оставить за дверью, но если принёс с собой, то должен обсудить со всеми;

- если кому-то больно, не делать ещё больнее;
- помогать друг другу в тяжёлых ситуациях, стараться понять того, кто рядом;
- не терять чувство юмора;
- не выносить за пределы группы происходящее в ней;
- не опаздывать;
- не бояться ошибок, не ругаться, не причинять другим физическую боль.

Предлагаемая программа психолого-педагогического формирования самооценки младших школьников предназначена для работы с детьми с заниженной и завышенной самооценкой.

1. Вводная часть предназначена для знакомства с группой и активизации на дальнейшую работу.
2. Основная часть нацелена на точность межличностного восприятия, на обращение к личности ребенка, его самосознанию, а также на раскрытие нравственных аспектов поведения младшего школьника.
3. Заключительная часть: подведение итогов совместной работы, ритуал прощания.

Занятие 1

Вводная часть. Цель: ознакомить всех участников с целью программы, подготовить их к дальнейшей совместной работе.

Задачи: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений, дать представление о значении общения в жизни человека. В игровой форме познакомить участников между собой.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель. Снятие напряженности, развитие сплоченности группы.

Упражнение-разминка «Карандаши»

Цель: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений.

Упражнение «Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Занятие 2

Краткий рассказ школьникам о том, чем им предстоит заниматься на этом занятии. Цель занятия: развить способность к проявлению активности, инициативности и самостоятельности.

Упражнения «Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Игра «Комплименты»

Цель: Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие.

Упражнение «Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 3

Эмоциональный блок

Теоретическая часть. Цель: Познакомить школьников с психической природой человека: ощущением, восприятием, чувством, а также с базовыми эмоциями человека (негативными и позитивными).

Практическая часть. Цель: Практическими приёмами и упражнениями развить умения дифференцировать свои эмоции, прислушиваться к ощущениям собственного тела, его потребностям и возможностям. Развить умение рефлексивных навыков, а также работа с негативом и закрепление позитива.

Цель: развитие умений социальной сензитивности (точность межличностного восприятия).

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: развивать умения восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

Занятие 4

Цель занятия: развивать умение социальной сензитивности (точность межличностного восприятия)

Упражнение-разминка «Карандаши»

Цель: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений.

Упражнение «Назови и покажи»

Цель. Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: умение выражать свои эмоции и чувства, развитие эмпатии, сплывающий эффект от упражнения.

Занятие 5

Цель занятия: развивать умение социальной сензитивности (точность межличностного восприятия), развить умение рефлексивных навыков.

Разминка «Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Игра «Назови эмоцию»

Цель: развить умение рефлексивных навыков, а также работа с негативом и закрепление позитива. Игра «Замороженные»

Цель: тренировать навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Занятие 6

Поведенческий блок. Выработать и скорректировать формы межличностного взаимодействия, развить способность гибко реагировать на ситуацию, научить адекватному поведению в различных условиях и разных группах.

Цель занятий: развитие умений социальной рефлексии. Развитие умений взаимодействия.

Игра «Покажи понятие»

Цель: тренировать навыки межличностного взаимодействия.

Игра «Самосуд»

Цель: развить умение рефлексивных навыков.

Занятие 7

Краткий рассказ младшим школьникам о том, чем им предстоит заниматься на этом занятии.

Цель занятия: развивать умение социальной рефлексии. Развитие навыков взаимодействия.

Упражнение «Животные»

Цель: творческое взаимодействие с другими членами группы.

Игра-упражнение «Мусорное ведро»

Школьники запоминают свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации. Изображают их на бумаге, а затем сминают листы и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда).

«Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на тренировку мышечного расслабления.

Занятие 8

Когнитивный блок.

Теоретическая часть. Направлена на овладение определёнными социально-психологическими знаниями. Познакомить младших школьников с понятиями: развитие, саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание личности, раскрыть нравственные аспекты самооценки человека.

Практическая часть. Центральная задача – сформировать у младших школьников «Я – концепцию», самосознание, развить коммуникативные способности, рефлексивные навыки, а также умение адекватно воспринимать себя и окружающих.

Цель занятий: развитие способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности.

Упражнение «Зеркало»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Упражнение «Ситуация»

Цель: развивать умения самостоятельно, принимать верные решения.

Упражнение «Как мне это здорово удастся»

Цель: развивать умение адекватно воспринимать себя.

Занятие 9

Цель занятия: развивать способность к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности, умение уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивнозависимому поведению.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: развивать умение адекватно воспринимать себя.

Упражнение «Зубы дареного коня».

Цель: развивать способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Занятие 10

Заключительная часть. Активизировать младших школьников на дальнейшее конструктивное взаимодействие, закрепление рефлексивных умений. Цель последнего этапа: подведение итогов работы. Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятиях, закрепление позитивного состояния, соотношения целей и результатов, полученных на занятиях, ритуал прощания.

Упражнение «Чемодан»

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки.

Таким образом, программа психолого-педагогического формирования адекватной самооценки младших школьников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничева и др. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьников, формирование необходимых навыков, умений, знаний и др., ведущих к повышению

результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

Повторное исследование проводилось с целью выявления эффективности реализации психолого-педагогической программы в КГУ «Кировская основная школа» с. Кызылжар Костанайской области, Республика Казахстан. В экспериментальном исследовании участвовал 2 класс, численностью 16 человек. Возраст испытуемых 7-8 лет, из них 8 мальчиков и 8 девочек.

С учащимися было проведено исследование уровня самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур. Результаты исследования по данной методике представлены на рис.6.

