



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**Психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ
с низким социометрическим статусом**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
60, 98 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
« 14 » 06 2021 г.
зав. Кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
студентка группы ЗФ-510-098-5-1
Резевич Валентина Олеговна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
1.1 Проблема самооценки личности в теории психологии.....	8
1.2 Возрастно-психологические особенности становления самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.....	19
1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКО КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	39
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
3.1 Программа психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.....	55
3.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	66
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки и повышению социометрического статуса подростков с ОВЗ.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	81

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего эксперимента.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты контрольного эксперименте.....	115

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире на поведение человека большое влияние имеет самооценка. В каждом периоде жизни человека самооценка может варьироваться от заниженной до завышенной. Самый важный и самый сложный период жизни любого человека это подростковый период. Ведь именно тогда, в человеке формируется собственное Я. Также с каждым годом подростков с ограниченными возможностями здоровья (далее именуемые ОВЗ) становится все больше, и они наиболее подвержены низкому социометрическому статусу. Поэтому проблема самооценки будет всегда актуальна.

Исследование закономерностей формирования самооценки в подростковом возрасте в современной психологической литературе, есть в работах таких авторов, как: А.В. Захарова, А.О. Белобрыкина, А.И. Липкина, Б.Г. Ананьева, В.А. Горбачева, В.С. Мухина, Г.И. Катрич, Л.И. Божович, Л.И. Уманец, М.И. Лисина, Т.Ю. Андрющенко и другие.

О проблеме самооценки личности в теории психологии посвящены работы А. Г. Спиркина, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, В. В. Столина, В. Франкла, И. И. Чесноковой, И. С. Кона Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейна и У. Джеймса и многих других выдающихся ученых.

Возрастно-психологические особенности становления самооценки подростков с ОВЗ изучали А. П. Гозова, В. Г. Петрова, В. Л. Белинский, И. В. Кривонос, М. М. Ну-дельман, Т. Н. Прилепская, и др.

Современные исследования в области психологии и педагогики не обходятся без метода моделирования и целеполагания (В.И. Долгова, Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А.). Такой подход позволяет проводить более информативное и структурированное изучение проблемы [20, с.19].

Экспериментальные исследования по самооценке можно рассмотреть в работах А.В. Захаровой, А.И. Липкиной, А.К. Болотовой, Б.Г. Ананьева, В.В. Столина, Дж. Мида, Е.С. Шороховой, И. С. Кона, К.

Рождерса, Л.В. Бороздиной, Л.И. Божович, Р. Бернса, У. Джемса, Ч. Кули, Э. Эриксона.

В психолого-педагогической науке накоплен большой исследовательский опыт, посвященный развитию самооценки на разных возрастных этапах. Самооценка изучается в рамках исследования проблемы Я-концепции, которая выступает основой самосознания авторами которой являются: А.Г. Спиркин, В.В. Столин, Л.И. Божович, О.Н. Молчанова.

Отметив актуальность темы выпускной квалификационной работы, мы определим цель и задачи, так же предмет и объект исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психологическо-коррекционной программы самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Объект исследования: самооценка подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Предмет исследования: психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Гипотеза исследования:

1. Самооценка подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом характеризуется заниженным уровнем развития.

2. Психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом будет эффективна, если разработать теоретическо-обоснованную модель психологической коррекции и будет реализована программа психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Задачи:

- 1) проанализировать проблему самооценки личности в теории психологии;

- 2) выявить возрастно-психологические особенности становления самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом;

- 3) теоретически обосновать модель психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом;
- 4) охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;
- 5) охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента;
- 6) составить программу психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом;
- 7) проанализировать результаты формирующего эксперимента;
- 8) разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки и повышению социометрического статуса подростков с ОВЗ.

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

Теоретические методы: анализ учебной, научной литературы (монографии, учебные пособия, научные публикации и пр.) и Интернет-ресурсов; понятийный, терминологический анализ, сравнительный анализ; моделирование и целеполагание.

Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Психодиагностические методики:

1. Методика «Социометрия» (Дж. Морено).
2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).
3. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).
4. Метод количественной обработки данных: t-критерий Вилкоксона.

База исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска». В

исследовании принимали участие 15 учащихся в возрасте 13-14 лет. Из них 8 девочек и 7 мальчиков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

1.1 Проблема самооценки личности в теории психологии

Проблема развития и возникновения самооценки является одной из основных проблем формирования личности ребенка. Как человек думает о себе и о своей самооценке разрабатывали в зарубежной психологии так Р. Бёрнс, С. Куперсмит, М. Розеберг, и многие другие исследователи. У них в работах принят термин «Я-концепция». Он означает совокупность всех представлений субъекта о себе. Нужно взять во внимание, что Я-концепция определяет «не просто то, что собой представляет каждый человек, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельностное основание и возможность развития в перспективе». Представители школы К.Левина, Ф.Хоппе, Т.Дембо, М.Юкнат и другие экспериментально изучали самооценку в контексте эмоционально-потребностной сферы. В этих исследованиях раскрыта зависимость уровня самооценки от успеха или неуспеха при выполнении определенных заданий: положительный результат повышает уровень самооценки, а отрицательный понижает его.

А. В. Захарова считает, что самооценка – это центральное, ядерное основание личности, сквозь призму которой ломаются и передаются все линии интеллектуального развития ребенка, включая формирование его личности и индивидуальности. Самоуважение проявляется как системное образование, связанное с факторами умственного развития, которые являются частью уверенности в себе [66, с.37].

А. Бандура предполагает, что прошлое поведение влияет на самооценку в основном посредством его воздействия на постановку целей «После того, как данный уровень поведения достигнут, он больше не требуется, человек начинает искать нового самоудовлетворения. Люди хотят повысить но мы поведения после успеха и понизить их, чтобы

приблизиться к более реалистичному уровню, после неоднократных неудач» [62, с.58].

А.И. Липкина вывела определение, 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 [32, с.45].

А.Н. Леонтьев высказал мнение, что самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Так же он предлагает осмыслить самооценку через категорию "чувство" как устойчивое эмоциональное отношение, имеющее "выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций" [26, с.105].

Б.Г. Ананьев считал что самооценка - это сложный процесс опосредованного познания себя, развёрнутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование - понятие собственного «Я», являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности [73, с.315].

Л.В. Бороздина использует в своей работе такое определение самооценки: самооценка - это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей [6, с.87].

С.С. Рубинштейн, под самооценкой он понимал стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне определяют механизм саморегуляции поведения. В концепции С.Л. Рубинштейна самосознание человека является результатом познания, для которого требуется

осознание реальной обусловленности своих переживаний. Самосознание связано с самооценкой, которая существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [53, с.249].

У. Джеймс первый предложил формулу самооценки в которой говорится самооценку (чувство собственного достоинства, самоуважение, удовлетворенность жизнью и т.п.) можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе - притязания личности. Следовательно, уровень самоуважения можно повысить, либо повышая успех (числитель дроби), либо снижая притязания (знаменатель). Первые попытки психологического анализа строения личности и роли самооценки были предприняты исходя из идей функционального направления, восходящего к У. Джемсу, который впервые выделил две формы функционирования самооценки - удовлетворенность и недовольство собой. У. Джемс выделял в личности два элемента: «эмпирическую персону» или «Me» (познаваемое содержание, которое личность относит к самой себе) и «поток мыслей» субъекта по поводу «эмпирической персоны» («I»). Тем самым Джемс расчленил представление о личности на два компонента: познавательный и познающий. Человек является субъектом познания, но вместе с тем его личностные свойства и отношения служат для него объектом познания. Джемс предложил перейти от общепринятого понимания личности как целостности к представлению о «Я» материальном, социальном, духовном [42, с.284].

Свой взгляд на природу самооценки имел Э. Фромм. Он утверждал, что поведение человека может быть понятно только в свете влияний культуры, существующих в данный конкретный момент истории. А для нынешнего века характерна невиданная доселе свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений, чего не было в прошлые столетия. Свобода, в свою очередь, принесла человечеству чувство одиночества, собственной незначимости и

отчужденности. Свои новые проблемы человечество решает по-разному. Один из возможных путей - отказаться от свободы и подавить свою индивидуальность. Фромм выделяет несколько стратегий, используемых людьми с целью бегства от свободы. Первый из них - авторитаризм, определяемый как «тенденция соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным «Я» [46, с.48].

По мнению Л.И. Божович, познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником и опорой. Сравнение, сопоставление себя с другими является общепризнанным критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает у себя то, что сначала замечает у других, и в результате приходит к осознанию своих поступков и действий, свойств и качеств собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности. Подмеченных у другого человека, на самого себя. Это подтверждается результатами ряда психологических исследований [35, с.348].

А. Адлер утверждал, что в формировании самооценки, а в частности, чувства неполноценности в детстве, когда ребенок переживает очень длительный период зависимости, когда он совершенно беспомощен и нуждается в опеке родителей. «Этот опыт вызывает у ребенка глубокие переживания неполноценности по сравнению с другими людьми в семейном окружении, более сильными и могущественными. Появление этого раннего ощущения неполноценности обозначает начало длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремление к совершенству и безупречности» [50, с.315] .

А.Г. Спиркин говорил: под самооценкой понимается «отношение к себе», наряду с которым познание себя входит в самосознание [59, с.54].

3. Фрейд представляет человека как водимое 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. Поэтому Фрейд мало говорит о самооценке и в основном связывает ее с функцией суперэго [63, с.481].

В.В. Столин утверждает, что самооценка имеет огромную значимость для личности человека. Представления о самом себе не содержат в своем составе нейтральные ценностные качества, которые лишены смысла для индивидуума. Все составляющие оценку качества либо высоко-позитивны, либо высоко-негативны для человека [59, с.48].

Б.Ф. Скиннер природу самооценки видел несколько по-иному. Для него развитие и научение человека происходит через опыт. Развитая им “теория оперантного научения” представляет человеческое развитие как результат взаимодействия индивида с окружающей средой, которое происходит через положительный или отрицательный опыт. Такой опыт либо подкрепляет либо подавляет последующее повторение поведения. Поэтому основным формирующим фактором самооценки является положительный или негативный опыт. Из него индивид и черпает представления о себе [73, с.35].

Таким образом, с перечисленных выше определений, можно сделать заключение о том что, что самооценка обладает значительную значимость в компании результативного управления личности. От индивидуальности самооценки зависит характер многих чувств и эмоций, развитость самовоспитания, уровень притязаний, обозначающий сложность целей, которые личность ставит перед собой. Уровень притязаний предполагает, оценивание индивидом свои способности и проявляется в активном желании и стремлении достичь конкретный результат, заработать определённую репутацию в значимой для себя группы людей. Расхождение между реальными возможностями и притязаниями личности ведет к неправильной, ложной оценке себя, что в последствии является основанием неадекватного поведения (это выражается в повышенной

тревожности, эмоциональных срывах, хроническом эмоциональном дискомфорте в форме волнений и чувства недовольства собой).

Самооценка - представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей своего поведения, их осознание и оценочное к ним отношение. Умение человека оценить свои силы и возможности, устремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель имеет огромное значение в формировании личности [70, с.28].

Данной проблеме уделены работы известных отечественных психологов А. Г. Спиркина, В. В. Столина, И. С. Кона, И. И. Чесноковой и др. Психологи Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн рассматривают самооценку как сторону самосознания личности, как продукт ее развития, порождаемый всей ей жизнедеятельностью. Самооценка, как и самосознание в целом, имеет общественный характер и обусловлена социальными условиями. Исследования показывают, что критерии, по которым оценивают качества человека в обществе и по которым он оценивает качества других, применяются им и по отношению к самому себе.

Выделяя детерминацию самооценки личности социальными отношениями, С.Л. Рубинштейн писал: «Общественная оценка человека основывается у нас на его общественно полезном труде, на том, что он собой представляет, и что он дает. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это новое отношение к труду является стержнем, на котором перестраивается вся психология личности; оно же становится основой и стержнем ее самосознания» [54, с.37].

В экспериментальном изучении уровня самооценки Ф.Хоппе обращается к понятиям «Уровень Я» и «Самосознание» или «Концепция Я». По Ф.Хоппе, «уровень Я» имеет свойство сохранять, возможно, большую высоту, что выражается в стремлении избегать неудачи и получать успех при высокой самооценке. Все проявления ведут к противоположным следствиям, т.к. боязнь неудачи побуждает устанавливать вначале некий уровень самооценки. После успеха повышать его, а в результате неудачи снижать. Желание реализовать возможный успех продуцирует высокий начальный уровень самооценки, подъем после достижений, малое снижение вследствие промахов [67, с.1741].

Исходным методологическим положением для исследователей самооценки является классическое положение К. Маркса о том, что «человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь относясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр относится к самому себе как к человеку» [48, с.246].

В возрасте от пяти до девяти лет формируется самооценка. Вначале жизни на самооценку влияют родители, позже – школьные учителя. Но в будущей жизни, человек попадает под влияние окружающей среды, стремление к лучшей жизни, происходящих событий, отношение окружающих она может колебаться. Это видно в коммуникативных процессах, человек плохо налаживает контакты с другими людьми, иногда провоцирует конфликты [43, с.375].

Структура самооценки состоит из нескольких компонентов когнитивный и эмоциональный [51, с.146].

В когнитивном компоненте самооценка это убеждения человека, его умение ориентироваться в мире, широта суждений, способность выражать мнение о себе. С помощью этого компонента человек отображает то, что знает о себе [57, с.275].

Эмоциональный компонент - эмоции, которые человек испытывает к оценочным характеристикам, переживания по этому поводу. Этот

компонент отображает отношение личности к себе. Оценивая собственные умения и качества, личность соединяет оба компонента самооценки, отделить их друг от друга невозможно. Индивидуальные знания о себе человек получает во время общения с другими, после этого проявляются эмоции в зависимости от того, сколько это общение значит для личности [57, с.276].

Отличаются эти компоненты в основном теоритически, в реальной жизни они никак не могут существовать отдельно – все, что мы думаем о своих качествах - эмоционально украшены. Каждый человек формирует свои компоненты по-разному. Психологи утверждают, что они могут быть развиты на высоком, среднем и низком. На высоком уровне ребенок составляет мнение о себе по реальным качествам. Для среднего уровня характерна склонность к непоследовательным проявлениям реалистичных самооценок. Человек ориентируется в этом на мнение окружающих, анализирует конкретные факты и ситуации. На низком уровне состояние сопровождается неадекватной оценкой личности своих способностей. Нестабильные параметры самооценки приводят к нарушению самоуправления, ухудшению самоконтроля [68, с.415].

Самооценка задает определенную модель поведения человека, его самоотношения - позитивное или негативное, с чертами притяжения, любви, симпатии или отрицания и антипатии [2, с.98].

Так же в психологии выделяют три вида самооценки. Классификация проводится на основе степени соответствия самомнения человека объективным данным. Чем реальнее личность оценивает себя, тем удачнее складываются взаимоотношения с людьми и выше успехи во всех сферах жизни [36, с.15].

Адекватная самооценка. При таком виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек имеет правильное представление о своих сильных и слабых сторонах, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал [8, с.24].

Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются.

Неадекватная самооценка. Искаженная самооценка предполагает, что мнение человека о себе далеко от объективного. Радикальное самовосприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи. Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям [10, с.175].

Смешанная самооценка. В таком случае человек в разные периоды жизни относится к себе по-своему, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным. О смешанном виде также можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера [10, 179].

По мнению Д.Б. Эльконина, уже у детей старшего дошкольного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм». Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе, к своим возможностям [71, с.274].

Е.И. Савонько полагает, функция самооценки как регулятора поведения развивается наряду с развитием других психических особенностей ребенка и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие этой функции самооценки ученые связывают со становлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение [1, с.318].

Функции выполняемые самооценкой – это прежде всего регуляторная, на основе которой решаются задачи личностного выбора, и защитная, обеспечивающая некоторую постоянность и независимость.

Важно, что на формирование самооценки немало отражается мнение окружающих людей и так же роль играют достижения индивида [11, с.57].

Способность к самооценке и потребность в оценивании своих качеств заложена в природу человека. Отсутствие этой способности затрудняет существование в социуме, делает невозможным адекватное восприятие мира и себя в этом мире [2, с.319].

Можно выделить такие основные функции самооценки: регуляторная, защитная, отражающая, развивающая, эмоциональная

Регуляторная функция помогает принять решение, сделать выбор. С помощью этой функции человек решает, как ему повести себя в той или иной ситуации — сделать или не сделать, согласиться или отказаться [24, с.54].

Защитная функция характерна для адекватной и завышенной самооценок. В случае неудачи или непредвиденных обстоятельств она позволяет пережить ситуацию без серьёзных потерь, не даёт опускать руки и терять веру в себя. У людей с низкой самооценкой эта функция не срабатывает [24, с.56].

Отражающая функция отображает отношение человека к самому себе. Она реалистически показывает, как индивидуум относится к своим поступкам, способствует адекватной оценке собственных действий [24, с.53].

Развивающая функция не позволяет останавливаться на достигнутом. Она стимулирует постоянное саморазвитие, личностный рост, подталкивает к мысли о необходимости получать новые знания и навыки [24, с.55].

Эмоциональная функция занимает особое место. Именно она отвечает за степень удовлетворённости собственными качествами, позволяет чувствовать себя адекватно и комфортно [24, с.58].

Помимо перечисленных можно выделить и некоторые другие функции самооценки — адаптационную, помогающую приспособиться к

внешним обстоятельствам; корригирующую, выполняющую контрольные функции в процессе жизнедеятельности; терминальную, заставляющую прекратить действия в случае их нежелательного развития, и некоторые другие.

