



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**Формирование адекватной самооценки младших школьников в учебной  
деятельности**

**Выпускная квалификационная работа  
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-165-4-1  
Ануфриева Татьяна Юрьевна  
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Фортыгина Светлана Николаевна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. Теоретические аспекты проблемы адекватной самооценки детей младшего школьного возраста .....	6
1.1 Понятие самооценки, виды и характеристика. ....	6
1.2 Особенности формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста.....	166
Выводы по I главе.....	23
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование особенностей адекватной самооценки младших школьников.....	235
2.1 Организация, проведение и анализ результатов исследования. ....	255
2.2 Разработка рекомендаций по формированию уровня адекватной самооценки в рамках урочной деятельности. ....	29
Выводы по II главе.....	35
Заключение .....	37
Список использованных источников .....	39

## ВВЕДЕНИЕ

В современном образовательном стандарте можно отметить возросший интерес к личности школьника, которое проявляется в отдаче приоритетного положения сфере личностных универсальных учебных действий. В разделе «Планируемых результатах начального общего образования» говорится, что выпускник должен получить возможность для формирования адекватной самооценки на основе успешности реализации социальной роли «хорошего ученика» [35, с. 31]. У современного выпускника на основе успешной учебной деятельности должна быть сформирована не только способность к самооценке – должна быть сформирована положительная адекватная самооценках.

Самооценка, по мнению доктора психологических наук А. И. Липкиной – это показатель отношения человека к себе, своим личностным качествам, возможностям, способностям и к внешнему облику [23, с. 7]. В советской психологии исследования проблемы самооценки рассматривались с точки зрения становления развития самосознания в контексте общего развития личности. В другой группе исследований рассматривались вопросы об особенностях самооценок и их взаимосвязью с оценками окружающих, некоторые исследования были посвящены изучению уровня притязаний детей, их уверенности или же неуверенности в себе и связанных с этим особенностей их самооценки. По данным вопросам можно выделить работы таких психологов и педагогов как: Б. Г. Ананьев, В. А. Горбачевой, А. Н. Леонтьев, А. И. Липкина, С. С. Рубинштейн, М. Н. Скаткин, Е. И. Савонько, Е. А. Серебряковой.

Одной из центральных задач является подготовка учащихся к самостоятельному совершенствованию имеющихся у них знаний, т.е. формирование активной позиции школьника в учебном процессе, что требует сформированного представления о себе, своих возможностях и навыков, умения всесторонне и объективно оценить особенности собственной личности и деятельности, правильного построения взаимоотношений с окружающими,

навыков самоконтроля и саморегуляции. Иначе говоря– требуется определённый сформированный уровень самооценки. Помимо этого, на уроках должны формироваться навыки рефлексии, самостоятельного целеполагания, а также гибкое мышление и адекватная самооценка, что определяет важность роли педагога в учебном процессе.

**Противоречие** заключается в объективной потребности формирования адекватного уровня самооценки (в соответствии требованиями ФГОС НОО) и отсутствием научно обоснованных педагогических приёмов реализации данного процесса.

**Проблема:** каковы возможности формирования адекватной самооценки у младших школьников?

**Актуальность** данной темы обуславливается тем, что одна из важнейших задач учителя состоит в повышении мотивации обучения и, соответственно, его результативности. Для решения данной задачи помогает наличие адекватной самооценки у обучающихся, что проявляет себя достаточно эффективно.

**Цель:** изучить особенности формирования адекватной самооценки у младших школьников и разработать рекомендации.

**Объект:** учебная деятельность младших школьников.

**Предмет:** процесс формирования адекватной самооценки младших школьников в учебной деятельности.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие самооценки, характеристики ее видов.
2. Рассмотреть особенности формирования самооценки в младшем школьном возрасте.
3. Провести исследование уровня сформированности самооценки в младшем школьном возрасте.
4. Разработать рекомендации по развитию адекватной самооценки в рамках урочной деятельности.

**Методы:** теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме), эмпирические (тестирование).

**Практическая значимость** данной выпускной квалификационной работы заключается в возможности применения разработанных педагогических рекомендаций на практике.

**База исследования:** в исследовании приняли участие 23 младших школьника в возрасте 8-9 лет, обучающихся в 2 «Б» классе средней школы № 99 г. Челябинска.

**Структура:** научное исследование, состоящее из введения, двух глав, заключения, библиографического списка (источников).

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМА АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Понятие самооценки, виды и характеристика

Во время осуществления различных видов деятельности люди приобретают социальные и личностные качества, что является процессом формирования личности. В психологии выделяются три сферы, где происходит данное становление:

1. Деятельность – понимается освоение индивидом всё новых видов деятельности в процессе социализации;
2. Общение – рассматривается расширение и углубление процесса социализации;
3. Самосознание – подразумевает становление в человеке образа его Я, которое складывается на протяжении жизни под воздействием многочисленных социальных факторов[4].

Проблема развития и формирования самосознания побуждала отечественных психологов к изучению такого явления как самооценка. Их исследования были сосредоточены вокруг двух групп вопросов: так Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев и С. С. Рубинштейн проанализировали вопрос о становлении самооценки и самого самосознания в контексте общей проблемы развития личности, В. А. Горбачева, А. И. Липкина и Е. И. Савонько рассматривали более специальные вопросы, касающиеся самих особенностей самооценок и их взаимосвязь с оценками окружающих.

По мнению Б. Г. Ананьева, самооценка – это наиболее сложный и многогранный компонент самосознания, подразумевающий сложный процесс познания себя и создание понятия собственного Я, что является выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности [1, с. 183]. Л. С. Выготский рассматривает самооценку также в качестве компонента

самосознания личности, но в концепции деятельности и общения [16, с. 174]. Понятие А. Н. Леонтьева о самооценке в некоторых аспектах схоже с определениями, что давали Б. Г. Ананьев и Л. С. Выготский, потому что он определяет её, как одно из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью; выступает в качестве мотива к соответствию ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний [21]. Мнения Д. Мида и Ч. Кули также сходятся на том, что они рассматривают самооценку в качестве результата взаимодействия индивида и группы, где человек оценивает и воспринимает себя в соответствии с тем, что приписывают ему другие [9, с. 52]. А. И. Липкина имеет чуть иное представление – она определяет самооценку, как отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам и внешнему облику [23, с. 7]. Р. Бернс рассматривает самооценку похожим образом в структуре Я-концепции, считая, что она является совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой [7, с.30].

В психологическом словаре под редакцией В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова говорится: «Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения [18, с. 440]. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции (совокупности знаний человека о себе) [32, с. 12], самопознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции».

Самооценку конкретно младших школьников изучали: Т. Ю. Андрущенко, С. Г. Якобсон, А. В. Захарова, Е. Ю. Худобина, Н. В. Сабельникова, упомянутая А. И. Липкина и др. Они рассматривали её развитие с включением ребёнка в процесс обучения и более сложное по форме

и содержанию общения. Б. Г. Ананьев характеризует самооценку в этом возрасте как неотделимую от оценки учителя и взаимооценки детей [3].

Помимо заметного различия взглядов на понимание самооценки, также существуют и различные позиции касаясь её видов. Мы определили следующую обобщённую классификацию:

1. Уровни самооценки:

- Высокая;
- Низкая.

2. По соотношению с реальной успешностью:

- Адекватная;
- Неадекватная.

3. Степень стабильности самооценки:

- Устойчивая;
- Неустойчивая.

Для корректного понимания сущности каждого выделенного вида следует дать им характеристику.

Под уровнем самооценки понимается степень принятия человеком себя, своих особенностей и возможностей. Нередко именно высокий уровень самооценки рассматривается в позитивном ключе, как благо для личности и безоговорочный источник успеха. Низкую самооценку наоборот часто позиционируют как полную противоположность высокой. В настоящее время наблюдается тенденция к переосмыслению данного мнения.

Обычно низкую самооценку представляют двумя вариантами:

1. Неприятие, отвращение и откровенная ненависть к самому себе;
2. Низкий уровень оценки самого себя, которым индивид отражает собственную малозначительность и некомпетентность.

