



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

Управление процессом формирования адекватной самооценки у  
детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры  
«Психология управления образовательной средой»

Проверка на объем заимствований:  
69,44 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ЗФ-310/0172-2-1  
Королева Алина Дмитриевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент  
Мельник Елена Викторовна

« 11 » 02 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Челябинск  
2019

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Проблема управления процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей	
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях..	8
1.2 Особенности самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей .....	16
1.3 Модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.....	25
Глава 2. Организация исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей	
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	38
Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по управлению процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей	
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.....	43
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.....	60
Заключение.....	73
Библиографический список.....	77
Приложение.....	84

## Введение

Семья выступает главной областью первичной социализации личности. Как правило, ребенок заимствует тип поведения, стиль жизни, которые присущи для его родителей. Неблагополучная семья - семья, которая не осуществляет свою воспитательную функцию, это семья, в которой нарушена структура, обесцениваются или игнорируются важнейшие семейные функции, имеются явные или скрытые недостатки воспитания [23, с. 87].

Исследованием проблем неблагополучных семей занимались М.И.Буянова, А.Я. Варга, И.Ф. Дементьева В.М. Целуйко, и др. Сегодня одной из наиболее часто встречающихся проблем, с которой сталкиваются психологи, является проблема нарушения внутрисемейных взаимоотношений. Вопросами внутрисемейных отношений занимались Алешина Ю.Е., Сысенко В.А., Шнейдер Л.Б., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. и др.

Неблагоприятный тип воспитания и обращения с ребенком имеет серьезные, порой даже драматические последствия. Формирование детской психики в проблемных семьях в основном дает отрицательный результат, дети берут пример с родителей как с главных и первых авторитетов в их жизни. В неблагополучных семьях негативные последствия проявляются быстрее и чаще [86, с. 120].

Проблема семейного благополучия на сегодняшний день является крайне актуальной. В настоящее время в связи с кризисным состоянием общества нарушается стабильность семьи, обостряются негативные явления внутри нее: ухудшается эмоциональное самочувствие ее членов, обостряются взаимоотношения между ними, нарушаются права детей, что сказывается на их самооценке [14, с. 96].

Одним из главных показателей индивидуально-личностного развития человека, по мнению многих отечественных и зарубежных психологов, является самосознание, центральным компонентом которого выступает самооценка. Она обуславливает назначение и характер взаимоотношений

индивида с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. На становление самооценки детей младшего школьного возраста существенное влияние оказывает стиль воспитания в семье. Таким образом, чтобы сформировалось положительное мнение ребенка о себе, он должен постоянно чувствовать защищенность, значимость и важность. Поэтому тема исследования актуальна.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Объект исследования: самооценка у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Предмет исследования: управление процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Гипотеза исследования: уровень самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей изменится в результате реализации разработанной нами психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить особенности самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.
3. Разработать модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Теоретико-методологическую основу изучения составили:

- деятельностный подход, признающий деятельность ведущим условием полноценного развития и саморазвития личности (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Э.Г. Юдин и др.);
- личностно-ориентированный и субъектный подходы, предполагающие активную помощь в развитии способности совершенствования и достижения высшего оптимального уровня индивидуализации детей и подростков (А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, И.Б. Котова, В.А. Петровский, З.И. Рябикина, Е.А. Сергиенко, И.С. Якиманская и др.);
- теоретические положения отечественных психологов о феномене самооценки (О.А. Белобрыкина, Н.Ю. Будич, М.И. Буянова, И.В. Вайнер, В.Б. Высоцкий, Е.В. Головина, И.Л. Зиновьева, И.Г. Скотникова, Е.А. Серебрякова, О.В. Соловьева, О.А. Федосенко).

Методы и методики исследования

Для решения поставленных задач в работе исследования использовались как теоретические, так и эмпирические методы исследования: обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической и педагогической литературы по изучаемой теме; психодиагностический констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование; метод математико-статистической обработки (Т-критерий Вилкоксона).

В исследовании применялись следующие методики:

- «Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования» (опросник Г.Н. Казанцевой);

- методика «Лесенка» В.Г. Щур;

- методика изучения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

База исследования: исследование проводилось на базе отделения профилактики социального сиротства МБУ Центра «Надежда» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 30 испытуемых в возрасте 7-11 лет из неблагополучных семей, состоящих на учете в отделении профилактики социального сиротства, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Первая глава посвящена изучению самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, в частности: изучен феномен самооценки, выявлены особенности детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, составлена модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Во второй главе представлена организация исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, описаны этапы, методы и методики исследования, определена характеристика выборки и представлены результаты констатирующего эксперимента.

В третьей главе представлена опытно-экспериментальная работа по управлению процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, описана психолого-педагогическая программа по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, приведен анализ результатов формирующего эксперимента, его

эффективность, даны психолого- педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.

В библиографическом списке представлено 86 источников.

В приложении представлены методики исследования, результаты констатирующего и формирующего экспериментов и программа формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

# Глава 1. Проблема управления процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

## 1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

По мнению многих отечественных и зарубежных авторов, одним из главных показателей индивидуально-личностного развития человека, является самосознание, центральным компонентом которого выступает самооценка. Она обуславливает назначение и характер взаимоотношений индивида с окружающими, его критичность, отношение к успехам и неудачам, требовательность к себе. По утверждению многих исследователей (Р. Бернс, И.С. Кон, А.И. Липкина, А. Маслоу и др.), именно самооценка, существенным образом влияет на эффективность деятельности человека и степень выраженности у него стремления к личностному росту.

Самооценка – это центральный показатель развития личности, компонент самосознания. Самооценка позволяет человеку делать активный выбор в самых разнообразных жизненных ситуациях, оценивать свои действия и личностные качества, определять уровень стремлений и ценностей, характер отношений с окружающими [56, с. 155].

Доктор психологических наук А.И. Липкина обозначает самооценку как «отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику». А.И. Липкина обнаружила такую тенденцию: сначала дети не согласны с позицией отстающего, стараются сохранить высокий уровень самооценки. Если им предложить оценить свою работу, большинство из них оценит ее высшим баллом, чем она заслуживает.

Самооценка, являясь характерным основанием в структуре самосознания личности, представляет собой направленный побудитель и регулятор поведения и деятельности, обладающей комплексом функций, среди которых наиболее существенной является функция регулирования



отношения человека с социумом при сохранении собственной самобытности [28, с. 97].

Впервые к изучению самооценки и выявлению проблем, связанных с этим психологическим образованием личности, обратились зарубежные исследователи – А. Бандура, У. Джеймс, С. Куперсмит, М. Розенберг и др. Так, исследования С. Куперсмита позволили ему первоначально выделить пять форм проявления самооценки (низкая, средняя, соответствующая, высокая, очень высокая), на основе которых им осуществлялась классификация испытуемых на различные подгруппы. В дальнейшем ученый ограничился использованием только трех форм самооценки: низкой, средней и высокой. Чувство собственной ценности, присущи индивиду, выражающееся в реакциях самого индивида на окружающее - под самооценкой понимал. [6, с. 84].

С. Куперсмит относил степень влияния различных факторов на генезис самооценки ребенка к наиболее значимым факторам: поведение родителей и стиль воспитания, характер отношений ребенка со сверстниками, степень принадлежности к определенной этнической группе порядок рождения детей в семье, [6, с. 89].

Особое внимание он уделял проблеме восприятия родителями самих себя и своего ребенка и выделил следующую закономерность: уровень самооценки детей напрямую зависит от уровня самооценки родителей.

Огромную работу, по систематизации достижений западной науки в области изучения самосознания личности, по своей сути и значимости, проделал Р. Бернс. Самооценка им рассматривается как основная структурная единица, оказывающего непосредственное влияние на реакции человека в повседневной жизни составляющая целостность «Я-концепции», содержание которой исследователь относит к одному из важнейших результатов социализации. Р. Бернс считал в целях понимания психологической сущности самооценки наиболее значимыми, три момента:

- степень соизмерения образа идеального «Я» с образом «Я» реального.

- уровень интериоризации социальных реакций на данного индивида через призму его идентичности.
- собственно субъективность самооценки как показателя уровня сформированности.

Р. Бернс показал, со своей очевидностью в своих трудах, что генезис самооценки процесс динамичный.

Самооценка в отечественной психологии рассматривается как одна из сторон самосознания личности, как продукт ее развития [5, с. 102].

Под самооценкой принято понимать «осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим и самому себе». (Е.И. Савонько) [28, с. 75].

Самооценка – оценка личностью самой себя, своей внешности, места среди других людей, своих качеств и возможностей. Самооценка, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок, является системообразующим ядром индивидуальности личности. Самооценка влияет на жизнедеятельность человека и формирование стиля поведения. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта. Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих возможностей, качеств, особенностей своей деятельности, способностей. [41, с. 132].

Самооценка определяется в единстве двух факторов, составляющих ее: эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, и рационального, отражающего знания человека о себе, в какой общий итог (так диапазон может быть очень широк – от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничтожения) они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности и способности [21, с. 112].

Самооценка – образование человеческой психики довольно сложное. Она находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности и возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы самосознания. Процесс определения самооценки не может быть последним, поскольку сама личность постоянно развивается, а, следовательно, меняются и ее эмоционально-ценностное отношение к себе и ее представления о себе. Все это и приводит к изменению содержания, меры ее участия в регуляции поведения личности и способа выработки самооценки [29, с. 132].

Самооценка по степени адекватности бывает неадекватной и адекватной. Когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности представляет называется адекватной (правильной) самооценкой. Такая самооценка позволяет человеку правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих, отнестись к себе критически. Неадекватная самооценка проявляется, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение резко расходится с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка бывает завышенной и заниженной. При неадекватно завышенной самооценке человек переоценивает себя, при неадекватно заниженной – недооценивает. Когда самооценка повышенная или пониженная, очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным [45, с. 88].

Человек, когда оказывается в конфликтных ситуациях, его неуживчивость очень часто являются следствием его неправильной самооценки. Для установления отношений с человеком, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются поэтому, знать самооценку человека очень важно. Особенно важно знать самооценку ребенка. Самооценка как и все у детей еще только формируется, и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению.

Самооценка не врождённое качество личности, она формируется в процессе жизни и воспитания. Годы учения – период интенсивного, сложного и порой противоречивого становления самооценки. Наиболее благоприятным периодом для развития самооценки является младший школьный возраст [49, с. 97].

Длительное время самооценка личности остается довольно пластичной, формируясь в раннем детстве, что в случае нарушения адекватности и позитивности позволяет создать некоторые условия для ее изменения. Переживаниям ребенка в развитии самооценки принадлежит особая роль. Известно, что ребенок начинает признавать свою самоценность, считать себя заслуживающим уважения, только тогда, когда окружающие соответственно, то есть с уважением относятся к нему. И, наоборот, когда ребенком постоянно заостряют внимание на его недостатках и проступках, пренебрегают, то ему не остается ничего другого, как считать себя никчемным, не достойным уважения, и не способным ни к чему хорошему. Самооценка имеет тенденцию к самоподкреплению, независимо от того, каков ее характер, как только у ребенка сформировалась устойчивая самооценка. Следует отметить, что уровень самооценки человека определяется не столько тем, что он искренне думает о себе ил заявляет о себе публично, сколько тем, по отношению к самому себе каким образом он действует [51, с. 79].

Непосредственно связано с проблемами воспитания, обучения и развития формирование адекватной самооценки – реалистического и устойчиво положительного. [52, с. 142].

Известный психолог К. Роджерс, говоря о смысле адекватной самооценки для формирования личности, пришел к выводу о том, что внутренняя сущность человека именно выражается в его самооценке.

Соглашались с К. Роджерсом практически все психологи, изучавшие развитие личности детей, в том, что основной характеристикой личности является ее самооценка, в которую входят отношения к себе и знание о себе.

Исследования также показали, что одним из условий бесконфликтного развития личности проявляется положительное эмоциональное отношение в сочетании с точным и полным знанием о себе, то есть человек должен осознавать свои хорошие плохие качества, свои достоинства и недостатки. Адекватность самооценки доказывает тот фактор, что такая самооценка совпадает с оценкой окружающих, то есть люди видят ребенка таким же, как он видит себя сам. [57, с. 112].

Адекватной самооценкой Д.И. Фельдштейн признавал в том случае, когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Самооценка чаще всего бывает несоответствующей, искаженной, или, в психологической терминологии – неадекватной, когда же индивид оценивает себя необъективно и его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Наличии у индивида заниженной самооценки говорит недооценивание себя. В случае, когда индивид переоценивает себя, результаты деятельности, свои возможности, личностные качества, наружность и т.п., характерной для него является завышенная форма самооценки. По мнению исследователя и заниженная и завышенная, самооценка, значительно затрудняет жизнь человека, так как и та, и другая являются отклонением от социально приемлемой нормы [2, с. 133].

С.Л. Рубинштейн, Р.Б. Стеркина указывают на наличие видимого многообразия самооценки. Три основных вида самооценки их работах рассматриваются:

- общая самооценка, характеризуется как оценка личностью своих качеств, формирующихся в процессе общения.

- динамичная самооценка – это оценка, представляющая собой промежуточный этап между общей и конкретной самооценкой. Путь ее развития идет от конкретной к общей: чем больше степень обобщенности тем меньше реалистичность самооценки.

- конкретная самооценка – это оценка индивидом своих умений и возможностей в конкретной деятельности. Этот вид самооценки обычно

является более реалистичным и адекватным и формируется индивидом на основе познания результатов своей деятельности [44, с. 165].

Процесс выработки единой самооценки, равномерно распределен по времени, синтезированной из многих частичных самооценок. Кроме этого, по содержанию и по генезису должны объединиться разные уровни самооценки, находящиеся нередко в противоречии. Выработка единой непротиворечивой самооценки именно этим обстоятельством и осложняется [13, с. 98].

Самооценка, в своем развитии также проходит определенные этапы, являясь личностным образованием, характеризующиеся специфическими новообразованиями. Основное противоречие, которое является движущей силой и источником развития объективной самооценки, это противоречие между ее представлениями о себе и воспринимаемой оценки себя, которые выступают в качестве побудителей, исходящей от других людей в форме поощрения или одобрения, знаков успеха или неуспеха, [56, с. 122].

Различные авторы в качестве градационного критерия возрастной динамики самооценки используют самые разнообразные показатели об этом показывают материалы психологических исследований [35, с. 105].

Появление подлинной самооценки, как отмечал Л.С. Выготский, появляется только с наступления кризиса 7 лет как устойчивого внеситуативного отношения к себе. Существенным сдвигом в развитии личности ребенка, в этот период, является переход от предметной оценки другого человека к оценке его внутренних состояний самого себя и личностных свойств [1, с. 142].

На основе дифференцированных оценок взрослых и сверстников, за счет расширения диапазона осваиваемых видов деятельности и происходит отделение частной самооценки от общей. Доминирующую функциональную нагрузку приобретает деятельность и общение в их эмоционально-оценочном аспекте. В этот период относительно своего поведения и деятельности оценки действуют сначала как опора на оценку взрослых, и

лишь в последующем они выступают как совокупное условие, отражающее оценку не только взрослых, но и сверстников [82, с. 75].

Работы отечественных ученых, посвященные исследованию становления личности в онтогенезе (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, С.Л. Рубинштейн, Е.В. Субботский, Д.И. Фельдштейн, и др.) показали, что самооценка ребенка первоначально зависит от оценок родителей, которыми в последующем он пользуется как своеобразными стандартами для оценки окружающих людей. С возрастом все более значимыми становятся ценности, разделяемые группами сверстников (референтные группы) [77, с. 89].

Под воздействием идентификации формируется образ «Я» с различными людьми в ходе общения ребенка с ними. У детей отмечаются первые признаки управления своим поведением, то есть он приобретает особый «внутренний механизм» уже к старшему дошкольному возрасту. Регуляция своего поведения ребенком осуществляется через отношение к себе, к своим возможностям [85, с. 132].

Таким образом, из вышесказанного следует, что самооценка – достаточно сложное образование человеческой психики. Самооценка возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которые находятся на разных уровнях развития в ходе становления самой личности и проходят различные этапы. Поэтому самооценка постоянно совершенствуется, изменяется. Ребенок начинает себя оценивать посредством оценок других людей, преимущественно родителей. Но постепенно, с переходом на все более высокий уровень развития, у него складывается все более или менее адекватная оценка себя. Единая целостная самооценка формируется на основе самооценки отдельных сторон психического мира. Наиболее адекватной самооценкой в младшем школьном возрасте, по сравнению с реалистической самооценкой, свойственной взрослому человеку, признается, как правило, завышенная. В целом самооценка младшего школьника характеризуется целостностью,

недостаточной объективностью, малой рефлексивностью, наличием завышенного уровня притязаний.

## 1.2 Особенности самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Младший школьный возраст - это возраст 6-11-летних детей, обучающихся в 1 - 4 классах начальной школы. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, теорией психического развития, психологической возрастной периодизацией. Личностные особенности младшего школьного возраста изучали многие зарубежные и отечественные психологи: Л.С. Выготский, Г.Г. Кравцов, Ж. Пиаже, В. Райх, Ж.Ж. Руссо, Д.Б. Эльконин, и др. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [85, с. 87].

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Младший школьник становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку. Новый тип отношений с окружающими людьми начинает складываться на протяжении младшего школьного возраста. Безусловный авторитет взрослого утрачивается постепенно и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества [22, с. 106].

Младший школьный возраст сензитивен для становления такого компонента самосознания, как самооценка, которая содержит оценку самого себя, своей деятельности, своего положения в коллективе, отношения к другим его членам. От того, как окружающие относятся к ребенку, зависит и



его отношение к самому себе. На самооценку детей большое влияние оказывают оценки, которые дают им взрослые. Основанием самооценки выступают и прямые обращения человека к внешним оценкам [50, с. 98].

Развитие самооценки связано с интеллектуализацией отношения ребенка к себе, с преодолением прямого, линейного отражения в самооценке ребенка отношения взрослых. От уровня самооценки зависит активность личности, ее стремление к самовоспитанию, ее участие в деятельности коллектива. Самооценка формируется, прежде всего, под влиянием результатов учебной деятельности. Но оценку этих результатов всегда дают окружающие взрослые - учитель, родители. Вот почему именно их оценка определяет самооценку учащихся начальных классов. Способность реагировать на себя с точки зрения других развивается в общении со взрослыми и сверстниками и в коллективной деятельности [76, с. 74].

Ребенок переживает свою уникальность, именно в этом возрасте. Он осознает себя личностью, стремится к совершенству, что находит свое отражение во всех сферах жизни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Младшие школьники находят новые групповые формы активности, занятий. По началу дети стараются вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем начинается стремление к превосходству, к лидерству среди сверстников. В младшем школьном возрасте дружеские отношения менее интенсивные, но более прочные. Дети учатся находить общий язык с разными детьми и умению приобретать друзей. Предполагается, что способность к формированию дружеских близких отношений в некоторой степени определяется эмоциональными связями, установившимися у ребенка в течение первых пяти лет его жизни [4, с. 165].

Чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха дети стремятся к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые ценятся и приняты в привлекательной для него компании, [8, с. 56].

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 ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Учение, как ведущая деятельность. Начинает корректировать формирование личности буквально с первых месяцев прихода ребенка в школу. Причем психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далеко не самостоятельна, а подвластна оценкам окружающих, прежде оценкам учителя и родителей [37, с. 125].

Вместе с этим, многочисленные отечественные и зарубежные исследования показывают, что именно нарушение семейных отношений (детско-родительских и супружеских) часто является причиной виктимизации детей и формированию девиантного поведения (А.Я. Варга, И.А. Горьковая, В.Л. Хайкин, Э.Г. Эйдемиллер, и др.). Все авторы единодушны в том, что отклоняющееся поведение от принятых в данном социуме нравственных и социально-психологических норм наблюдается чаще у детей из неблагополучных семей. В различных типах неблагополучных семейных отношений дети специфически адаптируются в окружающей действительности, все факторы которой комплексно воздействуют на формирование, развитие и социализацию личности [83, с. 87].

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Неблагополучие в семье в том или иной степени практически всегда ведет к неблагополучию психического развития ребенка [80, с. 103].

Воспитание и развитие детей - важнейшая социальная функция семьи, социализация подрастающего поколения. Воспитательный потенциал семьи включает в себя не только ее возможности в сфере духовно-практической

деятельности родителей, направленной на формирование у детей определенных качеств, но и те, которые закладывает семейная микросфера, образ жизни семьи в целом [19, с. 66].

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования показывают, что именно нарушение семейных отношений (детско-родительских и супружеских) часто является причиной формирования заниженной самооценки. В различных типах неблагополучных семейных отношений дети специфически адаптируются в окружающей действительности, все факторы которой комплексно воздействуют на формирование, развитие и социализацию личности [83, с. 87].

В научной педагогической литературе нет четкого определения понятия «семейное неблагополучие». Поэтому в разных источниках наряду с названным понятием можно встретить понятия «деструктивная семья», «дисфункциональная семья», «негармоничная семья», «семья, находящаяся в социально опасном положении», «асоциальная семья» [80, с. 126].

Понятие "социально-неблагополучная семья" появилось ещё в советский период именно в контексте приоритета общественных интересов. Неблагополучные семьи имеют низкий социальный статус, как правило в нескольких сферах жизнедеятельности не справляются с возложенными на них функциями. Это понятие позволяло выделить категории людей, семей, поведение которых могло представлять потенциальную опасность для окружающих и общества в целом, поскольку противоречило общепринятым социальным нормам и правилам [19, с. 67].

