



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 в условиях студии  
 спортивной акробатики

Выпускная квалификационная работа  
 по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры  
 «Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:

4,06 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 6 » 11 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнил:

студент группы ЗФ-310/133-2-1

Студеникин Богдан Анатольевич

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент,

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Челябинск

2017

## Оглавление

	Введение	3
Глава I	Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики	7
1.1	Проблема формирования адекватной самооценки в психолого – педагогических исследованиях	7
1.2	Особенности самооценки младших школьников	14
1.3	Модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики	21
Глава II	Организация исследования самооценки младших школьников	37
2.1	Этапы, методы и методики исследования	37
2.2	Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего исследования	43
Глава III	Опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики	51
3.1	Программа формирования адекватной самооценки младших школьников в студии спортивной акробатики	51
3.2	Анализ результатов опытно – экспериментального исследования	57
3.3	Технологическая карта внедрения результатов исследования	64
	Заключение	71
	Библиографический список	76
	Приложение	83

## Введение

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в условиях высокой социальной нестабильности, в ситуации кризиса нравственных и ценностных ориентиров для большинства людей теряются те основы, опираясь на которые личность и вырабатывает стандарты, свои собственные «значимые маяки». Тем самым самооценка связана с потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества. И особенно важно формирование адекватной самооценки для детей.

Младший школьный возраст – это период осознания ребёнком самого себя, мотивов, потребностей в мире человеческих отношений. Поэтому особенно важно в этот период заложить основы для дифференцированной адекватной самооценки.

В психолого-педагогических исследованиях вопросы самооценки исследуются достаточно широко; наиболее полная разработка её теоретических и практических аспектов отражена в трудах как отечественных, так и зарубежных психологов (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, У. Джемс, И.С. Кон, Л.Н. Корнеева, М.И. Лисина, А.И. Липкина, В.В. Овсянникова, К. Роджерс, В.Ф. Сафин, В.В. Столин, Х. Хекхаузен, И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова, Э. Эриксон).

В настоящее время всё более очевидно влияние самооценки младшего школьника на его поведение, межличностные контакты. Низкая самооценка мешает ребёнку благополучно учиться, быть уверенным в своих силах, выбрать интересное занятие.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как-то отнестись к себе – оценить свои умения что-то

делать, подчиняться определённым требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов. И это осознание не появится автоматически: родителям и педагогам надо учить ребёнка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих. В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от её хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребёнка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении.

Самооценка младших школьников ещё не самостоятельна, над ней довлеют оценки окружающих. То, как оценивает себя учащийся, представляет собой копию оценок, сделанных учителем. Отстающие школьники нелегко мирятся с низкими оценками их деятельности и качеств личности – возникают конфликтные ситуации, усиливающие эмоциональное напряжение, волнение и растерянность ребёнка. У слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность в себе, тревожность, робость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к взрослым.

Кроме педагога, большое значение в формировании самооценки младшего школьника имеет стиль семейного воспитания, ведь то, что человек приобретает в семье, он сохраняет в течение всей своей жизни. Если воспитание грешит однообразием, не способствуя различению типов поведения, у ребёнка начинает формироваться неадекватная самооценка.

По утверждению Ю.С. Ерофеева, Д.В. Ершова, Е.Н. Вето, самооценка не является постоянной. Она меняется в зависимости от

обстоятельств, поэтому многие эмоциональные расстройства, влияющие на самооценку, можно предупредить или преодолеть, но для этого родителям и педагогам необходимо знать, как формируется самооценка в младшем школьном возрасте и как они могут помочь ребёнку в развитии дифференцированной адекватной самооценки.

Актуальность данного вопроса обусловила выбор темы исследования «Формирование адекватной самооценки младшего школьника в условиях студии спортивной акробатики».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Объект: самооценка младших школьников.

Предмет: формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки в условиях студии спортивной акробатики.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему формирования адекватной самооценки в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить особенности самооценки у младших школьников.
3. Разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать полученные результаты исследования.

6. Составить и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы и методики:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, методика Ю.М. Орлова, методика С.А. Будасси.

3. Математико-статистические: Т-Критерий Вилкоксона.

База исследования: студия спортивной акробатики «Эдельвейс», МБУ ДО «МЦДТ г. Челябинска», ученики средней группы в количестве 20 человек.

# **Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики**

## **1.1. Проблема формирования адекватной самооценки в психолого - педагогических исследованиях**

В психологии существует немало определений термина самооценка. Э. Бернс, например, считает, что самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках свойственных индивиду. По мнению М. Розенберга самооценка – отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я», это позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый «Я» [17, с. 51].

А.Г. Спиркин дает определение самооценке как «отношению к себе», которое наряду с познанием себя входит в самопознание [44, с. 214].

В работах Л.В. Бороздиной можно увидеть такое определение: «Самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей» [12, с. 58].

И.И. Чеснокова определяет самооценку как интеграцию самопознания и отношения к себе, имеющую устойчивый характер.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она – важный

регулятор поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности [58, с. 142].

С. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как в одобрении или неодобрении, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости. Ученый указывает, что обобщенная самооценка есть сумма частных самооценок, «взвешенных» по субъективной значимости [26, с. 94].

Самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.С. Рубинштейн. Со словом «самооценка» привычно ассоциируется явление оценки человеком себя по какому-либо отдельному свойству или способности, либо оценки собственного потенциала в целом. Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я - концепции» [3, с. 36].

«Я - концепцию» можно считать результатом развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с выделением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения [70, с. 85].

Не менее важен и момент сравнения: оценивая себя, индивид вольно или невольно сравнивает себя с другими, учитывая не только свои собственные достижения, но и всю социальную ситуацию в целом. На



общую самооценку личности сильно влияют также ее индивидуальные особенности и то, насколько важно для нее оцениваемое качество или деятельность. Частных самооценок бесконечно много. Судить по ним о человеке, не зная системы его личных ценностей, того, какие именно качества или сферы деятельности являются для него основными, невозможно.

Самооценка - это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе [1, с. 167].

Самооценка - неперенный спутник нашего «Я». Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности [55, с. 23].

А. В. Захаровой и Е. Ю. Худобиной были проведены исследования, в задачи которых входило изучение специфики взаимодействия этих компонентов в младшем школьном возрасте. Исследователями были выделены три уровня сформированности когнитивного компонента.

1-й уровень наиболее высокий; его характеризует реалистичная самооценка ребенка: ориентир преимущественно на знание своих особенностей; наличие способности к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества; глубокое и разностороннее содержание самооценочных суждений и употребление их главным образом в проблемных формах.

2-й уровень – средний; ему свойственны незакономерные проявления реалистичных самооценок; ориентация ребенка при аргументировании самооценки, в основном, на мнения окружающих, на анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания, наличие самооценочных суждений самого узкого содержания и их реализация, как в проблематичных, так и в категоричных формах.

3-й уровень – низкий; этот уровень отличают преимущественная неадекватность самооценки ребенка; обоснование ее эмоциональными предпочтениями (захотелось), отсутствие подтверждения самооценки анализом реальных фактов, неглубокое содержание самооценочных суждений и употребление их преимущественно в категоричных формах [35, с. 88].

Формирование адекватной самооценки - важнейший фактор развития личности ребенка. Относительно устойчивая самооценка формируется у детей под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего - ближайших взрослых и сверстников, а также в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки ее результатов [6, с. 114].

Младший школьный возраст является периодом интенсивного складывания самооценки, что обусловлено включением ребенка в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность, существенным расширением круга общения. В этом возрасте, по мере накопления опыта в оценивании результатов собственной деятельности (прежде всего учебной), самооценка ребенка становится автономной и в меньшей степени зависимой от мнения окружающих. В самооценке «отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств».

Самооценка как важнейший механизм регуляции поведения играет большую роль в овладении ребенком учебной деятельностью, в реализации его возможностей и способностей, в установлении дружеских отношений с одноклассниками [14, с. 73].

Правильная самооценка очень важна для психического здоровья. Если человек - особенно ребенок - думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке [9, с. 115].

При адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Но самооценка может быть и неадекватной - чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

Для детей с завышенной самооценкой часто характерны высокомерие, снобизм, стремление любой ценой завоевать аудиторию, бестактность. Болезненно воспринимают критику в свой адрес, считая, что лучшая защита - это нападение. Любят критиковать одноклассников. Часто преувеличивают собственные возможности. У людей с завышенной самооценкой возникают трудности общения. Человек, считающий себя намного умнее других и тем более намеренно это подчеркивающий, неминуемо вызывает раздражение окружающих. Это естественно - ведь мысль «видите, какой я умный» подразумевает пренебрежительное отношение к окружающим [37, с. 68].

Завышенная самооценка, как правило, - это чувство, возникающее в ответ на несправедливое к себе отношение окружающих. Завышенная самооценка способствует обидчивости, нетерпимости к малейшим замечаниям (правда, бывает и другая крайность: человек с высоты своего «Я» даже серьезную критику не принимает близко к сердцу).

Самооценка может быть и заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе [39, с. 42].

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой

выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непрекаемостью суждений [57, с. 217].

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других [52, с. 273].

Формы взаимодействия самооценок могут быть самые разнообразные – единство, согласованность, взаимодополнение, но нередко они находятся в конфликтных отношениях. Эти достаточно сложные связи между отдельными самооценками предшествуют процессу выработки единой самооценки, сопровождают его и выражаются в постоянных поисках личности самой себя, иногда мучительных и безуспешных, в непрерывной актуализации внимания на своем внутреннем мире с тем, чтобы понять степень своей ценности в обществе, найти и определить свое место в системе сложнейших социальных, профессиональных, семейных и просто личностных связей и отношений [37, с. 77].

Психологи считают, основываясь на данных, полученных в различных исследованиях, что развитие психических функций – интеллектуальных, эмоциональных к концу дошкольного периода поднимает самопознание ребенка на такой уровень, при котором становится возможным появление собственной, достаточно устойчивой самооценки, более или менее объективно отражающей реальное состояние развития ребенка.

Содержание самооценки ребенка к началу школьного обучения составляет осознание практических умений, поступков, его моральных свойств, которые он обнаруживает в себе, соотнося свои поступки с требованиями взрослых. К этому периоду все в большей степени самооценка включается в процесс регуляции поведения и деятельности детей. Через самооценку самопознание участвует в регуляционной функции самосознания [43, с. 62].

Адекватная самооценка лежит в основе формирования у ребенка уверенности в себе и своих возможностях, выступает основанием для развития личной полноценности и компетентности. Неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), напротив, препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, ведет к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребенка [67, с. 205].

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих. Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки людей. Особенно важно - помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность [26, с. 35].

Таким образом, самооценка - это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим и самому себе. Самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она формирует у индивида потребность соответствовать не только уровню окружающих, но и уровню собственных личностных оценок. Правильно сформированная самооценка выступает не

просто как знание самого себя, не как сумма отдельных характеристик, но как определённое отношение к себе, предполагает осознание личности в качестве некоторого устойчивого объекта.

## **1.2. Особенности самооценки младших школьников**

Особенностью детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план выходит авторитет учителя), они безоговорочно принимают его оценки. Таким образом, в этом возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности. Младшие школьники стоят на позиции: «Я то, что обо мне говорят взрослые и другие окружающие». В этом возрасте уже встречаются различные типы самооценок: завышенная, адекватная и заниженная [57, с. 209].

Особенно важно учитывать самооценку ребёнка. Как и все в нем, она еще только формируется и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению. Ребенок не рождается на свет с каким-то определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, его самооценка складывается в процессе воспитания, в котором основная роль принадлежит семье и школе. По мере развития дети учатся понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам. Этот оценочный компонент Я и называется самооценкой. Она является ядром самосознания, так же как и связанный с нею уровень притязаний. Под уровнем притязаний понимается степень трудностей целей, которые ребенок ставит перед собой. Самооценка и уровень притязаний ребенка младшего школьного возраста оказывают большое влияние на

эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и его развитие в целом [15, с. 34].

В настоящее время все более очевидно влияние самооценки младшего школьника на его поведение, межличностные контакты.

Младший школьный возраст, по утверждению А. К. Зиньковского, – это период осознания ребенком самого себя, мотивов и потребностей в мире человеческих отношений. Поэтому важно в этот период заложить основы для формирования дифференцированной адекватной самооценки. Все это позволит ребенку правильно оценить себя, реально рассматривать свои силы к задачам и требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой цели и задачи.

Младшему школьнику в учебной деятельности необходимо умение ставить цели и контролировать свое поведение, управлять собой. Чтобы управлять собой, необходимы знания о себе, оценка себя. Процесс формирования самоконтроля зависит от уровня развития самооценки. Младшие школьники могут осуществлять самоконтроль только под руководством взрослого и с участием сверстников.

А.В. Аркушенко выделяет три основных вида самооценки: - адекватная самооценка; - завышенная самооценка; - заниженная самооценка [5, с. 72].

Под адекватностью понимается соответствие самооценки объективным проявлениям личности, а в учебной деятельности – совпадение самооценки с уровнем практического осуществления учебного задания. Если ребенок недооценивает себя по сравнению с тем, что в действительности он есть, мы говорим о наличии у него заниженной самооценки, и, наоборот, когда он переоценивает свои возможности, результаты своей деятельности, личностные качества — о завышенной [10, с. 189].

Самооценка младшего школьника зависит от оценки учителя и от успеха в учебной деятельности. Изучение роли самооценки в

познавательной деятельности обнаружило, что особое значение ребенок придает своим интеллектуальным возможностям, оценка этих возможностей другими его всегда очень беспокоит. Дети предпочитали считать себя ленивыми, недисциплинированными, но никто не относил свой неуспех за счет недостаточных интеллектуальных способностей [3, с. 61].

Дети с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, результаты учебной деятельности, личностные качества. Они выбирают задачи, которые им не по силам. После неуспеха продолжают настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, движимые мотивом престижности.

Совсем по-иному ведут себя дети с низкой самооценкой. Их основная особенность - неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ждут только неуспеха [37, с. 94].

Дети, имеющие адекватную самооценку, активны, находчивы, бодры, с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. После успеха в решении задачи выбирают такую же или более трудную. После неудачи проверяют себя или берут задачу менее трудную.

Но, иногда потрудившись и успешно выполнив задание, ученик ставит перед собой цель более легкую - это заниженная самооценка. Когда же не добившись успеха, учащийся ставит перед собой еще более трудную задачу – это завышенная самооценка. Если при этом учащийся не зазнается, не относится снисходительно к товарищам и рано или поздно сам или с помощью добивается успеха, завышенная самооценка полезна [50, с. 438].

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами. Иногда человек перенимает ее в детстве у своих родителей, так и не разобравшись со своими личностными проблемами, в других случаях она развивается у ребенка из-за плохой успеваемости в школе, что, в свою



очередь, является результатом неблагоприятных условий для занятий дома или недостаточного внимания родителей. На самооценке ребенка могут пагубно отразиться как насмешки сверстников, так и чрезмерный критицизм со стороны взрослых. Низкая самооценка способствует и такой черте характера, как обидчивость.

Неадекватная заниженная самооценка у младших школьников проявляется ярко в их поведении и чертах личности. Дети выбирают легкие задачи. Они как бы берегут свой успех, боятся его потерять и в силу этого в чем-то боятся самой учебной деятельности. Нормальному развитию детей с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе. Они ждут только неудачи. Эти дети очень чувствительны к одобрению, ко всему тому, что повысило бы их самооценку [7, с. 538].