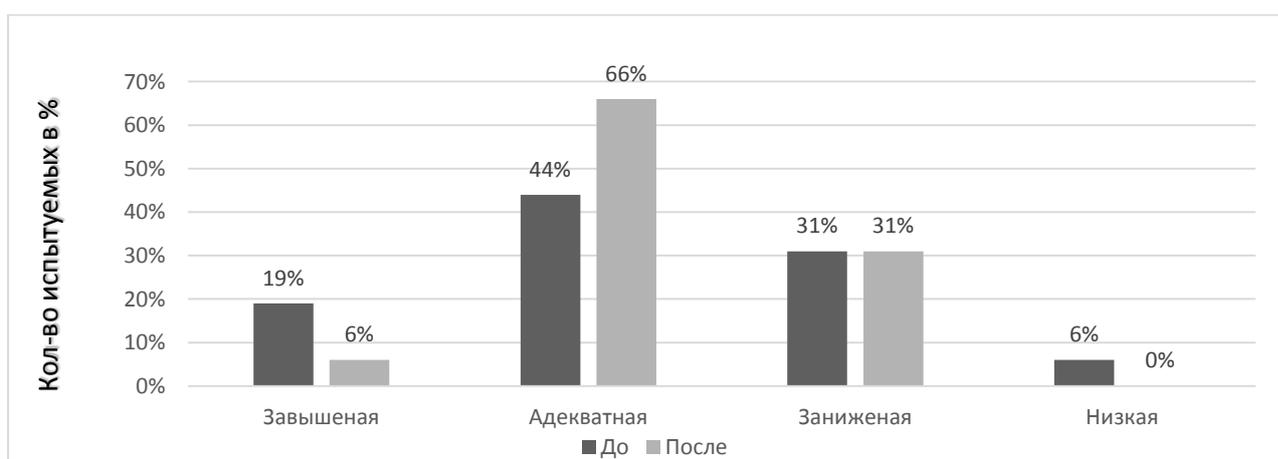


Рис.6. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В. Г. Щур до и после реализации программы

Анализ результатов повторного исследования показал, что в целом уровень самооценки учащихся 2 класса стал более адекватным. 6% (1

ребенок) имеет завышенную самооценку. Адекватную самооценку имеют 66% (11 учащихся). Заниженная самооценка выявлена у 24% (4 детей).

Результаты исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова представлены на рис.7.

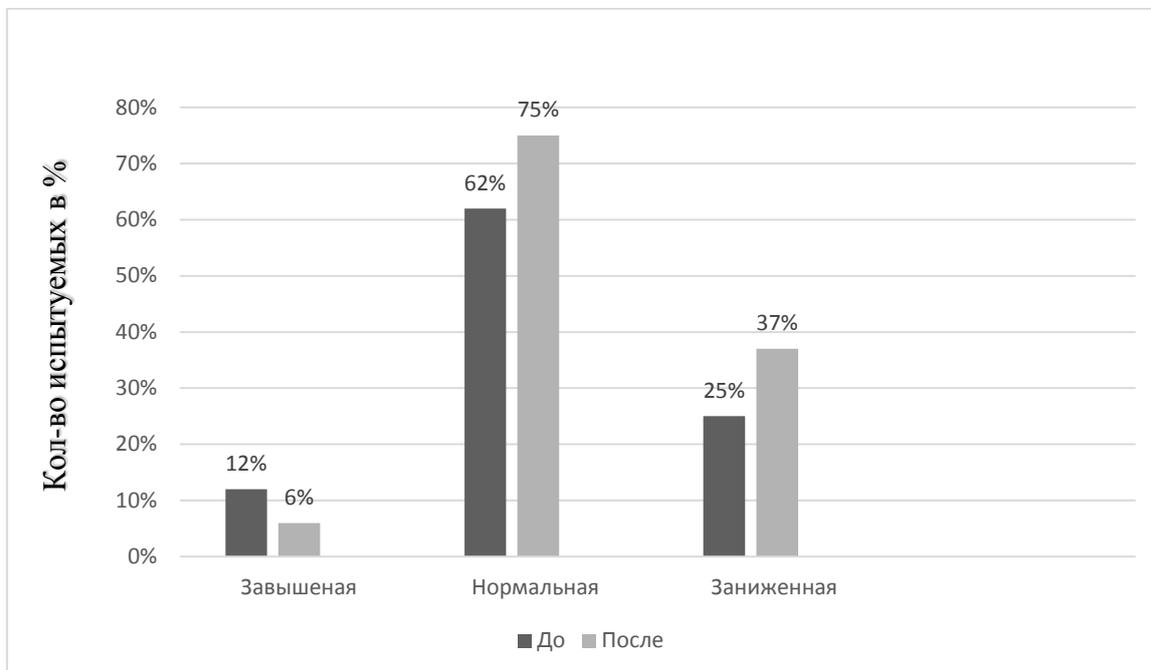


Рис. 7. Результаты исследования эмоционального уровня самооценки младших школьников по методике А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки» до и после реализации программы

Повторное исследование показало: уровень завышенной самооценки выявлен у 6% - 1 ребенок, уровень нормальной самооценки выявлен у 75% - 12 человек, уровень заниженной самооценки выявлен у 19% - 3 учащихся.

Результаты исследования по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлены на рис.8.

