



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

**Формирование адекватной самооценки младших школьников**

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

Проверка на объем заимствований:

81,42 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«4» 06 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510-099-5-1  
Ялалова Азалия Раифовна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Мельник Елена Викторовна

Челябинск  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Особенности самооценки младших школьников .....	15
1.3 Модель формирования адекватной самооценки младших школьников .	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
3.1 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников .....	46
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента .....	54
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики исследования самооценки младших школьников .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самооценки младших школьников .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования адекватной самооценки младших школьников .....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников .....	103

## ВВЕДЕНИЕ

Самооценка – сложное образование личности, которое еще изучено не полно, оно подвержено процессам формирования и становления в структуре всех личностных характеристик.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования самооценивания. Именно на данном этапе начинается понимание личных мотивов и потребностей, осознание ребенком самого себя. Младший школьник входит в новую для себя фазу деятельности, общественно значимую и оцениваемую. Представляется важным не только оценивание собственной деятельности собой, но и оценивание со стороны окружающих. При этом, существенно весомой оценкой для младших школьников выступает оценка их учебной деятельности и поведения педагогом, как авторитетного наставника в новой для детей фазе развития. В самооценке «отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств» [65, с.87].

Нужно учитывать и возможные аффективные переживания, которые могут появиться в случае, когда при невозможности самостоятельного оценивания собственной деятельности ребенок получает отрицательную, негативную оценку от своего окружения.

Высокая сензитивность, свойственная исследуемому возрастному периоду, дает большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Адекватная самооценка создает фундамент формирования у детей уверенности в себе, своих возможностях, обеспечивает условия для развития личной полноценности. Неадекватное оценивание себя мешает раскрытию и реализации возможностей и способностей младшего школьника, может приводить к появлению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности младшего школьника. Поэтому очень

важно заложить младшему школьнику основы для формирования адекватной самооценки.

В младшем школьном возрасте ведущей выступает учебная деятельность детей; ее ход (успешность в учении) определяет в решающей степени формирование оценки ребенком самого себя.

Ученые, как отечественные, так и зарубежные долго и тщательно исследуют проблему самооценки, обозначая данный феномен как важнейшее личностное образование, имеющее колоссальное значение в регуляции личности своего поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, демонстрирующий личное пространство личностного внутреннего мира.

Наиболее полная разработка теоретических и практических аспектов вопросов самооценки выявлена в трудах таких ученых, как Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, У. Джемс, Л.Н. Корнеева, А.И. Лисина, К. Роджерс, В.Ф. Сафин, Е.В. Шорохова, Э. Эриксон (всестороннее изучение феномена самооценки); Н.А. Батурин, Л.И. Божович, Е.А. Залучинова, А.Г. Спиркин, В.В. Столин (возрастное становление самооценки на разных этапах); А.И. Липкина, Л.И. Божович, Савонько Е.И. (педагогическая проблематика формирования самооценивания).

Сегодня противоречие существует между необходимостью формирования адекватной самооценки у младших школьников как условия успешного обучения с одной стороны и недостаточным методическим обеспечением работы учителя в данном направлении с другой. Растет число детей с неадекватной самооценкой, причиной чего выступает как и сложности, вызванные требованиями современной школьной программы, так и особенности воспитания в современной семье.

Вышеизложенное определило выбор темы исследования «Формирование адекватной самооценки младших школьников».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Объект исследования: самооценка младших школьников.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза: уровень самооценки младших школьников изменится при реализации программы формирования адекватной самооценки.

Задачи исследования:

1. Изучить природу самооценки в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить психологические особенности самооценки младших школьников.

3. Составить и апробировать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

4. Определить и описать этапы, методы и методики исследования самооценки младших школьников.

5. Дать характеристику выборки и представить анализ результатов констатирующего эксперимента по исследованию самооценки младших школьников.

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

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

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

Методология и методика исследования.

– методы теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;

– методы эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по трем методикам: методика диагностики

самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе);

– метод математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 22 ученика, среди которых 14 девочек и 8 мальчиков в возрасте 8-9 лет.

Структура и объем исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Проблема самооценки на современном этапе развития науки психологии выступает как одна из самых разрабатываемых. Отечественные и зарубежные исследователи с разных сторон подходили к изучению природы самооценки, исследуя структуру, функции, возможности и закономерности формирования самооценки. При этом невозможно выделить общепринятой дефиниции данного феномена в трудах ни отечественных, ни зарубежных ученых [27, с.92]. Данный факт свидетельствует о многогранности и сложности изучаемого психологического феномена. За основу принимается устоявшийся взгляд на это понятие, сформированный в психологии, что под самооценкой большинство психологов выделяет составляющую Я-концепции.

Р. Бернс указывает, что «Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой» [7, с.66]. Описательную составляющую Я-концепции часто идентифицируют с картиной Я. Составляющая, связанная с отношением к себе или отдельным своим качествам, выступает непосредственно самооцениванием, принятием себя.

Выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать Я-концепцию как общую систему установок, направленных на самого себя, где сумма оценок собственных свойств и качеств (аффективная оценка «Я») формируют глобальную самооценку.

В большинстве дефиниций установки подчеркивают три важных элемента:

– убеждение, которое может иметь обоснованную окраску и необоснованную (когнитивное слагаемое установки);

– эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочное слагаемое);

– полагающая реакция, определяющаяся в поведении (поведенческое слагаемое) [8, с.265].

Предметом самооценивания личности могут, в частности выступать его физическое тело, его ментальные способности, а также социальное отношение и большое количество иных личностных проявлений.

Другие ученые утверждают, что самооценивание есть отдельно взятый феномен личности, где эмоциональный аспект не является столь важным. Третьи авторы полагают под самооцениванием определенный механизм переработки личностью данных о своих свойствах и качествах [40]. Таким образом, на начальном этапе исследования, мы столкнулись с проблемой не совпадения друг с другом мнений разных ученых. С одной точки зрения, самооценка была почти равна отношению к себе, а с другой, являлась отдельной категорией, которая воспринималось лишь как процесс оценивания себя.

В целом, большинство исследователей утверждают, что самооценка является центральным и важнейшим образованием личности [29]. Самооценка не является незыблемой и неизменной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Источником оценочных представлений индивида могут быть также социальные реакции на какие-то его проявления и самонаблюдения.

Она учреждает фундамент возможностей, направленностей и активности человека, содействует и участвует в процессе регуляции поведения и деятельности. Так же многие авторы согласны с С.Л. Рубинштейном, который полагал, что «ценности, принятые человеком, централизируют ядро самооценки, следовательно, самооценка непосредственно связана с внутренним миром человека, механизмами



саморегуляции и совершенствования личности» [56]. Мы можем заключить, что самооценка выступает самым важным условием, которое дает возможность человеку стать личностью [41].

М.А. Якушевич соглашается с положением С. Куперсмита, который под самооценкой описывал отношение индивида к себе, которое «складывается постепенно и приобретает привычный характер, оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости» [цит. по 71, с.57]. Другими словами, самооценка – это индивидуальное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных личности.

В.В. Давыдов определил и описал условия формирования низкой, средней и высокой самооценки. Низкий уровень самооценивания оказался связанным с попытками родителей сформировать у ребенка способность к аккомодации, то есть приспособительному поведению, где родители вступили в брак повторно, с конфликтами между родителями, со стремлением родителей поставить детей в подчинение. Средняя самооценка формируется в таких институтах общества, где родители склонны занимать по отношению к детям покровительственную, снисходительную позицию. Дети в подобных семьях ориентируются на мнение других людей о себе. Высокая самооценка развивается у детей в семьях, характеризующихся сплоченностью и солидарностью, в семьях, которым свойственна атмосфера взаимного доверия, благоприятный морально-психологический климат, атмосфера ясности в установленных отношениях, недвусмысленность проявления авторитета и ответственности, почитание семейных обычаев и традиций [9, с.131].

Подобное мнение выделено и у М. Розенберга, который обозначил самооценку как «позитивную или негативную установку, имеющую вектор на специфический объект, называемый Я» [цит. по 9, с.61]. Следовательно, самооценка отражает степень развития у личности чувства самоуважения,

ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я. М. Розенберг отмечал, что ребенок из семьи, где разведены родители, является более склонным к низкому уровню оценивания себя. У ребенка, у которого умер кто-то из родителей, в общем не обнаруживаются заметные отклонения в уровне самооценки [9, с.190].

Самооценка проявляется в сознательных заключениях личности, в которых формулируется индивидом собственная значимость. Однако, как было сказано ранее, она или явно присутствует, или скрыта в любом самоописании. Любая попытка себя охарактеризовать включает оценочный компонент, регламентируемый общепринятыми нормами, моральными и этическими принципами, сводами правил поведения и т.д.

Выделяют триаду фактов, оказывающих влияние на понимание феномена самооценки. Во-первых, большое значение в формировании самооценки имеет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким индивид хотел бы быть. Это явление встречается во многих разных психотерапевтических методиках, при этом высокая степень совпадения реального Я с идеальным считается важным показателем психического здоровья, перефразируя, – адекватность самооценки.

У. Джемса в классической концепции представляет актуализацию идеального Я в основе понятия самооценки, которое определяется как математическое отношение, где в числителе стоит успех, в знаменателе числится притязания – два варианта повышения самооценки [цит. по 9, с.81]. Человек способен улучшить представление о себе, либо, увеличивая числитель этой дроби «успех», либо сокращая знаменатель «Притязания», ведь для самооценки важно непосредственно соотношение обозначенных показателей.

Второй момент, представляющий важность для формирования самооценки, касается интериоризации социальных реакций на конкретного человека.

Другими словами, индивид склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие: такое видение самооценки был предложен и исследован в трудах Ч. Кули и Д. Мида [цит. по52, с.194].

Третье положение о природе и формировании феномена самооценки сводится к тому, что конкретный человек оценивает успешность собственных действий и проявлений через призму своей идентичности. Личность испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его качественно исполняет [45, с.112].

Необходимо выделить, что самооценка, вне привязки к тому, находятся ли в ее основе собственные суждения личности о себе или восприятие суждений окружающих, собственная система убеждений и идеалов или установленные стандарты, всегда характеризуется субъективным характером. Каждый человек вправе выбирать стандарты и ценности, относительно которых он будет оценивать успешность собственных умозаключений.

Важно отметить, что к самооценке привязан такое понятие, как «уровень притязаний». С данной позиции к самооценке первым обратился К. Левин, который определил названный уровень как устремление к достижению цели определенного уровня сложности, с которым индивид, как он сам считает, в силах самостоятельно справиться. Это исходная точка для выделения человеком собственных целей и задач, которые, по его мнению, он может выполнить [12].

Взаимосвязь данного феномена с природой самооценкой очевидна: если человек выполняет обозначенные цели успешно, то уровень притязаний возрастает, таким образом, увеличивается уровень самооценки.

Традиционно различают три вида самооценки, в частности заниженная, адекватная, завышенная. Каждый вид имеет собственную специфику. Люди, которым свойственна завышенная самооценка, самоуверенны, готовы принимать собственные решения и отстаивать свое

мнение при столкновении с различными проблемами. Люди с заниженной самооценкой испытывают достаточно большие затруднения в межличностных отношениях, обладают такими личностными чертами, как тревожность, неуверенность, зависимость. В последние годы все больше авторов высказывают предположение, что для оптимального функционирования необходим средний уровень самооценки (адекватная самооценка), который является наилучшим вариантом самооценивания в случае приспособления личности к окружающей среде, в межличностных коммуникациях, решении проблемных ситуаций.

Оптимальный уровень самооценки (адекватная самооценка) есть реалистичная картина представления человека о себе, он гарантирует личности ощущение внутренней гармонии и стабильности; позволяет наиболее полно раскрыть свои достоинства и спрятать, компенсировать недостатки, которые имеет личность; верно, грамотно, корректно соотносить собственные силы с целями разных уровней сложности; способствует успешности в профессиональной сфере и межличностном общении.

Благодаря исследователям, которые изучали природу данного феномена личности с разных углов зрения, удалось не только понять, что включает в себя понятие «самооценка», но и выделить определенные параметры самооценки [53].

Во-первых, поскольку самооценка напрямую связана с отношением индивида к себе или своим отдельно взятым качествам, по своему уровню, она может быть высокой (завышенной), средней (адекватной) и низкой (заниженной).

Во-вторых, подходы авторов сходятся в положении, что самооценка отличается по уровню реалистичности, и бывает, адекватная и неадекватная.

В-третьих, можно резюмировать, что есть исследователи, определяющие конфликтную самооценку и бесконфликтную самооценку

(основание деления – особенности строения).

В-четвертых, временное отношение различает виды самооценки: прогностическая (способность человека оценить свои возможности в предстоящих делах), актуальная (то, какой самооценка является действительно, в реальном времени) и ретроспективная (способность человека оценить себя в уже прошедшем действии) самооценка [23].

В-пятых, классификация самооценки по устойчивости позволяет выделить устойчивую самооценку (не меняется под воздействием каких-либо факторов, почти не поддается коррекции) и неустойчивую самооценку.

Помимо этого, считается, что самооценка функционирует в двух основных формах – это общая (глобальная) и частная, в которых происходит демонстрацию пережитого личностью опыта, одобрение или неодобрение своего «Я». Таким образом, исследователи полагают, что частные проявления самооценки отражают, как человек оценивает себя в отдельно взятых качественных характеристиках (физические данные, возможности) и проявлениях (действия, поступки). В эту же группу входят и «оперативные самооценки» (непосредственный учет личностью изменяющихся обстоятельств).

Самооценка выполняет различные функции, среди которых обозначают следующие [39]:

– регуляторная (функция дает индивиду возможность регулировать собственную деятельность, поведение, принимать решения, работать с целеполаганием);

– защитная (гарантирует определенную независимость индивиду и ее стабильность);

– развивающая (определяет индивиду вектор на саморазвитие, совершенствование себя);

– отражающая (позволяет индивиду произвести корректную оценку адекватности поведения, действий);

- эмоциональная (обеспечивает индивиду возможность ощущать благоприятное или отрицательное отношение к себе, понимать удовлетворенность или неудовлетворенность собой);
- адаптационная (помогает индивиду приспособиться к окружающей действительности, социуму);
- прогностическая (обеспечивает индивиду представление плана, схемы предстоящей работы, регулирует активность);
- корректирующая (позволяет индивиду скорректировать поведение в процессе выполнения задачи по достижению цели);
- ретроспективная (дает возможность оценки индивидом своей работы на итоговой фазе исполнения задачи);
- мотивирующая (побуждает индивида к действиям с целью получения возможного положительного опыта);
- терминальная (позволяет индивиду закончить начатую работу в случае, если при исполнении, он осознает недовольство собой).

Названные и конкретизированные функции помогают процессу становления личности и обеспечивают индивиду возможность полноценно жить. Полагается, что данные функции развиваются вместе с формированием самооценки.

Итак, самооценка – сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Процесс развития самооценки многогранен и сложен, самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе.

## 1.2 Особенности самооценки младших школьников

В современной периодизации психического развития, младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет [50, с.92].

По мнению Л.С. Выготского, в этот период происходит переход от обучения по собственной программе к обучению по программе, заданной взрослыми, обществом [15].

У ребенка начинает формироваться новый тип отношений между ним и взрослым. Эти новые отношения появляются на грани дошкольного и младшего школьного возрастов и непосредственно влияют на развитие самооценки ребенка в течение всего периода [15].

В младшем школьном возрасте еще на его начальной стадии происходит распад системы социальных отношений (значит и Я-образа) на три относительно самостоятельные сегменты: ребенок-учитель, ребенок-родители, ребенок-ровесники. Кроме того, система «ребенок-взрослый» дифференцируется на две подсистемы: «ребенок-учитель», «ребенок-родители» [19, с.98]. Система «ребенок-учитель» начинает определять отношения ребенка и родителей и отношение ребенка к ровесникам. Данная система, как указывают Б. Ананьев [3], Л. Божович [9; 10], Е.Ю. Савинова [58], становится центром жизни ребенка, от нее зависит усвоение нравственных знаний (понятий, норм, представлений, принципов) и самооценки, что важно в плане нашего исследования.

Социальное окружение ребенка быстро расширяется и дифференцируются, содержательно и «территориально», и это требует от младшего школьника значительные усилия для достижения успешной социального взаимодействия. Именно в этом возрасте происходит освоения личностью социальным и моральным опытом путем регуляции своего поведения, в соответствии с моральными нормами и усвоенных моральных ценностей. Каждый день младший школьник оказывается перед необходимостью морального выбора, нравственной взаимодействия с

окружающими и адекватной самооценки. Поэтому ребенок действует в соответствии моральных норм не потому, что боится внешних санкций, а потому, что не может поступить иначе.

Конечно, развитие самооценки невозможно без соответствующего уровня развития мыслительных действий. В младшем школьном возрасте ребенок активно приобретает собственного нравственного опыта и все активнее включается в процесс взаимодействия с окружением, постепенно становясь участником, организатором общения, творцом деятельности, в которой формируются его нравственные качества личности.

Младший школьный возраст связан с появлением «конкретных операций» в развитии интеллекта, по мнению Л.В. Ижойкиной [31, с.24]. Для этого периода характерна стабилизация в понятийной организации ребенком представлений об окружении. Сохраняя все свойства предоперационной стадии – конкретность, необратимость, эгоцентризм, в полной мере развивается образное мышление. Этому, как отмечает А.Б. Ларина, способствует овладению ребенком целостной познавательной системой, с помощью которой он организует окружающий мир и действует в нем, поскольку становится возможным осознание временных и функциональных последовательностей действий. Указанные изменения можно рассматривать на данном этапе в качестве определяющих факторов рефлексивного развития, основным содержанием которого является появление способности у ребенка выделять особенности собственных действий и делать их предметом анализа [37, с.184].

Известно, что ребенок дошкольного возраста почти всегда имеет ориентир на свой индивидуальный опыт, то в младшем школьном возрасте дети уже видят ориентиры на общекультурные паттерны действий, признанные нравственные знания и установленные нормы, которым они научаются в совместном с окружающими его взрослыми диалоге. В связи с этим М.В. Яковлева утверждает, что в конце дошкольного возраста в развитии самооценки происходит переход «от представления о себе, к



мнению о себе» [70, с. 151]. Развитие самооценки детей младшего школьного возраста характеризуется прежде всего переходом детей от представлений к мыслям о себе, который начинается уже в старшем дошкольном возрасте. Решающую роль при этих условиях играет изучение родного языка, особенно его грамматики: отрывая внимание детей от внешней природы, грамматика направляет ребенка на его собственные душевные состояния и душевные процессы» [17, с.35].

Ученый отмечает, что этот процесс проходит через весь школьный возраст и завершается во взрослой жизни как высокоразвитое сознание. Те изменения, которые происходят в младшем школьном возрасте, позволяют рассматривать последний компонент как значимый этап в становлении самооценки индивида [17, с.36].

Исследование А.В. Захаровой показывают, что на протяжении всего младшего школьного возраста у детей сформировываются и постоянно совершенствуются видения себя, представления своих возможностях, отражение личностных характеристик [27]. Важность для младшего школьника знаний о себе самом, как определяющего фактора становления личности, подчеркивала Л.И. Божович, утверждая, что «человек, который является личностью, обладает таким уровнем психического развития, который делает его способным управлять своим поведением и деятельностью, то есть, когда у него формируются механизмы саморегуляции на основе объективных и разносторонних знаний о себе» [10].

Следует заметить, что специалисты в области возрастной психологии – М.В. Гамезо, А.В. Захарова, Л.В. Ижойкина отмечают, что устойчивый интерес к своему Я, потребность в самопознании закономерно возникают в подростковом возрасте [18; 26; 27; 31].

Вместе с тем, существует целый ряд исследований, которые утверждают тот факт, что уже в конце дошкольного детства ребенок может осознать возможности собственных действий, свое место в системе

отношений с окружающими, что связывается с возникновением самосознания.

В младшем школьном возрасте происходит переосмысление собственного Я, переживания своеобразия ценностного Я, появляется стремление утвердить его в глазах взрослых и сверстников, растет реалистичность самооценки.

Интеллектуальная саморефлексия и реальные достижения в учебной деятельности актуализируют новые аспекты самооценки личности, что связано с осознанием особой важности учебной деятельности. Саморефлексия расширяет представление о собственном Я, затрудняет интеллектуальную рассуждения, направленное на индивидуальное принятия (отрицание) ценностного личностного смысла [18]. Это означает, что в младшем школьном возрасте значимым новообразованием является формирование произвольности действий, поскольку у детей формируются умения учиться.