Устойчивая самооценка младшего школьника формирует его уровень притязаний. При этом у младшего школьника возникают потребность сохранить как самооценку, так и основанный на ней уровень притязаний.

Известно, что дети по-разному относятся к допускаемым ими ошибкам. Одни, выполнив задание, тщательно его проверяют, другие тут же отдают учителю, третьи подолгу задерживают работу, особенно если она контрольная, боясь выпустить ее из рук. На замечание учителя; «В твоей работе есть ошибка» - ученики реагируют неодинаково. Одни просят не указывать, где ошибка, а дать им возможность самим найти ее и исправить. Другие, безоговорочно соглашаясь с учителем, покорно принимают его помощь. Третьи тут же пытаются оправдаться ссылками на обстоятельства [52, с. 224].

По мнению О.И. Романчук, А.Б. Долгина, оптимальным вариантом детской самооценки является адекватная самооценка. Чем ближе она к реальности, тем лучше ребенок себя чувствует. Он будет рассчитывать на то, что все в жизни ему поможет реализовать свои способности.

Активность, находчивость, чувство юмора, общительность – это те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае проигрыша. Дети с адекватной самооценкой довольны собой. Они знают о своих сильных сторонах, относятся к себе с уважением, ощущают собственную ценность [6, с. 179].

В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах.

Самой главной особенностью самооценки младшего школьника является ее высокий уровень, потому что считается возрастной нормой для детей младшего школьного возраста. Данная особенность - это возрастная норма для данного периода развития личности. В младшем школьном возрасте на первом месте среди оснований для самооценки, как правило, стоят учебные успехи и оценка поведения ребенка учителем. Сказанное подчеркивает, что основными факторами, влияющими на формирование самооценки детей младшего школьного возраста, являются оценочные воздействия учителя, родителей и их отношение к учебной деятельности [31, с. 16].

Как утверждает Н.В. Касицина, на первых порах учащиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребенок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить высшую оценку, одобрение учителей и родителей. В начале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания ее значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к приобретению знаний. Эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка,

связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям [39, с. 110].

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчеркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъем сил, когда учитель хвалит их [21, с. 84].

Большое воспитательное воздействие учителя на младших школьников связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и формирования педагогом у детей младшего школьного возраста адекватной самооценки.

Изучение роли самооценки в познавательной деятельности обнаружило, что особое значение школьник придает своим интеллектуальным возможностям, оценка этих возможностей другими его всегда очень беспокоит. Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, поэтому они хуже приспособляются к школьной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением [6, с. 70].

Если в детстве самооценка формируется под влиянием родителей, то уже к поступлению в школу дети начинают осознавать различия между собой и другими детьми, используя социальное сравнение, то есть показатель успешности в реальных видах деятельности. Ребенок, общаясь со сверстниками, постоянно получает обратную связь, убеждающую его в том, что он нужен другим, что он им нравится и что вообще он обладает

значимостью в их глазах. Это касается всех сторон младшего школьника – его физического развития, социальных навыков, успехов в игровой и учебной деятельности, эмоционального тонуса, внешнего облика. Если ребенок, по его мнению, – лучший хотя бы в какой-то одной области, то он, как правило, имеет адекватную, или высокую, самооценку [2, с. 67].

Завышенные стандарты, как утверждает Б.С. Волков, часто приводят к различным психосоматическим и невротическим заболеваниям. Ни один человек не может быть одинаково успешным всегда и во всем. Поэтому необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами. Кроме того, по мере взросления каждый человек учится рационально распределять свои усилия – какие-то дела заслуживают высшего напряжения сил, другие – средних усилий, а остальные требуют лишь минимальных затрат сил и времени [22, с. 134].

Хотя каждый ребенок, еще до поступления в школу, так или иначе, испытал радость успеха и горечь неудач и приобрел соответствующий опыт, только в школе его достижения и неудачи приобретают официальный характер, постоянно регистрируются и провозглашаются публично. В результате учащийся оказывается перед необходимостью принять дух этого оценочного подхода, который отныне будет пронизывать всю его последующую школьную жизнь. Задача родителей и учителей заключается в том, чтобы подготовить ребенка к этому сложному периоду его жизни. Для этого необходимо составить представление о самооценке и уровне притязаний ребенка, используя наблюдение [19, с. 327].

Таким образом, самооценка младшего школьника характеризуется отражением в ней собственной активности ребенка, его интеллектуальных возможностей, способностью преодолевать трудности. Это проявляется в поведении ребенка, в образовательном процессе, а также в его социальной адаптации. Существует три вида самооценки: высокая, адекватная, низкая. Дети с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности,

результаты учебной деятельности, личностные качества. Дети, имеющие адекватную самооценку, активны, находчивы, бодры, с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. Заниженная самооценка у младших школьников проявляется ярко в их поведении и чертах личности. Они выбирают легкие задачи и везде ждут только неудачи. Самооценка и уровень притязаний ребенка младшего школьного возраста оказывают большое влияние на эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и его развитие в целом

### **1.3. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики**

Организация формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики начинается с построения модели предстоящей деятельности. В.И. Долгова, Я.В. Латышин предлагают в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [30, С. 34].

А.Д. Гонеева определяет понятие «модель» следующим образом – это схема, изображение или описание, какого-либо природного или общественного, естественного или искусственного процесса, явления или объекта [24, С. 147].

В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещерякова авторы касаются следующих особенностей модели: построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной

проверки их работоспособности. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности. Авторы подчеркивают, что к моделям предъявляются требования: оптимальность в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность. Наглядность - модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий. Учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [33, С. 301].

Моделирование - исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Для осуществления воздействий необходимы создание и реализация определенной модели формирования: общей, типовой, индивидуальной.

Первый этап моделирования – это целеполагание. Дерево целей, по мнению В. И. Долговой - это структурированный иерархический перечень целей исследования, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня [27, С. 36].

Соответственно, наверху находится главная, генеральная цель организации. Поскольку достижение генеральной стратегической цели исследования является достаточно сложной задачей, то производят декомпозицию цели - разложение цели на несколько более мелких целей, совокупное достижение которых приводит к достижению основной цели. Далее процесс повторяют для каждой более мелкой цели нижнего уровня до тех пор, пока в результате декомпозиции цель не станет достаточно простой, чтобы быть достижимой, реалистичной и возможной для исполнения точно в соответствии с содержанием и в запланированное время.

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Она позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными. В том числе, дерево целей позволяет выявить, какие возможные комбинации обеспечат наилучшую отдачу.

Термин «дерево» предполагает использование иерархической структуры (от старшей к младшей), полученной путем деления общей цели на подцели. Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании [27, С. 38].

Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня. Составленное дерево целей имеет систему решений на бумаге. То есть план по достижению основной цели. Дерево целей может быть составлено и для любой цели: глобальной, месячной, годичной. Когда составлено дерево целей, можно проследить, к чему приведет та или иная цель. Например, «выпустить новый вид товара» может привести к снижению объема ранее выпускаемых товаров и, как следствие, к совершенно противоположному результату – снижению прибыли. Именно дерево целей позволило это увидеть. А также, именно дерево целей позволит скорректировать данную цель и создать либо дополнительные рабочие места, либо, к примеру,

проанализировать выпускаемую продукцию с целью выявления продукта с минимальной прибылью, дабы именно его заместить новым продуктом [29, С. 63].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

Существует четыре вида взаимосвязей между целями:

1. Взаимодополнение целей: первая цель достигается только в случае достижения второй и наоборот.
2. Индифферентность целей: первая цель достигается независимо от достижения второй.
3. Антогонизм целей: достигается либо первая, либо вторая цель.
4. Конкуренция целей: ограниченное количество ресурсов может быть направлено на достижение либо первой, либо второй цели [27, С. 42].

В процессе построения дерева целей проводятся следующие действия:

- анализ целей на их совместимость, взаимодополняемость, конкурентность и установление окончательной структуры дерева целей;
- определение относительной важности целей по их логическим связям и оценкам экспертов;
- определение окончательных значений числовых показателей целей в соответствии с обработанными оценками экспертов;
- оценку имеющихся ресурсов и их предварительное распределение



на достижение отдельных целей;

- отказ от всех целей, которые не укладываются в ограничения по ресурсам и имеют низкие экспертные оценки.

Правила построения дерева целей:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;

- при декомпозиции целей должно соблюдаться условие полноты редукции, т. е. количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;

- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;

- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;

- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;

- развитие дерева целей продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели.

Под целью организации - обычно понимается некий ожидаемый результат или же некоторое будущее желательное состояние какого-то объекта (организации в целом, показателей ее деятельности, направления бизнеса, функционального блока, производственного комплекса и т.п.).

Метод дерево целей широко использует профессор В.И. Долгова. Это мы можем наблюдать в монографии «Готовность к инновационной деятельности в образовании» [32, С. 61].

Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики. Оно содержит следующие компоненты (рисунок 1).

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики;

Подцель 1 первого уровня – теоретически обосновать исследование формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

1.1 – изучить состояние проблемы формирования адекватной самооценки в психолого-педагогических исследованиях;

1.2 – изучить особенности самооценки младших школьников;

1.3 – теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики;

Подцель 2 первого уровня – организовать исследование самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики;

2.1 – охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;

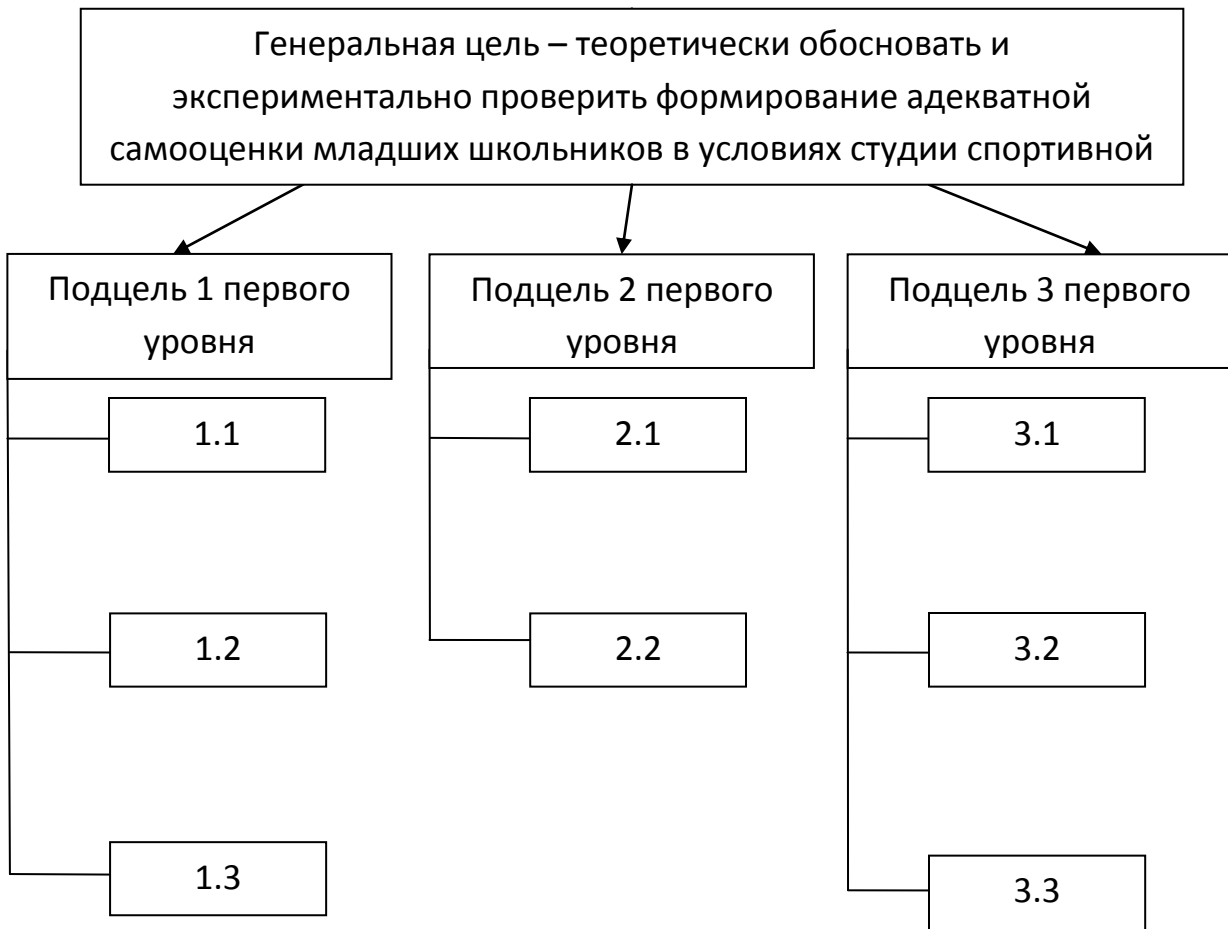
2.2 – охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования;

Подцель 3 первого уровня – опытно – экспериментально исследовать формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики

3.1 – реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики;

3.2 – проанализировать результаты опытно – экспериментального исследования;

3.3 – составить технологическую карту внедрения результатов исследования.



Общая модель формирования — это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними. Использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий, учитывающий состояние здоровья человека [69, с. 164].

Типовая модель формирования основана на организации практических действий на различных основах. Она направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

Индивидуальная модель формирования ориентирована на психологические изменения различных нарушений у ребенка или подростка с учетом его индивидуально-типологических, психологических, клинико-психологических особенностей. Это достигается в процессе создания индивидуальных формирующих программ, направленных на изменение имеющихся недостатков с учетом индивидуальных факторов [13, с. 147].

Любая модель строится и исследуется при определенных допущениях, гипотезах. Модель - результат отображения одной структуры на другую. В качестве модели может рассматриваться и программно-проектная документация. А одна из главных задач использования модели - это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях.

В науке понятие «модель» зачастую вкладывается не однозначный смысл, и поэтому создать единую общепринятую классификацию видов моделей представляется весьма затруднительным.

Классификацию моделей можно проводить по различным основаниям (общим для данного класса моделей существенным

признакам). В качестве существенных или классификационных признаков могут служить: цели моделирования, средства моделирования, объекты моделирования, уровни (глубина) моделирования, масштабы моделирования и др.

И.Б. Новик классифицировал модели по их назначению. Они бывают познавательными, прагматическими и инструментальными.

Познавательная модель – форма организации и представления знаний, средство соединения новых и старых знаний. Познавательная модель, как правило, подгоняется под реальность и является теоретической моделью.

Прагматическая модель – средство организации практических действий, рабочего представления целей системы для ее управления. Реальность подгоняется под некоторую прагматическую модель. Это, как правило, прикладная модель.

Инструментальная модель – средство построения, исследования и использования прагматических и познавательных моделей [51, С. 12].

Познавательные модели отражают существующие, а прагматические - хоть и не существующие, но желаемые и, возможно, исполнимые отношения и связи [51, 13].

В исследовании представлена типовая модель формирования.

Рассмотрим программу формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Цель данной программы: формирование адекватной самооценки у младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Задачи программы:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность детей в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Ожидаемый результат в конце реализуемой программы: Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Методы работы: этюды, игры, упражнения.

Форма работы: групповая.

Общее время для реализации программы 6 недель, при частоте 3 занятия в неделю, всего 16 занятий, при этом длительность занятия 30 минут.