Соответственно высокую самооценку позиционируют наличием самолюбия и уверенности в собственных силах и способностях. Однако современные исследования показывают, что данное утверждение не совсем верно – низкая самооценка не является полной противоположностью высокой.

Различие между высокой и низкой самооценками заключается в том, что последняя характеризуется отсутствием позитивного самоописания, а не обязательным наличием негативного, т.е. человек может не любить себя, но при этом не испытывать самоненависти. Наоборот обладатели низкой самооценки могут выделять у себя ряд достоинств, но он намного короче, чем у представителей высокой самооценки. Это объясняется тем, что у них гораздо меньше ресурсов (положительных качеств, способностей и т.д.), подтверждающих их чувство самопрятия – положительного отношения к самому себе. У людей с низкой самооценкой ненависть и отвращение к себе встречается достаточно редко и обычно касается клинических случаев.

Также существует иное мнение: низкая самооценка – это реалистичная самооценка, т.к. её представителям не присущ эффект «выше среднего». Он характеризуется тем, что при оценивании человеком собственных позитивных качеств и способностей в сравнении с другими людьми индивид считает, что они у него развиты «выше среднего». Впрочем, далеко не всегда такое мнение отражает действительность. Отсутствие эффекта «выше среднего» может обуславливаться так называемым депрессивным реализмом – психопатологическим феноменом, при котором индивиды, находящиеся в лёгкой степени депрессии, способны давать объективные оценки без переоценивания себя и своих возможностей.

Помимо этого, можно выделить следующие черты, которые могут наблюдаться у людей с низкой самооценкой:

1. Тревожность, депрессия, неуверенность, возможная зависимость от других людей.
2. Затруднения в межличностных отношениях (необщительность, чувство одиночества, осторожность и конформизм, отсутствие инициативы и настойчивости).
3. Более выраженная потребность в одобрении и социальной поддержке.

4. Стрессовые условия и неудачи снижают эффективность работы, более медленное возвращение к первоначальному уровню исполнения в постстрессовом периоде.

5. Своё профессиональное будущее находят мрачным и угрожающим, чаще испытывают неудовлетворённость работой и всеми аспектами своей жизни в целом.

6. Страх быть хуже других, перетерпеть неудачу, ошибиться, выставить себя на посмешище, обнаружить своё незнание и\или неумение.

7. Переживают последствия неудачи, провала или неуспеха ещё до начала действий.

8. При возникновении ситуации неуспеха ожидают возникновения последующих неудач, не верят в возможность повторения успеха.

9. Неопределённый, изменяющийся и непоследовательный образ самого себя.

10. Преобладание негативных ретроспективных Я.

11. Большое расхождение между Я реальным и Я идеальным (т.е. невозможность достижения идеала или приближения к нему).

12. Человек с низкой самооценкой часто не стремится повысить её.

Из-за выше названных особенностей человек с низкой самооценкой испытывает трудности в управлении своими делами и жизнью, им трудно действовать высокоэффективно. Ситуации риска вызывают у них рост фрустрированности и желание выйти из ситуации, переложив решение или ответственность на других. При принятии самостоятельных решений они устанавливают либо слишком трудные цели, либо слишком лёгкие, что ни в одном варианте не способствует повышению чувства собственного достоинства, либо вовсе принижает его. Однако люди с низкой самооценкой могут действовать иначе, установив неадекватно трудные для достижения цели и идя на неоправданный риск, что является следствием желания скрыть сомнения и недовольства собой. Человек понимает возможность неуспеха, ожидая его и испытывая явный дискомфорт. Произошедшая неудача только

подкрепляет низкую самооценку и способствует нарастанию негативного опыта и тревожности.

Говоря о высокой самооценке, можно отметить следующие её особенности, помимо ранее упомянутых:

1. Небольшой разрыв между Я реальным и Я идеальным.
2. Образ Я более последователен и согласован, чем у людей с низкой самооценкой.
3. Испытывают более явное чувство счастья и благополучия, благодаря высокому самоуважению.
4. Считают себя более интеллектуальными, популярными, физически привлекательными, имеющими хорошие дружеские отношения и т.д.
5. Склонны выбирать рискованные стратегии при решении каких-либо задач.
6. В случае угрозы собственной Я-концепции используют стратегию самовозвышения, повышая значимость и ценность собственных позитивных качеств, считая свои слабости незначительными.
7. После ситуации неуспеха возникает более оптимистичный настрой относительно будущего успеха.
8. Люди с высокой самооценкой в наибольшей степени огорчаются после повторяющихся неудач.
9. Имеют высокое самоуважение.
10. Имеют более выраженные наклонности к расизму, насилию, агрессии и девиантному поведению – устойчивому поведению личности, отклоняющемуся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм [12, с. 153].
11. Из-за склонности к риску имеют несколько бóльшую предрасположенность к раннему алкоголизму, наркомании, рискованной сексуальной активности [24, с. 67-73].

Может создаться впечатление, что самооценка человека написана «на лице» и нет нужды в особых методах для её определения, что, естественно,

далеко от действительности, ведь не стоит забывать о возможной противоречивости. Например, ученик может быть молчаливым, робким и застенчивым, собрав в себе внешние признаки низкой самооценки. При более близком знакомстве всё оказывается наоборот: ребенок скован мыслями о собственной значимости. Несмотря на то, что самооценка обнаруживается в процессе общения – она является достаточно интимным аспектом в системе личности. Поэтому вопрос о методах её выявления не столь прост, как кажется [23, с. 7].

Сложившийся уровень самооценки может быть адекватным и неадекватным, что непосредственно влияет на степень сложности задач и целей, которые индивид ставит перед собой.

Адекватная самооценка характеризуется тем, что человек объективно оценивает свои способности и возможности, ставя перед собой достижимые цели. Люди с адекватной самооценкой достаточно критически относятся к себе, оценивая свои успехи и неудачи с реалистичной точки зрения.

Неадекватная самооценка делится на завышенную и заниженную. При неадекватно завышенной наблюдается возникновение идеализации собственного образа и возможностей, что становится причиной неправильного представления о себе. Помимо этого, человек достаточно ревностно относится к сохранению привычной самооценки, вследствие чего идёт игнорирование неудач и отталкивание всего, что может нарушить представление о себе. Также наблюдается искажённое восприятие действительности и исключительно эмоциональное отношение к ней. Неудивительно, что при таких особенностях обладатель неадекватно завышенной самооценки не желает признавать свои недостатки или ошибки. Названные факторы приводят к аффекту неадекватности – отрицательному эмоциональному состоянию, возникающим в ответ на неуспех, неудачу. Для него характерно отрицание самого факта неуспеха или переложением ответственности за него на других. Данный аффект может проявляться в повышенной обидчивости, недоверчивости, подозрительности, агрессивности и негативизме. Это

состояние связано с нежеланием установить адекватный контакт с окружающими и является защитной реакцией, позволяющей сохранить завышенный уровень притязаний, т.е. уровень целей, которые он ставит перед собой, и избежать осознания своей несостоятельности[14, с. 23].

Людам с неадекватно завышенной самооценкой характерны высокомерие, снобизм, стремление любой ценой завоевать аудиторию, бестактность, потенциальная конфликтность касемо наград и поощрения, вызванная несоответствием реальности и ожидания, а также преувеличение своих возможностей, любовь к критике других, но при этом болезненное восприятие критики в свой адрес (либо полное её игнорирование). Неадекватно завышенная самооценка вызывает закономерные трудности в общении и может стать причиной конфликтов из-за демонстративного высокомерия и нетерпимости к чужому мнению.

Неадекватно заниженная самооценка принижает реальные возможности человека, что приводит к неуверенности в себе, излишней самокритичности и робости, невозможности реализовать собственные способности, т.к. индивид не ставит перед собой труднодостижимые цели, ограничиваясь обыденными задачами. Помимо этого, наблюдаются замкнутость, зависимость от других, несамостоятельность, искажённое восприятие окружающих, высокая тревожность, потребность в достижении и наличие высокого идеального Я[24, с. 70].

Неадекватно заниженная самооценка также способна вызывать конфликты благодаря чрезмерной требовательности к себе и окружающим, подчёркиванием чужих недостатков [1].