Семья, в которой нарушена структура, понимается под неблагополучной, где обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, в результате чего появляются "трудные" дети. Именно в таких семьях дети чаще всего получают серьезные психологические травмы, которые не лучшим образом сказываются на их дальнейшей жизни. Семья оказывает решающее влияние на развитие личности, закладывает фундамент

человеческих качеств. И чтобы этот фундамент был прочным, семья должна быть благополучной. Семейное благополучие во многом зависит от того, является семья полной или неполной [86, с. 95].

Неблагополучная семья или семья, находящаяся в социально опасном положении – это семья, имеющая детей, где законные представители или родители несовершеннолетних не исполняют свои родительские обязанности по воспитанию, содержанию или обучению несовершеннолетних, что отрицательно влияют на их поведение, либо жестоко обращаются с ними [23, с. 73].

При определении семей этой категории основными критериями являются:

- неисполнение родителями своих обязанностей по обеспечению детей (отсутствие у детей необходимой одежды по сезону и возрасту, регулярного питания, несоблюдение санитарно-гигиенических условий, отсутствие спального места);
- отсутствие условий для воспитания детей (отсутствие работы у родителей, средств для существования, жилья и др.)
- вовлечение детей в противоправные действия (попрошайничество, проституция и т.д.);
- жестокое обращение с детьми со стороны родителей (нанесение телесных повреждений, пренебрежение нуждами ребенка);
- отсутствие контроля над воспитанием и обучением детей (отсутствие связи со школой, невнимание родителей к успеваемости ребенка, пропуски уроков по неуважительной причине);
- семьи, в которых дети совершили преступление или правонарушение [86, с. 75].

Из этого следует, что неблагополучие в семье зависит не от уровня её материального благосостояния, не от состава и структуры семьи, а от сформировавшегося в ней психологического климата. Поэтому можно

выделить следующие типы семей, находящихся в социально - опасном положении:

- конфликтная семья – с преобладанием конфронтационного стиля отношений (до 60% от числа всех семей категории) наиболее распространённый тип;

- аморальная семья – характеризующая забвением всяких этнических и моральных норм; аморальную и конфликтную семьи объединяет то обстоятельство, что положение в них оказывается в прямой зависимости от внутрисемейных отношений, а воспитательный фактор приобретает значение производного;

- педагогически несостоятельная семья – с низким уровнем общей и отсутствием психолого-педагогической культуры; характеризуется не только ошибками и дефектами в воспитании детей, но и нежеланием что-либо изменять и исправлять в содержании и методах воспитания: такая семья сознательно или невольно настраивает ребенка на непослушание общественным требованиям и нормам на конфронтацию с лидером.

- асоциальная семья – в ней дети с ранних лет находятся в обстановке пренебрежения к общепринятым социальным и моральным нормам, воспринимают навыки отклоняющегося и противоправного поведения [14, с. 92].

Семьёй, находящейся в социально - опасном положении, может стать любая семья, так как существует ряд социальных проблем: трудные материальные, жилищно-бытовые условия, отсутствие рабочих вакантных мест, конфликты между супругами и многое другое. Ближе к этой ступени, конечно же, стоят семьи группы риска (или семья, находящиеся в трудной жизненной ситуации). Семьи группы риска – это семьи, члены которой уязвимы вследствие складывающихся обстоятельств или могут понести ущерб от определённых социальных воздействий социального характера. К таким семьям относятся, например, неполные семьи, многодетные, малообеспеченные; матери-одиночки; семьи, имеющие детей инвалидов;

родители, страдающие психическим расстройством, имеющие склонность к употреблению спиртных напитков, умственной отсталостью; семьи, имеющие детей под опекой или попечительством [19, с. 99].

Характерными чертами неблагополучных семей являются внутренняя нестабильность, не осознание возможностей удовлетворения своих потребностей в семье, отсутствие единых ориентаций [23, с. 46].

Семья занимает одно из ведущих мест среди общечеловеческих ценностей. Полноценное и благоприятное формирование психики ребенка — главная роль семьи. Важный момент в воспитании, когда ребенок растет и воспитывается в любви и заботе близких людей. Однако не все родители стремятся оказать должного воспитания своим детям [16, с. 97].

Исследованием проблем неблагополучных семей занимались В. М. Целуйко, А. Я. Варга, М. И. Буянова, И. Ф. Дементьева и другие. Исследователи изучали взаимоотношения между родителями и детьми, влияние на их развитие; изучали проблемы воспитания ребенка в семьях, в том числе и неблагополучных. Семья — это малая группа основанная на браке или кровном родстве, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью; в семье вырабатываются совокупность санкций, норм и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие между супругами, родителями и детьми, детей между собой. В неблагополучной семье, нарушена структура, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, в результате чего появляются «трудные дети» [14 с. 61].

Внутрисемейная напряженная обстановка чаще наблюдается в неблагополучных семьях. У супругов отсутствуют общие интересы, взаимопонимание, нарушается ценностная ориентация, которая отвечает общественным нормам и требованиям. Из-за неблагоприятных внутрисемейных межличностных отношений нарушается психика ребенка. В неблагополучных семьях негативные последствия проявляются быстрее

и чаще. Это и психические дефекты, и девиантное поведение и трудный характер ребенка [23, с. 87].

Семья является главной составляющей жизни любого человека. Именно в семье человек проходит первичную социализацию, общаясь с родителями и родственниками. Дети берут пример с родителей, как с главных и первых авторитетов в их жизни. Изучение проблемы семейного благополучия приобретает широкий масштаб, так как увеличивается количество таких семей. Формирование детской психики в проблемных семьях в основном даёт отрицательный результат, так как модель поведения ребёнка перенимает от своих родителей. В будущем такие дети будут выражать себя через девиантное поведение. Поэтому проблема развития самооценки детей из неблагополучных семей является особо актуальной в настоящее время [54, с. 76].

Неблагополучие в семье в том или иной степени практически всегда ведет к неблагополучию психического развития ребенка. Детская самооценка очень изменчива, т.к. эмоциональный баланс ребёнка еще не настроен и всё зависит от настроения в семье и обществе. Самооценкой считается то, как человек способен принимать себя, а также проецировать данное состояние на социум. В зависимости от сознания человека, выделяется несколько видов самооценки [48, с. 163].

- Адекватная самооценка. При этом типе человек ощущает себя полноценным членом общества, легко выражает свои чувства и мысли, не боясь осуждения, но и не выходя за границы норм.

- Неадекватная самооценка. Может проявляться в абсолютно разных действиях. Человек не контролирует своё поведение и отношение в обществе.

- Завышенная самооценка. В данном типе человеку тяжело контролировать высокие представления о своей натуре. Он ставит свою личность выше других и требует всеобщего признания.

- Низкая самооценка. Противоположность высокой самооценки. Человеку также трудно наладить контакт с социумом по причине его недовольства какими-либо личными качествами.

- Стабильная самооценка. Данный тип отождествляет обычного человека, чьё поведение соответствует нормам. Определяется условиями настроения, погоды, успешности, либо неудачи в той или иной ситуации.

- Общая самооценка. Характеризуется теми качествами, которые человек признаёт в себе наиболее удачными. Так, он может быть уверен в своих умственных качествах и признание общества его талантов повысит уровень общей самооценки [57, с. 72].

Самооценка помогает человеку найти своё место в обществе. Как при низкой, так и при чрезмерно высокой самооценке ребёнку трудно состояться нормальным человеком. Чем ниже самооценка, тем хуже считает себя человек по сравнению с окружающими людьми. Он ждет насмешки, обмана, унижения со стороны тех, кто с ним общается. Защищая себя, он выстраивает вокруг стену недоверия. Такие люди не могут объективно воспринимать мир и, следовательно, принимать правильные решения. Высокая самооценка позволит чувствовать себя более уверенно, выше окружающего мира. Но данный тип также потерпит неудачу при общении с людьми, так как никто не будет терпеть превосходства и принижения своей личности [74, с. 68].

Также существуют семьи, где родители сами выходцы из малообеспеченных семей. Своих детей они стараются воспитать, навязывая мысли о том, что деньги – самое главное в жизни. В основном, воспитание в этих семьях хоть и не суровое, но дети постоянно замыкаются на мысли о том, что они обязаны перед родителями. Внешне такие дети хорошо воспитаны, имеют отличные успехи в школе, но эмоционально они заиклены на одной проблеме, вследствие чего во взрослом возрасте имеют различные психоэмоциональные расстройства [12, с. 97].

В младшем школьном возрасте на становление самооценки детей существенное влияние оказывает стиль воспитания в семье, принятые в ней



нормы и ценности. Дети с завышенной самооценкой воспитываются по принципу кумира семьи, в обстановке не критичности, всеобщего поклонения [20, с. 65].

У детей с заниженной самооценкой с родителями доверительных отношений нет, они не чувствуют их эмоционального участия. Они либо испытывают чрезмерное ущемление собственной свободы со стороны родителей, подвергаясь их жесткому ежедневному контролю, негативной критике, либо пользуются большой свободой, которая, по сути, является результатом бесконтрольности, следствием равнодушия родителей к детям. Дети чувствуют отношения к себе, даже когда родители пытаются его скрыть. Если ребёнок видит невнимание и полную незаинтересованность со стороны старших, он думает, что всё общество отвергает его как личность. В свою очередь, это негативно отражается на его самооценке [26, с. 112].

Таким образом, чтобы сформировалось положительное мнение ребенка о себе, он должен постоянно чувствовать защищенность, значимость и важность. Самооценка человека может изменяться на протяжении всей жизни, часто всё зависит от того, как человек ведёт себя в обществе и как общество реагирует на его действия. История знает немало случаев, где дети, выросшие в проблемных семьях, становятся знаменитыми учёными, врачами и др. По этой причине можно говорить о том, как человек сам реализует себя, ведь изменить своё отношение к миру очень тяжело, если в детстве все представления о жизни были негативными. Поэтому родители должны заранее знать о психологии воспитания детей, чтобы в будущем не создавать барьеров для их дальнейшего развития.

### 1.3 Модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

В ходе проведенного нами исследования, был использован метод моделирования. В качестве методологической основы в работе выступают

труды Б.С. Гершунского, А. Н. Дахина, В.И. Долговой и Н.В. Кузьмина. Моделирование - исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов, явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя. Для хранения и расширения научных представлений об объекте с целью дальнейшего его использования и управления им, используется модель. Она представляет собой графическое и аналитическое описание рассматриваемого процесса.

Модель (лат. *modulus* – мера, образец) понимается как система объектов или знаков, которая в определенных условиях может заменить объект-оригинал, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала. Психологическая модель – это метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования. Моделирование в теоретических исследованиях позволяет конструировать новое на практике [17, с. 56].

Построение и реализация модели позволяют экспериментально верифицировать полноту теоретических представлений с позиции их работоспособности и обоснованности в практической деятельности.

Моделирование способствует созданию целостного образа, и в контексте этой работы позволяет представить содержание модели формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе. Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели с использованием системного подхода к процессу целеполагания и метода «дерево целей», проверка модели на достоверности, применение и обоснование модели.

По мнению С.А. Бешенкова, «модель» можно обозначить как искусственно созданный объект, представляющий собой схему, физическую конструкцию, знаковую форму или формулу, который, являясь схожим с исследуемым объектом, отражает и воспроизводит в более примитивном

виде его структуру, особенности, взаимосвязи и взаимоотношения между частями данного объекта [9, с. 88].

Модель в качестве устройства, схемы, действия, воспроизведения реальности применяется в тех случаях, когда необходимо в простой и понятной форме отобразить свойства изучаемого объекта. Модели имеют большое значение в социологизации процесса, так как упрощают реальность, технологизируют ее и таким образом помогают уяснить внутреннее содержание. В модели отображаются все взаимосвязи и особенности изучаемых систем и процессов, что дает возможность произвести их оценивание, прогнозирование, осуществить правильное решение.

Особенность любой модели (заменителя, прототипа оригинала) как средства научного познания — способность отражать, воспроизводить и прогнозировать адекватно отдельным специально выделяемым сторонам объекта изучения целостную репрезентацию будущей практики, предполагаемую форму деятельности по реализации различных стратегий, заданных способов и средств влияния на объект, специфику оптимального управления им при заданных условиях.

На протяжении многих лет моделирование представляет собой один из наиболее актуальных методов научного педагогического исследования, который дает возможность объединить эмпирическое и теоретическое, в процессе исследования педагогического объекта, произвести построение логических конструкций и научных абстракций.

Целью моделирования является исследование содержательной целостности конструируемых предметов и явлений окружающей действительности посредством логического построения модели и переноса на оригинал результатов, полученных в ходе исследования аналога, условно воспроизводящего определенные, иногда неявные признаки и стороны объекта, нахождение связей, выводов, заключений для получения новой информации об объекте, улучшения его характеристик, рационализации способов его построения, управления им [17, с. 46].

Рассматривая проблему значимости моделирования в практической педагогике, А.Н. Дахин характеризует функции моделирования: дескриптивной, прогностической и нормативной [22, с. 65].

Дескриптивная функция, по мнению А. Н. Дахина, состоит в том, что посредством абстрагирования модели дает возможность упрощенно объяснить рассматриваемые явления и процессы. Удачные в этом плане модели становятся элементами научных теорий и являются результативным средством отображения их содержания.

Нормативная функция моделирования помогает не только охарактеризовать существующую систему, но и создать ее нормативный образ – желательный по мнению субъекта, чьи интересы и предпочтения отображены используемыми критериями.

В настоящее время, подчеркивает А. Н. Дахин, методы моделирования систем можно разделить на два класса: методы качественные и количественные, или методы содержательные и формальные [22, с. 73].

Модель выступает как образ будущей системы (А.М. Новиков). При создании модели формирования адекватной самооценки обучающегося нами учитывались различные подходы к моделированию образовательных процессов в педагогике: теоретические основы и практическая реализация педагогического прогнозирования (Б.С. Гершунский), методы исследования педагогической деятельности (И.П. Подласый, Н.В. Кузьмина), дидактические основы моделирования в педагогике (В.И. Загвязинский, В.А. Сластенин), а также исследовательские позиции философов, социологов, психологов по проблемам прогнозирования, опираясь на которые становится возможным решать задачи формирования адекватной самооценки обучающегося.

В.И. Долгова определяет модель (в широком смысле) как упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования.

Исследователи выделяют три основных достоинства при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

Целеполагание является первым этапом процесса метода моделирования. Основой деятельности целеполагания в процессе формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, является этап построения иерархии взаимосвязанных, взаимообусловленных и взаимоподдерживаемых целей, иначе говоря - построение «дерева целей».

В рамках теории обучения, представленный термин был введен в оборот Б.С. Гершунским. Как метод планирования, «дерево целей» основывается на теории графов и представляет как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижения тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории (рис.1).

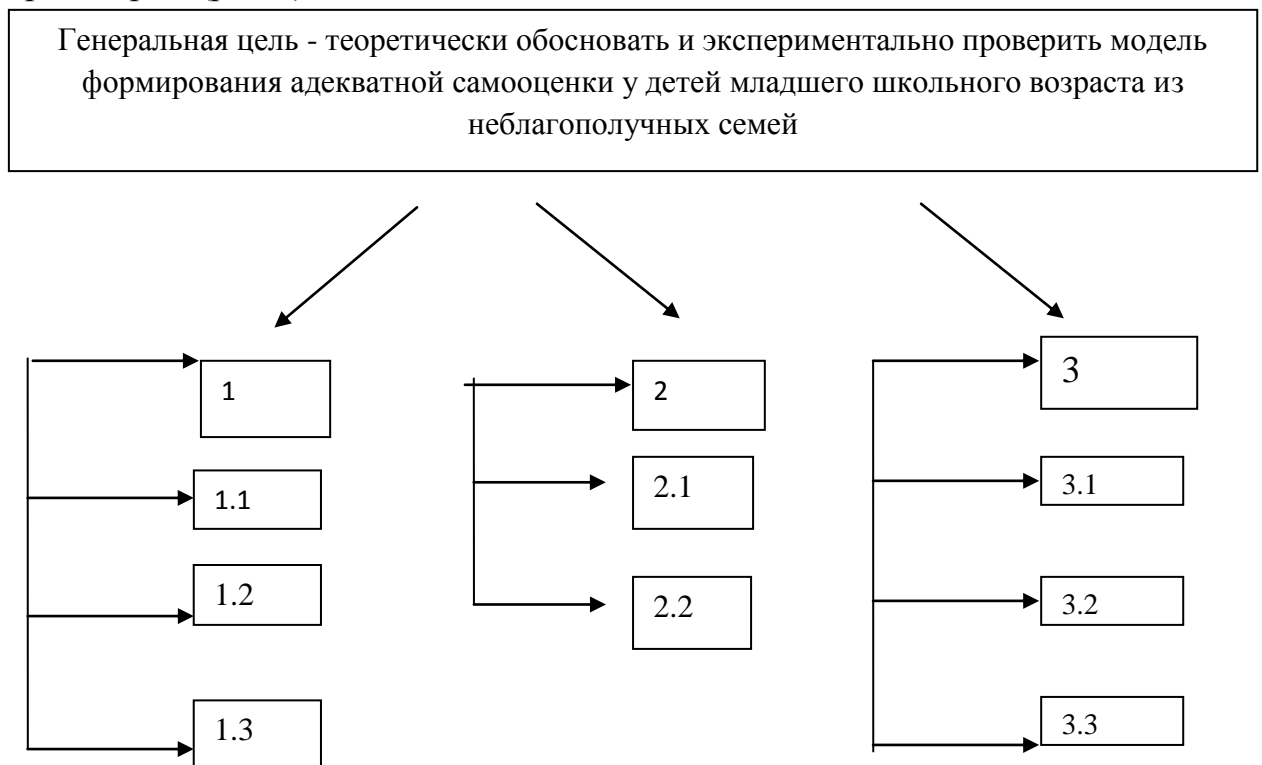


Рис. 1. «Дерево целей» управления процессом формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему управления процессом формирования адекватной самооценки в младшем школьном возрасте в психолого-педагогической литературе.

1.1. Изучить феномен самооценки в психологических исследованиях.

1.2. Изучить особенности самооценки в младшем школьном возрасте.

1.3. Составить модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование по управлению процессом формирования адекватной самооценки у младших школьников из неблагополучных семей.

3.1. Разработать программу формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

3.2. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента.

3.3. Составить рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников из неблагополучных семей.

Нами была спроектирована модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей (рисунок 2). Разработка модели включает в себя конструирование модели с уточнением зависимости между основными компонентами исследуемого объекта; определение субъекта рассматриваемого процесса;

выбор методик исследования; определение основных функций, содержания, методов, средств и форм моделируемого процесса; выявление педагогических условий, необходимых для достижения цели проектируемой модели. Спроектированная модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей представлена следующими структурными компонентами:

- целевой (определение целей и задач);
- диагностический (проведение диагностических процедур по проблеме исследования);
- формирующий (реализация программы по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей);
- аналитический (анализ эффективности реализации программы)

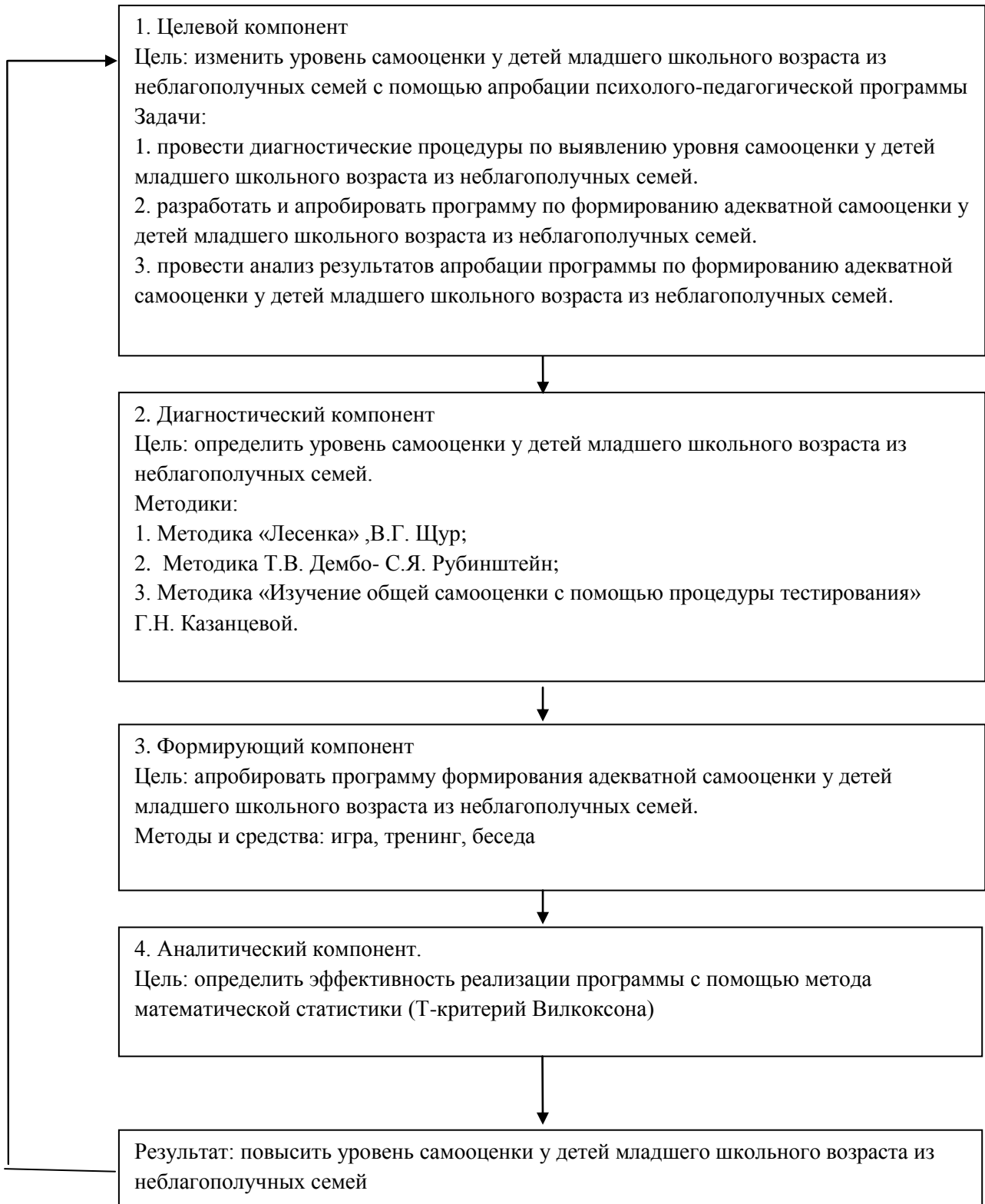


Рисунок 2. Модель формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Таким образом, нами был выбран метод моделирования, составлено «дерево целей», спроектирована модель формирования адекватной



самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

### Выводы по I главе

Самооценка – это важнейший показатель развития личности, компонент самосознания. На основе обобщающей работы процессов самосознания возникает самооценка, которые проходят различные этапы и находятся на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Посредством оценок других людей, преимущественно взрослых, родителей, ребенок начинает оценивать себя. На основе самооценки отдельных сторон психического мира формируется единая целостная самооценка.