Неоднозначны и критерии самооценки. Индивид оценивает себя двумя путями:

1. Путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности.

2. Путем сравнения себя с другими людьми [28, с.184].

К причинам, оказывающим влияние на адекватность самооценки Л.И. Маленкова, причисляет уровень абстрактного мышления, индивидуальный опыт, стиль внутрисемейного воспитания, качества темперамента, идеальный Образ Я, силу выражения механизмов психологической защиты [39, с.48].

Важным источником развития самооценки будет оценка окружающими людьми результатов поведения и деятельности человека, а также обязательно качеств его личности.

По мнению Л.И. Божович, общественная оценка выполняет двойную роль в формировании самосознания школьника. «Во-первых, являясь критерием соответствия его поведения требованиям окружающих, она как бы указывает человеку на характер его взаимоотношений с окружающей средой и тем самым определяет и его эмоциональное благополучие, его поведение, и его отношение к самому себе как субъекту поведения. Во-вторых, общественная оценка помогает человеку выделить то или иное качество из конкретных видов поведения и деятельности и сделать его предметом сознания оценки самого человека» [58, с.175].

Б.Г. Ананьев подчеркивал, что решающее значение в образовании мыслей о себе имеет жизнь в коллективе и правильное развитие оценочных отношений, формирующих самооценку [41, с.318].

Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка, в свою очередь, выполняет важную функцию в ее развитии, выступает регулятором различных видов деятельности и поведения человека. Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии, обуславливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми.

1.2 Возрастно-психологические особенности становления самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом

На сегодняшний день исследования самооценки подростков с ОВЗ, а также влияющих на нее факторов, представляют большой интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом варианте. Ученые изучают сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, – какие качества человек осознает лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешнему облику, а какое умственным и моральным качествам.

Проблемы с самооценкой у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом сегодня не редкость. Подростки с ОВЗ чувствуют, что они не такие как все. Самооценка у подростка с ОВЗ в большинстве случаев понижена, нежели завышена или адекватная. Создание специального социокультурного пространства в образовательном учреждении способствует формированию положительной самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Главная цель работы по формированию положительной самооценки – дать возможность ребенку испытать позитивные ощущения при взаимодействии с окружающими его людьми, создать условия для проживания опыта успешных деяний [34, с.145].

Подростковый возраст - это второй критический период в психическом развитии ребенка, существенный для генезиса самосознания.

Поскольку подростковый возраст характеризуется заметными генотипическими изменениями, то многие исследователи считают его исходным моментом развития самосознания. Другими словами, подростковый возраст – это самый важный период психологического становления ребенка и это самый сложный и трудный период. А если мы будем рассматривать подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом то, это наиболее сложный процесс. Это связано с заниженной самооценкой подростков. И работа с такими детьми усложняется. Самооценка, по мнению многих психологов, является главным новообразованием подросткового возраста, а основным видом деятельности является общение и социально значимая деятельность [55, с.42].

Заниженная самооценка – показатель неуверенности в собственных силах, боязни выделиться, зависимости от мнения окружающих. Причинами формирования неадекватной самооценки подростков являются:

1. Не критичность, подражательность, желание быть похожим на других.
2. Особенности психического развития: наличие каких-либо отрицательных свойств, присущих определённому темпераменту, слабая волевая организация (несдержанность, пассивность, неумение управлять собой, упрямство).
3. Родители чрезмерно требовательны к успехам ребёнка или, наоборот, не проявляют должного внимания к его воспитанию, ограничиваются лишь словесными методами, не показывая собственного примера.
4. Отрицательное влияние окружающих: соседей, других ребят и т. д.
5. Внешние неблагоприятные факторы: смена уклада жизни, засилье низкопробной литературы, музыки, фильмов, нелюбовь к чтению,

возвышение культа силы, денег, виртуальное, а не реальное общение [64, с.394].

В силу различных обстоятельств, огромную часть времени подростки с ОВЗ с низким социометрическим статусом находятся в стенах школы-интерната, поэтому большая роль принадлежит воспитателю коррекционного группы в практической подготовке к работе над подростом с ОВЗ [56, с.28].

У подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом начинают проявляться психические новообразования, которых на момент младшего школьного возраста не наблюдалось, к примеру, формируются новые элементы самосознания, типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем. Все эти элементы взрослости имеют разную природу, по-разному представлены в характере, потребностях и способностях. Естественно, что элементы взрослости формируются неравномерно, с разной динамикой и качественным составом в учебной или общественно-организаторской деятельности [21, с.485].

Еще одной немало важной особенностью подростка с ОВЗ является социометрический статус.

Социометрический статус — показывает реальное положение человека в группе с точки зрения отношения к нему других людей. Рассчитывается он как число выборов, полученных индивидом от группы, соотнесенное с числом членов группы. Выделяют положительный и отрицательный статусы; положительный позволяет судить о степени принятости человека группой, отрицательный — о степени его отторжения [29, с.127].

Типология по «социометрическому статусу» в группе:

- «звезда» – личность, обладающая наибольшей популярностью;
- «предпочтительный» – личность, получившая более чем среднее число социометрических выборов;

- «ведомый» – индивид, получивший среднее число выборов;
- «пренебрегаемый» – человек, получивший очень мало (один или два) социометрических выборов других членов группы;
- «изолированный» – индивид, не получивший ни одного социометрического выбора;
- «отвергаемый» – член группы, не только не получивший ни одного выбора, но, более того, – получивший отклонения (члены группы указали, что не хотели бы иметь с ним дел) [7, с.327].

Социометрические исследования показали, что постепенно в классах с ОВЗ происходит определенная «поляризация»: выделяются, с одной стороны, наиболее популярные, а с другой — те, кто получает меньше всего голосов. Причем этот статус, особенно непопулярность, почти всегда остается у подростка и не меняется с переходом из класса в класс. Это усиливает момент соревновательности и создает немало психологических проблем, а так же конфликты между подростками. Эти проблемы возникают и у сравнительно благополучных ребят. Некоторые подростки с ОВЗ базируют свой престиж на таких ролях (например, классного шута), которые в старших классах начинают их самих раздражать, кажутся не соответствующими их индивидуальности [60, с.341].

У подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом можно говорить о таком уровне развития группы, при котором появляется чувство групповой идентичности (чувство «мы»), и, чтобы усилить ее, группа склонна искать другую группу или таких конкретных людей, которым можно было бы противопоставить свое «мы», отметив действительное или приписанное отличие. Примечательно, что, если «черная овечка» покидает группу, группа может найти другого кандидата на эту роль [15, с.129].

Нельзя забывать, что межличностное взаимодействие включает два явления: взаимоотношения и общение. Это различие связано с необходимостью разграничить широкое и более узкое толкование понятия

«общение» и правильно соотнести его с понятием «взаимоотношения» [25, с.617].

Взаимоотношения — это личностно значимое образование, эмоциональное и интеллектуальное отражение людьми друг друга, которое представляет собой их внутреннее состояние. Общение — это тот наблюдаемый процесс, в котором данное состояние актуализируется и проявляется; это такое поведение людей, в процессе которого развиваются, проявляются и формируются их межличностные отношения. Следовательно, при анализе внутригрупповых связей можно выделить систему взаимоотношений и систему общения, каждая из которых имеет свой характер, динамику и структуру, а следовательно, требует особых методов для изучения, особых понятий для описания и объяснения [44, с.284].

Таким образом, можно ответить на вопросы о том, что же измеряет социометрический опыт, в чем сущность социометрического выбора.

Формирование самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом имеет ряд особенностей по сравнению с детьми в норме [36, с.417].

В связи с нарушениями в личностном и познавательном развитии, а также с наличием негативного влияния социальных факторов у учащихся с ОВЗ самооценка своеобразна и больше, чем у подростков с нормой зависима от мнения окружающих его людей. Согласно исследованиям ученых, формирование самооценки учащихся с детским церебральным параличом сильно отстает от нормы, отличается нерасчлененностью, упрощенностью, противоречивостью, неустойчивостью [9, с.341].

У подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, как правило, отношение к себе не критичное, обобщенное, они не умеют адекватно оценить свою деятельность, проанализировать ее. Учащиеся стремятся угадать отношение к себе других людей, они ждут только положительных оценок своих действий. Во многом это связано с

упрощенностью, недифференцированностью эмоциональных переживаний. Подросток обычно высоко оценивает только то, что ему приятнее и ближе по его переживаниям, ответные чувства на воздействия окружающего мира у него бывают часто неадекватны [30, с.57].

Взаимоотношения с окружающими у подростков складываются по-разному. Многие подростки с ОВЗ с низким социометрическим статусом стараются найти для себя подходящую группу. Говоря иначе, данная категория очень важна для подростка с ОВЗ, чьи убеждения он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах подростка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться [37, с.291].

Взаимодействие, пронзает целую жизнедеятельность подростков с ОВЗ, прикладывая след также в теории, также в внешкольные обучения, также в взаимоотношения со отцом с матерью. Основной работой в данный промежуток делается близко-индивидуальное взаимодействие [45, с.85].

Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских взаимоотношениях. Подростковая дружба — сложное, часто противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого, верного друга и лихорадочно меняет друзей. Всегда он старается найти сходство с будущим другом, важно для него понимания и принятия своих собственных переживаний и установок [40, с.174].

Влияние родителей уже не влиятельно — им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в младшем школьном возрасте, но его значение трудно переоценить. Мнение сверстников обычно наиболее

важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечениями, молодежной модой, современной музыкой и т.п. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей [33, с.94].

В то же время для подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться — принять чувство взрослости своего ребенка [31, с.42].

По исследованиям О.А. Дудковской, Н.Н. Шельшаковой большинству учащихся сложно оценить себя реально, они дают только положительные суждения о себе. Самооценка у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом неустойчивая, может меняться на полярно противоположную, не мотивирована. Она опирается на «оценки взрослых или на общее представление о себе». Многие дети «находятся под властью своих впечатлений, стремятся не принимать никакой критики, заглушить ее, ощущают внутреннюю слабость, зависимость».

Психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, обусловлено многими внешними и внутренними факторами, главными среди которых являются уровень общего развития учащегося и восприятие его окружающими. Поэтому для развития адекватной самооценки чрезвычайно важно воспитание полноценной социально активной личности, способной к адекватному самовыражению, к деятельности, осуществляемой в рамках общепринятых правил и норм [65, с.48].

Л. А. Ясюкова предположила, что личностная характеристика, с помощью которой можно проследить протекание подросткового кризиса, должна быть тесно связана с самосознанием, «отражать механизм» его пробуждения, но в тоже время ее роль должна быть кратковременной [4, с.438].

Умение видеть причину своих поступков в самом себе, как одно из условий формирования самооценки, вырабатывается лишь в подростковом возрасте, т.к. сами моральные качества приобретают более отчётливый вид. Подросток обращает внимание на них и пытается понять их. Вот почему лишь с этого возраста возникает интерес к своему внутреннему миру, потребность в самоанализе.

Подросток с ОВЗ, переоценивающий себя, не склонен адекватно характеризовать свои состояния, возможности и сопоставлять их с результатами деятельности и поведения в обществе, не требователен к себе, доволен собой. Сделанное вовремя педагогом тактичное замечание с указанием чрезмерно самоуверенному ребёнку поможет избежать ему острых аффективных переживаний в случае неуспеха в значимой деятельности [29, с.42].

В развитии подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом эти проблемы ещё более значительны, так как в силу своего основного дефекта эти дети имеют своеобразие в развитии всех сторон личности: характера, интересов и склонностей. Замедленное освоение словесной речью, трудности в общении с окружающими, в развитии мышления, в формировании познавательных интересов в свою очередь сказываются на адекватности самооценки. Мнение авторитетного педагога поможет подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом в правильной оценке своих нравственных качеств. Научить разбираться в себе, давать справедливую самооценку – важная задача педагога-дефектолога в практической работе с такими детьми. Завышенная самооценка ребят

свидетельствует о несформированности стойких нравственных убеждений, развитию у них таких качеств как индивидуализм и эгоцентризм [12, с.51].

Для адекватного развития самооценки подростку необходимо внимательно следить за ее уровнем. Два раза в год требуется проведение контрольного тестирования. Завышенная оценка, равно как и заниженная, по мнению многих ученых, требует самого пристального внимания со стороны педагогов и родителей. Чтобы развитие и коррекция самооценки школьников было наиболее продуктивным, в своей работе педагоги должны придерживаться некоторых правил [31, с.171].

У подростков с задержкой психического развития самооценка в онтогенетическом плане имеет свои особенности. Подтверждено, что большинству подростков с данным нарушением свойственна неадекватная самооценка, часто завышенная, что соответствует ее состоянию при нормальном ходе развития [23, с.48].

Н. А. Жулидова, отмечает, что в условиях обучения подростков с задержкой психического развития в массовой школе под влиянием постоянных неудач в учебе самооценка снижается. В то время как в условиях специального коррекционного обучения происходит «выравнивание» школьников с задержкой психического развития в учебной деятельности и оценка ими своих умственных возможностей постепенно повышается [14, с.419].

Одним из основных факторов, оказывающих влияние на самооценку ребёнка в этот период, является школьная успеваемость и оценки учителя, поэтому дети с задержкой психического развития, имеющие трудности в усвоении школьной программы, попадают в группу риска [47, с.74].

Таким образом, психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом обусловлено многими внешними и внутренними факторами, главными среди которых являются уровень общего развития, учащегося и восприятие его окружающими. Поэтому для развития адекватной самооценки подростков с ОВЗ с низким

социометрическим статусом чрезвычайно важно воспитание полноценной социально активной личности, способной к адекватному самовыражению, к деятельности, осуществляемой в рамках общепринятых правил и норм.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом

Для написания выпускной квалификационной работы мы сформулировали цель и задачи для работы. Для лучшего представления последовательности исследования и осуществить ее на более высоком методологическом уровне, мы решили необходимым применить системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой [16, с.45], и использовать метод «дерево целей». Этот метод постановки целей основан на теории графов и представляется как траектория, которая определяет направление движения к определенным стратегическим целям, так и точку, которая определяет достижение тактических целей, характеризующих степень приближения к определенным целям по определенной траектории, представлено на рисунке 1.

В.И. Долгова пишет, что «дерево целей», как метод планирования основывается непосредственно на теории графов и там самым представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [17, с. 55].

Правила построения дерева целей достаточно просты: главная, или как ее принято называть, генеральная цель должна являться вершиной дерева. Ветвями становятся локальные цели, которые помогают в достижении целей верхнего уровня. Главное правило – это полнота описанных целей. Каждая цель должна быть представлена в виде подцелей

следующего уровня. Таким образом, объединение всех целей должно полностью характеризовать главную, генеральную цель [19, с.15].

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

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

2. Цель должна быть конкретной и конечной для исполнителей, иметь помимо формулировки количественное выражение или иметь соответствующий критерий ее достижения, задаваться на определенный период времени [67, с.172].

3. Постановка цели осуществляется в несколько этапов. Сначала цель ставится в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями. Затем изыскиваются ресурсы для ее достижения. Наконец, выявив все ресурсы, которые можно привлечь, уточняют цель и период ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель - средство ее достижения - цель [18, с.34].

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

достигнута, если образующие ее подцели достигаются подразделениями объединения [74, с.54].

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

6. Построение дерева целей может вестись декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней. Всегда существуют несколько вариантов интеграции и дифференциации целей. Предпочтительным является вариант, который в наибольшей степени соответствует дереву объектов управления.

Генеральная цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить психологическую коррекцию самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

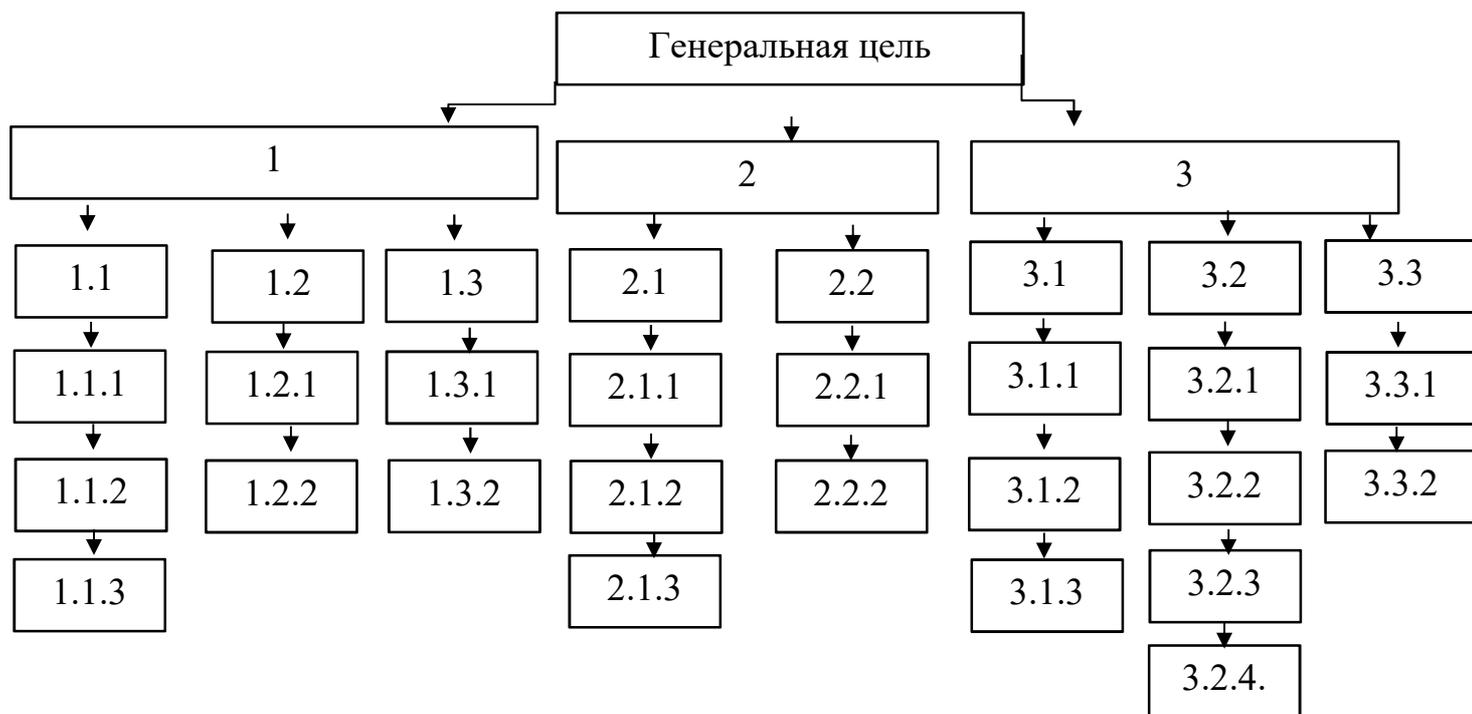


Рисунок 1 – «Дерево целей» психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом

1. Определить теоретические основы исследования психологической коррекции самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

1.1. Определить понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Проанализировать существующие понятия на определение «самооценки».