Адекватная и неадекватная самооценки очень тесно связаны с таким понятием, как уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности, который определяется степенью трудности тех задач, которые личность перед собой ставит. Оценка уровня притязаний проводится с точки зрения его адекватности, т.е. соответствия реальных возможностей человека с поставленными задачами.

Уровень притязаний характеризует:

1) Цель идеальную: степень трудности задачи, достижение которой является целью будущих действий.

2) Уровень притязаний в данный момент: выбор субъектом цели для очередного действия, что формируется в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий.

3) Уровень Я: желаемый уровень самооценки личности.

Различают частный и общий уровень притязаний.

Частный уровень притязаний относится к достижениям в отдельных областях деятельности или человеческих отношений. В основе такого уровня лежит самооценка в соответствующей области.

Общий уровень притязаний может относиться ко многим областям жизни и деятельности человека и, прежде всего, к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества. Это образование, тесно связанное с самооценкой личности, формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности.

Уровень притязаний, как и самооценка, может быть адекватным и неадекватным. Люди, обладающие реалистичным, адекватным уровнем притязаний, отличаются уверенностью в собственных способностях и возможностях, настойчивостью, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. Это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей.

Стремление к повышению уровня самооценки, а также наличие выбора в степени трудности будущих задач, приводит к конфликту двух тенденций:

1) Повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех.

2) Снизить их, чтобы избежать неудачи.

Переживание успеха или неуспеха, вызванное уровнем притязаний, влечёт за собой смещение: после успеха – снижение трудности избираемой задачи; после неуспеха – её повышение. Это атипичное изменение притязаний,

что говорит о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке [34, с. 619].

Адекватная и неадекватные самооценки делятся на две группы: устойчивая и неустойчивая. Устойчивая самооценка сложно поддается коррекции, т.к. не меняется у человека в зависимости от ситуации [19].

Неустойчивая самооценка подвержена влиянию мнения окружающих людей, благодаря чему она динамична и легко поддается изменениям или коррекции. Она связана, прежде всего, с изменяющимися ощущениями уверенности и неуверенности в себе [34, с. 275].

Имея понимания особенностей видов самооценки, можно выделить не менее важный пункт – этапы её развития. Всего выделяется четыре этапа:

#### 1. Процессуально-ситуативный.

Человек не устанавливает связи между своими поступками и качествами личности. Оценка своего Я происходит по определённым внешним результатам деятельности. На данном уровне самооценка имеет тенденцию к необъективности, т.к. результат деятельности могут быть обусловлены стечением внешних обстоятельств. Помимо этого, наблюдается тенденция к неустойчивости, что носит характер самоисправления поступков, подразумевая лишь совершение одних поступков или отказ от других.

#### 2. Качественно-ситуативный.

Человек устанавливает прямолинейные связи между своими поступками и качествами. Также он не абстрагирует качество от поступка, не осознает, что качество личности выражается намного сложнее. На этом уровне самооценка имеет тенденцию к необъективности и неустойчивости. Наблюдается склонность ограничивать программу самовоспитания отдельными разрозненными актами поведения. Случайные колебания самооценки способствуют ситуативности самовоспитания.

#### 3. Качественно-консервативный.

Данному уровню характерно разрушение прямолинейных, формальных связей между поступками и качествами личности, что приводит к

определённому отрыву в сознании человека его внутреннего мира от непосредственного практического поведения. Самооценка имеет тенденцию к консервативности и недостаточной объективности, что вызвано недооценкой корректив, вносимых в характеристику внутреннего мира новыми изменениями в поведении.

#### 4. Качественно-динамический.

Четвёртый уровень характеризуется осознанием сложных связей между качествами личности и поступками. Преодолевается отрыв внутреннего мира от непосредственного поведения. Самооценка имеет тенденцию к объективности, динамична в соответствии с изменениями во внутреннем мире человека и при этом устойчиво отражает реальный уровень развития качеств личности. Самовоспитание становится вполне осознанным, планомерным и активным процессом. [4, с. 90-99]

Таким образом различные виды самооценки и особенности её развития влияют на поведение человека и его взаимодействия с социумом.

### 1.2 Особенности формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста

Самооценка формируется ещё в раннем детстве, когда ребёнок начинает отделять себя от окружающих людей, и продолжает видоизменяться на протяжении жизни, приобретая большую критичность и содержательность. Именно младший школьный возраст становится периодом с наиболее благоприятными условиями для становления самооценки [24, с.41]. В. С. Слостёнин отмечает, что самооценка является «составной и неотъемлемой частью развития личности» – она оказывает влияние на формирование стиля поведения и жизнедеятельности, обуславливает динамику и направленность развития субъекта в целом [30, с. 345]. Помимо этого, у младших школьников также наблюдается переход от качественно-

ситуативного этапа к более обобщённому, предполагающему наличие способности к рефлексии и наличию эталона нравственного поведения [29, с.149].

По мнению Л. В. Бороздиной ребёнок, находящийся в младшем школьном возрасте, не имеет способности к полноценной самооценке, имея тенденцию переносить на себя отношения окружающих, что является очень важной характеристикой: безразличное или негативное отношение, конфликты в семье – причины этому ребёнок ищет в себе, ощущая сильное психологическое напряжение, что приводит к снижению самооценки, а не адекватному её формированию. Кратко говоря – в самооценке младшего школьника отражается то, что он узнаёт о себе от других [10, с. 62].

Развитие образа Я и отношение к себе зависит от отношения родителей к ребёнку, которое они транслируют в словесной форме и примером своего поведения. Это может быть как неосознанными действиями, так и частью сознательного воспитания. Родительские оценки начинают определять самосознание ребёнка изнутри, и он либо соглашается с ними, либо нет, что также может быть сознательным или бессознательным. У ребёнка начинает формироваться одна из четырёх установок по отношению к себе и другим людям: я хороший – ты плохой; я хороший – ты хороший; я плохой – ты плохой; я плохой – ты хороший.

Существует сильная зависимость самооценки ребенка от отношения к нему в семье. Дети с низкой самооценкой не имеют с родителями доверительных отношений, не чувствуют их эмоционального участия. Они либо пользуются большой свободой, которая является результатом бесконтрольности, вызванной равнодушием родителей к детям, либо испытывают чрезмерное ущемление собственной свободы, подвергаясь жесткому ежедневному контролю, негативной критике. В семьях со здоровым психологическим климатом внимание к личности ребёнка сочетается с достаточной требовательностью, родители не прибегают к унижительным

наказаниям и хвалят, когда ребенок этого заслуживает – это способствует развитию высокой или адекватному уровню самооценки.

Благодаря родителям создаётся исходный уровень притязаний ребёнка – то, на что он будет претендовать в учебной деятельности. Этот уровень в значительной мере определяется семейными ценностями.

Не только семья оказывает существенное влияние на формирование самооценки – учебная деятельность также является одним из важнейших факторов. В связи с поступлением в школу и сменой ведущего вида деятельности, самосознание младшего школьника развивается, наполняясь новыми ценностными ориентациями. Неудивительно, что именно с этим связаны многие особенности самооценки детей младшего школьного возраста, которые характеризуются следующим:

1. С 7-летнего возраста у обучающегося возникает осознание, что он может не всё.
2. Также приходит осознание своих личностных качеств, которые чаще всего оценивают окружающие.
3. Происходит формирование внутреннего Я [5, с. 28].
4. Ведущий вид деятельности – учебный. Происходит формирование социального Я.
5. Открывается новая сфера отношений «ребенок-учитель», влияющая на отношения ребенка с родителями и друзьями, для которых главным критерием оценки личности является успешность в учёбе [33].

В младшем школьном возрасте может присутствовать любой из названных нами видов самооценки: высокий или низкий, устойчивый или неустойчивый, адекватный или неадекватный. В зависимости от вида самооценка может стимулировать или подавлять активность. Наблюдается тенденция к переоценке себя, но постепенно она снижается, а умение правильно оценивать себя и свои возможности наоборот возрастает. Самооценка младших школьников достаточно динамична. При этом она имеет тенденцию к устойчивости, что постепенно становится внутренней позицией

личности и оказывает влияние на формирование личностных качеств, становится мотивом поведения.