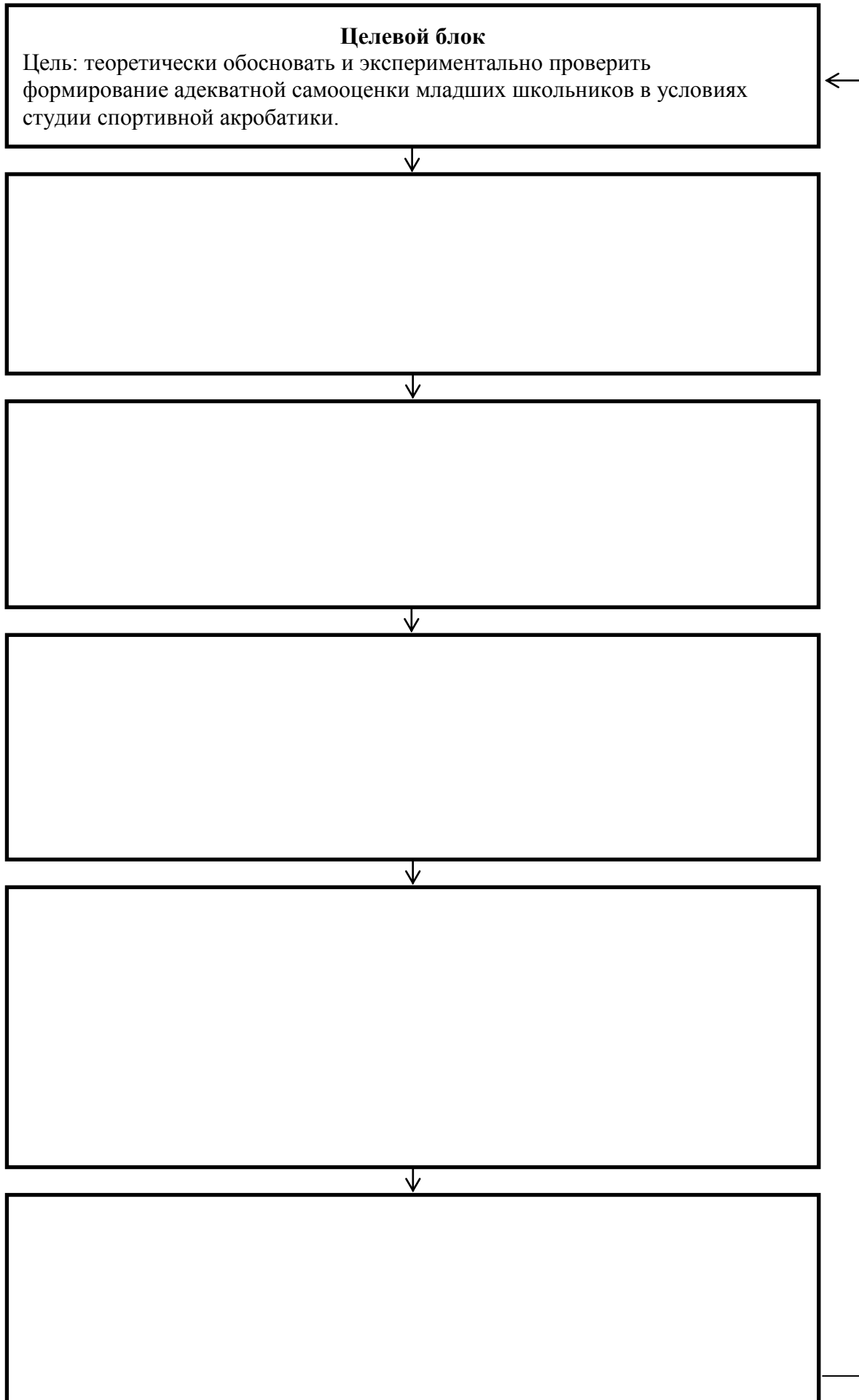


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики

Обсудим блоки, представленные в модели формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

1. Целевой: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

2. Теоретический: проанализировать литературные источники по проблеме, осуществить моделирование, подобрать методики изучения адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики, составить модель. Методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание).

3. Диагностический: включает в себя изучение уровня самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Провести диагностику с помощью методов:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: Ю.М. Орлова; методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн; методика С.А. Будасси.

Провести диагностику с помощью методик:

1) Методика Ю.М. Орлова;

2) Методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн;

3) Методика С.А. Будасси.

4. Коррекционно-развивающий: включает в себя создание и реализацию программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание) и эмпирические (этюды, игры, упражнения).



5. Аналитический: проанализировать результаты и реализовать модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание) и эмпирические (эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование по методикам: Ю.М. Орлова, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, С.А. Будасси, математико-статистический: Т-Критерий Вилкоксона).

#### 6. Результаты:

«+» - программа формирования адекватной самооценки младших школьников дала положительный результат, т.к. уровень адекватной самооценки повысился;

«-» - программа формирования адекватной самооценки младших школьников дала отрицательный результат, т.к. уровень адекватной самооценки не изменился.

## Выводы по первой главе

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам.

Самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.С. Рубинштейн. Со словом «самооценка» привычно ассоциируется явление оценки человеком себя по какому-либо отдельному свойству или способности, либо оценки собственного потенциала в целом. Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я - концепции».

Формирование адекватной самооценки - важнейший фактор развития личности ребенка. Относительно устойчивая самооценка формируется у детей под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего - ближайших взрослых и сверстников, а также в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки ее результатов.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного складывания самооценки, что обусловлено включением ребенка в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность, существенным расширением круга общения. В этом возрасте, по мере накопления опыта в оценивании результатов собственной деятельности (прежде всего учебной), самооценка ребенка становится автономной и в меньшей степени зависимой от мнения окружающих.

Адекватная самооценка лежит в основе формирования у ребенка уверенности в себе и своих возможностях, выступает основанием для развития личной полноценности и компетентности. Неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), напротив, препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, ведет к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагополучном развитии личности ребенка.

Моделирование - исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Любая модель строится и исследуется при определенных допущениях, гипотезах. Модель - результат отображения одной структуры на другую. А одна из главных задач использования модели - это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях.

Организация формирования адекватной самооценки младших школьников начинается с построения модели предстоящей деятельности. В.И. Долгова предлагает в процессе моделирования формирования самооценки исходить из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Первый этап моделирования – это целеполагание. Дерево целей, по мнению В. И. Долговой - это структурированный иерархический перечень целей исследования, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Таким образом, самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Формирование

адекватной самооценки - важнейший фактор развития личности ребенка, так как младший школьный возраст является периодом интенсивного складывания самооценки, что обусловлено включением ребенка в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность, существенным расширением круга общения. Организация формирования адекватной самооценки младших школьников начинается с построения модели предстоящей деятельности.

Модель формирования адекватной самооценки младших школьников включает в себя последовательно реализуемые блоки, а именно: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный. Они представляют единую систему, все составляющие которой взаимосвязаны между собой. Их последовательная реализация обеспечит изменения самооценки младших школьников.

## **Глава II. Организация исследования самооценки младших школьников**

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

Исследование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики складывалось из трех этапов:

1. Поисково-подготовительный - анализ научной литературы по данной проблеме; подбор методов и методик для проведения исследования; определение цели, гипотезы, объекта, предмета, задач исследования.

2. Опытно - экспериментальный – диагностика самооценки, обработка и интерпретация результатов исследования, разработка и реализация программы.

3. Контрольно-обобщающий – повторная диагностика, математико-статистическая обработка экспериментальных данных, проверка гипотезы и оформление работы.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретический: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание;

2. Эмпирический: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика Ю.М. Орлова, методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, методика С.А. Будасси;

3. Математико-статистический: Т-Критерий Вилкоксона.

Рассмотрим подробно методы, используемые в работе.

Анализ психолого-педагогической литературы - это первичное ознакомление с новейшими сведениями, изучение опубликованных работ по избранной теме.

Работа над теоретической частью включала:

- Составление первичного списка литературы по теме.
- Определение важных для исследования установок:

1. Есть ли литература специально по той проблеме, которая выдвигается как предмет исследования;

2. Какие стороны проблемы в литературе затрагиваются и как освещаются, какие методы при этом используются;

3. В чем достоинства и недостатки данных исследований;

4. Устанавливается и анализируется литература, имеющая косвенное отношение к изучаемой проблеме;

В результате анализа выделяются:

1) источники, выполняющие методологическую функцию. Они будут составлять основу исследования; идеи, представленные в них, будут определять сущность и логику исследования;

2) отдельно определяется литература, которая может служить для подтверждения некоторых выдвигаемых в исследовании положений;

3) особо обращается внимание на источники, подвергающиеся критике, т.е. дискуссионные;

4) среди литературы отмечают и такую, в которой содержится интересный материал по методике исследования.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [20, с. 93].

Эксперимент – это один из основных (наряду с наблюдением) методов научного познания в целом, психологического исследования в частности.

Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. Правильно поставленный эксперимент позволяет проверять гипотезы о причинно-следственных отношениях, не ограничиваясь констатацией связи (корреляции) между переменными [40, с. 84].

Констатирующий эксперимент - это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Цель констатирующего эксперимента - выяснить особенности изучаемого процесса или явления в данный момент без какого-либо воздействия. Полученные с помощью констатирующего эксперимента данные помогут определить задачи и разработать содержание и методы формирующего этапа исследования. [69, с. 118].

Психолого-педагогический эксперимент, или формирующий эксперимент, — это специфический исключительно для психологии вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту [13, с. 145].

Психолого-педагогический эксперимент требует очень высокой квалификации со стороны экспериментатора, так как неудачное и некорректное использование психологических методик может привести к негативным для испытуемого последствиям.

Психолого-педагогический эксперимент является одним из видов психологического эксперимента.

В ходе психолого-педагогического эксперимента, предполагается формирование определенного качества (именно поэтому он еще называется «формирующий») обычно участвуют две группы: экспериментальная и контрольная. Участникам экспериментальной группы предлагается определенное задание, которое (по мнению экспериментаторов) будет способствовать формированию заданного качества. Контрольной группе испытуемых данное задание не предоставляется. В конце эксперимента две группы сравниваются между собой для оценки полученных результатов [40, с. 86].

Формирующий эксперимент как метод появился благодаря теории деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.), в которой утверждается идея о первичности деятельности по отношению к психическому развитию. В ходе формирующего эксперимента активные действия совершают как испытуемые, так и экспериментатор. Со стороны экспериментатора необходима высокая степень вмешательства и контроля над основными переменными. Это отличает эксперимент от наблюдения или экспертизы [34, с. 57].

Метод тестирования был реализован с помощью методик:

1. Методика Ю.М. Орлова;
2. Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн;
3. Методика С.А. Будасси.

Рассмотрим первую методику исследования самооценки (Ю.М. Орлов).

Цель методики: измерить потребность в достижении цели, успеха и в целом достижений.

Методика имеет бланковую форму, а инструкция к ней дается в слуховом варианте после раздачи испытуемым бланка.

Испытуемым предлагалось прочитать предложенный ряд слов, затем выписать в первый столбец таблицы те слова, которые, по мнению самих подростков, характеризуют положительные черты идеального человека. Во



второй столбец – те, которыми они не должен обладать. В каждом столбце слов должно быть не больше 20 (можно меньше). Предлагалось спросить, если дети не уверены в значении каких-то слов.

По окончании работы испытуемым нужно было выбрать из первого и второго столбца те черты, которые, по их мнению, присущи им самим, и отметить их знаком «птичкой» в узком столбце. Предлагалось быть искренними в ответах [4, с. 114].

Методика определения уровня самооценки (Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, мод. А.Н. Прихожан).

Цель методики: определить уровень самооценки и уровень притязаний.

Методика представляет собой бланковую методику, проводится в групповом и в индивидуальном варианте. Психодиагностика проводилась в групповом варианте.

Бланк методики для раздачи представляет собой «забор», состоящий из семи вытянутых вертикально вверх полосок. Они имеют одинаковую длину. Под каждой полоской подписаны качества, характеризующие личность: здоровье, ум (способности), характер, авторитет у сверстников, умение делать многое своими руками, внешность, уверенность в себе.

После раздачи бланков производилось обучение выполнению задания методики на примере первой шкалы – здоровья.

Предлагалось отметить вверх по шкале, сколько здоровья имеется у учеников. Самый (абсолютно здоровый) будет находиться на верху шкалы, а совершенно больной – в самом низу, соответственно тот, у кого имеется какое-то хроническое заболевание. Или кого-то просто беспокоят какие-либо болезненные ощущения, например, в области зуба, то он будет находиться где-то в промежутке между этими двумя положениями. Необходимо было отметить в этом месте крестиком свое состояние.

Таким же образом испытуемым следовало отметить остальные имеющиеся у них качества [54, с. 63].

Методика «Самооценка личности» (С.А. Будасси).

Цель методики: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Исследование проводится индивидуально. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности; 2) путем сравнения себя с другими людьми. Уровни самооценки (СО) определяют по таблице. Помимо этой количественной самооценки предлагается оценить количественно и качественно каждый блок слов. В первом блоке собраны качества, необходимые для общения с другими людьми. Во втором блоке сосредоточены черты характера, имеющие прямое отношение к поведению. В третьем блоке представлены качества, связанные с деятельностью субъекта. В четвертом — признаки субъективных переживаний. Время тестирования не превышает 30 мин [4, с. 172].

Таким образом, исследование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики проходило в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) контрольно-обобщающий. Был использован комплекс методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирования по методикам: методика Ю.М. Орлова, методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн и методика С.А. Будасси; математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

## **2.2. Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего исследования**

В исследовании адекватной самооценки участвовали школьники младших классов, учащиеся в студии спортивной акробатики «Эдельвейс» МБУ ДО «МЦДТ г. Челябинска». В студии спортивной акробатики «Эдельвейс» занимается 20 человек: 11 девочек, 9 мальчиков.

По наблюдениям тренеров – преподавателей и педагогов дополнительного образования у спортсменов достаточно часто отмечаются нарушения психического равновесия, порой непонятные и необъяснимо непримиримые противоречия, появляющиеся в поведении.

Некоторые дети характеризуются педагогами как эгоистичные, которые считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса. И в то же время в трудных случаях, особенно связанных с друзьями, они способны на преданность и самопожертвование. С одной стороны они с энтузиазмом включаются в жизнь студии и группы, а с другой они охвачены страстью к одиночеству. Часто отмечается, что многие колеблются между подчинением лидеру и негативизмом и даже бунтом против всяческой власти. Они очень материалистичны, особенно девочки, и в то же время могут много говорить о возвышенном идеализме. Иногда поведение учащихся по отношению к другим людям, к сверстникам грубо и бесцеремонно, хотя сами они сильно ранимы. Отмечается порой, что настроение детей колеблется между оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Трудно определить и работоспособность, так наблюдения педагогов неоднозначны: иногда спортсмены трудятся с энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны.

Можно сказать, что особой доверительности при общении учащихся и педагогов нет, но именно проявления такой доверительности в

отношениях явно вызывает у самого ребенка самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта. Именно эта доверительность и открытость, искренность чувств со стороны педагогов в общении с младшими школьниками, развивает у детей умение устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

У детей, работающих, по взрослым спортивным разрядам наблюдаются скачки в самооценке. Особенно это проявляется перед соревнованиями. Одни спортсмены начинают считать себя непобедимыми, будто все элементы и упражнения они выполняют лучше всех и нет повода для волнения, а во время соревнований у них ничего не получается и они занимают последние места. Другие спортсмены наоборот, считают, что у них ничего не получится, и на соревнованиях не покажут, чего они действительно умеют. Некоторые учащиеся склонны к уходу в себя, многие самокритичны и часто очень чувствительны к критике. Нередко наблюдаются колебания настроения.