1.1.2. Изучить классификацию, функции и структуру самооценки.

1.1.3. Проанализировать факторы самооценки.

1.2. Выявить психологические особенности самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

1.2.1. Изучить особенности самооценки подростков с ОВЗ.

1.2.2. Проанализировать особенности психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

1.3. Теоретически обосновать модель психологической коррекции самооценки у подростков с ОВЗ.

1.3.1. Разработать дерево целей психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

1.3.2. Разработать модель психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

2. Организовать исследование психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

2.1. Определить этапы, методы и методики экспериментального исследования психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования.

2.1.3. Проанализировать методики опытно-экспериментального исследования

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Охарактеризовать выборку.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Опытнo-экспериментальное исследование психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.1. Разработать и реализовать программу психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.1.1. Разработать программу психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.1.2. Реализовать программу психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.1.2. Подвести итог программы психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.2. Проанализировать результаты опытнo-экспериментального исследования.

3.2.1. Проанализировать результаты по методике «Социометрия» (Дж. Морено).

3.2.2. Проанализировать результаты по методике изучения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).

3.2.3. Проанализировать результаты по методике исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

3.2.4. Обработать полученные результаты методом t-критерий Вилкоксона.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом

В соответствии с поставленными целями была разработана модель психокоррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом рисунок 2.

Под моделированием понимается совокупность действий по построению, преобразованию и использованию наглядно воспринимаемой системы (схемы, абстракции, модели). Под моделью понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некие существенные свойства системы-оригинала [44, с.548].

Модель психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом содержит 4 блока: целевой, диагностический, формирующий и аналитический.

Диагностический блок содержит: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. Диагностический блок отражает проведение диагностики самооценки подростков с помощью методик:

1. Методика «Социометрия» (Дж. Морено).
2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).
3. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

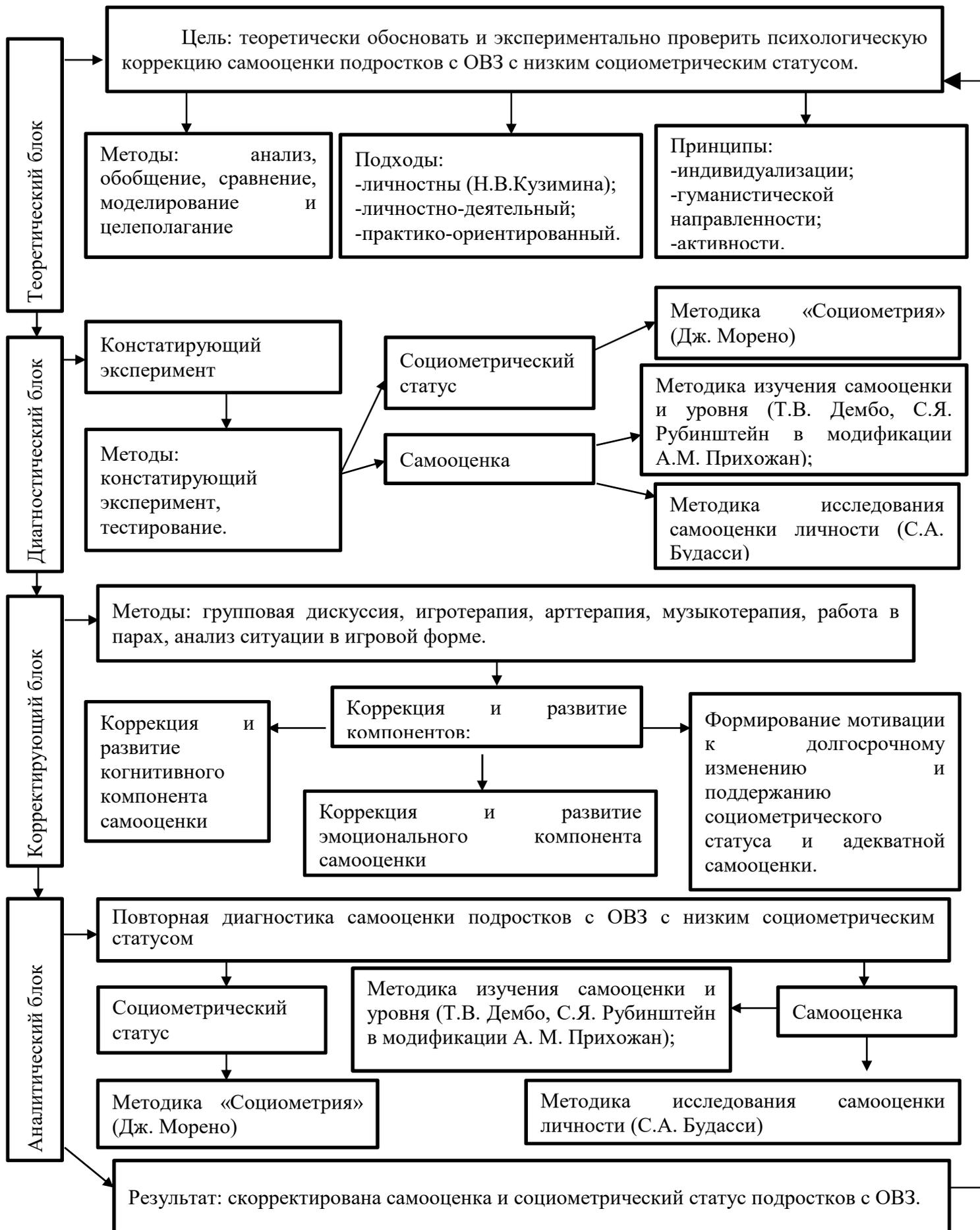


Рисунок 2 – Модель психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом

Корректирующий блок отражает программу психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Цель программы: теоретически обосновать и экспериментально проверить психологическую коррекцию самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Задачи программы:

- Провести анализ понятия «самооценка» в психолого-педагогической литературе;
- Выявить психологические особенности самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом;
- Теоретически обосновать модель психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Основные формы работы с подростками с ОВЗ: групповые занятия, включающие такие методы и методики работы, как игра, беседа.

1. Беседа – метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

2. Групповая дискуссия – публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение различных точек зрения и любых спорных вопросов.

3. Ролевые игры – воспроизведение действий и взаимоотношений других людей или персонажей в любой истории, реальной и вымышленной. Эти игры создают возможности для подростков выразить себя.

4. Игротерапия – это активность индивида, направленная на условное моделирование какой-либо развернутой деятельности.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности программы психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Проверка гипотезы исследования о том, что психологическая коррекция самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом будет эффективна если разработать

психологическую модель. Составлены рекомендации родителям, педагогам по формированию самооценки у младших школьников с ОВЗ.

Выводы по 1 главе

Самооценка важный компонент целостного самосознания личности, выступает необходимым условием гармонических отношении человека, как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие.

Самооценка подростка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, на основе соотношения реального и идеального представления о себе.

Личностная сфера подростков с ОВЗ имеет существенные отличия от нормы, обусловленные с одной стороны поражением центральной нервной системы и наличием двигательного дефицита, и с другой - социальными факторами, накладываемыми характером заболевания.

У подростков с ОВЗ, как правило, отношение к себе не критичное, обобщенное, они не умеют адекватно оценить свою деятельность, проанализировать ее.

Социометрический статус человека в структуре эмоциональных предпочтений можно рассматривать как определенное выражение степени привлекательности и симпатии его личности к другим. Чем выше статус, чем привлекательнее этот член группы для остальных, тем больше потребность в общении с ним, внимание с его стороны.

Создание статуса происходит в процессе социализации. Группа через систему ожидаемого поведения, соответствующего каждой роли, определенным образом контролирует деятельность своих членов благодаря групповым нормам и групповым санкциям. Нормы группы связаны с ценностями, возникающими в результате развития определенного отношения к социальным явлениям, продиктованного

местом этой группы в системе общественных отношений, их опытом организации определенной деятельности [13, с.341].

Самооценка как важнейший компонент целостного самосознания личности, выступает необходимым условием гармонических отношений человека, как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие. Адекватная самооценка коррелирует с позитивным отношением к другим людям, а также способностью к самораскрытию, установлению глубоких межличностных контактов высокой продуктивности деятельности [27, с.124].

Подростковый этап генезиса самосознания для развития личности особенно значителен, поскольку именно на данной стадии оно поднимается на качественно новую ступень, знаменующую начало его зрелости [5, с.58].

Самооценка подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, на основе соотношения реального и идеального представления о себе.

Личностная сфера подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом имеет существенные отличия от нормы, обусловленные с одной стороны поражением центральной нервной системы и наличием двигательного дефицита, и с другой - социальными факторами, накладываемыми характером заболевания.

У подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, как правило, отношение к себе не критичное, обобщенное, они не умеют адекватно оценить свою деятельность, проанализировать ее [69, с.148].

Социометрический статус человека в структуре эмоциональных предпочтений можно рассматривать как определенное выражение степени привлекательности и симпатии его личности к другим. Чем выше статус, чем привлекательнее этот член группы для остальных, тем больше потребность в общении с ним, внимание с его стороны.

Создание статуса происходит в процессе социализации. Группа через систему ожидаемого поведения, соответствующего каждой роли, определенным образом контролирует деятельность своих членов благодаря групповым нормам и групповым санкциям. Нормы группы связаны с ценностями, возникающими в результате развития определенного отношения к социальным явлениям, продиктованного местом этой группы в системе общественных отношений, их опытом организации определенной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И СОЦИОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА В КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Работа по проведению опытно-экспериментального исследования проводилась в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: на этом этапе был проведен теоретический анализ литературы на тему психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, а также составлен диагностический аппарат исследования, созданы условия для проведения диагностического обследования (ознакомление с методиками, оформление бланков, оформление места проведения диагностики и пр.).

2. Опытно-экспериментальный этап: данный этап включал тестирование респондентов и обработку результатов исследования.

3. Заключительный, контрольно-обобщающий этап. Этот этап включал в себя анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Была проведена психодиагностика испытуемых по следующим методикам:

1. Методика «Социометрия» (Дж. Морено).
2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).

3. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси);

Затем полученные результаты были обработаны и выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

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

Анализ (от греч. analysis – разложение, расчленение) – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также

часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления [44, с.35].

Обобщение – (англ. *generalization*) – одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений [44, с.485].

Анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.

Изучение литературы служит методом ознакомления с фактами, историей и современным состоянием проблем, способом создания первоначальных представлений, исходной концепции предмета, обнаружение «белых пятен», неясностей в разработке данного вопроса. Изучение литературы и документальных материалов продолжается в ходе всего исследования.

Накопленные факты побуждают по-новому продумывать и оценивать содержание изученных источников, стимулируют интерес к вопросам, на которые ранее не было обращено достаточного внимания. Основательная документальная база исследования – важное условие его объективности и глубины.

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [44, с.348].

Эксперимент (в психологии) (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – один из основных (наряду с наблюдением) методов научного познания вообще, психологического исследования в частности.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, когда исследователь ставит задачу выявления наличного

состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития, изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Главное достоинство метода эксперимента в том, что он позволяет искусственно отделить изучаемый процесс от других [44, с.387].

Формирующий эксперимент – это особый метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь выстраивает обучение объекта для достижения определенного изменения в его психики [44, с.451].

В отличие от метода констатации для изучения фактов и лонгитюдных исследований для описания формирующий эксперимент в первую очередь направлен на выявление причин и условий процессов.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Такие задания принято называть тестами.

Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам [44, с.584].

Для диагностики личности подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом были использованы следующие методики (приложение 1):

1. Методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Назначение данной методики позволяет узнать, какой статус человек занимает в коллективе, и какой социометрический статус у испытуемого.

Стимульный материал для методики «Социометрия» (Дж.Морено) – это бланк для ответов на вопросы. Также, для простоты сведения результатов, можно использовать уже подготовленный бланк с занесением

всех участников методики. Это нужно, что бы под выбранной ФИО поставить плюс, либо минус.

Процедура проведения методики групповая.

Обработка результатов подводится при помощи математических вычислений, сравнения и подсчета выборов. В результате социометрического исследования (социометрии) получится таблица или социоматрица, график или социограмма.

Регистрируемый показатель межличностные отношения в группе, иерархии в коллективе и социометрический статус человека.

2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).

Назначение данной методики - определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах.

В данной методике есть стимульный материал: бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Бланк содержит в себе 7 шкал. Модификация А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как «умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе» [49, с. 61].

Процедура проведения может проводиться фронтально — с целым классом или группой учащихся — и индивидуально с каждым школьником.

При процедуре обработки данных и анализе результатов первая шкала не учитывается, так как это не личностная характеристика. Длина каждой шкалы должна быть строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику.

Регистрируемые показатели определяют уровень самооценки. Правильно ли испытуемый воспринимает себя, свои способности,

достижения, характер. По результатам теста можно понять, в каком направлении двигаться.

3. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

Назначение данной методики выявить количественное выражение уровня самооценки. Это количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. В предложенной методике происходит исследование уровня самооценки и ее адекватность.

Стимульный материал: бланк с написанными в нем качествами человека положительными и отрицательными.

Процедура проведения с целым классом или группой учащихся.

Процедура обработки заключается в определении связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции [8, с.25].

Регистрируемые показатели данной методики определяются как отношение между Я идеальным, и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему правдивым независимо от того, есть ли основание на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

4. Для математической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона.

Назначение Т-критерия Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Позволяет определить не только направление изменений, но и их серьезность. С его помощью мы определяем, является ли смещение индикаторов в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода заключается в сравнении выраженности сдвигов в одном или другом направлении по абсолютной величине. Для этого сначала упорядочиваются все абсолютные значения смен, а затем ранги

суммируются. Если смещение в положительную и отрицательную стороны происходит случайным образом, то суммы рангов их абсолютных значений будут примерно равны. Если интенсивность сдвига в одном направлении выше, сумма оценок абсолютных значений изменений в противоположном направлении будет значительно меньше, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

T-критерий Вилкоксона помогает установить наличие изменений, их направление и выраженность интенсивность. С его помощью исследователь устанавливает, в каком направлении доминируют сдвиги (например, в положительную или отрицательную сторону).

Этот алгоритм применим для сравнения количественных и качественных характеристик, в порядковой и ранговой шкале. В частности, автор научной работы может сравнивать объекты исследования на основе данных об артериальном давлении, хронических заболеваниях, привычках или по степени тяжести заболевания и пр.

Ограничения в применении T-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.
2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, в параграфе дана характеристика методам и методикам исследования. Раскрыты этапы организации исследования личности подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом (поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно-обобщающий).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальное исследование, направленное психологическую коррекцию подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом,

проводилось на базе МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска». Возраст респондентов варьируется в рамках от 13 до 14 лет. Участие в эксперименте было добровольным, с письменного согласия законных представителей учащихся. В отношении респондентов соблюдались нормы конфиденциальности и уважения автономии. Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается методологической базой исследования, репрезентативностью выборки, использованием совокупности апробированных и надежных методик, адекватных предмету, задачам и логике исследования, применением методов математической статистики при обработке и анализе полученных данных.

Характеристика образовательного учреждения и группы выборки.

МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска» создано для обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с двигательными нарушениями различной этиологии и степени выраженности, детским церебральным параличом, с врожденными и приобретенными деформациями опорно-двигательного аппарата, вялыми параличами верхних и нижних конечностей), для восстановления, формирования и развития двигательных функций, коррекции недостатков психического и речевого развития детей, их социально-трудовой адаптации и интеграции в общество на основе специального организованного двигательного режима и предметно-практической деятельности.

Концепция основной деятельности учреждения заключается в создании адаптивной образовательной среды с представленным комплексом психолого-педагогических и медико-социальных услуг, в целях дальнейшей социализации, либо социально-средовой адаптации учащихся и воспитанников МБОУ.

Образовательное пространство МБОУ представлено дошкольным отделением, школьным отделением (1-12 классы), воспитательной

службой, медицинской службой, также службами сопровождения, которые в совокупности обеспечивают реализацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего(полного) общего и дополнительного образования.

Целью реализации общего образования МБОУ является создание условий, обеспечивающих качество вариативного образования: общеобразовательного варианта, компенсаторно-адаптационного, компенсаторно-коррекционного, абилитационного вариантов обучения.