Завышенный уровень самооценки в основном формируется у отличников и хорошо успевающих, т.к. те или иные формы положительных оценок их работы являются ресурсом подтверждающих чувство самоприятия. Может показаться, что слабые и отстающие обучающиеся определённо имеют низкую самооценку, но ситуация с ними немного иная.

А.И. Липкина, занимавшаяся изучением динамики самооценки младших школьников, обнаружила следующую тенденцию: сначала отстающие не согласны с такой позицией и всячески стремятся сохранить высокую самооценку. Если предложить им дать оценку своей работе, то большинство оценит её высшим баллом, ориентируясь не на достигнутом, а на желаемом [15, с. 103].

Большая часть неуспевающих учеников переоценивает результаты своей учебной деятельности, что наблюдается в первом-втором классах. К четвёртому классу формируется значительный контингент отстающих обучающихся с заниженным уровнем самооценки. Вместе с этим развивается тенденция к недооценке своих и без того малочисленных успехов. Вследствие этого нередко возникает чувство неполноценности. Снизить остроту подобных переживаний может компенсаторная мотивация – направленность не в учебную, а в другие виды занятий. Впрочем, даже компенсирование низкой успеваемости успехами в других областях не решает проблемы полностью: чувство неполноценности в той или иной мере сохраняется вместе с позицией отстающего, что ведёт к негативным последствиям.

Развитию низкой самооценки у неуспевающих детей также способствуют оценки одноклассников, которые переносят неуспехи отстающих детей в учебном процессе на другие сферы их деятельности. Уже во втором классе у успевающих обучающихся формируется завышенная самооценка, а вместе с ней и пренебрежительное отношение ко всем не отличникам [27].

Помимо трудностей на учёбе, обучающиеся с заниженной (не обязательно очень низкой) самооценкой нередко встречаются с равнодушием родителей к детям и друг к другу, что даёт младшему школьнику свободу, являющуюся бесконтрольностью. Родители таких детей включаются в их жизнь только тогда, когда возникают проблемы – они мало интересуются их увлечениями, друзьями и переживаниями.

Стоит отметить, что самооценка ребёнка 7-летнего возраста может различаться от вида деятельности: обучающийся может адекватно оценивать свои успехи по одному предмету и при этом недооценивать или переоценивать успехи в другом. Потому самооценка младшего школьника может быть весьма неоднозначной [26, с. 169].

С.Г. Якобсон утверждает, что мнение педагога является для формирования самооценки младших школьников наиболее существенным, т. к. дети этого возраста безоговорочно признают авторитет учителя. Они обращаются к нему по самым разным поводам. Учитель для детей этого возраста выступает общим нравственным арбитром, основным источником информации для самооценивания детьми своей деятельности [36, с. 85].

Оценка учителя является мощным фактором воздействия на самооценку обучающегося. Дети воспринимают её не просто как оценку имеющегося уровня знаний, а как оценку самой личности [13, с. 45].

Потому, использование той или иной меры воздействия, педагог должен чётко понимать на что она рассчитана и что он от неё ждёт. Те баллы, которые даёт учитель, должны соответствовать действительным знаниям детей, но для этого требуется большой такт, т.е. важна не только сама оценка – важно то, что преподаватель при этом сказал. Младший школьник должен понимать, что от него ожидается [17, с. 34].

Успеваемость несомненно влияет на самооценку. Слабоуспевающими обучающимися становятся те, у кого на определённом этапе происходит расхождение между тем, что он может выполнить, и тем, что от него требуют. Неудача, подкрепляемая новым неудачей в учебной деятельности, низкая

оценка от учителя – всё это ведёт к возникновению неуверенности в себе, определённого чувства неполноценности. Организуя учебную работу, учитель должен сознательно и целенаправленно формировать самооценку школьников [20, с. 56].

По мнению Ф.В. Костылёва самооценка младшим школьником своей учебной деятельности ориентирована на оценки, выставленные в журнал. Однако вербальная оценка может играть доминирующую роль в формировании самооценки ученика, но при условии, если педагог умеет правильно её пользоваться. Такая оценка более эмоционально окрашена и оттого более доходчива до обучающегося [19, с. 29]. Говоря об этом, нельзя не отметить неоднозначное отношение к отметкам у таких современных педагогов, как И. А. Голосенко, А. В. Сеслер, Е. В. Чесина. По их мнению безотметочное обучение, что корректирует крайности, создает более здоровые тенденции для развития адекватной самооценки, чем обучение с отметками, заостряющее крайние тенденции. Отменяя отметку, на их взгляд, не отменяется сам процесс оценивания. Отметка заменяется развёрнутой системой оценочных взаимоотношений, которое направлено на развитие у младших школьников способностей и умений самооценивания как важнейшей составляющей самообучения [19, с. 69].

Ориентируясь на даваемые учителем оценки, дети сами распределяют себя и своих товарищей как отличников, средних, слабых, старательных или нестарательных, ответственных или безответственных, дисциплинированных или недисциплинированных [13, с. 45]. Не менее важна не только адекватная оценка учителем самого по себе объективного результата учебной деятельности, но и учёт того, что усматривает и ценит в этом результате сам учащийся [13, с. 59].

Результаты исследования Г. Рейчлинд показывают, что чем раньше младший школьник осознает необходимость постоянного самоконтроля, тем лучше. Особенно это актуально для родителей, которые способны взять и удерживать функцию контроля полностью на себе. Такая мера может быть

нужна на первых порах, но не стоит забывать, что необходимо научить самоконтролю и самого ребёнка, ведь иначе он не будет чувствовать ответственности за выполненные им задания.

Помощь в овладении самоконтролем и правильной оценки своих действий является одной из задач педагога. До младшего школьника нужно довести, что само по себе первоначальное понимание ещё не обеспечивает уверенного ответа, когда его вызывают на уроке. Необходимо обратить особое внимание, чтобы у школьника постоянно складывались достаточно прочные, устойчивые и объективные критерии оценки самого себя и своих знаний[27, с. 31].

Как уже упоминалось: самооценка младшего школьника – это та оценка, которую дают взрослые. Данная особенность является лишь стадией в развитии самооценки, потому она считается «предсамооценкой». По мнению А. А. Аркушенко, процесс формирования подлинной самооценки включает в себя два этапа:

1. Самооценка подвергается внешним действиям;
2. В сферу самооценки включается его внутреннее состояние, личностные качества [5,с. 86].

При грамотном подходе образовательный процесс постепенно развивает у младших школьников адекватную критичность и требовательность к себе. Если обучающиеся в первом классе преимущественно оценивают свою учебную деятельность положительно и связывают неудачи только с объективными обстоятельствами, то уже во втором классе они начнут относиться к себе более критично, оценивая не только успех, но и неудачи в обучении[33].

Ф. В. Костылёв утверждает, что уже в пределах начальных классов смысл отметки для ребёнка начинает существенно меняться, при этом находясь в прямо связи с мотивами обучения и требованиями, которые школьник сам себе предъявляет. Отношение ребёнка к оценке собственных

достижений всё больше связывается с потребностью иметь более достоверное представление о самом себе[20, с. 50].

Оценка обучающимся собственной работы должна складываться из целого ряда критериев. Благодаря этому младший школьник научится видеть свою работу как сумму многих умений, каждое из которых имеет свой критерий оценивания [13, с. 42]. Приучение к ответственности в оценочных действиях может происходить подобным образом: ребёнок сам выбирает ту часть работы, которую он хочет предъявить учителю для оценки и сам назначает критерии оценивания. Но стоит учесть, что не нужно высказывать оценочные суждения к черновой работе, принесённую обучающимся не для оценки[20, с. 67].

Таким образом, влияние педагога на формирование самооценки школьников, бесспорно. В организации учебной работы учитель должен соотносить достигаемые обучающимися результаты не только с их умственными способностями, но и с самооценкой самого ребёнка, т.е. с его собственными представлениями о своей личности и возможностях. Выбор для решения задачи в зависимости от степени её трудности и ряда других не менее важных моментов учебной деятельности, в которых выражаются уже не умственные способности, а личностный фактор, что влияет на формирование адекватной самооценки младшего школьника.

