



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » март 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщетаева - Расщетаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-165-4-2
Савко Ксения Дмитриевна
Научный руководитель:
преподаватель колледж
Платонова Анна Владимировна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА	6
1.1 Понятие самооценки в отечественной и зарубежной литературе	6
1.2 Характеристика особенностей развития самооценки детей младшего школьного возраста. Начальная школа как фактор формирования личности ребенка.....	12
1.3 Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и методы влияющие на ее развитие	23
Вывод по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .	34
2.1 Выявление уровня самооценки у детей младшего школьного возраста ...	34
2.2 Коррекционно-развивающие занятия по повышению уровня самооценки младших школьников	38
2.3. Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно- экспериментальной работы по повышению уровня самооценки младших школьников в учебном процессе.....	42
Выводы по 2 главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
Приложение 1	54
Приложение 2	63

ВВЕДЕНИЕ

В рамках реализации Федеральных государственных стандартов начальной школы приоритетной задачей образовательного учреждения выступает задача создание условий, направленных на формирование активной позиции школьника в образовательно-воспитательном процессе. Данное понятие требует от ребенка развитости у него четких представлений о себе, умения правильно оценивать особенности своей личности, принимать роль ученика, умения выстраивать коммуникации с окружающими его людьми, другими словами, от ребенка требуется наличие определенного уровня сформированности самооценки.

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка.

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

В современном мире каждый человек должен адекватно оценивать свои возможности. Суметь точно себе ответить, что я умею и что я могу. Поэтому у каждого человека должен сложиться образ собственного Я. Это складывается из осознания своих личных физических, интеллектуальных, нравственных качеств, их самооценки. Самооценка - одно из центральных образований личности, часть её ядра. Она позволяет человеку делать активный выбор в самых разнообразных жизненных ситуациях, определяет уровень его стремлений и ценностей, характер его отношений с окружающими.

Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

Однако самооценка не дана нам изначально. Она изменяется, формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Сензитивным периодом для становления самооценки, как особого компонента самосознания, является младший школьный возраст, поэтому представляется необходимым начинать формирование объективной самооценки именно в этом возрасте. Все вышесказанное объясняет актуальность выбранной темы.

Проблема оценивания и развития самооценки в разных своих аспектах получила отражение в трудах отечественных и зарубежных психологов, педагогов и методистов (Б.Г. Ананьев, Ю.К. Бабанский, П.П. Блонский, Л.С. Божович, Л.С. Выготский, М.Н. Скаткин, Д.Б. Эльконин,).

Цель исследования: изучить особенности развития самооценки младших школьников и разработать эффективные занятия, способствующие развитию самооценки.

Объект исследования: процесс развития самооценки обучения младшего школьника.

Предмет исследования: самооценка младшего школьника в процессе обучения.

Гипотеза исследования: развитие самооценки младших школьников будет успешным, если педагог в процессе обучения систематически использует различные приемы контроля и самоконтроля; формирует умения самостоятельной оценки своей успешности у младших школьников; знает психологические особенности младших школьников и учитывает индивидуальные особенности самооценки в учебном процессе.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать понятие самооценки в психолого-педагогической литературе по вопросу исследования.
2. Изучить особенности формирования и развития самооценки младшего школьника.

3. Раскрыть факторы становления самооценки в младшем школьном возрасте.

4. Провести диагностики по выявлению уровня самооценки младших школьников, проанализировать полученный результат.

5. Разработать картотеку игр и упражнений для повышения самооценки младших школьников

В соответствии с данными задачами, были использованы следующие методы исследования:

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

Эмпирические: наблюдение, эксперимент, беседа, диагностические методики;

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что изучены и обобщены теоретические подходы к развитию самооценки младших школьников в процессе обучения, выделены особенности самооценки младшего школьника и факторы её развития. Полученные данные внесут вклад в разработку проблемы развития самооценки младшего школьника.

Практическая значимость заключается в том, что представленные результаты исследования позволяют увидеть эффективность подобранных методов, направленных на повышение уровня самооценки учащихся. Развитие самооценки младшего школьника позволит реализовать личностное развитие, сформировать личностные универсальные учебные действия.

База исследования: МОУ «АСОШ№1. С. Аргаяш» Количество обучающихся – 15 человека. Возраст обучающихся 6-7 лет.

Структура дипломной работы: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

1.1 Понятие самооценки в отечественной и зарубежной литературе

Проблема самооценки является важной в современной психологии и достаточно разработанной в большей мере в социальной психологии и психологии личности. Понятие самооценки определяется, как оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. С психологической точки зрения самооценка – это оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми.

Самооценка рассматривается как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное роль в регуляции человека своим поведением и деятельности как автономная черта личности, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие внутреннего мира.

Самооценке отводится главная роль в общем контексте формирования личности–ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости, а также ей отводится ведущая роль в рамках изучения проблем самосознания: она трактуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития интегрирующий начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания.

Главная функция самосознания– сделать доступным для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, познавать свой внутренний мир, переживать его, оценивать и определенным образом относиться к себе.

Я–концепция–это относительно устойчивая, осознанная, переживаемая, как уникальная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он производит взаимодействие другими людьми, и относиться к себе.

Каждый человек обладает, набором представлений о себе, целостным образом «Я», не лишенным разногласий, выступающим как установка по отношению к себе. Я - концепция, в сущности, определяет не просто то, что представляет собой индивид, но о то, что он о себе думает, как оценивает свое деятельное начало и возможности развития.

Присутствуют различия в подходах к структуре «Я», предпочтение той или иной модели обычно отражает теоретические ориентации исследователя, но в целом эти модели взаимодополнительны. Наиболее распространенная схема включает в себя 3 компонента:

1. познавательный или когнитивный (знание себя: образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости);
2. эмоциональный (самоуважение, себялюбие, самоунижение);
3. поведенческий (отношение к себе: стремление повысить свою самооценку, завоевать уважение, т.е. имеющий регулятивную функцию).

Самооценка, являясь составляющей Я- концепции относится к рефлексивным, феноменальным или категориальным «Я». Роберт Бернс отмечал, что в узком смысле «Я-концепция» и есть самооценка.

И.С. Кон, говоря о категории «Я» в психологии отмечает, что она, являясь одним из старейших философско-психологических понятий, остается крайне неопределенной и такие термины как «самость», «идентичность», «Эго», и «Я» употребляются в самых разных значениях и эти трудности не являются чисто терминологическими. Он рассматривает «Я» в общем значении как самость (т.е. единство реальной идентичности индивида и его самосознания), и в структуре самости, выделяет три вида «Я», которым соответствуют определенные психологические процессы: экзистенциональное «Я», (самоконтроль), переживаемое «Я», (самоощущение) и категориальное «Я», которому соответствуют самопознание и самооценка, рассматриваемая как, когнитивное.

Когнитивная теория Я– концепции рассматривает самооценку как одну из мощнейших когниций, установок, убеждений, которая предопределяет образ действий людей.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Психолог У. Джемс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

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

Л.И. Божович утверждал, что в своих притязаниях личность выдвигает требования не только к ожидаемому успеху, но и к самому себе – уровню, качеству, способу, своей активности при осуществлении деятельности. Притязания личности ярче всего выражают гармоничность или противоречивость ее натуры.

Характеризуя самооценку личности, принято выделять адекватную, а также завышенную или заниженную, т.е. неоптимальную, неадекватную.

По мнению многих авторов, при оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

К оптимальной относится самооценка высокого уровня, самооценка выше среднего уровня (когда человек заслужено ценит, уважает себя, доволен собой), а также самооценка среднего уровня (когда человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

Но самооценка может быть неоптимальной - чрезмерно завышенной или слишком заниженной. На основе неадекватной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения завышенной самооценки. Происходит острое эмоциональное отталкивание всего, что нарушает привычное представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным.

По мнению И.С. Кона, человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает осознавать, что все это - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способности или неправильного поведения. При этом возникает тяжелое эмоциональное состояние - эффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Самооценка может быть и заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности к себе, робости и отсутствия дерзаний, невозможности реализовать свои возможности, способности.

Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком низкая или слишком высокая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с высокой и низкой самооценкой выступают причиной конфликтов.

При высокой самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им замечать, как они даже оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других.

Завышенная самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Заниженная самооценка отражается в невысоком уровне притязаний, появляется в ожидании неудач, неуспеха, снижении активности.

По мнению В.Сатир индивидуальная самооценка является ключевым фактором в том, что происходит во внутреннем мире человека и в его отношениях с другими людьми.

Самооценка личности связана с одной из центральных потребностей человека - потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Самооценке отводится центральная роль в общем контексте формирования личности- ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости. Ценности, используемые личностью, составляют ядро самооценки, определяющие специфику ее функционирования как механизма саморегуляции и совершенствования.

Самооценка, будучи когнитивной составляющей Я- концепции, участвует в процессе выбора мотивов, соответствующих личностным ценностям, в акте целеполагания, являясь частью психологического регулятора отношений между личностью и обществом, таким образом, влияя на взаимоотношения между людьми.

Склонность к определенному виду самооценки является достаточно устойчивым личностным качеством. Многие из того, что человек делает или отказывается делать, зависит от его уровня самооценки. Те, кто сам не считает себя очень талантливым, не стремятся к очень высоким целям и не проявляют огорчения, когда ему не удается что-нибудь хорошо сделать. Человек, который думает о себе как о никчемном, ничего не стоящем объекте, часто неохотно прилагает усилия, чтобы улучшить свою судьбу. С другой стороны, те, кто высоко себя ценят, часто склонны работать с большим напряжением. Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо.

Человек с высоким уровнем самооценки воспринимает себя как более способную и достойную личность, чем человек с низким уровнем самооценки. Интересно также, что отрицательное самовосприятие приводит к более предсказуемому поведению, чем положительное.

М.И. Лисина считает, что завышенная и заниженная самооценки являются в равной мере нежелательными потому, что в первом случае имеется опасность формирования и сохранения многих отрицательных качеств, таких как нетерпимость к мнениям других, высокомерие, во втором - безынициативность, трудность общения с другими.

Известно, что в процессе обучения, учащиеся усваивают знания, развивается их мышление, с одной стороны и с другой — у них воспитываются определенные личностные качества. Когда говорят о развитии мышления, то имеют в виду формирование у школьника приемов умственной деятельности; умения анализировать, обобщать, сравнивать.

Когда же говорят о воспитание личности, то подразумеваются ее интересы, идеалы, организованность, ответственность и другие качества. Между тем сама практика обучения свидетельствует о том, что успех в решении учебных задач зависит не только от умственных способностей ребенка, но и от его личностных свойств, как перечисленных, так и многих других.

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, школьник начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников) относиться определенным образом как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как личности. С возрастом он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так у ученика в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей – один из основных компонентов самооценки.