В школе существует 4 варианта обучения, соответственно 4 вариант адаптированных образовательных программ:

1. Вариант обучения, на котором реализуется традиционная общеобразовательная программа, обеспечивающая государственный (базовый) стандарт образования (для детей с НОДА и сохраненным интеллектом). По ФГОС это адаптированная детей с НОДА образовательная программа 6.1.

2. Вариант обучения (для детей с НОДА и задержкой психического развития), на котором реализуется адаптированная общеобразовательная программа учреждения 7 вида. По ФГОС это адаптированная образовательная программа 6.2.

3. Вариант обучения (для детей с НОДА и умственной отсталостью лёгкой степени), на котором реализуется образовательная программа 8 вида. По ФГОС это адаптированная образовательная программа 6.3.

4. Вариант обучения (для детей с НОДА и умеренной умственной отсталостью), на котором реализуется образовательная программа «Социально-бытовой адаптации». По ФГОС это адаптированная образовательная программа 6.4.

Образовательный процесс включает обучение, воспитание, развитие и коррекционную подготовку.

Ступени обучения:

1 уровень – начальное общее образование (4 года);

2 уровень – основное общее образование (6 лет);

3 уровень – среднее общее образование (2 года).

В учреждении обучается 410 учащихся. 343 обучающихся имеют сложный сочетанный дефект, из них 60% с задержкой психического развития, у 40% наблюдается нарушение интеллектуальной деятельности, нарушение зрения – 54%, слуха – 12%, речи – 78%. У 28 обучающихся диагностировано РАС.

Социально-психолого-логопедическая служба является службой сопровождения учебно - воспитательного процесса, предназначенной для осуществления комплексной психолого-логопедической помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), а также для профилактики отклонений в развитии и поведении учащихся и воспитанников, оказания им социальной поддержки и помощи.

В выбранной нами, для исследования, группе, у подростков наблюдается ряд отклонений в развитии: подростки с НОДА, проблемы адаптации (социализации) и ЗПР.

Далее приведены данные по результатам выбранных для исследования методик (приложение 2).

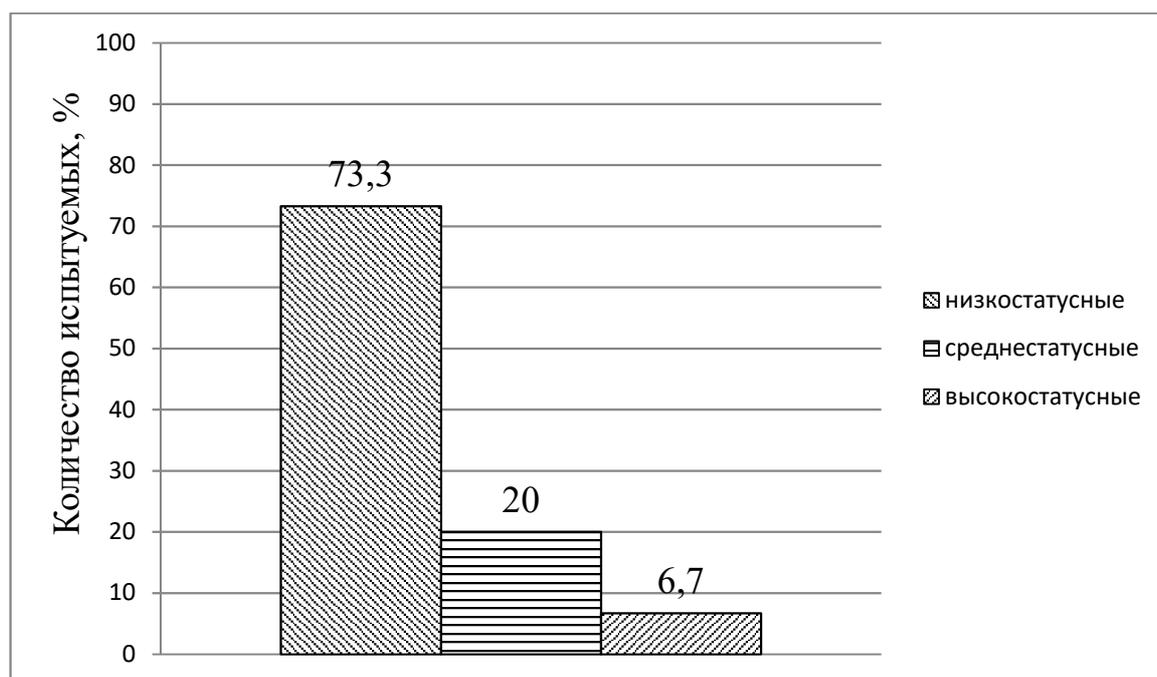


Рисунок 3 – распределение подростков с ОВЗ по социометрическому статусу (социометрия Дж.Морено)

При анализе результатов по методике Социометрия Дж.Морено были получены такие результаты:

- «звезды» - 1 чел. (6,7%);
- предпочитаемые - 1 чел. (6,7%);
- принятые - 2 чел. (13,3%);
- пренебрегаемые - 6 чел. (40%);
- отвергаемые - 5 чел. (33,3%).

Результаты представлены на рисунке 3.

«Звезда» - это субъект, который является наиболее эмоционально привлекательной личностью для остальных членов группы. Он получает в социометрическом измерении наибольшее количество положительных оценок и выборов от других участников измерения и членов группы. Также статус «звезды» зависит от того, сколько других популярных членов социальной группы отдали ей или ему свои голоса и предпочтения;

Предпочитаемые лица – ими принято называть людей, кто в большей степени получает положительные выборы, и при этом не получает вовсе или получает незначительное число отвержений. Эти люди также являются востребованными и популярными в группе, могут бороться за статус «звезды», но лишь в том случае, если полностью избавиться от оценок отвержения и также получит одобрение со стороны других популярных лиц;

Пренебрегаемые – это лица, являющиеся членами социальной группы. Они получают достаточно маленькое количество положительных выборов, и при этом имеют большое количество отвержений от остальных членов группы. Пренебрегаемые – это, чаще всего, непопулярные лица, которым будет достаточно проблематично стать «звездами», поэтому они предпочитают оставаться на своих позициях;

Изолированные – последняя группа статусов. Это члены группы, которые как бы не существуют и не принимают участия в жизни социальной группы. У изолированных отсутствуют и положительные

выборы, и отвержения. Изолированных также называют нейтральными, так как они не вызывают у других участников группы ни положительных, ни отрицательных эмоций. У данной группы со статусом «изолированные» больше шансов стать или предпочитаемыми, или пренебрегаемыми, или отверженными;

Отверженные – изгои. Эта группа имеет только отвержения и негативные отклики, при этом не имеют ни одного положительного выбора. В данную группу входят люди, которые не принимаются группой, и ее члены совпадают в этом мнении. Личностные качества отверженных, их социальные привычки и мировоззрение вызывают неприятие и отрицание со стороны других членов социальной группы [52, с.341].

Таким образом, в коллективе преобладают подростки с ОВЗ с низким социометрическим статусом – это 73,3% (n=11).

Среднестатусных подростков с ОВЗ составляет 20% (n=3) и высокостатусных 6,7% (n=1).

При анализе результатов по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявленные следующие результаты уровня самооценки представлены на рисунке 4.

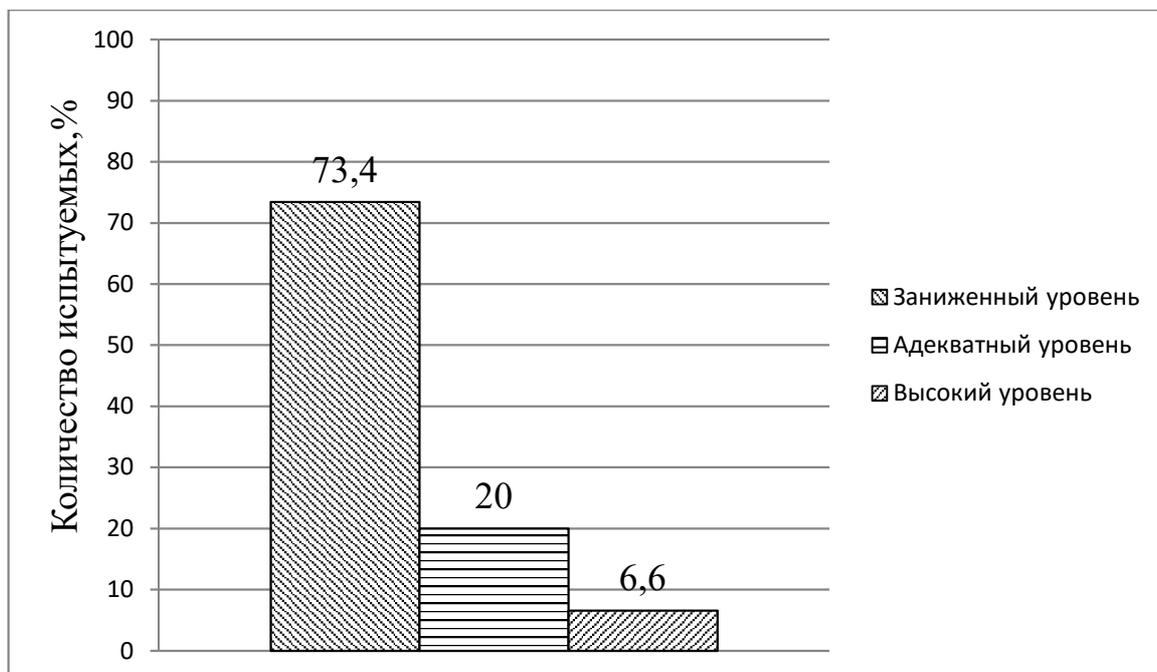


Рисунок 4 – распределение подростков с ОВЗ по уровню самооценки (методика Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан)

Низкий уровень самооценки (менее 45 баллов) имеют 73,4% (n=11) учащихся с низким социометрическим статусом. Низкий показатель по данной шкале свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Средний уровень самооценки по данной методике обнаружен у 20,3% (n=3) учащихся с ОВЗ. Диапазон данного уровня 45-74 балла. Средний показатель по данной субшкале свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке.

Высокий уровень по данной субшкале (более 75 баллов) имеют 6,6% (n=1) учащихся с низким социометрическим статусом. Высокий уровень самооценки указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности,

сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Ниже представлено распределение показателей по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси.

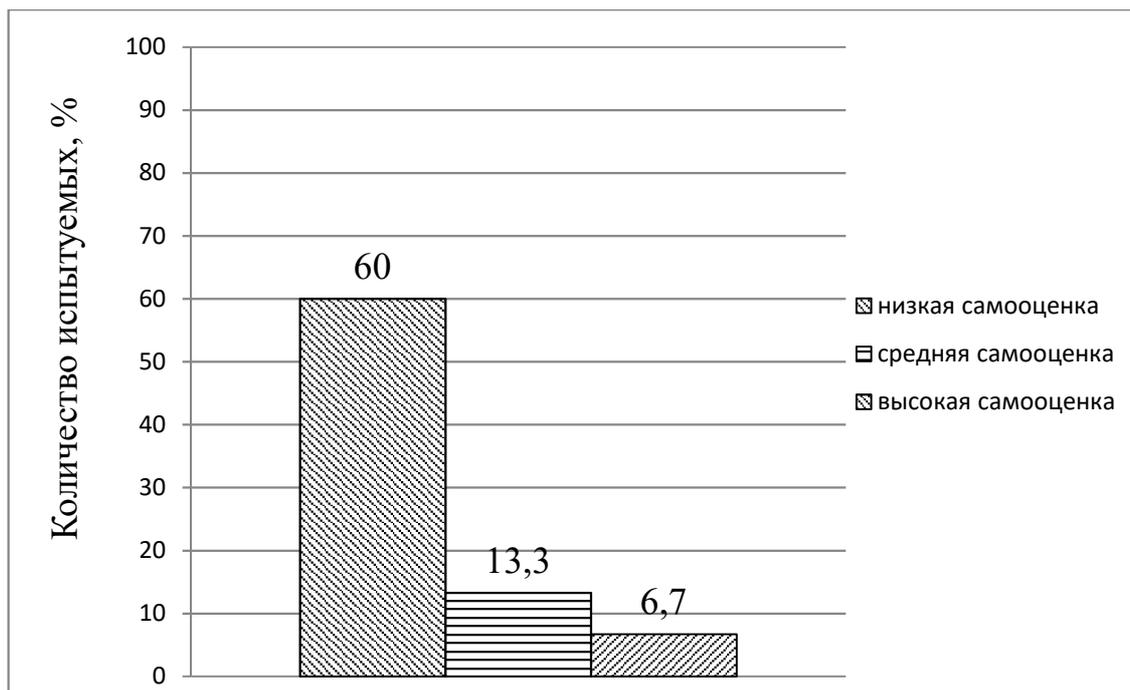


Рисунок 5 – распределение подростков с ОВЗ по уровню самооценки (исследования личности С.А. Будасси)

На рисунке 5 представлена общая сводка показателей по уровням выраженности самооценки.

Анализ результатов по данной методике показал 13,3% (n=2) приходится на субшкалу «средняя адекватная самооценка», это говорит о том, что у учащихся с ОВЗ с низким социометрическим статусом в равной степени признают свои достоинства и недостатки. В основе их самооценки лежит уверенность, которая позволяет им правильно регулировать уровень притязаний и правильно оценивать свои возможности. Отличительная черта этих учащихся – умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

У 60% (n=9) учащихся выявлен низкий адекватный уровень самооценки. Для учащихся, чьи показатели находятся в пределах данной субшкалы, чаще ставят перед собой более простые цели, чем те, которые могли бы достигнуть, преувеличивая значение неуспеха. У них преобладают такие черты, как смирение, пассивность, «чувство неполноценности». Это отражается как на внешнем виде человека, так и на личных качествах учащихся.

Высокий, но адекватный уровень самооценки выявлен у 13,3% (n=2) учащихся. Для данной группы характерно особенное, положительное отношение к себе. Их личности находятся в гармонии со своим внутренним «Я». Также у них наблюдается высокий уровень притязаний и ожиданий.

В равной доле, а именно у 13,3 % (n=2) учащихся обнаружена высокая, но не адекватная самооценка. Это говорит о том, что учащиеся с ОВЗ с низким социометрическим статусом обманчиво воспринимают себя, им присуща гипертрофированная оценка своих личных качеств, навыков, способностей. Они не воспринимают свои недостатки и достаточно закрыты к критике со стороны.

Низкий не адекватный уровень самооценки выявлен не был.

Что бы обобщить результаты данной методики можно критерии описанные выше обобщить в группы как показано на рисунке: это низкая, средняя и завышенная самооценка. Среднюю самооценку имеют 2 обучающихся это 13,3%. Низкую самооценку имеют 9 учащихся это 60% и высокая самооценка у 4 учащихся, это 26,7%.

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента, уровень развития самооценки и уровней социометрического статуса подростков с ОВЗ позволили разработать психологическую коррекцию самооценки.

Проанализировав результаты учащихся, можно составить график (рисунок 6), на котором наглядно видно уровень самооценки и социометрического статуса каждого подростка группы.

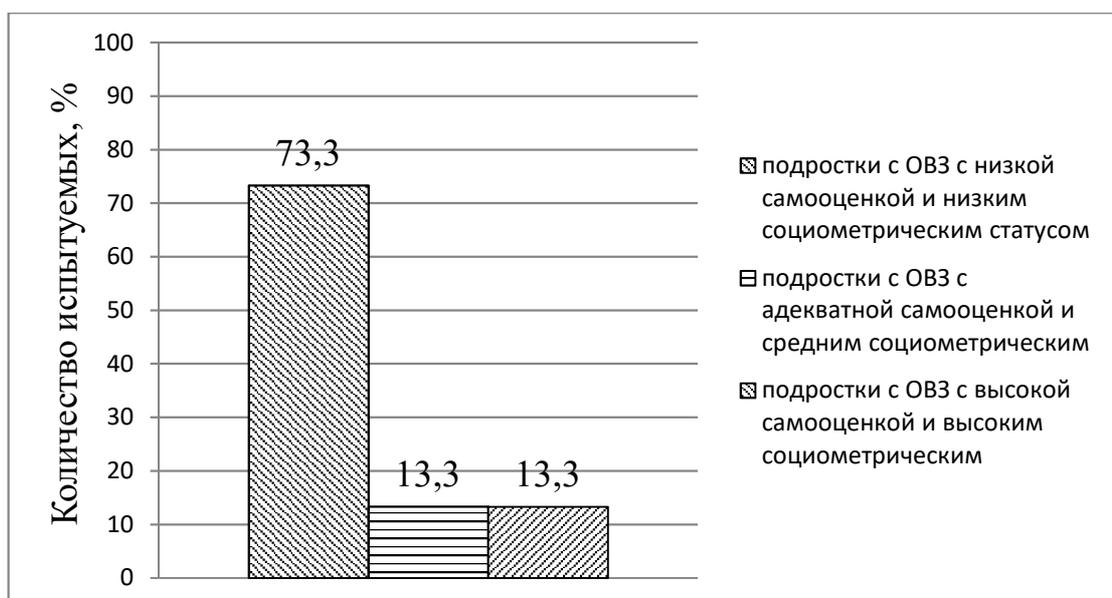


Рисунок 6 – характеристика подростков с ОВЗ

Количество подростков с ОВЗ с низкой самооценкой и низким социометрическим статусом составляет 11 учащихся.

Количество подростков с ОВЗ с адекватной самооценкой и средним социометрическим статусом составляет 2 учащихся.

Количество подростков с ОВЗ с завышенной самооценкой и высоким социометрическим статусом составляет 2 учащихся.