#### Выводы по I главе

Понятие «адекватная самооценка» не так однозначно, как кажется на первый взгляд. Под адекватной самооценкой обычно понимают высокий уровень самооценки, но обычно это обуславливается лишь чувствами счастья и благополучия, которые ощущает человек при данной самооценке. На самом деле всё куда сложнее: и высокая, и низкая самооценки могут быть адекватными и неадекватными. Например, человек с низкой адекватной самооценкой может критически и объективно оценивать свои возможности и

личностные качества, а человек с высокой неадекватной самооценкой может наоборот слишком переоценивать себя.

Задача учителя в учебном процессе – не дать самооценке младшего школьника впасть в одну из крайностей. Это требует вдумчивой и сложной работы, где каждое слово, обращённое к ученику при оценивании результатов его учебной деятельности, должно быть тактичным и нести определённую задачу: не завysить и не занизить самооценку обучающегося, а скорректировать её до понимания своих имеющихся и потенциальных возможностей. Необходимо выработать у школьника навыки самоконтроля, чувства ответственности за свою работу, чтобы он мог критически оценить её результаты. Это долгий и трудоёмкий труд, который требует не только работы педагога – в формировании самооценки существенную роль играют родители, окружение и психологический климат, в котором воспитывается ребёнок, что может как и мешать, так и помочь в развитии адекватного уровня самооценки у младшего школьника.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1 Организация, проведение и анализ результатов исследования

Цель экспериментальной работы – определение уровня сформированности адекватной самооценки младших школьников.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать методики для тестирования учащихся.
2. Выявить уровень сформированности адекватной самооценки младших школьников.
3. Разработать рекомендации по развитию уровня адекватной самооценки в рамках урочной деятельности.

Предметом исследования является уровень сформированности самооценки младших школьников. В исследовании приняло участие 23 младших школьника в возрасте 8-9 лет, учащиеся 2 «Б» класса средней школы № 99 г. Челябинска. Среди них 12 мальчиков и 11 девочек.

Нами были подобраны две методики, благодаря которым можно получить более достоверные результаты исследования. Первая из них – методика изучения самооценки «Лесенка», разработанная В. Г. Щуром (Приложение 1) [31]. Второй была модификация методики О. С. Богдановой «Какой я?» (Приложение 2) [8].

Исследование проводилось в два этапа:

1. На первом этапе детям предлагались методики исследования.
2. На втором этапе проходила обработка полученных данных.

Во время проведения методики «Лесенка» младшим школьникам выдавался бланк с нарисованным схематичным изображением лесенки, где каждая ступенька пронумерована от 1 до 10. Обучающимся была дана следующая инструкция: «Перед вами лесенка со ступеньками. На нижних ступеньках находятся плохие, неуспевающие, непослушные дети, а на верхних

– хорошие, послушные и успевающие. В середине – дети, которые иногда бывают послушными, иногда нет. Нарисуй человечка там, куда вы поставите себя».

Методика «Лесенка» используется в психологической практике для исследования самооценки ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. Её целью является определение уровня самооценки ребёнка и его понятие о том, как его оценивают сверстники. Интерпретация результатов:

- 1-3 ступенька – низкий уровень самооценки (заниженная);
- 4-7 ступенька – средний уровень самооценки (адекватная);
- 8-10 ступенька – высокий уровень самооценки (завышенная).

Результаты данной методики, представленные на Рисунке 1, мы планируем сравнить с результатами методики «Какой я?» по О.С. Богдановой.

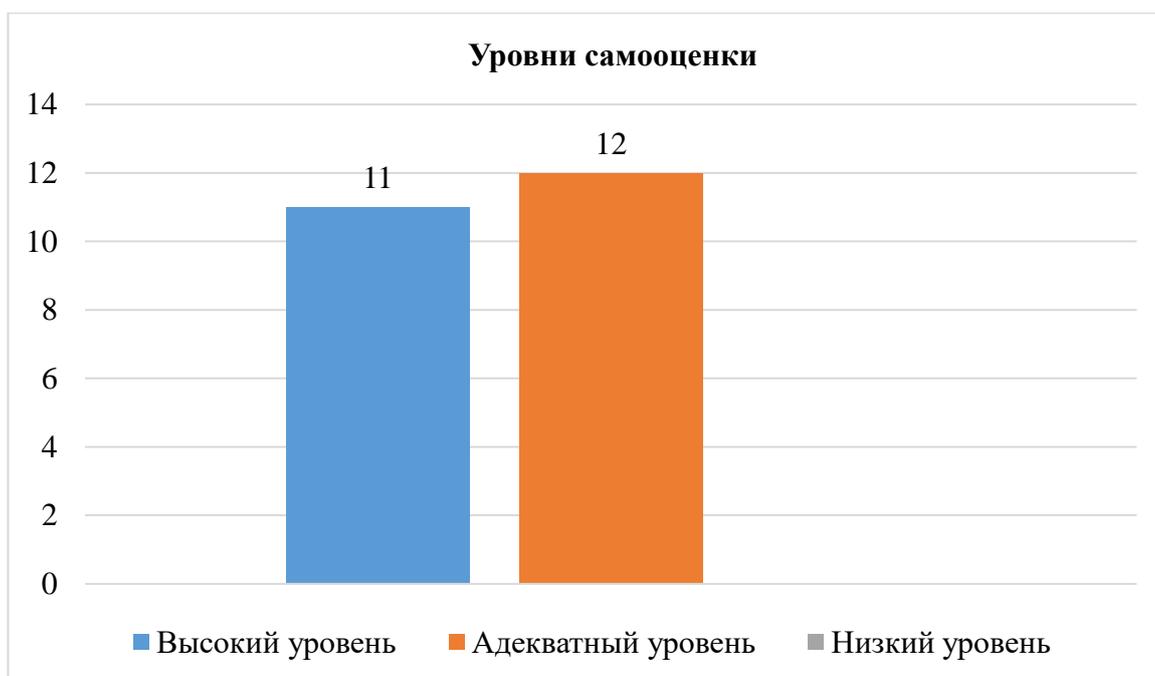


Рисунок 1 – Результаты методики «Лесенка» В. Г. Щура

Цель методики «Какой Я?» состоит в следующем: она позволяет выявить уровень осознанности и адекватности оценивания собственных нравственных качеств.

Протокол методики состоит из десяти качеств личности: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, умелый (способный), трудолюбивый, честный. Пользуясь им, у обучающегося

спрашивается, как он сам себя воспринимает и оценивает по тем или иным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. 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. Интерпретация результатов:

- 10 баллов – очень высокий уровень;
- 8-9 баллов – высокий;
- 4-7 баллов – средний;
- 2-3 балла – низкий;
- 0-1 балл – очень низкий.

Результаты методики «Какой я?» по О.С. Богдановой представлены на Рисунке 2.