Таким образом в самооценке отражаются представления ребенка как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект его будущего – путь еще не совершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

Все это свидетельствует о том, что самооценка является сложным личностным образованием. В ней отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

1.2 Характеристика особенностей развития самооценки детей младшего школьного возраста. Начальная школа как фактор формирования личности ребенка.

Младший школьный возраст совпадает с периодом обучения ребенка в начальной школе (с 6-11 лет).

Этот период характеризуется дальнейшим физически и психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим ему систематическое обучение в школе. Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации развития ребенка. Он теперь имеет социально значимые обязанности, становится общественным субъектом. Учебная деятельность ребенка оценивается. В психологии взаимоотношений с окружающими также появляются изменения. Авторитет взрослого постепенно утрачивается, и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, сильно возрастает роль детского сообщества.

Психология младшего школьного возраста формируется под влиянием обучения. В итоге у детей развивается память, усиливаются словесно-логические и смысловые запоминания.

А завершается младший школьный возраст умением вполне самостоятельно рассуждать, сопоставлять, делать выводы, анализировать и устанавливать простые закономерности.

Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения. Возрастная психология школьного возраста часто проявляется появлением упрямства и капризности, что может представлять собой своеобразную форму протеста против требований со стороны школы [1].

Недостаток семейного воспитания может значительно усугубить появившуюся проблему. В этом возрасте ребенка уже волнуют не только успехи в школе, но и взаимоотношения с одноклассниками, товарищами, учителями и родителями. Моральное состояние ребенка влияет на уровень его успеваемости, где похвала и мнение учителя играют не последнее место.

Ведь за время обучения у детей должен появиться новый, более качественный «взрослый» тип отношений с учителями и одноклассниками.

В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

Как известно, обучение в младших классах имеет одну особенность – обучение младших школьников ведет один педагог, который имеет очень сильное воздействие на своих учеников.

Особенности младших школьников – детей 7–9 лет состоят в том, что они нуждаются в покровительстве взрослых, поэтому для них вполне естественно следовать указаниям учительницы. В принципе, учебная деятельность младшего школьника и состоит в том, чтобы слушаться педагога и выполнять все его указания.

Эти особенности детей (доверчивая исполнительность, подражание, вера в истинность получаемых знаний) являются довольно важными предпосылками обучения в младшей школе. Деятельность младшего школьника во многом связана с тем, что ребенок (за чрезвычайно редкими исключениями) любит посещать школу: его привлекает возможность быть в положении ученика и сам процесс обучения привлекает.

Следует понимать, что дети не могут концентрировать свое внимание на одном деле дольше 20 минут.

Очень показательным является тот факт, что младшие школьники уже не столь заинтересованы в выяснении причин и смысла той информации, которую им преподносит учитель, в отличие от школьников с их вопросом «почему?» .

Другая особенность психологии ребенка в младшем школьном возрасте заключается в том, что память школьника приобретает произвольность, становится сознательно регулируемой и опосредованной.

Еще одним новообразованием в психологии младшего школьника является развитие произвольного поведения, планирование результатов действия и рефлексия. Школьник становится самостоятельным, у него формируются моральные ценности, которым он старается следовать. Более отчетливо в младшем школьном возрасте выступает мотив достижения успеха, иногда – мотив избегания неудачи.

Важным аспектом в психологии ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях, что связано с боязнью изменения отношения с окружающими.

Развитие личности ребенка в младшем школьном возрасте во многом зависит от школьной успеваемости, оценки взрослыми. Психология школьника в этом возрасте сильно подвержена внешнему влиянию, он эмоционален, подвержен перепадам настроения.

В младшем школьном возрасте дети переживают свою уникальность, осознают себя личностью, стремятся к совершенству, лидерству. Школьники ищут новые групповые формы активности, занятий, стараются принадлежать к какой-либо детской общности.

Младшие школьники внушаемы и податливы, они доверчивы, восприимчивы, склонны к подражанию. Учитель является для них авторитетом, поэтому он должен создать благоприятные условия для формирования высоконравственной личности.

У младших школьников преобладает наглядно-образный тип мышления, поэтому они обращают внимание на все яркое, поэтому при обучении младших школьников должны учитываться эти психические особенности.

Учеба, будучи ведущим типом деятельности, ставит ряд требований к младшему школьнику: происходит изменение режима его дня, ритм школьной жизни способствует развитию умений и навыков, которые необходимы для успешного обучения.

Младший школьник учится правильно распределять своё время, взаимодействовать с коллективом, общаясь с большим количеством сверстников и преподавательским составом.

Ребёнок начинает меньше двигаться, его основные нагрузки связаны теперь с умственной деятельностью, но у него по-прежнему остаётся потребность в игровой деятельности. В младшем школьном возрасте игра занимает не так много времени, как в дошкольном периоде, но, все же, играет немалую роль в психическом развитии ребенка [3].

В итоге у детей развивается память, усиливаются словесно-логические и смысловые запоминания. Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

Возрастная психология младшего школьного возраста часто проявляется появлением упрямства и капризности, что может представлять собой своеобразную форму протеста против требований со стороны школы.

Недостаток семейного воспитания может значительно усугубить появившуюся проблему.

В этом возрасте ребенка уже волнуют не только успехи в школе, но и взаимоотношения с одноклассниками, товарищами, учителями и родителями. Моральное состояние ребенка влияет на уровень его успеваемости, где похвала и мнение учителя играют не последнее место. Ведь за время обучения у детей должен появиться новый, более качественный «взрослый» тип отношений с учителями и одноклассниками.

Деятельность ребенка во многом связана с тем, что ребенок любит посещать школу: его привлекает возможность быть в положении ученика и сам процесс обучения привлекает.

Другая особенность психологии ребенка в младшем школьном возрасте заключается в том, что память школьника приобретает произвольность, становится сознательно регулируемой и опосредованной.

Еще одно новообразование – развитие произвольного поведения, планирование результатов действия и рефлексия.

Школьник становится самостоятельным, у него формируются моральные ценности, которым он старается следовать. Более отчетливо в младшем школьном возрасте выступает мотив достижения успеха, иногда – мотив избегания неудачи.

Важным аспектом в психологии ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях, что связано с боязнью изменения отношения с окружающими.

Развитие личности ребенка в младшем школьном возрасте во многом зависит от школьной успеваемости, оценки взрослыми. Психология школьника в этом возрасте сильно подвержена внешнему влиянию, он эмоционален, подвержен перепадам настроения. Дети переживают свою уникальность, осознают себя личностью, стремятся к совершенству, лидерству, ищут новые групповые формы активности, стараются принадлежать к какой-либо детской общности.

А завершается данный возраст умением вполне самостоятельно рассуждать, сопоставлять, делать выводы, анализировать и устанавливать простые закономерности.

Таким образом, младший школьный возраст является ответственным этапом в психологии развития ребенка.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения способствуют дальнейшему успешному развитию личности школьника, его субъектности и учебной деятельности.

Основу обучения и воспитания подрастающего поколения составляет начальная школа, именно здесь дети учатся читать, писать, считать, слушать, слышать, говорить, сопереживать.

Учебно–воспитательный процесс начальной школы является одним основополагающих составляющих формирования личности младшего школьника.

Огромную роль в данном процессе оказывает личность учителя, ведь именно он является эталоном для младших школьников.

Ученики младших классов стараются во всём походить на учителя. Им кажется, что все его поступки носят положительную направленность.

Именно в школе ребёнок проводит основную часть своего времени. Поэтому формирование личности ребёнка младшего школьного возраста происходит в школьном учреждении.

Процесс личностного становления детей младшего школьного возраста непосредственно связан с «развитием волевых качеств, учебной мотивацией, формированием рефлексии» [5].

Формирование личности младшего школьника непосредственно зависит от учебной деятельности, второстепенное значение личностного становления ребёнка оказывают отношения со взрослыми, их образцами и оценками, следование правилам, приобретение научных понятий.

Именно в учебно–воспитательном процессе у ребёнка усваиваются знания, формируются интеллектуальные силы, ориентировка в новом предметном мире, происходит процесс социализации личности ребёнка. Именно в учебной деятельности у ребёнка происходит формирование всех психологических процессов, интеллектуальное развитие школьника.

Успехи детей в учебном процессе самым прямым образом оказывают влияние на становление личности школьника. Это личностное становление вначале происходит в классном коллективе. Дети, получающие положительные оценки, как правило, являются лидерами.

По мнению В.В. Давыдова, Л. Бережной, Л.И. Божович, М.В. Максимова, В.С. Мухиной, Е.Ю. Федоренко и др., сначала у обучающихся младших классов внутренняя позиция имеет познавательную и социальную направленность, что в дальнейшем переходит в учебно-познавательные мотивы и более зрелые формы социальных мотивов.

В.П. Ильина утверждает, что у учеников 1–го и 2–го класса на совершение волевых действий влияют взрослые, но к 3–му классу дети способны совершать волевые действия руководствуясь собственными мотивами.

В практике современной образовательной системы помощь младшему школьнику реализуется через психолого-педагогическую поддержку. Ребёнок младшего школьного возраста приходит в школу и погружается в новую для себя сферу деятельности, реализация которой происходит через решение определённых задач, через реализацию индивидуальной цели психического и личностного развития. Адаптация ребёнка в данной сфере происходит в условиях психолого-педагогической поддержки учителя. Эта поддержка направлена, прежде всего, «на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, воспитания и психологического развития» [6].

Г.С. Остапенко определяет психолого-педагогическую поддержку как длительный процесс, направленный на всестороннее развитие личности школьника. Данная поддержка младшего школьника создаёт условия для его благоприятного развития.

В современной практике образовательного процесса ученые выделяют различные направления психолого-педагогической поддержки младших школьников:

- воспитательное направление психолого-педагогической поддержки;
- направление поддержки как защиты;
- психолого-педагогическая поддержка школьника как индивидуализация, заключающаяся в перманентной готовности взрослого адекватно отреагировать на запрос ребенка о взаимодействии, утверждение собственной его состоятельности.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что психолого-педагогическая поддержка младшего школьника направлена, прежде всего, на «создание условий для развития младших школьников, складываемых из атмосферы физической и психологической безопасности учащихся, обеспечения их интересов и условий индивидуально-личностного развития».

Таким образом, мы определили, что становление личности младшего школьника происходит, главным образом, в процессе учебной деятельности. Данная деятельность у ребёнка младшего школьного возраста является одной из главных. Именно, при изучение школьных предметов, у школьника развиваются интеллектуальные способности, что способствует развитию его познавательной сферы, совершенствуется волевая сфера деятельности ребёнка. Успеваемость ребёнка по учебным предметам, в первую очередь, способствует его личностному развитию [7].

Школа оказывает помощь в становление личности школьника через психолого-педагогическую поддержку.