В связи с этим и была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие самооценки подростков с ОВЗ. В соответствии с полученными в ходе констатирующего эксперимента данными были определены цель и задачи работы с подростками, с которыми можно ознакомиться в следующем разделе.

Выводы по 2 главе

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: подготовительный, опытно-экспериментальный и заключительный этап. В исследовании уровня самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом были использованы следующие методы и методики: 1) теоретические – анализ литературы по проблеме формирования самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим

статусом, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование. 2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1. Методика «Социометрия» (Дж. Морено).
2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).
3. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).
4. Метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

В исследовании приняли участие 15 учащихся с ОВЗ с, МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска» в возрасте от 13-14 лет.

При обобщении результатов исследования самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, по трем методикам, было выявлено, что 13,3% (n=2) испытуемых, имеет высокий уровень самооценки, 13,3% (n=2) подростков имеют адекватную (реалистичную) самооценку, и 73,4% (n=11) обладают низким уровнем самооценки. Исходя из результатов исследования, можно говорить о том, что самооценка подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом требует для своего развития специально разработанной психолого-педагогической программы. На основе полученных результатов, для подростков была разработана и реализована психолого-педагогическая коррекционная программа, направленная на формирование адекватной самооценки в условиях учебного заведения.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции самооценки, будут принимать все учащиеся, независимо от того, какой выявлен заниженный или же завышенный уровень самооценки.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

3.1 Программа психологической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом

У подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом развитие самооценки идет не так, как обычно. Слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость — отличительные качества их волевых процессов. Способность к самооценке формируется у человека в процессе его социализации, по мере сознательного усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются обществом, и выявления своего личного отношения к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими. Как правило, подростки с ограниченными возможностями здоровья обладают заниженной самооценкой, что связано пониманием ими своего дефекта. Обычно, такие подростки считают себя «ненужными» для общества.

Подросток с ограниченными возможностями здоровья в большей степени, чем здоровый ребенок, подвергнут влиянию ближайшего окружения. Отношения социума либо усложняет влияние дефекта на личность подростка, либо влияние компенсирует дефект, общение для него бывает затруднено [3, с.164].

На протяжении всего процесса личность имеет дело со знакомством с множеством других людей. В результате каждая личность выявляет особо значимые для себя аспекты поведения человека, концентрирует свое внимание на этом выбранном качестве, соподчиняя ему все остальные поведенческие реакции. В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Адекватная

самооценка очень важна для психического здоровья. Если человек - особенно подросток с ОВЗ - думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке. Объективное отношение к себе составляет основу нормальной самооценки. В нашем окружении всегда будут люди, в чем-либо превосходящие нас: более сильные, красивые, обаятельные, интеллигентные, удачливые или популярные. И точно так же всегда найдутся те, кто уступает нам в этом [61, с.419].

Психолого-педагогическая программа, предназначенная для психологической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Работа по коррекции адекватной самооценки построена на основе работ авторов: А.Н. Парфеновой, О.В. Хухлаевой, М.И. Чистяковой, М.В. Яковлевой.

Цель: психологическая коррекция самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Задачи:

1. Поднятие мотивации для развития адекватной самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом в различных формах и методах коррекционной работы.
2. Коррекция и развитие когнитивного компонента у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.
3. Коррекция и развитие эмоционального компонента у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.
4. Коррекция и развитие коммуникативных навыков детей в общении со сверстниками.
5. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
6. Формирование мотивации к долгосрочному изменению и поддержанию адекватной самооценки.

Методы, используемые в психолого-коррекционной работе:

1. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.
2. Игротерапия - это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.
3. Арттерапия - дословно обозначает: исцеление с помощью рисунка (живописи). Искусство само по себе уже является целебным, т.к. удовлетворяет потребность человека в самовыражении и саморегуляции.
4. Музыкаотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.
5. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
6. Анализ конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков с ОВЗ.

Структура проведения психолого-коррекционной программы:

- Программа рассчитана на подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом по конкретному запросу на психолого-педагогическую коррекцию самооценки;
- Программа состоит из 16 занятий, рассчитанных на 8 недель. Два занятия в неделю длятся 35-40 минут;
- Возраст участников занятий 13-14 лет.

Блоки программы:

1. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, создание доверительной атмосферы.

2. Коррекционно-развивающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на подростка, с целью повышения уровня самооценки, уверенности в себе, развития навыков самоанализа, саморефлексии, формирования позитивного отношения к своей личности.

3. Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ.

Цель: подведение итогов занятий, обсуждение результатов совместной работы.

Каждое занятие начинается с ритуала «встречи», где дети настраиваются на восприятие друг друга. Затем идут игры по теме занятия, направленные на формирование адекватной самооценки, умения видеть и понимать себя, нормализацию эмоционального состояния, снятие тревожности. Ведущий говорит, что каждый из присутствующих по своему хорош, очень уникален, отмечает отличительные качества каждого подростка с ОВЗ. После каждого занятия проводилась рефлексия занятия, затем благодарит всех подростков за доставленную радость общения с ними.

Содержание программы:

Занятие №1. «Знакомство»

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Формирование контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1. «Расскажи о себе».

Цель: изучение уровня и характера самооценки, сформированности образа "Я", степени осознания своих особенностей.

Упражнение №2 «Я-лев.»

Цель: повышение у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом самооценки, уверенности в себе.

Упражнение №3 «ОБРАЗ Я»

Цель: диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Рефлексия.

Занятие №2 «Давайте поздороваемся»

Ритуал приветствия

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроя к своей личности.

Упражнение №1 «Вежливые слова»

Цель: развитие уважительного отношения в общении с собеседниками, привычки пользоваться вежливыми словами.

Упражнение №2 Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Упражнение №3 «Давайте поздороваемся»

Цель: Преодоление застенчивости, нерешительности; создание психологически непринужденную атмосферу.

Рефлексия.

Занятие №3 «Я - реальный, Я - идеальный»

Цель: осознание своих чувств, их анализ, осознание и анализ жизненного опыта, своей значимости, удовлетворение потребности в признании.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Экран настроения»

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности

Упражнение №2 «Я - реальный, Я - идеальный»

Цель: расширение представлений участников о себе самом, работа с «образом Я», повышение самооценки, дать возможность посмотреть на

себя по-другому и найти что-то положительное, развитие доверия, групповой сплоченности.

Упражнение №3 «Поменяйтесь местами».

Цель: разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть что-то общее с другими.

Рефлексия.

Занятие №4

Цель: повышение самоуважения, осознание своей значимости, приобретение ориентироваться в мире.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Портрет самого лучшего друга»

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Упражнение №2 «Найди друга»

Цель: Формирование уверенности подростка с ОВЗ, снижение чувства одиночества, тревоги.

Упражнение №3 «Лица»

Цель: Формирование способности понимать мимические выражения и выражения лица.

Рефлексия.

Занятие №5 «Я и мир»

Цель: закрепление навыков самоанализа, познание самого себя.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: Сплочение в коллективе и создание благоприятного эмоционального комфорта

Упражнение №2 Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение №3 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Рефлексия.

Занятие №6 «Я и эмоции»

Цель: формирование эмоций, к оценочным характеристикам, формирование положительного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Головоломка»

Цель: помочь подросткам понять, что они чувствуют, оказавшись в определённых ситуациях.

Упражнение №2 «Я и моя тень»

Цель: снизить степень эмоциональных проявлений, препятствующих повседневной деятельности подростков

Упражнение №3 «Вместе интереснее»

Цель: научить подростков вступать в контакт с окружающими, перестать стесняться просить о помощи.

Рефлексия.

Занятие №7 «Веселые эмоции»

Цель: Формирования умения управлениями своими эмоциями.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Повтори за мной»

Цель: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

Упражнение №2 «Маленькое приведение».

Цель: направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

Упражнение №3 Это я. Узнай меня.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе

Рефлексия.

Занятие №8 «Радость»

Цель: повышение эмоционального компонента.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Интонация»

Цель: повторение различных эмоций.

Упражнение №2 «Эмоциональные руки»

Цель: анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Упражнение №3 «Говори»

Цель: направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Рефлексия.

Занятие №9 «Страх»

Цель: выяснение ожиданий и опасений подростков от работы в группе, формирование групповых норм.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Комплименты»

Цель: Повышения у подростков самооценки за счет комплиментов от одноклассника.

Упражнение №2 «Кого укусил комарик?»

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Упражнение №3 «Раздувайся пузырь»

Цель: развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Рефлексия

Занятие №10 «Я и мои друзья»

Цель: развить у подростков коммуникативный навык для общения с одноклассниками.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Назови себя»

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников.

Упражнение №2 «Чей предмет?»

Цель: научить детей проявлять внимание к другим людям.

Упражнение №3 «Сиа́мские близнецы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.

Рефлексия

Занятие №11 «Мы друзья»

Цель: преодоление страха общения с другими людьми, повышение самооценки.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Ладонь в ладонь»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Упражнение №2 «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Упражнение №3 «Дракон»

Цель: помочь подросткам, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива

Рефлексия

Занятие №12 «Я люблю себя»

Цель: развить уровень самоконтроля и своей позиции у подростков с ОВЗ.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Улитка»

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Упражнение №2 «Рисуем настроение»

Цель: Развитие эмпатии.

Упражнение №3 «Упражнение «Разбитая статуэтка»

Цель: снятие чувства вины.

Рефлексия

Занятие №13 «Я хороший»

Цель: раскрыть внутренние конфликты и решить их, коррекция самооценки.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Нарисуй свое настроение»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка.

Упражнение №2 «Дружеские отношения».

Цель упражнения — расширить свой репертуар навыков налаживания и развития отношений со сверстниками.

Упражнение №3 «Слова, описывающие меня».

Цель - Развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Рефлексия

Занятие №14 «Смысл жизни»

Цель: научение позитивно мыслить и использовать механизм само поддержки.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Поделись успехом».

Цель - повысить самооценку подростка.

Упражнение №2 «Афоризмы».

Цель - осознать огромные возможности, которыми мы располагаем для направления своих мыслей, а на основе этого и чувств, в нужное русло.

Упражнение №3 «Я его слепила из того, что было»

Цель: научить подростка находить в своей внешности сильные стороны.

Рефлексия

Занятие №15

Цель: формирование мотивации к самосовершенствованию.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 Подвижная игра «Клеевой дождик».

Цель: Развитие умения действовать в едином ритме; развитие общей координации, ловкости и быстроты движений; стимулирование эмоциональной активности.

Упражнение №2 Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростков.

Упражнение №3 Упражнение «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Рефлексия.

Занятие №16 «Чаепитие»

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1 «Поставь себя на место другого».

Цель - улучшать взаимоотношения между подростками и родителями.

Упражнение №2 «Давление».

Цель - почувствовать, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства

Упражнение №3 «Эмоциональное состояние».

Цель - используя минимум выразительных средств изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков.

Рефлексия.

Форма взаимодействия с родителями осуществлялась посредством брошюр и памяток по формированию самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, а также то, что семья и образовательное учреждение совместно должны оказывать помощь ребенку в формировании адекватной самооценки, для того чтобы не

перечеркивать усилия друг друга. Так же проводились индивидуальные беседы с родителями, чьи дети имели заниженный уровень самооценки. На формирование адекватной самооценки подростка с ОВЗ с низким социометрическим статусом, большое воздействие оказывают учителя. Основная работа с педагогом была направлена на углубленное понимание формирования самооценки неуспевающих младших подростков. Для повышения уровня самооценки педагогам рекомендовано проведение небольших игр, упражнений, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, на формирование уверенности, активности [38, с.274].

Таким образом, с подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом была проведена программа психолого-педагогической коррекции. Продолжительность программы составляет 16 занятий, каждое занятие длится 35-40 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; музыкатерапия: игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг (приложение 3).

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности коррекционной работы была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

В первую очередь мы проверили, как поднялся социометрический статус в коллективе подросток в ОВЗ с низким социометрическим статусом. Результаты представлены на рисунке 7.

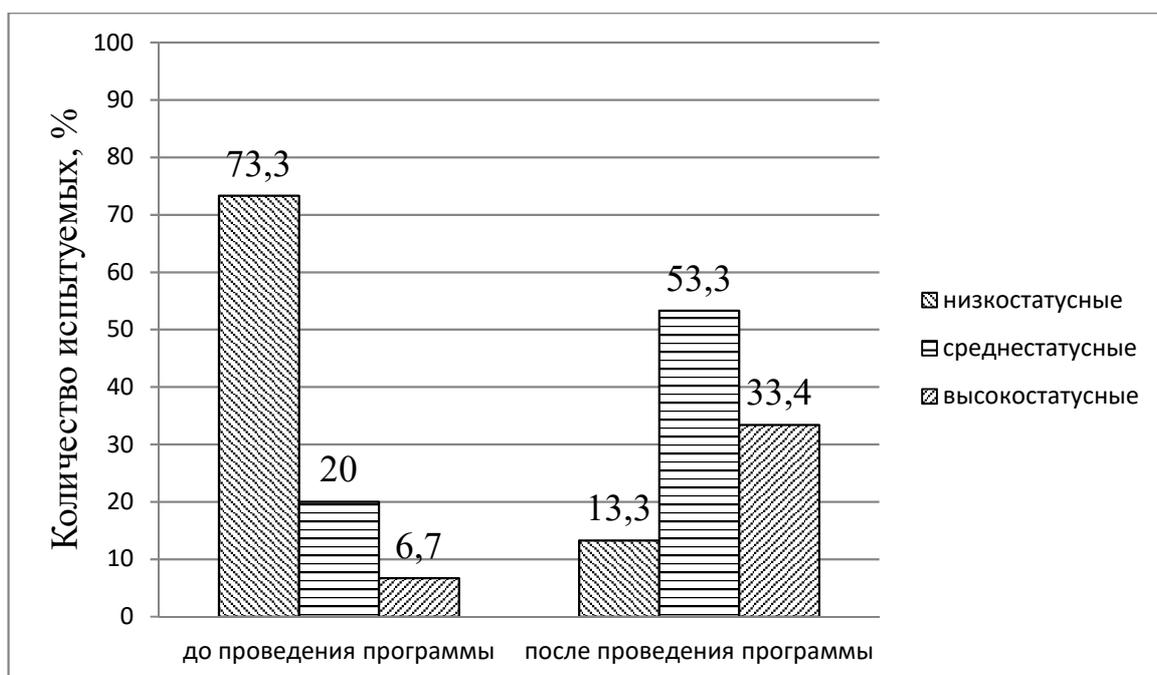


Рисунок 7– результаты подростков с ОВЗ по социометрическому статусу до и после программы («Социометрия» Дж.Морено)

На данном рисунке наглядно видно насколько поднялся статус обучающихся. Повысился уровень среднестатусных подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Также увеличилось количество высокостатусных.

Низкий социометрический статус имели 73,3% (n=11), на данный момент таких подростков стало намного меньше 13,3% (n=2). После проведения программы подростки стали ближе общаться друг с другом.

Наибольшее количество подростков с ОВЗ имеют средний социометрический статус. На данном этапе среднестатусных подростков с ОВЗ составляет 53,3%, это составляет большую часть половины группы.

Высокий социометрический статус имеет 33,4% подростков с ОВЗ. Их количество заметно повысилось.

После была проведена методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. При анализе результатов по данной выявлены следующие показатели их видно на рисунке 8.

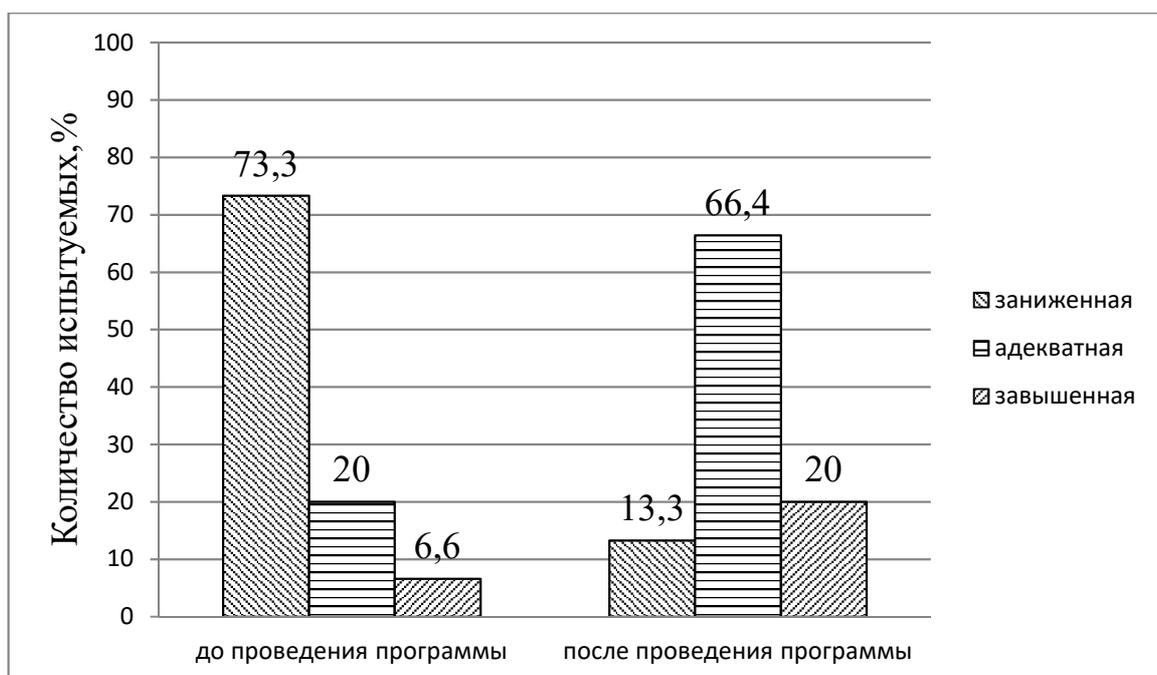


Рисунок 8 – результаты подростков с ОВЗ по уровню самооценки до и после программы (методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)

После проведения психологической коррекции завышенную самооценку имеют 20% подростков. Они ставят себя на первую ступень, и не наблюдают у себя недостатков.