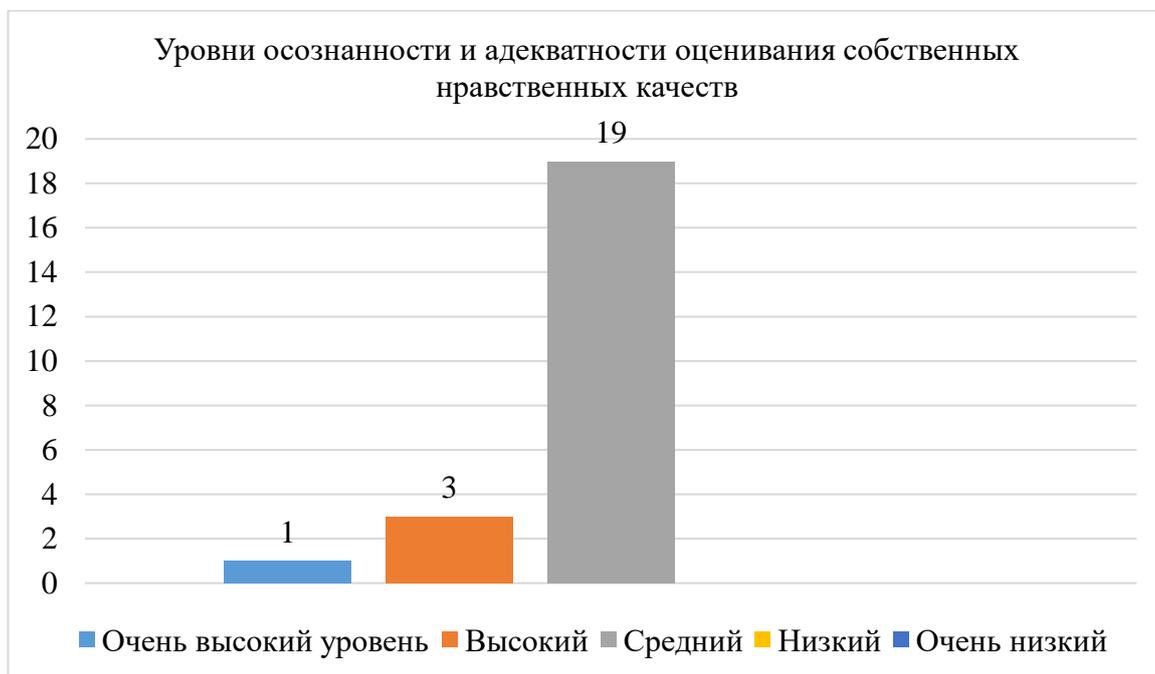


Рисунок 2 – Результаты методики «Какой я?» по О. С. Богдановой

В результатах методики «Лесенка» В.Г. Щура 11 обучающихся дали высокую оценку своей личности, а 12 адекватную оценку. Однако при анализе результатов методики «Какой Я?» по О.С. Богдановой выяснилось, что 19

учащихся оценивают себя на среднем уровне, 3 на высоком и 1 на очень высоком. Оценка самих себя в обеих методиках совпала у 4 обучающихся, указавших высокий уровень. У 7 обучающихся в первой методике указана высокая оценка, но во второй методике они оценивают себя более объективно.

Всего у 1 младшего школьника наблюдается тенденция к неадекватно высокому уровню самооценки, т.к. она поставила себя на самую высокую десятую ступеньку и указала «Да» у всех положительных черт личности.

Высокий уровень самооценки в обеих методиках сохранился у 3 детей, однако они не присваивали себе абсолютно все положительные качества, указывая и те, что были им не присущи или проявляются не всегда. Несмотря на это, они имеют заметные проблемы с дисциплиной: выкрикивание, перебивание учителя и одноклассников, а также обиды, если педагог спрашивает другого ребёнка. Их главная потребность – внимание учителя, нацеленное только на них и никого больше. Вероятно, самооценка этих детей начинает расти в сторону неадекватно высокой.

Остальные обучающиеся, адекватно оценивающие себя, имеют тенденцию к высокой самооценке – их показатели в обеих методиках граничат с показателями, характерными для высокого уровня. Те младшие школьники, что имеют расхождение в результатах методик, возможно указывают в «Лесенке» желаемый уровень самооценки, а в методике «Какой я?» указывают настоящий уровень.

Примечательно также полное отсутствие детей с низким уровнем самооценки, но у некоторых обучающихся, имеющих проблемы с успеваемостью, наблюдается тенденция к низкому уровню самооценки, т.к. их показатели ниже, чем у остальных, и граничат с показателями низкой самооценки. Некоторые из этих младших школьников также имеют проблемы с дисциплиной.

## 2.2 Разработка рекомендаций по формированию уровня адекватной самооценки в рамках урочной деятельности

Одной из поставленных нами задач была разработка рекомендаций для педагога, которые позволят выявить и отслеживать уровень самооценки обучающихся, а также скорректировать её и удерживать на адекватном уровне в рамках учебной деятельности.

Для исследования уровня самооценки обучающихся мы выбрали наиболее популярные на сегодняшний день методики, которые педагог может использовать в своей работе:

### 1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Цель исследования: определение уровня самооценки ребёнка и его понятие о том, как его оценивают сверстники.

Процедура исследования: желательно, чтобы методика проводилась индивидуально и процесс исследования представлял собой беседу с каждым обучающимся отдельно. Ученику предоставляется нарисованная лесенка с десятью ступенями, и он устанавливает место куда он себя поставит. Также можно попросить ребёнка поставить себя на ту ступень, куда его поставят одноклассники.

### 2. Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

Цель исследования: позволяет выявить уровень осознанности и адекватности оценивания собственных нравственных качеств.

Процедура исследования: экспериментатор, пользуясь протоколом, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, вносятся в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Обучающиеся могут самостоятельно заполнить протокол.

### 3. Методика «Три оценки» А.И. Липкиной.

Цель исследования: выявление оценочной позиции, которая складывается у обучающегося.

Процедура исследования: младшим школьникам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Выполненную работу необходимо оценить тремя оценками: адекватной, высокой и низкой. Обучающимся предлагается обвести кружком ту отметку, с которой они согласны, после чего они отвечают на ряд вопросов.

#### 4. Проба Де Греефе.

Цель исследования: определить характер самооценки.

Процедура исследования: в индивидуальной беседе ребёнку показывают нарисованные на листе бумаги три одинаковых кружка и говорят: «Перед тобой три кружка: первый кружок обозначает твоего учителя, второй – тебя самого, третий – твоего одноклассника (назвать имя). От каждого кружка надо опустить вниз линию. От того, кто из вас самый умный, надо опустить самую длинную линию; от того, кто самый глупый – самую короткую; от того, кто средний – среднюю». После выполнения этого задания младшего школьника просят объяснить свое решение.

#### 5. Методика «нарисуй себя» А.М. Прихожан и З. Василюскайте.

Цель исследования: определение особенности эмоционально-ценностного отношения к себе.

Процедура исследования: методика может проводиться как фронтально, так и индивидуально. Инструкция к выполнению задания даётся перед каждым рисунком, поэтому при фронтальном проведении дети переходят к выполнению следующего рисунка только после того, как все закончили предшествующий. Обучающимся предлагается сначала нарисовать плохого мальчика или девочку (в зависимости от пола ребёнка), а затем хорошего мальчика или девочку.

Представленные нами методики позволяют в доступной форме оценить различные аспекты уровня самооценки младших школьников. Рекомендуется провести одну или несколько методик в начале учебного года, его середине и

конце, что позволит отследить динамику возможных изменений. Это позволит вовремя среагировать на возникающие проблемы, а также оценить эффективность тех или иных действий педагога.

Говоря о средствах развития адекватной самооценки, нельзя не упомянуть активное использование словесных и графических приёмов: преподаватели в конце урока задают ряд вопросов о том, кто и в какой мере доволен своей работой, что было усвоено, а что непонятно; при письменных работах они просят изобразить на полях простой рисунок эмоции, отражающей степень затруднения, вызванной работой. Это несомненно помогает в развитии адекватной самооценки, ведь обучающиеся учатся объективно анализировать свою деятельность. Однако, на наш взгляд, данных приёмов будет недостаточно, потому нами был составлен следующий список, расширяющий возможность для реализации развития адекватного уровня самооценки:

1. «Копилка достижений»

В «Копилку достижений» входят различные грамоты и награды школьника. Это может являться эффективным средством для самооценки самого обучающегося, а также инструментом фиксирования его достижений. Но для реализации приёма требуется включение всех обучающихся в учебную и внеучебную деятельность, что позволит каждому ребёнку иметь достижения. В противном случае создание портфолио может навредить самооценке младших школьников.

Главная цель портфолио заключается в создании ситуации успеха для каждого ученика, повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях, что особенно полезно для детей с низким уровнем самооценки.

2. «Дерево успехов»

У этого приёма имеется множество вариантов воплощения, но нами был выбран следующий вариант:

Создаётся бумажный ствол дерева и заранее заготавливаются листья и цветы. Обучающимся даётся следующее объяснение: каждое достижение и

успех помогает дереву покрываться разноцветной листвой. Успех в учёбе – зелёный листок; успешное общение друг с другом – красный листок; успех в выполнении школьных правил – жёлтый листок. Как только на ветке появляются любые три листочка – сразу распускается цветок, еще три листочка — еще цветок. Дается установка, что дети могут совершить чудо и дерево зацветёт среди зимы, соответственно данный приём проводится в начале учебного года и заканчивается перед наступлением зимних каникул.