Последняя нацелена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, воспитания и психологического развития.

Становление личности младшего школьника формируется через его нравственное воспитание.

В основе нравственного воспитания лежит нравственное развитие ребёнка с опорой на положительные представления ребёнка о себе.

Младший школьный возраст является преднравственным уровнем развития, когда поступки определяются внешними обстоятельствами, а точки зрения других людей в расчет не принимаются.

При этом реализуется вторая стадия данного уровня- ориентация на поощрение. Суждение о поступке выносится в соответствии с той пользой, которую из него можно извлечь.

Для этого возраста характерны конформное, согласное с нормами поведение, направленное на то, чтобы в результате получить поощрение; ожидание ребенком того, что в ответ на его положительные поступки к нему будут относиться так же хорошо.

Рассмотрим некоторые нравственные новообразования младших школьников в соответствии с этапами обучения.

– Ребенок 6–7 лет. «К концу первого года обучения дети имеют определенный опыт взаимоотношений, совместной работы на уроках».

– Ребенок 8–9лет. Второклассниками оценка различных событий, людей, природы осуществляется уже не только по принципу «хороший или плохой для меня», «добрый или злой по отношению ко мне» — «доброе» или «злое» осмысливается по отношению ко всем людям. Однако в 1-м и 2-м классах, по исследованиям Н. М. Трофимовой, мало детей умеют наблюдать за внешними предметами и действиями увидеть отношение человека к деятельности и другим людям.

– Ребенок 8–10лет. Ребенку уже не нужна ежеминутная опека учителя, поэтому возникающие в классном коллективе конфликты дети пытаются разрешить сами. Большую роль в этом играет развитие самоуправления детского коллектива. Но детям свойственно видеть только внешнюю сторону конфликта или то, что задевает их лично, нравственный смысл во многих случаях они не осознают.

Часто ребенок знает, как нужно поступать тому или иному герою, а в реальной жизни не уступит и в малом, полагая, что все хорошие качества человека проявляются только в особых случаях и в героических поступках.

Н.В. Лещенко выделяет внутренние (физиологические, психологические), и внешние (педагогические) предпосылки эффективного нравственного воспитания в процессе начального обучения [8].

К внутренним предпосылкам относится сензитивность психики детей данного возраста к нравственному воспитанию, обусловленная повышенной восприимчивостью внешних влияний, верой в истинность всего, чему учат, что говорят, в безусловность нравственных норм; бескомпромиссностью в нравственных требованиях к другим, непосредственностью в поведении; активным формированием гуманистических отношений, побудительным мотивом которых является потребность в положительных поступках; неустойчивостью отрицательных качеств личности, пластичностью нервной системы, восприятием учителя рефератной личностью; повышенной комфортностью, которая может служить опорой учителю для развития умения ребенка подчинять свои интересы интересам коллектива и т. д.

Педагогическими предпосылками эффективного нравственного воспитания в процессе начального обучения могут:

- значительно расширять круг общения и виды деятельности ребенка, которые воспринимаются им как общественно значимое явление;
- быть более разнообразными по сравнению с дошкольным детством жизненные обстоятельства, в которых ребенок должен сам решать, как надо поступать в том или ином случае, не нарушая предъявленного к нему требования;
- развивать существующие в начальной школе благоприятные условия для успешной установки контактов с родителями школьников;

– благодаря длительному общению с учеником начальных классов в процессе обучения могут позволять учителю наблюдать его в большом числе ситуаций, изучать его индивидуальные особенности, целенаправленно и систематически воздействовать на его развитие;

– развивать эмоциональность младших школьников.

Перечисленные предпосылки начального обучения в школе представляют собой залог нравственной воспитуемости младших школьников. Именно в данном возрасте возникают большие возможности для систематического и последовательного развития детей.

Таким образом, к младшему школьному возрасту каждый ребенок достигает своего «рубежа» нравственного развития; у него «накапливается определенный нравственный опыт, формируются черты индивидуального характера, вырабатываются определенные привычки». Все эти факторы отражаются на процессе нравственного воспитания, которое самым непосредственным образом оказывает влияние на становление личности ребёнка [9]. Начальная школа самым непосредственным образом участвует в личностном становлении ребенка. Этот процесс формируется под непосредственным сопровождением учителя, который является для детей образцом во всех начинаниях. Именно в начальной школе формируются зачатки личности ребёнка.

1.3 Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и методы влияющие на ее развитие

Традиционно главным институтом воспитания считается семья: в ней закладываются основы личности ребёнка. Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Семейные условия, род занятий, материальный и образовательный уровни родителей являются определяющими для жизненного пути ребёнка. На него воздействует вся внутрисемейная атмосфера.

Поэтому формирование самооценки может рассматриваться как результат усвоения ребёнком отношения к нему со стороны родителей.

Исследование Э.В. Пахальяном связи между формой общения школьника в семье и степенью адекватности и устойчивости его самооценки показало, что у детей, имевших доверительные отношения с родителями, преобладала адекватная и устойчивая самооценка, а для детей из семей с регламентированным (жёстким) типом общения более характерна неустойчивая и неадекватная самооценка. Высокая самооценка сочетается с доверительными отношениями между детьми и родителями, требовательностью и строгой дисциплиной при относительной автономии ребенка. Школьники с низкой самооценкой, выраженным чувством собственной изолированности и ненужности имели негативный опыт внутрисемейных отношений: наказание как основной способ воздействия, отсутствие чёткой воспитательной программы [10].

Таким образом, благоприятным условием развития позитивной самооценки можно считать эмоциональную вовлеченность родителей в жизнь ребёнка, не препятствующую, однако, развитию его самостоятельности. Самооценка ребёнка до определенного периода складывается под влиянием отношения к нему значимых взрослых, прежде всего родителей. Он усваивает параметры оценок и самооценок, нормы, которыми пользуются родители, и далее сам оценивает себя.

Вместе с тем по одному только характеру родительского отношения нельзя однозначно предсказать, как это отразится на внутреннем мире ребенка. Экспериментальные исследования показывают, что данные о восприятии ребёнком родительских установок могут более достоверно объяснить развитие самооценки ребёнка, чем объективная оценка родительского отношения.

Е.Т. Соколова и И.И. Чеснокова предприняли попытку описать взаимосвязь самооценки, ожидаемой (воспринимаемой) родительской оценки и реальной родительской оценки.

При этом дети знают о недостаточном уважении к ним со стороны родителей и противопоставляют ему собственную самооценку и собственные эталоны самооценивания, формирующиеся на основе личного опыта социального взаимодействия [11].

Самооценка ребёнка значительно теснее связана с ожидаемой, чем с реальной родительской оценкой. Этот факт авторы объясняют тем, что уважающий и принимающий себя человек склонен ожидать аналогичного отношения от окружающих, что обеспечивает ему чувство безопасности и открытости в межличностном общении. Е.Т. Соколова и И.Г. Чеснова говорят о двух тенденциях в развитии самооценки: с одной стороны, тесная связь самоотношения с родительским отношением на аффективном и когнитивном уровнях, с другой – начинающаяся «отстройка» в самооценке от отношения родителей, прежде всего по параметру «уважение». При этом в неблагоприятной семейной ситуации при неуважительном и отвергающем отношении родителей этот процесс может привести к формированию таких особенностей самооценки, которые характеризуются конфликтностью образа «Я» у ребенка, конфликтностью в сфере принятия себя, отношения к себе, в структуре ценностей.

Эти варианты конфликтного образа «Я» можно рассматривать, с одной стороны, как продукт конфликтных взаимоотношений в семье, а с другой – как попытку ребёнка разрешить этот конфликт, снизить напряженность и тревожность, возникающие фрустрации значимых потребностей [12].

Можно предположить, что для формирования адекватной самооценки учебной деятельности ребёнка необходимо наличие у него позитивного эмоционально-ценностного отношения к собственному «Я», что возможно только при соблюдении в отношениях между ребёнком и родителями следующих условий:

1) преобладание поощрения над порицанием, содействие развитию инициативы, самостоятельности ребёнка, подтверждение веры в силы и возможности ребёнка;

2) чёткое дозирование и обоснование ограничений и требований к ребёнку, предъявляющихся не в форме директив, а в форме совместно выработанных в процессе дискуссии;

3) вовлечение ребёнка в жизнь семьи не только путём расширения круга обязанностей, но и прав;

4) в ситуации необходимого порицания оценивание поступка, а не самого ребёнка и безусловный отказ от всякого рода уничижительных оценок.

Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период 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 ребёнку, зависит и его отношение к самому себе. От уровня самооценки зависит активность личности, её стремление к самовоспитанию, её участие в деятельности коллектива. Как известно, различают адекватную (или реальную) самооценку и неадекватную – завышенную или заниженную.

Адекватная самооценка (или объективное отражение собственной личности) ведёт, как правило, к самокритичности и требовательности к себе, формирует уверенность в своих силах, определенный уровень притязаний личности.

Неадекватная самооценка может привести к искажению уровня притязаний, к общей конфликтности субъекта с окружающей действительностью. Попытки компенсации заниженной самооценки могут привести к агрессивному поведению.

Эти определения появляются в сравнении с реальными возможностями младшего школьника.

Самооценка не остается стабильной в зависимости от успехов в деятельности, возрастных особенностей и многих других факторов, она имеет тенденцию изменяться. Исследователи, изучавшие отношение к себе первоклассников, отмечают, что самооценка большинства детей, как правило, завышена. Отдельные попытки адекватно воспринимать себя относятся лишь к прогностической оценке (оценке своих возможностей перед выполнением предстоящей деятельности) и появляются только к концу первого класса.

Общая оценка себя ребёнком имеет тенденцию к завышению и характеризуется относительной устойчивостью и независимостью от обстоятельств.

Ближе к концу первого класса, как отмечает ряд исследователей, многие дети начинают давать себе адекватную оценку применительно к каким-либо конкретным видам деятельности. Однако, как отмечает Е.З. Басина, «существуют принципиальные различия между способностью более или менее адекватно оценивать себя в конкретной деятельности при внешнем провоцировании самооценки и склонностью осмысливать себя самостоятельно, спонтанно, причем не в сфере конкретных занятий, а в целом» [13].

Изучение самооценки старшего дошкольного и младшего школьного возрастов свидетельствует, что именно в этот период происходит качественный скачок в изменении отношения ребёнка к самому себе.

Если самооценка до школьника целостна, т. е. ребёнок различает себя как субъекта деятельности и себя как личность, то самооценка младших школьников уже более объективна, обоснована, рефлексивна и дифференцирована.