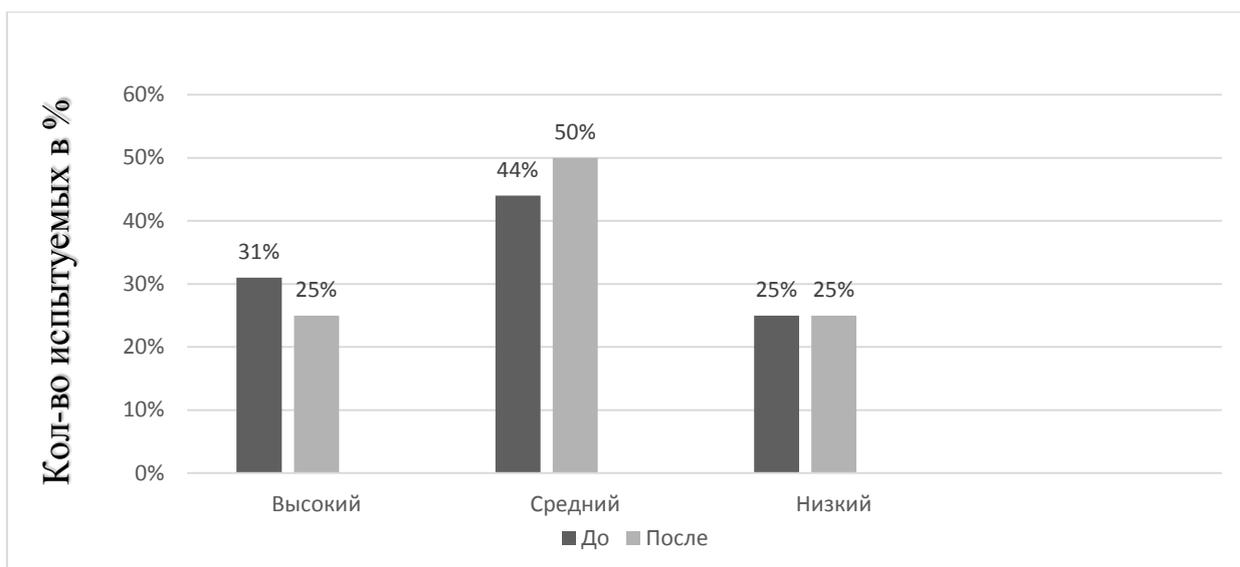


Рис. 8. Результаты исследования самооценки младших школьников по тесту-опроснику С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки» до и после реализации программы

Высокий уровень самооценки составляет 25% - 4 человека; средний уровень выявлен у 50% - 8 учащихся; низкий уровень выявлен у 25% - 4 человека.

Для определения эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки».

Сформулируем рабочие гипотезы.

H_0 – интенсивность сдвигов уровня самооценки младших школьников в направлении повышения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

H_1 – интенсивность сдвигов уровня самооценки младших школьников в направлении повышения превосходит интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

Определяем критические значения T для $n=13$:

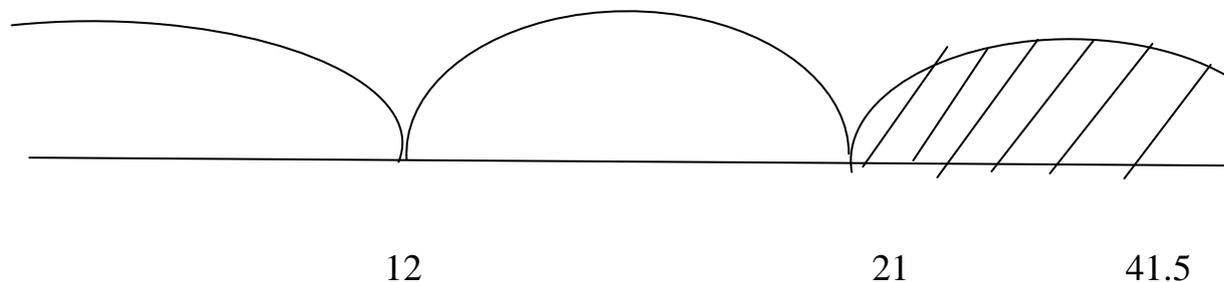
$T_{кр.} = 12$ ($p < 0,01$)

$T_{кр.} = 21$ ($p < 0,05$)

$T_{\text{эмп.}}=41,5$

$T_{\text{эмп.}} > T_{\text{кр.}}$

Строим ось значимости.



Зона значимости

Зона незначимости

Рисунок 9. Ось значимости T-критерия Вилкоксона.

Эмпирическое значение критерия находится в зоне незначимости, поэтому принимается гипотеза H_0 : интенсивность сдвигов уровня самооценки младших школьников в направлении повышения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой.

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

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

- находить время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем;
- показать ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные

чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребёнка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение;

- как бы ни нравилась ситуация или какой-либо план, спросить об этом мнение ребёнка, если необходимо, предложить ему пару альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, что дает ребёнку чувство контроля над ситуацией;

- показывать детям свою бескорыстную любовь;

- хвалить ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит;

- использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать;

- помочь детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых;

- уважать усилия детей;

- показывать ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения. (показывать ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки);

- объяснить ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться;

- помочь ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности, чтобы помочь семье;

- признавать сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксировать внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе;

- избегать сравнения своего ребёнка с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть;

- обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции;
- приоткрывать ребёнку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;
- стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении.

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

- оценка должна служить главной цели – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность младшего школьника;
- давать содержательную оценку работе младшего школьника;
- сравнивать детей, которые обладают приблизительно одинаковыми способностями, но достигают разных результатов из-за различного отношения к учению;
- предлагать ученику с заниженной самооценкой оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику;
- вводить тетради, в которых учащиеся по специальной схеме делают записи, анализируя и оценивая свою работу на уроке, определяя меру усвоения материала, степень его сложности, выделяя наиболее трудные моменты работы;
- предлагать детям самостоятельно оценивать классные и домашние задания до того, как отдать на проверку учителю, после того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых строят самооценку дети и показатели, по которым оценивает учитель;
- использовать похвалу в работе с детьми, имеющими заниженную самооценку.

Таким образом, нами были предложены рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватного уровня самооценки младших

школьников. Для формирования оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и безопасности для ребенка. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Выводы по главе III

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников была составлена на основе работ следующих авторов: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничева и др. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников были получены следующие результаты:

- по методике В.Г. Щур «Лесенка»: 1 ребенок (6 %) – имеет высокий уровень самооценки; 9 учеников (56%) имеют средний уровень самооценки; 6 младших школьников (37%) имеют низкий уровень самооценки;
- по методике А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки»: 1 ученик (6%) – имеет завышенную самооценку; 12 младших школьников (75%) – оценивают себя объективно, имеют адекватную самооценку; 4 учащихся (24%) показали низкий уровень самооценки;

- по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки»: 4 школьника (24%) имеют высокий уровень самооценки, 8 детей (50%) показали средний уровень самооценки; 4 учащихся (24 %) – низкий уровень развития самооценки.

Гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой. Однако, показатели самооценки младших школьников высокого и низкого уровней имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки, которая характеризует оптимальное представление ребенка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Родителям и педагогам младших школьников для формирования у детей оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и безопасности для ребенка. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Заключение

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я – концепции. Самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, её взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха, постановки целей определенного уровня, т.е. уровня притязаний личности.