### 3. Шкалы «Волшебные линейки»

«Волшебные линейки», описанные Г.А. Цукерман, представляют безобидную, но при этом содержательную форму отметки. Линейка для ребёнка – своеобразный измерительный прибор, который позволяет увидеть учебные успехи, избежать сравнения обучающихся между собой и при этом сохраняет учебную функцию отметки.

Линейка – это вертикальный отрезок, на части которого ставится крестик как оценка степени аккуратности\правильности выполненной работы и т.д. Помимо оценки младшего школьника требуется оценка самого учителя, который также ставит на линейке крестик. Совпадения детской и учительской оценок означает умение обучающегося оценивать себя. В случае завышенной или заниженной оценки учеником своей работы педагог повторно раскрывает критерии оценивания и просит в следующий раз быть к себе добрее или строже.

Эти приёмы помогут младшим школьникам видеть результат своих достижений, ощущать их наличие, что особенно поможет детям с низкой самооценкой. Также сравнение своей оценки с оценкой учителя поможет обучающимся постепенно относиться к результатам своей деятельности более критично и объективно.

Работа над самооценкой – долгий и обширный процесс, который охватывает не только методики и приёмы, но и различные упражнения и игры, способные также помочь педагогу, которые мы оформили в следующий список:

### 1. «Позитивные мысли»

Каждому обучающемуся предлагается продолжить фразу: «Я горжусь собой за то...». После выступления всех детей проводится групповая дискуссия, главными вопросами которой могут быть:

- Нужно ли знать, что вы можете выполнить хорошо, а что можете не можешь?
- Возможно ли уметь делать всё хорошо?
- Влияет ли мнение других людей на вас?

Подобные обсуждения позволяют научиться оценивать свои возможности и скрытые способности. Младшие школьники начнут лучше понимать, что даже у самых успешных учеников есть свои слабости, а достоинства могут быть и у незаметных детей. Эта установка помогает развитию адекватного самоощущения.

### 2. Игра «Волшебный стул»

На «волшебный стул» приглашается один из участников игры (лучше всего выбирать тех обучающихся, кто обладает низкой самооценкой). Как только игрок садится, то становятся видны только его позитивные качества и достоинства.

### 3. Упражнение «Воображение успеха»

Обучающимся предлагается вообразить себе то, как бы они на данный момент проявили себя в ситуации, которая в прошлом была для них неудачной. Это упражнение позволяет научиться объективно оценивать свои поступки, увидеть, что не всё представляется возможным и для достижения некоторых задач требуются более развитые навыки. Упражнение особенно полезно для детей, ставящих перед собой неадекватно сложный уровень задач.

### 4. Игра «Волшебные очки»

Преподаватель сообщает, что имеет «волшебные очки», в которых видны все положительные качества человека и даже те, что спрятаны ото всех. Подходя к каждому ребёнку, педагог проговаривает какое-либо его достоинство, давая понять, что каждый из них имеет свои таланты. Позже

дети могут также надеть «волшебные очки» и назвать достоинства одноклассников.

#### 5. Упражнение «Этюд»

Младшим школьникам даётся ситуация. Например: «Мама купила девочке 4 мороженого. Девочка взяла одно мороженое, пальцем показала на оставшиеся и сказала: «Остальные я съем вечером». Мама подумала...»

После детям задаётся ряд вопросов для обсуждения ситуации:

- Как вы думаете, что подумала мама?
- Как бы вы поступили на месте девочки? А на месте мамы?
- Был ли у вас похожий случай?

#### 6. Игра «Закончи предложение»

Для игры требуется мяч. Правила таковы: учитель начинает предложение и бросает ребёнку мяч, а тот должен закончить предложение и кинуть мяч обратно. Окончания повторять нельзя. Начала предложений постепенно должны прийти к: «Я умею...», «Я знаю...», «У меня не получается...» и т.д.

#### 7. Игра «Ладони»

Детям выдаётся бумага и фломастер. Необходимо положить ладонь на лист бумаги, раздвинуть пальцы и обвести контур. Затем педагог просит обучающихся написать на каждом пальце что-то хорошее о себе. После этого учитель собирает получившиеся рисунки, читает их или показывает классу, а дети угадывают чья это ладошка.

#### 8. Игра «Я смогу!»

Обучающиеся кидают друг другу мяч, громко перечисляя, что они умеют хорошо делать (например, плавать, рисовать, петь, учиться и т.д.).

#### 9. Упражнение «Моё взрослое будущее»

Детям предлагается нарисовать себя в будущем, отобразив на рисунке кем они работают, какой у них дом, какое хобби и т.д. После выполнения задания каждый ребёнок рассказывает, что позволило им добиться такого будущего и какие усилия пришлось приложить для этого.

## 10. Упражнение «Ромашка успеха»

Детям даётся рисунок ромашки с семью лепестками – каждый на день недели. Каждый лепесток имеет свой цвет и обозначает определённый день недели. Ребёнок постепенно отмечает каждое достижение, которое он достиг в тот или иной день. «Ромашки успеха» могут складываться в «Копилку достижений».

Перечисленные игры и упражнения рекомендуется проводить в благоприятной обстановке и дружным классом, чтобы избежать нелестных комментариев, которые могут произнести некоторые дети. Также стоит адаптировать упражнения и игры в соответствии с поставленной целью (повышение самооценки, развитие её до адекватного уровня) для наибольшей эффективности.

Данные рекомендации являются лишь частью средств для формирования адекватного уровня самооценки. Не менее важно развивать дисциплину в классе, формировать дружный коллектив и осуществлять по мере возможностей индивидуальный подход при коррекции самооценки детей. Каждая личность имеет свои особенности и это требует от педагога не только знаний, но и способность быстро адаптироваться и находить решение к поставленной задаче.

### Выводы по II главе

По результатам методики «Лесенка» В.Г. Щура 11 обучающихся дали высокую оценку своей личности, а 12 адекватную оценку. Однако при анализе результатов методики «Какой Я?» по О.С. Богдановой выяснилось, что 19 учащихся оценивают себя на среднем уровне, 3 на высоком и 1 на очень высоком. Оценка самих себя в обеих методиках совпала у 4 обучающихся, указавших высокий уровень. У 7 обучающихся в первой методике указана высокая оценка, но во второй методике они оценивают себя более объективно. Всего у 1 младшего школьника наблюдается тенденция к неадекватно

высокому уровню самооценки, т.к. она поставила себя на самую высокую десятую ступеньку и указала «Да» у всех положительных черт личности.

Для формирования адекватной самооценки младших школьников нами были разработаны рекомендации, которые включают комплекс приёмов, игр или упражнений. Проведение данных приёмов, упражнений и игр должно носить регулярный характер, что может стать традицией или рядом традиций в классе, которые обучающиеся в будущем могут выполнять самостоятельно. Исходя из этого можно точно сказать – работа над самооценкой обучающихся не заканчивается на каком-то определённом этапе и должна продолжаться на протяжении всего учебного года.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Решая первую задачу исследования, мы раскрыли понятие самооценка – это видение и оценивание индивидом самого себя, своих умений и навыков. Самооценку разделяют на множество видов, среди которых нами были выделены: высокая и низкая, устойчивая и неустойчивая, адекватная и неадекватная. Каждый вид характеризуется теми или иными особенностями, влияющими на личность человека.

Решая вторую задачу исследования, мы рассмотрели особенности формирования самооценки в младшем школьном возрасте. На формирование самооценки младших школьников огромное влияние оказывают родители и обстановка в семье, которые задают изначальное направление её развития. То, как к ребёнку относятся окружающие, определяют его отношение к себе, потому что самооценка детей младшего школьного возраста характеризуется тем, что она отражает мнение важных для него взрослых людей. Обучение в школе также оказывает сильное влияние и способно как усугубить ситуацию, так и скорректировать её насколько это возможно в рамках учебной деятельности. Потому для развития адекватного уровня самооценки у детей необходима не только долгая целенаправленная работа педагога, но и содействие родителей в данном процессе.