По данным исследований (А.В. Захаров, А.И. Липкина и др.), основными факторами, от которых зависит становление самооценки младших школьников, являются: школьная оценка; чувство компетентности; оценка своих достижений; особенности общения учителя с учащимися;

Стиль домашнего воспитания; появление и влияние рефлексий [14]. Большое влияние на развитие самооценки оказывает школьная оценка успеваемости. Ориентируясь на оценку учителя, дети сами считают себя и своих сверстников отличниками, двоечниками и т.п., наделяя представителей каждой группы соответствующими качествами. Оценка успеваемости в младших классах, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка. В этом возрасте идёт интенсивный процесс формирования учебной деятельности как ведущей.

Её организация, обеспечивающая овладение обобщенными способами действий, несет в себе большие возможности для развития таких оснований самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Сформированная ориентация на способы действия создает новый уровень отношения, обучающегося к самому себе как субъекту деятельности, способствует становлению самооценки как достаточно надежного механизма саморегуляции, ориентирующимся на способ действия, присущи исследовательский тип самооценки, осторожность, рефлексивность в оценке своих возможностей. Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки.

Слабоуспевающим школьником становится на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определённое расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить. На начальном этапе отставания расхождение это недостаточно осознаётся, а главное, не принимается школьником: большинство неуспевающих детей 1 и 2 классов переоценивают результаты своей учебной деятельности.

К 4 классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с пониженной самооценкой, и мы видим нарастающую из класса в класс тенденцию неуспевающих учеников к недооценке своих и так весьма ограниченных успехов.

Педагогическая практика показывает, что некоторые учителя не всегда осознают роль своих оценочных суждений в формировании самооценки младших школьников—одного из важнейших средств воздействия на развитие личности, поэтому совершенствование оценочной деятельности учителя, изучение её механизмов является одним из резервов повышения эффективности воспитательной работы, повышения общественной активности юных граждан.

С поступлением в школу в жизни ребёнка начинается новая полоса; ведущей формой его деятельности становится учебная деятельность с её особым режимом, особыми требованиями к его нервно-психической организации и личностным качествам.

Результаты этой деятельности оцениваются особыми баллами. Теперь уже именно это определяет его лицо и место среди других людей. Успехи и неудачи в учении, оценка учителем результатов его учебного труда начинают определять и отношение ребёнка к самому себе, т. е. его самооценку. Психологи и педагоги специально изучают влияние, которое оценки учителя оказывают на ребёнка. Учебная деятельность — основная для младшего школьника, и если в ней он не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается.

Дети осознают важность компетентности именно в сфере обучения и, описывая качества наиболее популярных сверстников, указывают в первую очередь на ум и знания. Успешная учёба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять различные задания приводят к становлению чувства компетентности – нового аспекта самосознания в младшем школьном возрасте.

Если чувства компетентности в учебной деятельности не формируется, у ребёнка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности, его личностное развитие искажается.

Так, А.И. Липкина пишет о необходимости «учитывать при анализе продвижения ребёнка в учении не только его интеллектуальные качества и особенности усвоения системы знаний, но и те сложные опосредования умственной работы ребёнка, личностные характеристики, которые в концентрированной форме выражены в его самооценке». Самооценка ребёнка обнаруживается не только в том, как он оценивает себя, но и в том, как он относится к достижениям других [15]. Ребенок не рождается на свет с каким-то отношением к себе. Как и все другие особенности личности, его самооценка складывается в процессе воспитания, в котором основная роль принадлежит семье и школе. Дети с высокой самооценкой отличались активностью, стремлением к достижению успеха как в учении и общественной работе, так и в играх. Совсем по-иному ведут себя дети с низкой самооценкой. Их основная особенность – неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ждут только неудачу.

Становление самооценки младшего школьника зависит не только от его успеваемости и особенностей общения учителя с классом.

Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Если ребёнок приходит в школу, принимая ценности и притязания родителей, то позже он в большей или меньшей мере начинает ориентироваться на результаты своей деятельности, свою реальную успеваемость и место среди сверстников.

К концу младшего школьного возраста появляется рефлексия и, тем самым, создаются новые подходы к оценке своих достижений и личностных качеств.

Самооценка становится, в целом, более соответствующей действительности, суждения о себе – более обоснованными. В то же время здесь наблюдаются значительные индивидуальные различия.

Следует особо подчеркнуть, что у детей с завышенной и заниженной самооценкой изменить её уровень крайне сложно. Для успешности обучения и воспитания важно формировать у учащихся адекватную оценку своих достижений, укреплять их веру в свои силы. Только такая самооценка может поддерживать стремление работать самостоятельно, творчески. Для развития адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создавать в классе атмосферу психологического комфорта и поддержки. Оценивая работу учеников, учитель должен не просто ставить отметку, а давать соответствующие пояснения, доносить свои положительные ожидания до каждого ученика, создавать положительный эмоциональный фон при любой, даже низкой оценке. На становление самооценки младшего школьника огромное влияние оказывает стиль воспитания в семье, принятые в ней ценности. Как правило, дети с завышенной самооценкой воспитываются по принципу кумира семьи, в обстановке не критичности, всеобщего поклонения.

В семьях, где дети имеют высокую (но не завышенную) самооценку, внимание к личности ребёнка сочетается с достаточной требовательностью, родители не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок этого заслуживает.

Дети с заниженной самооценкой пользуются большой свободой в семье, но эта свобода, по сути, результат бесконтрольности, следствие равнодушия родителей к детям.

Из этого следует, что формирование правильного самовосприятия у ребёнка – сложная задача, потому что требования жизни постоянно меняются по мере того, как ребёнок растёт и развивается. Решение этой задачи, например, обучение чтению, не обязательно разовьёт самоуважение, потому что психические и социальные задачи могут казаться бесконечными.

И возможно, что подростку, который был вполне уверен в себе в более раннем возрасте, когда начинал ходить, теперь требуется помощь, потому что ему трудно учиться в школе.

Многие дети продолжают нуждаться в помощи и поддержке других людей, особенно родителей, когда начинают искать себя. Помогать ребёнку, обрести устойчивое, правильное самовосприятие – наиболее важная и благодарная задача родителей (психическое здоровье). Помощь, оказанная ребёнку в обсуждении его чувств, может способствовать тому, что в дальнейшем ему будет легче решать различные проблемы. Такое раннее обучение не только содействует лучшему управлению своими эмоциями, но и поможет в будущем устанавливать хорошие взаимоотношения с людьми.

Вывод по первой главе

Научившись распознавать и обсуждать чувства, ребёнок будет лучше справляться с ними. Дети не склонны контролировать сильные эмоции, даже если они их распознают. Для родителей очень важно научить своих детей как-то контролировать свои эмоции. Предположим, что ребёнок никак не может справиться с иррациональным страхом и боится чудовищ. Родители должны объяснить ребёнку, что в доме не водятся никакие чудовища, и предложить вспомнить об этом или громко сказать это вслух, когда снова возникнет страх.

Или, если подросток влюблен в учительницу, родители должны тактично предложить ребёнку выбрать более достижимый объект для своих чувств. Они должны также найти ребёнку какие-то занятия, которые отвлекли бы его от мучительной влюбленности.

Однако необходимо помнить, что контроль над чувствами не означает их отрицания или смягчения.

Правильнее будет сказать, что контроль над чувствами должен не позволить им доминировать в мыслях или поведении. Если ребёнок поймет, что чувства естественны, но в то же время и преходящи, и, что ими можно управлять своими мыслями и поведением, он приобретает необходимую интуицию и силу. Дети готовы демонстрировать свои эмоции родителям, другим членам семьи и друзьям.

Спорный вопрос состоит не в том, показывать ли чувства, а в том, как это делать. У детей есть выбор. Ребёнок, который, к примеру, злится на приятеля, может вопить и кричать на родителей.

Альтернативой может быть угрюмое поведение в следующие несколько дней. Наиболее конструктивный поступок в этой ситуации – прийти к приятелю и объяснить, как он себя чувствует, или освободиться от напряжения с помощью какой-нибудь полезной физической нагрузки, например бега или велосипедной прогулки.

Чтобы знать о путях выхода из положения и использовать их, детям нужен совет и понимание родителей. Чтобы помочь ребёнку правильно себя вести, необходимо найти золотую середину между его потребностями, мечтами и правами окружающих.

Один очевидный и популярный путь – объяснить, что другие люди тоже имеют права, и научить ребёнка уважать эти права, насколько это позволяет его развитие.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Выявление уровня самооценки у детей младшего школьного возраста

В современном образовании недостаточно разработана теоретическая проблема формирования самооценки у детей младшего школьного возраста в условиях начальной школы. У младших школьников наблюдаются все виды самооценок. В связи с тем, что виды самооценок у детей формируются разные, а в теоретическом аспекте проблема формирования самооценки изучается по настоящее время, появляется необходимость более подробно исследовать проблему в условиях общеобразовательной начальной школы.

Наше исследование проводилось в МОУ «АСОШ №1» 1 «а» класс; 15 человека. Было проведено 3 методики.

1. Методика «Какой Я»

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Таблица 1– Протокол методики «Какой я»:

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		Да	Нет	Иногда	Не знаю
1	Хороший	1	0	0.5	
2	Добрый	1	0	0.5	
3	Умный	1	0	0.5	
4	Аккуратный	1	0	0.5	
5	Послушный	1	0	0.5	
6	Внимательный	1	0	0.5	
7	Вежливый	1	0	0.5	
8	Умный(способный)	1	0	0.5	
9	Трудолюбивый	1	0	0.5	
10	Честный	1	0	0.5	

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов –средний

2-3 балла – низкий

Таблица 2– Результат методики “Какой я”:

Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 (8%)	2 (17%)	6 (50%)	3 (25%)

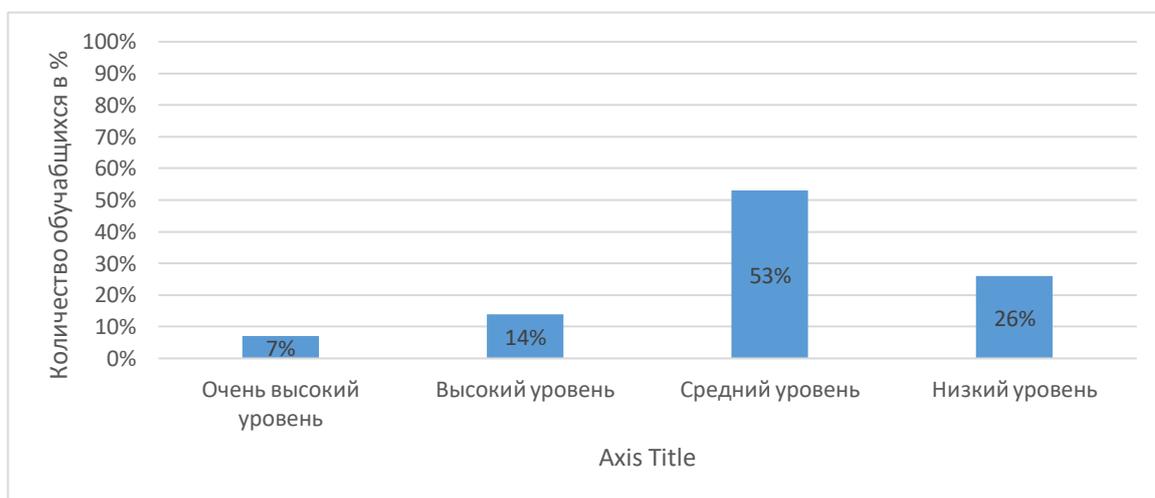


Рисунок 1– Результаты методики «Какой Я?».