В младшем школьном возрасте, наиболее адекватной самооценкой, по сравнению с реалистической самооценкой, свойственной взрослому человеку, признается, как правило, завышенная. Самооценка младшего школьника, в целом, характеризуется целостностью, недостаточной объективностью, малой рефлексивностью, наличием завышенного уровня притязаний. Для того, чтобы сформировалось положительное мнение ребенка о себе, он должен постоянно чувствовать защищенность, значимость и важность. Поэтому родители должны заранее знать о психологии воспитания детей, чтобы в будущем не создавать барьеров для их дальнейшего развития.

## Глава 2. Организация исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Экспериментальное исследование уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей проводилось в 4 этапа: подготовительный, этап констатирующего эксперимента, этап формирующего эксперимента и обобщающий этап.

На подготовительном этапе изучалась и анализировалась психолого-педагогическая, методическая литература для исследования проблемы, производился подбор методик для изучения самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей. Определялись: объект, предмет, цель и задачи исследования.

Этап констатирующего эксперимента. Он выявляет начальный уровень самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Этап формирующего эксперимента. Формирующий эксперимент - это особый метод исследования, суть которого состоит в воздействии на испытуемого с целью получения заданного изменения. Его целью является создание специальной экспериментальной ситуации, которая в свою очередь позволит целенаправленно развить новые виды деятельности, сложные психические функции и раскрыть их структуру.

На обобщающем этапе мы подводили итоги экспериментальной работы. Описывали результаты, характеристику условий, при которых были получены результаты, оформляли квалификационную работу.

Для решения поставленных задач в ходе работы использовались как теоретические, так и эмпирические методы исследования: обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической и педагогической литературы по изучаемой теме, синтез, обобщение,

целеполагание, моделирование; психодиагностический (проведение диагностических процедур по проблеме исследования) и формирующий (проведение программы формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей).

Представим далее краткую характеристику методов исследования.

Анализ учебно-методической литературы - является трудоемким методом исследования, при выполнении которого требуется как достаточно высокий уровень работоспособности, так и умения оценить изложенный материал по проблеме исследования. Он подразумевает наличие навыка работы с материалом, следуя определенному плану. Анализ литературы по проблеме исследования позволяет не только осуществить сбор необходимых данных, но и рассмотреть различные точки зрения и в итоге разработать гипотезу.

Обобщение - это мысленное выделение, фиксирование каких-нибудь общих существенных свойств, принадлежащих только данному классу предметов или отношений.

Целеполагание – это своеобразный подход, в основе которого лежит процесс выбора целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом реализации генеральной цели.

Моделирование - является процессом исследования объектов на моделях с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Эксперимент является методом, в основе которого лежит сбор фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений.

Констатирующий эксперимент – эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления.

Формирующий эксперимент - это особый метод исследования, суть которого состоит в воздействии на испытуемого с целью получения заданного изменения.

Статистико-математический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [55, с. 88].

В исследовании применялись следующие методики:

Методика «Лесенка» разработана В.Г. Щур и предназначена для изучения самооценки детей младшего школьного возраста. Ребенку показывают бланк с нарисованной лесенкой из 7 ступеней, и дается инструкция: "Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трёх верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные - чем выше, тем лучше (показывают: "хорошие", "очень хорошие", "самые хорошие"). А на трёх нижних ступеньках окажутся плохие дети - чем ниже, тем хуже ("плохие", "очень плохие", "самые плохие"). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребёнок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. При анализе результатов следует учитывать: наиболее важным для понимания сложившейся у ребенка самооценки является соотношение оценок «за себя» и «за маму». По данным В.Г. Щур, прогнозируемая ребенком низкая оценка со стороны матери во многих случаях бывает связана с наличием в семье более маленьких детей, которые, по убеждению испытуемых, будут помещены мамой на самую верхнюю ступеньку.

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

Методика Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн предназначена для изучения самооценки испытуемых. Перед началом работы раздается стимульный материал и предлагается инструкция. Стимульный материал представляет

собой бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы. Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя линии отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0 здоровый - больной;
- 1 аккуратный - неаккуратный;
- 2 умелый - неумелый;
- 3 умный - глупый;
- 4 добрый - злой;
- 5 есть друзья - нет друзей;
- 6 веселый - скучный;
- 7 хороший ученик - плохой ученик.

Инструкция (дается устно)

"Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: "Я самый умный" или "Я не очень веселый". Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий".

Методика «Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования» предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника, состоящего из 20 утверждений. При обработке подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от - 10 до +10. Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке [53, с. 75].

Подробно методики описаны в приложении 1.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальное исследование уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей проводилось на базе отделения профилактики социального сиротства МБУ Центра «Надежда» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 30 испытуемых в возрасте 7-11 лет из неблагополучных семей, состоящих на учете в отделении профилактики социального сиротства, в категории семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.

Целью исследования явилось выявление уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

По результатам проведенного нами исследования по методике «Лесенка» В.Г. Щур выявлено, что 40% (12 детей) имеют низкий уровень самооценки, 50% (15 человек) средний и 10% (3 человека) высокий уровень самооценки. Наглядно результаты изображены на рисунке 3.

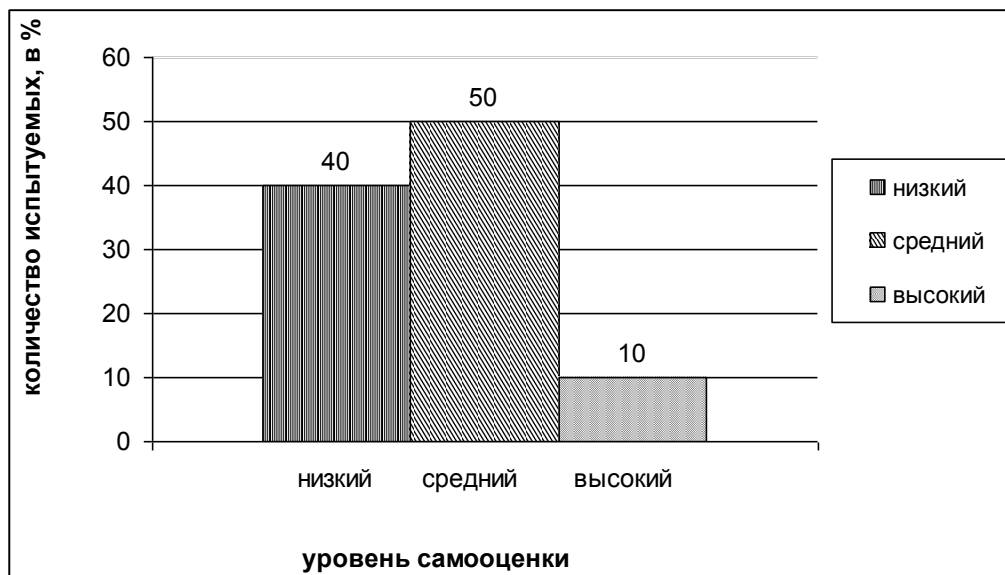


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Дети с низким уровнем самооценки (40%) с трудом устанавливают контакты с другими людьми, испытывают недовольство своими личными

качествами. Дети с высоким уровнем самооценки (10 %) ощущают твердую поддержку со стороны взрослых, вырабатывают способность достаточно критически подходить к оценке себя как личности. У детей со средним уровнем самооценки (50%) сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность.

По результатам методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, видно, что 30% (9 детей) имеют низкий уровень самооценки, это говорит о наличии неуверенности в себе, или защитной реакции, такие дети болезненно переносят критику в свой адрес, стараются всегда считаться с мнениями других и часто страдают от комплекса неполноценности. Средний уровень самооценки имеют 60% (18 человек), такие дети редко страдают от «комплекса неполноценности» и время от времени стараются подладиться под мнения других.

Дети с высоким уровнем самооценки правильно реагируют на замечания других и редко сомневаются в своих действиях, таких детей по результатам методики 10% (3 человека). Дети с завышенным уровнем самооценки, возможно, не умеют правильно оценивать результаты своей работы, сравнивая себя с другими.

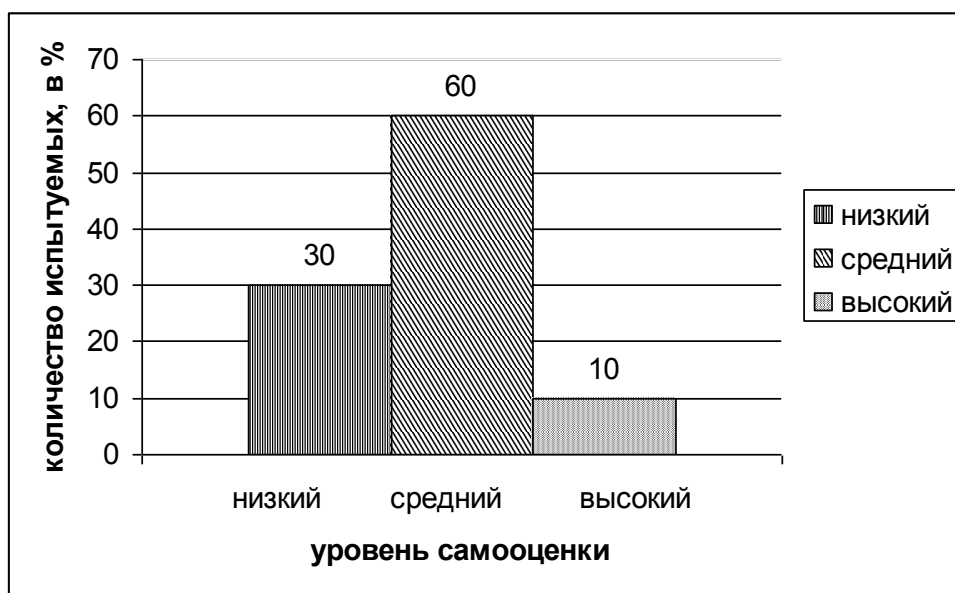


Рисунок 4. Результаты исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн

Результаты проведения опросника Г.Н. Казанцевой показывают, что 40% (12 детей) имеют низкий уровень самооценки. Таким детям характерна неуверенность в себе, робость, невозможность реализовать свои способности, слишком критичны к себе. Обычно они не ставят перед собой труднодостижимые цели, и ограничиваются решением обыденных задач. Средний уровень самооценки наблюдается у 50% (15 человек), которые реально оценивают себя, видят положительные и отрицательные качества, способны реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Такие дети готовы воспринимать новое, учиться на ошибках. С высоким уровнем самооценки 10% (3 человека), у таких детей преобладает критичность к себе, которая мешает заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

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 отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства.



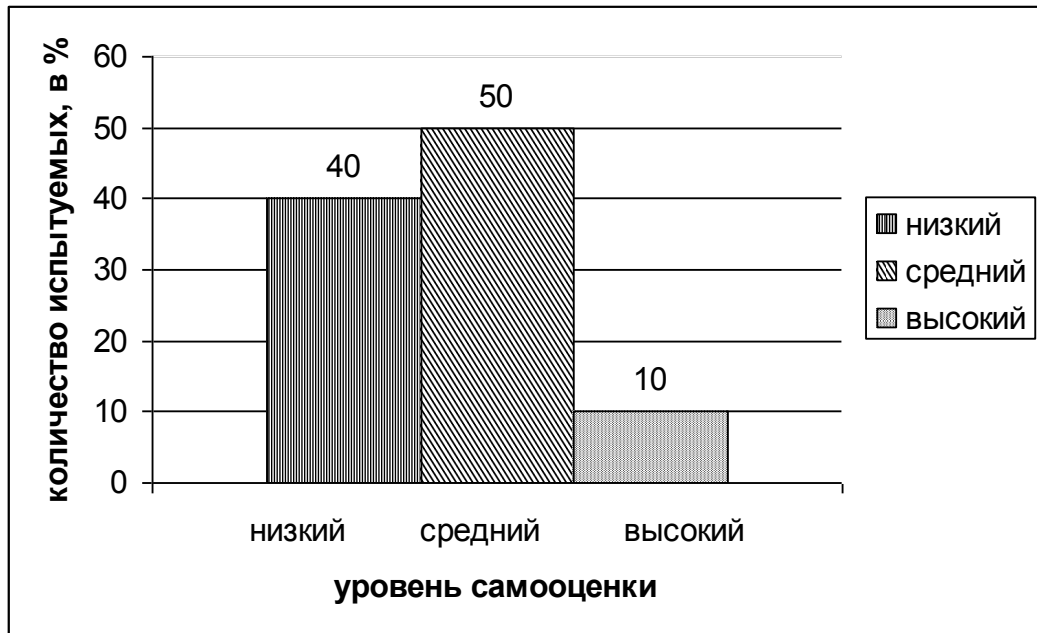


Рисунок 5. Результаты исследования уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей по методике Г.Н. Казанцевой.

Преобладание низкой самооценки обусловлено тем, что дети склонны воспринимать себя некомпетентными во многих областях жизни. Для них характерны примитивные, неадекватные возрасту и ситуации поведенческие реакции. Замедлено развитие произвольного поведения. Для этих детей свойственны чрезмерная импульсивность, аффективная взрывчатость, безответственность. Им присуща грубость, отсутствие сдерживающих механизмов. Характеризуя особенности общения детей из неблагополучных семей, следует отметить следующее: эти дети легко устанавливают контакты, однако эти контакты поверхностны и кратковременны. Игры их примитивны. Общение осуществляется преимущественно жестами. В отношениях со сверстниками такие дети инфантильны и незрелы. Для них характерны быстрые смены настроений, замкнутость и они не любят говорить о своих проблемах. Как правило, ссоры и на вербальном и на физическом уровне они воспринимают как обычные отношения между людьми (в силу отсутствия альтернативного образца таких отношений), следствием чего является трудности установления адекватных отношений с окружающими во взрослом

возрасте. Такие дети привыкают ждать одобрения. Для них свойственно чувство своей никчемности, вины, стыд, ненависть к себе. Депрессия, пассивность, роль жертвы во всех жизненных ситуациях.

Таким образом, исследование показало, что у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей преобладает средний и низкий уровни самооценки.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по управлению процессом формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

#### 3.1 Программа формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Полученные в результате констатирующего эксперимента данные позволяют отметить, что для формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей может оказаться результативная целенаправленная психологическая помощь.

Реализация такой помощи нами осуществлялась на формирующем этапе эксперимента, в рамках которого была разработана и апробирована программа по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Основными формами работы стали: психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическое просвещение, психологическая коррекция и индивидуальное психологическое консультирование. Только эти формы работы, осуществляемые в комплексе со всеми субъектами школьной образовательной системы, приведут к желаемому результату, а именно – к сформированности адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, проявляющуюся в:

- осмыслении сильных и слабых сторон своего характера, достоинств и недостатков;
- выработанной положительной установке по отношению к себе и к окружающим;
- способности верить в свои силы и возможности, а так же достигать поставленных перед собой целей;

- умения справляться со своими страхами и негативными эмоциональными состояниями;

- присутствии репертуара уверенного поведения и развитости эффективных коммуникаций.

Целью разработанной нами программы являлось проведение комплекса психологических мероприятий, направленных на создание условий, способствующих формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Задачи программы:

- повышение уровня самооценки и уверенности в себе;
- снижение уровня агрессивности;
- снижение уровня общей и школьной тревожности;
- формирование конструктивных отношений с родителями и сверстниками.

Данная программа по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей рассчитана на 16 занятий, продолжительностью 45 – 60 минут, проводимых 1–2 раза в неделю. Оптимальное количество человек в группе: 8–15.

В качестве основы программы используются игры, беседы, релаксационные техники, а также элементы группового психологического тренинга, который служит методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Ритуал приветствия – с обязательным рукопожатием.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть. Рефлексия. Ритуал прощания.

## Содержание программы

### Занятие 1

Цель – знакомство детей с правилами поведения на занятии. Введение ограничений, норм поведения, направленное на структурирование занятия, придание ему смысла, оптимизацию процесса ориентировки детей в ограничениях активности.

1. Ритуал приветствия.

2. Обсуждение:

- для чего мы здесь собрались;
- что нужно делать, как себя вести, чтобы всем присутствующим было хорошо.

Итог обсуждения – формулировка правил поведения (в безличной императивной форме).

3. Упражнение "Первая буква имени".

4. Игра "Мяч в кругу".

5. Упражнение "Связующая нить".

6. Упражнение "Черные шнурки" (поменяйтесь местами те, кто...)

Подведение итогов

### Занятие 2

Цель: Снятие эмоциональной напряженности: создание атмосферы защищенности и взаимного доверия в группе. Снижение вербальной агрессии

Содержание занятия:

1. Упражнение "Волшебное слово".

2. Упражнение "Ругаемся овощами".

3. Игра "Обзывалы".

4. Игра "Тух-тиби-дух".

5. Упражнение "Воздушный шарик".

6. Упражнение "Паутинка"

### Занятие 3

Цель: Развитие уверенного поведения

Содержание занятия:

1. Упражнение "Мои недостатки и достоинства".
2. Упражнение "Мои сильные стороны".
3. Релаксация "Здравствуй, Я, мой любимый".
4. Упражнение "Я в лучах солнца".
5. Упражнение "Какой я в общении"

Подведение итогов

#### Занятие 4

Цель: Формирование навыков адекватного реагирования в конфликтной ситуации, отреагирование гнева, снятие эмоционального напряжения, агрессии

Содержание занятия:

1. Арт-терапевтическое упражнение: рисование ситуации, в которой ребенок причинял зло, вред другим.
2. Упражнение "Куда уходит гнев".
3. Игра "Добрый бегеметик".
4. Игра "Рано-рано два барана...".
5. Упражнение "Ласковые имена".
6. Упражнение "Черепаша"

Подведение итогов

#### Занятие 5

Цель: Снижение школьной тревожности

Содержание занятия:

1. Упражнение "Мои школьные трудности".
2. Игра "Иностранец в школе".
3. Упражнение "Что лежит в портфеле?"
4. Упражнение "Школа для животных".
5. Игра "Изобрази предмет"

#### Занятие 6

Цель: Снижение уровня агрессивности, выработка навыков безопасного выражения негативных эмоций

Содержание занятия:

1. Упражнение "Куда уходит злость".
2. Упражнение "Бумажка".
3. Релаксация "Покажи, где в твоём теле прячется злость".
4. Игра "Прогоним нашу злость".
5. Упражнение "Руки".
6. Упражнение "Путешествие на облаке"

#### Занятие 7

Цель: Повышение уверенности в себе путем обучения навыкам конструктивного реагирования на эмоции

Содержание занятия:

1. Упражнение "Дракон".
2. Игра "Доброе животное".
3. Упражнение "Маленькое приведение".
4. Упражнение "Глаза в глаза".
5. Упражнение "Разозлились – одумались".
6. Упражнение "Злые – добрые кошки"

#### Занятие 8

Цель: Развитие способности контролировать негативные эмоции, формирование объективного отношения к критике, неудачам и обидам

Содержание занятия:

1. Упражнение "Обида\а".
2. Упражнение "Копилка обид".
3. Упражнение "Критика".
4. Игра "Несказочные проблемы".
5. Упражнение "Лабиринт злодеев"

#### Занятие 9

Цель: Снижение агрессивности, формирование навыков конструктивного поведения. Обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

Содержание занятия:

1. Игра "Ворвись в круг".
2. Упражнение "Зайчики".
3. Упражнение "Да и нет".
4. Упражнение "Перетягивание каната".
5. Упражнение "Камешек в ботинке"

#### Занятие 10

Цель: Развитие способности контролировать негативные эмоции, формирование объективного отношения к критике, неудачам и обидам.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Обида".
2. Упражнение "Копилка обид".
3. Упражнение "Критика".
4. Упражнение "Волшебный базар".
5. Упражнение "Театр масок".
6. Упражнение "Страшная маска"

#### Занятие 11

Цель: Развитие самоконтроля, снятие мышечных зажимов, снижение агрессивности, снятие психоэмоционального напряжения.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Аукцион".
2. Упражнение "Яблоко".
3. Упражнение "Минута разговора".
4. Упражнение "Передай другому".
5. Упражнение "Избавься от тревог".
6. Игра "Пирог с начинкой"

#### Занятие 12



Цель: Формирование адекватной самооценки, развитие навыков уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Город уверенности".
2. Упражнение "Я – хозяин".
3. Упражнение "Свободный микрофон".
4. Упражнение "Какой я в общении".
5. Упражнение "Я – это Я"

### Занятие 13

Цель: Снижение личностной тревожности.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Друг для друга".
2. Упражнение "Город уверенности".
3. Упражнение "Первая проба".
4. Упражнение "Откуда приходит страх".
5. Упражнение "Чувствую себя хорошо".
6. Упражнение "Аукцион"

### Занятие 14

Цель: Снижение агрессивности, формирование навыков ауторелаксации и саморегуляции.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Серебряное копытце".
2. Упражнение "Я больше всего злюсь, когда...".
3. Упражнение "Колодец".
4. Упражнение "Возьми себя в руки".
5. Упражнение "Ива – тополь"

### Занятие 15

Цель: Снижение уровня школьной тревожности.