Адекватная самооценка выявлена у 66,4%, что выше, чем на констатирующем этапе. Эти подростки знают свои недостатки, вредные привычки.

Дети с низкой самооценкой составили 20%, что ниже, чем на констатирующем этапе. Эти подростки преувеличивают свои недостатки, вредные привычки, которые не позволяют им поставить себя на первую ступень.

Таким образом, по результатам исследования по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы выяснили, что количество детей, участвующих в опытно экспериментальной работе, с адекватной самооценкой увеличилось.

После повторного проведения методики исследования личности С.А. Будасси имеем следующие результаты рисунок 9.

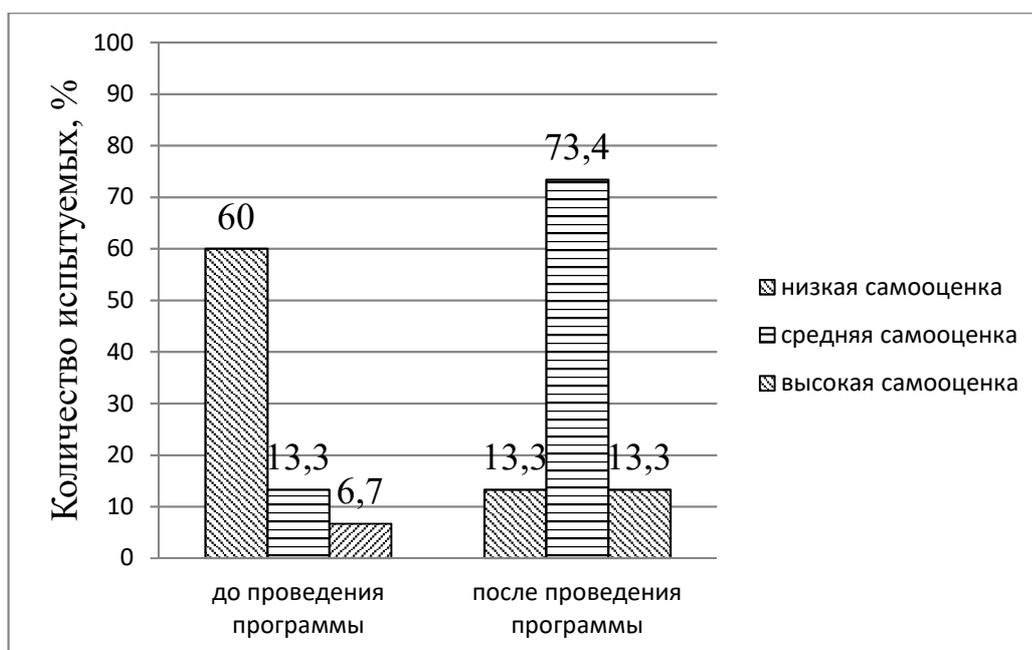


Рисунок 9 – результаты подростков с ОВЗ по уровню самооценки до и после программы (методика исследования личности С.А. Будасси)

Низкую неадекватную самооценку в данном эксперименте не выявили.

Низкую адекватную самооценку имеют 13,3% учащихся, это меньше чем было раньше. Подростки нашли в себе положительные стороны, чем в данный момент гордятся.

Среднюю адекватную самооценку имеют 73,4% это больше чем половина группы, что радует. Это доказывает, что работа была проведена не зря, но все равно есть над чем работать.

Высокая адекватная самооценка имеется у 13,3%. Подростки стали адекватнее смотреть на свои достоинства и недостатки.

Высокая не адекватная самооценка в данном эксперименте не выявлена.

Из этих расчетов можно почитать что, подростки с ОВЗ имеют более адекватную самооценку, но все равно остались характеристики или вредные привычки которые мешают им иметь адекватную самооценку.

Таким образом, самооценка подростков по показателям стала выше, чем была. Подростки стали говорить о себе в положительно ключе, научились выявлять свои особенности и не стесняться их.

Проанализировав результаты методик после проведения программы, можно сделать вывод: подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом стало намного меньше, это показано на рисунке 10:



Рисунок 10 – показатели подростков с ОВЗ до и после проведения программы

Подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом и низким самооценкой стало 13,3%.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели вышеприведённых методик.

Сформулируем гипотезы:

H₀: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H₁: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента

Чтобы оценить самооценку подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, после проведения коррекционной работы, мы так же при помощи программы использовали математико-статистическая обработку результатов исследования программы «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Таблица 1 – Изменение показателей психологической коррекции студентов экспериментальной группы по социометрическому статусу (N=15)

	Критерии и показатели психологической адаптации	Экспериментальная группа		Т – критерий Вилкоксона	Р
		Пред - тест	Пост - тест		
	Социометрический статус	0,1126666667	0,49533333	3,407771	0,000655

Таблица 2 – Изменение показателей психологической коррекции студентов экспериментальной группы по критерию самооценка (N=15)

	Критерии и показатели психологической адаптации	Экспериментальная группа		Т – критерий Вилкоксона	Р
		Пред - тест	Пост - тест		
	Самооценка	42,6	67,2	3,208984	0,001332

Следовательно, принимается гипотеза Н1: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента. (приложение 4)

Таким образом, мы можем отметить, что предложенная программа показала себя как эффективную программу. Однако из-за ее краткосрочности результаты представляются неустойчивыми и относительно поверхностными. Поэтому важно продолжать целенаправленную работу по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки и повышению социометрического статуса подростков с ОВЗ

Подростки с ОВЗ с низким социометрическим статусом, часто встречаются с различными трудностями в жизни и обучении, так как подростковый возраст сам по себе является переходным, сложным, на что указывают многие исследования (Богданова Т. Г., Князева Т. И., Конева И.А, Левченко И. Ю., Лубовский В. И., Мамайчук И. И., Никольская О. С., Петрова В. Г., Розанова Т. В., Солнцева Л.И, Тигранова Л. И., Фельдштейн Д. И. и др.). Такие трудности отрицательно оставляют свой отпечаток на

процессе обучения и социализации, и происходит необходимость проведения коррекционной работы по оптимизации когнитивного, эмоционального развития подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом и определяют основные направления коррекционной работы в построении развивающей экспериментальной программы психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, в педагогическом процессе в общеобразовательной школе участвуют подростки с ограниченными возможностями здоровья с низким социометрическим статусом, что приводит к необходимости разработки путей психолого-педагогического сопровождения, с учетом их особенностей развития. Педагогам необходимо помнить, что существуют личные границы и права, которыми могут пользоваться подростки с ОВЗ с низким социометрическим статусом, как механизмом защиты для разрешения разнообразных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Преподавателям следует использовать перечисленные подходы к работе, которые могут помочь им сформировать адекватную самооценку подростков:

- принимайте подростка таким, какой он есть, не исключая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания;
- создавайте подростку ситуацию успеха, в которой он может показать себя (на уроке и во внеурочное время);
- помогайте подростку развивать познавательную активность с помощью положительными подкреплениями;
- поощряйте подростка, когда он говорит свои мысли, желание задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос обучающегося и обязательно постараться ответить. В этом они увидят уважение к себе и обязательно оценят;

- формируйте у подростка критичное отношение к своим поступкам, объясняйте ему, что нужно всегда брать ответственность за свои действия;
- берите во внимание зону ближайшего развития ребёнка;
- поощряйте и стимулируйте подростка за реальные и даже за небольшие достижения;
- помните, подросток верит взрослому, постарайтесь стать для него авторитетом, дайте ему возможность понять свою ценность и уникальность.

Подростки имеют право:

- периодически ставить себя на первое место;
- просить помощи и эмоциональную поддержку;
- отвечать на несправедливое обращение или критику;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- делать ошибки, пока не найдут правильный путь;
- разрешать людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет»;
- не брать во внимание советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим людям хочется вашего общения;
- иметь свои собственные чувства и желания независимо от того, кто будет окружать;
- менять свои решения или выбирать другой образ действия;
- добиваться изменений договоренности, которая вас не устраивает.

Подростки не обязаны:

- всегда быть безупречным на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, которые приносят вред;
- делать хорошие поступки для «ненужных» людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил для других;

- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией для себя;
- приносить в жертву свой внутренний мир ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие отрицательными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле очень сложно и не поддается;
- исполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то ни было.

Ниже представлены рекомендации родителям, имеющим детей с ОВЗ.

1. Никогда не жалеете подростка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите подростку свою любовь и внимание, но так же и не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые нуждаются в Вашем внимании.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте подростка от обязанностей и проблем, как дома, так и на улице. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте подростку самостоятельный выбор в действиях и принятии решений.
6. Следите за своим внешним видом и поведением. Подросток должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать подростку в его желании, если считаете это чрезмерными.
8. Всегда разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни интернет не заменят родителя.
9. Не запрещайте подросткам общаться со сверстниками.

10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.

11. Не стесняйтесь спрашивать совет у педагогов и психологов.

12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

13. Общайтесь с семьями, где есть такие же подростки. Обменивайтесь опытом.

14. Не изводите себя упрёками. В том, что у вас подросток с ОВЗ, вы не виноваты.

Помните, что подросток уже взрослый и скоро придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

Таким образом, на основании проведённого эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом. Рекомендации направлены на то, чтобы подростки почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать социометрического статуса и адекватной самооценкой самооценки.

Выводы по 3 главе

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы и результаты констатирующего эксперимента показали, что у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом преобладает завышенная и неадекватно заниженная самооценка. В связи с этим была разработана и реализована психолого-педагогическая коррекционная программа формирования самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Цель: предотвратить заниженную самооценку у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Задачи:

1. Создание благоприятных условий для развития адекватной самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом в различных формах и методах коррекционной работы.
2. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
3. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах формирования адекватной самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.
4. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
5. Развитие коммуникативных навыков детей в общении со сверстниками.

После мы провели повторную психологическую диагностику уровня самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Цель повторной психологической диагностики – определить эффективность психолого-педагогической коррекционной программы. Для соблюдения чистоты эксперимента при повторной диагностике используются те же методики, что и на констатирующем этапе.

После проведения методики социометрии по Дж.Морено, можно сделать вывод что, коллектив стал более спечённым. Отвергнутых и непринятых в коллективе стало меньше. Таким образом, низкий социометрический статус был повышен у 8 подростков.

По результатам исследования по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы выяснили, что количество детей, участвующих в опытно экспериментальной работе, с адекватной самооценкой увеличилось.

Результаты по динамике показателей по методике исследования личности С.А. Будасси низкую адекватную самооценку имеют 13,3%

учащихся, это меньше чем было. Среднюю адекватную самооценку имеют 73,3% это больше чем половина группы. Высокая адекватная самооценка имеется у 13,3%, показатель упал. Высокая не адекватная самооценка не наблюдалась. Из этих расчетов можно почитать что, подростки с ОВЗ имеют более адекватную самооценку.

Таким образом, самооценка подростков по показателям стала выше, чем была. Подростки стали говорить о себе в положительно ключе, научились выявлять свои особенности и не стесняться их.

Проверочная диагностика показала, что в результате эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по психолого-педагогической коррекции подростков с ОЗ с низким социометрическим статусом и их результаты по диагностике показали, что самооценка Подростков с ОВЗ стала ближе к адекватной.

Расчет Т – критерия Вилкоксона

В качестве рекомендаций по психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция самооценки представляет собой дифференцированные циклы игр, специальных и комбинированных занятий с детьми, главным образом направленных на стабилизацию и структурирование психического развития здоровья детей, формирования адекватной самооценки и необходимых навыков для придания уверенности в себе, и развития навыков общения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заниженная самооценка подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом не только снижает и ухудшает их работоспособность, но и могут приводить к нарушениям поведения и явлениям социальной дезадаптации, к изоляции этих детей в коллективе сверстников, в связи с этим нужно проводить психолого-педагогическую коррекцию самооценки. Такая работа самооценки должна проводиться в виде подгрупповых и групповых занятий, содержание зависит от этапов работы и конкретных задач обучения.

Все это дает основание сделать вывод о том, что поставленная цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить психологическую коррекцию самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, доказана, поставленные задачи решены.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки подросток с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: подготовительный, опытно-экспериментальный и заключительный этап. В исследовании психолого-педагогических коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом были использованы следующие методы и методики:

1) теоретические – анализ литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом;

2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, проективные методы, тестирование по методикам: «Изучение самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификаций А.М. Прихожан;

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси;
Социометрическая методика Дж. Морено;

3) метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

В исследовании приняла участие группа подростков с ОВЗ. У учеников был выявлен неадекватный уровень самооценки. При обобщении результатов исследования самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, по трем методикам, было выявлено, что 20% (n=3) испытуемых, имеет высокий уровень самооценки, 53,3% (n=8) подростков имеют адекватную (реалистичную) самооценку, и 26,6% (n=4) обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической коррекционной программы были проведены и собраны данные по тем же методикам. Тем самым можем подтвердить, что есть положительные результаты проведения программы.

Низкий социометрический статус измерялся по методике социометрии Дж. Морено в которой мы получили такие результаты был повышен у 2,3% предпочитаемых, у 5% принятых, у 3% непринятых и у 4,3% отвергнутых.

После проведения психологической коррекции по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан завышенную самооценку имеют 15% подростков. Они по-прежнему ставят себя на первую ступень, и не наблюдают у себя недостатков. Адекватная самооценка выявлена у 60%, что выше 53,3%, чем на констатирующем этапе. Дети с низкой самооценкой составили 25%, что ниже 26,6%, чем на констатирующем этапе.

По методике исследования личности С.А. Будасси низкую адекватную самооценку имеют 20,26% учащихся, это меньше чем было раньше 26,6. Среднюю адекватную самооценку имеют 58,26% это больше

чем половина группы, изначально имелось 46,6%. Высокая адекватная самооценка имеется у 10,74%, показатель упал на 2,56%. Высокая неадекватная самооценка, такую самооценку на данный момент имеют 10,74% подростков. Из этих расчетов можно посчитать что, подростки с ОВЗ имеют более адекватную самооценку, но все равно остались характеристики или вредные привычки которые мешают им иметь адекватную самооценку.

Практические рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом заключаются в следующем. Необходимо научить подростков навыкам хорошего общения, взаимодействовать с другими членами социума, верить в свои силы. Большую важность также имеют навыки совместной работы, поэтому этому следует особое внимание, в частности в рамках обучающего учреждения или социального учреждения. Главная роль в формировании самооценки у подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом принадлежит семье. Важную роль, в процессе коррекции самооценки подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом, играют педагоги, психологи и родители.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Общая психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Академ. проект, 2017. – 495 с.
2. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. П. Авдулова. – Москва : Академия, 2018. – 240 с.
3. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] : учебник / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 256 с.
4. Акимова, М. К. Психологическая диагностика [Текст] : учебник для вузов / М. К. Акимова, К. М. Гуревич. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 656 с.
5. Бабкина Н. В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития [Текст] : учебное пособие / Н. В. Бабкина. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.
6. Богачева, Т. А. К вопросу о самооценке как факторе формирования личности [Текст] / Татьяна Богачева // Региональное образование: современные тенденции. – 2012. – 156 с.
7. Болтунова, А. И. Особенности межличностного общения среди подростков [Текст] / А. И. Болтунова // Молодой ученый. – 2014. – С. 476-494.
8. Будасси С. А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе [Текст] / С. А. Будасси // Вопросы психологии. – 2017. – 143 с.
9. Выготский, Л. С. Основы дефектологии [Текст] : учебное пособие / Л. С. Выготский. – СПб. : Лань, 2009. – 654 с.
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений в шести томах [Текст] : том 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 2014. – 434 с.

11. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / Лев Семенович Выготский. – Москва: Юрайт, 2016. – 112 с.
12. Выготский, Л. С. Проблема возраста [Текст] : учебник для вузов / Лев Семенович Выготский. – Москва: Юрайт, 2016. – 112 с
13. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Л. М. Орлова, Е. А. Петрова. – Москва: Педагогическое общество России, 2017. – 512 с.
14. Гуревич, П. С. Психология личности [Текст] : учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва: ЮНИТИ, 2013. – 559 с.
15. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / О. Б. Дарвиш. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 264с.
16. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : монография / В. И. Долгова. – Москва: Просвещение, 2009. – 228 с.
17. Долгова, В. И. Из опыта изучения эффективности внедрения инновационных технологий выпускниками вуза [Текст] / Валентина Долгова // ПИСЬМА В ЭМИССИЯ. ОФФЛАЙН. – 2014 – С. 92-94.
18. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, Н. В. Крыжановская. – М.: Издательство «Перо», 2015 – 172 с.
19. Долгова, В. И. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Н. А. Меркулова. – М.: Издательство Перо, 2015. – 180 с.
20. Журова, Л. Е. Диагностика самооценки младших подростков. Справочник руководителей и учителей начальной школы [Текст] : учебное пособие / Л. Е. Журова, Е. Э Кочурова, М. И. Кузнецова. – Тула: Родничок, 2005. – 832 с.

21. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений [Текст] : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 576 с.
22. Капитанец, Е. Г. Особенности самооценки младших подростков с ЗПР [Текст] / Е. Г. Капитанец, Е. И. Панарина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – С. 2379-2390.
23. Клюева, Н. В. Общение [Текст] : учебное пособие / Н. В. Клюева, Ю. В. Филиппова. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2009. – 160 с.
24. Коджаспирова, Г. М. Педагогика [Текст] : учебник / Г. М. Коджаспирова. – Москва : КНОРУС, 2019. – 744 с.
25. Кон, И. С. Психология старшеклассника [Текст] : учебное пособие / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2016. – 207 с.
26. Конфликтология [Текст] : учебник для вузов / под ред. А. С. Кармина. – Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 416 с.
27. Костромина, С. Н. Психология детства [Текст] : тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / С. Н. Костромина, А.А.Реан. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2013. – 224 с.
28. Коняева Н. П. Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Олигофенопедагогика» / Н. П. Коняева, Т. С. Никандрова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 199 с.
29. Кожалиева, Ч. Б. Социальная психология в образовательном пространстве: проблемы организации психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : учебник для вузов / Чинара Бакаевна Кожалиева. – Москва: Юрайт, 2016. – 173 с.
30. Кроник, А. А. Психология человеческих отношений [Текст] : учебное пособие / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 2014. – 224 с.

31. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] : учебное пособие / Анна Изралиевна Липкина. – Москва: Знание, 2015. – 165 с.
32. Мельник Ю. В. Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Ю. В. Мельник; под общ. ред. Н. В. Лалетина // Современное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья. – 2012. – С. 185-207.
33. Настольная книга практического психолога [Текст] : учебное пособие / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург: Сова, 2018. – 671 с.
34. Немов Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 2-е изд. – М.: Владос, 2003. – 573 с.
35. Носс И. Н. Психодиагностика [Текст] : учебник для академического бакалавриата / И. Н. Носс. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 500 с.
36. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 448 с.
37. Орлов, А. Б. Психология личности и сущности человека [Текст] : учебное пособие / Александр Борисович Орлов. – Москва: Просвещение, 2015. – С. 78-121.
38. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2019. – 294 с.
39. Основы психологии [Текст] : практикум / ред.-сост. Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 426 с.
40. Педагогическая психология [Текст] / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с.
41. Психология [Текст] : учебник для гуманитарных ВУЗов / под ред. В. Н. Дружинина. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 538 с.

42. Психологический словарь [Текст] : словарь для вузов / под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 2009. – 648 с.
43. Носс, И. Н. Психодиагностика [Текст] : учебник для академического бакалавриата / И. Н. Носс. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 500 с.
44. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Л. Ф. Обухова. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 448 с.
45. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2019. – 294 с.
46. Основы психологии [Текст] : практикум / ред.-сост. Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 426 с.
47. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры [Текст] : практическое пособие для психологов и родителей / М. А. Панфилова. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2009. – 160 с.
48. Педагогическая психология [Текст] : учебник для вузов / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с.
49. Психология [Текст] : учебник для гуманитарных ВУЗов / под ред. В. Н. Дружинина. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 538 с.
50. Романова, Е. С. Графические методы в практической психологии [Текст] : учебное пособие / Е. С. Романова. – СПб.: Речь, 2011. – 416 с.
51. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Электронный ресурс] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2006. – 720 с. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/lapp/mem>. – Загл. с экрана.
52. Рубинштейн, С. Л. Психология умственно отсталого школьника [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических

институтов / Сергей Леонидович Рубенштейн. – Москва: Просвещение, 2016. – 47 с.

53. Рубинштейн С. Л. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике [Текст] : практическое руководство. – М.: АпрельПресс, изд-во Института психотерапии, 2004. – 224 с.

54. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст] : монография / Елена Теодоровна Соколова. – Москва: Педагогика, 2017. – 56 с.

55. Социальная психология развития личности [Текст] : учебное пособие / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск: Выш. школа, 2019. – 336 с.

56. Старовойтенко, Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений [Текст] : учебник для вузов / Е. Б. Старовойтенко. – Москва: Академический проект, 2004. – 256 с.

57. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] : учебное пособие / Владимир Викторович Столин. – Москва: МГУ, 2016. – 284 с.

58. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 542 с.

59. Сыромятников И. В. Психодиагностика [Текст] : учебное пособие / И. В. Сыромятников. – Москва: Академический проект, 2005. – 640 с.

60. Терещенко, М. Н. Формирование адекватной самооценки как психолого-педагогическая проблема [Текст] / М. Н. Терещенко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2009. – С. 58-61

61. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции [Текст] : учебник для вузов / З. Фрейд. – Москва: АСТ, 2007. – 608 с.

62. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] : учебник для вузов / Н. П.

Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2012. – 490 с.

63. Чирва Е. И. Организация воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями в общеобразовательной школе [Текст] : методические рекомендации / Е. И. Чирва, П. Н. Карплюк. – Горно-Алтайск : Изд-во Г-АГУ, 2004. – 76 с.

64. Чуганова, К. Е. Формирование адекватной самооценки младших подростков [Текст] : монография / Ксения Евгеньевна Чуганова. – Москва: Академия, 2011. – 60 с.

65. Шанина, Г. Е. Психологическая диагностика [Текст] : учебник для вузов / Г. Е. Шанина. – М.: Просвещение, 2010. – 216 с.

66. Шибутани, Т. Социальная психология [Текст] : учебное пособие / Т. Шибутани. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 544 с.

67. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : учебник для вузов / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с.

68. Шульга, Т. И. Формирование самооценки [Текст] / Татьяна Ивановна Шульга // Вестник МГОУ. – Сер. «Психологические науки». – 2012. – С. 49-60.

69. Эльконин, Д. Б. Психология игры [Текст] : учебное пособие / Даниил Борисович Эльконин. – Москва: Владос, 2010. – 360 с.

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

71. Якобсон, С. Г. Адекватная самооценка как условие нравственного воспитания дошкольников [Текст] / С. Г. Якобсон, Г. И. Морева // Вопросы психологии. – 2014. – №3. – С.55-61.

72. Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ [Электронный ресурс] : база организована на системе DSpace и содержит полнотекстовые

материалы. – 2002. – Режим доступа [:http://ebs.cspi.ru/xmlui](http://ebs.cspi.ru/xmlui). – Загл. с экрана.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики психологической диагностики подростков с ОВЗ с низким социометрическим статусом.

Социометрия Дж.Морено.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» И т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности — в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?

А это пример того, какие вопросы можно задать школьникам, чтобы выявить все особенности межличностных отношений:

1. Представь, что ты со всем классом отправился в путешествие. Кого бы ты назначил капитаном корабля?
2. Кого из класса ты не хотел бы видеть на капитанском мостике?
3. Вечером вас ждет праздничный ужин. С кем бы ты хотел сидеть за одним столом?
4. С кем из одноклассников ты категорически не хочешь идти на праздничный ужин?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность — в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя.

Результаты социометрии

Результаты, полученные с помощью социометрической процедуры, могут быть представлены графически в виде социограммы, матрицы и специальных числовых индексов.

Таблицы результатов социометрии заполняются в первую очередь, к тому же отдельно по деловым и личными отношениями.

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами 1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый исследуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами 1, 2, -3 — тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь .

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую — 2 (-2), в третью — 1 (-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

Сплоченность группы

Групповая сплоченность высчитывается по формуле

социометрия групповая сплоченность,

где \sum — сумма всех взаимных выборов в группе; n — количество членов группы.

Сплоченность группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности.

На основании данных социометрического анализа делаются выводы об уровне сплоченности группы; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; соответствие выбранного актива группы реальном; наличие членов группы, которых группа не принимает, и изолированных.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации

А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.

е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Ход: Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин. Обработка и интерпретация результатов Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам). 1. По каждой из шести шкал определить: а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»; б. высоту самооценки — от «о» до знака «—»; с. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. 2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам. Уровень притязаний Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности. Высота самооценки Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к методике «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн» (в модификации А. М. Прихожан)

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь линий. Они обозначают: 1. здоровье; 2. ум, способности; 3. характер; 4. авторитет у сверстников; 5. умение многое делать своими руками, умелые руки; 6. внешность; 7. уверенность в себе. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя». здоровье ум, способности характер авторитет у сверстников умение многое делать своими руками, умелые руки внешность уверенность в себе.

Методика исследования самооценки личности

С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивос	29.	45.

ть	Осторожность	Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Ра зность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными

результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			

От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до - 0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до - 0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до - 1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной

самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего эксперимента

Социометрия Дж.Морено

Таблица 3 – результаты диагностики

№ п/п	Ф.И.О	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	■									-		+		+	
2	2		■						+		-					+
3	3	-		■	+	+		-								
4	4			-	■		+	+								
5	5			+		■		-		+						
6	6			+			■	-	+							
7	7	+			-	+		■								
8	8	-	+						■				+			
9	9				+	+				■						-
10	10		+	-							■		+			
11	11	+										■	+	-		
12	12	-							+				■		+	
13	13	+		-								+		■		
14	14	-									+		+		■	
15	15		+	+						-						■
Положительные		3	3	3	2	3	1	1	3	1	1	1	5	0	2	1
Отрицательные		4	0	3	1	0	0	3	0	1	2	0	0	1	0	1

Общий социометрический статус	-0,07	0,21	0	0,07	0,21	0,07	-0,14	0,21	0	-0,07	0,07	0,36	-0,07	0,14	0
Всего взаимно-положительных	0	2	1	0	2	0	0	2	1	0	0	2	0	1	1
Всего взаимно-отрицательных	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1

Низкостатусные (до 0,18) 11 человек

Среднестатусные (до 0,25) 3 человек

Высокостатусные 1 человек

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации

А. М. Прихожан

Таблица 4 – результаты диагностики

№ испытуемого	Количество баллов по отдельным факторам									Уровень самооценки
	здоровье	ум, способности	характер	у Авторитет сверстников	умелые руки	внешность	уверенность в себе	Общий показатель		
1	92	50	73	65	98	75	68	72	Средний	
2	86	41	56	0	50	24	4	29	Низкий	
3	48	36	0	32	4	9	45	25	Низкий	
4	94	54	100	95	98	55	96	83	Высокий	
5	27	34	2	0	45	36	24	24	Низкий	
6	36	54	26	14	46	52	34	32	Низкий	
7	57	58	45	50	33	33	41	43	Низкий	
8	90	0	42	37	1	14	45	33	Низкий	
9	53	4	6	0	50	8	47	19	Низкий	
10	93	88	15	94	100	68	74	73	Средний	

11	66	86	100	50	79	60	95	78	Высокий
12	94	10	48	13	42	8	21	28	Низкий
13	50	8	38	0	42	3	20	20	Низкий
14	64	24	56	13	24	53	3	34	Низкий
15	97	25	43	56	0	48	51	46	Низкий
Итого: Низкий уровень самооценки - 11 человека Средний уровень самооценки - 2 человек Высокий уровень самооценки - 2 человека									

Методика исследования самооценки личности

С.А. Будасси

Таблица 5 – результаты диагностики

№ испытуемого	Результаты методики	Уровень
1	0,75	Высокая адекватная самооценка
2	0,3	Средняя адекватная самооценка
3	- 0,5	Низкая адекватная самооценка
4	- 0,8	Высокая не адекватная самооценка
5	- 0,2	Низкая адекватная самооценка
6	0,75	Высокая адекватная самооценка
7	- 0,1	Низкая адекватная самооценка
8	- 0,2	Низкая адекватная самооценка
9	- 0,75	Низкая адекватная самооценка
10	- 0,1	Низкая адекватная самооценка
11	-0,7	Высокая не адекватная самооценка
12	0,2	Средняя адекватная самооценка
13	- 0,1	Низкая адекватная самооценка
14	-0,1	Низкая адекватная самооценка
15	- 0,2	Низкая адекватная самооценка
Итого: Высокая не адекватная самооценка – 2 Высокая адекватная самооценка – 2 Средняя адекватная самооценка – 2 Низкая адекватная самооценка – 9 Низкая не адекватная самооценка - 0		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков с
ОВЗ с низким социометрическим статусом

Глава 3.1

Занятие 1 упражнение №1 Беседа «Расскажи о себе»

(беседа проводится индивидуально с каждым из детей обследуемой группы и состоит из нескольких этапов (частей), на каждом из которых решаются свои диагностические цели)

Цель: изучение уровня и характера оценки, сформированности образа "Я", степени осознания своих особенностей.

Описание: 1. Вначале педагог просит ребенка рассказать о себе все, что знает. То есть ребенку предоставляется возможность высказать о себе все, что он уже достаточно хорошо осознает. Затем взрослый задает вопросы (помимо нижеозначенных могут быть дополнительные вопросы-подсказки). Здесь приведены вопросы, обращенные к мальчику (если беседа проводится с девочкой, то вопросы надо переформулировать):

- Опиши свою внешность.
- Как ты думаешь - ты красивый?
- Почему ты так считаешь?
- Кто еще считает тебя красивым?
- Ты сильный, ловкий?
- Как бы ты хотел выглядеть?
- На кого ты хотел бы быть похожим?

Эти вопросы помогают понять, насколько сформирован у ребенка образ его Я-физического.

- А какой ты человек - хороший или плохой?
- Почему ты так думаешь?
- За что тебя можно назвать хорошим?
- Кто еще считает тебя хорошим (плохим) человеком?
- Почему он так считает?
- А каким человеком ты хотел бы стать? (Я-идеальное).

Приведенные выше вопросы направлены на определение особенностей осознания ребенком своих личностных качеств.

- Назови все, что ты умеешь делать.
- Чему бы ты хотел еще научиться? (Я-деятельностное ребенка).
- Что бы ты еще хотел про себя рассказать?

Занятие №1 Упражнение №2 «Я-лев.»

Инструкция ведущего: "А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я - лев". Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

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

Занятие №1 упражнение №3 Я – сам! Какой я?»

Проективный рисуночный тест «Автопортрет»

Цель: диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

Описание: Проективные рисуночные тесты человека первоначально использовались для диагностики уровня интеллектуального развития детей и

подростков, далее возможности данной методики были расширены для интерпретации специфических личностных особенностей человека, его социальных взаимодействий и адаптации.

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенциалов, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Занятие №2 Упражнение 2

Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Описание: Самооценка – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

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

Материалы: у каждого ребенка – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

1. «Возьмите карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребят (ребенка) за работу.

Игра «Давайте поздороваемся»

Цель: Преодоление застенчивости, нерешительности; создание психологически непринужденную атмосферу.

Описание: В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

Занятие №3 упражнение 1

2. Упражнение «Приветствие».

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники группы здороваются друг с другом за руку, называя по имени. Необходимо поздороваться со всеми участниками группы.

Инструкция: сейчас мы будем с вами приветствовать друг друга. Необходимо перемещаться по аудитории, подходить друг к другу, здороваться за руку и называть имя того, кто перед вами. Задача, поздороваться со всеми участниками группы.

Анализ:

Ваши чувства?

Готовы ли работать дальше?

Занятие 3 Упражнение 2

Цель: расширение представлений участников о себе самом, работа с «образом Я», повышение самооценки, дать возможность посмотреть на себя по-другому и найти что-то положительное, развитие доверия, групповой сплоченности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: всем предлагается выполнить два рисунка: «Я - реальный» и «Я - идеальный». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Все рисунки вывешиваются на стены.

Каждый по очереди рассказывает о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отвечает на вопросы: «каков Я?» и «Каким хочу быть?». Таким образом, обсуждаются все рисунки.

В конце упражнения аплодисменты за совместную работу.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, возьмите карандаши, два листа бумаги и выполните два рисунка: «Я - реальный» и «Я - идеальный». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписывайте. Техническая сторона рисунка не важна.

А теперь повесьте рисунки на стену, туда, куда вам захочется. Выберем произвольно два рисунка одного из участников и попробуем поделиться своими ощущениями: каким, по вашему мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Автор рисунка держится в секрете.

А теперь давайте определим, кто же автор рисунка?

Попросим автора рассказать, что же он хотел выразить своим рисунком, и ответить на вопросы: «каков Я?» и «Каким хочу быть?».

Выберем еще два рисунка и по тому же принципу продолжим обсуждение.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Как вы себя чувствовали, когда рисовали себя?

Как вы себя чувствовали, когда вас оценивали?

Что полезного извлекли для себя?

Занятие 3 упражнение 3

Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть что-то общее с другими.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все сидят на стульях по кругу. Ведущий, стоящий в центре круга, предлагает поменяться местами тем, у кого, например, темные волосы, черные шнурки, есть часы, белая рубашка, кто любит спорт. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кому не досталось места, становится ведущим.

Инструкция: ребята, поменяйтесь местами те, у кого темные волосы, черные шнурки, есть часы, белая рубашка, кто любит спорт. Задача всем найти себе место, а водящего сесть на освободившееся место. Тот, кому не досталось места, становится водящим.

Анализ:

С какими трудностями столкнулись?

Ваше настроение?

Занятие 4 упражнение 1

Занятие «Портрет самого лучшего друга»

Цель: Развитие анализа и самоанализа.

Описание: Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?

- Какими качествами обладает этот человек?

- Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?

- Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.

- Делись с ними, учись играть и заниматься в вместе.

- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.

- Не завидуй.

- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.

- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.

- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз

Занятие 4 упражнение 2

Игра «Найди друга»

Цель: Повышение уверенности ребенка, снижение чувства одиночества, тревоги.

Описание: Дети разбиваются по парам. Одному из детей завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Занятие 4 упражнение 3

Упражнение «Лица»

Цель: Формирование способности понимать мимические выражения и выражения лица.

Описание: Педагог вывешивает на доске различные картинки-маски: - радость, - удивление, - интерес, - гнев, - злость, - страх, - стыд, - презрение, - отвращение, Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Занятие 5 упражнение 1

Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: Сплочение в коллективе и создание благоприятного эмоционального комфорта

Описание: Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Педагог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем

маленьким и очень озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. «Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу». Дети мысленно передают друг другу радость.