Из диаграммы видно, что по результатам проведенной методики у обучающихся преобладает средний уровень самооценки 53 % (8 учеников), 26% (4 учеников), показали низкий уровень и 14% (2 учеников), и 8% (1 ученик) завышенная самооценка по результатам применения методики выявлена, но с этими детьми коррекционная работа будет проводиться также, как и с остальными.

2. Методика «диагностика самооценки Дембо– Рубенштейн»

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

Таблица 3– Результат методики “Дембо– Рубенштейн”:

Завышенный уровень	Адекватный уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2 (13%)	3 (20%)	6 (40%)	4 (26%)

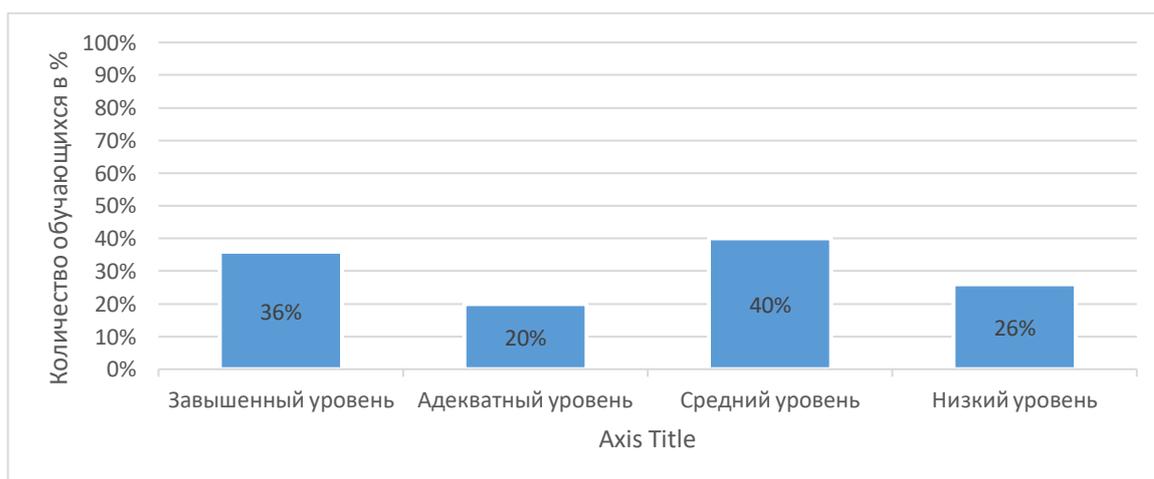


Рисунок 2– Результаты методики «Дембо– Рубенштейн»

Из диаграммы видно, что по результатам проведенной методики у учащихся преобладает средний уровень самооценки 40 % (6 учеников), адекватный уровень 20% (3 ученика), показали низкий уровень 26% (4 ученика), и 13% (2 ученика) завышенная самооценка по результатам применения методики выявлена, но с этими детьми коррекционная работа будет проводиться также, как и с остальными.

3. Методика «Лесенка»

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Цель исследования: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди. Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Таблица 4– Результат методики “Лесенка”:

Завышенная самооценка	Адекватная самооценка	Заниженная самооценка	Низкая самооценка
3 (22%)	4 (26%)	4(26%)	3 (22%)

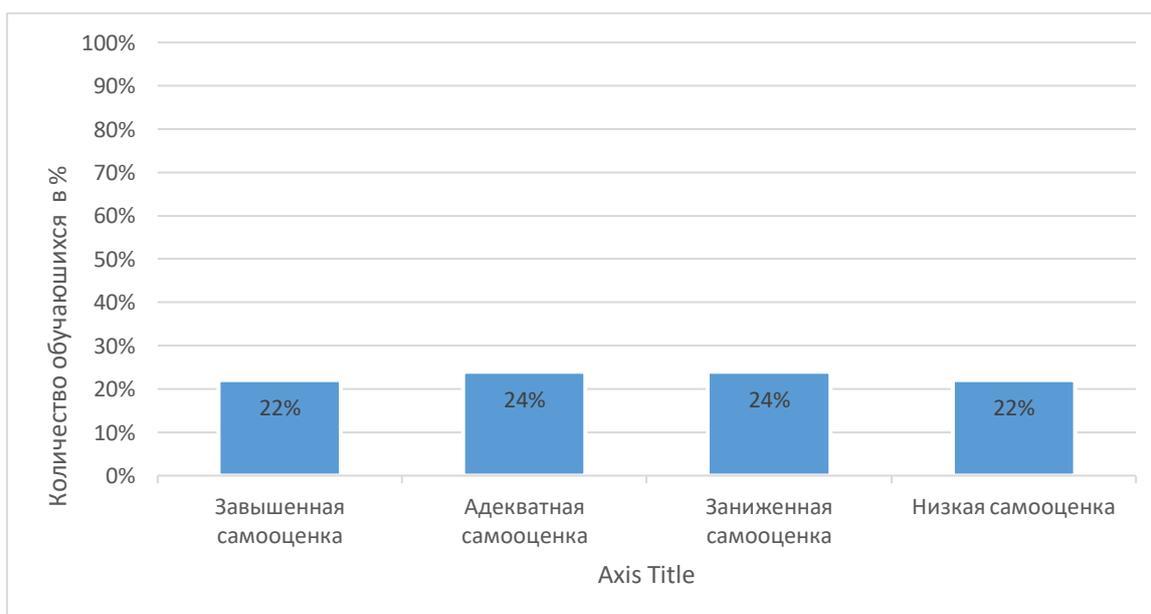


Рисунок 3– Результаты методики «Лесенка»

Из диаграммы видно, что по результатам проведенной методики у учащихся преобладает адекватный и заниженный уровень самооценки 26 %

(4 ученика), показали низкий уровень 22% (3 ученика), и 22% (3 ученика) завышенная самооценка по результатам применения методики выявлена, но с этими детьми коррекционная работа будет проводиться также, как и с остальными.

Таким образом, проведя три различных методики, было подтверждено что из 15 обучающихся, присутствует 3 ученика с низкой самооценкой, еще 4 ученика с заниженной самооценкой.

2.2 Коррекционно-развивающие занятия по повышению уровня самооценки младших школьников

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям.

Ребёнок с завышенной самооценкой всегда и во всём хочет быть лучше других: сильнее, умнее, быстрее, красивее. Часто открыто заявляет: «Я – самый лучший (красивый, быстрый)». Если же появляется конкурент в лице сверстника, то он неминуемо вызывает агрессию.

При этом важно понимать, что формирование самооценки у ребенка является важным этапом развития его личности, основой настоящих и будущих побед и успехов, процессом становления таких позитивных качеств,

как самоуважение и чувство собственного достоинства. Таким образом, становится очевидным необходимость оказания своевременной психолого-педагогической помощи детям с неадекватным уровнем самооценки. С этой целью и были разработаны коррекционно-развивающие занятия на повышение уровня самооценки у детей младшего школьного возраста.

Таблица 5 – Тематический план занятий

Занятие №	Тема	Цели	Упражнения
1	Упражнение «Мое настроение»	развивать уверенность в себе, повышение самооценки.	Задание: нарисовать свое настроение на данный момент Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое настроение. Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.
	Упражнение «Перевоплощение»	Установление контакта между участниками.	Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, свеча, стул, ручка и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Анализ упражнения: Возникали трудности у вас в рассказе от лица вещи, которую вы выбрали? Какие?
	Упражнение «Мой сосед слева»	Развитие умения находить положительные качества в других людях.	Предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. Анализ упражнения: Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие? Почему?

Продолжение таблицы - 5			
	Упражнение «Мои сильные и слабые качества»	формирование навыков адекватной самооценки.	Предлагается на листке бумаги написать в один столбик ваши сильные, хорошие качества, а во втором столбике – слабые, те качества, которые вам мешают, но они у вас есть. (Дается 5 минут). Анализ: Кто хочет зачитать свои качества? (Нельзя заставлять детей зачитывать свои качества без желания).
2	Упражнение «Что хорошего и что плохого происходило вчера»	Самоанализ своего поведения	Ученики рассказывают, что хорошего и что плохого было вчера
	Упражнение «Разожми кулак»	Эмоциональный разговор	Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. (подумайте, как можно это сделать?) Потом участники меняются ролями. Анализ: как у вас это получилось?
	Упражнение «Представление героев»	Развитие умения понимать себя и других людей по поведению	Ученики вспоминают героев сказки «Винни–Пух» и обсуждают характеристику героев
	Упражнение «Проблемы героев»	Развитие навыка справляться с проблемами поведения	Ученики вспоминают героев сказки «Винни–Пух» и осуждают проблемы с которыми столкнулись герои данной сказки
3	Упражнение «Кто это?»	Эмоциональный разогрев	Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор. Ребята составляют устный портрет выбранного участника. Далее отгадывают
	Упражнение «Ситуации»	Развитие умения анализировать ситуации	– Вы многие ездите в общественном транспорте и видите конфликтные ситуации, которые происходят между кондуктором и пассажиром. Кто из вас хочет рассказать одну из этих ситуаций?

Продолжение таблицы- 5			
	Упражнение «Антивремя»	Обучение способам избегания конфликтных ситуаций	У нас в классе происходят разные конфликты. Давайте вспомним какую–нибудь ситуацию, в результате которой возник конфликт. Нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы: – Где находится очаг конфликта? – Как можно было его избежать?
4	«Слон, жираф и крокодил».	Развитие внимания, снятие напряжения	Когда педагог говорит: «слон» – все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона; «крокодил» – все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила; «жираф» – все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры педагог называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое
	«Похвалилки»	Повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе	Дети получают карточки, где зафиксировано какое–либо одобряемое окружающими действие. Дети по кругу должны озвучить свою карточку. Например: «Однажды я (далее читает, что написано в карточке) быстро выполнил задание» Анализ: что у вас получилось? Что не получилось? Что нового узнали?
	«Летит–летит по небу шар...»	Снятие напряжения, эмоциональная разрядка	Дети рассказывают стихотворение с движением (заменяют слова: «летит» – махи руками, «по небу» – показываем указательным пальцем вверх, «шар» – показываем руками большой шар; «мы», «нас» – показываем правой рукой на себя). Анализ: что у вас получилось? Что не получилось? Что нового узнали?
5	«На берегу моря»	Снятие напряжения	Дети изображают мимикой, пантомимикой действия с воображаемыми камешками, песком, водой, солнышком.