Благодаря произвольности формируется умение сознательно ставить цель деятельности и находить средства ее достижения. Во время выполнения любого задания дети преимущественно ищут наилучшие пути их решению, выбирают и сопоставляют варианты действий, планируют их порядок и средства реализации. «В младшем школьном возрасте, – отмечает Е.А. Ралькова, – центром психического развития ребенка является формирование произвольности и осознанности всех психических процессов и их интеллектуализация, которое происходит благодаря первичному усвоению системы понятий» [51, с.85].

В течение всего младшего школьного возраста ребенок учится управлять своим поведением, психическими процессами. Происходит это медленно и постепенно, но требования, предъявляемые к детям с первых дней пребывания в школе, предусматривают достаточно высокий уровень развития произвольности [63]. Поэтому у младшего школьника возникают мотивы нравственной самооценки: 1) внутренние: нравственная

направленность, моральная самооценность личности; 2) внешние: стимулирование родителей, педагогов, культура нравственного оценивания и самооценки в классе в условиях семьи [66, с.9-12].

По мнению О.Н. Молчановой [44] функционирования самооценки опосредует моральной позицией личности, в позиции Я растущей личности аккумулируется степень овладения социальным опытом общества.

О.Н. Молчанова, в частности, выделил два типа социальных позиций: «Я в обществе» и «Я и общество». Первая позиция ставит акцент на себе, отражая стремление подрастающей личности постичь собственный Я-образ; вторая касается осознания себя как субъекта общественных отношений. Ученый связывает каждую из позиций с определенными степенями развития детства, считая, что определение условий и механизмов формирования позиции Я в обществе и к нему является ключевым для раскрытия психологических основ воспитания личности. Исследователь указывает, что в зависимости от характера и содержания деятельности активно разворачиваются отношение ребенка к предметным действиям, к другим людям и самому себе, интегрируясь в определенной позиции [44].

Усвоения новых оценок может изменять значение усвоенных предварительно – школьник, который успешно учится, считает себя способным учеником. Он горд и доволен собой, потому что это подтверждается и мнением других: его успехи вызывают положительную оценку одноклассников, семьи. Однако эта положительная оценка может стать неустойчивой в результате срыва при моральном выборе, или в случае, если среди сверстников ценность успеваемости будет не такой значимой.

Для развития у детей правильной самооценки и чувства компетентности необходимо создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки.

Учителя, отличающиеся высоким профессиональным мастерством, стремятся не только содержательно оценивать работу учеников (не просто поставить отметку, а дать соответствующие пояснения), но и донести свои положительные ожидания до каждого ученика, создать положительный эмоциональный фон при любой, даже низкой оценке.

По утверждению Т.Ю. Андрущенко [4] становление самооценки младшего школьника зависит не только от его успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Дети с низким уровнем притязаний и низкой самооценкой не претендуют на многое ни в настоящем, ни в будущем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях, быстро смиряются с тем уровнем успеваемости, который складывается в начале обучения [25, с.46].

Если ребенок приходит в школу, принимая ценности и притязания родителей, то позже он в большей или меньшей мере начинает ориентироваться на результаты своей деятельности, свою реальную успеваемость и место среди сверстников. К концу младшего школьного возраста появляется рефлексия и, тем самым, создаются новые подходы к оценке своих достижений и личностных качеств.

В младшем школьном возрасте ребенок усваивает и накапливает знания и умения. Успешно проходит выполнение этой функции, так как он доверчиво подчиняется авторитету, очень восприимчив, внимателен, имеет игровое отношение ко всему, с чем сталкивается [27].

Немаловажно отметить, что для достижения адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста необходимо в равной степени отмечать успехи и неудачи и соответственно их оценивать. Младшие школьники легко дифференцируют то, что одобряется, и то, что порицается. Они уверены в себе, что создает благоприятные условия для развития адекватной самооценки.

Нежелательно поощрять преимущественно успехи, положительные стороны, подчеркивание даже самых незначительных достижений у детей с завышенной самооценкой. Кроме этого необходимо воздерживаться от несистематических и случайных оценок, которые лишают детей твердых ориентиров в деятельности и поведении.

Из трудов В.Г. Казакова учтено, что младшие школьники оценивают результаты своей деятельности, свои поступки, но его оценка очень зависит от оценки взрослого. Младшие школьники этого возраста могут успешно оценивать своих сверстников, но в оценке себя испытывают затруднения [33, с.14].

Оценочная деятельность ребенка требует от педагога умения выражать доброжелательность в обращениях к учащимся, аргументировать свои требования и оценки с целью показать необходимость первых, гибко использовать оценки, без стереотипов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и положения ребенка в группе сверстников. В младшем школьном возрасте также важно сначала подчеркнуть успехи, а потом тактично и конструктивно указать на недостатки. Положительные оценки усиливают одобряемые формы поведения, расширяют инициативу детей. Отрицательные оценки соответствующим образом перестраивают деятельность и поведение, ориентируют на достижение требуемого результата. Оценка деятельности и поведения ребенка только тогда играет позитивную роль в учебной деятельности, когда оценка результатов деятельности отделена от оценки личности ребенка. Только демонстрируя положительное отношение к ребенку, веру в его силы, педагог формирует тем самым у него уверенность в себе и стремление к успеху; обращая его внимание на ошибки в учебной деятельности и неправильное поведение, учит анализировать себя, контролировать и правильно оценивать свои действия.

Уважение к ребенку, бережное отношение к его личности лежит в основе стратегии позитивного оценивания. Использование этой схемы

педагогами и родителями при оценке деятельности и поведения детей младшего школьного возраста обеспечивает формирование адекватной самооценки, умения анализировать и контролировать действия и поступки.

### 1.3 Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Модель – некоторый предметный или мысленно-выводимый конструкт, который в процессе исследования сменяет, модифицирует объект-оригинал так, что его объективное изучение позволяет получить новые сведения и представления об объекте-оригинале [22, с.20].

Моделирование – изучение объектов познания на их моделях; построение и исследование моделей фактически текущих в настоящем времени и месте объектов, процессов или явлений, чтобы конкретизировать узнать с целью получения обоснования изучаемых процессов, а также для прогнозирования явлений, необходимых изучающей стороне [11, с.298].

Первый этап моделирования заключается в разработке дерева целей (рис. 1). Дерево целей – сконструированная по закону иерархии (соблюдение системы уровней ранжирования) совокупность целей плана, имеющая генеральную основную цель («вершина дерева»), а также зависимые и находящиеся в подчинении ей подцели последующих уровней («ветви дерева») [22, с.15].



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

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования адекватной самооценки младших школьников. Генеральная цель декомпозируется на три подцели первого уровня.

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

1.1. Проанализировать природу самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить психологические особенности самооценки младших школьников.

1.3. Разработать и апробировать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки младших школьников.

2.1. Определить и описать этапы, методы и методики исследования самооценки младших школьников.

2.2. Дать характеристику выборки и представить анализ результатов констатирующего эксперимента по исследованию самооценки младших школьников.

3. Провести опытно-экспериментальную работу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

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

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

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

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

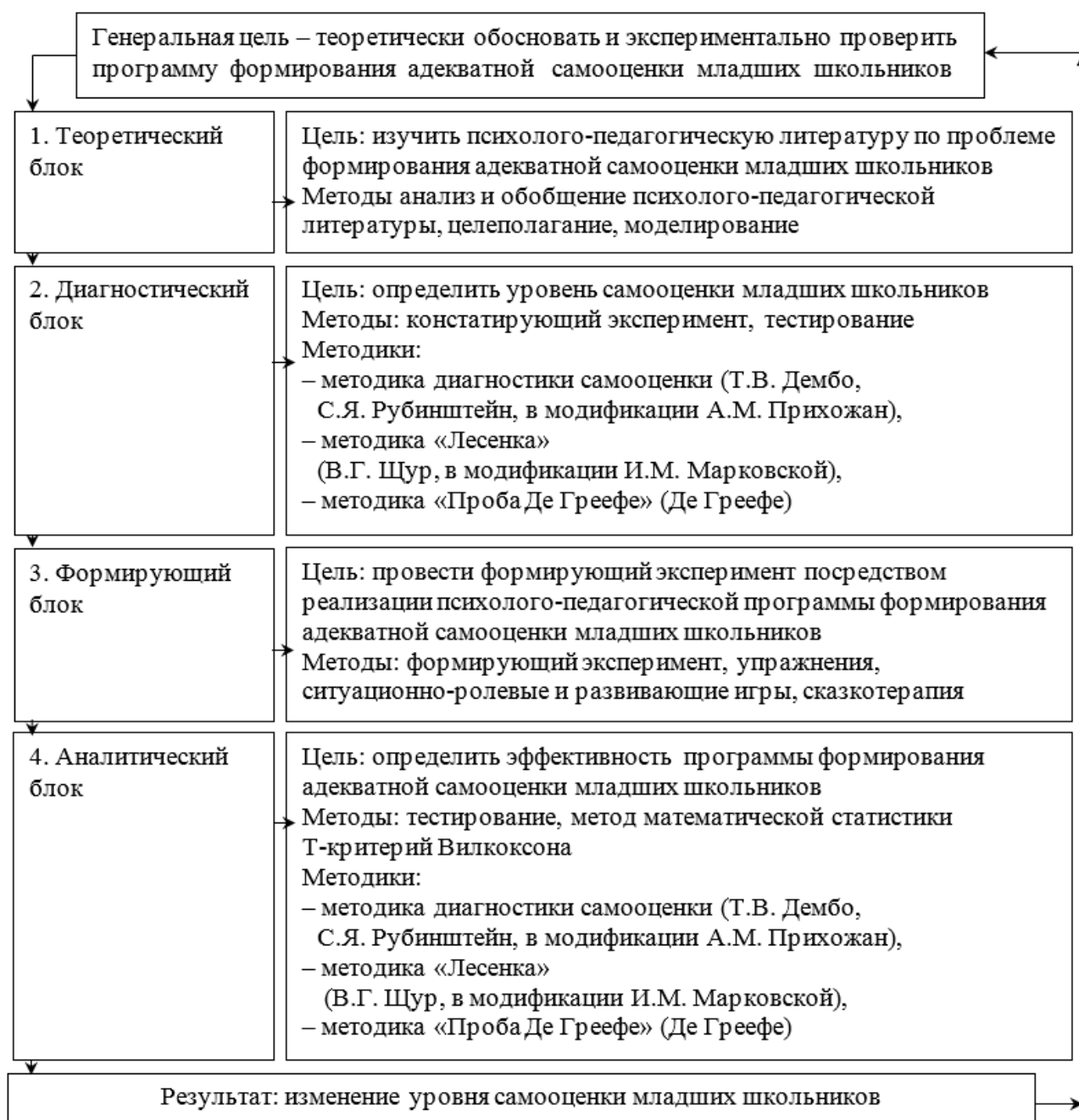


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Модель формирования адекватной самооценки младших школьников включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Опишем нашу работу в каждом блоке модели формирования адекватной самооценки младших школьников:

1. Теоретический блок. Нами был произведен анализ изученной психолого-педагогической литературы по проблеме формирования



самооценки младших школьников. Данный блок представляет собой обоснование теории, было выбрано оптимальное количество этапов, определены методы и методик, необходимые для решения задач исследования. Мы использовали методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок. Была изучена самооценка младших школьников с помощью методик:

– методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) [69, с.262]. Цель: исследование самооценки и притязаний личности детей младшего школьного возраста. Данная методика была использована в связи с тем, что позволяет понять непосредственное оценивание ребенком ряда личных качеств самооценки и уровень притязаний.

– методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) [38, с.182]. Цель: исследование трех факторов самооценки личности, детей младшего школьного возраста. Данная методика дает возможность составить представление о трех факторах самооценки личности: сила, активность, оценка.

– методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе) [69, с.257]. Цель: определить характер самооценки ребенка в соотношении себя и окружающих людей. Данная проба использовалась, потому что позволяет сопоставить себя, одноклассника и взрослого. В итоге оцениваем самооценку ребенка младшего школьного возраста в соотношении себя с окружающими людьми, с разным жизненным опытом (взрослый и одноклассник).

Мы использовали методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Формирующий блок. Была разработана психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников. При разработке учитывалось содержание компонентов самооценки и с

учетом возрастных особенностей испытуемых, программа состоит из десяти занятий, включающих игровую деятельность и метод сказкотерапии для стимулирования проявлений детской деятельности и детских взаимоотношений с целью осуществить формирование адекватной самооценки младших школьников.

Мы использовали методы: упражнения, игры, сказкотерапия, арт-терапия, формирующий эксперимент.

4. Аналитический блок. Был проведен анализ эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников посредством формирующих занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента); выявление динамики в количественном и качественном отношении при повторной диагностике при помощи трех методик: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе). Полученные результаты по проведенным методикам позволили выявить изменения уровня адекватной самооценки младших школьников с применением математико-статистического метода: Т-критерий Вилкоксона.

Мы использовали методы: тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, в разработанной нами модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные процессы, взаимосвязи и блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены в виде динамической системы с учетом принципа иерархии. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход работы по формированию адекватной самооценки младших школьников. Условия моделирования соблюдены.

## Выводы по Главе 1

В психологической науке тема самооценки является одной из наиболее разрабатываемых вопросов. Самооценка – сложное личностное образование, личностный параметр умственной деятельности; результат постоянного сопоставления того, что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие.

Самооценка – сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Самооценка младшего школьника имеет свою специфику. Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, ученик начальной школы под воздействием оценочных суждений других начинает относиться определенным образом, как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как личности.

Причины – смена ведущего вида деятельности, развитие самосознания, наполнение его структуры новыми ценностными ориентациями относительно окружающего мира и самого себя. У детей постепенно возрастает критичность, требовательность к себе. В этом возрасте впервые происходит осознание потребности в саморазвитии.

Для формирования самооценки младшего школьника важен уровень достижений, приобретенных им на данном возрастном этапе. Самооценка и уровень притязаний являются личностными параметрами умственной деятельности и позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности младшего школьника под влиянием учебной деятельности.

Опираясь на данные теоретического исследования, анализ психолого-педагогических трудов педагогов и психологов сконструировано «Дерево целей» и модель формирования адекватной самооценки младших школьников, которая отражает связи и зависимости ее структурных элементов: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проводилось в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. Целью поисково-подготовительного этапа выступала постановка проблематики исследования, определение понятийного аппарата, подбор методов и методик исследования. Нами было разработано «Дерево целей» и применен метод моделирования.

2. Опытно-экспериментальный этап. Целью опытнo-экспериментального этапа являлось изучение самооценки детей младшего школьного возраста, разработка и реализация программы. Был проведен констатирующий и формирующий эксперименты, результаты обработаны и проанализированы. Использовались различные методы и методики, результаты диагностики по которым позволили составить представление об уровне развития самооценки участников исследования – детей младшего школьного возраста.

3. Контрольно-обобщающий этап. Цель контрольно-обобщающего этапа заключалась в проверке гипотезы исследования с помощью методов математического анализа. Делались выводы о динамике самооценки обследуемых младших школьников, разрабатывались рекомендации для учителей и родителей младших школьников по формированию самооценки детей исследуемого возраста.

Разграничение и определение этапов исследования позволило спланировать всю работу по формированию самооценки детей младшего школьного возраста. При планировании эксперимента учитывалась тема исследования, результаты теоретического исследования, реальные

возможности базы исследования (качественный состав выборки), диагностический материал, собственные практические знания и умения.

Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие научные методы:

– методы теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;

– методы эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по трем методикам: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе);

– метод математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Дадим характеристику используемым методам исследования.

Теоретические методы исследования обеспечивают процесс уточнения, расширения и систематизации научных фактов, позволяют объяснить и предсказать явления, повысить надежность полученных результатов, перейти от абстрактного к конкретному знанию, дают возможность установить взаимоотношения между различными понятиями и гипотезами, а также выделить среди них наиболее существенные, отказавшись от второстепенных.

Теоретический анализ проблемы исследования формирования адекватной самооценки младших школьников – это рассмотрение и выделение отдельных сторон и особенностей явления «самооценка», анализ различных данных с последующим синтезом их в единое целое – вывод и уточнение проблемы.

Итог использования теоретического метода после первичной постановки проблемы – систематизация работы с научным материалом по теме, изучение экспериментальных данных, выявленных другими психологами и педагогами, понимание различных факторов формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста. Результатом

литературного обзора стало уточнение проблемы, формулировка гипотезы и план экспериментального исследования.

Для проверки гипотезы необходимо реализовать программу формирования адекватной самооценки учеников начальной школы. При разработке программы мы использовали метод моделирования.

Моделирование – изучение объектов познания на их моделях; построение и исследование моделей фактически текущих в настоящем времени и месте объектов, процессов или явлений, чтобы конкретизировать узнать с целью получения обоснования изучаемых процессов, а также для прогнозирования явлений, необходимых изучающей стороне [11, с.298].

Моделирование в психологии – конструирование моделей осуществления тех или иных психологических процессов для последующей проверки их эффективности [21, с.101].

Процесс моделирования подразумевает обязательное наличие триады составляющих элементов: субъект (исследователь), объект исследования, модель, определяющую (отражающую) отношения познающего субъекта и познаваемого объекта.

Результатом работы на этом этапе является теоретический анализ проблемы.

К эмпирическим (практическим) методам исследования относятся: методы сбора и накопления данных, в нашем случае это метод эксперимента (констатирующий).

Эксперимент – это один из главных, часто используемый метод психологии, основывающийся на четком и грамотном учете проявлений и факторов исследуемого процесса или явления, в нашем случае это психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников. Выделяют несколько видов эксперимента: лабораторный, естественный, полевой [57, с.182].

В исследовании на опытно-экспериментальном этапе, использовали констатирующий эксперимент, в котором выявляются определенные психические особенности и уровень развития соответствующего качества с использованием вспомогательного эмпирического метода в рамках эксперимента – тестирования. В ходе исследования, тестирование понимается как определение уровня самооценки детей младшего школьного возраста до и после формирующей программы. Применение теста признается стандартизированной процедурой измерения уровня самооценки, поскольку результаты выполнения тестовых заданий переводятся в стандартные показатели, что дает возможность соотнести результаты диагностики с показателями нормы. В ходе использования тестирования, применяли следующие методики.

1. Методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) [69, с.262].

Цель: исследование самооценки и притязаний личности младшего школьника. Выбранная методика была использована по причине возможности понять непосредственное оценивание ребенком ряда личных качеств самооценки и уровня притязаний детей младшего школьного возраста. Методика заключается в том, что на вертикальных шести линиях необходимо отметить уровень развития качеств и уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их (Приложение 1).

2. Методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) [38, с.182].

Цель: исследование трех факторов самооценки личности младшего школьника. Задача работы по выбранной методике заключается в том, что младшему школьнику необходимо поставить на предложенные ступеньки-лесенки себя, отметив при этом силу, активность и оценку (Приложение 1).

К фактору сила относятся лесенки оценивающие:

- требовательность-нетребовательность;
- сильные-слабые;



– уступающие-не уступающие.

К фактору активность:

– шумные-тихие;

– теплые-холодные;

– подвижные-спокойные.

К фактору оценка:

– умные-глупые;

– хорошие-плохие;

– добрые-жестокие.

Обработка результатов происходит по сумме ступеней трех лесенок каждого фактора: равная 0-5 баллов является показателем низкого уровня, 6- 10 – среднего уровня и 11-15 – высокого.

3. Методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе) [69, с.257].

Цель: определить самооценку ребенка в соотношении себя и окружающих людей.

Данная проба использовалась, потому что дает возможность младшему школьнику сопоставить себя, одноклассника и взрослого. В итоге оцениваем самооценку детей младшего школьного возраста в соотношении себя с окружающими людьми, с разным жизненным опытом (взрослый и одноклассник). Работа по методике подразумевает обозначение себя, одноклассника и учителя на листе бумаги с тремя нарисованными одинаковыми кругами, необходимо провести линии вниз. Младший школьник делает подобный анализ при инструкции, что чем длиннее линия, тем умнее человек.

Методики диагностики самооценки детей младшего школьного возраста представлены в Приложении 1.

На выбор указанных методик повлияло следующее: во-первых, методики достаточно просты для проведения, не требует дополнительного оборудования, материал доступен в условиях школы; во-вторых, методики информативны; в-третьих, методики позволяют быстро обрабатывать

полученные данные; в-четвертых, методики доступны и модифицированы для данной возрастной категории испытуемых учеников. Данные методики позволяют получить подробную информацию за относительно небольшой отрезок времени. Они надежны и не утомляют испытуемых младших школьников.