Содержание занятия:

1. Упражнение "Мои школьные трудности".
2. Упражнение "Иностранец в школе".
3. Упражнение "Урок и перемена".
4. Упражнение "Школа для людей".
5. Упражнение "За что меня любит учитель"

#### Занятие 16

Цель: Подведение итогов, обсуждение, обмен мнениями, опытом, отработка приобретенных навыков

Содержание занятия:

1. Проигрывание различных ситуаций.
2. Упражнение "Мой портрет в лучах солнца".
3. Упражнение "Каким был тренинг".
4. Упражнение "Благодарность без слов".
5. Релаксация "Дом моей души".
6. Упражнение "Чемодан в дорогу".

В начале реализации программы дети были немного стеснительные, закрытые, враждебные друг к другу. На 10-11 занятиях стали дружелюбными, контролировать свое поведение. Стали открытыми, могли выражать свои эмоции. Дети стали немного ценить других людей, обсуждать свои поступки.

Подробно программа описана в приложении 3. Предложенный тренинг по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей направлен на помощь учащимся следующих проявлениях: более положительных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; чувства гордости собой как человеком; с большей точностью понимания собственных достоинств и недостатков, повышения чувства уверенности в себе.

Данная работа необходима для обеспечения более эффективного взаимодействия детей младшего школьного возраста из неблагополучных

семей в повседневной жизни и для успешного решения встающих перед ними каждодневных задач.

Основательным результатом данного тренинга является то, что дети лучше узнали себя, свои сильные стороны, им удалось развить в себе чувство собственного достоинства, они научились преодолевать неуверенность в себе, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, также они научились наиболее благополучно и совершенно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и личную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведенной программы формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей мы повторно провели методику «Лесенка» В.Г. Щур, методику изучения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн и методику «Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования» Г.Н. Казанцевой.

Число испытуемых, имеющих низкие показатели самооценки по методике В.Г. Щур «Лесенка», на формирующем этапе эксперимента составило 20% — 6 человек (было 40% — 12 человек). Средние показатели зафиксированы у 60% — 18 человек (было 50% — 15 человек). Высокие показатели отмечены у 20% — 6 человек (было 10% — 3 человека). Подробно результаты приведены в таблице 2 (приложение 2).

Наглядно результаты изображены на рисунке 6.

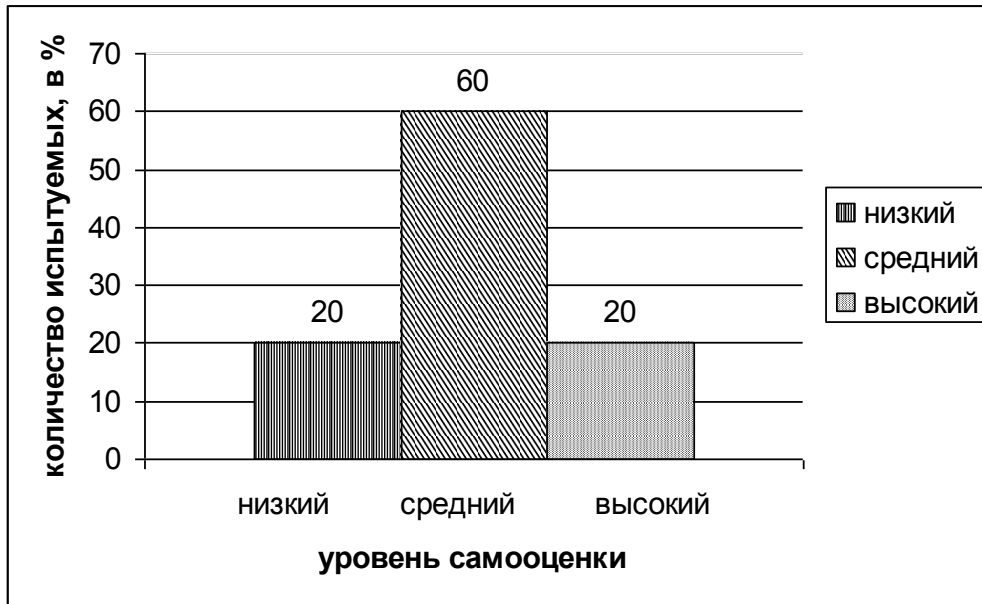


Рисунок 6. Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур на формирующем этапе эксперимента

По результатам методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, на этапе формирующего эксперимента видно, что низкий уровень самооценки имеют 10% - 3 человека, (было 30% - 9 человек), средний уровень у 80% - 24 человека, (было 60% - 18 человек) и 10% высокий (3 человека). Наглядно результаты изображены на рисунке 7.

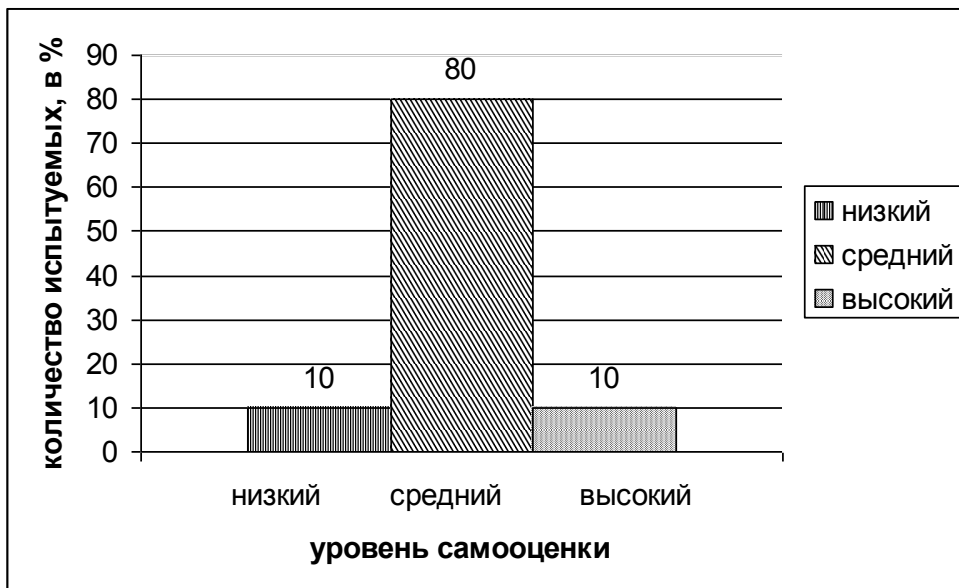


Рисунок 7. Результаты исследования по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн на формирующем этапе эксперимента

Низкие показатели уровня самооценки (методика Казанцевой) обнаружены у 20% — 6-х человек (было 40% - 12 человек), количество испытуемых имеющих низкий уровень самооценки уменьшилось вдвое. Средний уровень самооценки имеют 70% — 21 человек (было 50% — 15 человек), высокий – у 10% — 3 человека (было 10%).

Наглядно результаты изображены на рисунке 8.

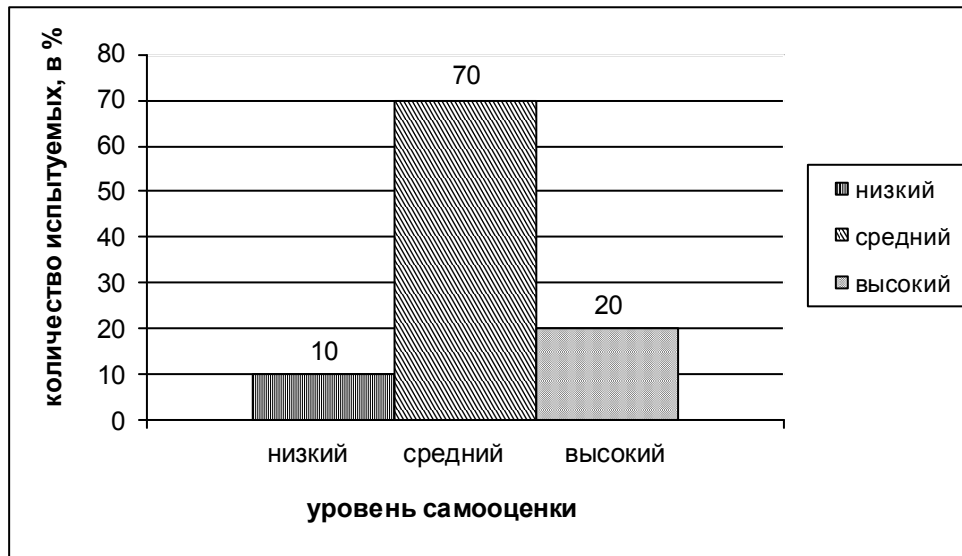


Рисунок 8. Результаты уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей по методике Казанцевой на формирующем этапе эксперимента

Изобразим количество детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей на констатирующем и формирующем этапах эксперимента (до проведения программы формирования адекватной самооценки и после) в виде гистограммы по методикам исследования, рисунок 9.

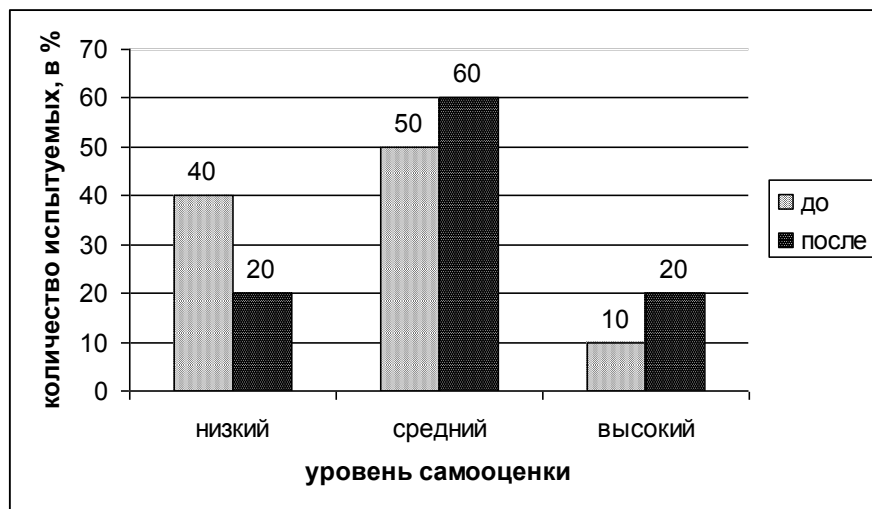


Рисунок 9. Результаты уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей по методике «Лесенка» В.Г. Щур до проведения программы формирования адекватной самооценки и после

По методике «Лесенка» число детей с низким уровнем самооценки снизилось с 40% до 20% (было 12 человек с низким уровнем уверенности в себе — стало 6 человек). Процент испытуемых со средним уровнем самооценки вырос с 50% до 60% (было 15 человек — стало 18 человек). Процент испытуемых с высоким уровнем самооценки остался неизменным - 10% - 3 человека.

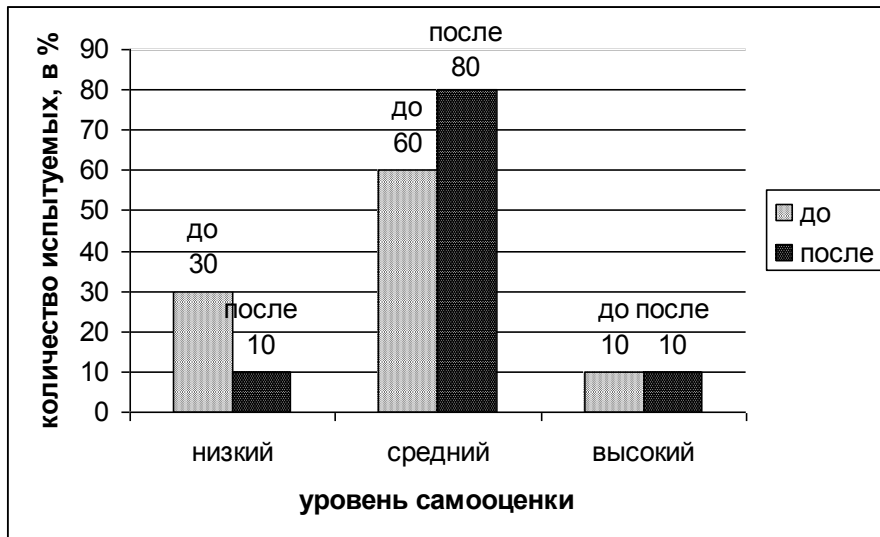


Рисунок 10. Результаты уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн до проведения программы формирования адекватной самооценки и после

Результаты исследования уровня самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей на формирующем этапе эксперимента по методике Т.В.Дембо – С.Я.Рубинштейн показывают, что уровень низкой самооценки снизился на 20 % (было 9 человек, стало 3 человека), средний уровень вырос на 20 % (было 18 человек, стало 24 человека), уровень высокой самооценки остался неизменным.

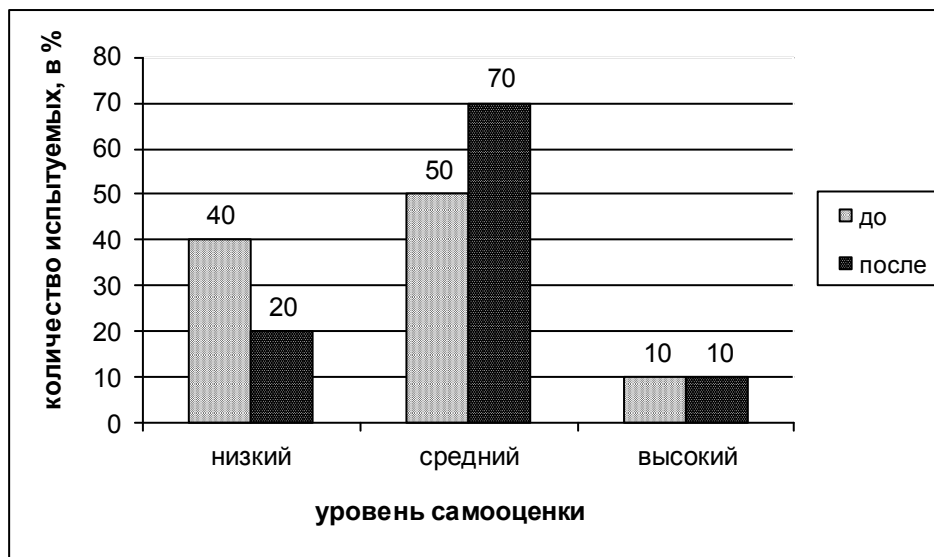


Рисунок 11. Результаты уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей по методике Г.Н.Казанцевой до проведения программы формирования адекватной самооценки и после

По результатам методики изучения общей самооценки с помощью процедуры тестирования Г.Н.Казанцевой, уровень самооценки младших школьников из неблагополучных семей изменился. Уровень низкой самооценки снизился на 20% (было 12 человек – стало 6 человек), средний уровень самооценки вырос на 20% (было 15 человек – стало 21 человек). Высокий уровень самооценки остался неизменным 10% (3 человека).

Теперь проверим эффективность проведенной нами программы формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей с помощью Т-критерия Вилкоксона и приведем результат в виде таблицы 1. Т-критерий Вилкоксона, предназначен для сравнения двух зависимых выборок между собой по уровню выраженности какого-либо признака. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

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

Математический расчет по т-критерию Вилкоксона осуществлялся на основе полученных результатов по методике Дембо-Рубинштейн.

Таблица 1. Расчет Т- критерия Вилкоксона



№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	55	60	5	5	3.5
2	60	70	10	10	14.5
3	40	65	25	25	25
4	80	80	0	0	0
5	50	60	10	10	14.5
6	35	58	23	23	24
7	42	70	28	28	27
8	53	63	10	10	14.5
9	58	68	10	10	14.5
10	80	75	-5	5	3.5
11	45	76	31	31	28
12	61	78	17	17	22
13	30	45	15	15	21
14	63	70	7	7	7.5
15	75	80	5	5	3.5
16	42	69	27	27	26
17	53	63	10	10	14.5
18	55	74	19	19	23
19	38	45	7	7	7.5

20	70	75	5	5	3.5
21	68	79	11	11	17
22	53	66	13	13	19.5
23	60	69	9	9	10.5
24	54	67	13	13	19.5
25	40	79	39	39	29
26	35	40	5	5	3.5
27	63	71	8	8	9
28	61	68	7	7	7.5
29	51	63	12	12	18
30	62	71	9	9	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>3.5</b>

Первый шаг в подсчете критерия  $T$  - вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после". Мы видим из Таблицы 1, что 28 полученных разностей - положительные и лишь 1 - отрицательная.

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : показатели уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей до и после проведения эксперимента статистически достоверно не различаются.

$H_1$ : показатели уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей до и после проведения эксперимента статистически достоверно различаются.

Производим все необходимые расчеты в таблице (см. Приложение 4).

В первой колонке, слева, представлены значения по показателям самооценки, полученных в констатирующем эксперименте (до), в следующей колонке слева представлены значения по показателям, полученным в

формирующем эксперименте (после); в следующем столбце – их разность, значения «после» отнять значения «до». Далее следует колонка абсолютной разности. В последнем столбце ранги.

Ранжирование проходило по правилу:

1. Составляем список испытуемых.
2. Вычисляем разность значений «после» - «до». Определяем, что будет «типичным» и «не типичным» сдвигом. В данном случае типичным сдвигом является положительное значение, так как балл сдвинулся в сторону увеличения. Таким образом, «не типичных» сдвигов 1.
3. Переводим разность в абсолютные величины.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, где меньшему числу начисляем меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 3.5$**

Критические значения  $T$  при  $n=30$

$$T_{\text{кр.}} = \begin{cases} 120 \text{ при } 0.01 \\ 150 \text{ при } 0.05 \end{cases}$$

**Ось значимости:**

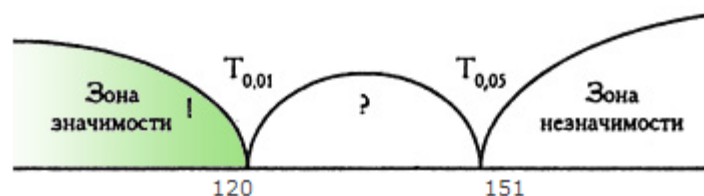


Рисунок 12. Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

Итак, тестирование на контрольном этапе эксперимента показало, что у большинства детей младшего школьного возраста произошли положительные изменения в уровне самооценки. У детей повысился уровень самооценки, самоуважения и самоэффективности, появились смелость и уверенность при принятии какого-либо решения и уверенное поведение при общении с другими людьми. Следовательно, наша программа по формированию уровня адекватной самооценки для детей младшего школьного возраста, разработанная и апробированная на формирующем этапе эксперимента, имел большой успех. И поэтому, на наш взгляд, он может быть широко внедрен в школьную практику, органы социальной защиты и служить важным моментом психологической помощи и поддержки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей в формировании адекватной самооценки.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей

Каждым взрослым людям, желающим помочь ребенку младшего школьного возраста повысить уровень самооценки и обрести уверенность в себе можно дать несколько нижеприведенных советов.

Ни при каких обстоятельствах не следует сравнивать ребенка с другими детьми, неважно в чью пользу идет сравнение. Наиболее подходящий метод – это сравнивать самого ребенка «сегодняшнего» с собой «вчерашним» и видеть себя «завтрашнего». Можно сказать ребенку: «Вчера у тебя не получалось этого сделать, а сегодня у тебя это получилось. Я горжусь тобой». Или: «Сегодня ты получил за контрольную двойку. Но завтра, если сделаешь то-то и то – то, можешь получить лучшую оценку». Всегда необходимо оставлять ребенку шанс измениться к лучшему. Такой подход откроет ему перспективы своего развития и создаст благоприятную почву

для формирования чувства уверенности в своих силах и в своих широких возможностях.