Формирование самооценки сопровождает весь ход учебно-познавательной деятельности, то опережая выполнение действий и операций, определяя качество, то перепроверя уже выполненные действия и операции с целью установления их правильности. Чем сильнее оценочный компонент в учебно-познавательной деятельности ребенка, чем этот компонент с обостренными свойствами сомнения и контроля является динамические во всем процессе решения задачи и сопровождает этот процесс, тем успешнее ребенок в приобретении способности к действительной самостоятельности в учении.

В модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Опытно –экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно–экспериментальный и контрольно–обобщающий. В эмпирическом

исследовании применялись следующие методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование при помощи методик: методика В.Г. Щур «Лесенка», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью критерия Вилкоксона.

В результате исследования были получены следующие результаты. В основном младшие школьники имеют завышенный и средний уровень самооценки по всем методикам. Это объясняется возрастной спецификой школьников, особенностями восприятия картины мира. Достаточно низкий процент учеников имеет низкий уровень самооценки. Данные результаты дали нам основание для разработки программы психолого-педагогического формирования самооценки младших школьников и более глубокого эмпирического исследования данного феномена.

Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничева и др. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и др., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

В психолого-педагогических рекомендациях педагогам, психологам, родителям в формировании адекватной самооценки младшего школьника важно помнить, что оценка своих возможностей формирует адекватное отношение к себе. Это позволяет развивающейся личности намечать пути своего развития, строить самообразовательные планы, формировать

способность рассчитывать на свои силы. Адекватную самооценку необходимо формировать непосредственно в процессе обучения.

Гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой. Однако, показатели самооценки младших школьников высокого и низкого уровней имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки, которая характеризует оптимальное представление ребенка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Родителям и педагогам младших школьников для формирования у детей оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и безопасности для ребенка. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 2012. – 335 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.:Юрайт, 2014. 816 с.
3. Ануфриев А.Ф. Психологические методики изучения личности: практикум/ А.Ф. Ануфриев, Т.А. Барабанщикова, А.Н. Рыжкова. СПб.:Москва, 2010. 303 с
4. Андрущенко Т.Ю., Захарова А.В. Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности. Вопросы психологии. М., 2012. 63 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М. : Смысл ; ИЦ Академия, 2012. – 414 с.
6. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. \., 2010. 672
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Высшая школа психологии, 2011. – 163 с.
8. Братусь Б. С. Смысловая сфера личности. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб. : Изд-во Питер, 2017. – 480 с.
9. Веракса Н. Детская психология / Н. Веракса, А. Веракса - М: Юрайт, 2014.446 с.
- 10.Вергелес Г.И. Формирование умения оценивать учебную деятельность как средство развития самооценки младших школьников / Г.И. Вергелес, Е.С. Метальникова // Ребенок в современном мире. Духовные горизонты детства, 2010 г. - С. 528-531.
11. Витушкина Э.В. Особенности формирования самооценки младших школьников как основы достижения личностного результата образования / Э.В. Витушкина, Т.В. Кружилина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2014 г. - № 1 - С. 72-83

12. Возрастная психология / Под ред. А. К. Белоусовой - Феникс - 2012 г. - 592 с.
13. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников
В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Смирнова – 2018 Citeratav 18
Relaterade artiklar Alla 3 versionerna
14. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения / Л.С. Выготский - М: Книга по Требованию, 2012 г. - 135 с.
15. Выготский, Л. С. Психология. – М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2012. – 1061 с.
16. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – М. : Смысл ; Эксмо, 2016. – 1135 с.
17. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М., 2011. 398 с.
18. Глубинная психология [Электронный ресурс] URL: www.psyoffice.ru
Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш - Владос-Пресс, КДУ - 2013 г. - 264 с.
19. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 307 с.
20. Делан Ю.Г. Развитие самооценки младших школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://vakizdat.ru>.
21. Долгова В. И., Ключева Г. М., Бондарчук В. А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – с. 26–30.
22. Долгова, В.И., Ордина, И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2012. – № 4 (24). – С. 63-65.
23. Долгова, В.И.
Субъекты и объекты образования в проекции ценностных и смысловых жизненных ориентаций // В сборнике: SUBJECT AND OBJECT OF COGNITION IN A PROJECTION OF EDUCATIONAL TECHNIQUES AND PSYCHOLOGICAL CONCEPTS LXXXII International Research and Practice

Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, June 05 - June 10, 2014). Chiefeditor - PavlovV.V.. – London, 2014. – С. 62-65.

24. Долгова, В.И. Природа как фактор нравственного развития личности // В сборнике: Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее Рушанин В.Я.Р. – Челябинск, 2000. – С. 169-171.

25. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. М.:Издательство Перо, 2015. – 200 с

26. Долгова В. И., Крыжановская Н. В., Ратаева В. В. Влияние памяти на успеваемость младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – с. 96–100.

27. Дубровина Л.А. Формирование самооценки младших школьников / Л.А. Дубровина, М.В. Забавнова, А.О. Добрынина // Обучение и воспитание: методики и практика, 2013 г. - № 10 - С. 16-19

28. Дубовкина М.Н. Самооценка и успеваемость [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru>.

29. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец - М.: Издательство Перо, 2015 Citeratav 129 Relateradeartikla

30. Истратова О. Психологическое тестирование детей. От рождения до 10 лет/ О. Истратова - М: Феникс, 2013 г. - 320 с

31. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. Психологические проблемы в учебной деятельности школьника. М: РИРО 2013. 292 с.

32. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. - Минск: РБПК «Белинкомаш», 2010. – 145 с.

33. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2010. 320с.

34. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение, 2012. 240 с

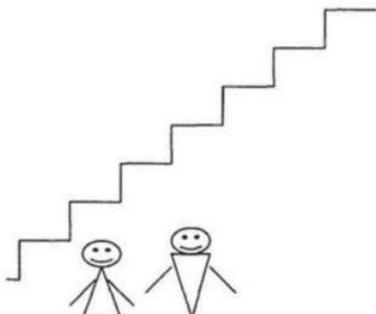
35. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития. М.: Эксмо, 2009. 176 с.
36. Курносова С.А. Формирование у учащихся умений самоконтроля и самооценки в условиях дифференциации обучения. М. ЯГПУ 2009. 64 с.
37. Кузьмина В.М. Значимость изучения самооценки младших школьников в контексте личностно-ориентированной парадигмы современного образования в начальной школе / В.М. Кузьмина, Г.Н. Солопова // Проблемы воспитания личности молодого человека в образовательном процессе, 2013 г. - С. 287-291
38. Ларина А.Б. Структура и функции познавательной самооценки младшего школьника. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru>.
39. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
40. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. - М.: МПСИ, 2011. - 384 с.
41. Лобашов, В.Д. Формирование познавательного интереса в процессе обучения [Текст] / В.Д. Лобашов // Школьная технология. - 2010. - № 2. - С.118-129
42. Ларина А.Б. Структура и функции познавательной самооценки младшего школьника / А.Б. Ларина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта, 2010 г. - № 11. - С. 130-135..
43. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов / В.С. Мухина. - М: Академия, 2010. - 456
44. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников: учебно-методическое пособие. М., 2012. 191 с.
45. Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. СПб.: Петербург, 2011. 240 с.
46. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. М.: Просвещение, 2011. 339 с

47. Поддъяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка [Текст] / Н.Н. Поддъяков. - М.: Сфера, 2010
48. Петровский, А.В. Психология. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 512 с.
49. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: – ВЛАДОС, 2016. – 529 с.
50. Руденский Е. В. Деформация Я-концепции как предмет социально-педагогической виктимологии: (Опыт эксперим. исслед.). – Новосибирск: изд-во Сиб. психосоц. ин-та, 2012. – 58 с.
51. Савенков А. И. Педагогическая психология / А. И. Савенков - Юрайт - 2012 г. - 672
52. Савинова Е.Ю. Формирование адекватной самооценки младших школьников в учебной деятельности / Е.Ю. Савинова // Гуманитарные исследования, 2014 г. - № 2 (50) - С. 170-174
53. Смирнова Е. Детская психология / Е. Смирнова - М: КноРус, 2012 г. - 280 с.
54. Слободчиков В.И. Формирование Я - концепции//Начальная школа. - 2012. - №3. - С.23
55. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов на Дону: Феникс, 2013. – 544 с.
56. Тузова С.Е. Формирование адекватной самооценки младшего школьника / С.Е. Тузова // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии образования, 2010 г. - № 12 - С. 203-20
57. Узнадзе, Д. Н. Общая психология. – Спб. : Питер, 2014. – 414 с.
58. Фатуллаева А.Т. Самооценка как основа личностного становления младшего школьника [Текст] / А.Т. Фатуллаева // Среднее профессиональное образование. = 2010. № 6. - С. 69-70
59. Федосюк Н.В. Самооценка как базовый компонент личностных универсальных учебных действий младших школьников / Н.В. Федосюк // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы, 2014 г. - С. 22-24

60. Фомина А. Н. Педагогическая психология / А. Н. Фомина, Т. Л. Шабанова - Флинта - 2012 г. - 340 с.
61. Холодкова О.Г. Самооценка нравственных качеств личности младших школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://psibook.com>.
62. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность (Серия «Мастера психологии»). – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2014. – 864 с.
63. Хуторской, А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 383 с.
64. Хухлаева О. Психология развития и возрастная психология / О. Хухлаева, Г. Бубнова, Е. Зыков - М: Юрайт, 2014 г. - 368 с.
65. Цукерман Г. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школьной жизни / Г. Цукерман, К. Поливанова - М: Вита-Пресс, 2012 г. - 128 с.
66. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова - М: Наука, 2010. - 144 с.
67. Шилова А. А. Формирование адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста как фактора успешной социализации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – с.
68. Эльконин Б. Опосредствование. Действие. Развитие / Б. Эльконин-М: ERGO, 2010 г. - 280 с.
69. Ядов В. А. Социальная психология личности // Социология и современность. – 2013. – Т. 1. – С. 75-90, 106-120. .
70. Якунин, В.А. Педагогическая психология. – СПб: Изд-во Михайлова В.А., 2014.–349с.

Методики диагностики самооценки младших школьников

Методика "Лесенка" В.Г. Щур



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

Материалы и оборудование: Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек.

Инструкция: Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят

самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя? Нарисуй себя на этой ступеньке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка. А на какую тебя поставят мама, учитель?»

Обработка и анализ результатов:

Обращается внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. Положение на любой из нижних ступенек (а тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессии, асоциальности.

Об отношении родителей к ребенку и их требованиях говорят ответы на вопрос, куда их поставят взрослые. Для ощущения чувства защищенности ребенка важно, чтобы кто-то поставил его на самую высокую ступеньку.

Признаком неблагополучия, как в структуре личности ребенка, так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых они ставят его на нижние ступеньки. Однако при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит учительница?» - помещение на одну из нижних ступеней нормально и может служить доказательством адекватной, правильной самооценки, особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитателя.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрастах подавляющее большинство детей считают себя «хорошими» и помещают себя на верхние ступеньки лесенки. При этом, как показывают данные В.Г.Щур, дети, поставившие себя на самую верхнюю ступеньку (т.е. причислившие себя к самым лучшим), практически никогда не могут обосновать такую самооценку. Дети же, не считающие себя самыми хорошими, подходили к оценке себя более объективно и критично и объясняли свой выбор различными причинами, например: «Я все-таки иногда балуюсь», «Я очень много вопросов задаю» и др.

Как правило, отношение других людей к ребенку воспринимается им достаточно дифференцированно: дети считают, что близкие взрослые (мама, папа, бабушка, дедушка, а также учитель) по-разному относятся к ним.

Наиболее важным для понимания сложившейся у ребенка самооценки является соотношение оценок «за себя» и «за маму». Благополучным является вариант, когда дети считают, что мама поставит их на самый верх лесенки, а сами себя ставят немного ниже — на вторую-третью ступеньку сверху. Такие дети, ощущая твердую поддержку со стороны наиболее значимых взрослых, уже выработали способность достаточно

критически подходить к оценке себя как личности. Их автор методики называет «самыми благополучными».