В группе есть дети, которым присуще вызывающее, ненормативное поведение, особенно в ситуациях, когда нет наблюдателей-педагогов или администрации. Это учащиеся с личностными особенностями (например, с повышенной потребностью во внимании к себе со стороны окружающих или просто с низким уровнем чувствительности к социальным нормам); имеющие особые условия жизни (например, у кого-то отмечается невозможность найти группу сверстников с близкими себе интересами) и т.п.

В рамках исследования были проведены три методики для изучения уровня самооценки младших школьников.

Результаты методики Ю.М. Орлова представлены на Рис. 3 и Табл. 1  
Приложения 2.

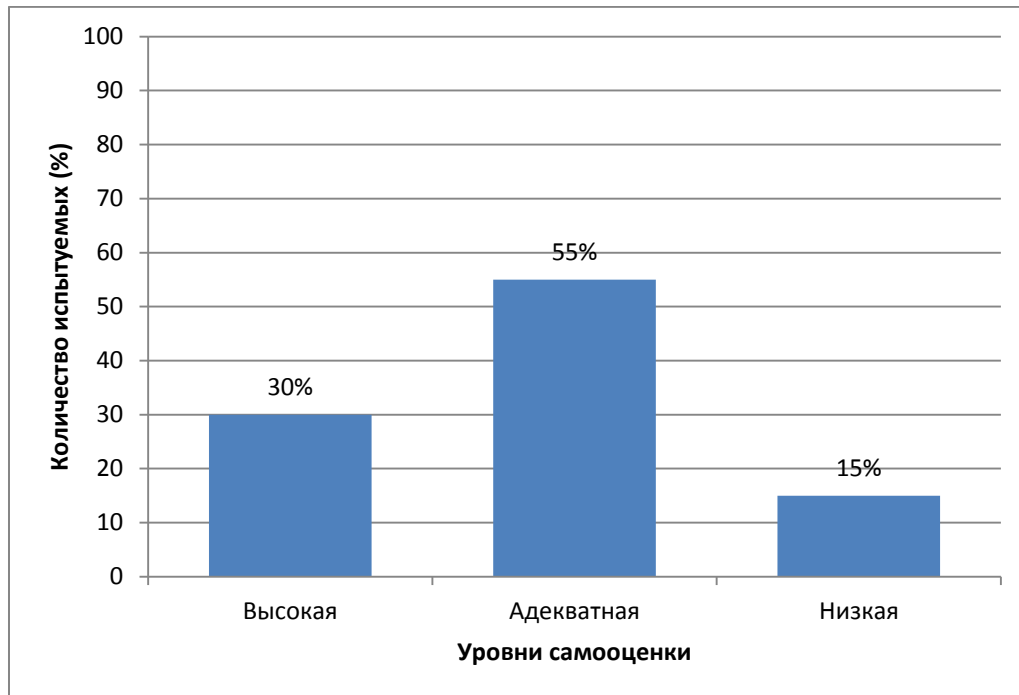


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Ю.М. Орлова

На рисунке 3 представлены результаты методики Ю.М. Орлова в процентном соотношении. В средней группе высокий или с тенденцией к завышению уровень самооценки отмечен у 6 воспитанников (30%), для воспитанников с завышенной самооценкой характерно уверенное поведение. Адекватная самооценка – у 11 воспитанников (55%), для них характерны: уверенность в себе, спокойное поведение, многие из них неконфликтны. С тенденцией к занижению или низкая самооценка отмечена у 3 воспитанников (15%), для них характерны: застенчивость, нерешительность.

Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн представлены на Рис. 4 и Табл. 2 Приложения 2.

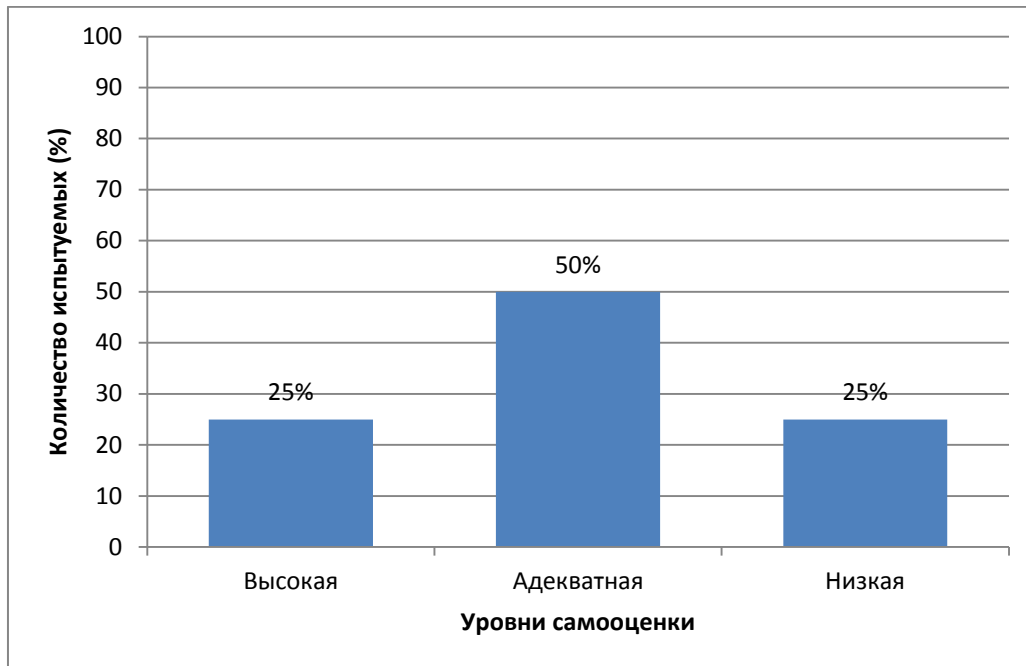


Рисунок 4. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн

На рисунке 4 представлены результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в процентном соотношении. В средней группе у 10 учащихся определена адекватная самооценка (50%); у 5 человек – завышенная или с тенденцией к завышению (25%); у 5 человек – определена заниженная самооценка (25%). Воспитанники с адекватной самооценкой уверенно выполняют акробатические упражнения. Воспитанники с завышенной самооценкой часто допускают ошибки при выполнении акробатических упражнений. Воспитанники с заниженной самооценкой не решительно приступают к выполнению акробатических упражнений.

Результаты методики С.А. Будасси представлены на Рис. 5 и Табл. 3

Приложения 2.

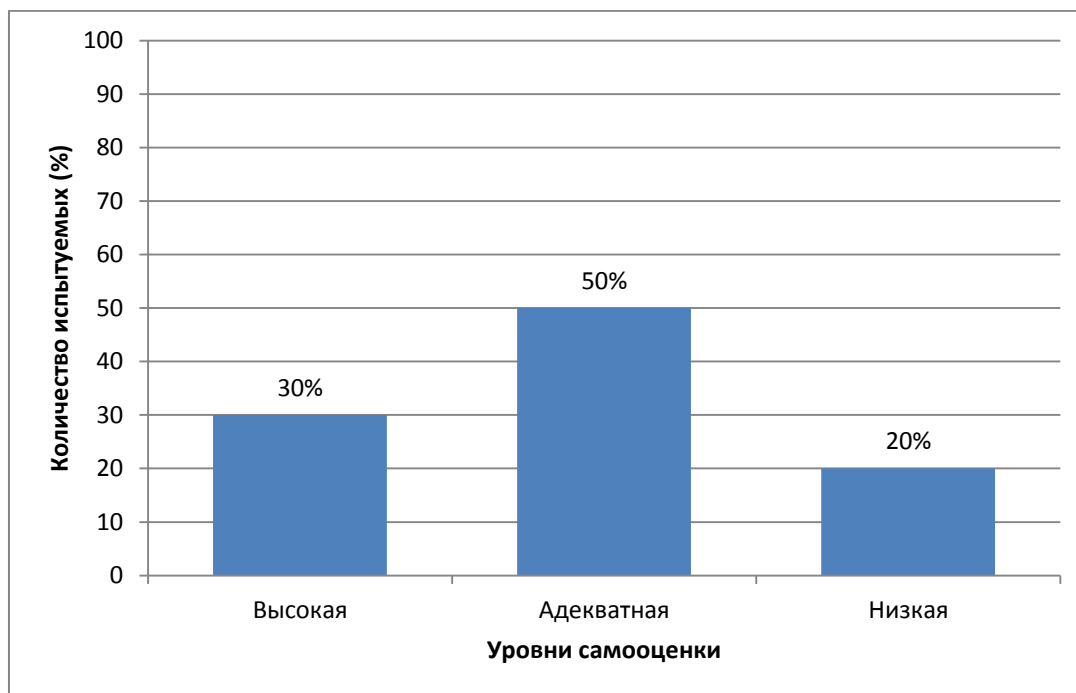


Рисунок 5. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике С.А. Будасси

На рисунке 5 представлены результаты методики С.А. Будасси в процентном соотношении. В группе, с адекватным уровнем самооценки, имеются 10 учащихся (50%) этим детям свойственны: активность, оптимизм. С высоким уровнем – 6 человек (30%) такие дети не обращают внимания на свои недостатки и стремятся быть лучше других. С низким уровнем – 4 учащихся (20%) у этих детей проявляется страх оказаться хуже всех.

Результаты всех трех методик не имели резко выраженных, противостоящих друг другу данных, были достаточно близки, и в целом с достаточной долей достоверности отмечали уровень самооценки учащихся. Показатели низкой самооценки по первой методике выявлено 15% учащихся (3 человека), по второй методике 25% воспитанников (5 человек), по третьей методике 20% учеников (4 человека). Низкая

самооценка в младшем школьном возрасте считается отклонением от нормы, в отличие от высокой и адекватной самооценки, следовательно, эта категория детей нуждается в коррекционно-развивающей работе. В студии спортивной акробатики воспитанники регулярно участвуют в соревновательных мероприятиях, в которых существует угроза их самооценке. Исходя из этого суждения, воспитанники с высокой и адекватной самооценкой также нуждаются в коррекционно-развивающей работе, в целях профилактики сохранения своего уровня самооценки.

Таким образом, в программе формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики участвуют все воспитанники средней группы в количестве 20 человек.



### **Выводы по второй главе:**

Исследование самооценки младших школьников проходило в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) контрольно-обобщающий. Был использован комплекс методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирования по методикам: методика Ю.М. Орлова, методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, методика С.А. Будасси.

В исследовании самооценки принимали участие ученики средней группы, студии спортивной акробатики «Эдельвейс», МБУ ДО «МЦДТ г. Челябинска» в количестве 20 человек. Возраст испытуемых составил 7-10 лет.

Методика Ю.М. Орлова выявила, что в средней группе студии спортивной акробатики завышенный или с тенденцией к завышению уровень самооценки отмечен у 6 учащихся (30%), адекватная самооценка – у 11 учащихся (55%), с тенденцией к занижению или заниженная самооценка отмечена у 3 учащихся (15%).

Методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейна выявила, что в средней группе студии спортивной акробатики у 10 учеников определена адекватная самооценка (50%), у 5 человек – завышенная или с тенденцией к завышению (25%), у 5 человек – определена низкая самооценка (25%).

Методика С.А. Будасси выявила, что в средней группе с адекватным уровнем самооценки имеется 10 учащихся (50 %), с высоким уровнем – 6 учащихся (30 %), с низким уровнем – 4 учащихся (20 %).

Результаты всех трех методик не имели резко выраженных, противостоящих друг другу данных, были достаточно близки, и в целом с достаточной долей достоверности отмечали уровень самооценки учащихся. Показатели низкой самооценки по первой методике выявлено

15% учащихся (3 человека), по второй методике 25% воспитанников (5 человек), по третьей методике 20% учеников (4 человека). Низкая самооценка в младшем школьном возрасте считается отклонением от нормы, в отличие от высокой и адекватной самооценки, следовательно, эта категория детей нуждается в коррекционно-развивающей работе. В студии спортивной акробатики воспитанники регулярно участвуют в соревновательных мероприятиях, в которых существует угроза их самооценке. Исходя из этого суждения, воспитанники с высокой и адекватной самооценкой также нуждаются в коррекционно-развивающей работе, в целях профилактики сохранения своего уровня самооценки.

Таким образом, в программе формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики участвуют все воспитанники средней группы в количестве 20 человек.

### **Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики**

#### **3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших школьников в студии спортивной акробатики**

Для формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики была проведена программа формирования, которая представлена в Приложении 3:

Цель данной программы: формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи программы:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность детей в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Ожидаемый результат в конце реализуемой программы:

Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Методы работы: этюды, игры, упражнения.

Форма работы: групповая.

Общее время для реализации программы 6 недель, при частоте 3 занятия в неделю, всего 16 занятий, при этом длительность занятия 30 минут.

Структура каждого занятия:

Начало занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу (разминка).

Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.

Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего, рефлексия и обратная связь участников, окончания занятия.

Занятие 1. «Мы - друзья!»

Цель: Создать доверительные отношения. Мотивировать детей к занятиям.

Упражнения: «Гусеница», «Доброе животное», «Дракон».

Занятие 2. «Вместе мы сила!»

Цель: Формировать чувства доверия к друг другу. Создать эмоциональный настрой. Повысить уверенность в себе.

Упражнения: «Маленькое приведение», «Воробьи», «Жужа».

Занятие 3. «Солнечное настроение»

Цель: Повысить уверенность в себе. Снять эмоциональное напряжение у детей. Развивать способность позитивного отношения к другим людям. Развивать коммуникативные навыки.

Упражнения: «Глаза в глаза», «Зайки и слоники».

Занятие 4. «Яркие краски»

Цель: Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах. Формировать адекватную самооценку.

Упражнения: «Ласковое имя», «Рисуем по подсказке».

Занятие 5. «Островок дружбы»

Цель: Повысить уверенность в себе. Способствовать групповому сплочению. Формировать адекватную самооценку.

Упражнения: «Я - хороший», «Мостик дружбы», «Закончи предложение».

#### Занятие 6. «Искренность – наше имя»

Цель: Развитие адекватной самооценки. Способствовать выражать свои эмоции. Повысить уверенность в собственных силах.

Упражнения: «За что меня любит мама?», «Назови сильные стороны».

#### Занятие 7. «Позитивный смайлик»

Цель: Развивать позитивные мысли. Способствовать развитию уверенности в себе.

Упражнения: «Я сильный и Я слабый», «Ролевые игры».

#### Занятие 8. «Я все смогу!»

Цель: Развивать адекватную самооценку. Способствовать повышению уверенности в себе. Научить адекватно выражать свое настроение.

Упражнения: «Я - лев», «Встреча с другом», «Найди способ выйти из круга».

#### Занятие 9. «Что получится?»

Цель: Способствовать формированию адекватной самооценки.

Упражнения: «Прекрасные слова», «Управляя пальцами».

#### Занятие 10. «На уровень выше»

Цель: Развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние. Научить чувствовать свое настроение. Развивать чувство радости. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Упражнения: «Подари карточку», «Глаза в глаза», «Изобрази...».

#### Занятие 11. «Планета добра»

Цель: Повысить уверенность в себе. Способствовать групповому сплочению. Способствовать повышению самооценки.

Упражнения: «Я - хорошие», «Мостик дружбы», «Закончи предложение».

### Занятие 12. «Креативные люди»

Цель: Способствовать формированию адекватной самооценки.

Повышать уверенность в своих силах.

Упражнения: «Изобрази ...», «Человекомашины».

### Занятие 13. «Веселая команда»

Цель: Закрепить полученные умения и навыки. Выработать позитивное отношение к себе и людям.