Важно признавать младшего школьника таким, какой он есть. Очень часто взрослые хотят, чтобы ребенок обладал какими-то определенными качествами и достоинствами, которые взрослые особенно ценят, и возможно не по возрасту ребенка. Стремясь воспитать в своем ученике эти качества, взрослые, родители или учителя не замечают или не ценят другие качества, которыми ребенок обладает. Различные маленькие личные победы ребенка над самим собой - научился ли он заправлять за собой постель или победил в соревнованиях, ничего не должно пройти мимо внимания классного руководителя.

Необходимо учить ребенка обдумывать возможные альтернативы своих поступков или замыслов. Если взрослый вместе с ребенком обдумает несколько альтернативных целей и возможностей их осуществления, это даст ему, да и взрослому тоже, особое отношение к перспективам ребенка. В таком случае даже возможное при неудаче чувство неуверенности в себе не будет носить тотального характера, а может быть логично включено в картину мира а, следовательно, будет иметь свое логичное начало и свой логичный конец.

Никогда нельзя никому говорить о ребенке плохо, тем более в присутствии самого ребенка, нельзя называть его такими словами, как «невезучий», «глупый», «нет способностей» и т.д. В идеале постараться даже не думать так. Может так случиться, что вы окажетесь единственными, кто верит в него [75, с. 162].

Полезно позволять младшему школьнику спорить с вами. Если вы сделали это, то пойдите дальше - позвольте ему убедить вас в чем-то для него очень важном. Если вы сделали это, то пойдите дальше - позвольте ему хотя бы раз поступить так, как он считает нужным, даже если вы с этим категорически не согласны.

Прислушайтесь к себе, какие при этом вы испытываете ощущения? Если в этот момент у вас проснулось чувство неуверенности в себе, обратитесь к самоучителю по уверенности в себе, это вас отвлечет и скорей всего поможет.

Необходимо позволять ребенку действовать самостоятельно. Не нужно делать за него то, что он может сделать сам. Величайшим даром, полученным от воспитателей, могла бы стать уверенность в себе, выросшая из привычки полагаться на собственные силы. В любом возрасте надо развивать чувство ответственности. Ребенок сможет познать радость и достоинство человека, лишь будучи независимым, твердо стоящего на ногах. На воспитателе лежит важный долг: помогать плавно переходить от зависимости к самостоятельности. В этом процессе детям нужно предоставить право на ошибки. Чрезмерный контроль вреден, равно как и чрезмерная опека. Если ребенок собирается упасть, позвольте ему сделать это. Он извлечет выгоду из приобретенного опыта. И разлить стакан воды - невелика потеря. В противном случае не удивляйтесь, если позже при необходимости чего-то добиться собственными силами ребенок скажет: «У меня ничего не получится!» Неуверенный в успехе, привыкнув к тому, что любая инициатива наказуема либо будет ждать подробных инструкций, неспособный действовать самостоятельно, он не будет предпринимать никаких действий. Каждый раз, делая что-то для человека, способного выполнить это самостоятельно, вы в буквальном смысле его обкрадываете. Необходимо наблюдать, не лишаете ли вы ребенка возможности полагать и действовать самому, даже при негативных физических и эмоциональных последствия самостоятельности. В то же время необходимо предупреждать о таких последствиях [71, с. 112-113].

Если вы стали замечать, что ребенок неуверен в себе, выясните причину этого. Может быть, это просто своеобразный способ узнать, что вы думаете о нем, и он ждет ваших возражений. Ребенку необходима ваша поддержка и слова участия. Если у него даже что-то не получается, внушите

ему, что это преходящая неудача. Найдите дело, которое у него выходило бы хорошо. После того, как у ребенка появятся первые успехи, он и на занятиях станет увереннее, и неудачи будет воспринимать не так болезненно.

Самоуважение родителей – залог уверенности в себе ребенка. Семья должна учить ребенка любви к себе, которая позднее будет перенесена и на окружающих. Подлинное уважение со стороны старших и к себе, и к личности ребенка закладывает в нем уверенность в собственных возможностях. Кроме того, любой ребенок сначала подсознательно, а потом сознательно считает поведение своих родителей общепринятой моделью. Если взрослый обладает таким качеством, как самоуважение, то и ребенку оно будет присуще с детства.

Хвалите даже за небольшие успехи. Чем чаще хвалить детей, тем быстрее они будут приобретать уверенность в себе. Хвалите сына или дочь за то, что он, к примеру, заправил кровать или без напоминаний вынес мусор, дайте понять, что его усилия приносят пользу не только ему, но и вам. Если же ребенок что-то натворил, проявите твердость, но ни в коем случае не унижайте его. Это глубоко ранит еще с детства, наносит огромный вред ребенку. Застарелые обиды вытекают в разнообразные болезни, так как это психологические проблемы трудно поддающиеся лечению. И, вероятно, только грамотный психолог или психотерапевт может помочь разобраться в этом [59, с. 247].

Ниже приведены способы повышения уровня самооценки у младших школьников: что могут сделать педагоги, родители и сами дети.

Учителю не просто справиться с повышением уровня их самооценки, с проблемой детей. Проблема эта, как правило, базируется на принудительном школьном попечительстве.

Наказание ребенка тройкой или двойкой лишает его привилегированного положения в классе; наказание неудовлетворительным поведением заставляет его оставить занятия в атлетическом клубе или

спортивной секции. «Тройка» вместо «четверки» лишает ребенка определенных привилегий. «Двойка» вместо «тройки» создает угрозу того, что его оставят на второй год. (Кстати, плохие отметки держат под контролем не только детей, но и их родителей).

Можно безгранично ставить в пример ребенку его старших сестер и братьев, говоря, что вот они-то были хорошими, а он-то – совсем наоборот.

Конформизм и активный контроль – это ценности среднего учителя. Наша же задача состоит в том, чтобы повысить самооценку ребенка и добиться наибольшего доверия и заинтересованности в учителе.

Общими для всех детей, независимо от различий в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, то есть достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый «букет» психологических особенностей.

Учитель: «Конечно, я думаю, не надо объяснять, что любовь к себе и принятие себя таким, каков ты есть, не означает, что вы можете делать все, что вам заблагорассудится, не считаясь с окружающими. Последнее характерно как раз для человека, который не любит себя, а потому вынужден защищаться и утверждать себя в окружающем мире. Подлинная любовь к себе предполагает трезвый самоанализ и четкий самоконтроль. Она позволяет рассматривать жизнь как путь самоактуализации, открытия своей уникальности, своей собственной индивидуальности. Вам, наверное, знакомо утверждение: «Человек – это микрокосм», то есть каждый человек – это Вселенная. И хотя Вселенные, как говорится, сталкиваются и разбегаются где-то там, в районе световых лет, все же ни одной Вселенной нет смысла утверждать себя за счет другой. Мне кажется, что именно в этом смысл теории самоактуализации и самооценки и значения любви к себе» [59, с. 74-75].



Примером повышения самооценки учащихся может служить урок этики. Темой его может являться самопринятие, самоуважение, самоодобрение.

Урок 1. Ученикам предлагается проанализировать свое поведение с точки зрения соответствия «принципам самоодобрения». Причем поведение в совершенно конкретных ситуациях. Лучше всего если в течение нескольких дней они будут описывать два-три эпизода из прошедшего дня и анализировать их по приведенным критериям. Хорошо заниматься вдвоем, втроем или спросить мнение другого. Задача ребенка – определить уровень владения перечисленными навыками, как бы «расставить» их по порядку – от того, которым вы наиболее владеете, до того, которым не владеете вовсе. Следующий этап: вы выбираете два навыка – из начала и конца списка и сознательно реализуете их в своем повседневном поведении, каждый день, давая себе отчет, как у вас это получится. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем следующие два и т.д.

Затем задайте ученикам вопрос: из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. Существует некая формула:

$$\text{Успех} \\ \text{Самооценка} = \frac{\text{-----}}{\text{Притязания}}$$

Другими словами, самооценку можно повысить, либо снижая притязания, либо повышая уровень успеха.

Задание: Поиграйте с результатами и притязаниями. Представьте себе, что вы хотите каких-то других достижений – более высоких или более низких. Что в этом случае будет в списке? Составляйте такие списки не менее двух недель. Затем, когда вы начнете чувствовать, что вам это надоело, усложните задание. Составляя список удач сегодняшнего дня, обязательно находите в каждой то, что она может дать для будущего.

Здесь следует перейти к другому важному моменту, связанному с успехом, неудачами и любовью к себе. Это явление носит название жизненного сценария. Сценарий – своего рода план и одновременно стиль жизни, который мы часто реализуем, не задумываясь и не зная об этом. Главное — понять, чего человек хочет в жизни [59, с. 78-79].

Как свидетельствуют факты, об уровне развития личности и самооценки младшего школьника нельзя судить на основе работы ученика в пределах только школьного материала. В ряде случаев именно в занятиях, выходящих за пределы школьных заданий и учебных предметов, у некоторых учащихся мы обнаруживаем высокий уровень развития самооценки.

Надо помнить, что как только учитель начинает усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать ученикам жесткие правила, они сразу начинают протестовать.

Нам хотелось бы предложить учителям несколько подходов к работе, которые могут помочь им повысить самооценку учащихся, интерес к себе и предмету.

1. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика. Обязательно надо позволять ученикам задавать вопросы и обязательно отвечать на них. Хорошо при этом может выглядеть просьба повторить вопрос или признание: «Извините, я не понял». Во всем этом чувствуется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

2. Вопрос, как правило, заслуживает большего, чем ответ.

3. Завышенная готовность немедленно ответить усиливает опору на внешний опыт и отучает смотреть внутрь.

4. Вопросы задают не всегда для того, чтобы получить ответ.

Чаще всего вопросы учащихся иллюстрируют растущее саморазвитие, и учитель может помочь подростку развить самоуважение. Понимание, уважение и поощрение вопросов пробуждают в ребенке интерес к миру, помогают ему повысить самооценку [59, с. 87].

Теперь проработаем вопрос о том, что же следует делать родителям для того, чтобы их ребенок почувствовал доверие и уважение к ним, что будет способствовать развитию его личности и повышению самооценки.

Многие родители в отношениях со своими детьми используют манипулятивные способы, как например:

1. Манящие яблоки. «Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы». «У меня два билета на концерт. Будь молодцом, и мы посмотрим его».

2. Угрозы. «Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах».

3. Сравнения. «Он не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты», «Лена учится лучше тебя», «Мне нравится Дима, он такой вежливый».

4. Неискренние обещания. «Я поговорю с одним человеком, относительно твоих летних занятий», «Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер».

5. Шантаж. «Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется», «Как мало времени ты уделяешь домашним заданиям. Я уверена, что если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует».

6. Болезнь как средство контроля. «Если ты не перестанешь этого делать, то у меня будет сердечный приступ», «Ты просто должен успокоиться – видишь, у меня начинается мигрень».

7. Любовь как средство. «Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня».

В результате дети пытаются выскользнуть из шаблонов, налагаемых на них взрослыми. Примеров может быть бесконечно много.

Скажем, Лена отправляется в школу холодным утром, надев лишь легкий жакет. «Надень сейчас же пальто, - говорит ей мать. – Этот жакет слишком легкий». В ответ следует: «Не хочу!». «Я твоя мать, и ты будешь

делать то, что я скажу». Надо ли добавлять, что Лена с еще большей решимостью говорит: «Не буду!».

Предположим другой вариант. «Мы ведь обе не хотим, чтобы ты простудилась? – говорит мать. – Пойми, я искренне волнуюсь за тебя. Войди, пожалуйста, в мое положение и посоветуй, что делать». При таком подходе девушка, скорее всего, скажет: «Хорошо, давай я надену под жакет свитер».

Естественно, конфликты возникнут еще не однажды, но решение их будет успешным, если оно будет базироваться на идее взаимного уважения. Поэтому мать, во имя собственного же блага, должна вести себя с дочерью как с равной, а не как с подчиненной.

Множества неприятностей можно избежать, если правильно понимать, что такое победа и что такое поражение.

Многие родители считают себя экспертами поступков своих детей, и, к несчастью, их подход определяется одним лишь «Ты должен». Альтернативой «долженизму» является то, что есть. Стремление к совершенствованию – это не что иное, как чувство неспособности и неполноценности, а следовательно заниженной самооценки.

Вместо того, чтобы создавать ад детям, устанавливая невыполнимые стандарты их поведения, родители должны расти вместе с ними, творчески решая их проблемы. Лишь растущая личность способна безоговорочно принять ответственность на себя [65, с. 83-84].

Рассмотрим еще один пример. Сергей сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет делать его сейчас. Он хочет сначала прогуляться со своими друзьями. «Сделай уроки, а потом иди», - говорит отец. И проявляя скорее дружелюбие, чем враждебность, он добавляет: «Давай посмотрим, можем ли мы договориться. Ведь мы оба хотим, чтобы ты окончил школу, а для этого надо неукоснительно выполнять домашнее задание, правда?». С этим Сергей соглашается, но уроки делать сей же момент он все равно не хочет. «Давай, - предлагает он, - я встану рано утром, и все сделаю». «Отлично, - соглашается отец, - но если ты не встанешь, то в

следующем месяце тебе придется оставить клуб – ты на собственном же опыте убедишься, что тебе не под силу совмещать клуб и учебу».

Отец пошел на уступку, и это куда лучше, чем затяжной конфликт, который превращает в кошмар жизнь многих семей.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего, попытается направить деятельность ребенка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

Ребенок пытается адаптироваться к жизни своим индивидуальным путем. И неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал взрослым. Родителям следует позволить детям расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции «роста изнутри», нежели «форсирования роста снаружи» – и у вас не будет серьезных конфликтов с вашими детьми [65, с. 90-91].

Для повышения самооценки у младших школьников некоторые родители изобрели замечательные способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

1. Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

2. Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

3. Смоделировать выход из ситуации.

Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен, а чувства,

спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

Помочь ребенку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

Кроме того, дети должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

1. этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
2. это угрожает их или родительской собственности;
3. этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

Сегодняшние дети, задающие тон всему поколению, пытаются быть лидерами, вожаками, то есть страстно желают социального престижа. В борьбе за самоактуализацию наибольшая тяжесть ложиться как раз на юношеские годы.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у детей сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение [71, с. 112-114].

Теперь проанализируем, что же должен сделать сам ребенок, чтобы добиться уважения к себе.

Отношение детей к себе и взрослым часто двойственно. С одной стороны, они хотят, чтобы к ним относились, как к равным, уважали их права и достоинство. Это, конечно, более чем справедливо. Но, с другой стороны, они считают, что родители должны заниматься только ими, опекать и оберегать их. Дети как бы отказывают родителям в праве на самостоятельную жизнь, на собственные чувства – на все, что выходит за круг родительских обязанностей.

Прежде всего, подросткам надо запомнить, что потребности их собственного «Я» имеют такое же право на реализацию, как и потребности всех других людей. Они сами ответственны за удовлетворение этих

потребностей, что, следовательно, они имеют такие же права, как любой другой взрослый человек, и эти права им не могут быть никем представлены. Это собственные права детей и то, выполняются ли они, в основном, а иногда и исключительно зависит только от них самих.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет»;
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;

- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было [76, с. 92-93].

Теперь у детей есть достаточно большой арсенал для борьбы с низкой самооценкой. Далее следует еще один раз внимательно просмотреть данный список и сделать еще один, который будет нравиться ребенку. Затем к каждому пункту списка подобрать несколько ситуаций из повседневной жизни, где каждое из этих прав может быть реализовано или, напротив, ущемлено. Как всегда, чем больше, тем лучше. Далее. Придумать к этой ситуации варианты уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. И затем начать отрабатывать, репетировать уверенное поведение в различных ситуациях.

Самое трудное – осмелиться сделать это, нарушить тот образ, который привычен для вас самих и, как вы считаете, для окружающих. Для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется смелость. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он – это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь - самого себя.

Запомните: первый и последний учитель жизни – это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно [78, с. 211].

Все эти правила помогут ребенку повысить свою самооценку, научиться уважать себя и других людей.



## Заключение

Самооценка – сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Самооценка это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве.

Единая целостная самооценка формируется на основе самооценки отдельных сторон психического мира. Наиболее адекватной самооценкой в младшем школьном возрасте, по сравнению с реалистической самооценкой, свойственной взрослому человеку, признается, как правило, завышенная. В целом самооценка младшего школьника характеризуется целостностью, недостаточной объективностью, малой рефлексивностью, наличием завышенного уровня притязаний. Для того, чтобы сформировалось положительное мнение ребенка о себе, он должен постоянно чувствовать защищенность, значимость и важность. Поэтому родители должны заранее знать о психологии воспитания детей, чтобы в будущем не создавать барьеров для их дальнейшего развития.

Цель исследования достигнута: мы изучили процесс формирования самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Решены задачи исследования:

1. Изучен феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучены особенности самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.
3. Разработана модель формирования самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.
4. Определены этапы, методы, методики исследования.
5. Дана характеристика выборки, проведено опытно-экспериментальное исследование и проведен анализ его результатов.

6. Разработана психолого- педагогическая программа по формированию адекватного уровня самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

7. Экспериментально проверена эффективность психолого- педагогической программы по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

8. Проанализированы результаты формирующего эксперимента.

9. Разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

По результатам экспериментального исследования нами установлено, что большинство детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей имеют низкий и средний уровень самооценки. Испытуемыми стали 30 детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, состоящих на учете в отделении профилактики социального сиротства МБУ Центра «Надежда» в категории семей находящихся в социально-опасном положении или трудной жизненной ситуации.

По результатам трех методик «Лесенка» В.Г.Щур, методика изучения самооценки Т.В.Дембо-С.Я.Рубинштейн и «теста общей самооценки» Казанцевой - более чем у половины детей наблюдается низкий или средний уровень самооценки.

По результатам повторного психодиагностического исследования уровня самооценки, проведенного после реализации программы по формированию адекватной самооценки, установлено, что у большинства детей повысился уровень самооценки, самоуважения и самоэффективности, появились смелость и уверенность при принятии решения и уверенное поведение при общении с другими людьми. Число детей с низким уровнем самооценки значительно снизилось.

Число детей младшего школьного возраста, имеющих низкие показатели самооценки по методике В.Г.Щур «Лесенка» на формирующем этапе

эксперимента составило 20% — 6 человек (было 40% — 12 человек). Средние показатели зафиксированы у 60% — 18 человек (было 50% — 15 человек). Высокие показатели отмечены у 20% — 6 человек (было 10% — 3 человека).

По результатам методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, на этапе формирующего эксперимента видно, что низкий уровень самооценки имеют 10% - 3 человека, (было 30% - 9 человек), средний уровень у 80% - 24 человека, (было 60 % - 18 человек) и 10% высокий (3 человека).

Низкие показатели уровня самооценки (методика Казанцевой) обнаружены у 20% — 6-х человек (было 40% - 12 человек), количество испытуемых имеющих низкий уровень самооценки уменьшилось вдвое. Средний уровень самооценки имеют 70% — 21 человек (было 50% — 15 человек), высокий – у 10% — 3 человека (было 10%).

Мы проверили эффективность проведенной нами программы формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей с помощью Т-критерия Вилкоксона, взяв за основу результаты теста «теста общей самооценки» Казанцевой. Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таким образом, результаты повторного исследования показали, что в экспериментальной группе число детей с низким уровнем самооценки значительно уменьшилось. Следовательно, наша программа по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей, разработанный и апробированный на формирующем этапе эксперимента, имел большой успех. И поэтому, на наш взгляд, он может быть широко внедрен в школьную практику и служить важным моментом психологической помощи и поддержки детей младшего школьного возраста в формировании адекватной самооценки.

Итак, гипотеза исследования подтверждена: уровень самооценки детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей изменился в

результате реализации разработанной нами психолого-педагогической программы.

## Библиографический список

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. - Екатеринбург: Деловая книга, 2009. – 375 с.
2. Абрамова Г.В. Практическая психология. - М: Академия, 2014. – 345 с.
3. Александровская, Э. М., Кокуркина, Н. И., Куренкова, Н. В. Психологическое сопровождение школьников. Текст.: учебное пособие для вузов. - М.: Академия, 2010. - 208 с.
4. Александровская Э.М. Личностные особенности младших школьников, испытывающих трудности в обучении. Психология учебной деятельности школьников. - М., 2015. – 365 с.
5. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. Текст. - СПб.: Питер, 2009. - 272 с.
6. Андрущенко Т.Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте, - М., 2014. – 297 с.
7. Баева, И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении. - М.: Речь, 2009. – 180 с.
8. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. СПб.: Речь, 2010. - 440 с.
9. Бешенков С.А. Моделирование и формализация. М., 2009. – 275 с.
10. Бодалев, А. А., Столин, В. В., Аванесов, В. С. Общая психодиагностика. Текст. - СПб.: Речь, 2010. - 440 с.
11. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика Текст. / А.Ф. Бондаренко. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 2011.-336 с.
12. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекция, Томск, 2012

13. Будич, Н. Ю. Исследование уверенности в себе. // Социальная работа в Сибири: Сборник научных трудов. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2009 - С. 113-117.
14. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М.: Просвещение, 2008. – 215 с.
15. Волков Б.С. Младший школьник: Как помочь ему учиться. М.: Педагогическое общество России, 2012. – 160 с.
16. Габузов, В. И. Практикум психотерапии, или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. - СПб: «Сфера», 2010, - 160с.
17. Гершунский Б.С. Философия образования. М. – 2011 – 196 с.
18. Глассер, У. Школы без неудачников. Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. В.Я. Пилиповского. - М.: Прогресс, 2011. - 184с.
19. Гончарова Т. Неблагополучные семьи и работа с ними // Народное образование. - 2013. - С.23-26
20. Давыдова, Ю. В. Как помочь ребенку стать смелым и уверенным? 49 простых правил. Текст. - М.: Эксмо, 2014. - 128 с.
21. Давыдова В.В. Психическое развитие младших школьников. – М. 2010. – 231 с.
22. Дахин А.Н. Педагогика. М. – 2012. – 345 с.
23. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с неблагополучными семьями и подростками. Конспект лекций. - Ростов на Дону, 2011. – 285 с.
24. Дубровина, И. В. Практическая психология образования. - М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 528 с.
25. Дусавицкий А.К. Межличностные отношения в младшем школьном возрасте и их зависимость от способа обучения. М. – 2013. – 274 с.
26. Зайцев В.В. Механизмы, способствующие развитию личностной свободы младших школьников. Спб. – 2010. – 196 с.
27. Занков Л.В., Зверева М.В. Индивидуальные варианты развития младших школьников - М. – 2015. – 265 с.