Для проверки эффективности программы формирования адекватной самооценки младших школьников, мы использовали метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Назначение Т-критерия Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Представим алгоритм расчета выбранного для программы исследования математико-статистического метода.

1. Был составлен список испытуемых младших школьников.

2. Была получена разность между индивидуальным значениям в первом и во втором замерах диагностического среза по каждой методике для каждого ученика («до»; «после»). Было определено, что будет считаться «типичным» сдвигом («положительное»; «отрицательное»); сформулированы соответствующие гипотезы.

3. Полученные разности были преобразованы в абсолютные величины. Данные абсолютные величины разностей были проранжированы (меньший ранг – меньшему значению). Совпадение полученной суммы рангов с расчетной проводилось по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2}, (1)$$

где  $n$  – сдвиги.

4. Были определены ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении (редкие из полученной совокупности).

5. Подсчитать сумму этих рангов по формуле (2):

$$T_{ЭМП} = \sum Rr, (2)$$

где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Критические значения критерия были взяты из Таблицы критических значений Т-критерия Вилкоксона для конкретного количества сдвигов ( $n$ ). Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

7. На оси значимости были обозначены критические значения и полученное эмпирическое значения, сделан вывод о статистической значимости [60, с. 113-114].

Метод Т-критерия Вилкоксона позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [60, с.89].

Таким образом, исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап.

Был использован комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе), и математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 22 ученика вторых классов, среди которых 14 девочек и 8 мальчиков, возраст 8-9 лет.

Общие развитие учащихся неравномерное: есть дети, которые легко усваивают материал, а есть и те, кто затрудняется. Ведение тетрадей у ряда учащихся в основном аккуратное (разборчивые записи, минимум

зачеркиваний ручкой и пропусков заданий). На уроках дети работают активно и заинтересованно, старательно, любознательно. Учащиеся активно включаются в решение проблемных ситуаций на занятии (рассуждают, дискутируют, приводят аргументы). Выборка характеризуется средней академической успеваемостью, так как средний балл успеваемости составляет 4,1 балла.

Второклассники проявляют инициативу в учебной деятельности по разнообразным вопросам. Большая часть ребят старается улучшить результаты учебной деятельности. Умение преодолевать посильные трудности доступно не всем ребятам из-за того, что еще не все понимают до конца смысл и важность учебной деятельности. Подсказки присутствуют в учебной работе, в данное время ведется активная работа – используются различные методы обучения с целью решения этой проблемы.

В общешкольных делах ребята стараются принимать активное участие. Каждую неделю проводится классный час с целью объединения классного коллектива и передачи полезной информации. Посещают классный час все учащиеся. Организуются и проводятся различные познавательные конкурсы, викторины, мероприятия (внутри класса, в параллели).

В целом, класс обладает высокой творческой активностью, отзывчивостью к начинаниям классного руководителя, дети с готовностью выполняют общественные поручения.

В классе можно выделить несколько групп: лидеры, предпочитаемые, избираемые; отверженных ребят в классе нет.

Поддерживают учащиеся хорошие взаимоотношения с другими классами и группами, как в школе, так и вне образовательного учреждения. 12 второклассников занимаются в секциях и кружках.

Девочки с мальчиками в классе общаются дружно. Девочки в классе ведут себя сдержаннее и серьезнее, чем мальчики. Поэтому, к делу, планам и своим интересам девочки относятся более ответственно, чем мальчики.

Классный руководитель применяет демократический стиль руководства, учитель опирается на коллектив, стимулирует самостоятельность учащихся. Ученики участвуют в обсуждении проблем коллективной жизни и в результате делают определенный выбор. Но окончательное решение формулируется учителем или одобряется им. Учитель проявляет определенную терпимость к критическим замечаниям учащихся, стремится понять их, вникнуть в их личные дела и проблемы, в организации деятельности коллектива старается занять позицию «первого среди равных».

Исследования проводились в групповом режиме, в равных условиях, в привычной обстановке. При проведении диагностики присутствовали классный руководитель и школьный психолог, с которыми предварительно было проведено обсуждение программы исследования и возможные пути решения возникающих трудностей при проведении диагностики.

Все участники исследования были открыты и проявили желание участвовать в диагностике. Была дана пошаговая инструкция (поэтапное заполнение бланка), в инструкции были подчеркнуты следующие моменты: каждый ученик заполняет свой лист самостоятельно, не советуясь с соседом по парте и не размышляя вслух. Участникам эксперимента было выделено достаточно времени для обдумывания ответов на каждом этапе диагностики, продвижение по этапам проходило только после того, как все младшие школьники давали ответ на вопрос. Эти организационные мероприятия обеспечили снижение уровня напряжения в детском коллективе по причине необычности ситуации диагностики, присутствия постороннего человека и тем самым позволили повысить достоверность полученных результатов.

Проанализируем полученные результаты по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), которые представлены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

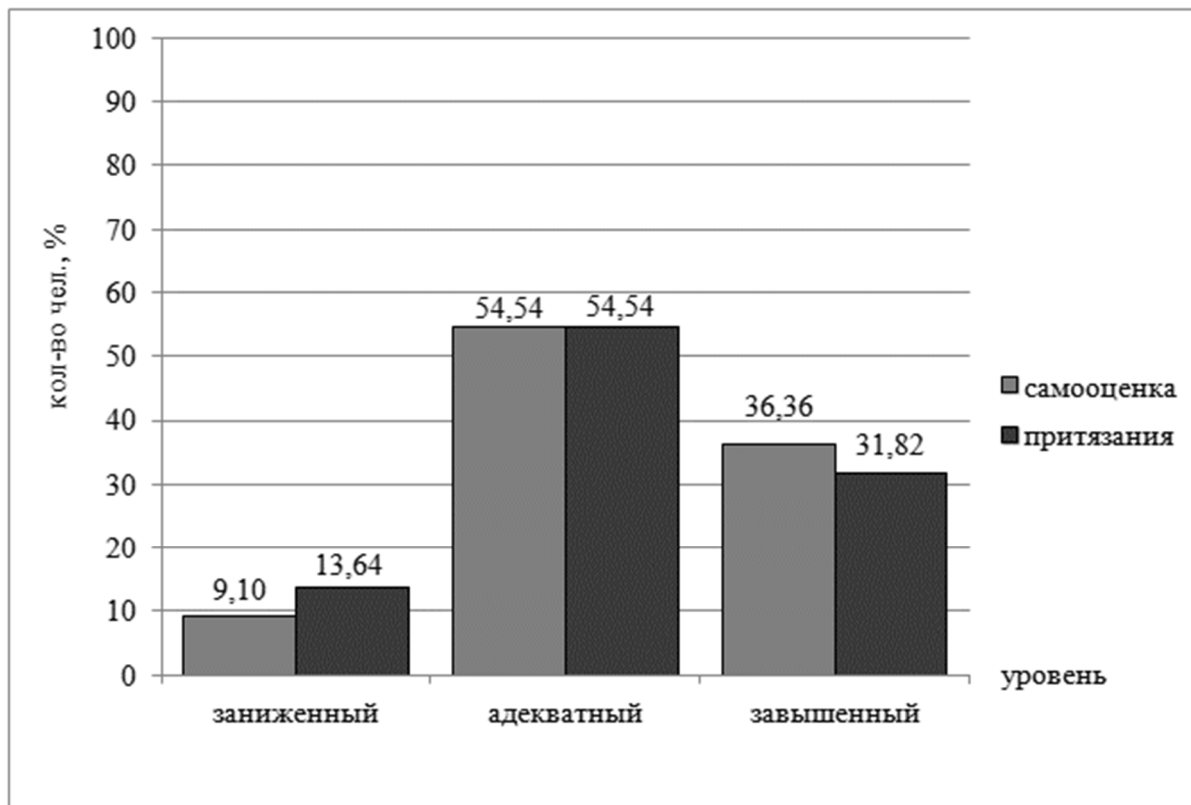


Рисунок 3 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

Завышенный уровень самооценки выявлен у 36,36% учеников (8 учащихся). Низкая самооценка (заниженный уровень) отмечена у 9,1% младших школьников (2 учащихся). Уровень самооценки, который можно считать соответствующим реалистической (адекватной) самооценке, характерен 54,55% (12 учащихся).

Уровень притязаний у 31,82 второклассников (7 учащихся) можно охарактеризовать как высокий, что может служить признаком нереалистического, некритического отношения детей к собственным возможностям. Уровень притязаний у 54,55% детей (12 учащихся) можно охарактеризовать как нормальный, реалистический. Заниженный уровень

притязаний выявлен у 13,64% детей (3 учащихся), данный факт служит индикатором неблагоприятного развития личности.

Из рисунка 3 видно, что 54,54% детей (12 учащихся) имеет средний уровень самооценки и средний уровень притязаний, данные второклассники имеют оптимальное представление о своих возможностях, и критически относятся к себе, что является важным фактором развития личности, хотя не все участники этой категории имеют и средний уровень притязаний.

Некоторые младшие школьники, имея средний уровень самооценки, показывают высокий уровень притязаний, что свидетельствует о потенциальном риске формирования не критичности к своим возможностям.

Соотношение высокого уровня самооценки и высокого уровня притязаний показало четыре ученика, эти дети имеют не критическое отношение к собственным возможностям, переоценивая их.

В то же время есть участники, которые, имея высокий уровень самооценки, показали средний уровень притязаний, это свидетельствует о том, что самооценка не строится на восприятии своих возможностей, «закрыты» для оценок окружающих, не критичны к своим ошибкам.

Заниженный уровень самооценки показали 9,1% участников (2 учащихся), данные участники не уверены в себе, но, поскольку уровень притязаний они имеют средний, то могут повысить самооценку по причине адекватного принятия своих возможностей.

Заниженный уровень притязаний, при среднем уровне самооценки показало 13,64% участников (3 учащихся), это свидетельствует, что младший школьник не может адекватно и точно оценить свои возможности; эти данные вносят участника в группу риска по фактору неблагоприятного формирования самооценки.

По методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) были получены результаты, которые представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

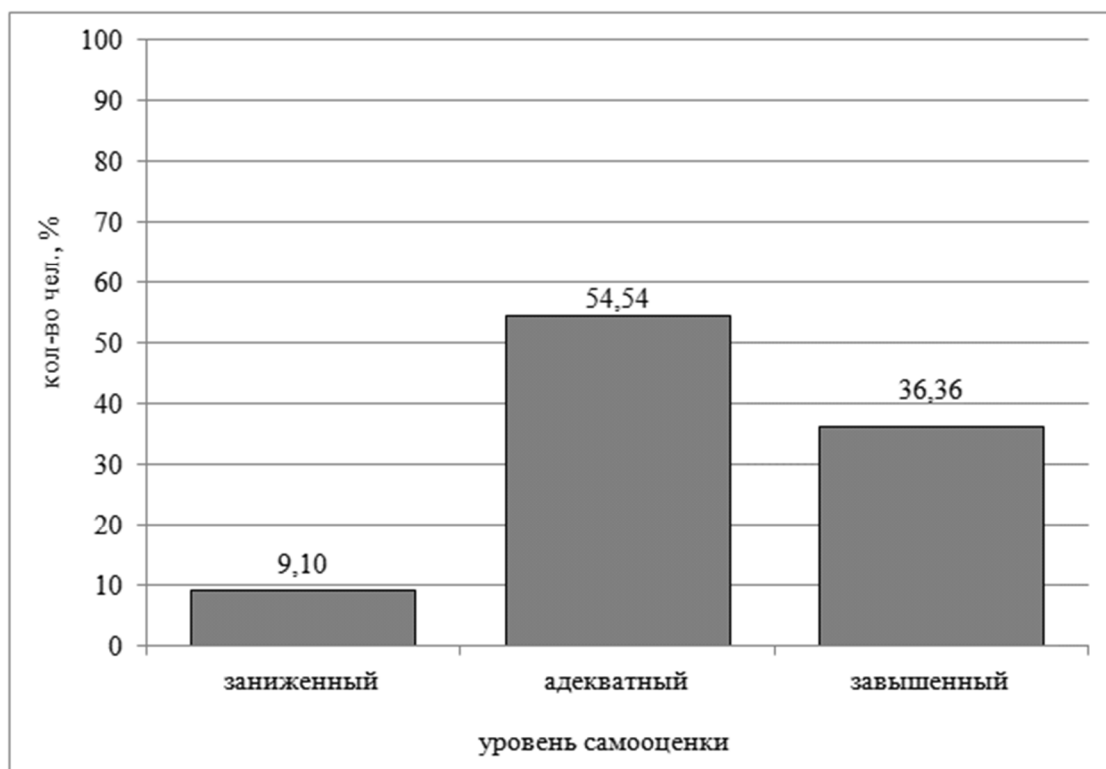


Рисунок 4 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

Из рисунка видно что, 54,54% (12 учащихся) имеют средний уровень, адекватную самооценку, для 9,1% детей (2 учащихся) характерна заниженная самооценка, остальные участники исследования 36,36% (8 учащихся) имеют завышенную самооценку.

Так как исследование по данной методике позволило оценить три фактора самооценки, то рассмотрим их более подробно. Изучались три фактора: фактор «сила» характеризует оценку волевых качеств (требовательность-нетребовательность, сильные-слабые, уступающие-не уступающие).

Фактор «активность» характеризует коммуникативность и экстравертированность личности (шумные-тихие, теплые-холодные, подвижные-спокойные).



Фактор «оценка» позволяет оценить восприятие своего поведения ребенком как социально одобряемым или порицаемым (умные-глупые, хорошие-плохие, добрые-жестокие).

Распределение показателей младших школьников по изучаемым факторам по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) представлено на рисунке 5.

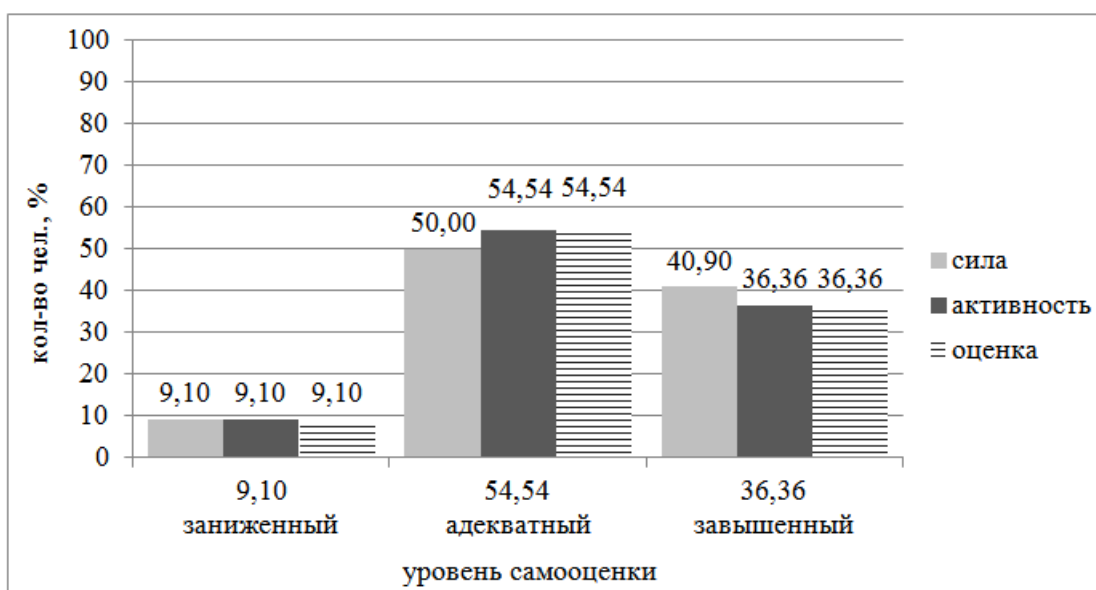


Рисунок 5 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по изучаемым факторам по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

Анализ процентного соотношения полученных показателей по всем трем факторам свидетельствует, что половина участников младшего школьного возраста оценивают себя адекватно, самооценка у 50-54,54% (11-12 учащихся) зафиксирована на среднем уровне. Адекватная самооценка проявилась в том, что дети открыты к общению и взаимодействию с окружающими, достаточно социальны, имеют желание и чувствуют в себе возможность проявлять настойчивость при достижении целей, свое поведение оценивают как социально одобряемое.

По всем трем факторам 9,1% младших школьников (2 учащихся) имеют низкую самооценку. Низкую самооценку по факторам «сила» и «активность» показали два ученика, так как считают себя слабыми, не

требовательными, часто уступают, считают себя тихими и не желающими «проявляться».

По фактору «оценка» низкий показатель у двоих младших школьников, так как считают себя не достаточно умными, не всегда поступающими правильно.

По всем факторам 36,36-40,91% участников (8-9 учащихся) показали высокий уровень самооценки, такие участники отмечают у себя силу, настойчивость в достижении цели, умение настоять на своем, отмечают свою отзывчивость и подвижность в решении задач. Но в группе испытуемых младших школьников есть обучающиеся, у которых самооценка проявляется в том, что они достаточно слабы, не могут проявить требовательность, не коммуникативные, закрытые в собственном мире, они интроверты, оценивают себя как недостаточно умных и социально неодобряемых.

Представим и опишем полученные данные по результатам исследования по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) – рисунок 6, таблице 3 Приложения 2.

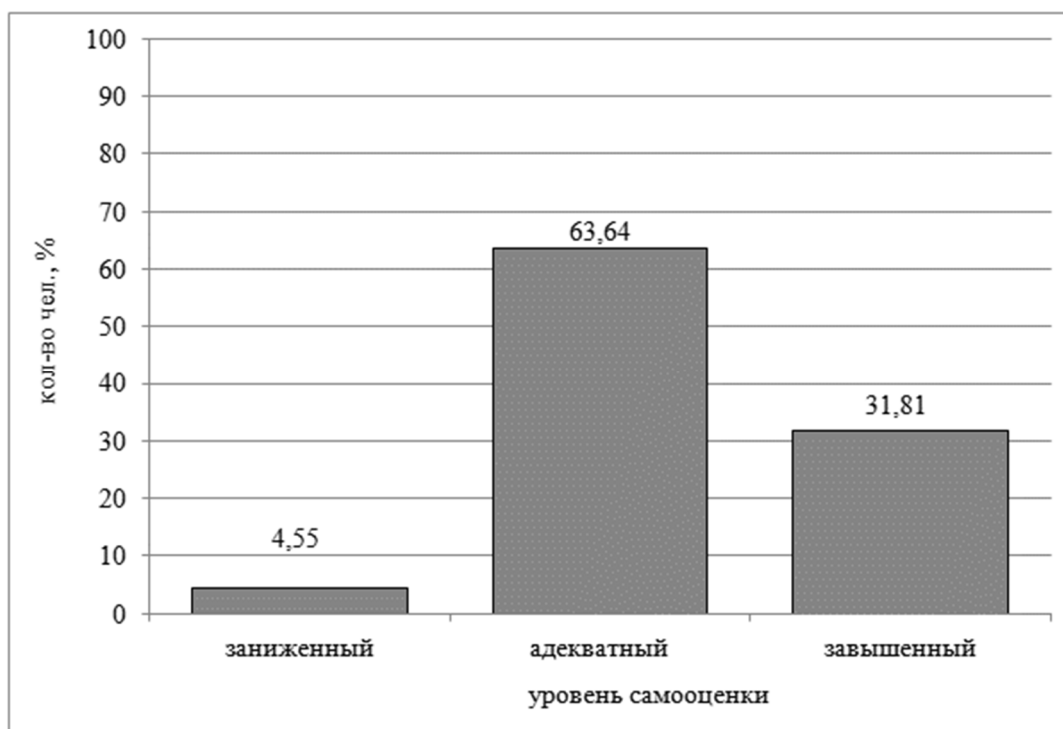


Рисунок 6 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе)

Данные рисунка 6 показывают, что 63,64% обследуемых младших школьников (14 учащихся) имеют адекватный уровень самооценки, эти участники самую длинную линию проводят от учителя, а линия, имеющая среднюю длину, начерченная от кружка, обозначающая участника, соответственно себя они оценивают умными по отношению к однокласснику, но менее умными, чем педагог.

31,81% детей (7 учащихся) имеют завышенный уровень самооценки: у этих ребят выявлена самая длинная черта от кружка, обозначающая их – себя они оценивают как очень умных, даже в сравнении с педагогом. Заниженный уровень самооценки у 4,55%, его показала только одна ученица (Алена К.), она прочертила самую короткую линию от кружка, обозначающую ее саму.