Другой вариант — высокое мнение ребенка о себе совпадает с мнением мамы. Такая ситуация может быть характерна для детей:

- действительно благополучных;
- инфантильных (все оценки размещаются на самой верхней ступеньке, но при этом нет обоснованных, развернутых формулировок, поясняющих такое приписывание); «компенсирующих» (выдающих желаемое за действительное).

И еще один вариант — дети ставят себя выше, чем, как они полагают, поставила бы их мама. Автор методики считает такую ситуацию неблагополучной для развития личности ребенка, так как расхождение оценок замечено ребенком и несет для него страшный смысл — его не любят. По данным В.Г.Щур, прогнозируемая ребенком низкая оценка со стороны матери во многих случаях бывает связана с наличием в семье более маленьких детей, которые, по убеждению испытуемых, будут помещены мамой на самую верхнюю ступеньку.

Вместе с тем именно для таких детей чрезвычайно важно, чтобы их позиция на верхней ступеньке была подкреплена кем-то из взрослых. В этой ситуации целесообразно задать вопрос: «А кто из близких все-таки поставит тебя на самую верхнюю ступеньку?» И, как правило, у каждого ребенка находится кто-то из окружающих людей, для кого он «самый хороший». Чаще всего это папа или бабушка и дедушка, даже если ребенок встречается с ними довольно редко.

Если же дети не ожидают высокой оценки ни от кого из близких взрослых, они заявляют, что на самую высокую ступеньку их поставит друг или подруга.

Для младших школьников важно также выяснить прогнозируемую ребенком оценку со стороны учителя и проанализировать объяснения ребенка по этому поводу.

1-4 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

5-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Подобным образом можно попросить ребенка оценить такие характеристики, как «умный - глупый», «добрый - злой» и т.д.

Методика «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова

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



Описание методики:

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

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

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

Инструкция:

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

Обработка данных:

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

При указании на первый- второй круг - завышенная самооценка.

При указании на круги далее четвёртого - заниженная самооценка.

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

Цель: определение уровня самооценки личности учащихся.

Описание методики:

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

Инструкция:

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

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов:

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Результаты исследования самооценки младших школьников на этапе
констатирующего эксперимента**

Таблица 2

Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Лесенка»
В.Г. Щур

№ Код испытуемого		Показатели Самооценки	
		б	с
1	Б.В.	0.80	В
2	Б.О.	0.99	В
3	В.А.	0.46	С
4	Г.К.	0.13	Н
5	Д.А.	0.36	С
6	Ж.Н.	0.40	С
7	И.Р.	0,41	С
8	К.А.	0, 17	Н
9	К.В.	0.50	С
10	К.Е.	0. 10	Н
11	К.Н.	0.41	С
12	М.А.	0.15	Н
13	Р.Т.	0.35	С
14	С.С.	0.16	Н
15	Т.В.	0.13	Н
16	Т.Н	0.85	В

Условные обозначения: В – высокий уровень; С - средний уровень; Н- низкий уровень.

Результаты диагностики самооценки младших школьников на контрольном этапе исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров.

№ Код испытуемого		Показатели Самооценки	
		б	с
1	Б.В.	0.40	С
2	Б.О.	0.10	В
3	В.А.	0.30	С
4	Г.К.	0.40	С
5	Д.А.	0.05	В
6	Ж.Н.	0.40	С
7	И.Р.	0,30	С
8	К.А.	0, 35	С
9	К.В.	0.30	С
10	К.Е.	0. 70	Н
11	К.Н.	0.40	С
12	М.А.	0.60	Н
13	Р.Т.	0.40	С
14	С.С.	0.16	Н
15	Т.В.	0.13	Н
16	Т.Н	0.50	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С- средний уровень; Н- низкий уровень

Результаты диагностики самооценки младших школьников на контрольном этапе исследования по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев.

№ Код испытуемого		Показатели самооценки	
		б	с
1	Б.В.	15	В
2	Б.О.	18	В
3	В.А.	17	В
4	Г.К.	20	В
5	Д.А.	25	С
6	Ж.Н.	43	С
7	И.Р.	35	С
8	К.А.	40	С
9	К.В.	44	С
10	К.Е.	36	С
11	К.Н.	42	С
12	М.А.	44	С
13	Р.Т.	65	Н
14	С.С.	56	Н
15	Т.В.	97	Н
16	Т.Н	109	Н

Условные обозначения: В – высокий уровень; С- средний уровень; Н- низкий уровень

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Цель формирующей программы – сформировать у младшего школьника оптимальный уровень самооценки.

Задачи формирующей программы:

1. Актуализировать проблему самооценки, помочь осознать сущность самооценки (символическая актуализация или преобразование).
2. Осознать и предупредить эмоциональные нарушения посредством поведенческих изменений.
3. Выработать новые стратегии поведения в ситуациях, травмирующих самооценку младшего школьника.
4. Развить коммуникативные навыки и навыки уверенного поведения.
5. Способствовать повышению самооценки у участников группы.
6. Сформировать навыки снятия мышечных зажимов, освоить метод релаксации.

Форма и объём занятий: программа включает в себя 8 занятий продолжительностью 45 минут (1 урок). Занятия проходят 3 раза в неделю.

Структура занятий: количество участников группы – не более 20 человек (в данном случае одна группа 16 человек).

Занятие 1.

Вводная часть состоит из теоретической и практической части.

Цель: познакомить всех участников с программой друг, подготовить их к дальнейшей совместной работе.

Задачи: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений, дать представление о значении общения в жизни человека. В игровой форме познакомить участников между собой.

Вводная беседа. Краткий рассказ школьникам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно. План вводного рассказа.

Чем предстоит заниматься?

Играми и упражнениями. Беседами на интересные для нас темы, имеющих отношение к психологии. Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Какую пользу это нам принесет?

Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас. Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их меньше конфликтовать.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цели. Снятие напряженности, развитие сплоченности группы.

Звучит веселая музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый - «голова» дракона, последний - «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Упражнение-разминка «Карандаши»

Цель: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см. и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы

подушечками пальцев. Дается задание, не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Упражнение «Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 2.

Краткий рассказ школьникам о том, чем им предстоит заниматься на этом занятии. Цель этого занятия: способность проявлению активности, инициативе и самостоятельности.

«Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются.

Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Игра «Комплименты»

Цель: Помочь школьнику увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. (После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты).

Упражнение «Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у

«куклы», и игроки с шипением («ш–ш–ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 3

2) Эмоциональный блок.

Теоретическая часть

Цель: Познакомить школьников с психической природой человека: ощущением, восприятием, чувством, а также с базовыми эмоциями человека (негативными и позитивными).

Практическая часть Цель: Практическими приёмами и упражнениями развить умения дифференцировать свои эмоции, прислушиваться к ощущениям собственного тела, его потребностям и возможностям. Развить умение рефлексивных навыков, а также работа с негативом и закрепление позитива.

Краткий рассказ школьникам о психической природе человека, ощущении, восприятии, чувстве, а также с базовыми эмоциями человека (негативными и позитивными), чем им предстоит заниматься на этом занятии.

Цель этого занятия: развитие умений социальной сензитивности (точность межличностного восприятия)

Разминка

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, намурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губы, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы школьники выполнили упражнение перед большим зеркалом.

Беседа. Определение понятий эмоции и чувства как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства – отличаются большей степенью устойчивости обобщенности, включают в себя несколько эмоций. Функции эмоции и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь вводится понятие «эмпатия»).

«Круг эмоций» - возможность классифицировать их по степени удовольствия/неудовольствия и принятия/отвержения объекта, на который они направлены. Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль гнев, отвращение презрение, страх и тревога, смущение и стыд.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: Развивать умения восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

Входящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу изображают разные эмоции. Список эмоций нужно подготовить заранее.

За тем показать репродукции знаменитых художников и попросить охарактеризовать эмоции, которые отразил художник в образе, написанного на картине человека.

Обсуждение. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает,

что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид говорит о другом. Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 4

Цель занятия: Развитие умений социальной сензитивности (точность межличностного восприятия)

Упражнение-разминка «Карандаши».

Цель: создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см. и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками пальцев. Дается задание, не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания. Упражнение «Польза и вред эмоций»

Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему.

Необоснованность однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

Пример: вред страха – удерживает человека оттого, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Разбившись на микро группы, школьники самостоятельно разделяют эмоции (гнева, стыда, скуки, радости) на полезные и вредные по приведенному примеру.

Упражнение «Назови и покажи»

Цель. Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу - я такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем участники продолжают по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных свое эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает - все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: умение выражать свои эмоции и чувства, развитие эмпатии, сплывающий эффект от упражнения.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – глины. Задача «скульптора» вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое – либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» быть пластичной, податливой максимально плотно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Содержание «скульптор» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т.д.

Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки». Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? Поняла ли «глина», что из неё хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 5

Цель этого занятия: развитие умений социальной сензитивности (точность межличностного восприятия), развитие умение рефлексивных навыков.

Разминка «Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе.

Школьники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются.

Затем школьники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Игра «Назови эмоцию»

Цель: развитие умение рефлексивных навыков, а также работа с негативом и закрепление позитива.

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами – через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Игра «Замороженные»

Цель: тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать и отводить глаза нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику, движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам, ругаться. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 6

Поведенческий блок.

Выработать и скорректировать формы межличностного взаимодействия, развитие способность гибко реагировать на ситуацию, научить адекватному поведению в различных условиях и разных группах.

Цель занятий: развитие умений социальной рефлексии. Развитие умений взаимодействия.

Игра «Покажи понятие»

Цель: тренируются навыки межличностного взаимодействия.

Театральная творческая игра по командам. Здесь, как и во всех командных играх, наглядно проявляется, кто справляется с лидерством и творчеством, а кто просто является исполнителем, а иногда балластом для группы. Команде задается понятие, и задание показать его в реальном времени с движением, звуком, взаимодействием. Используя себя, свои тела, движения, голос, любой реквизит и главное – творческие возможности. Это должна быть не просто иллюстрация – а совместная реализация каких-то командных идей и мыслей. Время на подготовку 15 мин. На демонстрацию около 1 мин.

Игра «Самосуд»

Цель: развить умение рефлексивных навыков.

Название этой игры совсем не означает самочинной расправы с человеком, заподозренным в преступлении, без ведома власти. Ближе к истине буквальное истолкование этого слова – суд над самим собой. Участникам группы (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25-30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую - свои отрицательные черты, которые тоже проявились на тренинге.

Карточки с качествами можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок помещается на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Удобно, когда карточками служат листочки, имеющие клейкую поверхность, с одной стороны.

Процедура проведения упражнения такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, рука с опущенной вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в специальном протоколе.

Игрок, осуществляющий «самосуд», вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется один, давить па участников ни в коем случае нельзя), игроки делятся своими чувствами.

Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «самосуд», он уже совершил смелый поступок и потому победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он «выстрадал истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 7

Краткий рассказ школьникам о том, чем им предстоит заниматься на этом занятии.

Цель этого занятия: развитие умений социальной рефлексии. Развитие навыков взаимодействия.

Упражнение «Животные»

Цель: творческое взаимодействие с другими членами группы.

Процедура: Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 20 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, сознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь. В заключение поделитесь своими впечатлениями от опыта с остальной группой.

«Надувная кукла»

Цель: упражнение направлено на тренировку мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в

креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резинковые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги.

Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 8. Когнитивный блок.

Теоретическая часть. Направлена на овладение определёнными социально - психологическими знаниями. Познакомить школьников с понятиями: развитие, саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание личности, раскрыть нравственные аспекты человека. Практическая часть. Центральная задача – формирование у школьников «Я – концепции», самосознания, развитие умений коммуникативных способностей, рефлексивных навыков, умение адекватно воспринимать себя и окружающих.

Цель занятий: Развитие способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности. Ассертивность – умение уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению.

Беседа. Познакомить студентов с понятиями: развитие, саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание личности, раскрыть нравственные аспекты человека.

Упражнение «Зеркало»

Цель. Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию. Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах:

– в зеленом – такими, какими они представляются себе; – в голубом – такими, какими они хотят быть; – в красном – такими, какими их видят друзья.