28. Захарова А.В., Андрущенко Т.Ю. Исследование самооценки младших школьников в учебной деятельности. М. – 2014. – 311 с.
29. Захарова А.В., Худобина Е.Ю. Взаимодействие когнитивного и эмоционального компонента самооценки в младшем школьном возрасте. М. 2010. – 278 с.
30. Зимбардо, Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребенок. Текст. / Ф. Зимбардо, Ш. Рэдл; пер. с англ. Е. Долинской. - М. АСТ Астрель, 2015. -294 с.
31. Изотов, Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с.
32. Калита И.И. Коррекционно-развивающее обучение младших школьников. Спб. – 2010. – 213 с.
33. Козлов, Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 2012. – 173 с.
34. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общие и возрастные особенности. Учеб. пособие. - 2-е изд., доп. - Мн., Тетрасистемс, 2010. – 264 с.
35. Крэйг, Г. Психология развития. - СПб.: изд-во «Питер», 2009. – 284 с.
36. Крюкова, С. В., Слободяник, Н. П. Программы эмоционального развития детей. – М., 2011. – 216 с.
37. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов ВУЗ. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 483 с.
38. Куницына, В. Н., Казарнова, Н. В., Погольша, В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2011. – 219 с.
39. Маленкова, Л. И. Теория и методика воспитания. – М., 2012. – 247 с.

40. Мамонова Е.Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. - Н.Новгород: НГПУ. – 2010. – 214 с.
41. Москвичева Л.В. Развитие Я-концепции у младших школьников средствами содержательного общения со сверстниками и учителем: Дис. ... канд. психол. наук. - Н.Новгород. – 2009. – 245 с.
42. Мудрик А. В. Социальная педагогика. - М.: Просвещение , 2012.
43. Мухина, В. С. Возрастная психология: учебник для студентов. – М.: Академия, 2010. – 156 с.
44. Немов, Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. - М.: Просвещение: Владос, 2013. – 325 с.
45. Никитин, Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. - СПб.: Алетейя, 2010, - 224 с.
46. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь. – 2009. – 269 с.
47. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М.: Пед. Общество России, 2011. - 442 с.
48. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 2013. – 256 с.
49. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М. – 2010. – 274 с.
50. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Младший школьник.- М.2011. – 245 с.
51. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - М. – 2010. – 305 с.
52. Прохоров А.О., Генинг Г.Н. Особенности психических состояний младших школьников в учебной деятельности. М. – 2009. – 265 с.
53. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. - Самара: Изд. «Бахрах -М», 2015, - 672 с.



54. Ромек, В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности. // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. - М.: Гардарики, 2010. – С. 207-225.
55. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - Спб., Речь. 2009 г. – 350с.
56. Смирнова М.В. Самооценка и ее влияние на межличностные отношения. - М.: ЭСТ, 2010. – 146 с.
57. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. - М.: Изд-во МГУ, 2006. - 215 с.
58. Соловьева, О. В. Психология лидерства: учебное пособие. – Ставрополь: изд-во СГУ, 2008. – 284 с.
59. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 542 с.
60. Татаринцева А.Ю. Формирование внимания детей младшего школьного возраста в процессе компьютеризированной учебной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Курск, 2012. - 19 с.
61. Тименцева И.М. Особенности аффективной сферы младших школьников при разных типах детско-взрослых отношений (на материале исследования страхов): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2012. - 24 с.
62. Трегубова Н.А. Влияние стиля педагогического общения учителя на темп умственного развития и учебные результаты младших школьников: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Курск, 2012. - 19 с.
63. Трофимова Я.И., Чудинова Е.В. Как младшие школьники понимают, что такое развитие // Вопросы психологии. - 2009 № 11 - С.33.
64. Ушакова И.П. Особенности отношений к учебной деятельности учеников младших классов вспомогательной школы. – М. – 2009. – 215 с.
65. Федосеева О.И. Развитие гибкости мыслительных действий у младших школьников в условиях личностно ориентированного обучения: Дис. ... канд. психол. наук. - Н.Новгород, 2014. - 195 с.

66. Флерина Е.А. Эстетическое воспитание дошкольника и младшего школьника. - М., 2011.
67. Фролова О.В. Психологические особенности тревожности в фрустрационных ситуациях и их психологическая коррекция у детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста: Дис. ... канд. психол. наук. - Екатеринбург: УГПУ, 2011. - 193 с.
68. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. - М., 2013.
69. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. - М., 2016. – 138 с.
70. Целуйко, В.М. Настольная книга для родителей о воспитании счастливых детей / под ред. В.М. Целуйко. - Екатеринбург: У-Фактория, 2009. – 215 с.
71. Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: "ничья земля" в возрастной психологии // Вопросы психологии. - 2009. № 14- С.17.
72. Цукерман Г.А. Опыт типологического анализа младших школьников как субъектов учебной деятельности // Вопросы психологии. - 2009 - № 10 С.3-17.
73. Цукерман Г.А. Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников //Вопросы психологии. - 2009. - С. 68-81.
74. Чернышева Н.С. Методика изучения дифференцированной самооценки у детей младшего школьного возраста // Вестник Моск. ун-та. Серия 14, Психология. - 2010 - С.22.
75. Чернышева Н.С. Характер младшего школьника: Учеб. пособие. - М.: Флинта; Наука, 2009. - 306 с.
76. Чуприкова Н.И., Ратанова Т.А. Связь показателей интеллекта и когнитивной дифференцированности у младших школьников // Вопросы психологии. - 2009. - С.104.
77. Шеффер, Д. Дети и подростки: Психология развития [Текст]: учеб. пособие. - СПб.: Питер, 2009. - 976 с.

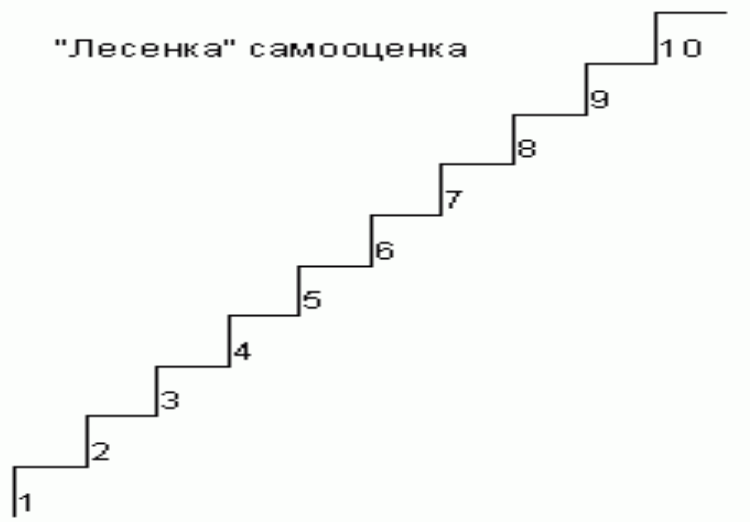
78. Шикова Р.Н., Бологова Е.И. Формирование самоконтроля в процессе обучения младших школьников решению текстовых задач // Начальная школа. - 2010. - № 1. 17-19 с
79. Шукчус Л.В. Особенности личных отношений между мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2012. - 23 с.
80. Шульга Т. И. Работа с неблагополучной семьей.- М.: Дрофа, 2012
81. Шустова М.А. Методы и способы подготовки младших школьников к общению // Вопросы психологии. – 2010. № 9– 35 с.
82. Щебланова Е.И. Динамика когнитивных и некогнитивных личностных показателей младших школьников // Вопросы психологии. – 2011. № 16 - С.111.
83. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 2016.
84. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М., 2014. – 258 с.
85. Юстицкий В.В. Неблагополучная семья. - М.: Наука, 2009
86. Яковлева Н. Г. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., 2012. – 248 с.

## Приложение 1

## Психодиагностические методики

Методика "Лесенка" В.Г. Щур.

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек



Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступенечке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка).

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

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

Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988).

Вариант для младших школьников

Экспериментальный материал

Бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы (рис. 1). Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя линии отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

0 здоровый - больной;

1 аккуратный - неаккуратный;

2 умелый - неумелый;

◇ Зумный - глупый;

◇ 4добрый - злой;

◇ Бестьдрузья - нет друзей;

◇бвеселый - скучный;

◇ 7хорошийученик - плохой ученик.

Порядок проведения

Методика проводится в 1 классе - индивидуально, во 2 классе - [ допускается фронтальное выполнение. Перед началом работы дается I общая инструкция.

Инструкция (дается устно)

"Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: "Я самый умный" или "Я не очень веселый". Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий".

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой.

"Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели,

даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми.

Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну.

А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы

Фамилия, имя _____		Возраст ____ _____		Класс _____ —		Дата _____ _____	
здоровый	аккуратный	умелый	умный	добрый	есть друзья	веселый	хороший ученик
больной	неаккуратный	неумелый	глупый	злой	нет друзей	скучный	плохой ученик

рассказать о себе?" (Отвечает на вопросы детей.)

Рис.1. Методика Дембо-Рубинштейн: бланк для младшего школьного возраста

## Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. Шкала "Здоровье" рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье") определяется высота самооценки - от "О" до знака "крестика".

Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.

Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

Методика «Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования» предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного

опросника. При обработке подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь



## Приложение 2

## Результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента

№ испытуемого	Методика В.Г.Щур «Лесенка»		Методика Т.В.Дембо- С.Я.Рубинштейн		Опросник Г.Н.Казанцевой	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	4	средний	55	средний	2	средний
2	3	низкий	60	средний	-6	низкий
3	6	средний	40	низкий	-5	низкий
4	5	средний	80	высокий	8	высокий
5	2	низкий	50	средний	-1	средний
6	7	средний	35	низкий	-8	низкий
7	3	низкий	42	низкий	-6	низкий
8	8	высокий	53	средний	6	высокий
9	3	низкий	58	средний	3	средний
10	5	средний	80	высокий	0	средний
11	2	низкий	45	низкий	-8	низкий
12	7	средний	61	средний	2	средний
13	3	низкий	30	низкий	-5	низкий
14	6	средний	63	средний	2	средний
15	7	средний	75	высокий	-1	средний
16	3	низкий	42	низкий	-7	низкий
17	4	средний	53	средний	1	средний
18	6	средний	55	средний	2	средний
19	2	низкий	38	низкий	-6	низкий
20	7	средний	70	высокий	0	средний
21	2	низкий	68	средний	3	средний
22	8	высокий	53	средний	1	средний
23	7	средний	60	средний	-5	низкий
24	1	низкий	54	средний	-9	низкий
25	5	средний	40	низкий	3	средний
26	3	низкий	35	низкий	-6	низкий
27	6	средний	63	средний	-3	средний
28	9	высокий	61	средний	5	высокий
29	3	низкий	51	средний	-1	низкий
30	7	средний	62	средний	2	средний

## Приложении 3

Программа формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста из неблагополучных семей.

Программа рассчитана на 16 занятий. Проводятся они 1–2 раза в неделю, продолжительность – 45–60 мин. Количество человек в группе: 8–15. В качестве основы программы используются элементы группового психологического тренинга, который служит методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Структура занятия:

1. Вводная часть начинается с ритуала приветствия, обязательное условие – рукопожатие.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть. Рефлексия. Ритуал прощания.

Содержание программы:

#### Занятие 1

Цель – Познакомить участников тренинга с принятыми правилами поведения на занятии, ввести ограничения по времени, норм поведения на занятии, правило активности. Занятие должно быть структурировано, участников тренинга необходимо нацелить на оптимизацию процесса.

1. Ритуал приветствия.
2. Обсуждение:
  - что мы тут делаем и для чего собрались, какие ожидания;
  - как необходимо себя вести чтобы всем присутствующим на тренинге было хорошо, комфортно и безопасно.
 В итоге обсуждения необходимо сформировать правила поведения для участников.

3. Упражнение "Первая буква имени". Психологом дается инструкция: каждому участнику по очереди необходимо назвать свое имя и подобрать на первую букву своего имени прилагательное и так же его озвучить. Прилагательное должно как-то характеризовать человека или отражать какие-то особенности характера. Например: «Я Ирина. Я изобретательная».
4. Игра "Мяч в кругу" Психолог зачитывает инструкцию: участникам группы предлагается передавать мяч в свободном порядке со словами «Никто не знает что я...». Можно мяч передавать по кругу, можно перебрасывать, главное чтобы все участники поучаствовали.
5. Упражнение "Связующая нить". Психолог говорит, что сейчас всем вместе нужно образовать единую целую паутину. Психолог берет клубок ниток и передает друг другу, каждый участник оставляет нить в руках и передает следующему, при этом важно, беря клубок говорить о том, что сейчас чувствует. Клубок должен побывать у всех участников, когда он возвратится к психологу, нити натягиваются, участники закрывают глаза и представляют что они составляют единое целое, что каждый участник важен, нужен, полезен и значим в этом едином целом.

6. Упражнение "Черные шнурки". Психолог объясняет правила: участники сидят в кругу, ведущий предлагает поменяться местами тем, у кого... (например есть домашние питомцы, кто любит смотреть мультики, у кого любимое время года лето, кто родился осенью, кто любит мороженное, у кого карие глаза, у кого есть братик или сестренка, кто сегодня веселый и т.д.)

Задача упражнения: найти место каждому и пересесть со своего места.

Важно, чтобы формулировки признаков были причастны к каждому участнику круга, необходимо чтобы каждый участник поменял свое место.

Подведение итогов, рефлексия: что узнали нового, чем было полезно, какое упражнение запомнилось больше всего и почему.

Цель: Снятие эмоциональной напряженности: создание атмосферы защищенности и взаимного доверия в группе. Снижение вербальной агрессии

Содержание занятия:

1. Упражнение "Волшебное слово".

Психолог предлагает участникам группы вспомнить ситуации когда они волновались или были в напряжении. После этого, детям предлагается придумать вспомнить или назвать волшебное слово, короткое им бы помогло почувствовать себя спокойнее. Слово необходимо произнести вслух или про себя от которого становится намного лучше. Слова могут быть различные, главное чтобы они помогали детям и придавали уверенности в себе. (к примеру «море», «лес», «доброта» и т.д. ) После выполнения упражнения необходимо задать детям вопрос: что вы чувствовали, выполняя это упражнение? Удалось ли подобрать слово которое помогло снизить тревожность?

2. Упражнение "Ругаемся овощами".

Психолог предлагает участникам группы пообзывать других участников безобидными словами, названиями овощей (например «ты - картошка», «ты - редька», «ты - помидор», «ты - лук» и т.д.). Обычно в процессе выполнения детям становится смешно от таких обзывалок. А после выполнения упражнения детям предлагается похвалить друг друга названиями цветов.

3. 4 Игра "Тух-тиби-дух" Психолог зачитывает инструкцию: "Сейчас я Вам скажу очень секретное слово. Это слово как заклинание, которое помогает против плохого настроения, обид, грусти и т.д. Но чтобы оно начало свое действие нужно выполнить следующие условия: вам необходимо ходить по комнате и ни с кем не разговаривать. Как только вам захочется с кемнибудь поговорить, вам нужно остановиться напротив этого человека и глядя ему в глаза серьезным и даже сердитым голосом 3 раза произнести заклинание "тух-тиби-дух". Далее можно продолжить движение по комнате, и выбрать другого участника и повторить волшебное слово. Важно произносить волшебное слово глядя человеку в глаза и с

правильной интонацией. Примечание. В этом упражнении заложен парадокс - хотя дети должны произносить "тух-тиби-дух" серьезным и сердитым голосом, через некоторое время они не могут не смеяться.

5. Упражнение "Воздушный шарик". Целью данного упражнения донести до участников, что дыхательные упражнения являются способом релаксации, помогают снимать стресс. Участникам группы предлагается вообразить в своих руках воздушный шар, который необходимо надуть. По мере надувания шара руки расширяются, вдох происходит через нос, так же можно попробовать шарик сдуть.

1. Не торопись, повтори. Надувай шарик и представляй как он наполняется воздухом и становится все больше и больше.

2. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

3. Сделай паузу и сосчитай до 5.

4. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

5. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

6. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

7. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

6. Упражнение "Паутинка". Психолог предлагает участникам образовать круг, встать друг к другу как можно ближе. Затем, необходимо вытянуть левую руку вперед и взять за руку любого попавшегося человека. Повторить упражнение с правой рукой и так же соединить ее со случайным человеком. Рядом стоящих участников брать не рекомендуется, важно чтобы в конце образовалась паутина из рук, которую необходимо распутать не расцепляя рук.

### Занятие 3

Цель: Развить у участников чувство уверенности в себе

Содержание занятия:

1. Упражнение "Мои недостатки и достоинства". Участникам группы предлагается взять листок бумаги и ручку, затем в течении 5 минут записать список причин, по которым каждый из них не может полюбить себя. В случае, если предложенного времени не хватает, можно использовать дополнительное, но ни в коем случае не меньше. После выполнения этого задания, необходимо прочесть записанное и вычеркнуть из этого списка все, что соотносится с общими правилами, позициями, например: "Любить себя не скромно", "Человек должен любить других, а не себя". В списке должно остаться то, что связано лично с участником. Далее участникам предлагается из оставшихся недостатков вычеркнуть те, которые они смогли бы простить каждому человеку, и возможно, признали бы это качество за достоинство. Из оставшихся недостатков, участникам предлагается отметить те, которые они смогли бы помочь преодолеть близкому человеку. В оставшихся недостатках необходимо отметить те, которые он смог бы сам преодолеть. Те, которые остались, следует поступить следующим образом: признать их – «они у меня есть» и сказать себе, что надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

2. Упражнение "Мои сильные стороны". Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих качествах, умениях и т.д., которые они считают своими сильными сторонами, о том, что он в себе ценит, уважает, что дает ему чувство внутренней уверенности, свободы, что больше всего в себе любит. Разрешается так же отмечать те качества, которые вам нравятся в других людях, но они вам не характерны, и вы хотели бы выработать их у себя. Очень важен тот факт, чтобы эти качества приносились с уверенностью, как будто они вам уже присущи, без всяких «но», «возможно», «вероятно» и т.д.

На выполнение задания предоставляется 3 минуты. Даже если участник закончил рассказ раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Слушатели в процессе рассказа могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Вероятно, что большая часть времени пройдет в тишине, ее важно сохранить, и оставить ее на право участника. Детям можно проговорить, что они не обязаны пояснять, почему те или иные качества они считают своей сильной стороной. Достаточно того, что они сами в этом уверены».

Психолог предоставляет детям 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому участнику начать. После выступления первого участника по истечении 3 минут ведущий дает сигнал, означающий, что время истекло. Далее продолжает выполнение упражнения второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

3. Визуализация "Здравствуй, Я, мой любимый". На выполнение упражнения в среднем выделяется 14-16 минут. Заранее необходимо подготовить расслабляющую музыку (подойдет звуки природы)

1.этап. Подготовка к релаксации. Участникам предлагается расслабить тело, сесть максимально удобно, чтобы было комфортно.