При соотнесении результатов оценки себя и одноклассника с оценкой классного руководителя, было выявлено несколько несоответствий. Так два участника исследования оценивают одноклассника значительно выше себя, что по наблюдениям классного руководителя не является адекватным, а завышенным.

Есть и существенное занижение одноклассника у пяти участников исследования. У остальных участников оценки себя и оценки одноклассников, со слов классного руководителя, адекватны.

Таким образом, можно говорить о том, что уровень успеваемости связан с уровнем самооценки, так как существует тесная связь самооценки ученика и оценивание его сторонними людьми (учителем), именно успеваемость в значительной степени влияет на самооценку.

Итак, результаты показывают, что у испытуемых преобладает средний уровень самооценки, что соответствует относительной норме в младшем школьном возрасте. Такие участники исследования адекватно соотносят представления о себе с оценками окружающих людей (в частности с оценкой учителя и одноклассников).

Кроме этого участники исследования показали, что имеют адекватное представление о своих возможностях и своих качествах, описывают себя как достаточно активных, способных достигать поставленных целей, сильных, добрых и отзывчивых. Но вместе с этим, выявлено, что в исследуемой группе испытуемых учеников есть младшие школьники с отклонениями от большинства (нормы) как в сторону снижения, так и в сторону завышения самооценки.

Результаты констатирующего эксперимента позволили выявить, что у 8 испытуемых младших школьников выявлено отклонение от нормы, им настоятельно рекомендовано участие в психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки. Эти участники исследования нуждаются в психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки и приглашены к участию в программе.

Итак, целевой группой для реализации программы формирования адекватной самооценки выступают младшие школьники, имеющие неадекватные уровни самооценки – завышенный и заниженный. Участие в программе являлось добровольным и в ней могли принять участие и другие испытуемые младшие школьники.

## Выводы по Главе 2

Было проведено исследование на выявления уровня самооценки младших школьников, которое проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Были применены методы и методики исследования: теоретические методы (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические методы (констатирующий эксперимент, тестирование), математико-статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

Исследование проводилось в МАОУ СОШ № 138 г. Челябинска. В исследовании приняли участие 22 младших школьника в возрасте 8-9 лет, из них 14 девочек и 8 мальчиков.

Диагностика младших школьников проводилась по трем методикам на определение уровня самооценки. В результате исследования были получены следующие результаты.

– по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан): 54,54% участников (12 учащихся) имеют средний уровень самооценки и средний уровень притязаний, соотношение завышенного уровня самооценки и завышенного уровня притязаний показали 18,18% детей (4 учащихся), низкий уровень самооценки показали 9,1% младших школьников (2 учащихся), низкий уровень притязаний, при средней самооценке показало 13,64% (3 учащихся);

– по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской): 54,54% испытуемых учеников имеют средний уровень самооценки (12 учащихся), 9,1% имеют заниженную самооценку (2 учащихся), остальные участники исследования 36,36% имеют завышенную самооценку (8 учащихся);

– по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе): 63,64% детей в исследуемой группе имеют адекватный уровень самооценки (14 учащихся), 4,55% – заниженный уровень самооценки (1 учащийся), и 31,81% младших школьников имеет завышенный уровень самооценки (7 учащихся).

Обобщение результатов констатирующего эксперимента по трем методикам, показало, что есть младшие школьники с отклонениями от большинства (нормы) как в сторону снижения, так и в сторону завышения самооценки. Участие в психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки рекомендовано для 8 испытуемых младших школьников.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **3.1 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников**

Цель программы: сформировать адекватную самооценку младших школьников.

Задачи формирующей программы:

1. Обучение навыкам уверенного поведения и снятие тревожности.
2. Развитие коммуникативных навыков и уменьшение агрессивности.
3. Формирование мотивации на самопознание.

Методы формирующей программы: упражнения, игры, сказкотерапия, арт-терапия.

Предусматривается групповая форма работы.

Формирующая программа составлена исходя из возрастных особенностей детей, и выявленной проблематики.

Программа рассчитана на 10 занятий.

Продолжительность занятия: 40-50 минут.

Частота проведения: 2 раза в неделю.

Общее время для реализации программы: 5-6 недель.

Полное описание занятий программы по формированию адекватной самооценки младших школьников представлено в Приложении 3.

Каждое занятие строится по следующим блокам:

– ознакомительно-организационный блок: приветствие, разминочная часть, направленная на подготовку группы к работе и включение участников в тренинговую реальность;

– формирующий блок: основная часть, непосредственно направленная на реализацию поставленных задач, снятие

психоэмоционального напряжения, настрой на упражнения, непосредственно сами упражнения, обсуждение результатов;

– аналитико-рефлексивный блок: заключительная часть, включающая в себя анализ отношения участников к занятию, к окружающим, подведение итогов занятия, рассмотрение перспектив на дальнейшую работу, снятие эмоционального напряжения, процедура прощания.

Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников включает в себя три взаимосвязанных и последовательно реализуемых стадии (этапы):

Начальный этап – подготовительный, мотивационный, ставится задача объединения детей в группу. Стадия подразумевает обучение младшего школьника методам и приемам овладения своим волнением, повышенной тревожностью. Этап предусматривает 2 занятия.

Основной этап – реконструктивный, ставится задача расширения функциональных и операционных возможностей младшего школьника, формирования у ребенка необходимых навыков повышения результативности деятельности по оцениванию себя. Этап предусматривает 6 занятий.

Завершающий этап – итоговый, подразумевает перестройку особенностей личности младшего школьника, прежде всего, его самооценивания и мотивации, ставится задача закрепления полученных умений и навыков. Этап предусматривает 2 занятия.

В формирующей программе основным методом в работе с детьми, имеющими неадекватную самооценку, выбрана сказкотерапия. Программой предусмотрены ситуационно-ролевые и развивающие игры, соответствующие темам занятий. Психогимнастические упражнения формирующей программы направлены на уменьшение психоэмоционального напряжения детей и их раскрепощение.

Сказкотерапия привлекательна для развития личности младшего школьника, поскольку направлена на развитие адекватной самооценки, как в индивидуальной работе, так и в групповой.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет резюмировать, что целью метода сказкотерапии будет значиться активизация в конкретном ребенке творческого созидющего начала, раскрытие его внутреннего мира, развитие самосознания младшего школьника, знакомство с основными психологическими понятиями.

Опыт, приобретенный на разработанных занятиях с использованием сказкотерапевтических приемов, должен способствовать формированию адекватной самооценки, выработке поддержки в трудные для младших школьников периоды, созданию социально-психологического здоровья. Данные навыки помогут справиться со сложными ситуациями, проблемами, которые могут и будут возникать у детей в межличностных коммуникациях. Новые положительные установки, а также навыки и умения, которые сформируются в процессе программы, помогут эффективно преодолевать сложности современной жизненной обстановки.

Представим содержание работы по формированию адекватной самооценки младших школьников.

#### Занятие 1. «Знакомство»

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

Задачи: создание игровой доверительной атмосферы в группе; установление межличностных контактов между участниками и ведущим; знакомство с правилами тренинга.

Упражнение 1 «Я – лев». (5 мин.)

Цель: знакомство группы участников.

Упражнение 2 «Правила тренинга». (5 мин.)

Цель: ознакомление участников с правилами тренинга.

Упражнение 3 «Ласковое имя». (5 мин.)



Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 4 «Шустрики – мямлики». (10 мин.)

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, установление контакта.

Упражнение 5 Игра «Запрещенные движения». (10 мин.)

Цель: снятие напряжения.

Упражнение 6 «Силач или слабак». (5 мин.)

Цель: формирование положительных эмоций в отношении своих возможностей.

Упражнение 7 «Сильные стороны». (5 мин.)

Цель: создание положительного эмоционального настроя.

#### Занятие 2 «Удивительный мир сказки»

Цель: снизить уровень тревожности, агрессии; повысить взаимодействие

Задачи: снятие напряжения, мнительности, агрессии, знакомство со сказкой.

Упражнение 1 «Я могу». (5 мин.)

Цель: расширение представления о себе, укрепление уверенности в себе

Упражнение 2 «Теплый и легкий». (15 мин.)

Цель: работа с самооценкой, развитие позитивного мышления.

Упражнение 3 Чтение сказки «Хвостатик». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки.

Упражнение 4 Рисунок «Вперед в будущее!». (5 мин.)

Цель: осознание возможности преодоления замкнутости.

Упражнение 5 Игра: «Слушай хлопки». (5 мин.)

Цель: разрядка в конце занятия, концентрация внимания.

#### Занятие 3 «Я люблю себя»

Цель: способствовать раскрепощению, избавлению от чувства неполноценности

Задачи: формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, взаимодействие с окружающими.

Упражнение 1 «Волшебные очки». (5 мин.)

Цель: налаживание эмоционального настроения на позитивное видение друг друга.

Упражнение 2 «Конкурс хвастунов». (5 мин.)

Цель: формирование положительных эмоций в отношении себя.

Упражнение 3 «Ладочки». (10 мин.)

Цель: возможность выражения позитивных эмоций в адрес друг друга.

Упражнение 4 «История про Энни» Доррис Бретт. (15 мин.)

Цель: признание своих достоинств.

Упражнение 5 «Этот день». (5 мин.)

Цель: завершение занятия, получение каждым обратной связи.

Занятие 4 «Я все смогу»

Цель: повысить самооценку, укрепить уверенность в своих возможностях

Задачи: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств.

Упражнение 1 «Рыбалка». (5 мин.)

Цель: помочь детям чувствовать себя в коллективе свободней и раскованней.

Упражнение 2 «Сказка на маленькой полянке». (15 мин.)

Цель: избавление от чувства неполноценности, зажатости и скованности.

Упражнение 3 «Зайки и слоники». (5 мин.)

Цель: дать возможность почувствовать себя сильными и смелыми.

Упражнение 4 «Хвасталки». (10 мин.)

Цель: повышение самооценки детей, поощрение достигнутых успехов.

Упражнение 5 «Комплименты». (15 мин.)

Цель: стабилизация и повышение самооценки, актуализация их личностных ресурсов.

Занятие 5 «Я все сумею»

Цель: научить избавляться от чувства неполноценности, от непринятия себя.

Задачи: развитие чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств.

Упражнение 1 «Сказочные герои». (10 мин.)

Цель: восприятие различных чувств, эмоций, развитие понимания себя и других.

Упражнение 2 Рисунок «Я в будущем». (15 мин.)

Цель: дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах

Упражнение 3 «Почесать спинку». (10 мин.)

Цель: снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация.

Упражнение 4 «Самоуважение». (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, мнительности.

Упражнение 5 «Все спят». (5 мин.)

Цель: расслабление мышц, получение каждым обратной связи.

Занятие 6 «Вместе тесно, а врозь скучно»

Цель: научить осознавать и выражать свои мысли и желания; узнать о потребностях и значимых переживаниях детей

Задачи: обучение техникам конструктивного решения конфликтов в группе, адекватным способам выражения негативных эмоций.

Упражнение 1 «Шалтай-Болтай». (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, зажимов.

Упражнение 2 Игра «Преодолей препятствие». (15 мин.)

Цель: эмоциональное включение, ощущение способности к преодолению.

Упражнение 3 «Высвобождение гнева». (5 мин.)

Цель: отреагирование негативных эмоций.

Упражнение 4 Сказка «Гусеница-крапивница». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки, избавление от чувства страха и неуспеха.

Упражнение 5 «Игра с песком». (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, получение каждым обратной связи.

Занятие 7 «Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много»

Цель: развить коммуникативные навыки

Задачи: стимулирование вариативности мышления и творческого самовыражения, научить навыкам общения с окружающими, развитие доверия и взаимопонимания, осознание возможности преодоления замкнутости.

Упражнение 1 «Имена-качества». (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 2 Сказка «Облако и Озеро» (Валерия Буяновская). (15 мин.)

Цель: предупредить от пассивной жизненной позиции и от самокритики.

Упражнение 3 «Подари движение». (5 мин.)

Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми.

Упражнение 4 «Я – это ты. Ты – это я». (15 мин.)

Цель: тренировка навыков выражать свои ощущения и эмоции.

Упражнение 5 «Узнавание эмоций». (10 мин.)

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние других людей, снятие барьеров в общении

Занятие 8 «Дружная команда»

Цель: развить умения социальной сензитивности

Задачи: обучение детей приемам высказывать окружающим информацию друг о друге, навыкам осознания и принятия себя и другого как личности.

Упражнение 1 «Карандаши»

Цель: создание атмосферы доверительных и доброжелательных отношений.

Упражнение 2 «Назови и покажи»

Цель: определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Упражнение 3 «Скульптор и глина»

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

Упражнение 4 «Назови эмоцию»

Цель: развитие умения рефлексивных навыков, работа с негативом и закрепление позитива

#### Упражнение 5 ««Замороженные»»

Цель: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

#### Занятие 9 «Я тебя понимаю»

Цель: развитие умений социальной рефлексии, развитие умений взаимодействия.

Задачи: выработать и скорректировать формы межличностного взаимодействия, развить способность гибко реагировать на ситуацию, научить адекватному поведению в различных условиях и разных группах.

#### Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу.

#### Упражнение 12 «Покажи понятие»

Цель: тренировка навыков межличностного взаимодействия.

#### Упражнение 3 ««Самосуд»»

Цель: развитие умения рефлексивных навыков.

#### Упражнение 4 ««Животные»»

Цель: творческое взаимодействие с другими членами группы.

#### Упражнение 5 «Зеркало»

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

#### Занятие 10 «Прощание со сказкой»

Цель: дать перспективу на будущее и уверенность в своих силах,

Задачи: формирование мотивации на самопознание, навыка осознания и принятия себя и другого как личности, рефлексия, подведение итогов по проделанной работе.

#### Упражнение 1 «Никто из вас не знает, что я...». (5 мин.)

Цель: улучшение атмосферы в группе.

#### Упражнение 2 «Что с тобой?». (15 мин.)

Цель: научить адекватно выражать негативные эмоции, научить снимать напряжение, выявить причины отрицательных эмоций.

Упражнение 2 Сказка «Сочиняем сказку». (15 мин.)

Цель: создание дружеской атмосферы, развитие позитивного мышления.

Упражнение 3 «Солнышко». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки, формирование моральных представлений, коррекция поведения.

Таким образом, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников. Продолжительность программы составляет 10 занятий, продолжительность одного занятия 40-50 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Формирующая работа проводилась в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих младшего школьника. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей младшего школьника, формирование у него необходимых навыков повышения результативности деятельности по оцениванию себя.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников, была проведена повторная диагностика с целью оценки эффективности психолого-педагогической программы в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 138» г. Челябинска.

Распределение показателей самооценки младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в

модификации А.М. Прихожан) до и после реализации программы представлено на рисунке 7 и в таблице 4 Приложения 4.

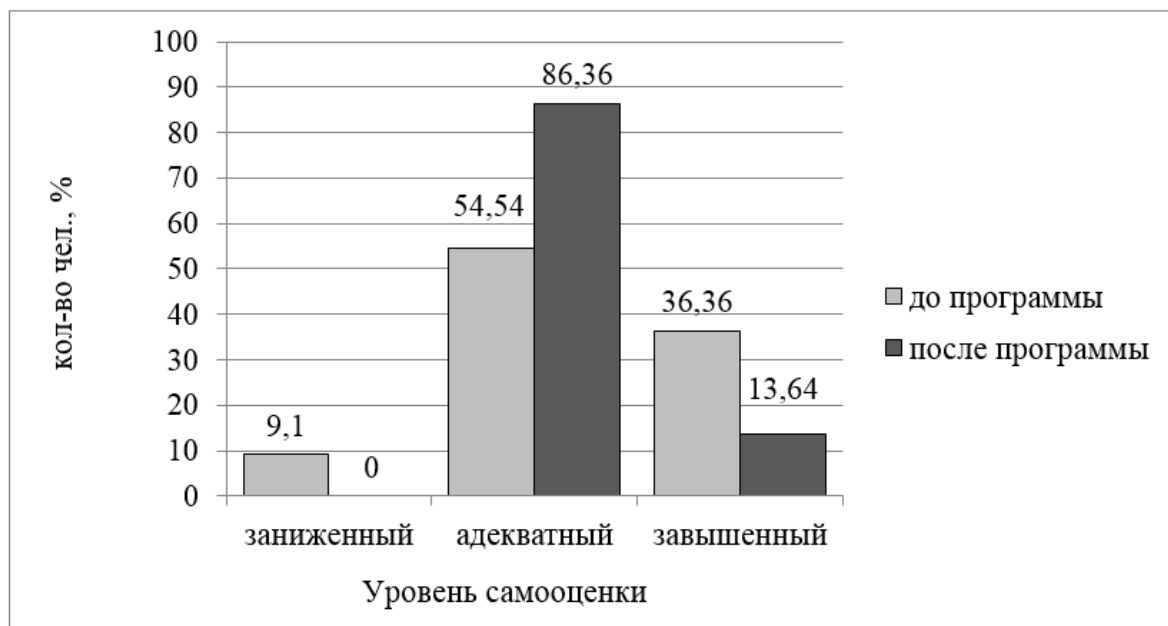


Рисунок 7 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Интерпретируя рисунок 7, можем заключить, что после реализации психолого-педагогической программы количество младших школьников с адекватной самооценкой увеличилось до 86,36% (19 учащихся), завышенная оценка осталась свойственна лишь 13,64% (3 учащихся). Младших школьников с заниженной оценкой не выявлено, следовательно, два ученика, которым после занятий стала свойственна адекватная самооценка, научились демонстрировать готовность к общению со сверстниками, проявлять требовательность и настойчивость при достижении цели.

Распределение показателей самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) до и после реализации программы представлено на рисунке 8 и в таблице 5 Приложения 4.

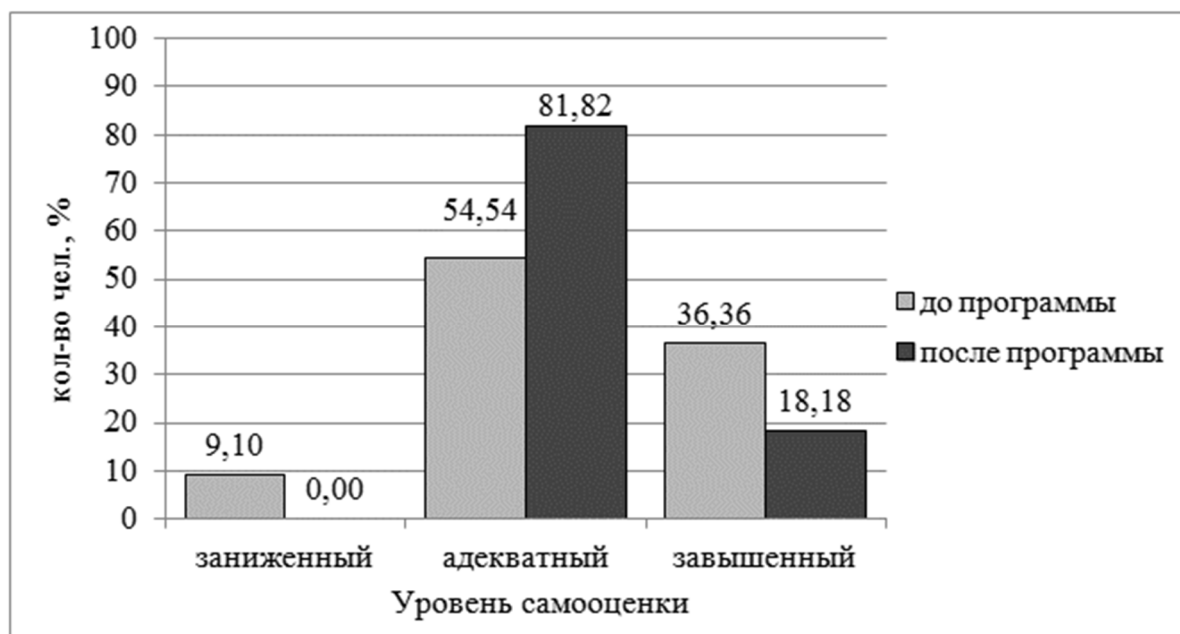


Рисунок 8 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) до и после реализации программы

Проанализировав результаты исследования по данной методике, отметим, что младшие школьники стали выше оценивать личные способности, стали легче адаптироваться и преодолевать трудности. Показатель заниженной самооценки до формирующей программы был 9,10% (2 учащихся), после прохождения программы формирования адекватной самооценки детей с заниженным уровнем самооценивания не выявлено. Уровень адекватной оценки вырос и характерен после программы для до 81,82% младших школьников (18 учащихся), для сравнения до программы он был свойственен 54,54% (12 учащихся). Самосознание у участников исследования проявляется в желаниях, стремлениях, осознании своих возможностей. Завышенный уровень после комплекса занятий выявлен у 18,18% (4 учащихся), до программы он был у 36,36% (8 учащихся).