Упражнения: «Прекрасные слова», «Подари карточку».

### Занятие 14. «Лестница эмоций»

Цель: Закрепить уверенность в себе.

Упражнения: «Закончи предложение», «Мостик дружбы», «Толкалки».

### Занятие 15. «Вселенная идей»

Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку.

Упражнения: «Гусеница», «Рекламный ролик»

### Занятие 16. «Быстрее. Выше. Сильнее.»

Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку

Упражнения: «Я-сильный», «Если нравится тебе, то делай так!»

Таким образом, реализована программа формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики. Программа состоит из шестнадцати занятий на протяжении месяца. Каждое занятие состоит из упражнений, которые направлены на формирование адекватной самооценки младших школьников. Данная программа поможет младшим школьникам сформировать адекватную самооценку в условиях студии спортивной акробатики.

### Принципы программы

1) Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Указывает на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и

развивающих. В нем отражена взаимосвязанность и гетерохронность (неравномерность) развития различных сторон личности.

2) Принцип единства коррекции и диагностики.

Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

3) Принцип приоритетности коррекции каузального типа.

Приоритетной целью проведения коррекционных мероприятий должно стать устранение причин трудностей и отклонений в развитии клиента.

4) Деятельностный принцип коррекции.

Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5) Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности - с другой. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с его индивидуальностью, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути.

6) Принцип комплексности методов психологического воздействия

Принцип комплексности методов психологического воздействия утверждает необходимость использования всего многообразия методов,

техник и приемов из арсенала практической психологии (основы психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и других научных школ).

7) Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии клиента.

8) Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов

При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие. Это эффективный путь коррекции интеллектуального и перцептивного развития. Развитие человека не является единым процессом, оно гетерохронно.

9) Принцип программированного обучения.

Наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно, приводит к формированию необходимых умений и действий.

10) Принцип возрастания сложности.

Каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого - к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективная коррекция на максимальном уровне трудности доступна конкретному человеку. Это позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность испытать радость преодоления.

11) Принцип учета объема и степени разнообразия материала.

Во время реализации коррекционной программы необходимо переходить к новому объему материала только после относительной сформированности того или иного умения. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно.



## 12) Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Психолого-педагогические условия

Создание психологического комфорта, состояния защищенности и уверенности;

Помещение должно быть просторным;

Преобладающими цветами должны являться неяркие цвета;

Для проведения занятий следует подготовить необходимые материалы.

## **3.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования**

После реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики для подтверждения гипотезы было повторно проведено исследование по методикам:

- 1) методика Ю.М. Орлова;
- 2) методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн;
- 3) методика С.А. Будасси.

Результаты методики Ю.М. Орлова после реализации программы представлены на Рис. 6 и в Табл. 4 Приложения 4.

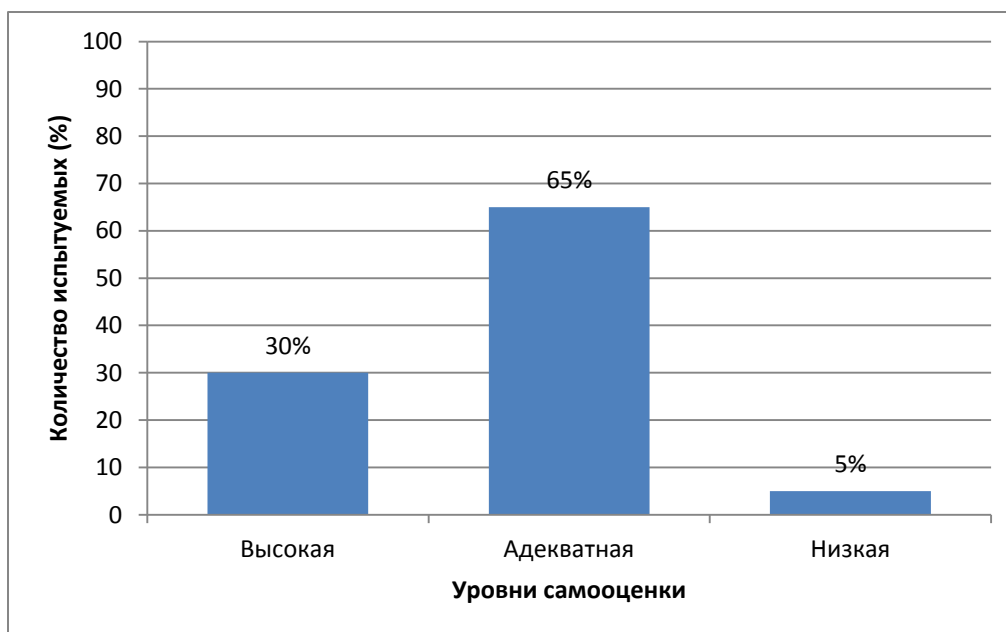


Рисунок 6. Результаты методики Ю.М. Орлова после реализации программы

На рисунке 6 представлены результаты методики Ю.М. Орлова в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 6 учащихся – это 30% от всей группы. Во время тренировок дети с завышенной самооценкой часто отвлекаются от упражнений, считают, что они справляются с ними лучше всех. Адекватный уровень самооценки достигли 13 учеников – это 65% от всей группы. Дети с адекватным уровнем самооценки понимают свои сильные и слабые стороны. Низкий или пониженный уровень самооценки у 1 учащегося – это 5% от всей группы. Этот ребенок не уверен в своих силах и на изучение акробатического элемента у него уходит больше времени, чем у остальных ребят.

По результатам исследования после реализации программы было выявлено, что преобладающим является адекватная самооценка.

Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн после реализации программы представлены в Рис. 7 и в Табл. 5 Приложения 4.

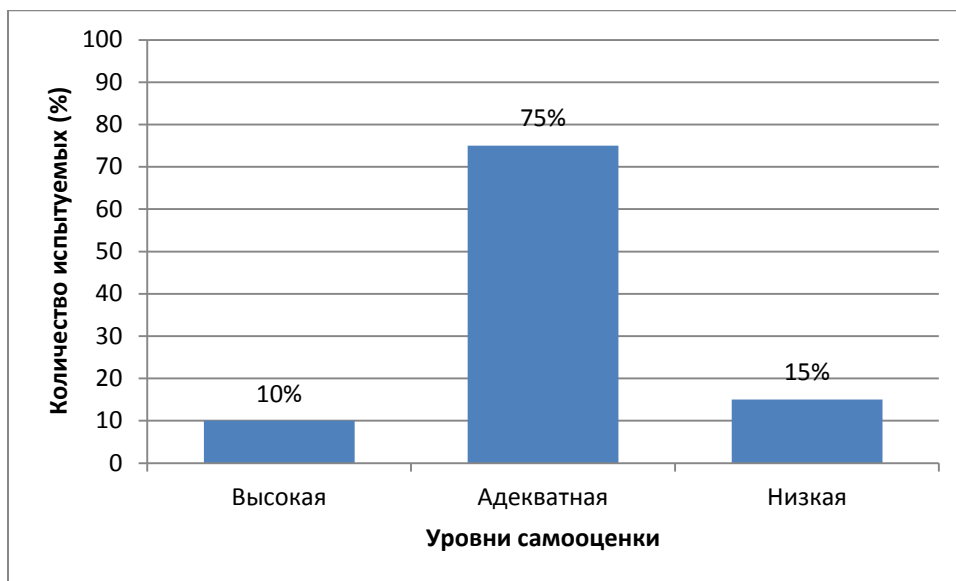


Рисунок 7. Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн после реализации программы

На рисунке 7 представлены результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 2 учащихся – это 10% всей группы. Адекватный уровень самооценки достигли 15 учеников – это 75% от всей группы. Низкий или пониженный уровень самооценки у 3 учащихся – это 15% от всей группы. С завышенной самооценкой дети бывают, агрессивны к сверстникам, которые тоже хотят быть лидерами. У детей с заниженной самооценкой наблюдается повышенная ранимость, обидчивость. Дети с адекватной самооценкой ставят перед собой постижимые цели.

По результатам исследования после реализации программы было выявлено, что преобладает адекватная самооценка.

Результаты методики С.А. Будасси после реализации программы представлены на Рис. 8 и в Табл. 6 Приложения 4.

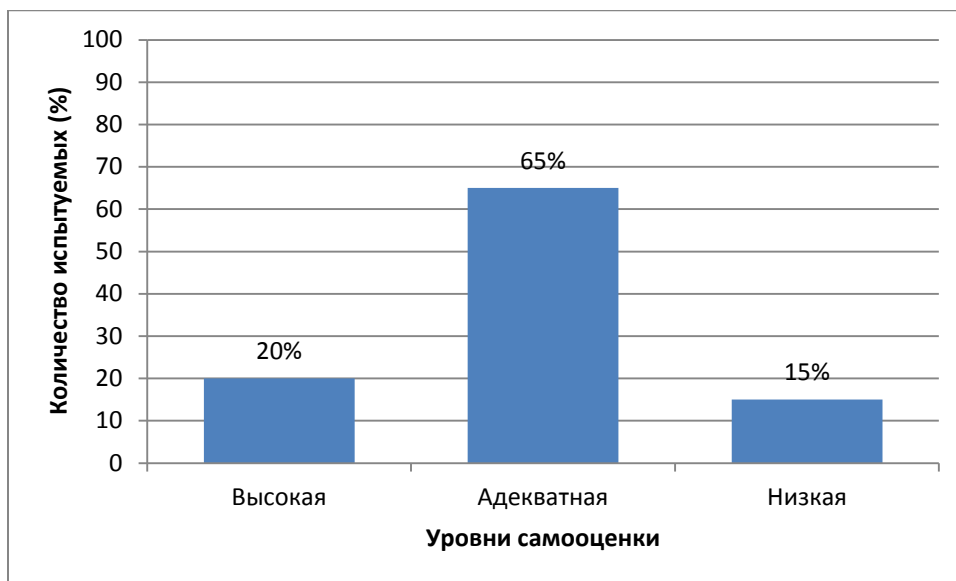


Рисунок 8. Результаты методики С.А. Будасси после реализации программы

На рисунке 8 представлены результаты методики С.А. Будасси в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 4 учащихся – это 20% всей группы. У таких детей наблюдается преувеличение собственных возможностей и достижений. Адекватный уровень самооценки достигли 13 учеников – это 65% от всей группы. У таких детей наблюдается достижение поставленных целей. Низкий или пониженный уровень самооценки у 3 учеников – это 15% от всей группы. У таких детей наблюдается пассивность, мнительность.

По результатам исследования после реализации программы было выявлено, что преобладает адекватная самооценка.

Для подтверждения гипотезы была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки испытуемых до реализации программы и после по методике Ю.М. Орлова (см. Приложение 4, табл. 7).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип.}} = 41$$

$$T_{\text{кр}} = 60 \text{ при } p=0,05 \text{ и } T_{\text{кр}} = 43 \text{ при } p=0,01$$

$$T_{\text{Эмп}} = 41$$

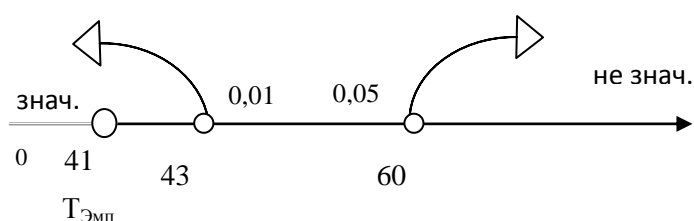


Рисунок 9. Ось значимости.

$T_{\text{Эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , значит: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении.

Сопоставлены показатели уровня самооценки до реализации программы и после по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн (Приложение 4 таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип.}} = 56$$

$$T_{\text{кр}} = 60 \text{ при } p=0,05 \text{ и } T_{\text{кр}} = 43 \text{ при } p=0,01$$

$$T_{\text{Эмп}} = 56$$

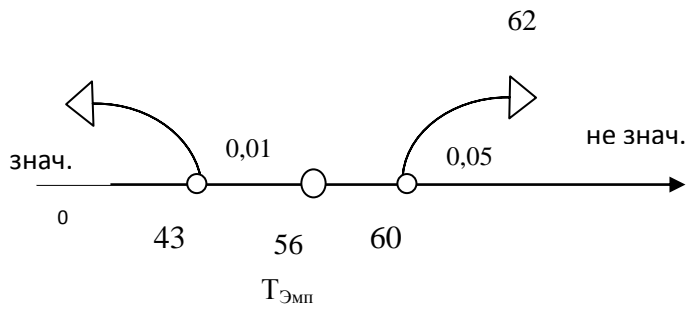


Рисунок 10. Ось значимости.

$T_{\text{Эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , значит: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении.

Были сопоставлены показатели уровня самооценки испытуемых до реализации программы и после по методике С.А. Будасси (Приложение 4 таблица 9).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип}} = 42$$

$$T_{\text{кр}} = 60 \text{ при } p=0,05 \text{ и } T_{\text{кр}} = 43 \text{ при } p=0,01$$

$$T_{\text{Эмп}} = 42$$

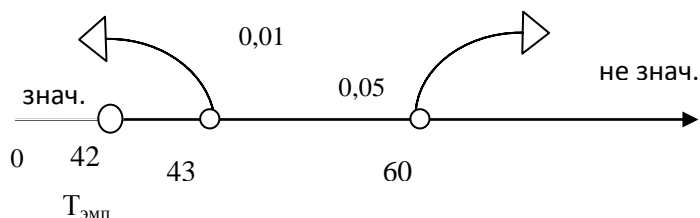


Рисунок 11. Ось значимости.

Тэмп. < Ткр., значит: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении.

По результатам исследования после реализации программы по методике С.А. Будасси преобладает адекватная самооценка. По результатам исследования после реализации программы по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн преобладает адекватная самооценка. По результатам исследования после реализации программы по методике Ю.М. Орлова преобладает адекватная самооценка.

Для достоверности полученных данных был использован метод, математической статистики Т-Критерий Вилкоксона и было выявлено, что интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении и эти сдвиги преобладают, т. е. уровень самооценки до реализации программы отличается от уровня самооценки после реализации программы. И сравнивая результаты исследования до реализации программы и после реализации программы у школьников можно сделать вывод о том, что изменился уровень самооценки.

По итогам нашего исследования было выявлено, что после проведения формирующей программы был изменен уровень самооценки. Это было подтверждено методом математической обработки экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что модель формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики дала положительный результат, и гипотеза исследования доказана.

### 3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования

Технологическая карта включает 7 этапов внедрения: целеполагание внедрения инновационной технологии; формирование положительной психологической установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над темой; распространение передового опыта освоения внедрения [прил.5,табл.10].

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики).

1.2. Поставить цели внедрения, программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

1.3. Разработать этапы внедрения, программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения, программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения.



2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ.

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ.

2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ.

3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики).

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ.

3.3. Изучить методику внедрения темы Программы.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы.

4.4. Проверить методику внедрения Программы.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Программы.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы.

5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики).

6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики»

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению Программы.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах.