2 этап. Психолог зачитывает текст « Выберите удобное для себя положение. Настройтесь на работу, позвольте себе замечать различные детали, необходимо внимательно выполнять инструкцию, важно отнестись ответственно к тому, что будет происходить с вами. Почувствуйте вашу правую ногу, попробуйте поставить ее в такое положение, чтобы если она была живая и могла сказать: «Благодарю тебя, что ты обо мне заботишься, что ты нашел такое комфортное положение для меня ...». Левую ногу поставь так, чтобы не было чувства напряжения ни в ступне, ни в колене. Твои руки пусть спокойно лягут на колени и будут максимально расслаблены. И правая рука, и левая.... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней заботились и обращали на

неё своё тёплое внимание, чтобы она испытала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть опуститься твоя кисть. Пусть каждый палец будет чувствовать твою заботу, тепло, внимание. Мысленно пройдишь по ним и погладишь своим вниманием и теплом каждый свой палец. Прислушайся к себе, о чем ты сейчас думаешь, какие возникают чувства, какие ощущения происходят на каждом кончике пальца. Большого, указательного, мизинца.... Энергичнее работают кровеносные сосуды, ты ощущаешь как течет твоя кровь, каждый сантиметр, чувствуешь небольшое покалывание. Аналогичные чувства и ощущения происходят на другой руке, правая рука стала такой же чувствительной, как и левая. Ты чувствуешь наличие жизни в каждом своем сантиметре тела, в каждом пальце, в каждом сосуде. Кисти рук стали свободными и мягкими. Они стали очень легкими и невесомыми. Ты чувствуешь, как твои кисти рук благодарят тебя за то, что ты о них заботишься, проявляешь внимание. Поблагодари свои кисти рук в ответ за то, что они сильные, умелые. Твои руки Мои руки имеют множество навыков, делают невероятные вещи. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают разными, иногда очень тёплыми, иногда ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я принимаю в себя воздух - и отпускаю его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

Остановите свое внимание на лице. Мягкий теплый луч скользит по вашему лбу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Напряжение уходит со лба, твои глаза так же расслабляются и приобретают гармонию. Глаза опускаются вниз, чувствуют себя отдохнувшими и свежими. Это непросто сделать так много жизни вокруг них. Почувствуйте как все проблемы уходят и отпускают вас. Глаза это зеркало моей души, они так



много работают, постоянно находятся в напряжении, им необходим отдых, позвольте им расслабиться, они играют важную роль в нашем организме. Остановите внимания на щеках, они расслаблены и чувствуют легкость. Лицо постепенно становится расслабленным, полностью, каждый сантиметр лица чувствует себя отдохнувшим, ему комфортно. Поблагодарите свои глаза, они так много для вас делают. Спасибо вам! Они соединяют вас с миром, отражают всю красоту мира, показывают вам солнце, море, небо.

Ваше лицо это самая важная часть вас, это отражение вашей личности. Ваше лицо всегда с вами, оно помогает вам во всем, работает вместе с вами. Поблагодарите свое лицо, оно так много для вас делает. Скажите спасибо, мое лицо, ты всегда мне помогаешь, всегда рядом. Мне важно, что ты у меня есть.

Поблагодарите свои ноги, они такие трудяги. Каждый день с самого утра и до самой ночи они носят вас по всем вашим необходимым делам и занятиям, они ходят, держат вас. Так часто бывает, что мы о них забываем, и совсем не благодарим их. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днём выполняют самую тяжёлую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

Обратите внимание ко всему своему телу. Скажите спасибо, что оно у вас есть. Ваше тело предоставляет вам возможность жить, существовать, находиться в этом мире. Дайте ему возможность отдохнуть. Поблагодарите его, что оно изо дня в день помогает вам. Скажите «я люблю тебя мое тело». Подумайте о том, что вы это не только ваше тело, ваши органы. Почувствуйте в себе разнообразие красок, чувств, в вас есть целый мир, огромный мир чувств, переживаний, страхов, тревог, предвкушения. Обратитесь к своей душе, она сохраняет в себе все богатство этого мира. Подумайте о том, что может быть ваша душа это и есть вы? Поблагодарите вашу душу за то, что она у вас есть, она реагирует на ваши эмоции и чувства, она реагирует и находит отклик на душу других людей. Ваша душа это то место, где хранится любовь, слезы, печаль. Она никогда не остается

равнодушной. А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Ваша душа... она умеет летать, парить.... Она бывает такой разной. Иногда милой и доброй... иногда придает силы. Скажите ей спасибо за то, что она у вас есть. Скажите что вы любите ее любой и принимаете. И все чувства которыми она наполнена они есть вы сами, и они помогают вам и защищают вас. Они заботятся о вас.

Еще у вас есть разум, ваш ум, тот самый внутренний компьютер который 24 часа в сутки работает и помогает. Он хранит в себе множество различной информации, события, моменты, он предостерегает от бед, предупреждает об опасностях, он всегда на страже вашего покоя, он никогда не спит и позволяет вам жить в мире и согласии. Скажите спасибо ему, что он у вас есть, что он всегда с вами.

Так же у вас есть еще дух, самый светлый, чуткий, который всегда выше вас, он всегда глубже чувствует и поддерживает. Только он является вашим стержнем, который верит в вас, который ведет вас по жизни. Помогает справляться с трудностями. Спасибо ему. Подумайте о том, что как хорошо что вы его чувствуете. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Ваше дыхание ровное, спокойное, вы расслаблены... потихоньку вы возвращаетесь в комнату. Вы возвращаетесь к группе, ваше тело чувствует себя бодро, вы в хорошем расположении духа. Сильно вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь».

### **Вопросы для обсуждения:**

- чем мы похожи друг на друга?
- чем мы отличаемся?
- почему так важно знать наши общие черты?
- почему так важно знать, чем мы отличаемся?
- каким был бы мир, если бы мы были все одинаковые?
- у каждого ли человека есть персональная особенность, которой он может гордиться?

- почему так важно уважать и любить себя?
- как мы можем подтверждать уникальность других людей?

4. Упражнение "Я в лучах солнца". Психолог предлагает детям взять листочки и цветные карандаши и нарисовать солнышко. Внутри солнышка написать свое имя, а на каждом лучике подписать свои хорошие качества. Подведение итогов, рефлексия: что в занятии было полезно, что больше всего запомнилось?

#### Занятие 4

Цель: Формирование навыков адекватного реагирования в конфликтной ситуации, отреагирование гнева, снятие эмоционального напряжения, агрессии

Содержание занятия:

1. Детям предлагается изобразить на листе бумаги ситуации, в которых он причинял зло, вред другим.
2. Упражнение "Куда уходит гнев". Целью упражнения является дать позитивный выход негативной энергии.

**Процедура проведения:** «так бывает, что не всё нам нравится в обстановке, в людях, в самом себе.... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент. Может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в комнате и т.п., выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. Попробуйте по возможности сформулировать всё, что накопилось. Делайте критические замечания. Но помните, что это игра, так, что все принимают условность происходящего, и судить строго не будем. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таковы правила группы. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань. А теперь представьте, включите свое воображение на полную катушку. Все, что мы сейчас говорили друг другу, остается здесь, все высказывания, претензии превращаются в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются к

верху и испаряются в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей»..

3. Упражнение "Добрый бегемотик". Данное упражнение направлено на снижение двигательной активности, снятие напряжения и агрессии.

Детям предлагается встать в шеренгу. Психолог предлагает вообразить, что все мы вместе образуем маленького доброго бегемотика. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Психолог просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке... Затем психолог просит «бегемотика» походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую «кучу-малу» ко всеобщему удовольствию всех участников.

4. Игра "Рано-рано два барана...", направлена на снятие невербальной агрессии, разрешить ребенку выплеснуть гнев легальным способом, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Психолог разделяет участников группы по порам и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

5. Упражнение "Ласковые имена". Ведущий: постарайтесь вспомнить и записать, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие люди, знакомые. Подумайте: кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что-то требуется? Когда обращаются с очередной просьбой? Когда у собеседника просто хорошее настроение? Какие чувства вы испытываете в ответ на такое ласковое обращение? Что хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? Делаете ли вы это? Если нет, то почему? Что мешает

проявить теплые чувства благодарности? А теперь вспомните и запишите, кого и когда вы называете ласково. Это ласковые уменьшительные слова, например от имени человека – Галочка, Галчонок; или название птицы, животного – цыпленок, медвежонок; может быть, просто ласковое прозвище? Что вы при этом испытываете? А как реагируют люди на ласковое обращение?".

6. Упражнение "Черепаша", направлено на умение контролировать свои движения.

Психолог встает у одной стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения отведать праздничный торт и очень жду вас в гости. Но суть в том, что мой торт еще не готов.

По моей команде вы начинаете движение в моем направлении, нигде не останавливаясь. Главное помнить, что вы черепахи должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов.

Психолог следит, чтобы никто из участников не останавливался на пути и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Игра может повторяться несколько раз. Затем психолог обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Подведение итогов: что было трудно, что удалось сделать быстрее всего, что больше всего запомнилось?

## Занятие 5

Цель: Снижение тревожности, связанной со школой

Содержание занятия:

1. Упражнение "Мои школьные трудности", направлено на вербализацию личных целей участия в группе.

Психолог предлагает участникам собрать «копилку трудностей» ученика: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?». Затем получают по листу бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать рисунки к тем трудностям который на их взгляд больше всего актуальны. Законченные работы обсуждаются в кругу. Каждый участник комментирует ситуации и трудности. Группа помогает каждому выступающему, дают советы, как поступить ребенку, попавшему в ту или иную ситуацию. По завершении рисунки остаются в пространстве группы.

2. Упражнение "Иностранец в школе", направлено на настрой на работу по теме занятия.

Ведущий предлагает детям пофантазировать и предположить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет узнать что-нибудь о нашей школе. Участникам нужно рассказать о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», «иностранцы» угадывают. Ведущий контролирует выполнение правил.

3. Упражнение "Что лежит в портфеле?" Дети встают в круг. Психолог передает мяч и называет предмет который может лежать в портфеле. Если ребенок думает, что для этого предмета есть место в портфеле, он ловит мяч, если нет то отбрасывает или совсем не ловит. Пример слов может быть любой: ручка, ластик, камень, подушка и.т.д. (игра на примере «съедобное – не съедобное»)

4. Упражнение "Школа для животных". Целью является в рамках урока помочь ребенку развить гибкость поведения.

Психолог предлагает детям придумать себе образ какого-либо животного, и вообразить себя им. Далее предлагается нарисовать его.

Выбранное животное обсуждается в кругу, почему именно это животное, чем оно похоже на тебя и т.д. Затем предлагается представить, что начинается настоящий урок в школе, и каждый участник должен вести себя в соответствии с выбранным им животным. Желательно попытаться отразить характер животного, его поведение и т.д. Учителем может быть ведущий, а можно предоставить эту роль кому-нибудь из участников. После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется, каждый демонстрирует доставшееся поведение.

5. Упражнение "Изобрази предмет". Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Участникам предлагается изобразить какой то предмет мимикой и жестами. Желательно использовать активное движение рук и ног. Остальные участники группы должны отгадать. Первый отгадавший становится ведущим и загадывает новый предмет. (предметы могут быть разные: играет на фортепиано, собирает в лесу грибы, работает за компьютером, ведет машину и т.д.)

## Занятие 6

Цель: Снижение агрессии, формирование навыков безопасного выражения негативных эмоций

Содержание занятия:

1. Упражнение "Куда уходит злость". Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии. Ведущий начинает со слов: «так бывает, что нам все не нравится находится в какой то обстановке, быть в каком то месте, находится с кем то рядом, что то в себе и т.д. Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент. Может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в комнате и т.п., высказитесь. Попробуйте представить, что мы для этого тут собрались чтобы высказать друг другу негативные эмоции, поругать за что то.

Пожалуйста, кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить всё, что накопело. Делайте критические замечания. Главное помнить, что это игра, так, что все принимают условность происходящего, и судить строго не будем. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается.

Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань. А сейчас вообразим себе такую картину. Всё, что мы высказали здесь, вдруг превращаются в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются кверху и исчезают в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей».

2. Упражнение "Бумажка", направлено на то, чтобы показать детям как можно выплеснуть гнев или раздражение в приемлемой форме.

Ведущий раздает каждому участнику по листку бумаги. Ребятам необходимо со всей силы, со всей злости смять бумажку как можно сильнее. По окончании обсуждаются комочки бумаги, дети высказывают что они чувствовали в этот момент, что с ними происходило.

2. Упражнение "Покажи, где в твоём теле прячется злость". Участникам предлагается показать на те части тела, где по их мнению находится злость. По окончании ребята высказываются почему именно это часть тела, какие возникают чувства, ассоциации.

4. Упражнение "Прогоним нашу злость" . Психолог предлагает детям выгнать из своего тела злость. Участники выбирают для себя наиболее подходящий способ: кричать, топать, хлопать в ладоши, надуть щеки, сжать кулаки, прыгать и т.д.

5. Упражнение "Руки" . Ход упражнения: Дети образуют два круга: внутренний и внешний, расположиться необходимо лицом друг к другу. Психолог называет задание , дети выполняют, после чего делают шаг по кругу и меняются партнерами. Задания могут быть такого плана:

1. Поздороваться с помощью ног.



2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счёт телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

#### 6. Релаксация "Путешествие на облаке"

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Психолог: примите наиболее удобное положение и закройте глаза. Сделайте 2-3 глубоких вдоха... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Представьте, что вы прыгаете на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Оглянитесь вокруг. Что вы видите? Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть сейчас твоё облако увезет тебя в то место, где тебе безопасно и спокойно.

Посмотри вокруг, что это за место, был ли ты тут раньше, или это совершенно новое для тебя место, почувствуй запах витающий в воздухе, оцени насколько тебе тут комфортно и приятно находится. В этом месте всегда может произойти что то очень необычное и волшебное. (детям дается 30 секунд побыть в этой атмосфере и пофантазировать.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в нашу комнату. Аккуратно слазь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... А теперь понаблюдай, как оно медленно уплывает в даль зря новыми приключениями и растворяется в воздухе...

Открывай глаза, потяни свое тело, свои мышцы, выпрямись ровно, твое самочувствие становится лучше, ты чувствуешь себя свежим, бодрыми, веселым и спокойным.

Дети возвращаются в комнату и делятся впечатлениями о проделанном путешествии.

### Занятие 7

Цель: Повышение уверенности в себе путем обучения навыкам конструктивного реагирования на эмоции

Содержание занятия:

1. Игра "Дракон". Детям предлагается поучаствовать в эстафете. Участники делятся на 2 команды, и становятся в 2 колонны. В каждой команде между участниками прокладываются воздушные шары или мячи (можно использовать и другие предметы), каждая команда приобретает вид дракона. По команде ведущего драконы начинают передвигаться по комнате в направлении к финишу. Та команда, которая пришла первая и не потеряла предметы между участниками выигрывает.
2. Упражнение "Доброе животное". Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Психолог говорит детям встать и взять друг друга за руки, далее следует представить что мы одно большое и доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит(ребята стараются прислушаться к дыханию)! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 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 "Маленькое приведение". Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ведущий предлагает детям поиграть в игру. Необходимо вообразить себя маленьким добрым привидением. 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!»

4. Упражнение "Глаза в глаза". Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент.

Участникам предлагается разделить на пары и на протяжении 3-5 минут внимательно смотреть друг другу в глаза. Во время упражнения можно представить каким человек сидящий перед вами был в детстве. После чего ребята возвращаются в круг и обсуждают что они предположили и что совпало.

5. Упражнение "Разозлились – одумались". По сигналу «разозлились» участники тренинга напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» — расслабляются и улыбаются.

Основная часть.

Проводится групповая дискуссия, театрализованная игра (обсуждение темы: Преднамеренные и непреднамеренные обиды. Анализ переживания обиды).

6. "Злые – добрые кошки" Ведущий: «Я возьму волшебный колокольчик и, когда он зазвенит, мы превратимся в котят. Встаем на четвереньки и изображаем кошку Добрую (голова вверх, улыбаемся, спина вниз) и кошку Злую (голова вниз, спина выгнута, можно порычать)».

Упражнение повторить несколько раз.

### Занятие 8

Цель: Развитие способности контролировать негативные эмоции, формирование объективного отношения к критике, неудачам и обидам

Содержание занятия:

1. Упражнение "Обида". Психолог предлагает ребятам представить, что они находятся высоко в горах, и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас с собой на спине расположен рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Постарайтесь почувствовать, насколько этот рюкзак полон, каков его вес, сколько еще может туда влезть всего. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть. Попробуйте больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть. Представьте как вы снимаете этот рюкзак с плеч и сбрасываете его в пропасть, вам становится легче. Пойдите еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.

Обсуждение: дети делятся впечатлениями, рассказывают насколько рюкзак был тяжелый, в чем были сложности его отпустить и т.д.

2. Упражнение "Копилка обид". Участникам раздается лист бумаги, на котором нарисован мешок – "копилка для обид", детям предлагается вспомнить ситуации, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования и ответить на вопросы: "Что это были за ситуации? Как давно

это было? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников?" Нужно вспомнить все обиды (или одну, самую главную), записать или нарисовать их. Далее проходит обсуждение. Дети по кругу делятся чувствами, воспоминаниями, рассказывают что у них получилось, по формуле: "Я почувствовал(а) обиду, когда... Кто еще чувствует то же, что и... (имя)? Скажите ему (ей), что вы чувствуете. Кто-нибудь чувствует что-то подобное? Можете рассказать это всем? Кто сталкивался с такой же ситуацией, что и... (имя)? Скажите ему (ей)". После этого психолог говорит: "Ребята, как вы думаете, уменьшились ваши копилки, когда вы рассказали о своих обидах? До каких размеров? Покажите. Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно: рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде; написать, нарисовать, "выплакать" обиду; сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции; попросить поддержки и оказать поддержку товарищу".

3. Упражнение "Критика". Цель: обучение навыку принятия критики.

Ребятам предлагается принять критику от других участников по отработанной схеме, перед этим зачитывается: человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Схема работы с критикой:

1. Послушай, что тебе говорят и остановись, оставайся спокойным.
2. Переспроси у критикующего – «Что именно ты имеешь в виду, когда говоришь (повторить фразу критики)?».
3. Понаблюдать за реакцией отвечающего и за его разъяснением.
4. Проанализировать с чем ты согласен, а с чем нет, при этом желательно находится в свободном состоянии.

Когда мы сталкиваемся с критикой в наш адрес, нам не всегда удается сохранить спокойствие и попросить разъяснений. Сложно признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Нам необходимо научиться признавать некую часть слов о нас, ведь критика всегда связана с чувством разочарования в нас самих. Важно признать факт, своего

несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то – нет».

Примеры ситуаций: учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным

4. Упражнение "Несказочные проблемы". Ведущий предлагает участникам вспомнить возникали ли когда-нибудь трудности, с чем они были связаны, какая наиболее запоминающаяся, возможно, с которой они столкнулись недавно? В данном случае не стоит выбирать ситуацию сложную, рекомендуется выбрать наиболее распространенную. Психолог предлагает задание: вспомнить из сказок сказочного героя или из мультика, который мог столкнуться с аналогичной проблемой. Дети могут так же выдумать своего героя. Затем детям предлагается назвать своих героев, сказочные персонажи могут повторяться. При этом желательно уточнять детали героев: а какие они, с чем они столкнулись и т.д. Часто (если не всегда) в образе такого сказочного героя проецируются черты "Я-концепции" участников. Далее, участникам предлагается придумать завершение ситуации или сказки, в котором вымышленный герой столкнулся с похожей на вашу проблемой. Результатами решения проблемы их героями дети делятся в кругу. Далее на доске записываются имена всех героев и проводится аналогия по схожести. Дети по очереди подходят к доске и соединяют стрелками имена тех героев, чьи трудности, по их мнению, в чем-то схожи. Необязательно проводить стрелки от имен собственных героев, хотя и это не запрещается.

5. "Лабиринт злодеев"

## Занятие 9

Цель: Снижение агрессии, формирование навыков конструктивного поведения. Обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции

### Содержание занятия:

1. Игра "Ворвись в круг". Примечание. Дети, которые по какой-либо причине чувствуют себя отвергнутыми, склонны исполнять роль тирана, проявляя при этом особенно агрессивное поведение, либо жертвы. Эта игра позволит им проанализировать свое чувство отверженности и обсудить возможные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях. Ведущий предлагает участникам образовать большой круг и крепко сцепиться руками. Выбирается один участник, который остается за кругом и пытается прорваться в круг. Как только это ему удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

2. "Зайчики". Дети встают в произвольном порядке и ведущий предлагает почувствовать себя зайчиками. Можно изобразить, попрыгать, наставить ушки. Далее участники делятся каким зайчиком каждый был, чувствовал ли опасность, было ли комфортно и т.д.

3. Упражнение "Да и нет". Тренер делит детей на две команды. Одна команда будет общаться только с помощью слова «да», а другая – с помощью слова «нет». Произносить слова можно с разной громкостью, интонацией, мимикой. Поэкспериментируйте, найдите наиболее комфортное для вас сочетание. Через три минуты вы поменяетесь ролями.

Упражнение проводится в свободном движении под ритмичную музыку. При обсуждении возникших во время него чувств неизменно всплывает тема внутренних запретов на просьбу, которые нельзя оставить без комментариев.

4. Игра "Перетягивание каната". Детям предлагается разделить на две команды и перетянуть канат. По окончании дети делятся впечатлениями.

5. Упражнение "Камешек в ботинке". На первом этапе дети остаются на своих местах в кругу, ведущий задает вопрос "Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камешек?" Участники по кругу делятся своими впечатлениями. Как правило, дети активно обсуждают этот вопрос, т. к. такая

ситуация происходила практически с каждым. Ответы обычно сводятся к следующему: "Когда камушек попадает в ботинок, мы стараемся его не замечать, пытаемся отодвинуть из под ноги его, но со временем он начинает приносить неудобство, сильный дискомфорт и даже боль, иногда появляются раны и мозоли. И когда становится совсем невыносимо, приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Когда видишь этот камушек, он оказывается совсем маленьким, происходит удивление, что такая кроха могла доставлять такой дискомфорт. Далее психолог интересуется: "А было ли у вас такое, что вы оставляли камушек в ботинке и не вытряхивали его? Тогда участники делятся, что и такое у них часто бывало. Ответы сходятся к тому, что когда боль стихала, проблема забывалась. Но потом, обнаруживали у себя невероятную боль, и засунув снова ногу в ботинок мы снова ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. А кроме боли – обида и злость. Таким образом обсуждения сходятся к тому, что маленькая проблема становится большой неприятностью. На следующем этапе детям предлагается сопоставить ситуации: "Когда мы злимся, чем-то озабочены, взволнованы, то воспринимаем это как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу, почувствовав неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим его, то скорее всего возникнут проблемы. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они появляются. Давайте договоримся, что если кто-то из вас скажет: "У меня камушек в ботинке", – мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не мешает ли вам что-то сейчас, не чувствуете ли вы какого-либо неудовольствия. Если чувствуете, скажите, например: "У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков". Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: "У меня нет камушков в ботинке". Дети по очереди рассказывают, что мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные "камушки", о которых они говорят, полезно обсудить



в кругу. В данном случае каждый участник может предложить наиболее подходящий способ исходя из своего опыта избавления от "камушка".