Распределение показателей самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) до и после реализации программы представлено на рисунке 9 и в таблице 6 Приложения 4.



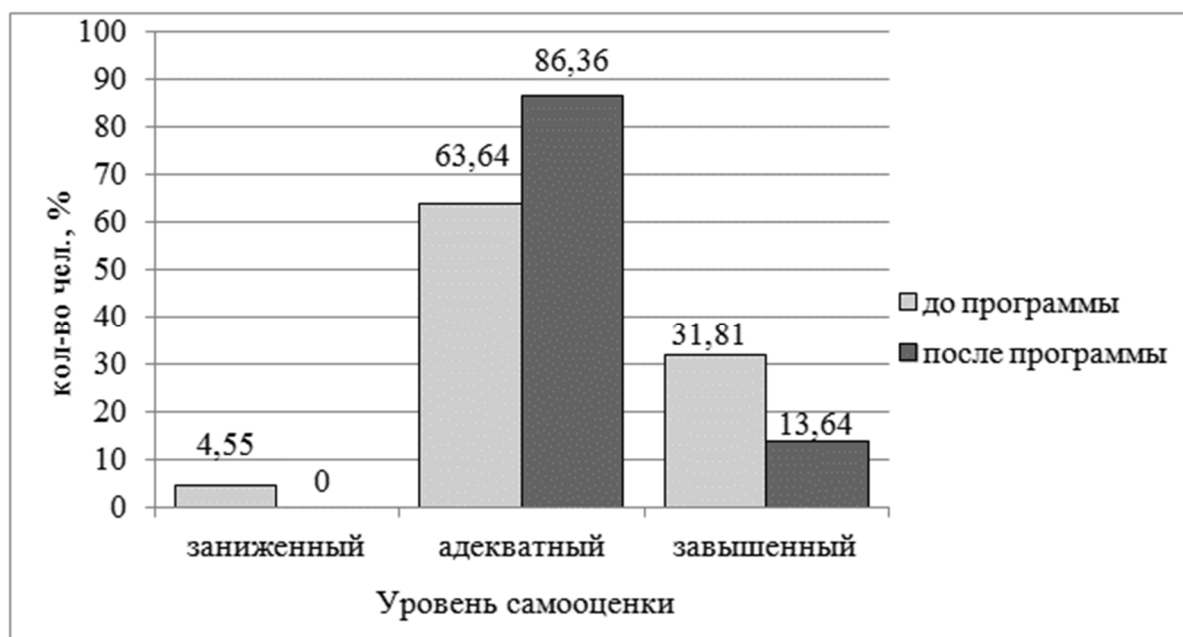


Рисунок 9 – Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) до и после реализации программы

Из представленного рисунка 9 делаем вывод, что до формирующей программы в исследуемой группе имели адекватный уровень самооценки 63,64% младших школьника (14 учащихся), после прохождения программы – это 86,36% (19 учащихся). Дети адекватно соотносят представления о себе с оценками окружающих людей после прохождения психолого-педагогической программы ученики второго класса научились адекватно оценивать себя, верно сопоставляя возможности себя и других людей. Учеников с заниженным уровнем самооценки не выявлено, количество детей с завышенным уровнем сократилось с 31,81% до 13,64% после проведения психолого-педагогической программы (7 учащихся и 3 учащихся соответственно). Четыре младших школьника успешно прошли занятия, научились адекватно оценивать себя, учитывать оценку окружающих, стали более социальны, открыты и общительны.

Итак, после реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников низкие показатели повысились, высокие – снизились, что говорит о положительном эффекте программы.

Участники с заниженной до программы самооценкой стали более уверенны, и менее критичны к себе, что является важным фактором развития личности ребенка. Дети исправили низкий уровень притязаний до программы на более высокий уровень после программы, эти ученики адекватно и точно способны оценивать свои возможности и качества. Участники с завышенной до программы самооценкой стали общительнее, спокойнее во внимании к собственной персоне.

Средний уровень самооценки младших школьников подразумевает, что идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию, стремлением развить в себе желательные качества. То, что у некоторых младших школьников повысилась самооценка, находящаяся до реализации программы на низком уровне, означает, что они стали более уверенными в себе и в своих действиях.

Высокие показатели других учеников снизились до оптимального, что в последующем снижает чрезмерные претензии этих учеников на внимание к своей личности и уменьшает вероятность принятия опрометчивых решений.

С целью проверки гипотезы исследования была проведена математико-статистическая обработка результатов исследования с использованием Т-критерия Вилкоксона для показателей самооценки по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), они представлены в таблице 7 Приложения 4.

Сформулируем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Критические значения Т для n=17:

$T_{кр}=27(p\leq 0.01)$ ;  $T_{кр}=41(p\leq 0.05)$

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153 \quad (1)$$

Ранжирование произведено верно.

$$T_{эмп} = \sum R_i = 9,5 + 15,5 = 25 \quad (2)$$

$T_{эмп} < T_{кр}$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

Принимается гипотеза Н1.

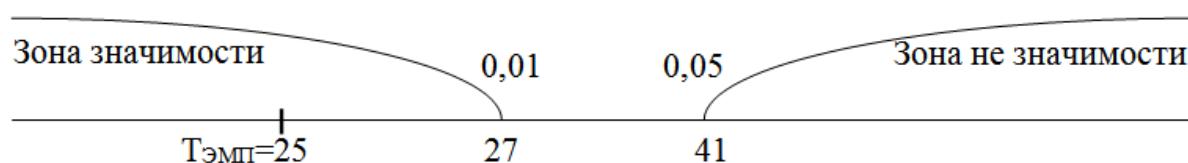


Рисунок 10 – Ось значимости по результатам методики диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

Статистическая обработка результатов исследования по показателям самооценки по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) с помощью Т-критерия Вилкоксона позволила выявить статистически значимую достоверность сдвига.

Следовательно, значимые сдвиги в формировании адекватной самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Проведем математико-статистическую обработку результатов исследования с использованием Т-критерия Вилкоксона для показателей самооценки по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), представленные в таблице 8 Приложения 4.

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Критические значения Т для n=18:

T<sub>кр</sub>=32(p≤0.01); T<sub>кр</sub>=47(p≤0.05)

Сумма по столбцу рангов равна Σ=171

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171 \quad (1)$$

Ранжирование произведено верно.

$$T_{эмп} = \sum Rr = 11,5 + 11,5 = 23 \quad (2)$$

T<sub>эмп</sub> < T<sub>кр</sub>

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: T<sub>эмп</sub> < T<sub>кр</sub> (0,01).

Принимается гипотеза H<sub>1</sub>.

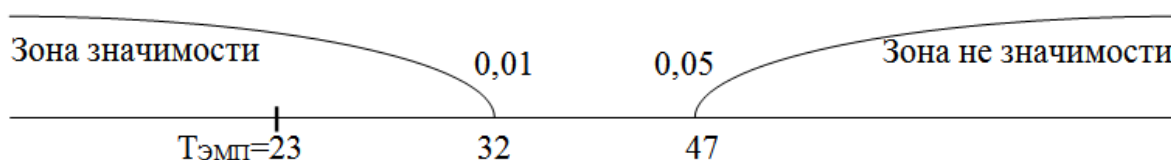


Рисунок 11 – Ось значимости по результатам методики «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

Статистическая обработка результатов исследования по показателям самооценки по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) с помощью Т-критерия Вилкоксона позволила выявить статистически значимую достоверность сдвига.

Следовательно, значимые сдвиги в формировании адекватной самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Математико-статистическая обработка результатов исследования с использованием Т-критерия Вилкоксона для показателей самооценки по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) представлена в таблице 9 Приложения 4.

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов показателей самооценки в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Критические значения Т для n=21:

T<sub>кр</sub>=49(p≤0.01); T<sub>кр</sub>=67(p≤0.05)

Сумма по столбцу рангов равна Σ=231

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231 \quad (1)$$

Ранжирование произведено верно.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r = 21 \quad (2)$$

T<sub>эмп</sub> < T<sub>кр</sub>

В данном случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ .

Принимается гипотеза  $H_1$ .

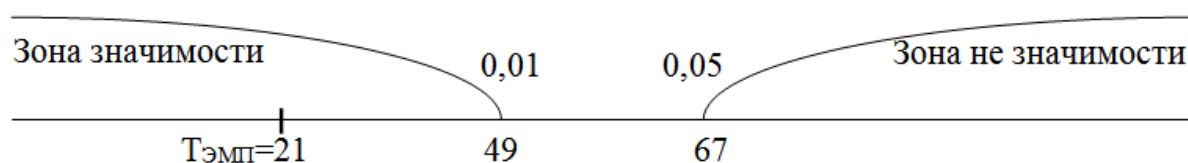


Рисунок 12 – Ось значимости по результатам методики «Проба Де Греефе» (Де Греефе)

Статистическая обработка результатов исследования по показателям самооценки по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) с помощью  $T$ -критерия Вилкоксона позволила выявить статистически значимую достоверность сдвига.

Следовательно, значимые сдвиги в формировании адекватной самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень самооценки младших школьников изменится при реализации программы формирования адекватной самооценки, экспериментально подтверждена.

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

Достижение стабильного результата по формированию адекватной самооценки младших школьников требует последовательной и системной работы родителей и педагогов.

Результаты изучения самооценки младших школьников показали, что в выборке большинство детей имеют средний уровень самооценки, то есть адекватную самооценку, но есть и ребята, которые имеют заниженную или завышенную самооценку. Анализ общей и психолого-

педагогической литературы, используемые методики диагностики, также анализ результатов диагностики позволили составить рекомендации по формированию адекватной самооценки детей младшего школьного возраста.

Педагогу-психологу рекомендуется:

1) проводить лекционные и практические занятия с родителями систематически. На таких собраниях необходимо обсуждать насущные проблемы, учителя и родители младших школьников учатся совместно выстраивать общение с детьми, позволяющее формировать у учащихся самостоятельность, инициативность, способствующее становлению адекватной самооценки учеников начальной школы.

2) научить младших школьников объективно оценивать знания своих одноклассников, чтобы научиться оценивать собственные успехи. Владение навыками самооценивания и взаимооценивания будет выступать гарантом скорейшей адаптации ребенка на последующих ступенях обучения (среднее звено образовательного учреждения) [56, с.144]. Самооценка складывается под влиянием непосредственного накопленного жизненного опыта, является результатом переживания человеком своих успехов или неудач. По этой причине важным представляется научить школьников анализировать причины, которые способствовали их успеху или неудаче в конкретной ситуации, делать выводы и строить свою дальнейшую деятельность с учетом полученных выводов [68, с.79].

Перечислим психолого-педагогические условия, способствующих формированию самооценки детей младшего школьного возраста:

- культура общения учителя и ученика, учеников друг с другом, родителей с ребенком;
- формирование учебной самостоятельности у младших школьников;
- создание ситуации успеха в организации образовательного процесса и внеурочной деятельности;

– использование всевозможных форм и методов обучения при организации образовательного процесса;

– обучение приемам самоконтроля, обучение приемам самооценивания и взаимооценивания, осуществление работы с родителями [42].

Обозначим ряд рекомендаций для учителя по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

– методически корректное построение работы, что подразумевает определение конкретных критериев оценивания; использование «положительное», «подбадривающее» вербальное и невербальное оценивание; ознакомление младших школьников с различными методиками самооценивания;

– возможность прочувствовать младшему школьнику успех в учебной деятельности, в частности: применение индивидуального подхода; создание «ситуации успеха» для обучающихся; использование игрового подхода, приемов арт-терапии в учебную деятельность.

В младшем школьном возрасте основными методами развития самооценки должны быть игровые и проективные [55, с.42].

Кроме того, в целях формирования адекватного уровня самооценки учеников начальной школы, рекомендуется использовать психотерапевтические методы, основанные на использовании сказок, т.е. методов арт-терапии, обусловлено наличием широкого спектра их формирующего воздействия. В работе с младшими школьниками продуктивней всего использовать сказкотерапию в качестве основного вида арт-терапии.

В ходе сказкотерапии наряду с народными и авторскими сказками должны быть использованы специально составленные сказки, затрагивающие проблемную ситуацию ребенка. Целью сказкотерапии является оказание ребенку помощи в выявлении и осознании своих проблем и путей их решения.



Как говорилось ранее, у ребенка культивируются те качества, которые больше всего заботят родителей: поддержание престижа, послушание, высокая успеваемость.

Таким образом, для формирования объективной и содержательной самооценки детей младшего школьного возраста, учителю необходимо осуществлять целенаправленную работу с родителями.

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

- не подчеркивать вслух такую черту характера младшего школьника как застенчивость;

- не ставить младшего школьника в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа;

- стараться критиковать детей меньше, искать любую возможность показать его положительные стороны;

- стимулировать общение своего ребенка с другими детьми, приглашать их в гости к себе в дом;

- не сравнивать черты характера младшего школьника с чертами характера его друзей, сверстников.

- порицать недостойные поступки, а не самого ребенка;

- ставить перед ребенком посильные задачи и оценивайте их достижения;

- не оставлять любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе без внимания;

- не мешать ребенку общаться, не подменяйте его жизненный опыт своим;

- не вселять в детей страх и боязнь по отношению к себе;

- разговаривать с ребенком по душам, давать возможность высказаться;

- при неудачах в учебе или общении со сверстниками разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий;

- одобрять тягу ребенка к общению, даже если он не всегда выносит из него положительный опыт;
- оценивать по достоинству появление у младшего школьника эмпатии, стремления разделить переживания взрослых, помочь, поддержать;
- быть рядом с ребенком, если он в этом нуждается ;
- находить время, чтобы уделить детям все свое внимание, не разделяя его с кем-либо;
- показать ребенку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним;
- демонстрировать детям свою бескорыстную любовь и уважать усилия детей;
- хвалить ребенка за конкретные поступки;
- помогать выражать младшему школьнику свои эмоции и чувства;
- учитывать реальные возможности младшего школьника и уважать его позицию, видение, точку зрения;
- отказаться от запугивания ребенка, страх не активизирует его деятельность;
- демонстрировать ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения;
- использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать;
- приоткрывать ребенку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;
- знакомить ребенка с многообразием окружающего мира, говорить о том, что каждый человек – уникален, и он тоже;
- говорить о культурных, физических и более тонких различиях между людьми с уважением [11, с.279].

Родители задают исходный уровень притязаний ребенка – то, на что он претендует в учебной деятельности. Уровень притязаний непосредственно влияет на самооценку ребенка, поэтому родителям для формирования у своих детей адекватной самооценки в процессе воспитания следует соблюдать перечисленные рекомендации.

Таким образом, основные рекомендации по формированию адекватной самооценки в младшем школьном возрасте сходятся в развитии основных форм проявления самооценки в период раннего становления личности и формированию основ учебной деятельности, а также вовлечение ребенка в познавательно-развивающую деятельность.

### Выводы по Главе 3

Нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников. Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 40-50 минут. Формирующая работа проводилась в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Внедрение разработанной программы в деятельность педагога-психолога общеобразовательных организаций позволит младшим школьникам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию у младших школьников навыков уверенного поведения, будет способствовать формированию положительного самоотношения и отношения к окружающим.

После реализации программы была вновь проведена диагностика самооценки по методикам: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе).

Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) после реализации программы показало, что количество младших школьников с адекватной самооценкой увеличилось до 86,36% (19 учащихся), завышенная оценка осталась свойственна лишь 13,64% (3 учащихся). Младших школьников с заниженной оценкой не выявлено, следовательно, два ученика, которым после занятий стала свойственна адекватная самооценка, научились демонстрировать готовность к общению со сверстниками, проявлять требовательность и настойчивость при достижении цели.

Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) после реализации программы свидетельствует о том, что детей с заниженным уровнем самооценивания не выявлено. Уровень адекватной оценки вырос и характерен после программы для до 81,82% младших школьников (18 учащихся), Самосознание у участников исследования проявляется в желаниях, стремлениях, осознании своих возможностей. Завышенный уровень после комплекса занятий выявлен у 18,18% (4 учащихся), до программы он был у 36,36% (8 учащихся).

Распределение показателей уровня самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) после реализации программы выявил, что в исследуемой группе адекватный уровень самооценки составил 86,36% (19 учащихся). Дети адекватно соотносят представления о себе с оценками окружающих людей после прохождения психолого-педагогической программы ученики второго класса научились адекватно оценивать себя, верно сопоставляя возможности себя и других людей. Учеников с заниженным уровнем самооценки не выявлено, количество детей с завышенным уровнем сократилось до 13,64% (3 учащихся). Младшие школьники успешно прошли занятия, научились адекватно

оценивать себя, учитывать оценку окружающих, стали более социальными, открытыми и общительными.

Нами сделан вывод: показатели самооценки высокого и низкого уровней (завышенная, и заниженная самооценка) у младших школьников имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки младших школьников, которая характеризует оптимальное представление исследуемых учеников о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: уровень самооценки младших школьников изменится при реализации программы формирования адекватной самооценки. Задачи решены, цель достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологии тема самооценки выступает одной из наиболее тщательной исследуемой. Самооценкой является оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самооценка младшего школьника характеризуется своей спецификой. Младшие школьники легко дифференцируют то, что одобряется, и то, что порицается. Они уверены в себе, что создает благоприятные условия для развития адекватной самооценки. С развитием личности младшего школьника более конкретным становится его знание о себе, совершенствуется умение разбираться в своих силах и возможностях, впервые происходит осознание потребности в саморазвитии.

Опираясь на данные теоретического исследования, было сконструировано «Дерево целей» и модель психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников, которая отражает связи и зависимости ее структурных элементов: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

Этапы исследования самооценки детей младшего школьного возраста: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап.

Методы исследования: теоретические (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе), и математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

Исследование проводилось среди учащихся второго класса МАОУ СОШ № 138 г. Челябинска, в исследовании принимало участие 22 ученика,

среди которых было 14 девочек и 8 мальчиков в возрасте 8-9 лет.

Обобщение результатов констатирующего эксперимента по трем методикам, показало, что есть младшие школьники с отклонениями от большинства (нормы) как в сторону снижения, 9,1% (2 учащихся), так и в сторону завышения самооценки 27,26% (6 учащихся). Участие в психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки рекомендовано для 8 испытуемых младших школьников. Участие в программе являлось добровольным и в ней могли принять участие и другие испытуемые младшие школьники.

Была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки младших школьников. Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 40-50 минут.

Формирующая работа проводилась в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Внедрение разработанной программы в деятельность педагога-психолога общеобразовательных организаций позволит младшим школьникам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию у младших школьников навыков уверенного поведения, будет способствовать формированию положительного самоотношения и отношения к окружающим.

После реализации программы была вновь проведена диагностика самооценки по методикам: методика диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской), методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе).

Показатели самооценки высокого и низкого уровней (завышенная, и заниженная самооценка) у младших школьников имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки младших школьников, которая характеризует оптимальное представление исследуемых учеников о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Статистическая обработка результатов исследования по показателям самооценки по всем трем методикам с помощью Т-критерия Вилкоксона позволила выявить статистически значимую достоверность сдвига. Таким образом, значимые сдвиги в формировании адекватной самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтвердилась: уровень самооценки младших школьников изменится при реализации программы формирования адекватной самооценки. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина, К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Текст] : учеб. пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачева. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2017. – 163 с.
2. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания [Текст] : учебное пособие / Борис Ананьев. – Москва : Институт практической психологии, 2012. – 384 с.
3. Ананьев, Б. Г. Развитие детей в процессе начального обучения и воспитания [Электронный ресурс] / Борис Ананьев. – Режим доступа : [https:// cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru). – Загл. с экрана.
4. Андрущенко, Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте [Текст] : учебник для вузов / Татьяна Андрущенко // Вопросы психологии. – Москва : 2012. – 125 с.
5. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] : учебное пособие / Людмила Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 271 с.
6. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] : учебник для вузов / Валерий Астапов. – Москва : Норма, 2018. – 160 с.
7. Бернс, Р. Понять природу человека [Текст] : учебное пособие / Роберт Бернс – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 302 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я – концепции и воспитания [Текст] : учебник для вузов / Роберт Бернс. – Москва : Прогресс, 2013. – 317 с.
9. Божович, Л. И. О некоторых проблемах и методах изучения личности школьника [Текст] : уч. пособие для вузов / Лидия Божович. – Москва : Аспект, 2014. – 297 с.
10. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] : учебное пособие / Лидия Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 400 с.
11. Большая энциклопедия [Текст] / гл. ред. А. М. Прохоров. – Москва : Энциклопедия-Пресс, 2013. – 640 с.

12. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка [Текст] / Лидия Бороздина // Психологический журнал. – 2015. – Т. 13. – № 4. – С. 99-101.
13. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию [Текст] : учебник для вузов / Игорь Вачков. – Москва : Генезис, 2014. – 288 с.
14. Витушкина, Э. В. Формирование адекватной самооценки младших школьников [Текст] : учебное пособие / Э. В. Витушкина, Т. В. Кружилина. – Магнитогорск : МГТУ, 2014. – 104 с.
15. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / Лев Выготский. – Москва : АСТ, 2012. – 670 с.
16. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] : учебник для вузов / Лев Выготский. – Москва : Эксмо, 2012. – 1136 с.
17. Галкина, Т. В. Особенности оценки и самооценки в ситуации прогнозирования достигаемых результатов [Текст] / Татьяна Галкина // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 34-36.
18. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва : Педагогическое общество России, 2013. – 512 с.
19. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] : учебное пособие для студентов псих. факультетов / Сергей Головин. – Минск : Харвест, 2016. – 800 с.
20. Гонина, О. О. Психология младшего школьного возраста [Текст] : учеб. пособие / Ольга Гонина. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 410 с.
21. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : монография / Валентина Долгова. – Москва : КДУ, 2015. – 227 с.
22. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с.

23. Долгова, В. И. Исследование взаимосвязи тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, В. А. Гайсина // Культура и образование : от теории к практике. – 2016 – Т. 1. – С. 33-38. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/item.asp?id=26240215>. – Загл. с экрана.
24. Дорожевец, Т. В. Использование «Сказочных помощников» для активизации внутренних ресурсов ребенка [Текст] / Татьяна Дорожевец // Журнал практического психолога. – 2014. – №5. – С. 137-150.
25. Ересько, П. В. Формирование самооценки школьника в процессе контроля знаний, умений, навыков : автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] : учебное пособие / Полина Ересько. – Саратов : СГУ им. Н. Г.Чернышевского, 2016. – 123 с.
26. Захарова, А. В. Психологические проблемы учебной деятельности школьника [Текст] : учебник для вузов / А. В. Захарова, В. В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 2012. – 273 с.
27. Захарова, А. В. Исследование самооценки младших школьников в учебной деятельности [Текст] / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрущенко // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 89-97.
28. Зенкович, А. М. Игровые методы в обучении и воспитании, применяемые в начальной школе [Текст] : психотехнические упражнения и коррекционные программы / А. М. Зенкович, Н. И. Гуткина – Москва : Академия, 2012. – 155с.
29. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] : учебное пособие / Татьяна Зинкевич-Евстигнеева – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 310 с.
30. Зинченко, В. П. Психологические основы педагогики. Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова. [Текст] : учеб. пособие / В. П. Зинченко, С. Ф. Горбов, Н. Д. Гордеева. – Москва : Гардарики, 2017. – 431 с.

31. Ижойкина, Л. В. Самоконтроль и самооценка учебных действий школьников при организации урока окружающего мира [Текст] / Людмила Ижойкина // Начальная школа. – 2013. – № 10. – С. 24-27.

32. Каган, В. Е. Школьная дезадаптация : к определению понятия [Текст] / В. Е. Каган, А. М. Матюшкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : НИИ психиатрии МЗ РФ, 2015. – С. 3-8.

33. Казаков, В. Г. Самооценка и направленность личности [Текст] : метод, пособие / Владимир Казаков. – Москва : Изд-во ИПКИППОМО. – 2017. – 128 с.

34. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] : учебное пособие / К. О. Казанская, М. А. Кисилева. – Москва : А-Приор, 2017. – 160 с.

35. Капская, А. Ю. Планета чудес. Развивающая сказкотерапия для детей [Текст] : учебник для вузов / А. Ю. Капская, Т. Л. Мирончик – Москва : Генезис. 2013. – 179 с.

36. Костяк, Т. В. Тревожный ребенок : младший школьный возраст [Текст] : монография / Татьяна Костяк. – Москва : Академия, 2016. – 96 с.

37. Ларина, А. Б. Технология формирования познавательной самооценки младшего школьника [Текст] / Александра Ларина // Детство, открытое миру : традиции и новации в образовании детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2018. – С. 184-187.

38. Липкина, А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] : учебное пособие / А. И. Липкина, Л. А. Рыбак. – Москва : Сфера, 2019. – 268 с.

39. Липкина, А. И. Педагогическая оценка и ее влияние на формирование личности неуспевающего школьника [Текст] : учебник для вузов / Анна Липкина. – Москва : Просвещение, 2018. – 283 с.

40. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка [Текст] : учебное пособие / Мая Лисина. – Москва : Институт практической психологии, 2016. – 297 с.

41. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] : учебник для вузов / Мая Лисина. – Санкт – Петербург : Питер, 2017. – 320 с.

42. Мельник, Е. В. Исследование коммуникативной компетентности будущих педагогов-психологов [Электронный ресурс] / Елена Мельник // Концепт. – 2015. – № 02. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2015/15049.htm>. – Загл. с экрана.

43. Михальченко, К. А. История развития и значение сказкотерапии, как направления практической психологии [Текст] / Ксения Михальченко // Психологические науки : теория и практика : материалы междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2012. С. 42-45.

44. Молчанова, О. Н. Самооценка : Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учеб. пособие / Ольга Молчанова. – Москва : Флинта, 2016. – 392 с.

45. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие для студентов псих. факультетов / Алла Осипова. – Москва : Сфера, 2015. – 512 с.

46. Пашкина, Е. А. Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Е. А. Пашкина, И. А. Ганичева // Молодой ученый – 2015. – № 22.1. – С. 152-154.

47. Петровский, В. А. Личность в психологии [Текст] : учебное пособие / Вадим Петровский. – Ростов на Дону : Феникс, 2018. – 512 с.

48. Практикум по возрастной психологии [Текст] : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 694 с.

49. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / Анна Прихожан. – Воронеж. НПО МОДЭК, 2014. – 304 с.

50. Психическое развитие младших школьников [Текст] : учебное пособие для вузов / под ред. В. В. Давыдова – Москва : Сфера, 2017. – 428 с.

51. Психология младшего школьника [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2018. – 542 с.

52. Психология развития [Текст] : учебник для вузов / под ред. Т. Д. Марциновской – Москва : Владос 2016. – 301 с.

53. Ралькова, Е. А. Готовность к самооценке как личностная компетенция учащегося [Электронный ресурс] / Елена Ралькова // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Часть III. – Новосибирск : СибАК, 2014. – Режим доступа : <https://sibac.info/conf/pedagog/vii/36728>. – Загл. с экрана.

54. Романенко, С. Т. Тревожность в младшем школьном возрасте [Текст] : учебное пособие / Снежана Романенко. – Москва : Юрайт, 2016. – 253 с.

55. Романов, А. А. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей : альбом игровых коррекционных задач [Текст] : пособие для вузов / Александр Романов – Москва : Плейт, 2014. – 112 с.

56. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] : учебник для вузов / Сергей Рубинштейн. – Москва : Владос, 2013. – 318 с.

57. Руководство практического психолога. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / под ред. И. В. Дубровиной – Москва : Норма, 2013. – 312 с.

58. Савинова, Е. Ю. Формирование адекватной самооценки младших школьников в учебной деятельности [Текст] / Елена Савинова // Гуманитарные исследования. – 2014. – № 2(50). – С. 170-174.

59. Сергеева, Б. В. Педагогические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте [Текст] / Б. В. Сергеева, Т. К. Габелия // Актуальные задачи педагогики : материалы VII Междунар. науч. конф. – Чита : Молодой ученый, 2016. – С. 9-12.

60. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : учебно-методическое пособие / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 350 с.

61. Славина, Л. С. Трудные дети [Текст] : изб. Психолог. труды / Л. С. Славина; ред. В. Э. Чудновский. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2017. – 432 с.

62. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] : учеб. пособие / Чарльз Спилбергер. – Москва : Наука, 2013. – 56 с.

63. Сюсюкина, И. Е. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в оценочной деятельности [Текст] : дис. канд. педаг. наук : 13.00.01 / Ирина Сюсюкина. – Магнитогорск, 2015. – 205 с.

64. Тарасова, С. Ю. Школьная тревожность : причины, следствия и профилактика [Текст] : учебное пособие / Софья Тарасова. – Москва : Генезис, 2016. – 196 с.

65. Тихомирова, Е. И. Социальная педагогика. Самореализация школьников в коллективе [Текст] : учеб. пособие / Евгения Тихомирова. – Москва : Академия, 2018. – 144 с.

66. Фатуллаева, А. Т. Формирование самооценки как основа личностного становления в младшем школьном возрасте [Текст] : дис. ... канд. педаг. наук : 13.00.01 / Аят Фатуллаева. – Махачкала, 2017. – 173 с.

67. Холодкова, О. Г. Самооценка нравственных качеств личности младших школьников [Текст] / Ольга Холодкова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – № 7. – С. 76-78.

68. Хьел, Л. Теории личности [Текст] : учебник для студентов псих. факультетов / Л. Хьел, Д. Зиглер – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 607с.

69. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / ред. В. Хохликова. – Москва : Инфра-М, 2014 г. – 323с.

70. Яковлева, М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников [Текст] / Марина Яковлева // Концепт. – 2015. – Т. 10. – С. 151-155.

71. Якушевич, М. А. Феномен самооценки [Текст] : учебное пособие / Марина Якушевич – Москва : Юрайт, 2013, – 435 с.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики исследования самооценки младших школьников

Методика диагностики самооценки

(Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

Цель: Исследование самооценки личности.

Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) ребенком ряда личных качеств.

На вертикальных шести линиях отмечают знаком уровень развития этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Размеры шкал 100 мм, ответы получают количественную характеристику. Результаты оцениваются по специальной таблице: (сделать таблицу)

Параметр	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

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

Обработка и интерпретация результатов. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм= 54 бал лам). По каждой из шести шкал необходимо определить: - уровень притязаний

– расстояние в мм от верхней точки шкалы («0») до знака «x»; - высоту самооценки – от «0» до знака «-»; - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «x» до знака «---»; если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Уровень 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 испытуемые 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.

Бланк ответов:

	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умелые руки	внешность	уверенность в себе
10							
20							
30							
40							
50							
60							
70							
80							
90							
100							

Методика «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

Цель – измерение самооценки младшего школьника, использовался модифицированный вариант семантического дифференциала для школьников (разработка И.М. Марковской).

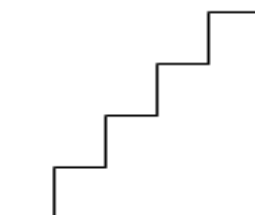
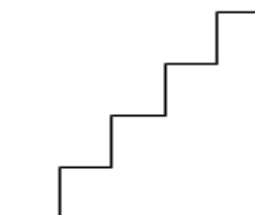
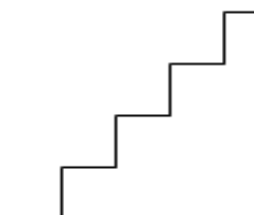
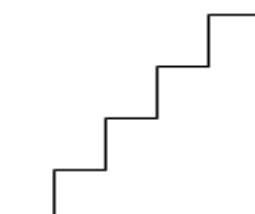
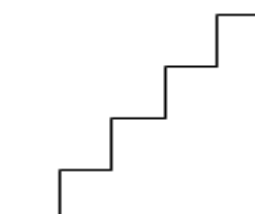
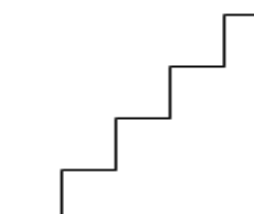
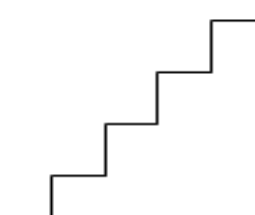
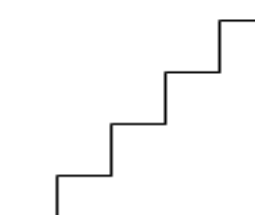
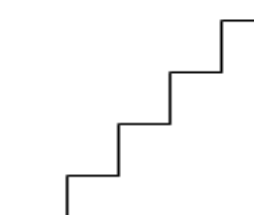
Ребенку предлагаются 9 лесенок (рисунок прилагается). Оценивание результатов данного исследования дает возможность составить представление о трех классических факторах самооценки личности: сила, активность, оценка.

Таким образом, к фактору сила относятся лесенки оценивающие требовательность – нетребовательность; сильные – слабые; уступающие – не уступающие. К фактору активность: шумные – тихие; теплые – холодные; подвижные – спокойные. К фактору оценка: умные – глупые; хорошие – плохие; добрые – жестокие.

Обработка результатов происходит следующим образом: сумма ступеней по трем лесенкам каждого фактора, равная 0-5 баллов является показателем низкого уровня, 6-10 – среднего уровня и 11-15 – высокого.

Инструкция: Ребенку задается вопрос «На какую ступеньку ты поставил бы себя?». Необходимо по 5 бальной шкале оценить себя, поставив на одну из ступенек.

Бланк ответов:

<p>требовательные</p>  <p>нетребовательные</p>	<p>умные</p>  <p>глупые</p>	<p>шумные</p>  <p>тихие</p>
<p>сильные</p>  <p>слабые</p>	<p>добрые</p>  <p>жесткие</p>	<p>теплые</p>  <p>холодные</p>
<p>уступающие</p>  <p>не уступающие</p>	<p>хорошие</p>  <p>плохие</p>	<p>подвижные</p>  <p>спокойные</p>

## Методика «Проба Де Греефе» (Де Греефе)

Цель исследования: определить характер самооценки ребенка.

Материал и оборудование: лист бумаги с нарисованными одинаковыми кругами, ручка или карандаш.

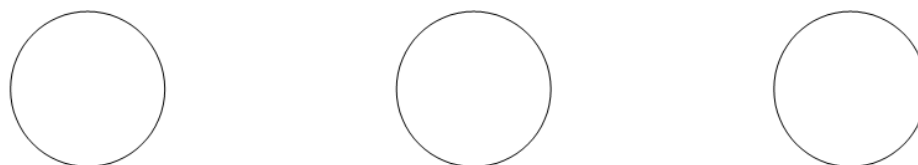
Процедура исследования: Детям показывают нарисованные на листе бумаги три одинаковых кружка и говорят: «Перед тобой три кружка: первый кружок обозначает твоего учителя, второй - тебя самого, третий – твоего одноклассника (написать имя). От каждого кружка надо опустить вниз линию. От того, кто из вас самый умный, надо опустить самую длинную линию; от того, кто самый глупый - самую короткую; от того, кто средний - среднюю».

Обработка и анализ результатов:

Оценивается длина линии по каждому из кружков, чем длиннее линия, тем выше оценка того, кого символизирует круг, чем короче линия, тем соответственно и ниже оценка.

Линии сравниваются между собой.

Бланк к методике:



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки младших школьников

Таблица 1 – Индивидуальные показатели самооценки и уровня притязания младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

№ испытуемого	Самооценка		Притязания	
	балл	уровень	балл	уровень
1	62	завышенный	63	адекватный
2	51	адекватный	58	заниженный
3	58	адекватный	78	завышенный
4	68	завышенный	64	адекватный
5	70	завышенный	78	завышенный
6	25	заниженный	66	адекватный
7	53	адекватный	64	адекватный
8	70	завышенный	75	завышенный
9	62	завышенный	60	адекватный
10	49	адекватный	78	завышенный
11	32	заниженный	64	адекватный
12	45	адекватный	58	заниженный
13	47	адекватный	62	адекватный
14	45	адекватный	64	адекватный
15	45	адекватный	64	адекватный
16	45	адекватный	58	заниженный
17	57	адекватный	78	завышенный
18	60	завышенный	60	адекватный
19	74	завышенный	81	завышенный
20	47	адекватный	64	адекватный
21	47	адекватный	64	адекватный
22	72	завышенный	85	завышенный
Среднее:	53,82	адекватный	67,55	адекватный

Итого:

– самооценка:

– завышенный – 36,36% (8 ч.); адекватный – 54,54% (12 ч.); заниженный – 9,10% (2 ч.)

– притязания:

– завышенный – 31,82% (7 ч.); адекватный – 54,54% (12 ч.); заниженный – 13,64% (3 ч.)

Таблица 2 – Индивидуальные показатели самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

№ испытуемого	Сила		Активность		Оценка		Среднее зн.	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	ур.
1	14	завышенный	14	завышенный	10	адекватный	12,67	В
2	8	адекватный	8	адекватный	9	адекватный	8,33	А
3	9	адекватный	10	адекватный	13	завышенный	10,67	А
4	15	завышенный	14	завышенный	10	адекватный	13,00	В
5	12	завышенный	14	завышенный	14	завышенный	13,33	В
6	4	заниженный	4	заниженный	7	адекватный	5,00	Н
7	8	адекватный	9	адекватный	9	адекватный	8,67	А
8	12	завышенный	15	завышенный	15	завышенный	14,00	В
9	15	завышенный	10	адекватный	15	завышенный	13,33	В
10	9	адекватный	9	адекватный	12	завышенный	10,00	А
11	5	заниженный	5	заниженный	7	адекватный	5,67	Н
12	8	адекватный	10	адекватный	5	заниженный	7,67	А
13	14	завышенный	9	адекватный	9	адекватный	10,67	А
14	13	завышенный	10	адекватный	10	адекватный	11,00	В
15	10	адекватный	12	завышенный	10	адекватный	10,67	А
16	7	адекватный	8	адекватный	5	заниженный	6,67	А
17	8	адекватный	8	адекватный	12	завышенный	9,33	А
18	7	адекватный	9	адекватный	9	адекватный	8,33	А
19	15	завышенный	15	завышенный	13	завышенный	14,33	В
20	12	завышенный	8	адекватный	10	адекватный	10,00	А
21	8	адекватный	11	завышенный	8	адекватный	9,00	А
22	10	адекватный	13	завышенный	11	завышенный	11,33	В
Среднее:	10,14	А	10,23	А	10,14	А	10,17	А

Условные обозначения:

А – адекватный уровень; Н – заниженный уровень; В – завышенный уровень

Итого:

– завышенный – 36,36% (8 ч.); адекватный – 54,54% (12 ч.); заниженный – 9,10% (2 ч.)

Таблица 3 – Индивидуальные показатели самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе)

№ испытуемого	Оценка себя	Оценка одноклассника	Уровень
1	7,2	8	завышенный
2	6,2	6	адекватный
3	7,3	6,5	завышенный
4	6,8	6,8	адекватный
5	7,9	6,7	завышенный
6	6,3	6	адекватный
7	6,9	6,8	адекватный
8	7,4	7	завышенный
9	6,3	6,2	адекватный
10	6,1	6	адекватный
11	3,2	5,2	заниженный
12	6,5	6,1	адекватный
13	6	6,9	адекватный
14	6,2	6	адекватный
15	6,5	6,2	адекватный
16	6	5,6	адекватный
17	6,4	6	адекватный
18	7,6	6,2	завышенный
19	7,2	6,6	завышенный
20	6,2	5,9	адекватный
21	6,6	6,4	адекватный
22	7,6	5	завышенный
Среднее:	6,56	6,28	адекватный

Итого:

– завышенный – 31,81% (7 ч.); адекватный – 63,64% (14 ч.); заниженный – 4,55% (1 ч.)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

Цель: сформировать адекватную самооценку младших школьников.

Задачи:

1. Обучение навыкам уверенного поведения и снятие тревожности.
2. Развитие коммуникативных навыков и уменьшение агрессивности.
3. Формирование мотивации на самопознание.

Форма и объем занятий: 10 занятий

Продолжительность занятия: 40-50 минут.

Частота проведения: 2 раза в неделю.

Общее время для реализации программы: 5-6 недель.

#### Занятие 1. «Знакомство»

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

Задачи: создание игровой доверительной атмосферы в группе; установление межличностных контактов между участниками и ведущим; знакомство с правилами тренинга.

Упражнение 1 «Я – лев». (5 мин.)