Упражнение «Ситуация»

Цель. Развивать умения самостоятельно, принимать верные решения.

Участники делятся на пары. Каждому предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. После разыгрывания школьники меняются ролями с партнером, то есть разыгрывают роли своего партнера. Затем ведущий предлагает участникам вместе найти выход из ситуации, беседует о том, каких людей можно назвать добрыми.

Желательно, чтобы школьники сами предлагали варианты ответов... Для проигрывания ситуаций можно брать вымышленные или те, которые происходили с участниками в реальной жизни.

Упражнение «Как мне это здорово удастся» Цель: умение адекватно воспринимать себя.

Группа по очереди по очереди рассказывает о каком-либо деле, которое ему особенно удастся. Рассказывать участники должны о том, когда начало получаться и о тех чувствах, когда вы занялись этим делом. Если школьники будут говорить о каких-либо «предметных» успехах - в приготовлении пищи, шитье, ремонте, и т.п., нужно говорить о том, для кого вы это делаете и как узнаете о том, удалось ли вам доставить кому-то удовольствие.

Что вы чувствовали, когда говорили сами, когда слушали других? Чей рассказ вас особенно затронул. Как вы думаете почему?

Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

Занятие 9

Цель этого занятия: Развитие способности к эмоциональной и поведенческой само регуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности, умение уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: умение адекватно воспринимать себя.

Группе предлагается представить себе, что предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, манеру говорить, походку, манеру одеваться; может, присущи жесты, обращающие на себя внимание.

Ведущий собирает описания и зачитывает их поочередно. После прочтения каждого описания участники должны угадать о ком идет речь. Легко ли было описывать себя, что было самым сложным.

Упражнение «Зубы дареного коня».

Цель. Развитие способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции. Группа разбивается на шестерки, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести.

В принципе это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе все же предпочтительней работа в шестерках.

Дальнейший текст ведущего было бы хорошо сопровождать негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы. Как и все слова ведущего в описываемых играх, этот текст является примерным. Каждый тренер может давать вводную по-своему, лишь бы ее содержание приблизительно соответствовало приведенному ниже.

— Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках "чего-нибудь такого..."? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать

преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»? Иными словами, кто оказался синтонным (похожим) внутренним мирам своих товарищей по подгруппе? За счет чего это произошло? Какого типа были подарки? Какие из них оказались самыми удачными? Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их «всеядности» нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними? Какие подарки оказались отвергнутыми и почему? Насколько трудным было отказываться от подарков? Есть ли такие «именинники», кто не принял ни одного подарка? Почему? Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? Занятие 10

Заключительная часть Практическая часть. Активизировать школьников на дальнейшее конструктивное взаимодействие, закрепление рефлексивных умений. Цель последнего этапа: подведение итогов работы. Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятиях, закрепление позитивного состояния, соотношения целей и результатов, полученных на тренинге межличностного взаимодействия и ритуал прощания.

Упражнение «Чемодан»

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки.

Завершающее упражнение, подводящее итоги занятия. Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила: Класть в «чемодан» одинаковое количество положительных и отрицательных качеств; Указывать те качества, которые проявились во время занятия, класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководитель группы в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирался «чемодан», может задать любой вопрос, если ему не ясно, что написал секретарь. Свой «чемодан» должен получить каждый участник.

Подведение итогов работы группы

Игра «Комплименты»

Цель: прощание. Позитивные высказывания о прошедших занятиях.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, участник говорит: «Мне хорошо.», принимающий, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников

Результаты по методике «Лесенка» В.Г. Щур, после формирующего воздействия

Таблица 5

№ Код испытуемого		Показатели Самооценки	
		б	с
1	Б.В.	0.49	С
2	Б.О.	0.99	В
3	В.А.	0.46	С
4	Г.К.	0.13	Н
5	Д.А.	0.36	С
6	Ж.Н.	0.40	С
7	И.Р.	0,41	С
8	К.А.	0,17	Н
9	К.В.	0.50	С
10	К.Е.	0.10	Н
11	К.Н.	0.41	С
12	М.А.	0.15	Н
13	Р.Т.	0.35	С
14	С.С.	0.16	Н
15	Т.В.	0.13	Н
16	Т.Н	0.50	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С - средний уровень; Н- низкий уровень.

Результаты диагностики самооценки младших школьников исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» автор А. В. Захаров

№ Код испытуемого		Показатели Самооценки	
		б	с
1	Б.В.	0.40	С
2	Б.О.	0.10	В
3	В.А.	0.30	С
4	Г.К.	0.40	С
5	Д.А.	0.30	С
6	Ж.Н.	0.40	С
7	И.Р.	0,30	С
8	К.А.	0, 80	Н
9	К.В.	0.30	С
10	К.Е.	0.70	Н
11	К.Н.	0.40	С
12	М.А.	0.60	Н
13	Р.Т.	0.40	С
14	С.С.	0.16	Н
15	Т.В.	0.13	Н
16	Т.Н	0.50	С

Условные обозначения: В – высокий уровень; С- средний уровень; Н- низкий уровень

Таблица 7

Математическая обработка результатов опытно-экспериментального исследования.
Сравнение уровней самооценки по методике «Определение уровня самооценки»
С.В. Ковалева с помощью T – критерия Вилкоксона

	Имя испытуемого	Уровень самооценки до формирующего воздействия	Уровень самооценки после формирующего воздействия	Сдвиг	Абсолютное значение	R
1	Б.В.	15	20	5	5	7
2	Б.О.	17	24	7	2	11
3	В.А.	18	22	4	4	4.5
4	Г.К.	20	22	2	2	2
5	Д.А.	25	27	2	2	2
6	Ж.Н.	35	40	5	5	7
7	И.Р.	36	42	6	6	9.5
8	К.А.	40	44	4	4	4.5
9	К.В.	42	44	2	2	2
10	К.Е.	43	43	0	0	-
11	К.И.	44	44	0	0	-
12	М.А.	44	44	0	0	-
13	Р.Т.	56	54	-6	6	9.5
14	С.С.	65	55	-10	10	13
15	Т.В.	97	92	-5	5	7
16	Т.Н.	109	100	-9	9	12