	«Лес»	Снятие напряжения	Дети представляют, что они в лесу и становятся деревьям выполняют различные действия
--	-------	-------------------	--

Таким образом по завершению всех занятий у детей, которых низкая или заниженная самооценка. Самооценка должна повыситься до адекватного уровня.

Кроме формирующей работы с детьми нами были проведены следующие консультации для педагогов и родителей:

1. Групповая консультация для педагогов начального звена «Самооценка и ее влияние на успешность обучения ребенка».

2. Групповая консультация для родителей «Роль семьи в формировании самооценки ребенка младшего школьного возраста».

3. Буклеты для педагогов и родителей «Рекомендации по формированию адекватной самооценки у ребенка младшего школьного возраста».

2.3. Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по повышению уровня самооценки младших школьников в учебном процессе

Для того чтобы повысить уровень самооценки младших школьников был внедрён сборник занятий (приложение 2).

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностическая работа с использованием этих же методик для проверки уровня самооценки младших школьников.

По первой методике «Какой я» мы получили следующие результаты, представленные в таблице 6.

Таблица 6– Уровень самооценки по методике «Какой я» на контрольном этапе эксперимента

Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6– 40%	8– 53%	1– 6%	0– 0%

Исходя из результатов, представленных в таблице 6, мы видим, следующее распределение уровня самооценки. Очень высокий уровень – 5 человек (33 %), высокий уровень – 9 человек (66%), средний уровень – 1 человек (6 %), низкий уровень – 0 человека (0 %).

Для более наглядного представления, покажем результаты на рисунке 4.

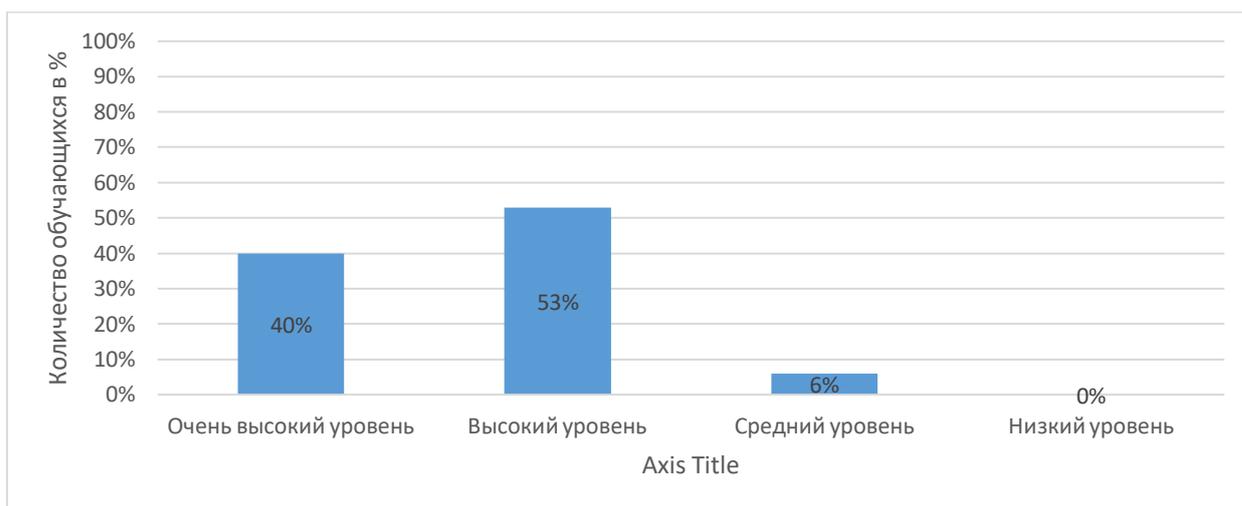


Рисунок 4 - Уровень самооценки по методике «Какой я» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Мы видим, что очень высокий уровень изменился с 8% до 40%, высокий уровень изменился с 17% до 53%, средний уровень изменился с 50% до 6%, а низкий уровень с 25% до 0%

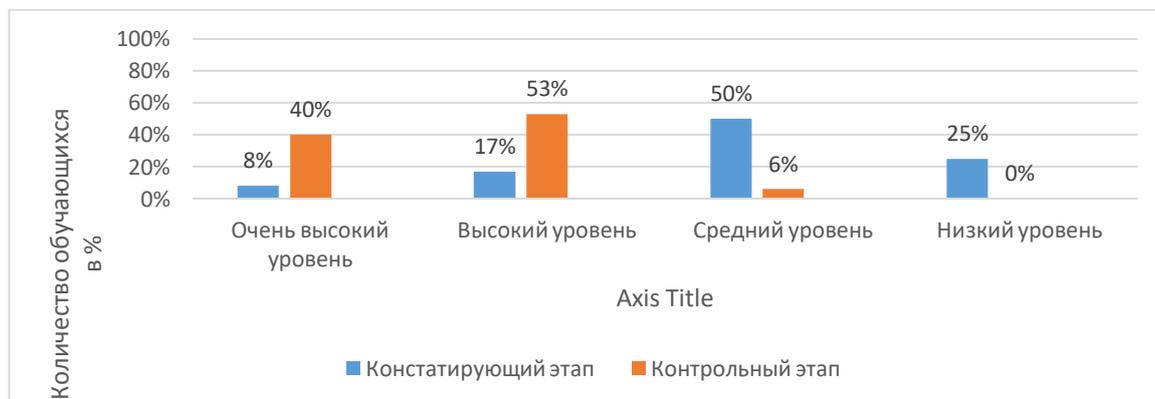


Рисунок 5 – Сравнительная диаграмма распределения по уровням самооценки по методике «Какой я» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По второй методике «Дембо–Рубенштейн», мы получили следующие результаты, представленные в таблице 7.

Таблица 7 – Распределение по уровням самооценки младших школьников по методике « Дембо– Рубенштейн» на контрольном этапе эксперимента

Завышенный уровень	Адекватный уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6– 40%	8– 53%	1– 6%	0– 0%

Исходя из результатов, представленных в таблице 5, мы видим, следующее распределение уровня самооценки. Очень высокий уровень – 6 человек (40 %), высокий уровень – 8 человек (53 %), средний уровень – 1 человек (6 %), низкий уровень – 0 человека (0 %).

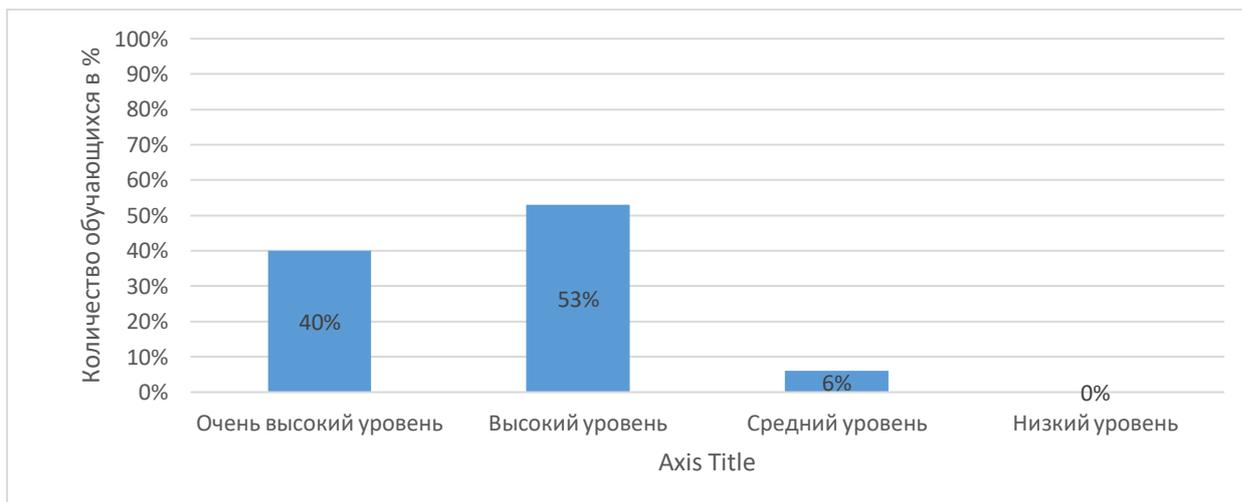


Рисунок 6 - Уровень самооценки по методике «Какой я» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Мы видим, что очень высокий уровень изменился с 13% до 40%, высокий уровень изменился с 20% до 53%, средний уровень изменился с 40% до 6%, а низкий уровень с 26% до 0%.

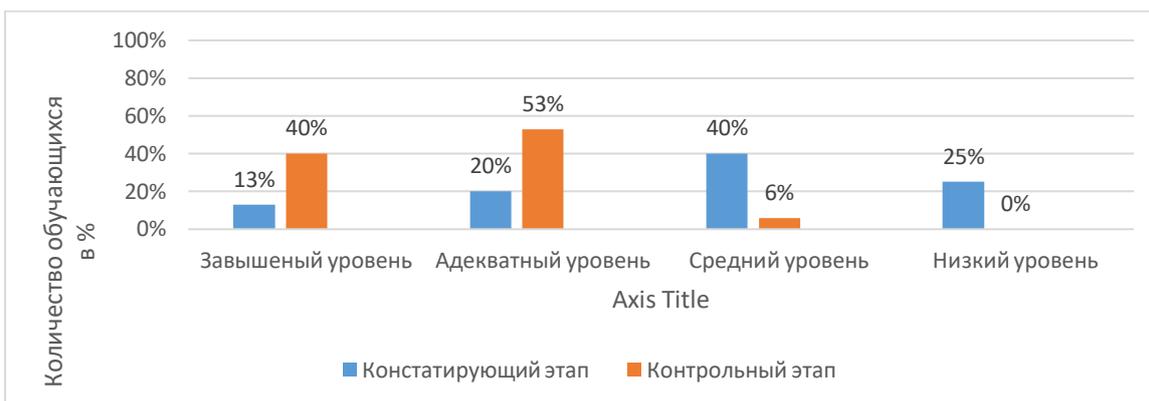


Рисунок 7 – Сравнительная диаграмма распределения по уровням самооценки по методике «Дембо– Рубенштейн» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По третьей методике «лесенка», мы получили следующие результаты, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Распределение по уровням самооценки младших школьников по методике «Лесенка» на контрольном этапе эксперимента

Завышенная самооценка	Адекватная самооценка	Заниженная самооценка	Низкая самооценка
5– 33%	10–67%	0–0%	0–0%

Исходя из результатов, представленных в таблице 7, мы видим, что завышенный уровень имеют 5 человек, что составляет 33 %, адекватный уровень – 10 человек (67%), низкий уровень имеет 0 человек, что составляет 0 %.