## Занятие 10

Цель: Развитие способности контролировать негативные эмоции, формирование объективного отношения к критике, неудачам и обидам

Содержание занятия:

1. Упражнение "Обида". (см. выше) Упражнение повторяется с целью определения отношения к обидам, на сколько ребятам удалось уловить суть упражнений.

2. Упражнение "Копилка обид". Проводится повторно по предыдущей инструкции. Детям так же раздается лист бумаги с нарисованным мешком или сундуком для обид. На этом этапе выявляется результат сколько обид было и сколько стало, на сколько они серьезные по травматизации. По знакомой для участников тренинга инструкции проводится обсуждение: что это за обида, кто был рядом с вами в этой ситуации, на кого вы больше всего в этой ситуации обиделись, на себя, кого то из взрослых или друзей. В обсуждении дети высказываются что они чувствовали, поддерживают друг друга с похожими ситуациями, подключаются в общее обсуждение. После этого ведущий говорит: "Ребята, как вам кажется, уменьшились ваши копилки, когда вы рассказали о своих обидах? До каких размеров? Покажите. Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно: рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде; написать, нарисовать, "выплакать" обиду; сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции; попросить поддержки и оказать поддержку товарищу".

3. Упражнение "Критика". По схеме приведенной выше, детям предлагается заслушать от других участников любую в их адрес критику. Далее

обсуждение: на сколько легче во второй раз выполнять упражнение, что было легче всего, с какой трудностью столкнулись?

#### 4. Упражнение "Волшебный базар".

Продолжительность проведения: в зависимости от количества участников и анализа, 10-20 мин.

Ребятам предлагается вспомнить фильмы, мультфильмы или телепередачи, в которых они встречали восточный рынок. Какие ассоциации возникают при упоминании такого словосочетания «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно! Участникам предлагается в данный момент разыграть такую ситуацию и устроить восточный рынок прямо сейчас. Перед началом упражнения необходимо подготовиться: каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки складываем в красивую коробочку и кладем на стол. Записки необходимо перемешать. Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями.

Обсуждение: Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию? Вопрос к победителям, что им позволило так быстро справиться с заданием?

5. Упражнение "Театр масок". Направлено на расслабление мышц лица, снятие напряжения и усталости

Психологом зачитывается текст: Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба-яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу-ягу.

«Хорошо, здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!»

Изобразите Ворону из басни «Ворона и лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр (плотно сжать челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв). Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с серым волком(широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот). «Замрите! Спасибо!»

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились! (Далее можно похвалить особо тревожных детей).

6. Упражнение "Страшная маска". Цель: развить у детей чувство самоинтереса, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающим миром и людьми, принять различные стороны своего «Я»

Материалы: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация или изображения масок.

Ведущий рассказывает, что ранее маски создавались для того, чтобы отразить или дополнить какой то образ. Вам необходимо изготовить маску, которая будет отражать в вас то, что на ваш взгляд видят в вас окружающие люди. Это могут быть ваши положительные или отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Маска есть олицетворение архетипа «Персона». Я себя так

преподношу миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что олицетворяет сущность человека, она предоставляет возможность замаскироваться, не показать себя настоящего. Целью процесса психологического развития, процесса индивидуации является снятие всяких и всяческих масок, идентичность самому себе, аутентичность. Психотерапевтическая помощь становится необходимой в тех случаях, когда: масок слишком мало (низкая адаптивность), масок слишком много (низкая адаптивность), ношу чужие маски (сценарные проблемы), путаю маску со своим собственным лицом (низкая аутентичность), не знаю, для чего мне эта маска (дезадаптивные паттерны поведения) и т.п. Следовательно, использование масок в психотерапии (арт-терапии) чрезвычайно широко: при работе со взрослыми и подростками, в групповой и индивидуальной работе, в работе с самым широким спектром проблем, вплоть до психосоматических расстройств. Способы изготовления масок: рисование на бумаге, картоне, пластике; использование готовых масок; изготовление из папье-маше, глины, гипса и пр. Помним, что каждый материал имеет свою внутреннюю метафору.

После выполнения упражнения ребятам рекомендуется ответить на вопросы и обсудить их в группе:

1. Что за маску я изготовил? Как ее можно назвать, охарактеризовать?
2. Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
3. Что маска им показывает?
4. Что ей хотелось бы показать?
5. Чего маска не хочет показывать?
6. Чего маска боится?
7. Какое самое заветное у маски желание?

Цель: Развитие самоконтроля, снятие мышечных зажимов, снижение агрессивности, снятие психоэмоционального напряжения

Содержание занятия:

1. Упражнение "Аукцион". В этом упражнении у каждого участника стоит своя задача: необходимо предложить наибольшее количество вариантов избавления от плохого настроения. Все предложенные способы записываются на доске. Далее участникам предлагается переписать себе все варианты и использовать их в повседневной жизни.

2. Упражнение "Яблоко". Ведущий выбирает двух желающих посоревноваться в игре. Участникам необходимо разыграть ситуацию с яблоком, один из них просит у другого яблоко, другой под разными предлогами пытается отказать, указывая на недостаток информации о яблоке. К примеру: - Дай мне, пожалуйста, яблоко. - Я бы с радостью предоставил тебе его, но не могу – я не знаю, какое. - Дай мне, пожалуйста, зеленое яблоко. - Я с удовольствием выполнил бы просьбу, но не могу – я не знаю, какое из зеленых яблок. Игра идет до тех пор, пока формулировка просьбы не оставит "лазейки", чтобы ее не выполнить

3. Упражнение "Минута разговора". Участникам тренинга предлагается поделиться на две команды, расположиться в два круга внешний и внутренний. Далее члены команды в течении минуты поддерживают разговор на любую тему. После истечения минуты участники внешнего круга пересаживаются к следующим и так же продолжают разговор. Игра проходит до тех пор, пока все участники не поменяются партнерами. Темы разговоров могут быть разные: погода, школа, любовь, животные, мода.

4. Игра "Передай другому". Ребятам предлагается сесть в круг, и по очереди они передают соседу какой то воображаемый предмет. Сосед должен взять его и угадать что это за предмет. Затем, участник придумывает себе другой предмет который он будет передавать. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы:

- В чем возникли трудности? Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?

5. Релаксация "Избавься от тревог". Цель: снятие беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Найдите наиболее удобное для вас положение, расслабьтесь и представьте, что вы находитесь в лесу, на свежей зеленой лужайке, на улице летний теплый солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

6. Упражнение "Пирог с начинкой". Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Участникам предлагают зарисовать или описать разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает каждый из этих «пирогов». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость

умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

### Занятие 12

Цель: Формирование адекватной самооценки, развитие навыков уверенного поведения

Содержание занятия:

1. Упражнение "Город уверенности". Цель: содействовать тому, что бы ребенок в любых ситуациях чувствовал уверенность в себе.

Содержание

Тренер предлагает всем вместе написать рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Участники по очереди говорят по предложению, ведущий записывает. По окончании упражнения получается довольно большой и интересный рассказ. Обсуждение: возникли ли трудности во время выполнения, какие? Что запомнилось больше всего?

2. Упражнение "Я – хозяин". Участникам предлагается ответить на вопрос кто такой хозяин? Как вы себе его представляете? Как вы к этому относитесь? Возможно будут ответы: самоуверенный, властный, сильный, знает себе цену, готов постоять за себя, спокойный, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.

Ведущий говорит что самая главная черта хозяина это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь хозяином кого-нибудь из желающих – «хозяином будешь ты!»; новый хозяин должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

3. Упражнение "Свободный микрофон". Психолог говорит о том, что участники за время занятий достаточно хорошо узнали друг друга. И, вероятно уже не испытывают чувства дискомфорта, значит вам будет интересно ответить на вопросы друг друга. Любой первый желающий выходит в центр к воображаемому микрофону и ждет вопросов. Другие участники по очереди и желанию задает ему вопросы на которые он должен ответить. Вышедшему к микрофону участнику необходимо представить себя кинозвездой или важной личностью, и отвечать на вопросы журналистов. Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Участник, который будет отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип „свободного микрофона“, т. е. как только „звезда“ закончит отвечать на очередной вопрос, следующий „журналист“ может задавать свой, заранее подготовленный вопрос».

Желательно, чтобы каждый участник побывал на месте микрофона и ответил на вопросы других участников группы.

Цель упражнения – активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения.

4. "Какой я в общении".

5. "Я – это Я" Данный способ демонстрирует духовное родство с другими людьми, помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно



напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, вы быстро и эффективно освободитесь от напряжения.

### Занятие 13

Цель: Снижение личностной тревожности

Содержание занятия:

1. "Друг для друга". Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей. Психолог предлагает участникам записать в чем может быть полезен другой участник группы. После этого зачитываются записи и происходит обсуждение: насколько было трудно определить «полезность» человека для самого себя, не стоит на это обижаться, может, это связано с различием в интересах.

2. Упражнение "Город уверенности". Содействие в том, чтобы ребенок в различных жизненных ситуациях чувствовал себя уверенно.

Содержание

Ведущий предлагает всем вместе составить рассказ о том, как в одном городе жили люди, которые были очень неуверенны в себе. Участники по очереди называют по предложению, в итоге получается рассказ.

3. Упражнение "Первая проба".

Психолог рассказывает участникам насколько значимо имеет первое впечатление, производимое на нас новым людьми, с которыми мы еще совсем не знакомы, для стиля и уровня нашего дальнейшего общения. Детям рассказывается о существовании такого правила как «правило пятнадцати секунд», согласно которому основы отношения к партнеру закладываются в первые пятнадцать секунд общения с ним, «эффект ореола», связанный, в частности, с возникновением у нас устойчивых установок по отношению к человеку на основе полученной до контакта информации о нем, и так далее. Первое впечатление может оказаться как абсолютно точным (ведь свежему глазу виднее мелочи и детали, которые мешает заметить привычка), так и стопроцентно ошибочным.

Вы еще совсем мало знаете друг друга, поскольку встретились здесь совсем недавно. Однако известные пятнадцать секунд уже давно миновали, и какое-то мнение друг о друге по первому впечатлению у вас уже сложилось. Поэтому я предлагаю вам обменяться этими самыми первыми впечатлениями, но в рамках определенной тренинговой процедуры. Каждый по очереди будет садиться на этот стул назовем его «стулом презентации», – а остальные участники группы попробуют ответить на несколько вопросов относительно этого человека.

«Вопросы эти не имеют цели заставить вас проявлять недюжинные способности к проницательности и угадывать реальные характеристики человека, его личностные качества или профессию. Я предлагаю вам представить себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Один человек, к примеру, благодаря своей внешности, манере общения и речи, другим особенностям неплохо сыграл бы графа Калиостро, но зато ни в коей мере не годится на роль Чичикова. Из другой актрисы получилась бы, скажем, замечательная Офелия, но ей совершенно чужда роль Красной Шапочки. Таким образом, вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему соответствует. Роль может быть реальной, т.е. из известных произведений. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на «стуле презентации», его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и тому подобное. Пожалуйста, кто первый?»

Рефлексия мыслей и переживаний проводится только после того, как все члены группы побывали на «стуле презентации». Важно, чтобы каждый высказался, насколько предложенные ему роли совпадают с собственным представлением о себе и своих «жизненных ролях».

- Были ли, на их взгляд, точные попадания?
- Какие роли, «увиденные» в их исполнении кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?
- Что чувствовал человек, сидя на «стуле презентации»?
- Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?
- В каких случаях это удавалось достаточно легко? Почему?

4. "Откуда приходит страх". Участникам предлагается пофантазировать откуда может произойти страх? Ведется групповая дискуссия.

5. "Чувствую себя хорошо". Участникам предлагается назвать пять ситуаций в которых они чувствовали себя хорошо. Необходимо запомнить те чувства, которые вы испытывали в этих ситуациях и запомнить их. Эти чувства нужно представить как складываешь в надежное место, о котором знаешь только ты, и в любой понадобившийся момент ты можешь ими воспользоваться. Детям предлагается запомнить это место и нарисовать его для большего закрепления материала.

6. Упражнение "Аукцион" . Проводится по типу вышеизложенного. Ребятам предлагается по типу аукциона назвать как можно больше способов как справляться со стрессом. Все ответы участников фиксируются на доске, а затем предлагается записать участникам себе в тетради.

#### Занятие 14

Цель: Снижение агрессивности, формирование навыков ауторелаксации и саморегуляции

Содержание занятия:

1. Игра "Серебряное копытце", способствует снятию напряженности, вызывает доверие к людям и сплочению группы.

В помещении ребятам предлагается представить себя серебряным копытцем, красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Если ты

трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя ли не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечание Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

2. "Я больше всего злюсь, когда...". Ребятам предлагается продолжить фразу «я больше всего злюсь, когда...»

3. "Колодец". Психолог зачитывает: в колодец принято бросать монетки и загадывать желания. Вам предоставляется возможность поделиться своими желаниями. Участники делятся своими желаниями и обсуждают их.

4. Упражнение "Возьми себя в руки". Ребятам предлагается упражнение которое поможет иногда брать себя в руки. В различных ситуациях, когда мы не можем совладать с собой, есть один чудесный способ. Необходимо обнять себя двумя руками и обхватить за локти. Ребята пробуют практику и делятся впечатлениями.

5. Игра "Ива – тополь". Участники двигаются по кругу. Когда ведущий хлопает один раз, дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги расставлены на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). Когда ведущий делает два хлопка, дети становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад).

## Занятие 15

Цель: Снижение уровня школьной тревожности

Содержание занятия:

1. "Мои школьные трудности". "Мои школьные трудности" Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Участники делятся предположениями о том, какие могут возникнуть школьные трудности, в процессе группового обсуждения выясняют проблемы и возможные решения ситуации.

.2. "Иностранец в школе" Цель: дать возможность участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет узнать что-нибудь о нашей школе. Нужно рассказать о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», «иностранцы» угадывают. Ведущий контролирует выполнение правил.

3. "Урок и перемена". Цель: развитие эмоционального самоконтроля.

Ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, - отвечает этот ребенок.

4. "Школа для людей". Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют на тему: «Что мне нравится в школе». Устраивается выставка рисунков, которые комментируют авторы и зрители.

5. "За что меня любит учитель": создание рабочей атмосферы, повышение самооценки

Участники садятся в круг. Каждый по очереди предполагает за что его любит учитель. Если ребенок затрудняется, Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учитель. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или психолог.

Цель: Подведение итогов, обсуждение, обмен мнениями, опытом, отработка приобретенных навыков

Содержание занятия:

1. Проигрывание различных ситуаций.
2. "Мой портрет в лучах солнца". Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Форма проведения: групповая (не исключается и индивидуальная).

Возраст: 12-16 лет.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: – Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

3. "Каким был тренинг". Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

4. "Благодарность без слов". Цели: Можно сказать, что сочувствие – другая сторона благодарности. Ребенку, который чувствует себя одиноким и лишенным заботы и внимания, достаточно трудно испытывать или высказывать сочувствие другим. Поэтому мы в этой игре обратим внимание детей на всех тех, кто в жизни относится к ним с сочувствием и заботой. Мы предложим детям всю их благодарность выразить в едином «благодарственном письме».

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Пожалуйста, подумай о человеке, который тебе помогает, делает для тебя то, что важнее всего для тебя, кто понимает тебя. Подумай

обо всех этих взрослых и детях и сделай маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуй в середине листа кружок и напиши там свое имя. Потом нарисуй другие кружки и впиши имена людей, о которых ты подумал. Соедини свой кружок с этими кружками линиями. Напиши под каждым кругом, что этот человек для тебя сделал... Теперь напиши каждому из них по предложению, в котором ты его благодаришь...

Возьми новый лист бумаги и подумай, кого ты долгое время не благодарил. Напиши короткое письмо, в котором ты ему или ей скажешь, что ты очень рад, что он или она тебе помогают. Вырази ему (ей) словами свою благодарность...

Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом.

Анализ упражнения:

- Почему очень важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

5. Медитация "Дом моей души". Отпустите руки, расслабьтесь, почувствуйте как энергия мягко прошла по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошла по левой руке, внимание на кисти рук – они стали большими и теплыми.

Ваши свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ваши ноги расслаблены, почувствуйте до самых кончиков пальцев.

Дыхание ровное, мягкое... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, – он такой же теплый, как и вы.

И мир становится волшебным, и появляется легкий туман вокруг вас. Вы чувствуете расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, как теплая вода, стелется у ваших ног, можно представить, будто голубой плотный туман, и в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И теплый, мягкий туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы.

И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой...

Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут ваше тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти место на земле, в котором вам так хорошо Ваше любимое место на земле...

Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой-то цветок



окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбаешься ему. Ты не захочешь срывать его – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море.

Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте – возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении – все. Что ты выберешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить?

Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены.

Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие аккуратные, очень теплые окошки со ставнями.

Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни.

Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате?

Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату?

Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А что вокруг твоего дома – посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это

нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то недостроено?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя.

Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

После медитации все рассказываются парами и рассказывают друг другу о доме своей души, каким они его увидели, какие чувства эти картинки вызвали у него. Ведущий помогает всем, кто в его помощи нуждается.

6. "Чемодан в дорогу". Группа садится по кругу. Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

## Приложение 4.

## Результаты исследования на формирующем этапе исследования

№ испытуемого	Методика В.Г.Щур «Лесенка»		Методика Т.В.Дембо- С.Я.Рубинштейн		Опросник Г.Н.Казанцевой	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	6	средний	60	средний	4	средний
2	6	средний	70	средний	-2	средний
3	7	средний	65	средний	-1	средний
4	7	средний	80	высокий	8	высокий
5	6	средний	60	средний	1	средний
6	7	средний	58	средний	-3	средний
7	7	средний	70	средний	2	средний
8	9	высокий	63	средний	7	высокий
9	3	низкий	68	средний	4	средний
10	7	средний	75	средний	2	средний
11	2	низкий	76	средний	-4	низкий
12	7	средний	78	средний	3	средний
13	7	средний	45	низкий	1	средний
14	7	средний	70	средний	3	средний
15	7	средний	80	высокий	1	средний
16	3	низкий	69	средний	-4	низкий
17	7	средний	63	средний	3	средний
18	6	средний	74	средний	4	средний
19	3	низкий	45	низкий	-4	низкий
20	7	средний	75	высокий	2	средний
21	5	средний	79	средний	4	средний
22	9	высокий	66	средний	3	средний
23	7	средний	69	средний	-5	низкий
24	3	низкий	67	средний	-6	низкий
25	6	средний	79	средний	4	средний
26	6	средний	40	низкий	-4	низкий
27	7	средний	71	средний	2	средний
28	9	высокий	68	средний	7	высокий
29	3	низкий	63	средний	3	средний
30	7	средний	71	средний	4	средний

Таблица 2. Расчет по T-критерию Вилкоксона

№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	55	60	5	5	3.5
2	60	70	10	10	14.5
3	40	65	25	25	25
4	80	80	0	0	0
5	50	60	10	10	14.5
6	35	58	23	23	24
7	42	70	28	28	27
8	53	63	10	10	14.5
9	58	68	10	10	14.5
10	80	75	-5	5	3.5
11	45	76	31	31	28
12	61	78	17	17	22
13	30	45	15	15	21
14	63	70	7	7	7.5
15	75	80	5	5	3.5
16	42	69	27	27	26
17	53	63	10	10	14.5
18	55	74	19	19	23
19	38	45	7	7	7.5

20	70	75	5	5	3.5
21	68	79	11	11	17
22	53	66	13	13	19.5
23	60	69	9	9	10.5
24	54	67	13	13	19.5
25	40	79	39	39	29
26	35	40	5	5	3.5
27	63	71	8	8	9
28	61	68	7	7	7.5
29	51	63	12	12	18
30	62	71	9	9	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>3.5</b>

В первой колонке, слева, представлены значения по показателям самооценки, полученных в констатирующем эксперименте (до), в следующей колонке слева представлены значения по показателям, полученным в формирующем эксперименте (после); в следующем столбце – их разность, значения «после» отнять значения «до». Далее следует колонка абсолютной разности.

Ранжирование проходило по правилу:

1. Составляем список испытуемых (по № испытуемого).
2. Вычисляем разность значений «после» - «до». Определяем, что будет «типичным» и «не типичным» сдвигом. В данном случае типичным сдвигом является положительное значение, так как балл сдвинулся в сторону увеличения. Таким образом, «не типичных» сдвигов 1.
3. Переводим разность в абсолютные величины.

4. Проранжируем абсолютные величины разностей, где меньшему числу начисляем меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5,10,25,10,23,28,10,10,5,31,17,15,7,5,27,10,19,7,5,11,13,9,13,39,5,8,7,12,9

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 3.5$**

Критические значения  $T$  при  $n=30$