Рассмотрев технологическую карту исследования результатов, необходимо составить рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

- оценка должна служить главной целью – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность младшего школьника;

- учитель должен давать содержательную оценку работе младшего школьника;

- оценка должна не завершать учебно-познавательную деятельность, а сопровождать ее на всех ступенях;

- в учебной деятельности необходимо сравнивать детей, которые обладают приблизительно одинаковыми способностями, но достигают разных результатов из-за различного отношения к учению;

- необходимо использовать взаимное рецензирование, при этом отмечать достоинства и недостатки, высказывая мнения об оценке;

- после рецензирования работа возвращается автору, и учащиеся самостоятельно анализируют свою работу;

- предлагать ученику с заниженной самооценкой оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику;

- необходимо включать ситуации, актуализирующие самооценку ребенка, ставящие перед ним задачу осознания особенности своей работы, ее сильных и слабых сторон и способствующих обращенности ребенка на собственные способы действия;

- необходимо вводить тетради, в которых учащиеся по специальной схеме делают записи, анализируя и оценивая свою работу на уроке, определяя меру усвоения материала, степень его сложности, выделяя наиболее трудные моменты работы;

- необходимо предлагать детям самостоятельно оценивать классные и домашние задания до того, как отдать на проверку учителю, после того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых строят самооценку дети и показатели, по которым оценивает учитель;

- необходимо использовать похвалу в работе с детьми, имеющими заниженную самооценку.

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника.

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 следующие рекомендации:

- находить время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем;

- показать ребенку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение;

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

- показывать детям свою бескорыстную любовь;

- установить последовательные, твердые ограничения. Это позволит ребенку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за неважное поведение;

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

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

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

- уважать усилия детей;

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

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

- стараться концентрироваться на позитиве, придумать что-нибудь интересное;

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

- относиться с уважением к индивидуальным особенностям ребенка, к его степени развития на разных стадиях;

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

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

- рассказывать ребенку интересные детали о семье, об истории семьи. Просить об этом родственников;

- обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции;

- приоткрывать ребенку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;

- бережно относиться к внутреннему миру ребенка, уважать его интересы, серьезно воспринимать огорчения, какими бы тривиальными, повторяющимися и скучными они не казались;

- ребенок должен видеть, что родители гордятся не только им, но и собой;

- родители должны понимать, что шуточные прозвища или поддразнивания ребенком могут восприниматься серьезно. И если он просит перестать, следует прислушаться к нему;

- стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребенка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении;

- знакомить ребенка с многообразием окружающего мира, говорить о том, что каждый человек – уникален, и он тоже;

- с уважением говорить о культурных, физических и более тонких различиях между людьми.

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.

## Заключение

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и личных качеств и чувств, преимуществ и недостатков, проявлять их открыто или даже закрыто.

Формирование адекватной самооценки - необходимый фактор развития личности ребенка. Относительно устойчивая самооценка формируется у детей под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего - ближайших взрослых и ровесников, а также в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки ее результатов.

Моделирование - исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения толкований этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Первый этап моделирования – это целеполагание. Дерево целей, по мнению В. И. Долговой - это структурированный иерархический перечень целей исследования, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Исследование самооценки младших школьников проходило в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) контрольно-обобщающий. Был использован комплекс методов и методик: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий) тестирования по методикам: методика Ю.М. Орлова, методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, методика С.А. Будасси, математико-статистический (Т-Критерий Вилкоксона).

На констатирующем этапе исследования были проведены методики: Ю.М. Орлова, Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, С.А. Будасси.

Результаты методики Ю.М. Орлова в процентном соотношении. В средней группе высокий или с тенденцией к завышению уровень самооценки отмечен у 6 воспитанников (30%), для воспитанников с завышенной самооценкой характерно уверенное поведение. Адекватная самооценка – у 11 воспитанников (55%), для них характерны: уверенность в себе, спокойное поведение, многие из них неконфликтны. С тенденцией к занижению или низкая самооценка отмечена у 3 воспитанников (15%), для них характерны: застенчивость, нерешительность.

Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в процентном соотношении. В средней группе у 10 учащихся определена адекватная самооценка (50%); у 5 человек – завышенная или с тенденцией к завышению (25%); у 5 человек – определена заниженная самооценка (25%). Воспитанники с адекватной самооценкой уверенно выполняют акробатические упражнения. Воспитанники с завышенной самооценкой часто допускают ошибки при выполнении акробатических упражнений. Воспитанники с заниженной самооценкой не решительно приступают к выполнению акробатических упражнений.

Результаты методики С.А. Будасси в процентном соотношении. В группе, с адекватным уровнем самооценки, имеются 10 учащихся (50%) этим детям свойственны: активность, оптимизм. С высоким уровнем – 6 человек (30%) такие дети не обращают внимания на свои недостатки и стремятся быть лучше других. С низким уровнем – 4 учащихся (20%) у этих детей проявляется страх оказаться хуже всех.

Результаты всех трех методик не имели резко выраженных, противостоящих друг другу данных, были достаточно близки, и в целом с достаточной долей достоверности отмечали уровень самооценки учащихся. Показатели низкой самооценки по первой методике выявлено 15% учащихся (3 человека), по второй методике 25% воспитанников (5



человек), по третьей методике 20% учеников (4 человека). Низкая самооценка в младшем школьном возрасте считается отклонением от нормы, в отличие от высокой и адекватной самооценки, следовательно, эта категория детей нуждается в коррекционно-развивающей работе. В студии спортивной акробатики воспитанники регулярно участвуют в соревновательных мероприятиях, в которых существует угроза их самооценке. Исходя из этого суждения, воспитанники с высокой и адекватной самооценкой также нуждаются в коррекционно-развивающей работе, в целях профилактики сохранения своего уровня самооценки.

После реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики была проведена повторная диагностика.

Результаты методики М.О. Орлова в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 6 учащихся – это 30% от всей группы. Во время тренировок дети с завышенной самооценкой часто отвлекаются от упражнений, считают, что они справляются с ними лучше всех. Адекватный уровень самооценки достигли 13 учеников – это 65% от всей группы. Дети с адекватным уровнем самооценки понимают свои сильные и слабые стороны. Низкий или пониженный уровень самооценки у 1 учащегося – это 5% от всей группы. Этот ребенок не уверен в своих силах и на изучение акробатического элемента у него уходит больше времени, чем у остальных ребят.

Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 2 учащихся – это 10% всей группы. Адекватный уровень самооценки достигли 15 учеников – это 75% от всей группы. Низкий или пониженный уровень самооценки у 3 учащихся – это 15% от всей группы. С завышенной самооценкой дети бывают, агрессивны к сверстникам, которые тоже хотят быть лидерами. У детей с заниженной самооценкой

наблюдается повышенная ранимость, обидчивость. Дети с адекватной самооценкой ставят перед собой постижимые цели.

Результаты методики С.А. Будасси в процентном соотношении. Высокий или повышенный уровень самооценки наблюдается у 4 учащихся – это 20% всей группы. У таких детей наблюдается преувеличение собственных возможностей и достижений. Адекватный уровень самооценки достигли 13 учеников – это 65% от всей группы. У таких детей наблюдается достижение поставленных целей. Низкий или пониженный уровень самооценки у 3 учеников – это 15% от всей группы. У таких детей наблюдается пассивность, мнительность.

Для подтверждения гипотезы была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки на констатирующем этапе эксперимента и уровня самооценки на контрольном этапе эксперимента испытуемых. Было выявлено, что интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении и эти сдвиги преобладают, т. е. уровень самооценки на констатирующем эксперименте отличается от уровня самооценки на контрольном этапе эксперимента. И сравнивая результаты исследования на констатирующем и контрольном этапе эксперимента у школьников можно сделать вывод о том, что изменился уровень самооценки.

В ходе исследования была составлена и разработана программа формирования адекватной самооценки младших школьников. По итогам исследования было выявлено, что после проведения программы формирования адекватной самооценки на контрольном этапе эксперимента был изменен уровень самооценки. Следовательно, программа формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики дала положительный результат, и гипотеза исследования доказана.

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.

В процессе исследования выбранной темы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования. Технологическая карта внедрения результатов исследования - это стандартизированный документ, содержащий необходимые сведения, инструкции для персонала, выполняющего некий технологический процесс или техническое обслуживание объекта, в данном случае формирование адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

**Библиографический список**

1. Авдулова Т.П. Возрастная психология: учебное пособие / Т. П. Авдулова и др. – Москва: Академия, 2014. – 329 с.
2. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребенку: справочник по повышению родительской компетентности / Г. Е. Акимова; ред. С. Е. Сапожникова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 365 с.
3. Ананьев Б.Г. Проблемы возрастной психологии. – М.: ДиректМедиа Паблишинг, 2008. – 134 с.
4. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Ось-89», 2006. – 272 с.
5. Аркушенко А.В., Ларина О.А. Психология развития и возрастная психология. – М.: Эксмо, 2008. – 344 с.
6. Аспер К. Внутренний ребёнок и самооценка. - М.: Добросвет, 2008. - 366 с.
7. Аспер К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка / Аспер К.. - М.: Книжный дом "Университет" (КДУ), 2013. - 825 с.
8. Баранова О.В. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / Баранова О.В. - М.: Каро, 2014. - 770 с
9. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. - СПб.: Речь, 2005. - 203 с.
10. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013. - 306 с.

- 11.Блонский П.П. Психология младшего школьника: избранные психологические труды/ ред. А. И. Липина, Т. Д. Марцинковская. – М.; Воронеж: МОДЭК, 2006. – 631 с.
- 12.Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №1 - с. 54-65.
- 13.Борытко Н.М. Методология и методы психолого-педагогических исследований / Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И. А Соловцова. - М.: Академия, 2010. - 320 с.
- 14.Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей. - М.: Астрель, 2008. – 222 с.
- 15.Булат А.И. Портфолио здоровья учащегося начальной школы. Самодиагностика. Самоанализ. Самооценка / А.И. Булат. - М.: Учитель, 2013. - 163 с.
- 16.Варшава Б.Е., Выготский Л.С. Психологический словарь. - М.: Издательское товарищество «Академия», 2008. – 317 с.
- 17.Венгер А.Л., Цукерман Г.А.. Психологическое обследование младших школьников. - М.: Владос-Пресс, 2005. - 159 с.
- 18.Венгер А.Л., Цукерман Г.А.. Психологическое обследование младших школьников. - М.: Владос-Пресс, 2005. - 159 с.
- 19.Веракса Н.Е. Детская психология: учебник / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – Москва: Юрайт, 2014. – 445 с.
- 20.Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования. Учебное пособие / Волков Б.С., Н. В. Волкова. - М.: КноРус, 2014. - 344 с
- 21.Волков Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. М.: Академический Проект: Альма Мастер, 2005. – 208 с.
- 22.Волков Б.С., Волкова Н.В. Практические вопросы детской психологии; Питер - Москва, 2009. - 208 с.

- 23.Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: АСТ, 2008. – 670 с.
- 24.Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д.Гонеев, Н.И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева; Под ред В.А. Сластенина 2-е изд., перераб. - М.: Академия, 2002. - 272 с.
- 25.Гамезо М.В., Петрова Е.А. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Педагогическое общество России, 2006. – 512 с.
- 26.Гиппенрейтер Ю.Б. О чувстве самоценности ребенка / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Смысл, 2010. – 123 с.
- 27.Долгова В.И. и др. Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования / сост. В.И. Долгова. – СПб: ООО «Книжный Дом», 2011. – 226 с.
- 28.Долгова В.И. Регламент аттестационных материалов // Изд. 3-е переработанное дополненное. / Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. - 128 с.
- 29.Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.
- 30.Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин. - Санкт-Петербург. РГПУ им.
- 31.Долгова В. И., Кондратьева О. А., Карпушина И. А. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 8. – С. 16–23.
- 32.Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В.И. Долгова. – М. : КДУ, 2009. – 228 с.
- 33.Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. - М.:Проспект, 2010. – 560 с.

34. Ениколопов С.Н. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / С. Н. Ениколопов. – М., 2012. – 127 с.
35. Захарова А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки / А.В. Захарова. - Таллин. - 2006. - 282 с.
36. Иванова А.Е. Коррекционно-развивающая работа с детьми раннего и младшего дошкольного возраста / Иванова А.Е. - М.: Каро, 2017. - 859 с.
37. Ишматьева Е.В. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте / Начальная школа плюс До и После. - 2004. – 216 с.
38. Кернберг О.Ф. Психология общения и развития личности / О. Ф. Кернберг. – М.: 2014. – 368 с.
39. Касицина Н.В., Юсфин С.М. Тактики педагогики поддержки. Эффективные способы взаимодействия учителя и ученика. М.: Агенство образовательного сотрудничества, 2010. – 208 с.
40. Колесникова Г.И. Методология психолого-педагогических исследований / Г.И. Колесникова. - М.: Феникс, 2015. - 320 с.
41. Костяк Т.В. Психологическая адаптация первоклассников; Академия - Москва, 2008. - 176 с.
42. Крысько В.Г. Общая психология: в схемах и комментариях/ В.Г. Крысько. – СПб.и др.: Питер, 2006. – 320 с.
43. Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста. Учебник и практикум / И.Ю. Кулагина. - М.: Юрайт, 2016. - 292 с.
44. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.П. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина. - М.: ТЦ «Сфера», 2013. – 464 с.
45. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. В 2 частях. Часть 2. Материалы к урокам психологического развития / Н.П. Локалова. - М.: Ось-89, 2011. - 160 с.

- 46.Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
- 47.Марцинковская Т.Д. История возрастной психологии; Академический Проект, Трикста - Москва, 2010. - 320 с.
- 48.Миллер С. Психология развития: методы исследования. - СПб., 2002. - 464 с.
- 49.Мищенкова Л.В. 50 развивающих занятий с младшими школьниками / Л.В. Мищенкова. - М.: Феникс, 2010. - 336 с.
- 50.Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 с.
- 51.Новик И.Б. Системный стиль мышления : Особенности познания и управления в слож. системах / И. Б. Новик. - М.: Знание, 1986. - 64 с.
- 52.Новиченкова Е.Ю. Кризисы детского возраста. Формируем здоровую самооценку / Е.Ю. Новиченкова. - М.: Феникс, 2015. - 449 с.
- 53.Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. - М.: Юрайт, 2013. - 464 с.
- 54.Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или Как обрести уверенность в себе / А.М. Прихожан. - М.: НПО «Модэк», 2011. -154 с.
- 55.Реан А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. - М.: Издательство Михайлова В. А., 2008. - 288 с.
- 56.Саблина Н.А. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики / Н.А. Саблина. - Ставрополь, 2013. – 178 с.
- 57.Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. - СПб.: Речь, 2005. - 373 с.
- 58.Сергеева Е.В. Становление действий самоконтроля и самооценки у младших школьников / Начальная школа плюс До и После. - 2006. – 286 с.



59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко – СПб.: «Речь», 2013. – 350 с.
60. Смирнова Е.О. Детская психология; Владос - Москва, 2008. - 366 с.
61. Твердяковская Л.Г. О важности самооценивания учащимися своего труда / Начальная школа. - 2003. – 220 с.
62. Трофимова Н.М., Поленякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология. Практикум. – Изд. Питер, 2005. – 320 с.
63. Успенский В.Б. Введение в психолого-педагогическую деятельность / В.Б. Успенский, А.П. Чернявская. - М.: Владос, 2015. - 961 с.
64. Фомина Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников // Начальная школа плюс До и После. - 2003. - № 10.
65. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - М.: Юрайт, 2013. - 367 с.
66. Чаркина Н.В. Конспекты коррекционно-развивающих занятий с детьми младшего школьного возраста / Н.В. Чаркина. - М.: Парадигма, 2012. - 574 с.
67. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс; Владос - Москва, 2014. - 368 с.
68. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. - М.: Юрайт, 2013. - 567 с.
69. Шипилина Л.А. Методология психолого-педагогических исследований / Л.А. Шипилина. - М.: Флинта, Наука, 2011. - 208 с.
70. Штейнмец А.Э. Общая психология: учебное пособие для ВУЗов/ А. Э. Штейнмец. – М.: Академия, 2012. – 283 с.