Для более наглядного представления, покажем результаты на рисунке 8.

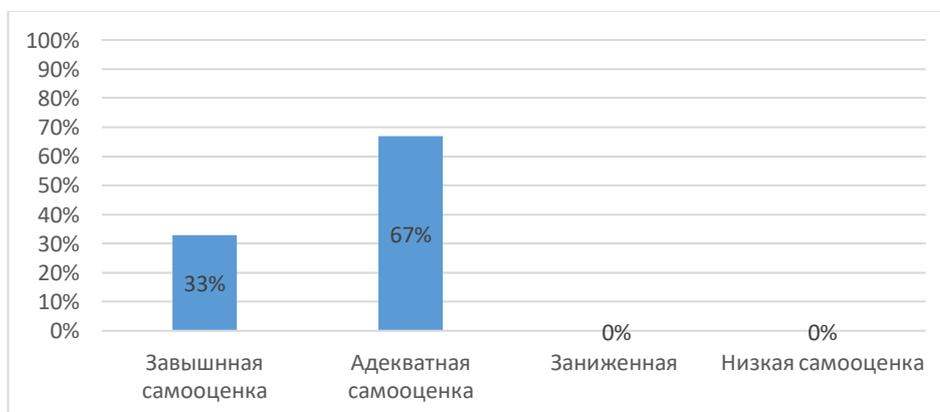


Рисунок 8 - Распределение по уровням самооценки младших школьников, согласно методике «лесенка» на контрольном этапе эксперимента

Сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Мы видим, что очень завышенный уровень изменился с 22% до 33%, адекватный уровень изменился с 26% до 67%, средний уровень изменился с 26% до 0%, а низкий уровень с 22% до 0%



Рисунок 9 – Сравнительная диаграмма распределения по уровням самооценки младших школьников по методике «лесенка» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Таким образом проведя три методики было выявлено, что завышенный уровень самооценки имеют 6 человек, адекватный уровень у 9 человек, а заниженный и низкий уровень у 0 человек.

Целью контрольного этапа эксперимента стало определение динамики уровня самооценки младших школьников.

Результаты, полученные при проведении диагностических методик в 1 классе, сравнивались и анализировались, определялась динамика уровня самооценки определялась результативность применения активных методов обучения, посредством применения разработанного нами сборника занятий.

Выполнив сравнительный анализ результатов двух этапов нашей опытно-экспериментальной работы, стала заметна положительная динамика в повышении самооценки у обучающихся 1 «А» класса МОУ «АСОШ № 1» С.

Аргаяш, Челябинская область. Следовательно, можно сделать вывод о результативности применения активных методов обучения, посредством сборника занятий, как средства повышения самооценки младших школьников в учебной деятельности.

Выводы по 2 главе

Для повышения самооценки младших школьников в учебной деятельности, посредством активных методов обучения, нами была проведена опытно-экспериментальная работа. Она включает в себя 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Опытно-экспериментальная работа по повышению самооценки младших школьников, по средствам активных методов обучения осуществлялась на базе школы МОУ «АСОШ № 1» села Аргаяш, Челябинской области. В исследовании приняли участие обучающиеся 1 «А» класса – 15 человек.

На констатирующем этапе нами были подобраны и применены методики с целью выявления уровня самооценки младших школьников:

1. Методика «Какой я» Р.Е. Немов;
2. Методика «Дембо– Рубенштейн» адаптация С.Я. Рубинштейн;
3. Методика «Лесенка» В.Г. Щур;

По итогам констатирующего этапа нами было выявлено, что из 15 обучающихся, присутствует 3 ученика с низкой самооценкой, еще 4 ученика с заниженной самооценкой.

В связи с полученными результатами можно сделать вывод о необходимости проведения работы по повышению самооценки младших школьников.

На формирующем этапе нами был разработан и внедрен сборник заданий для повышения уровня самооценки.

Далее нами был проведён контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичных методик для проверки уровня самооценки младших школьников и определения результативности применения занятий для повышения самооценки.

Полученные нами результаты показали положительную динамику в развитии уровня самооценки младших школьников в учебном процессе.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что проведенный нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на повышение уровня самооценки младших школьников, а значит данные занятия могут применяться учителями начальных классов для повышения самооценки обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ряду разнообразных проблем, стоящих перед начальной школой, существует проблема, которая связанная с самооценкой младших школьников.

В младшем школьном возрасте самооценка ребенка еще только начинает формироваться и поэтому в большей степени зависит от суждений окружающих взрослых о собственной личности. Именно на этапе обучения в младших классах школы успехи ребенка начинают нести социальный смысл, поэтому этот период так важен для формирования адекватной самооценки ребенка. Необходимо учить ребенка контролировать свои действия и поступки, быть самостоятельным, уметь контролировать этапы своей деятельности и оценивать ее результативность. Эти умения окажут положительное влияние на процесс формирования самооценки ребенка и как следствие на всю учебную деятельность.

Проблема оценивания и развития самооценки в разных своих аспектах получила отражение в трудах отечественных и зарубежных психологов, педагогов и методистов (Б.Г. Ананьев, Ю.К. Бабанский, П.П. Блонский, Л.С. Божович, Л.С. Выготский, М.Н. Скаткин, Д.Б. Эльконин,).

Цель исследования: изучить особенности развития самооценки младших школьников и разработать эффективные занятия, способствующие развитию самооценки.

Выполняя поставленные задачи исследования, нами была рассмотрена психолого-педагогическая литература и раскрыты содержания понятий «самооценка», «самосознание» и «Я–концепция».

Самооценка – это оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми

Самосознание– сознание субъектом самого себя в отличие от иного– других субъектов и мира вообще.

Я– концепция– представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе.

В практической части исследования мы провели педагогический эксперимент, который состоит из 3-х этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе нами были подобраны и применены методики с целью выявления уровня самооценки младших школьников:

1. Методика «Какой я» Р.Е. Немов;
2. Методика «Дембо– Рубенштейн» адаптация С.Я. Рубинштейн;
3. Методика «Лесенка» В.Г. Щур;

По итогам констатирующего этапа нами было выявлено, что уровень самооценки у многих обучающихся низкий недостаточный. В связи с полученными результатами можно сделать вывод о необходимости проведения работы по повышению уровня самооценки младших школьников.

На формирующем этапе нами был разработан сборник занятий, как вспомогательный материал, для повышения самооценки младших школьников. Далее нами был проведён контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичных методик для проверки уровня самооценки и определения результативности применения занятий для повышения уровня самооценки.

Результаты уровня самооценки младших школьников на контрольном этапе значительно возросли.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что проведенный нами педагогический эксперимент имел положительное влияние на повышение самооценки младших школьников, а значит данные занятия могут применяться учителями начальных классов для повышения самооценки.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, задачи выполнены, а цель нашего исследования - достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 2011. – С. 47.
2. Басина Е.З. Становление самооценки и образа «Я». Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста. Москва:Педагогика, 1998.
3. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т. Азарова и др. – М.: Генезис, 2013. – С. 127.
4. Боцманова М.Э., Захарова А.В. Показатели и уровни рефлексии в самооценке качеств личности в младшем школьном возрасте. Новые исследования в психологии. 2003; 2 (29)
5. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство [текст] / А. Л. Венгер. – М.: Владос–Пресс, 2012. – 160 с.
6. Волков, Б.С. Младший школьник. Как помочь ему учиться [Текст] / Б.С. Волков. – М.: Академический проект, 2011. – 215 с.
7. Диагностика и коррекционная работа школьного психолога [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: АСТ, 2010. – 400с.
8. Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: учеб. пособие / под. ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 2010. – 291 с.
9. Дубровина, И.В. Психология [Текст]: учебник для студентов высших педагогических заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под. ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 2010. – 432 с.
10. Захарова А.В. Исследование самооценки младшего школьника. Вопросы психологии. 2008; 4.
11. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, самооценка, коммуникабельность [Текст] / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 240 с., ил.

12. Кузнецова, Л.Н. Психолого–педагогическая коррекция самооценки школьников [Текст] / Л.Н. Кузнецова // Начальная школа. – 2014. – №3. – С. 24 – 26.
13. Кулагина, И.Ю. Младшие школьники: особенности развития [Текст] / И.Ю. Кулагина. – М.: Эксмо, 2011. – 197 с.
14. Лещенко Н.В. Особенности нравственного развития младших школьников [Текст] / Н.В. Лещенко // Интеграция образования. - 2007. - №3/4. – С. 122.
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. Москва, 2006.
16. Липкина, А.И. Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. – М.: Феникс, 2010. – 167 с.
17. Липкина, А.И. Формирование самооценки школьника [Текст] / А.И. Липкина // Вопросы психологии. – 2012. – №3. – С. 10 – 14.
18. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребёнка [Текст] / М.И. Лисина. – М.: МОДЭК, 2011. – 315 с.
19. Лисина, М.И. Формирование личности ребёнка [Текст] / М.И. Лисина. – П.: Питер, 2010. – 297 с.
20. Лютова, Е.К. Тренинги эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2010. – 164 с.
21. Максакова, В Л. Организация воспитания младших школьников: метод, пос. для учителя / В.И. Максакова. - М.: Просвещение, 2013. – С. 77.
22. Методы психодиагностического исследования детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.В. Шутова, В.В. Кисова. – М.: А–Приор, 2010. –
23. Немов, Р.С. Психология образования [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов.– М.: Владос, 2009. – 608 с.
24. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2010. – 359 с.

25. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] / Р. В. Овчарова. – М.: Вече, 2009. – 319 с.
26. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 240 с.
27. Ольшанский, Д. Самооценка и самоуважение [Текст] / Д. Ольшанский // Школьный психолог. – 2018. – №4. – С. 9 – 12.
28. Петрова, Е.А. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебник / Е.А. Петрова. – М.: Феникс, 2006. – 419 с.
29. Приходько, Ю.А. Детская психология: очерки становления и развития: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.А. Приходько. – Изд. Второй, доп. – М.: Миллениум, 2014. – С. 71.
30. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе: Диагностика и пути преодоления [текст] / Сорокина В. В. – М.: Генезис, 2012. – 191с
31. Сарыгин Ю.Н. Проблемы первоклассника. 2012 // Электронный ресурс. http://www.kszn.ru /Shkolnoe_obrazovanie /p2_articleid/4562 (дата обращения 22.01.2023).
32. Сарыгин Ю.Н. Проблемы первоклассника. 2012 // Электронный ресурс. http://www.kszn.ru /Shkolnoe_obrazovanie /p2_articleid/4562 (дата обращения 22.01.2023).
33. Сахарова Е.А. Некоторые аспекты влияния соц.-псих. и медико-биол. факторов на выраженность возрастного псих. кризиса 7 лет / Практическая медицина.2014, - №3(8). – С. 13.
34. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Влияние мотивационных конфликтов и когнитивной недифференцированности на устойчивость самооценки. Вестник МГУ. 1986; Серия 14, Психология.
35. Формирование доверительных отношений. // Электронный ресурс, режим доступа: <http://nvobrazovanie.ru/M2009/Sem180309>(дата обращения 05.11.17).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

1. Методика «Какой Я»

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

2. Методика определения самооценки «Дембо– Рубенштейн»

Цель: изучение самооценки.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Процедура проведения: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).