Цель: знакомство группы участников.

Инструкция: «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 Маша».

Упражнение 2 «Правила тренинга». (5 мин.)

Цель: ознакомление участников с правилами тренинга.

Инструкция: Ведущий зачитывает перечень стандартных правил.

Упражнение 3 «Ласковое имя». (5 мин.)

Цель: повышение уверенности в себе.

Инструкция: ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Упражнение 4 «Шустрики – мямлики». (10 мин.)

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, установление контакта.

Инструкция: руководитель рассказывает детям о том, что люди все разные, не похожие друг на друга. Есть такие, которые не любят шумных игр, громких звуков, любят тихонько играть и чаще одни или с такими же «тихими» ребятами, любят читать в одиночестве и думать о чем - либо интересном. В этом и заключается их особенность. А есть совершенно другие дети: они любят веселые и шумные игры в больших детских компаниях, они много бегают, прыгают, шумят. И нельзя сказать, что они плохие дети, просто они такими родились: шумными и подвижными. Давайте с вами придумаем для таких разных детей шуточные названия. Пусть «шумных» зовут шустрики, а «тихих» - мямлики. Руководитель предлагает детям «разделить» сказочных героев на шустриков и мямликов. Затем детям предлагается подумать, кто же он: шустрик или мямлик (дети анализируют свое поведение). Далее руководитель предлагает детям потанцевать. Под медленную музыку они будут танцевать спокойно - как мямлики, а под быструю и веселую - как шустрики.

Упражнение 5 Игра «Запрещенные движения». (10 мин.)

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Как только руки



ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, то есть сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

Упражнение 6 «Силач или слабак». (5 мин.)

Цель: формирование положительных эмоций в отношении своих возможностей.

Инструкция: предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Обсуждение: вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

Упражнение 7 «Сильные стороны». (5 мин.)

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Инструкция: бросая по очереди мяч, друг другу, будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого.

Занятие 2 «Удивительный мир сказки»

Цель: снизить уровень тревожности, агрессии; повысить взаимодействие

Задачи: снятие напряжения, мнительности, агрессии, знакомство со сказкой.

Упражнение 1 «Я могу». (5 мин.)

Цель: расширение представления о себе, укрепление уверенности в себе.

Инструкция: Ведущий предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить что-то хорошее о себе. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

Упражнение 2 «Теплый и легкий». (15 мин.)

Цель: работа с самооценкой, развитие позитивного мышления.

Комментарий: Часто детям кажется, что они постоянно мешают взрослым, а если что-то делают то неправильно, не так как надо. Это замечательное лечебное упражнение, поможет обрести полноту ощущений, почувствовать себя позитивно.

Инструкция: «сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните... Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным - так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладони.

Представь себе, что ты как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит рядом. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать

цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги».

Обсуждение: как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться? Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?

Упражнение 3 Чтение сказки «Хвостатик». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки.

Инструкция: дети удобно рассаживаются на стулья, ведущий читает им сказку.

Ключевая фраза: «Я плохой! Я хочу быть таким, как он!».

В тени огромных темных каштанов жила семья Хвостатиков. Каждое утро все они дружно принимали солнечные ванны на огромной лесной поляне, а затем возвращались домой, наполняя округу голосами, звонким смехом и криками. Мама каждый раз тщетно пыталась урезонить смеющихся «хулиганов», а потом, махнув рукой также заливалась звонким смехом вместе с ними. Только самый младший из Хвостатиков не ревился от души, как его братья и сестры. Маленький Хвостатик был озабочен своими мыслями, а были они хмурыми.

По соседству с ними жила семья Хвоста, один из них даже учился с ним вместе, в одном классе. Маленький Хвостатик думал, как здорово звучит имя Хвоста. Его воображение рисовало нечто большое, грандиозное, величественное. И это носило имя Хвоста. Звучит гордо, а какой шлейф почета окружает это имя. Родители-Хвосты более чем уважаемые граждане Хрустального Леса. А портрет его деда висит у них в школе. Вот было бы здорово носить такое имя – Хвоста!!! А ведь они почти родственники.

В самом мрачном расположении духа маленький Хвостатик шел в школу. А что в школе, – там учителя опять начнут хвалить его одноклассника Хвоста. Он и самый умный у них, и самый пригожий, и самый смелый. И товарищам всегда помогает, и контрольную лучше всех пишет. Ну еще бы, разве может сын таких родителей быть плохим. Ну почему он не Хвоста, а всего лишь какой-то Хвостатик. Подходя к берегу реки, маленький Хвостатик неожиданно увидел своего одноклассника Хвосту. «Ну вот, стоит подумать, и принесла нелегкая», – пробурчал Хвостатик. Но что это? Хвоста то бегал взад и вперед по берегу, обхватив голову руками, то снова останавливался и замирал на месте. Рядом стояли другие ребята из их класса и что-то оживленно обсуждали, указывая рукой в сторону реки.

Маленький Хвостатик проследил за направлением их руки и увидел, что в реке барахтается девочка. Было видно, что у нее уже почти не осталось сил держаться на плаву. Она отчаянно била руками по воде и просила о помощи. Хвостатик, не раздумывая, скинул ботинки и сумку и в одежде бросился в воду. В его голове была только одна мысль: «Успеть! Успеть, пока еще не поздно!» И он успел.

Уже на берегу он передал испуганную девочку, которая оказалась младшей сестренкой Хвосты, в руки ребят. А позже он выслушал слова благодарности от родителей Хвосты и лично от директора школы. Его портрет повесили среди портретов лучших учеников школы, и он вдруг стал очень известным среди девочек. Теперь они сами подкидывали ему записки, а одна даже строила глазки.

Дома папа пожал ему руку и сказал, что гордится, что у него вырос такой сын. А мама в этот вечер долго гладила его по голове, укладывая спать. И, уже засыпая, маленький Хвостатик подумал о том, что вовсе не так уж плохо быть Хвостатиком. «Не важно, кто твои родители, важно, кто ты. Твои действия и поступки заставляют звучать имя Хвостатик гордо, громко и важно».

Обсуждение: Из-за чего переживал Хвостатик? О ком он думал? О ком и о чем думал Хвостатик, когда бросился спасать девочку? Как ты думаешь, что (если не брать в расчет случай) помогло Хвостатику снова ощутить, что его имя звучит «гордо и важно»?

Упражнение 4 Рисунок «Вперед в будущее!». (5 мин.)

Цель: осознание возможности преодоления замкнутости.

Инструкция: дети удобно размещаются. Им дается следующее задание: нарисовать себя таким, каким видит себя в будущем. Обсуждение: как ты будешь выглядеть? Как ты будешь себя чувствовать? Какими будут твои отношения с родителями? Братом? Сестрой? С одноклассниками? С друзьями?

Упражнение 5 Игра: «Слушай хлопки». (5 мин.)

Цель: разрядка в конце занятия, концентрация внимания.

Инструкция: играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Занятие 3 «Я люблю себя»

Цель: способствовать раскрепощению, избавлению от чувства неполноценности

Задачи: формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности, взаимодействие с окружающими.

Упражнение 1 «Волшебные очки». (5 мин.)

Цель: налаживание эмоционального настроения на позитивное видение друг друга.

Инструкция: ведущий торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, ведущий называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая прочитанная книга). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Упражнение 2 «Конкурс хвастунов». (5 мин.)

Цель: формирование положительных эмоций в отношении себя.

Инструкция: ведущий предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств».

Упражнение 3 «Ладочки». (10 мин.)

Цель: возможность выражения позитивных эмоций в адрес друг друга.

Инструкция: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь.

Упражнение 4 «История про Энни» Доррис Бретт. (15 мин.)

Цель: признание своих достоинств.

Инструкция: работа с застенчивыми детьми, важно не только научить их соответствующим социальным навыкам, но и укрепить, стимулировать их чувство собственного достоинства. Застенчивые дети часто принижают свои качества, поэтому им необходимо помочь в признании своих достоинств.

Энни была маленькой девочкой, которая жила в коричневом кирпичном доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой (Измените детали рассказа применительно к

вашему ребенку). Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. Каждое утро она садилась в: большой автобус, который довозил ее до школы. Школа нравилась и одновременно не нравилась Энни. Нравилась тем, что там можно что-то узнать, научиться делать разные вещи, а то, что не нравилось, было связано с другими ребятами. Не то, чтобы она их не любила. Нет, она их любила, но она сама себе не нравилась, когда находилась с ними. Когда Энни была в обществе других ребят, она чувствовала себя глупой. Она не знала, что сказать или что делать. Все, что она говорила, было невпопад, как-то не звучало. Все другие ребята, казалось, точно знали, что сказать друг другу. Они легко присоединялись к любой играющей компании. Они смеялись и рассказывали друг другу забавные шутки. Энни очень хотелось научиться этому. Она хотела бы быть смелой, чтобы подключаться к их компании, к их играм или даже разговаривать с ними так же свободно и непринужденно, как они разговаривают друг с другом. Но она не знала, как это сделать.

Обсуждение: составить список положительных качеств и способностей застенчивых детей. Важна исключительно похвала.

Упражнение 5 «Этот день». (5 мин.)

Цель: завершение занятия, получение каждым обратной связи.

Инструкция: этот день был похож на... (придумать прилагательные на заданный вопрос).  
Обсуждение: с чем ассоциируются эти прилагательные? Позитивно или нет?

Занятие 4 «Я все смогу»

Цель: повысить самооценку, укрепить уверенность в своих возможностях

Задачи: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств.

Упражнение 1 «Рыбалка». (5 мин.)

Цель: помочь детям чувствовать себя в коллективе свободней и раскованней.

Инструкция: Из группы детей выбирается «рыбак». А остальные дети – «рыбки». Все дети разбегаются по сигналу во все стороны, а «рыбак» должен поймать кого-нибудь. Пойманный ребенок становится помощником «рыбака» и теперь они вместе, держась за руки, ловят «рыбок». Постепенно эта цепочка становится все длиннее, а «рыбок» становится все меньше. Игра заканчивается тогда, когда остается один непоиманный ребенок. Он и становится победителем.

Упражнение 2 «Сказка на маленькой полянке». (15 мин.)

Цель: избавление от чувства неполноценности, зажатости и скованности.

Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

На опушке большого леса была маленькая полянка. Днем солнышко освещало ее и согревало обитателей полянки, ночью призрачный свет луны падал на нее, а пушистый туман окутывал ее, спасая от холода. Все обитатели этой полянки очень любили свой зеленый островок, который затерялся среди темного густого леса. На этой полянке жили по соседству множество зверей и птиц. А на самой окраине жила мышинная семья. В этой семье был очень маленький, совсем крохотный Мышонок, который еще ни разу не выходил из дома один, без мамы. И вот, наконец, настал тот день, когда мама разрешила ему пойти погулять без нее, одному. Выйдя из дома, он первым делом побежал на берег огромной лужи, около которой обычно собирались зверята со всей поляны. Ему не терпелось познакомиться со всеми и, самое главное, найти друзей. Прибежав на полянку, он увидел, что все малыши заняты делом: кто играет, кто строит замки, кто бегают наперегонки. И ему тоже захотелось играть, строить и бегать вместе со всеми. Он подошел к зверятам и спросил: «Можно, я буду играть с вами?». Все остановились, повернулись к нему и стали изучающе рассматривать его с ног до головы. Тут один из зверей, Лисенок, сказал, поглаживая свой ярко-оранжевый мех, блестящий на солнышке:

«Ты такой серый, если бы у тебя был бы такой же яркий красивый мех, как у меня, ты бы мог играть с нами». Сказав это, Лисенок отвернулся и продолжил игру. Мышонок

подошел к другой группе зверят, играющих в салки. И опять он спросил у них: «Можно, я буду играть с вами?». И теперь уже Медвежонок посмотрел на него и сказал: «Ты такой маленький, что мы тебя не увидим». «Увидите», – отвечал Мышонок и стал прыгать так высоко, как только мог. Но зверята продолжали играть, не замечая его. Мышонку стало очень горько и обидно. Он подошел к краю лужи и, глядя на свое отражение, подумал: «У меня нет красивого меха и я очень маленький – значит, я ни на что не гожусь. И всегда останусь никому не нужным маленьким Мышонком». И он горько заплакал. Вдруг Мышонок услышал, что кто-то зовет на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в центре лужи барахтается Зайчонок. Мышонок оглянулся. Другие зверята стояли рядом и смотрели, как зайчонок тонет. Мышонок, не долго думая, бросился к ольхе, которая росла неподалеку, перегрыз один из прутьев и протянул его Зайчонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. К этому времени на берегу собрались почти все жители поляны. Они все окружили Зайчонка. Мышонок же стоял в стороне, наблюдая за ними; вдруг к нему подошел старый мудрый Филин и спросил: «Почему ты грустишь?». Мышонок ответил: «Потому что я маленький и серый и никто не хочет со мной дружить». Тогда Филин серьезно посмотрел на него и сказал: «Мышонок, не грусти, ведь это не важно, большой ли ты, или какой у тебя мех. Важно то, что у тебя доброе сердце и что ты очень смелый. И еще, Мышонок, запомни: никогда не старайся стать таким, каким тебя хотят видеть другие, будь самим собой». Мышонок послушался совета Филина и перестал прыгать и стесняться своей окраски. Он стал маленьким серым Мышонком, очень остроумным и веселым. С ним было весело и интересно играть. У Мышонка появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

Обсуждение: почему Мышонка не принимали в игру? Что почувствовал Мышонок, когда спас Зайчика? Какой совет дал Мышонку Филин? Расскажи, как ты сам это понимаешь?

#### Упражнение 3 «Зайки и слоники». (5 мин.)

Цель: дать возможность почувствовать себя сильными и смелыми.

Инструкция: «ребята, сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

Обсуждение: после проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### Упражнение 4 «Хвасталки». (10 мин.)

Цель: повышение самооценки детей, поощрение достигнутых успехов.

Инструкция: дети садятся в круг. Ведущий предлагает им рассказать друг другу о своих успехах: «Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешны. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха». Детям предлагается подумать о каком-нибудь своем достижении. При этом не имеет значение, большое это достижение или маленькое. Игру начинает ведущий, рассказывая о своих успехах, передавая радость от

достигнутого. Дети, выслушав, должны сказать: «Мы рады за тебя». Затем каждый из ребят рассказывает о своем успехе.

Обсуждение: Понравилась ли тебе эта игра? Легко ли тебе было говорить о своих успехах? Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

Упражнение 5 «Комплименты». (15 мин.)

Цель: стабилизация и повышение самооценки, актуализация их личностных ресурсов.

Инструкция: участники делятся на 2 группы, образуя 2 круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу. «Сейчас я засеку время - одну минуту, в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив участникам внешнего круга. Через минуту они меняются, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с другими партнерами. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут». Обсуждение: Легко говорить комплименты? Какие ощущения вы испытывали когда вам делали комплименты?

Занятие 5 «Я все сумею»

Цель: научить избавляться от чувства неполноценности, от неприятия себя.

Задачи: развитие чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка, его достоинств.

Упражнение 1 «Сказочные герои». (10 мин.)

Цель: восприятие различных чувств, эмоций, развитие понимания себя и других.

Инструкция: детям демонстрируется плакат с изображением героев сказок, каждый из персонажей отображает определенную эмоцию. Ребенок должен узнать эмоцию, объяснить свое решение и рассказать отчего, по его мнению, сказочный герой весел, злой, грустит и т. д.

Упражнение 2 Рисунок «Я в будущем». (15 мин.)

Цель: дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах

Инструкция: дети удобно размещаются по комнате. Им дается задание: нарисовать себя таким, каким видят себя в будущем.

Упражнение 3 «Почесать спинку». (10 мин.)

Цель: снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация.

Инструкция: детей просят встать в два больших круга так, чтобы каждый из них оказался напротив ученика из другого – внешнего и внутреннего круга. Теперь дети из внешнего круга должны повернуться спиной к детям из внутреннего круга. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника. Все начинают делать друг другу приятный и бодрящий массаж. Дети растирают ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Дети из внешнего круга перемещаются на право через каждую минуту, до тех пор пока к ним не вернется их первый участник, с которого начали массаж.

Упражнение 4 «Самоуважение». (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, мнительности.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошими? Как вам показывает это мама, а как папа? Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко. Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы видите там? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям какими добрыми. Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими. (15 секунд).

Послушайте, что они скажут. Поговорите с человеком, который к вам пришел. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится. (15 секунд). Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы

снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза. Обсуждение: вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?

#### Упражнение 5 «Все спят». (5 мин.)

Цель: расслабление мышц, получение каждым обратной связи.

Инструкция: Участники в расслабленном состоянии стоят застывшими в различных позах. В комнату входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки и тормоша, но все бесполезно: дети не просыпаются.

#### Занятие 6 «Вместе тесно, а врозь скучно»

Цель: научить осознавать и выражать свои мысли и желания; узнать о потребностях и значимых переживаниях детей

Задачи: обучение техникам конструктивного решения конфликтов в группе, адекватным способам выражения негативных эмоций.

#### Упражнение 1 «Шалтай-Болтай». (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, зажимов.

Инструкция: Здравствуйте, дети! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят.) Да вы просто Шалтай-Болтай! Покажем еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Все это может показать и сам ведущий.

Ведущий: Смеемся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Болтаем руками, ножками, вертим головой, нам очень весело, и мы смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками. Молодцы!

Обсуждение: Ваши ощущения после этой игры?

#### Упражнение 2 Игра «Преодолей препятствие». (15 мин.)

Цель: эмоциональное включение, ощущение способности к преодолению.

Инструкция: участники выстраиваются в линейку. Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы, преодоления препятствия. Одно условие: не наносить друг другу физического, морального или материального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Обсуждение: Легко ли было преодолевать препятствия? Какие ощущения вы испытывали когда вы были препятствием? На каком месте было легче справиться?

#### Упражнение 3 «Высвобождение гнева». (5 мин.)

Цель: отреагирование негативных эмоций.

Инструкция: Подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед детьми, а они должны сильно ударить по ним пластмассовой выбивалкой или просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева. Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих. Обсуждение: легко ли было выплеснуть свои негативные эмоции?

#### Упражнение 4 Сказка «Гусеница-крапивница». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки, избавление от чувства страха и неуспеха.

Ключевая фраза: «Я хуже всех! Я никому не нужен!».

В одном лесу на берегу синего озера был луг. Каждый день около озера собирались его обитатели: пчелы и шмели, стрекозы и мотыли, жуки и кузнечики, мухи, комары; приползала туда и маленькая-маленькая гусеница. Когда все были в сборе, начинался бал. Ежедневно устраивались соревнования на лучший танец в воздухе. Вы спросите, причем здесь гусеница, ведь она не умеет летать. Да, конечно, не умеет. Но если бы вы знали, как она хотела этому научиться. И каждый раз она приползала на праздник, чтобы хоть краем глаза взглянуть на чудные танцы-полеты и помечтать. Вот и в этот день, когда почти все уже были в сборе, приползла наша гусеница и, как обычно, спряталась за листом лопуха. Начался бал. В воздухе послышался шум крыльев: то взлетел первый танцор – толстый важный шмель. Но не успел он начать свой танец, как раздался голос мухи, обнаружившей маленькую Гусеницу: А ты что здесь делаешь? Я просто хотела...– начала было Гусеница, но ее перебили: Что ты хотела? Зачем вообще ты пришла сюда, ты ведь противная никому не нужная Гусеница-крапивница, даже птицы тебя не едят. И ты не умеешь летать. Фу, какая гадкая, некрасивая Гусеница! «Да, я бездарная, никому не нужная Гусеница. Ия не умею летать» – тихо подумала Гусеница и грустно поползла прочь с поляны под смешки и крики счастливых обладателей крыльев. Гусеница не знала, что ей делать дальше, ей было очень обидно, так обидно, что хотелось умереть. Она забилась в самый темный угол и горько заплакала. Она плакала и плакала, пока не выплакала все слезы, а их у нее оказалось на удивление много, а потом задумалась. Как несправедливо устроен мир, думала Гусеница, почему так получается, что одних любят все, потому что они нужные, а других не любит никто, потому что они не умеют ничего делать, даже летать! Но ведь, так же не бывает, так не честно! Не может быть, чтобы я была никому не нужна, надо только постараться что-то сделать, надо очень-очень постараться, а вдруг тогда я смогу научиться летать?! Так подумала Гусеница и вдруг почувствовала, что с ней что-то происходит. Она начала выделять странную липкую жидкость в виде маленькой паутинки и окутывать себя ею. Гусеница заматывалась и заматывалась этой клейкой ниточкой, пока не покрылась ею целиком. А потом она заснула. И снилось ей, что она учится летать, учится долго и упорно. И у нее сперва ничего не получается, но постепенно она добивается успеха. И, хотя ей трудно, Гусеница не отступает, потому, что ей очень хочется полететь. Проснувшись Гусеница от того, что ей нечем было дышать: она словно выросла, и колыбелька стала ей мала. Гусеница напряглась и разорвала стенки своего домика. Как долго она спала! Прошел ровно год с того дня, когда она последний раз видела солнце и луг. И тут Гусеница вспомнила, как она училась летать. Ей казалось, что это было не во сне, а наяву, и если она попробует, то полетит. Гусеница добралась до края листа, на котором сидела, и... полетела. Это было необыкновенно. Гусеница смеялась от счастья и летела, летела все дальше. Незаметно она добралась до того самого озера, около которого устраивался бал воздушных танцоров. А ведь сегодня как раз день танцев, не успела подумать гусеница, как вдруг услышала: Смотрите, смотрите, какая красивая! И как плавно и грациозно парит она в воздухе! Да это же Бабочка, прекрасная Бабочка! Это они мне? Это я прекрасная Бабочка?! Удивилась Гусеница и поспешила заглянуть в зеркальную гладь озера. О, да... Она превратилась в бабочку. Гусеница, вернее Бабочка, даже подпрыгнула от восторга в воздухе. «Какое счастье!» подумала она. Да ведь это наша Гусеница, догадался кто-то. Она перезимовала и превратилась в Бабочку, да еще в такую красивую! А прекрасная бабочка уже кружилась в вихре танца. Она танцевала и танцевала, пока совсем не устала. Тогда она села на цветок отдохнуть, а все побежали поздравлять ее, ведь наша бабочка заняла первое место среди воздушных танцоров в этот день. Каждый спешил подойти к ней и похвалить ее. Какая же ты прекрасная, Бабочка! Как чудно ты умеешь летать! Сколько радости и удовольствия ты нам доставила! А Бабочка



была самой счастливой, ведь ее теперь все любили, и она научилась летать! Без сомнения, в этот день она была королевой бала.