Занятие 5 упражнение 2

Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- * позитивных мыслей о себе;
- * симпатии к себе;
- * способности относиться к себе с юмором;
- * Выражение гордости собой как человеком;
- * Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- * Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- * Где безопасно говорить о таких вещах?
- * Надо ли преуспевать во всем?
- * Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- * Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Занятие 5 упражнение 3

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть, как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

Занятие №6

Упражнение №1 «Головоломка»

Описание: Детям выдаётся по одному листу бумаги и пять фломастеров (или карандашей) разных цветов, каждый из которых обозначает определённую эмоцию - жёлтый (радость, синий (печаль) фиолетовый (страх, красный (гнев) и зелёный (брезгливость). Важно, чтобы каждый цвет был в единственном экземпляре. Так подростки научатся договариваться между собой. На листе бумаги определённым цветом пишется причина возникновения той или иной эмоции.

Например:

В эту субботу мы с друзьями идём в кино. (Жёлтый)

Я не понимаю, как решать задачи по математике. (Красный)

Я слишком эмоционален, поэтому у меня почти нет друзей. (Синий)

Мне страшно, когда я срываюсь на своих близких (Фиолетовый)

Я не помогаю маме мыть посуду, потому что мне не нравится запах моющего средства (Зелёный)

Упражнение станет ключом к успешной самореализации подростков, помогая преодолеть трудности, связанные с восприятием окружающего мира.

Занятие №6 Упражнение №2

Инструкция: каждый ребёнок по очереди сообщает педагогу, какое ощущение тревожит его в наибольшей степени. Психолог, выполняя роль определённой эмоции “берёт у подростка интервью”.

Например: (страх высоты и перелётов)

-Привет! Я твой страх высоты! Совсем скоро твоя семья полетит в отпуск. Но ты не хочешь. Почему же ты так боишься летать?

-Очень много самолётов разбиваются. Я не хочу умереть.

-С чего ты взял, что именно ваш самолёт должен разбиться? По небу летают десятки тысяч самолётов. Современный воздушный транспорт оснащён инновационными технологиями, в рейсы пускают только профессиональных пилотов. Они очень долго учились, поэтому несут ответственность за каждого пассажира.

-А вдруг, мы всё-таки разобьёмся? Я ещё слишком мал, чтобы умереть.

-Сейчас в самолётах летают даже младенцы, которым нет ещё и года.

-Они просто ещё не понимают, что нужно бояться.

-Бояться совсем не нужно. Я расскажу тебе, что делать, чтобы побороть меня.

Во-первых, нужно думать о хорошем. Например, о том, какие открытия ждут тебя в путешествии. Во-вторых, нужно найти занятие, которое поможет тебе отвлечься. Чтение книги, которую давно хотел прочитать. Или просмотр любимого фильма. Только не забудь перевести устройство в режим полёта.

-А вдруг я забуду это сделать?

-Ты можешь попросить кого-нибудь из старших напомнить об этом. Или можете перевести свои устройства в режим полёта ещё в аэропорту всей семьёй. Кроме того, о переводе электронных устройств в авиарежим напоминают объявления на борту.

-Спасибо, страх! Теперь я боюсь гораздо меньше!

-Пообещай следовать моим советам.

-Хорошо. Я обещаю.

Упражнение поможет подросткам выяснить причину возникшей эмоции, задать ей любые вопросы и побороть в результате диалога. Метод диалога с эмоцией особенно эффективен на сеансах семейной терапии.

Занятие №6 Упражнение №3

подростки разбиваются на пары (желательно поменять пары из предыдущего упражнения) и снова тянут из шляпы карточку с определённым действием:

- 1) Подбрасывание мяча на пледе
- 2) Построение башни из кубиков
- 3) Выполнение физического упражнения в паре
- 4) Решение сложной задачи
- 5) Научить друг друга чему-либо
- 6) Упасть человеку в руки (упражнение на доверие)
- 7) Водить друг друга по комнате с завязанными глазами (упражнение на доверие)
- 8) Переносить предметы из одного конца комнаты в другой, привязанными друг к другу
- 9) Ловить мячи при помощи корзины

10) Приготовить фруктовый салат.

Занятие №7 Упражнение №1 «Повтори за мной»

Цель: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

Ход: Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

Так же “передается” еще несколько эмоций.

Занятие №7 Упражнение №2 Маленькое приведение

Цель: направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

Ход: “Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга: По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: “у-у-У!” Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но, помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

Занятие №7 Упражнение №3 Это я. Узнай меня.

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

Занятие №8 Упражнение №1 «Интонация»

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями.

Ход: Когда мы разговариваем, мы, конечно же, обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но не менее, а то и более важна интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз из-за интонации предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: “Ну, вот и все!” Но сказать ее нужно...

Занятие №8 Упражнение №2 Эмоциональные руки

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

Занятие №8 Упражнение №3 «Говори»

Цель: направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход: “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: ”Говори!”. Давайте потренируемся: ”Какое сейчас время года?” (взрослый делает паузу). “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе потолок?”...”Говори!”; “Какой сегодня день недели?”...”Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т.д.

Занятие №9 Упражнение №1 «Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу. Предупреждение

Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

Занятие №9 Упражнение №2 «Кого укусил комарик?»

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Дети садятся в круг. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет — «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и угадывают, «кого укусил комарик».

Занятие №9 Упражнение №3

Цель: развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Описание игры: дети стоят в кругу очень тесно — это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад — «пузырь» увеличивается, сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой круг. Затем воспитатель (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» — «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).

Занятие №10 Упражнение №1 «Назови себя»

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход: ребёнку предлагают представить себя, назвав своё имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

Занятие №10 Упражнение №2 «Чей предмет?»

Цель игры: научить детей проявлять внимание к другим людям.

Ход игры: педагог заранее подготавливает несколько предметов, принадлежащих разным детям. Дети закрывают глаза. Педагог выжидает некоторое время, давая возможность детям успокоиться и сосредоточиться, затем предлагает открыть глаза и показывает предмет, принадлежащий одному из детей. Дети должны вспомнить, кому принадлежит эта вещь. Хозяин предмета не должен подсказывать. В игре могут участвовать такие предметы, как заколка для волос, значок и т. д.

Занятие №10 Упражнение №3 «Сиамики близнецы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.

Количество играющих: кратное двум.

Необходимые приспособления: перевязочный бинт (платок), большой лист бумаги, восковые мелки.

Описание игры: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5-6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

Занятие №11 Упражнение №1 «Ладонь в ладонь»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Возраст: любой.

Количество играющих: 2 или больше человек.

Необходимые приспособления: стол, стулья и т. д.

Описание игры: дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

Занятие №11 Упражнение №2 «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Занятие №11 Упражнение №3 «Дракон»

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Занятие №12 Упражнение №1 «Улитка»

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Описание игры: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактивными детьми, но лишь на последних этапах коррекции.

Занятие №12 Упражнение №2 «Рисуем настроение»

Сочинение сказки о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором)

Цель: Развитие эмпатии.

Материал: Краски, бумага.

Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Занятие №12 Упражнение №3

Сейчас я Вам расскажу одну историю.

Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята стали играть в детской комнате в солдатики, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как будто что-то оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить мою любимую статуэтку?». Мальчики

молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребятам больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.

Беседа

Вопросы для детей

1 Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?

2 Отчего ему было тяжело после этого разговора?

3 Почему он не мог играть с Васей вечером?

4 Случалось ли с Вами что-то похожее?

5 Как Сережа может помочь себе?

Занятие №13 Упражнение №1 «Нарисуй свое настроение»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свое сиюминутное состояние на листе, используя восковые мелки или цветные карандаши.

По завершению рисунок обсуждается с ведущим.

Занятие №13 Упражнение №2 «Дружеские отношения».

Цель упражнения — расширить свой репертуар навыков налаживания и развития отношений со сверстниками.

1. Обсудите с группой способы, которыми они пользуются, чтобы с кем-то подружиться, и проведите практический тренинг с использованием лучших из них.

2. Попросите детей написать абзац, начинающийся со слов: «Друг — это человек, который...»

3. Проведите групповую дискуссию, используя следующие вопросы:

· «Есть ли у тебя лучший друг?»

· Любишь ли ты заниматься тем же, чем он?»

· Хотелось ли тебе когда-нибудь осуществить или сделать нечто такое, чего не хотел твой друг?»

· Что произошло в результате?»

· Остались ли вы по-прежнему друзьями?»

4. Попросите участников письменно ответить на вопрос: «Что есть в тебе такого, за что твои друзья тебя любят?»

5. Проведите коллективное обсуждение и попросите ребят ответить на следующие вопросы: «Как и с кем, ты сблизился, учась в этой школе? Если по соседству с тобой живет новый одноклассник, ждешь ли ты, когда он зайдет к тебе в гости, или идешь к нему сам? Пытался ли ты когда-нибудь помочь ему подружиться с другими ребятами?»

Занятие №13 Упражнение №3 «Слова, описывающие меня».

Цель - Развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Цель упражнения — развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Каждому участнику выдается листок бумаги, на котором его просят написать три слова, которые наиболее точно его характеризуют.

Затем предлагается перевернуть лист и на другой стороне написать три слова, которые передают желаемое описание себя.

Затем участников просят взять одно слово из второго списка (желаемое описание себя) и описать то поведение, которое характерно для человека, обладающего такими качествами.

Когда все выполнили задание, проводится групповая дискуссия, в ходе которой описываемое этим словом личностное качество анализируется как цель, а предлагаемые способы поведения — как средства достижения этой цели.

К концу обсуждения у участников тренинга выявляется некоторое количество принятых целей и способов их достижения.

Занятие №14 Упражнение №1 «Поделись успехом».

Цель упражнения — повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие №14 Упражнение №2 «Афоризмы».

Цель игры – осознать огромные возможности, которыми мы располагаем для направления своих мыслей, а на основе этого и чувств, в нужное русло.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло.

Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

- Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

- Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

- Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В.Г. Белинский).

- Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтель).

- Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т.Рузвельт).

- И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

- Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф.Рабле).

- Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

- Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

- Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э.Хови).

- Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

- Используй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

- Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Занятие №14 Упражнение №3 «Я его слепила из того что было...»

Цель: научить подростка находить в своей внешности сильные стороны.

На своих столах каждый из вас найдет листы бумаги формата А4, клей, ножницы, карандаши и различные вырезки из журналов. С помощью всего этого, предлагаю создать своеобразный коллаж, изображающий самих себя! Обратите внимание, ваш проект должен отображать не тот образ, к которому вы стремитесь, какими вы хотели бы быть, а актуальное состояние вашего внешнего вида, по вашей же оценке. Не нравятся большие уши? – на макете они тоже должны быть большими, руки кажутся слишком длинными – опять же это должно быть отражено в вашей работе.

Детали, которые вы не сможете подобрать из журнальных вырезок, допускается дорисовать. Если вам все понятно, прошу приступить к работе.

Занятие №15 упражнение №1 Подвижная игра «Клеевой дождик»

Цель: Развитие умения действовать в едином ритме; развитие общей координации, ловкости и быстроты движений; стимулирование эмоциональной активности.

Описание: Участники встают в одну линию друг за другом, ставят руки на пояс друг другу и таким образом под музыку, «склеившись дождевыми капельками», начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия. Необходимо перешагивать через коробки, препятствия, пройти по импровизированной дорожке-мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.

Упражнение «Я – хороший, я – плохой»

Цель: Развитие рефлексии и самоанализа.

Описание: Участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Для этого можно силуэт автопортрета разделить вертикально пополам и предложить изобразить выражение лица, цветовосприятие себя «Хорошего» и «Плохого». Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

Занятие 15 Упражнение 2

Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие 15 упражнение 3

Упражнение «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

* Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

* Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

* Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

* Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

* Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).

* Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

* Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

* Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение «Еженедельный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Занятие №16 Упражнение №1 «Поставь себя на место другого».

Цель: улучшать взаимоотношения между подростками и родителями.

Инструкция: вспомните свой недавний конфликт с ребенком (родителем). А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на месте того, с кем спорили. Представили? Внутренне про себя спросите у «него»: какие впечатления он получил от общения с вами. Продумайте, что бы мог сказать про вас ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась ваша внутренняя позиция? Вы начинаете беседу, внутренне готовясь к равноправному контакту. Эта психологическая подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

Занятие №16 Упражнение №2 «Давление».

Цель: почувствовать, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства. Инструкция: - Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровень груди, слегка соприкоснитесь ладонями. - Договоритесь о том, кто будет ведущим, его задача – слегка надавить на ладони партнера. Затем поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре. Выскажите друг другу впечатления. В какой ситуации вам было эмоционально комфортнее: когда вы давили или, когда ваш партнер давил на ваши ладони. - Возможно, вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае. Тогда попробуйте не давить друг на друга, а реализовать совместное движение обращенными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла. Вывод. Почувствовали ли вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства?

Занятие №16 Упражнение №3 «Эмоциональное состояние».

Цель: используя минимум выразительных средств изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков. Инструкция: по очереди каждый из вас должен изобразить эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты контрольного эксперимента

Результаты повторного проведения методики «Социометрия» Дж.Морено.

Таблица 6 – результаты исследования до и после проведения программы

№ испытуемого	До проведения программы	Уровень	После проведения программы	Уровень
1	-0,07	Низкостатусные	0,15	Низкостатусные
2	0,21	Среднестатусные	1,1	Высокостатусные
3	0	Низкостатусные	0,19	Среднестатусные
4	0,07	Низкостатусные	0,20	Среднестатусные
5	0,21	Среднестатусные	1,2	Высокостатусные
6	0,07	Низкостатусные	0,20	Среднестатусные
7	0,14	Низкостатусные	0,24	Среднестатусные
8	0,21	Среднестатусные	1,1	Высокостатусные
9	0	Низкостатусные	0,21	Среднестатусные
10	-0,07	Низкостатусные	0,19	Среднестатусные
11	0,07	Низкостатусные	0,20	Среднестатусные
12	0,36	Высокостатусные	1,1	Высокостатусные
13	-0,07	Низкостатусные	0,16	Низкостатусные
14	0,14	Низкостатусные	1	Высокостатусные
15	0	Низкостатусные	0,19	Среднестатусные
Низкостатусные (до 0,18) 11 человек, стало 2 Среднестатусные (до 0,25) 3 человек, стало 8 Высокостатусные 1 человек, стало 5				

Результаты повторного проведения методики исследование самооценки Дембо-Рубинштейн

Таблица 7 – результаты исследования до и после проведения программы

№ испытуемого	Показатели до проведения программы		Показатели после проведения программы	
1	72	Средний	75	Средний
2	29	Низкий	65	Средний
3	25	Низкий	60	Средний
4	83	Высокий	80	Высокий
5	24	Низкий	61	Средний
6	32	Низкий	68	Средний
7	43	Низкий	78	Высокий
8	33	Низкий	65	Средний
9	19	Низкий	50	Низкий
10	73	Средний	75	Средний
11	78	Высокий	80	Высокий
12	28	Низкий	59	Средний
13	20	Низкий	68	Средний
14	34	Низкий	55	Низкий
15	46	Низкий	69	Средний
Итого:				
Низкий уровень самооценки - 11 человека, стало 2				
Средний уровень самооценки - 2 человек, стало 10				
Высокий уровень самооценки - 2 человека, стало 3				

Результаты повторного проведения методики исследования самооценки личности С.А. Будасси

Таблица 8 – результаты исследования до и после проведения программы

№ испытуемого	До проведения программы	Уровень	После проведения программы	Уровень
1	0,75	Высокая адекватная самооценка	0,4	Средняя адекватная самооценка

2	0,3	Средняя адекватная самооценка	0,3	Средняя адекватная самооценка
3	- 0,5	Низкая адекватная самооценка	-0,1	Низкая адекватная самооценка
4	- 0,8	Высокая не адекватная самооценка	0,2	Средняя адекватная самооценка
5	- 0,2	Низкая адекватная самооценка	-0,1	Низкая адекватная самооценка
6	0,75	Высокая адекватная самооценка	0,5	Высокая адекватная самооценка
7	- 0,1	Низкая адекватная самооценка	0,2	Средняя адекватная самооценка
8	- 0,2	Низкая адекватная самооценка	0,5	Высокая адекватная самооценка
9	- 0,75	Низкая адекватная самооценка	0,2	Средняя адекватная самооценка
10	- 0,1	Низкая адекватная самооценка	0,1	Средняя адекватная самооценка
11	-0,7	Высокая не адекватная самооценка	0,4	Средняя адекватная самооценка
12	0,2	Средняя адекватная самооценка	0,3	Средняя адекватная самооценка
13	- 0,1	Низкая адекватная самооценка	0,1	Средняя адекватная самооценка
14	-0,1	Низкая адекватная самооценка	0,2	Средняя адекватная самооценка
15	- 0,2	Низкая адекватная самооценка	0,1	Средняя адекватная самооценка
Итого:				
Высокая не адекватная самооценка – 2, стало 0				
Высокая адекватная самооценка – 2, стало 2				

Средняя адекватная самооценка – 2, стало 11

Низкая адекватная самооценка – 9, стало 2

Низкая не адекватная самооценка - 0

Математическая обработка результатов исследования Критерия Т-Вилкоксона

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)

Marked tests are significant at $p < ,05000$

	Правиль	T	Z	p-level
самооценка 1 & самооценка 2	15	3,500000	3,208984	0,001332

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet1)

Marked tests are significant at $p < ,05000$

	Правиль	T	Z	p-level
социометрия 1 & социометрия 2	15	0,00	3,407771	0,000655