Инструкция: «Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон, вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Итак,

«←» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;

«х» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».

Порядок проведения. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы

не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

Обработка результатов. Обработке подлежат ответы на 6 линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 м. = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

По каждой из шести шкал определяются:

1. уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в м. от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
2. высота самооценки – от «0» до знака «–»;
3. величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «–»; в тех случаях, когда

уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из трех показателей.

Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем 6 шкалам.

Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х». Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником различных сторон своей личности (см. рис.).

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. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и соответственно тем меньшее значение она имеет. При очень сильной дифференцированности, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие – очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и может быть использован лишь для ориентировки.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, некоторые шкалы пропускаются или заполняются. Не полностью (указывается только самооценка или уровень притязаний), ответы выходят за пределы шкалы (знак ставится выше верхней точки или ниже нижней), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.д.

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). При этом оптимальным

является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов – свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда уровень притязаний отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы (100 бал.) Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели.

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» – свидетельствует о заниженном уровне притязаний. Если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

Если очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

Следует отметить, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда уровень притязаний оказывается выше уровня самооценки. О других вариантах будет сказано далее.

Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 – «средняя» и «высокая» самооценка – свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом так же, как и при оценке уровня притязаний, оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов («высокая» самооценка).

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) свидетельствует о завышенной самооценке (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Школьников с такой самооценкой очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога. Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, и «защитная», когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

3. Методика «Лесенка»

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Цель исследования: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди. Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка). Процедура исследования: Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его

поставят другие люди. Проведение теста: Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Инструкция: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз. Обработка результатов и интерпретация При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1– завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3– адекватная самооценка У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4– заниженная самооценка Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой. В беседе

ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, неудачно наклеенный домик и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что балуюсь», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день–другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой). Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего». Психологу очень важно знать причину низкой самооценки ребенка – без этого нельзя помочь ребенку. «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что у меня ничего не получается на занятиях в саду». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это ребенок, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения

знаний, формирования учебных навыков. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

Ступенька 7– резко заниженная самооценка Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность воспитателя, педагога–психолога

Цель занятий: развивать уверенность в себе, повышение самооценки.

Занятие №1

Цель: формирование адекватной самооценки. Вводная фаза

Педагог организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Фаза контакта

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: Установление контакта между участниками.

Ребята садятся в круг, и каждый рассказывает, с каким настроением пришел, и чего ждет от занятия. Прием смайликов

Упражнение «Перевоплощение»

Цель: формирование навыков самораскрытия.

Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, свеча, стул, ручка и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем.

Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями. Застенчивым может потребоваться помощь.

Обсуждение: Возникали трудности у вас в рассказе от лица вещи, которую вы выбрали? Какие?

Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: Развитие умения находить положительные качества в других людях.

Педагог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться.

Обсуждение: Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений?

Возникали ли трудности? Какие? Почему?

Заметки для педагога: Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: формирование навыков адекватной самооценки.

– Ребята на листке бумаги напишите в один столбик ваши сильные, хорошие качества, а во втором столбике – слабые, те качества, которые вам мешают, но они у вас есть. (Дается 5 минут).

Обсуждение: – Кто хочет зачитать свои качества? (Нельзя заставлять детей зачитывать свои качества без желания).

– Сосчитайте, сколько у вас сильных и слабых качеств. Сравните их количество. Подумайте, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то, что для этого нужно сделать.

– Всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе. А как это сделать, можно найти всегда.

Заключительная фаза

Цель: получение обратной связи.

– Что понравилось? Что нет?

– Как вы себя чувствовали сегодня на занятии?

Занятие 2

Цель: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях.

Вводная фаза

Педагог организует пространство, предлагает участникам занять место в круге и сам располагается в нем.

Упражнение «Что хорошего и что плохого происходило вчера»

Цель: самоанализ своего поведения.

Ребята рассказывают, что происходило с ними вчера хорошего, а что было плохого и почему.

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: эмоциональный разговор.

Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. (подумайте, как можно это сделать?) Потом участники меняются ролями.

– Не нужно ломать пальцы партнеру, разжимать кулак надо, не причинять боли.

Обсуждение: – Кому и как удалось это сделать? (Силой, просьбой, легким поглаживаниями и т.п.).

Притча: Пospорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

– Можно ли добиться своего силой?

– Как это можно сделать по-другому?

Упражнение «Представление героев»

Цель: развитие умения понимать себя и других людей по поведению.

– Давайте вспомним героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризуем их.

Характеристики записываются на доске.

Пятачок – зависим и не уверен в себе, не умеет противостоять влиянию.

Кролик – активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он знает все, требует подчиняться.

Ослик Иа – не верит в свои собственные силы, не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное во всем, что его окружает. (Пессимист).

Заметки педагогу: Если ребята не знают сказку и не видели мультфильм про Винни–Пуха, нужно накануне познакомиться с этим произведением.

Упражнение «Проблемы героев»

Цель: развитие навыка справляться с проблемами поведения.

– Как вы думаете, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа?

– Что нужно сделать героям, что бы они смогли измениться?

Пятачку нужно научиться говорить «нет» и научиться отстаивать свою точку зрения.

Кролику следует научиться просить и научиться принимать отказ от других.

Ослику необходимо поверить в собственные силы и научиться решать различные ситуации, в которые он попадает.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Педагог предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы:

– король

– курица на насесте

– начальник полиции

– жираф

– маленькая мышка

– слон

– бабочка

Занятие 3

Цель: формирование навыков определения своей позиции в затрудненных ситуациях; актуализация знаний, приобретенных на занятиях.

Повторяются правила работы в группе.

Упражнение «Кто это?»

Цель: эмоциональный разогрев.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор.

Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные,

качества характера, привычки и т.д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того о ком идет речь. Упражнение повторяется 3–4 раза с другими участниками.

Обсуждение: – Возникали трудности в отгадывании участника?

– Трудно ли было давать характеристику другому?

Упражнение «Ситуации»

Цель: развитие умения анализировать ситуации.

– Вы многие ездите в общественном транспорте и видите конфликтные ситуации, которые происходят между кондуктором и пассажиром. Кто из вас хочет рассказать одну из этих ситуаций?

– Давайте проанализируем, кто прав, а кто нет. Как правильно выйти из этой конфликтной ситуации? Или что сделать, чтобы конфликта не было?

Упражнение «Антивремя»

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

– У нас в классе происходят разные конфликты. Давайте вспомним какую-нибудь ситуацию, в результате которой возник конфликт.

Нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы:

– Где находится очаг конфликта?

– Как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Разобрать пару различных конфликтных ситуаций.

Обсуждение: – Если бы вы заранее планировали свое поведение, изменилось ли что-либо в их жизни?

Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

4 занятие

Цель: повышение значимости ребенка в школе.

Игра «Слон, жираф и крокодил».

Цели: развитие внимания, снятие напряжения.

Когда педагог говорит: «слон» – все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона; «крокодил» – все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила; «жираф» – все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры педагог называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое.

Упражнение «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Дети получают карточки, где зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Дети по кругу должны озвучить свою карточку. Например: «Однажды я (далее читает, что написано в карточке) *быстро выполнил задание*».

– А теперь, каждый сам попробует себе придумать или вспомнить какое-то одобряемое действие. Дети, по кругу передавая мяч, озвучивают окончание предложения: «Однажды я...».

Упражнение «Летит–летит по небу шар...»

Цель: снятие напряжения, эмоциональная разрядка.

Дети рассказывают стихотворение с движением (заменяют слова: «летит» – махи руками, «по небу» – показываем указательным пальцем вверх, «шар» – показываем руками большой шар; «мы», «нас» – показываем правой рукой на себя).

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит.

Но знаем мы, что этот шар до нас не долетит.

До нас шар долетел, и он нас сегодня перенесет на морской берег...

Упражнение «На берегу моря».

Цель: снятие напряжения.

– Солнце на море очень яркое и чтобы не получить солнечный удар, мы оденем на головы панамки (дети изображают соответствующее действие с воображаемой панамкой).

– Давайте полюбуемся морским солнышком: подняли голову вверх – сощурили глазки, так как солнце очень яркое; опустили голову вниз – посмотрели на камешки. И так повторили 3 раза.

– А теперь прогуляемся по морскому берегу. Представьте, какой горячий песок лежит у нас под ногами – покажем, как мы идем по горячему песку. Наберем песок в ладоши, сильно сожмем кулаки с песком, разжимаем кулачки и выпускаем из них песочек. Повторим так три раза.

– А сейчас зайдем в прохладную воду. Набираем воду в ладоши и отпускаем. Давайте поиграем в воде, брызгаем друг на друга (один на кого-то брызгает; тот, на кого брызнули, изображает, как он жмурится и вздрагивает от прохладной воды). А теперь давайте немного проплывем (дети показывают соответствующие движения).

– А теперь поиграем с камешками: подбросим камешек – поймаем, бросим камешек далеко в море.

Дети изображают мимикой, пантомимикой действия с воображаемыми камешками, песком, водой, солнышком.

Упражнение «Морские волны».

Цель: снижение мышечного напряжения.

Выполняется в кругу. Педагог говорит «Штиль!» – дети тихо сидят на корточках. «Волны!» – дети по очереди встают, начиная справа от педагога (встал педагог, через 2 секунды встал ребенок, стоящий справа от педагога и т.д.). Последний участник встает и хлопает в ладоши, после чего все в таком же порядке, начиная с педагога, начинают садиться. «Шторм!» – тоже, что и «волны», только дети не ждут 2 секунды, а встают друг за другом, начиная с педагога. Заканчивается игра «Штилем».

Цель: выяснение эмоционального состояния ребенка на занятии, подведение итога.

Дети садятся в круг. Идет подведение итога занятия.

– Какое упражнение вам понравилось?

– Чему мы научились на занятии?

Все участники группы встают в круг и, взявшись за руки, дружно произносят:

«Мы молодцы, ура!».

Занятия 5

Цель: снижение тревожности у младших школьников

Упражнение «Лес»

– Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге,

а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

Упражнение «Письмо себе любимому»

– Сейчас ты напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)