## Электронные ресурсы

71. <http://gisap.eu/ru>
72. <http://e-koncept.ru/2015/95530.htm>.
73. <http://globalteka.ru/news/1-latest-news/352--lr-.html>
74. <http://www.eduneed.ru/ededs-442-1.html>
75. <http://tulpar.kpfu.ru/mod/lesson/view.php?id=8771&pageid=1177&lang=en>
76. <http://ru.wikipedia.org/>
77. [http://professional\\_education.academic.ru/](http://professional_education.academic.ru/)
78. <http://shkolazhizni.ru/>
79. <http://vocabulary.ru/>
80. <http://www.socio-24.ru/s24s-906-1.html>
81. <http://didacts.ru/>
82. <http://ebs.cspu.ru/xmlui>
83. <http://elar.urfu.ru>
84. <http://iprbooks.ru/>
85. [http://e.lanbook.com/enter.php?su\\_lm=-](http://e.lanbook.com/enter.php?su_lm=-)
86. <http://www.psyera.ru>
87. <http://www.psychology.net.ru>
88. <http://psi.webzone.ru/>
89. <http://psychological.slovaronline.com/>
90. <http://www.voppsy.ru/dictionary.htm>
91. <http://www.psyposmosch.ru/userfiles/File/book1.pdf>
92. [http://lib100.com/book/practic\\_psychology/play\\_therapy\\_r/](http://lib100.com/book/practic_psychology/play_therapy_r/)
93. <http://www.rucont.ru/>
94. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=471813>
95. <http://www.psychologykey.ru/klogs-476-4.html>
96. <http://www.studsell.com/view/102388/>
97. <http://www.psychol-ok.ru/statistics/wilcoxon/>
98. [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/)

Методики диагностики самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики

Методика исследования самооценки (Ю.М. Орлов)

Определение особенностей самооценки младших школьников проводилось методикой, которая имеет бланковую форму, а инструкция к ней дается в слуховом варианте после раздачи испытуемым бланка.

Данный тест - опросник был разработан Орловым Ю.М. в 1978 году. Методика включает в себя 23 вопроса. Среднее время тестирования - 10-15 минут.

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

Стимульный материал.

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ к тесту - опроснику Орлова.

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка результатов.

За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.

0 - 6 баллов - низкая самооценки.

7 - 9 баллов – пониженная самооценки.

10 - 15 баллов – адекватная самооценка.

16 - 18 баллов - повышенная самооценка.

19 - 23 баллов - высокая самооценка.

Методика определения уровня самооценки

(Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, мод. А.Н. Прихожан)

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

здоровье;

ум, способности;

характер;

авторитет у сверстников;

умение многое делать своими руками, умелые руки;

внешность;

уверенность в себе.

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

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

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

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

#### Обработка и интерпретация результатов

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

По каждой из шести шкал определить:

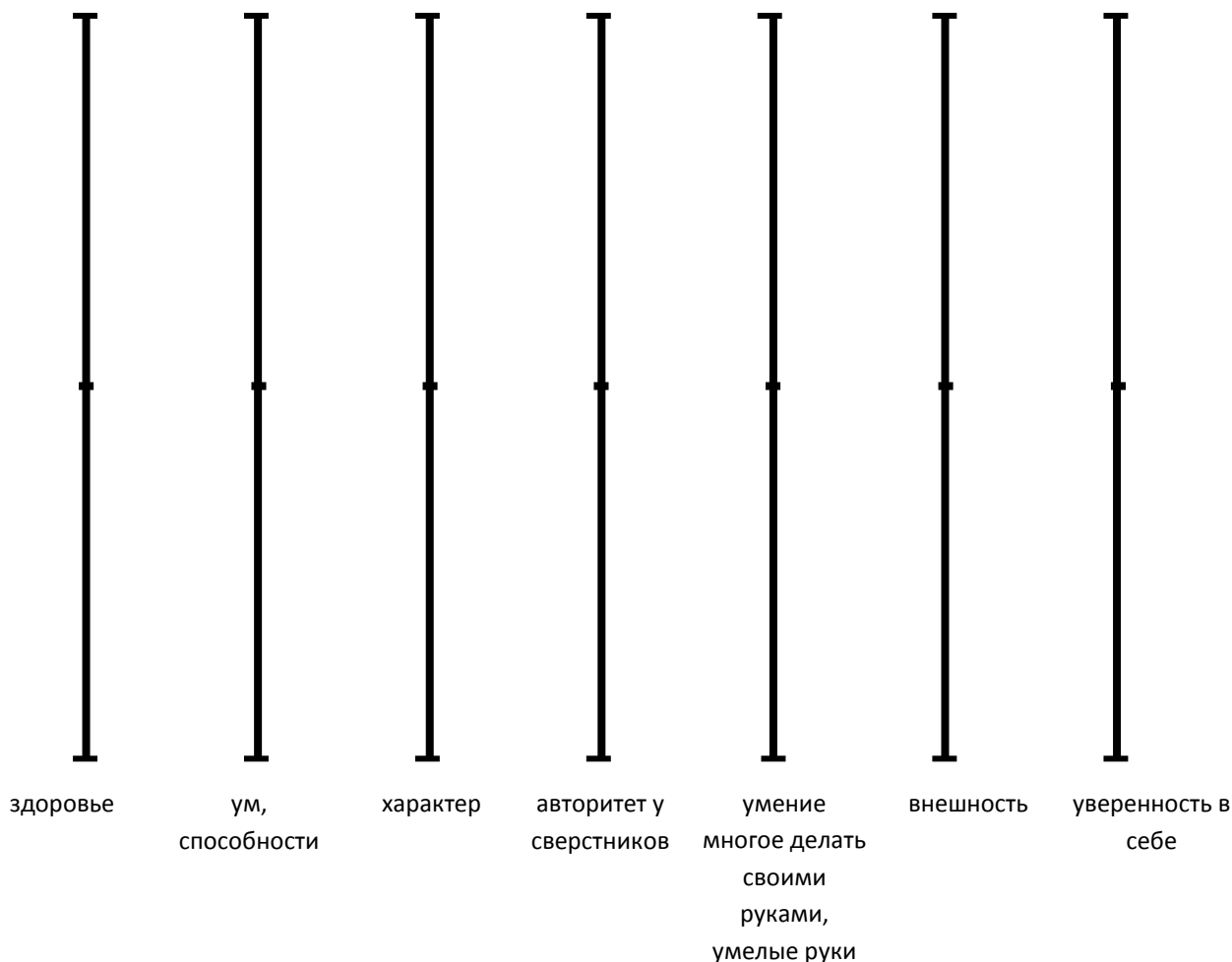
- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;
- высоту самооценки – от «0» до знака «–»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «x» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

#### Высота самооценки

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

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

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



#### Методика «Самооценка личности» (С.А. Будасси)

Тест С.А. Будасси на самооценку позволяет провести исследование самооценки личности, измеряемое количественно. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. «Я - концепция», которая есть сумма «Я-реального» и «Я-идеального», важный фактор формирования, выбора того или иного

типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми.

Анализ "Я - образа" позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе - его "Я - концепцию". Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится причиной его перманентного самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно. Некоторые аспекты "Я - образа" оказываются ускользающими от сознания, неосознанными, бессознательными. Данный тест позволяет их выявить.

Тест на самооценку личности: Я - реальное, Я-идеальное. Методика С.А. Будасси исследования Я - концепции:

Инструкция.

1 этап

Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые, на Ваш взгляд, должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во второй колонке).

2 этап

Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «Идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее.

3 этап

Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее все 20 качеств.

## Тестовое задание

Идеал	Качества	Реальное я
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	
	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	



Идеал	Качества	Реальное я
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	
	Черствость	
	Честность	
	Чуткость	
	Эгоизм	

Спасибо за ответы!

Ключ к тесту А.С. Будасси на самооценку личности

Обработка результатов проводится следующим образом: в колонке d записывается разница между данными колонок Идеал и Я - Реальное (из большего числа вычитите меньшее).

Далее найдите значения  $d^2$ ,  $S d^2$

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
d																				
$d^2$																				

В колонке  $d^2$  эта разница возводится в квадрат. После этого числа из колонки d<sup>2</sup> суммируются.  $S d^2$  это сумма d<sup>2</sup> квадратов. Самооценка определяется по формуле Роджерса (по коэффициенту корреляции рангов):

$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n))$ , где d – разность номеров рангов, n – число рассматриваемых свойств (20).

Интерпретация результата

Если:

- $r$  стремится к +1, то это указывает на завышенную самооценку;
- $r$  стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;
- при  $-0,5 < r < +0,5$  - самооценка нормальная

## Приложение 2

Результаты исследования самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Таблица 1.

Результаты методики Ю.М. Орлова для определения уровня самооценки

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	11	адекватная
2	Тимофей Б.	18	повышенная
3	Тимофей Ч.	12	адекватная
4	Михаил Ж.	16	повышенная
5	Михаил П.	16	повышенная
6	Иван К.	20	высокая
7	Владислав И.	10	адекватная
8	Тимур Г.	14	адекватная
9	Игорь Х.	11	адекватная
10	Ульяна Х.	10	адекватная
11	Татьяна Е.	8	пониженная
12	Яна М.	13	адекватная
13	Александра К.	12	адекватная
14	Надира Г.	17	повышенная
15	Виолетта Б.	13	адекватная
16	Арина Ж.	18	повышенная
17	Кира Ф.	9	пониженная
18	Милена Х.	14	адекватная
19	Дарья Г.	7	пониженная
20	Виктория Н.	11	адекватная

Таблица 2.

Результаты методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн.

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	71	адекватная
2	Тимофей Б.	74	адекватная
3	Тимофей Ч.	68	адекватная
4	Михаил Ж.	73	адекватная
5	Михаил П.	76	завышенная
6	Иван К.	92	завышенная
7	Владислав И.	72	адекватная
8	Тимур Г.	76	завышенная
9	Игорь Х.	64	адекватная
10	Ульяна Х.	41	заниженная
11	Татьяна Е.	43	заниженная
12	Яна М.	69	адекватная
13	Александра К.	57	адекватная
14	Надира Г.	79	завышенная
15	Виолетта Б.	51	адекватная
16	Арина Ж.	83	завышенная
17	Кира Ф.	44	заниженная
18	Милена Х.	41	заниженная
19	Дарья Г.	42	заниженная
20	Виктория Н.	49	адекватная

Таблица 3.

Результаты методики С.А. Будасси

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	0.1	адекватная
2	Тимофей Б.	0.65	завышенная
3	Тимофей Ч.	0.15	адекватная
4	Михаил Ж.	0.6	завышенная
5	Михаил П.	0.7	завышенная
6	Иван К.	0.8	высокая
7	Владислав И.	0.2	адекватная
8	Тимур Г.	0	адекватная
9	Игорь Х.	0.15	адекватная
10	Ульяна Х.	0.25	адекватная
11	Татьяна Е.	-0.6	заниженная
12	Яна М.	-0.1	адекватная
13	Александра К.	-0.05	адекватная
14	Надира Г.	0.7	завышенная
15	Виолетта Б.	0.2	адекватная
16	Арина Ж.	0.7	завышенная
17	Кира Ф.	-0.7	заниженная
18	Милена Х.	0.2	адекватная
19	Дарья Г.	-0.8	заниженная
20	Виктория Н.	-0.65	заниженная

Программа формирования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Цель данной программы: формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи программы:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность детей в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Ожидаемый результат в конце реализуемой программы: Дети должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Методы работы: этюды, игры, упражнения.

Форма работы: групповая.

Общее время для реализации программы 6 недель, при частоте 3 занятия в неделю, всего 16 занятий, при этом длительность занятия 30 минут.

Структура каждого занятия:

Занятие №1. «Мы - друзья!»

Цель: Создать доверительные отношения. Мотивировать детей к занятиям.

1. Ритуал приветствия. Цель: Поприветствовать друг друга.
2. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.
3. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Гусеница» Цель: Снять эмоциональное напряжение; дать возможность наладить дружеские отношения между детьми;

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по проделанному маршруту». Для наблюдающих: обратить внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

2) Упражнение «Доброе животное» Цель: Развивать чувства единства;

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

3) Упражнение «Дракон» Цель: Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива;

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

4. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания. Цель: Пожелать «удачного дня».

Занятие №2. «Вместе мы сила!»

Цель: Формировать чувства доверия друг к другу. Создать эмоциональный настрой. Повысить уверенность в себе.

1. Ритуал приветствия. Цель: Пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Маленькое приведение» Цель: Научить детей в приемлемой форме выплескивать накопившейся гнев;

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

2) Упражнение «Воробьи» Цель: Способствовать развитию речи, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции;

Пять воробьёв на заборе сидели (руки перед собой, пальцы растопырены). Участники игры захватывают друг друга любым пальцем (по договору правой или левой руки) и тянут в свою сторону. Победитель тот, кто притянет соседа ближе к себе.

3) Упражнение «Жужа» Цель: Научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом;

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

6. Ритуал прощания. Цель: Пожелать «удачного дня и хорошего настроения».

Занятие №3. «Солнечное настроение»

Цель: Повысить уверенность в себе. Снять эмоциональное напряжение у детей. Развивать способность позитивного отношения к другим людям. Развивать коммуникативные навыки.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Глаза в глаза» Цель: Развивать уверенность в себе и формировать чувства доверия к другим;

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т. д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно».

2) Упражнение «Зайки и слоники» Цель: Развивать способность думать о себе и формировать чувства доверия к другим людям;

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусиками. 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. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Пожелать «удачного дня и хорошего настроения».

Занятие №4. «Яркие краски»

Цель: Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах. Формировать адекватную самооценку.

1. Ритуал приветствия. Цель: Пожелать «хорошего дня».

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать положительный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.



1) Упражнение «Ласковое имя» Цель: Развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям;

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

2) Упражнение «Рисуем по подсказке» Цель: Формировать уверенность в себе; Игроки делятся по парам и садятся спиной к спине, так чтобы не видеть друг друга. Партнеры решают, кто из них будет «тик», а кто «так».

Всем «тикам» выдаются листочки с рисунком, а «такам»- чистый лист бумаги и карандаш. Игрок «так» должен воспроизвести то рисунком, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - слушать и рисовать и рисовать (он не должен говорить, задавать вопросы или комментировать услышанное). Даже взглянуть на оригинал, «так» не имеет права. «Тикам» описывать рисунки следует предельно точно. На выполнения этого задания отводится 7 минут. Далее сравниваются оригинал и копия. Затем игроки меняются ролями, но уже раздаются другие рисунки.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Пожелать всем «хорошего дня».

Занятие №5. «Островок дружбы»

Цель: Повысить уверенность в себе. Способствовать групповому сплочению. Формировать адекватную самооценку.

1. Ритуал приветствия. Цель: Поприветствовать друг друга.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать положительный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Я - хороший» Цель: Повысить уверенность в себе;

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая"). И, наконец, дружно: "Я очень хороший (ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит.

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

2) Упражнение «Мостик дружбы» Цель: Способствовать групповому сплочению, умение согласовывать свои действия с другими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей;

Педагог просит детей по желанию образовать пары и "построить" мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками).

3) Упражнение «Закончи предложение» Цель: Повысить уверенность в себе и собственных силах;

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться со всеми и пожелать хорошего настроения.

Занятие №6. «Искренность – наше имя»

Цель: Развитие адекватной самооценки. Способствовать выражать свои эмоции. Повысить уверенность в собственных силах.