Решая третью задачу исследования, мы провели исследование уровня сформированности самооценки в младшем школьном возрасте. Из проведённого исследования нами был сделан вывод, что хорошие показатели в методиках не обозначают благополучие в классе – они лишь помогают заметить определённые особенности и тенденции у тех или иных обучающихся, что может помочь преподавателю в его дальнейшей работе. По результатам методики «Лесенка» В.Г. Щура 11 обучающихся дали высокую оценку своей личности, а 12 адекватную оценку. Однако при анализе результатов методики «Какой Я?» по О.С. Богдановой выяснилось, что 19 учащихся оценивают себя на среднем уровне, 3 на высоком и 1 на очень

высоком. Оценка самих себя в обеих методиках совпала у 4 обучающихся, указавших высокий уровень. У 7 обучающихся в первой методике указана высокая оценка, но во второй методике они оценивают себя более объективно. Всего у 1 младшего школьника наблюдается тенденция к неадекватно высокому уровню самооценки, т.к. она поставила себя на самую высокую десятую ступеньку и указала «Да» у всех положительных черт личности.

Решая четвертую задачу исследования, нами разработаны рекомендации по развитию адекватной самооценки в рамках урочной деятельности, которые включают список различных методик, игр и упражнений, помогающих в коррекции самооценки младших школьников, а также в мониторинге возможных изменений.

Таким образом, мы считаем, что цель достигнута, а поставленные задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - 3-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. – 282 с.
2. Ананьев Б.Г. Проблемы возрастной психологии/ Б.Г. Ананьев - М.: ДиректМедиаПублишинг, 2008. – 454 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. Том второй. Развитие и воспитание личности / Под ред. Логиновой Н.А. Отв. ред. и сост. Коростылева Л.А., Никифоров Г.С. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2007. – С. 288.
4. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Андреева Г.М. - М. : Аспект Пресс, 2017.— 363 с.
5. Аркушенко А. Психология развития и возрастная психология: шпаргалки / А. Аркушенко, О. Ларина. – М. :Эксмо, 2008. – 30 с.
6. Архиреева Т.В. Самооценка академической компетентности младших школьников // Психологическая наука и образование: Электронный журнал. — 2009. —URL: [http://www/prognosis.ru/int\\_correspondent.html](http://www/prognosis.ru/int_correspondent.html) (дата обращения 15.04.2020).
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. / Р. Бернс. М.: Прогресс,1986. — 421 с.
8. Богданова О. С. Методика воспитательной работы в начальных классах / О. С. Богданова, В.И. Петрова. – М. : Академия, 2003. – 275 с.
9. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Л.И. Божович / Вопросы психологии. – № 2. – № 4. – 1978. – С. 228-244.
10. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и её отношение с Я-концепцией// Вестник Московского Университета СЕР. 14. Психология, — № 1. — 2011. — С. 54–65.
11. Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей / Н.Ю. Борякова. – М.: Астрель, 2016.— 276 с.

12. Громов И.А. Западная социология: учебное пособие/ Громов И.А., Мацкевич А.Ю., Семенов В.А. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 559 с.
13. Головей Л.А. Практика по возрастной психологии /Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: «Речь», 2016. – 694 с.
14. Головин С.Ю. Словарь практического психолога/ С.Ю. Головин – Харвест; Минск; 1998. –301 с.
15. Дендеберя Е.В. Как поднять самооценку / Е.В. Дендеберя - Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 352 с.
16. Джемс У. Психология. / Под ред. Петровской Л. А. — М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
17. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учебник для академического бакалавриата / О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 231 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.
18. Зинченко В.П. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика - Пресс, 2016 г. – 440 с.
19. Костылёв Ф.В. Учить по-новому. Нужны ли оценки-баллы. Книга для учителя / Ф.В. Костылёв – М.: Владос, 2005. – 104 с.
20. Костяк Т.В. Тревожный ребенок :младший школьный возраст : книга для родителей / Т. В. Костяк. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 96 с.
21. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. / А.Н. Леонтьев М.: Изд-во Смысл. 2020. – 527 с.
22. Летягова Т.В. Тысяча состояний души : краткий психолого-филологический словарь / Т.В. Летягова, Н.Н. Романова, А.В. Филиппов. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 424 с.
23. Липкина А.И. Самооценка школьника /А.И. Липкина. - М., 2007. - 243 с.

24. Молчанова О.Н. Низкая самооценка: восемь проблем // О.Н. Молчанова Перспективные направления психологической науки. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2012. – 84 с.
25. Немов Р.С. Психология. Учебник для вузов. В 3 кн. Кн.1 – 6-е изд. Общие основы психологии. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений./ Р.С. Гемов– Москва :Владос, 2020. – 687 с.
26. Никольская И.М., Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2016. – 512 с.
27. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата / Л.Ф. Обухова. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 460 с.
28. Первушина О.Н. Введение в общую психологию. Учебное пособие / О.Н. Первушина. – Новосиб. гос. ун-т. Новосибирск. 2017. – 208 с.
29. Савинова Е.Ю. Исследование уровня самооценки младших школьников / Е.Ю. Савинова // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — 180 с.
30. Слостёнин В.А. Педагогика: учебное пособие для студ. и высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостёнин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шилов. – М.: «Академия», 2004. – 345 с.
31. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 158 с.
32. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: я-концепция в становлении личности младшего школьника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Сорокоумова, Е. А. Талакова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 151 с.
33. Столяренко Л.Д. Педагогика в вопросах и ответах : учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – Москва : Проспект, 2016. – 160 с.

34. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. — М.: Эксмо. — 2017.—672 с.

35. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) : официальный сайт. — Москва. —URL:<https://fgos.ru> (дата обращения: 15.04.2020).

36. Якобсон С. Г. Дошкольник. Психология и педагогика возраста: методическое пособие для воспитателя детского сада/ С. Г. Якобсон, Е. В. Соловьева. — М.: Дрофа, 2006. — 176 с.

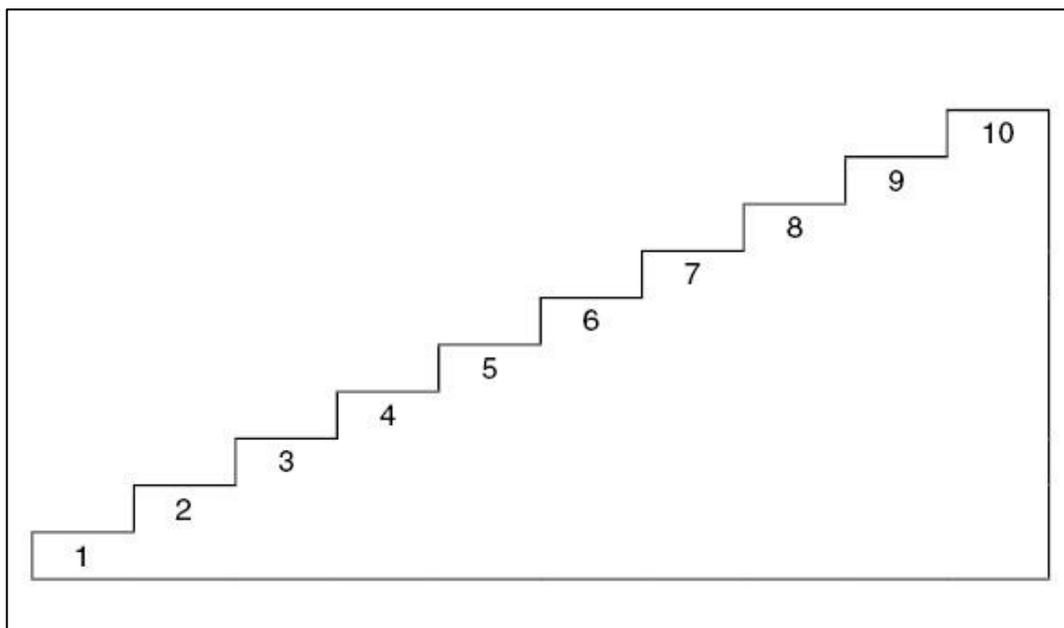


Рисунок 1.1. – Схематичный рисунок лестницы к методике «Лесенка»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1. – Протокол к методике «Какой Я?»

№	Оцениваемые качества	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
п/п	личности				
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				