Обсуждение: Почему плакала Гусеница? Что она чувствовала? С вами когда-нибудь случилось похожее? Что помогло Гусенице превратиться в Бабочку? Как вы думаете, в настоящей жизни может случиться такая же история, как с Бабочкой?

Упражнение 5 «Игра с песком». (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, получение каждым обратной связи.

Инструкция: Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Упражнение повторить 2-3 раза.

Обсуждение: напряжение сняли?

Занятие 7 «Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много»

Цель: развить коммуникативные навыки

Задачи: стимулирование вариативности мышления и творческого самовыражения, научить навыкам общения с окружающими, развитие доверия и взаимопонимания, осознание возможности преодоления замкнутости.

Упражнение 1 «Имена-качества». (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина - искренняя, Петр - пунктуальный.

Упражнение 2 Сказка «Облако и Озеро» (Валерия Буяновская). (15 мин.)

Цель: предупредить от пассивной жизненной позиции и от самокритики.

Инструкция: ведущий читает сказку. Вы, наверно, все знаете большое непроходимое болото к северу от города. Ничего не растет на нем и, кажется, только изредка над ним пролетают черные тучи. Ни солнышко, ни луна, там ни пения птиц, ни человеческой речи. Даже дети и звери обходят это гиблое место. А когда-то очень-очень давно все было совсем иначе. Тогда очень давно, на месте этого ужасного болота было прекрасное озеро. На всю округу Озеро славилось своей чистой водой. По берегам его стояли грациозные ивы, купая свои распущенные ветви в водах Озера. А какой только рыбы там не водилось!.. С самого раннего утра мальчишки приходили ловить рыбу и побрызгаться в чистых водах. Днем приходили взрослые, искупаться, отдохнуть, глотнуть хрустальной воды после трудового дня. Ночью приходили влюбленные. Сколько смеха, сколько признаний в любви слышало Озеро. И весь день пели птицы. Утром Солнышко здоровалось с Озером, купая свои лучики в его водах. Ночью луна прокладывала серебряную дорожку, по которой скользили маленькие серебряные человечки. Чаще других над Озером проплывало одно Облачко. Оно было такое маленькое, такое легкое, такое быстрое. Облачко очень любило Озеро, и каждый раз старалось как можно больше побыть с ним. Облачко очень любило Озеро, но Озеро было слишком гордое, неприступное и не поощряло такие заигрывания. Оно обижало Облачко, и Облачко плакало, уплывало вдаль, но потом все забывало и возвращалось. Но Озеро любило только себя. Его стало раздражать пение птиц, танцы рыб, смех детей. Оно было такое гордое, что не любило даже маленькие ручейки, которые с веселым журчанием впадали в него. Его все раздражало. Озеро считало, что оно очень красиво и его никто не достоин, что никто не может сравниться с ним. А Облачко плакало все чаще и чаще. Другие облака и взрослые тучи не могли спокойно наблюдать, как тает Облачко. Где-то силой, где-то уговорами они заставили Облачко улететь на юг, в далекую Африку. Вначале Облачко очень переживало, но, когда

увидело, как радуются животные и растения, потихоньку свыклось с жизнью без Озера. А Озеро с тех пор, как улетело Облачко, стало совсем невыносимым. Только веселый и легкий нрав Облачка сглаживал все ухудшающий и ухудшающий характер Озера. Со временем птицы стали облетать Озеро стороной и рыбки старались перебраться в другие водоемы. Постепенно Озеро перестало общаться с ручейками, которые столько времени пополняли его свежей водой. Озеро уже не было таким кристально чистым, как прежде. Не было больше слышно на его берегах ни заверений в любви, ни детского смеха, никого не тянуло искупаться после тяжелого дня. Даже красавицы ивы убрали свои распущенные ветви, им некуда было больше смотреться. Озеро постепенно становилось мутным и заболоченным. Последними его покинули лягушки. Они не могли снести, что их никто не слышит – для кого же стараться! А Озеро и не переживало. Ему было очень хорошо одному, никто не отвлекал его от умных мыслей, никто не мешал любоваться собой. Правда иногда оно поглядывало на небо, не проплывет ли Облачко. Но Облачко не проплывало. Только иногда приостанавливалась Черная Туча, смотрела укоризненно, осыпала потоками ругани и проплывала дальше. А Озеро жило своей, никому не понятной жизнью. Оно даже не заметило, когда успело превратиться в болото. А самое страшное, что ему это было совершенно безразлично.

Обсуждение.

Упражнение 3 «Подари движение». (5 мин.)

Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми.

Инструкция: выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий – в центре круга. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь однотипные движения в течение 10-15 секунд, а остальные повторяют эти движения за ним. Далее меняется ведущий и игра продолжается. Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, когда были в роли ведущего?

Упражнение 4 «Я – это ты. Ты – это я». (15 мин.)

Цель: тренировка навыков выразить свои ощущения и эмоции.

Инструкция: участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями.

Обсуждение: 1. Что легче сделать: рассказать о себе или о других? 2. Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера? 3. Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер? 4. В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность?

Упражнение 5 «Узнавание эмоций». (10 мин.)

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние других людей, снятие барьеров в общении

Инструкция: Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию. Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...» и т. д.). Обсуждение: Дети вспоминают что-нибудь веселое и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой – всем телом. Наблюдают, как это делают другие. Дети вспоминают что-нибудь печальное. Дети вспоминают что-нибудь, вызывающее злость.

Занятие 8 «Дружная команда»

Цель: развить умения социальной сензитивности

Задачи: обучение детей приемам высказывать окружающим информацию друг о друге, навыкам осознания и принятия себя и другого как личности.

Упражнение 1 «Карандаши»

Цель: создание атмосферы доверительных и доброжелательных отношений.

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

#### Упражнение 2 «Назови и покажи»

Цель: определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

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

#### Упражнение 3 «Скульптор и глина»

Цель: умение выразить свои эмоции и чувства, развитие эмпатии, спланивающий эффект от упражнения.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – глины. Задача «скульптора» вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое – либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» быть пластичной, податливой максимально плотно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Содержание «скульптор» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т.д. Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки». Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? Поняла ли «глина», что из неё хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

#### Упражнение 4 «Назови эмоцию»

Цель: развитие умения рефлексивных навыков, работа с негативом и закрепление позитива

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

#### Упражнение 5 «Замороженные»

Цель: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать и отводить глаза нельзя, они должны смотреть вперед). Ведущий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику, движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам, ругаться. Кто «разморозился», т.е.

допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

#### Занятие 9 «Я тебя понимаю»

Цель: развитие умений социальной рефлексии, развитие умений взаимодействия.

Задачи: выработать и скорректировать формы межличностного взаимодействия, развить способность гибко реагировать на ситуацию, научить адекватному поведению в различных условиях и разных группах.

##### Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Цель: создание положительного настроения участников на работу.

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

##### Упражнение 12 «Покажи понятие»

Цель: тренировка навыков межличностного взаимодействия.

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

##### Упражнение 3 «Самосуд»

Цель: развитие умения рефлексивных навыков.

Инструкция: Участникам группы (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25-30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую - свои отрицательные черты, которые тоже проявились на тренинге. Карточки с качествами можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок помещается на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Удобно, когда карточками служат листочки, имеющие клейкую поверхность, с одной стороны. Процедура проведения упражнения такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, рука с опущенной вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в специальном протоколе. Игрок, осуществляющий «самосуд», вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется один, давить па участников ни в коем случае нельзя), игроки

делятся своими чувствами. Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «самосуд», он уже совершил смелый поступок и потому победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он «выстрадал истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры. Рефлексия (обратная связь), собственная оценка происходящему, обмен мнениями, опыт, полученный на занятии, закрепление позитивного состояния и ритуал прощания.

#### Упражнение 4 «Животные»

Цель: творческое взаимодействие с другими членами группы.

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

#### Упражнение 5 «Зеркало»

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

Инструкция: Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах: – в зеленом – такими, какими они представляются себе; – в голубом – такими, какими они хотят быть; – в красном – такими, какими их видят друзья.

#### Занятие 10 «Прощание со сказкой»

Цель: дать перспективу на будущее и уверенность в своих силах,

Задачи: формирование мотивации на самопознание, навыка осознания и принятия себя и другого как личности, рефлексия, подведение итогов по проделанной работе.

#### Упражнение 1 «Никто из вас не знает, что я...». (5 мин.)

Цель: улучшение атмосферы в группе.

Инструкция: участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч. «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или – у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз». Обсуждение: помогает ли вам эта игра, снять застенчивость и привычные стереотипы повседневного общения?

#### Упражнение 2 «Что с тобой?». (15 мин.)

Цель: научить адекватно выражать негативные эмоции, научить снимать напряжение, выявить причины отрицательных эмоций.

Инструкция: Взрослый читает стихотворение «Что с тобой?» Что с тобой?

Ты надутый весь такой, Словно шарик надувной. У тебя сердитый вид,

Он о многом говорит:

Тебя кто-то обижал? Тебе кто-то угрожал? Ты не получил конфет? Или настроенья нет?

Что с тобой? Что с тобой?

Ты как шарик надувной!

Обсуждение: помогла ли вам наша программа в умении снимать эмоциональное напряжение?

#### Упражнение 2 Сказка «Сочиняем сказку». (15 мин.)

Цель: создание дружеской атмосферы, развитие позитивного мышления.

Инструкция: Ведущий начинает историю: «Жили - были...», дети продолжают по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

#### Упражнение 3 «Солнышко». (15 мин.)

Цель: повышение самооценки, формирование моральных представлений, коррекция поведения.

Инструкция: для выполнения потребуется альбомный лист, фломастеры или карандаши. Попросите ребенка нарисовать солнышко с лучами. Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребенок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится. Пусть ребенок немного расскажет о солнышке. -Солнышко – какое оно?

-Яркое, желтое, красное, доброе, теплое, радостное...

-А теперь представь, что солнышко – это ты. У солнышка твоё имя. Пусть дети подпишут своё имя на солнышке. У солнышка обязательно должны быть лучи.

-Вы перечислили, какое солнышко замечательное: теплое, светлое, доброе. Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то ваше замечательное качество. Помогите детям, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

Каждое названное вами или ребенком качество подписывается вдоль лучика. Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван. И позвольте ребенку немного пофантазировать, прихвастнуть. Так вы сможете услышать, что ребенок считает своими достижениями. В упражнении «Солнышко» мы работаем только на позитиве.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

Таблица 4 – Индивидуальные показатели самооценки и уровня притязания младших школьников по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) после формирующего воздействия

№ испытуемого	Самооценка		Притязания	
	балл	уровень	балл	уровень
1	58	адекватный	64	адекватный
2	62	адекватный	60	адекватный
3	58	адекватный	64	адекватный
4	59	адекватный	64	адекватный
5	59	адекватный	64	адекватный
6	67	завышенный	66	адекватный
7	53	адекватный	64	адекватный
8	59	адекватный	70	завышенный
9	59	адекватный	60	адекватный
10	49	адекватный	60	адекватный
11	58	адекватный	65	адекватный
12	59	адекватный	62	адекватный
13	47	адекватный	62	адекватный
14	45	адекватный	64	адекватный
15	45	адекватный	64	адекватный
16	59	адекватный	59	заниженный
17	57	адекватный	60	адекватный
18	59	адекватный	60	адекватный
19	58	адекватный	65	адекватный
20	46	адекватный	64	адекватный
21	45	адекватный	64	адекватный
22	59	адекватный	85	завышенный
Среднее:	55,45	адекватный	64,09	адекватный

Итого:

– самооценка:

– завышенный – 4,54% (1 ч.); адекватный – 95,46% (21 ч.); заниженный – 0% (0 ч.)

– притязания:

– завышенный – 9,10% (2 ч.); адекватный – 86,36% (19 ч.); заниженный – 4,54% (1 ч.)

Таблица 5 – Индивидуальные показатели самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской) после формирующего воздействия

№ испытуемого	Сила		Активность		Оценка		Среднее зн.	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	ур.
1	12	завышенный	10	адекватный	9	адекватный	10,33	В
2	8	адекватный	8	адекватный	9	адекватный	8,33	А
3	9	адекватный	9	адекватный	12	завышенный	10,00	А
4	12	завышенный	11	завышенный	9	адекватный	10,67	В
5	12	завышенный	13	завышенный	12	завышенный	12,33	В
6	5	адекватный	6	адекватный	8	адекватный	6,33	Н
7	8	адекватный	9	адекватный	8	адекватный	8,33	А
8	10	адекватный	12	завышенный	12	завышенный	11,33	В
9	10	адекватный	9	адекватный	12	завышенный	10,33	В
10	9	адекватный	8	адекватный	11	завышенный	9,33	А
11	6	адекватный	7	адекватный	8	адекватный	7,00	Н
12	8	адекватный	9	адекватный	6	адекватный	7,34	А
13	12	завышенный	8	адекватный	9	адекватный	9,67	А
14	10	адекватный	8	адекватный	7	адекватный	8,33	В
15	10	адекватный	11	завышенный	10	адекватный	10,33	А
16	7	адекватный	8	адекватный	5	адекватный	6,34	А
17	8	адекватный	8	адекватный	11	завышенный	9,00	А
18	8	адекватный	9	адекватный	8	адекватный	8,33	А
19	12	завышенный	12	завышенный	11	завышенный	11,67	В
20	12	завышенный	8	адекватный	10	адекватный	10,00	А
21	8	адекватный	11	завышенный	8	адекватный	9,00	А
22	10	адекватный	13	завышенный	11	завышенный	10,99	В
Среднее:	9,36	А	9,45	А	9,45	А	9,42	А

Условные обозначения:

А – адекватный уровень; Н – заниженный уровень; В – завышенный уровень

Итого:

– завышенный – 18,18% (4 ч.); адекватный – 81,82% (12 ч.); заниженный – 0% (0 ч.)



Таблица 6 – Индивидуальные показатели самооценки младших школьников по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе) после формирующего воздействия

№ испытуемого	Оценка себя	Уровень
1	6,4	адекватный
2	6	адекватный
3	6,5	адекватный
4	6,8	адекватный
5	7,7	завышенный
6	6,2	адекватный
7	6,8	адекватный
8	7,3	завышенный
9	6,2	адекватный
10	6	адекватный
11	6	адекватный
12	6,3	адекватный
13	5,9	адекватный
14	6	адекватный
15	6,4	адекватный
16	5,9	адекватный
17	6,3	адекватный
18	6,7	адекватный
19	6,5	адекватный
20	6	адекватный
21	6,5	адекватный
22	7,5	завышенный
Среднее:	6,45	адекватный

Итого:

– завышенный – 13,64% (3 ч.); адекватный – 86,36% (19 ч.); заниженный – 0% (0 ч.)

Таблица 7 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан)

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	62	47	-15	15	15,5
2	51	50	-1	1	3,5
3	58	57	-1	1	3,5
4	68	59	-9	9	11
5	70	59	-11	11	12
6	25	40	15	15	15,5
7	53	53	0	0	0
8	70	69	-1	1	3,5
9	62	47	-15	15	15,5
10	49	49	0	0	0
11	32	40	8	8	9,5
12	45	44	-1	1	3,5
13	47	47	0	0	0
14	45	45	0	0	0
15	45	45	0	0	0
16	45	44	-1	1	3,5
17	57	49	-8	8	9,5
18	60	45	-15	15	15,5
19	74	61	-13	13	13
20	47	45	-2	2	7,5
21	47	46	-1	1	3,5
22	72	70	-2	2	7,5
				Итого:	153

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат: Тэмп=25

Критические значения Т при n=17

Ткр=27 (p≤0.01);

Ткр=41 (p≤0.05)

Тэмп <Ткр(0,01)

Таблица 8 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка»  
(В.Г. Щур, в модификации И.М. Марковской)

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	12,67	10,33	-2,34	2,34	13,5
2	8,33	8,33	0	0	0
3	10,67	10	-0,67	0,67	7,5
4	13	10,67	-2,33	2,33	13,5
5	13,33	12,33	-1	1	9,5
6	5	6,33	1,33	1,33	11,5
7	8,67	8,33	-0,34	0,34	3,5
8	14	11,33	-2,67	2,67	16
9	13,33	10,33	-3	3	18
10	10	9,33	-0,67	0,67	7,5
11	5,67	7	1,33	1,33	11,5
12	7,67	7,34	-0,33	0,33	3,5
13	10,67	9,67	-1	1	9,5
14	11	8,33	-2,67	2,67	16
15	10,67	10,33	-0,34	0,34	3,5
16	6,67	6,34	-0,33	0,33	3,5
17	9,33	9,66	-0,33	0,33	3,5
18	8,33	8,33	0	0	0
19	14,33	11,67	-2,66	2,66	16
20	10	10	0	0	0
21	9	9	0	0	0
22	11,33	10,99	-0,34	0,34	3,5
				Итого:	171

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат: Тэмп=23

Критические значения Т при n=18

Ткр=32 (p≤0.01);

Ткр=47 (p≤0.05)

Тэмп<Ткр(0,01)

Таблица 9 – Таблица расчета Т- критерия Вилкоксона по методике «Проба Де Греефе» (Де Греефе)

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	7,2	6,4	-0,8	0,8	18,5
2	6,2	6	-0,2	0,2	14
3	7,3	6,5	-0,8	0,8	18,5
4	6,8	6,8	0	0	0
5	7,9	7,7	-0,2	0,2	14
6	6,3	6,2	-0,1	0,1	6
7	6,9	6,8	-0,1	0,1	6
8	7,4	7,3	-0,1	0,1	6
9	6,3	6,2	-0,1	0,1	6
10	6,1	6	-0,1	0,1	6
11	3,2	6	2,8	2,8	21
12	6,5	6,3	-0,2	0,2	14
13	6	5,9	-0,1	0,1	6
14	6,2	6	-0,2	0,2	14
15	6,5	6,4	-0,1	0,1	6
16	6	5,9	-0,1	0,1	6
17	6,4	6,3	-0,1	0,1	6
18	7,6	6,7	-0,9	0,9	20
19	7,2	6,5	-0,7	0,7	17
20	6,2	6	-0,2	0,2	14
21	6,6	6,5	-0,1	0,1	6
22	7,6	7,5	-0,1	0,1	6
				Итого:	231

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат: Тэмп=21

Критические значения Т при n=21

Ткр=49 (p≤0.01);

Ткр=67 (p≤0.05)

Тэмп <Ткр(0,01)