1. Ритуал приветствия. Цель: Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «За что меня любит мама?». Цель: Развивать способность думать о себе позитивно, развивать адекватную самооценку;

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

2) Упражнение «Назови сильные стороны». Цель: Развивать способность думать о себе позитивно, и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей;

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «ВОТ».

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться со всеми и пожелать удачного дня.

Занятие №7. «Позитивный смайлик»

Цель: Развивать позитивные мысли. Способствовать развитию уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать всех и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Я сильный и Я слабый». Цель: Способствовать развитию позитивных мыслей;

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

2) Упражнение «Ролевые игры». Цель: Способствовать развитию уверенности в себе и своих силах;

Ситуация "Знакомство"

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли - "Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя". Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация "Подари подарок другу"

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующий вопрос:

— Было ли это просто?

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться со всеми и пожелать хорошего настроения.

Занятие №8. «Я все смогу!»

Цель: Развивать адекватную самооценку. Способствовать повышению уверенности в себе. Научить, адекватно выражать свое настроение.

1. Ритуал приветствия. Цель: Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Я - лев». Цель: Повысить уверенность в себе;

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 Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

2) Упражнение «Встреча с другом». Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение;

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

Попробуем разыграть эту сценку.

У вас отлично получилось!

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..."

3) Упражнение «Найди способ выйти из круга». Цель: Способствовать снятию страха перед трудностями;

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие №9. «Что получится?»

Цель: Способствовать формированию адекватной самооценки.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Прекрасные слова». Цель: Развивать адекватную самооценку;

Дети встают в два ряда друг против друга. Один из участников получает указание ведущего – пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.

2) Упражнение «Управляя пальцами». Цель: Снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность выражать свои чувства и эмоции;

Играют 4 человека. Двое должны сесть друг напротив друга с закрытыми глазами и вытянуть навстречу друг другу указательные пальцы (можно начать с ладоней). Двое других игроков становятся позади сидящих. Затем по очереди каждый из них начинает "управлять" рукой сидящего, давая словесные команды. Цель – свести пальцы (ладони) друзей.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие №10. «На уровень выше»

Цель: Развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние. Научить чувствовать свое настроение. Развивать чувство радости. Способствовать формированию адекватной самооценки.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Подари карточку». Цель: Развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние, уметь хвалить других и принимать критику в свой адрес;

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет — доброту или честность. Если дети умеют

читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее — дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

2) Упражнение «Глаза в глаза». Цель: Развивать умение чувствовать свое настроение;

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т. д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

3) Упражнение «Изобрази...». Цель: Развивать чувство радости;

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие №11. «Планета добра»

Цель: Повысить уверенность в себе. Способствовать групповому сплочению. Способствовать повышению самооценки.

1. Ритуал приветствия. Цель: Поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Я - хороший». Цель: Повысить уверенность в себе;

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая"). И, наконец, дружно: "Я очень хороший (ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит.

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

2) Упражнение «Мостик дружбы». Цель: Способствовать групповому сплочению, способствовать умению согласовывать свои действия с другими;

Педагог просит детей по желанию образовать пары и "построить" мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками).

3) Упражнение «Закончи предложение». Цель: Способствовать повышению уверенности в себе и своих силах;

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...



Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие 12. «Креативные люди»

Цель: Способствовать формированию адекватной самооценки. Повышать уверенность в своих силах.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Изобрази ...». Цель: Развивать адекватную самооценку;

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

2) Упражнение «Человекомашины». Цель: Повысить уверенность в себе, научить работать в парах, снять мышечный тонус. Показать детям, что они индивидуальны и неповторимы;

Важно объяснить детям, что результат их работы будет зависеть от того, как слаженно будут работать все "части" машины. Разделите детей на группы и предложите спроектировать свою машину (например, стиральную, миксер и т.п.). Можно продемонстрировать одну из машин, например, стиральную. Попросите двух детей держаться за руки, чтобы третий свободно мог крутиться посередине, изображая "бельё".

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

#### Занятие №13. «Веселая команда»

Цель: Закрепить полученные умения и навыки. Выработать позитивное отношение к себе и людям.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать позитивный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Прекрасные слова». Цель: Выработать доброжелательное отношение друг к другу, научить видеть в других хорошее;

Дети встают в два ряда друг против друга. Один из участников получает указание ведущего – пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.

2) Упражнение «Подари карточку». Цель: Развивать адекватную самооценку, формировать умение видеть в других что-то хорошее;

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет — доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее — дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего настроения.

Занятие №14. «Лестница эмоций»

Цель: Закрепить уверенность в себе.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Формировать адекватную самооценку.

1) Упражнение «Закончи предложение». Цель: Способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах;

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

2) Упражнение «Мостик дружбы». Цель: Развивать уверенность в себе;

Педагог просит детей по желанию образовать пары и "построить" мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками).

3) Упражнение «Толкалки». Цель: Научить детей контролировать свои движения, снять мышечный тонус;

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие №15. «Вселенная идей»

Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку.

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать позитивный настрой.

4. Основная часть. Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку.

1) Упражнение «Гусеница». Цель: Способствовать закреплению сформировавшейся самооценки;

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по проделанному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

2) Упражнение «Рекламный ролик». Цель: Развивать самораскрытие, самоконтроль, видеть в людях хорошее;

Каждый участник должен в течение 2 минут придумать рекламную кампанию, представляющего его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, торговая рекомендация и т.д. Форму будущего мероприятия участники определяют сами (рассказ, песня, танец). Необходимо начать с себя.

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего дня.

Занятие №16. «Быстрее. Выше. Сильнее.»

Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку

1. Ритуал приветствия. Цель: поприветствовать друг друга и пожелать хорошего настроения.

2. Рефлексия прошлого занятия. Цель: Вспомнить и закрепить пройденный материал.

3. Разминка. Цель: Создать эмоциональный настрой.

4. Основная часть. Цель: Закрепить сформировавшуюся самооценку.

1) Упражнение «Я - сильный». Цель: Развивать позитивные мысли, формирование адекватной самооценки;

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

2) Упражнение «Если нравится тебе, то делай так!». Цель: Создать положительный настрой;

Играет музыка, учитель показывает движения, а дети за ним повторяют!

5. Рефлексия прошедшего занятия. Цель: Проанализировать прошедшее занятие и подвести итоги.

6. Ритуал прощания. Цель: Попрощаться друг с другом и пожелать хорошего настроения.

Результаты опытно – экспериментального исследования адекватной самооценки младших школьников в условиях студии спортивной акробатики.

Таблица 4.

Результаты опытно – экспериментального исследования по методике Ю.М. Орлова, для определения уровня самооценки.

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	15	адекватная
2	Тимофей Б.	17	повышенная
3	Тимофей Ч.	14	адекватная
4	Михаил Ж.	16	повышенная
5	Михаил П.	18	повышенная
6	Иван К.	18	повышенная
7	Владислав И.	13	адекватная
8	Тимур Г.	14	адекватная
9	Игорь Х.	12	адекватная
10	Ульяна Х.	10	адекватная
11	Татьяна Е.	14	адекватная
12	Яна М.	15	адекватная
13	Александра К.	15	адекватная
14	Надира Г.	16	повышенная
15	Виолетта Б.	13	адекватная
16	Арина Ж.	16	повышенная
17	Кира Ф.	12	адекватная
18	Милена Х.	14	адекватная
19	Дарья Г.	9	пониженная
20	Виктория Н.	11	адекватная

Таблица 5.

Результаты опытно – экспериментального исследования по методике Т.В. Дембо -  
С.Я. Рубинштейн.

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	64	адекватная
2	Тимофей Б.	70	адекватная
3	Тимофей Ч.	66	адекватная
4	Михаил Ж.	60	адекватная
5	Михаил П.	51	адекватная
6	Иван К.	75	повышенная
7	Владислав И.	54	адекватная
8	Тимур Г.	57	адекватная
9	Игорь Х.	52	адекватная
10	Ульяна Х.	45	заниженная
11	Татьяна Е.	44	заниженная
12	Яна М.	53	адекватная
13	Александра К.	61	адекватная
14	Надира Г.	70	адекватная
15	Виолетта Б.	61	адекватная
16	Арина Ж.	75	завышенная
17	Кира Ф.	55	адекватная
18	Милена Х.	56	адекватная
19	Дарья Г.	39	заниженная
20	Виктория Н.	54	адекватная

Таблица 6.

Результаты опытно – экспериментального исследования по методике С.А. Будасси.

№	Фамилия Имя	Баллы	Уровень самооценки
1	Матвей А.	0	адекватная
2	Тимофей Б.	0.6	повышенная
3	Тимофей Ч.	0.1	адекватная
4	Михаил Ж.	0.55	повышенная
5	Михаил П.	0.6	повышенная
6	Иван К.	0.7	повышенная
7	Владислав И.	0.1	адекватная
8	Тимур Г.	0	адекватная
9	Игорь Х.	0.15	адекватная
10	Ульяна Х.	0.2	адекватная
11	Татьяна Е.	-0.55	пониженная
12	Яна М.	-0.2	адекватная
13	Александра К.	-0.05	адекватная
14	Надира Г.	0.4	адекватная
15	Виолетта Б.	0.2	адекватная
16	Арина Ж.	0.5	адекватная
17	Кира Ф.	-0.7	пониженная
18	Милена Х.	0.1	адекватная
19	Дарья Г.	-0.7	пониженная
20	Виктория Н.	-0.3	адекватная



Результаты обработки математических данных.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.

2. Вычисляем разницу между показателями до проведения формирующей программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T.

7. Строим ось значимости.

Сопоставлены показатели уровня самооценки до проведения формирующей программы и после по методике Ю.М. Орлова.

H<sub>0</sub>: интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

H<sub>1</sub>: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Таблица 7.

Результаты математической обработки уровня самооценки до реализации формирующей программы и после по методике Ю.М. Орлова.

N	Результаты до реализации программы, $t_{до}$	Результаты после реализации программы, $t_{после}$	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	$ d $	Ранговый номер сдвига
1	11	15	4	4	19
2	18	17	-1	1	8
3	12	14	2	2	12.5
4	16	16	0	0	3.5
5	16	18	2	2	12.5
6	20	18	-2	2	12.5
7	10	13	3	3	17
8	14	14	0	0	3.5
9	11	12	1	1	8
10	10	10	0	0	3.5
11	8	14	6	6	20
12	13	15	2	2	12.5
13	12	15	3	3	17
14	17	16	-1	1	8
15	13	13	0	0	3.5

16	18	16	-2	2	12.5
17	9	12	3	3	17
18	14	14	0	0	3.5
19	7	9	2	2	12.5
20	11	11	0	0	3.5

Рассчитываем сумму нетипичных сдвигов, находим значение Т эмпирическое:

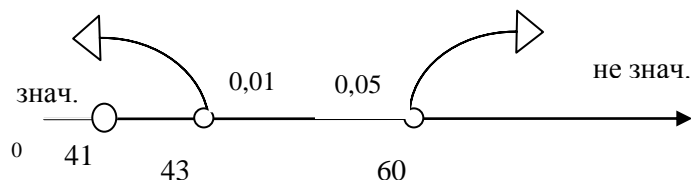
$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип.}}$$

$$T_{\text{Эмп}} = 41$$

Критические значения Т при n=20

n	Т <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
20	43	60

**Ось значимости:**



$T_{\text{Эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , значит применяется Н1: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Сопоставлены показатели уровня самооценки до проведения формирующей программы и после по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн.

Н0: интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Н1: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Таблица 8.

Результаты математической обработки уровня самооценки до реализации формирующей программы и после по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн

N	Результаты до реализации программы, $t_{до}$	Результаты после реализации программы, $t_{после}$	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	$ d $	Ранговый номер сдвига
1	71	64	-7	7	8
2	74	70	-4	4	5
3	68	66	-2	2	2
4	73	60	-13	13	14
5	76	51	-25	25	20
6	92	75	-23	23	19
7	72	54	-18	18	17
8	76	57	-19	19	18
9	64	52	-12	12	13
10	41	45	4	4	5
11	43	44	1	1	1
12	69	53	-16	16	16
13	57	61	4	4	5
14	79	70	-9	9	10
15	51	61	10	10	11

16	83	75	-8	8	9
17	44	55	11	11	12
18	41	56	15	15	15
19	42	39	3	3	3
20	49	54	-5	5	7

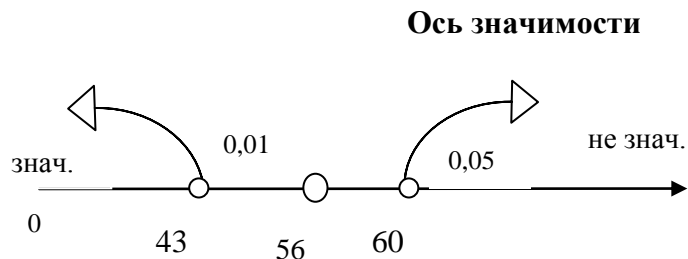
Рассчитываем сумму нетипичных сдвигов, находим значение  $T$  эмпирическое:

$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип.}}$$

$$T_{\text{эмп}} = 56$$

Критические значения  $T$  при  $n=20$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
20	<b>43</b>	<b>60</b>



$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , значит : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Сопоставлены показатели самооценки до проведения формирующей программы и после по методике С.А. Будасси

$H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в не типичном направлении

$H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

Таблица 9.

Результаты математической обработки уровня самооценки до реализации формирующей программы и после по методике С.А. Будасси

N	Результаты до реализации программы, $t_{до}$	Результаты после реализации программы, $t_{после}$	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	$ d $	Ранговый номер сдвига
1	0.1	0	-0,1	0,1	14
2	0.65	0.6	-0.05	0.05	8
3	0.15	0.1	-0.05	0.05	8
4	0.6	0.55	-0.05	0.05	8
5	0.7	0.6	-0.1	0.1	14
6	0.8	0.7	-0.1	0.1	14
7	0.2	0.1	-0.1	0.1	14
8	0	0	0	0	3
9	0.15	0.15	0	0	3
10	0.25	0.2	-0.05	0.05	8
11	-0.6	-0.55	0.05	0.05	8
12!0	-0.1	-0.2	-0.1	0.1	14
13	-0.05	-0.05	0	0	3
14	0.7	0.4	-0.3	0.3	19
15	0.2	0.2	0	0	3
16	0.7	0.5	-0.2	0.2	18

17	-0.7	-0.7	0	0	3
18	0.2	0.1	-0.1	0.1	14
19	-0.8	-0.7	0.1	0.1	14
20	-0.65	-0.3	0.35	0.35	20

Рассчитываем сумму нетипичных сдвигов, находим значение Т эмпирическое:

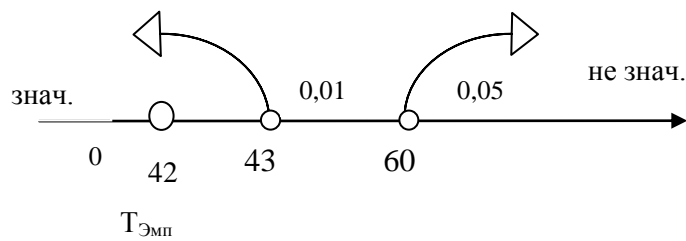
$$T_{\text{эмпир.}} = \sum R_{\text{нетип.}}$$

$$T_{\text{Эмп}} = 42$$

Критические значения Т при n=20

n	Т <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
20	<b>43</b>	<b>60</b>

**Ось значимости:**



$T_{\text{Эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ , значит: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении

