

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы буллинга в младшем школьном возрасте	6
1.1 Понятие «буллинг».....	6
1.2 Предикторы буллинга в школьной среде	10
1.3 Заниженная самооценка как один из главных факторов возникновения буллинга в младшем школьном возрасте	14
Вывод по I главе	19
ГЛАВА II. Экспериментальная работа по изучению заниженной самооценки как предиктора буллинга в младшем школьном возрасте	21
2.1 Организация исследования	21
2.2 Анализ результатов исследования.....	24
2.3 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников.....	26
Вывод по II главе.....	32
Заключение	34
Список использованных источников	36
Приложение	40

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время буллинг у младших школьников одна из актуальных проблем современности. Согласно исследованиям 2020 года, около 40% школьников были жертвами тех или иных проявлений буллинга. Некоторые обучающиеся уже многие годы подвергаются буллингу ежедневно.

В педагогике и психологии накоплен огромный опыт исследования агрессивного поведения младших школьников. Проблема заниженной самооценки и буллинга рассматривалась практически во всех психологических школах. Учёные обращались к проблеме детской агрессивности и буллинга, так как детство является возрастом возникновения и закрепления этого качества.

Исследованием проблемы буллинга занимались российские (О. Л. Глазман, И. С. Кон, Ю. Л. Макарова, В. Р. Петросян) и зарубежные (Д. Лэйн) исследователи.

Одной из причин агрессивного поведения детей (буллинга) является низкая самооценка.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентирован на становление личностных характеристик обучающегося. Важным психологическим условием формирования учебной деятельности младшего школьника является самооценка. Она играет важную роль в становлении индивидуальных особенностей и возрастных характеристик. Поэтому вопрос о формировании самооценки в младшем школьном возрасте является актуальным в настоящее время.

В младшем школьном возрасте ребёнок начинает понимать самого себя, свои потребности, мотивы и отношения со взрослыми, родителями и сверстниками. Ведущей деятельностью является учебная деятельность. Успех в учебной деятельности обучающегося зависит от уровня

самооценки. Также большую роль играет оценка со стороны сверстников и взрослых. Для развития у обучающихся чувства правильной самооценки необходимо создать в классе атмосферу поддержки и психологического комфорта.

Как отмечал Л. И. Божович, «правильное формирование самооценки – самый важный фактор развития и становления личности ребёнка, поэтому педагог должен овладеть необходимым материалом, который относится к психологии самооценки» [4].

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть адекватной или неадекватной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Важность самооценки не только в том, что она позволяет увидеть человеку сильные и слабые стороны своей работы, но и в том, что, при интерпретации результатов, человек получает возможность построить собственную программу дальнейшей деятельности.

Для обучающихся с низким уровнем успеваемости агрессия является именно тем средством, которое может компенсировать эту успеваемость. Важно отметить, что в классе, где происходит буллинг, страдает не только человек, которого травят, но и в принципе весь класс.

Противоречие исследования: между необходимостью коррекции заниженной самооценки как фактора предиктора буллинга у младших школьников с одной стороны, и недостаточностью методического обеспечения по проблеме формирования адекватной самооценки у ребёнка младшего школьного возраста, с другой.

Проблема исследования: является ли заниженная самооценка предиктором буллинга в младшем школьном возрасте?

Всё вышесказанное определило тему нашего исследования: «Заниженная самооценка у младших школьников как предиктор буллинга».

В связи с этим целью нашего исследования является теоретическое изучение проблемы заниженной самооценки у младшего школьника как

предиктора буллинга с целью разработки программы по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: самооценка ребенка младшего школьного возраста.

Предмет исследования: заниженная самооценка как предиктор буллинга у младших школьников.

Гипотеза: можно предположить, что младшие школьники с заниженной самооценкой имеют высокий уровень склонности к буллингу.

Задачи исследования:

1. Теоретически изучить понятие «буллинг».
2. Раскрыть предикторы буллинга в школьной среде.
3. Теоретически рассмотреть заниженную самооценку как один из главных факторов буллинга в младшем школьном возрасте.
4. Провести диагностику по выявлению взаимосвязи самооценки и наличием буллинга у младших школьников.
5. Разработать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация, тестирование, опрос.

База исследования: одна из МАОУ г. Челябинска.

Практическая значимость: разработанная нами программа работы педагога по формированию адекватной самооценки младших школьников может быть использована учителями начальных классов, работающих в данном направлении.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключений, списка литературы и приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Понятие «буллинг»

Логика нашего исследования предполагает рассмотреть понятие «буллинг» в психолого-педагогической литературе.

Приступая к рассмотрению проблемы агрессивного поведения обучающихся, необходимо, прежде всего, рассмотреть теоретические основы самого понятия «буллинг» в психолого-педагогической литературе.

В настоящее время проблема агрессивного поведения – буллинга в образовательной среде становится всё более значимой. В условиях современного общества образовывается и развивается жестокость и насилие между людьми. Школьная травля отличается от таких понятий как «принуждение» и «конфликт», так как под ними понимают объективно существующие на протяжении длительного времени, регулярные издевательства над обучающимся, целью которого отделение и запугивание школьников.

Проблема буллинга преобладает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей подростков, внутренних и внешних условий их развития. В этом возрасте, усвоив определённые механические реакции поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю жизнь. Ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», так как в большинстве случаев проявление агрессии оказывается эффективным и закрепляется в качестве стиля поведения.

Впервые термин «буллинг» ввёл английский журналист Эндрю Адамс в начале 90-х годов XX века. Буллинг (bullying от bully – хулиган, драчун задира, грубиян) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе [16].

Термин «буллинг» когда-то относился только к физическим действиям, таким как удары, удары ногами и кулаками. Неудивительно, что определение издевательств развивалось с течением времени, поскольку исследования показали, что другие типы нефизического поведения могут оказывать аналогичное воздействие на жертву. В настоящее время признается пагубное воздействие психологических и вербальных издевательств, а также социальной изоляции, хотя не все учитывают это поведение в своих определениях или планах действий.

Как отмечает А. И. Аверьянова буллинг – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить [12].

При определении буллинга Л. А. Регуш опирается на понятие формальной или ситуативной власти обидчика и говорит о том, что это неоднократное проявление травли по отношению к более слабому лицу [27].

Согласно С. В. Кривцовой, буллинг – это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться. С. В. Кривцова считает, что неравенство сил и повторяемость являются двумя существенными признаками буллинга [17].

На основании определений выделяют типы буллинга:

1. Словесный (вербальный) – издёвки, обзывательства, упрёки и предвзятое отношение, критика;
2. Социальное исключение – отказ, отделение, изолирование, отклонение от общения с жертвой;
3. Физическое насилие – причинение боли, шлепки, подзатыльники, повреждение и отбирание предметов.

Существуют виды буллинга, которые выделяет Д. Роланд:

- скрытый буллинг – игнорирование, прекращение отношений, манипуляции, более характерен для девочек;
- прямой буллинг – прямая физическая агрессия, сексуальное или психологическое насилие;
- физический буллинг – удары, умышленные толчки, пинки, нанесение иных телесных повреждений;
- сексуальный буллинг – насильственные действия сексуального характера;
- психологический буллинг – насилие, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, запугивание, преследование.

Существует разновидность школьных издевательств – кибер-буллинг, когда жертва получает оскорбления в Интернете на свой адрес электронной почты или через другие электронные устройства.

Буллинг – это индивидуальное насилие, когда инициатором является один человек, но он может иметь и помощников, которые будут его поддерживать. В этом случае имеет место групповой буллинг.

Л. М. Семенюк отмечает, что в процессе группового буллинга происходит обесценивание того, на кого направлено физическое или психологическое насилие, потому что обидчик получает удовлетворения от своего преимущества и стремится чаще применять действия, приводящие к ущербу [29].

По мнению О. Л. Глазман для того, чтобы понять индивидуально-психологические особенности участников травли, необходимо понять, какие позиции они занимают и какие роли играют, то есть определить «буллинг- структуру» [9].

«Буллинг-структура» состоит из:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они запугивают не только своих жертв, но и педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные проявления.

5. Наблюдателей. В ситуации буллинга в роли наблюдателей находится большинство детей в классе [9].

Учёными разных стран выдвигались свои определения понятия буллинга в исследованиях проблемы, многие говорят, что буллинг является насилием, некоторые склоняются к тому, что это травля, кто-то говорит о том, что это действие, агрессия или модель поведения.

Несмотря на разные точки зрения определения понятия, все учёные и исследователи схожи в понимании наличия большой группы социальных, психологических и педагогических проблем. Основываясь на приведённые выше определения разных авторов, можно выделить общие характеристики буллинга, такие как:

- насилие (психологическое, физическое);
- буллинг может быть как в одиночку так и в группе людей;
- буллинг направлен против психологически или физически слабого человека, который не может себя защитить;
- буллинг носит систематичный и длительный характер.

Понятие, которое наиболее полно и точно описывает «буллинг» и включает в себя все характеристики, описанные нами, выдвинул Т. Р. Хилдом. Буллинг – это длительное насилие, физическое или

психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься [19].

Таким образом, можно сказать, что буллинг – это сложное явление, которое появляется в относительно устойчивой группе людей и вовлекает других в этот процесс. Он ведёт к негативным последствиям и к тому, что жертва не может защитить себя из-за несоответствия силы и власти.

1.2 Предикторы буллинга в школьной среде

Буллинг в современной школе широко распространён.

Школьный буллинг понимается как систематическое целенаправленное агрессивное поведение одних школьников по отношению к другим в условиях неравенства сил и невозможности ученика, оказавшегося жертвой, себя защитить, является чрезвычайно распространённой проблемой.

Жертвами буллинга становятся около 20-25 % школьников, а по результатам некоторых исследований – до 50 %.

По мнению Д. Н. Соловьева есть основные факторы возникновения буллинга:

1. Индивидуальные – агрессия (девиантное поведение), виктимность, конформность;
2. Групповые – несформированное ценностно-ориентационное единство группы, низкая сплочённость и отсутствие самоопределения личности в группе, неблагоприятный социально-психологический климат.

Виды девиантного поведения создают предпосылки для возникновения буллинга. Обучающийся в данной ситуации может занять позицию жертвы, наблюдателя или обидчика в зависимости от вида отклоняющегося поведения.

Обидчик (агрессор) проявляет агрессивное поведение и имеет цель - достижение высокого статуса в группе, получение материальных ценностей от жертвы. Жертва, в таком случае, проявляет виктимное

поведение и является объектом травли со стороны обидчика, целью является - сохранение социального статуса и избегание насилия. Свидетель демонстрирует конформное поведение, поддерживает и стимулирует проявление насильственных действий.

Отношения ребенка в семье влияют на индивидуальные факторы издевательств в школе. Выделены факторы, положительно влияющие на формирование девиантного поведения у ребенка, такие как отсутствие доверительных отношений с родителями, отсутствие взаимной поддержки, социально-психологический дистресс, наблюдение ребенком насильственных действий в семье. В большинстве случаев ребёнок, который позволяет себе издеваться над детьми в школе, мог видеть насилие между родителями и издеательства родителей по отношению к себе или братьям и сёстрам. А. А. Стрельбицкая подмечает, что часто родители учат детей отстаивать свои права в агрессивной форме, подавляя и доминируя над другими любой ценой [30].

Также А. А. Стрельбицкая сообщает, что одним из факторов травли в школе являются жёсткие границы семьи, закрытость от внешнего мира. В этой ситуации дети из семей, не имеющих широкой сети естественной социальной поддержки, зачастую не могут рассчитывать на помощь родственников [30].

Социальные факторы оказывают не менее важное влияние на формы и виды издевательств. По мнению Т. С. Сулимовой травля в школе часто отражает ситуацию, связанную с насилием в обществе, а травля в социальной сфере связано с политическими и социально-экономическими условиями, традициями и ценностями общества, законами и их соблюдением [31].

Гендерная идентичность лежит в основе большинства случаев буллинга в классе основанных на сексуальных издеательствах. Р. Хаар пишет, что часто девочки и мальчики, которые слабее своих сверстников, подвергаются издеательствам, если их поведение или внешний вид не

соответствует их представлению о мужественности и женственности по отношению к ним [40].

В случае социально-экономического неравенства может возникнуть противоположное насилие, то есть маргинализованные дети используют физическую агрессию с целью самоутверждения и восстановления социальной справедливости. Нередко травля совершается в школах, расположенных в социально неблагоприятных районах или районах с более криминогенной обстановкой.

Средовые факторы также являются предпосылкой к развитию группового буллинга. Такими факторами могут быть: стресс, вызванный учёбой и взаимоотношениями с учителями и одноклассниками; низкий уровень контроля в классе со стороны учителей и родителей; неблагоприятный социально-психологический климат [1].

Проявление агрессии между обучающимися могут провоцировать преподаватели в школе. По мнению И. А. Басовой развитие агрессивного поведения среди обучающихся способствует выделение преподавателем кого-то из учеников, тем самым формируя конкурентную среду, а также применение психологического давления по отношению к ученикам [3].

Ситуация, когда руководство школы не замечает и не решает проблему издевательств, провоцирует обидчика продолжать совершать агрессивные действия, чувствуя свою безнаказанность, а жертва впадает в ещё более отчаянное состояние и чувство беспомощности, что часто приводит к плачевному исходу [3].

Частота и тяжесть последствий буллинга создают необходимость в их прогнозирования и профилактики, однако, несмотря на многочисленные исследования факторов риска буллинга в рамках различных теоретических моделей, в научной литературе до сих пор нет последовательного понимания предикторов возникновения и развития школьной травли.

Понятие «предиктор» в психологических исследованиях понимается как исходная характеристика индивида и его окружения, в соответствии с

которой можно с большим или меньшим основанием предсказать целевую характеристику того же индивида.

Общими предикторами буллинга и кибербуллинга являются:

- депрессия;
- генерализированная тревога;
- стресс;
- социальная тревожность;
- одиночество;
- низкая самооценка.

Кроме того, предикторами буллинга являются ошибочное распознавание эмоционального состояния окружающих и связанные с ним проблемные отношения со сверстниками, а также жестокое обращение с животными, это можно объяснить несколькими причинами: перенос агрессии с обидчика на животное, результатом давления со стороны сверстников, маркером трудностей обучающегося в результате бытового насилия [8].

Девочки реже, чем мальчики становятся как жертвами, так и преследователями в ситуациях буллинга. Предикторами школьного буллинга являются более высокая ауто- и внешняя агрессия, распространённые пробуллинговые нормы в классе (то есть буллинг в классе воспринимается как норма), низкая успеваемость, низкий уровень контроля гнева.

Переживание издевательств в детском возрасте влияет на формирование самооценки, уровень коммуникативных способностей, мотивацию, снижение настроения, усиление страхов, тревоги, гнева, желудочно-кишечные расстройства, головные боли и другие психосоматические расстройства. В общем и целом, оказывает огромное влияние на дальнейшую жизнь человека. Е. А. Быкова и С. В. Истомина считают, что недоверие к взрослым, недоброжелательная обстановка,

снижение мотивации к учёбе, разобщённость между детьми становятся основными последствиями буллинга в детском коллективе [5;12].

В итоге можно выделить основные причины буллинга, в которые входит стремление привлечь к себе внимание одноклассников, социальное и экономическое неравенство между обучающимися, демонстрация насилия в СМИ, также немаловажное влияние оказывает окружающая среда и личностные факторы. Итак, ряд индивидуально-личностных и поведенческих характеристик может быть предиктором агрессивного поведения (например, моральная отстраненность, низкая эмпатия, негативная оценка школьного климата) в ситуациях школьной травли. Однако, помимо этого, на вероятность появления буллинга влияет низкая самооценка, которую мы рассмотрим в следующем параграфе.

1.3 Заниженная самооценка как один из главных факторов возникновения буллинга в младшем школьном возрасте

Исследуя проблему буллинга, необходимо обратить внимание на самооценку как на один из главных факторов формирования агрессивного поведения в младшем школьном возрасте.

По мнению Розенберга, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему, что входит в сферу его «Я» [27].

Самооценка младшего школьника – это важная составляющая его формирующейся личности. Уровень самооценки влияет на мотивацию к учёбе, на способность развивать полезные навыки и усваивать новые материалы, особенное влияние оказывает на уверенность в себе.

В отличие от взрослых, ребёнок в детстве оценивает в первую очередь свои физические способности и внешность. Начинает обращать внимание на свои практические навыки и моральные качества, только становясь старше. Самооценка и самосознание оказывает огромное

влияние на поступки, на отношение с учителями, родителями и одноклассниками.

В младшем школьном возрасте нужно уделять большое внимание развитию самооценки. Многие обучающиеся могут правильно оценить свои поступки или характер, поэтому формированием самооценки редко занимаются целенаправленно.

Обобщая представления о самооценке, И.С. Кон считает, что она «является общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок» [15].

Самооценка – сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Прежде всего, она выполняет регулятивную функцию. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я» [15].

Самооценка начинает формироваться в течение первых 5-9 лет жизни.

Важность влияния самооценки на формирование личности, её деятельность и поведение отмечают отечественные и зарубежные учёные. Самооценка трактуется ими как ядро процесса самопознания личности, интегрирующее начало, показатель индивидуального уровня её развития [4; 11].

Как отмечают учёные, самооценка на каждом возрастном этапе становления личности, с одной стороны, отражает уровень самосознания и эмоционально–ценностного отношения к себе, с другой стороны, является важнейшим внутренним условием их развития [10].

Высока роль самооценки и в формировании учебной мотивации. Мотивируя учащихся оценивать собственные силы и уровень знаний, самооценка помогает осознать существующие потребности и проблемы обучения. О. А. Чеснокова считает, что уровень мотивации студентов

повышается, так как они становятся участниками процесса определения критерии собственных знаний. Оценивая себя, они вырабатывают собственные навыки оценки того, что «хорошо» и что «плохо» в своей работе [13].

Психологам удалось выяснить, что у детей младшего школьного возраста есть разные виды самооенок: адекватная, завышенная и заниженная. Каждый из этих видов может быть устойчивым или гибким.

Согласно видам самооценки, всех детей можно разделить на несколько групп:

1. Обучающиеся с адекватной самооценкой обычно энергичные и активные. Их можно назвать находчивыми и усидчивыми. Они с удовольствием учатся, открыты к общению и обладают чувством юмора. Их привлекают новые и интересные задачи.

2. Обучающиеся с устойчиво завышенной самооценкой прилагают много усилий, чтобы преуспеть в любом виде деятельности. Им нравится проявлять самостоятельность и не уважают общественные правила. Дети с завышенной самооценкой обычно самоуверенны и считают, что могут без помощи окружающих добиться больших успехов в учёбе и межличностных отношениях.

3. Обучающиеся с неустойчивой завышенной самооценкой склонны преувеличивать свои возможности, переоценивать личные качества и результаты своего труда. Они берутся за невыполнимые для них задания.

4. Обучающиеся с низкой самооценкой предпочитают самые лёгкие задания, ведь сделать их у него больше шансов. Учёба вызывает у них тревогу и волнение. От всех окружающих они подсознательно ждут неприятностей. На фоне этого развивается негативная внутренняя позиция [33].

Самооценка младших школьников выполняет несколько функций:

- обучающая – когда ребёнок выполняет упражнения, а потом оценивает их результат, он заново повторяет учебный материал;
- стимулирующая – невыполненные упражнения побуждают обучающегося приложить больше усилий в следующий раз;
- мотивационная – воспитывает стремление добиваться своего;
- аналитическая – побуждает использовать структурное мышление и формировать опыт и знания [39].

Опираясь на тему работы, возникает вопрос: как же всё-таки самооценка влияет на проявление буллинга в младшем школьном возрасте? Можно сказать, что агрессия или буллинг возникает у обучающихся с низкой самооценкой.

Заниженная самооценка - это склонность человека не вполне объективно оценивать себя и свои способности, преуменьшая их значимость.

Признаки заниженной самооценки:

1. Привычка сравнивать себя с окружающими (не в лучшую сторону);
2. Чувство жалости к себе;
3. Невозможность ответить отказом, даже если это противоречит собственным убеждениям и ценностям;
4. Неадекватная реакция на критику, повышенная ранимость.
5. Внешние признаки: сутулость, скованность движений, «закрытые» позы;
6. Страх не справиться, совершить ошибку и получить плохую оценку от окружающих парализует человека с низкой самооценкой.

Низкая самооценка появляется под влиянием тяжёлых семейных обстоятельств. К примеру, дети могут расти в семье, где родители страдают алкоголизмом или применяют авторитарный стиль воспитания, когда в любой момент могут применить физическое наказание. Такие дети растут в страхе и постоянном стрессе.

В центре низкой самооценки находятся негативные убеждения и мнения. Никто не рождается с такими убеждениями – они развиваются в результате опыта, который есть на протяжении всей жизни. То, как другие люди относятся к вам, особенно с возрастом, может сильно повлиять на мнение о себе.

Различные исследования установили, что примерно 15% учащихся либо регулярно подвергаются издевательствам, либо являются инициаторами буллинга. Прямой буллинг увеличивается в начальной школе, достигает пика в средней школе и снижается в течение старших классов. Хотя прямое физическое насилие уменьшается с возрастом, словесные оскорбления остаются.

Проявление агрессии у детей являются одной из наиболее острых проблем не только для работников сферы образования, но и для общества в целом.

Факторы, лежащие в основе буллинга, относятся к различным аспектам социально-психологической среды. В этом контексте внешность человека может оказывать глубокое влияние на буллинг. Часто жертвами буллинга становятся дети с избыточным весом или физически менее развитые, дети, недовольные тем, как они выглядят.

Семейная среда также влияет на склонность ребёнка стать жертвой буллинга в школе. В связи с этим агрессия родителей может побудить ребёнка к роли хулигана, а агрессия братьев и сестёр внутри семьи может ещё больше виктимизировать ребёнка в школе. Иногда, напротив, ребёнок, ставший жертвой буллинга в школе, выражает личную агрессию по отношению к младшим братьям и сёстрам и, таким образом, становится хулиганом в других условиях, что было определено в литературе как хулиган-жертва.

В основном, причины, которые ведут к усилению тревожности и агрессивности, происходят не только под влиянием семейных обстоятельств, но и из-за стресса в повседневной жизни, демонстрации

моделей агрессивного поведения в средствах массовой информации (СМИ), а также увлечённость видео и компьютерными играми агрессивного содержания.

Кроме того, буллинг может серьёзно повлиять на психологическое благополучие и эмоциональное состояние жертв. Несколько исследований доказывают, что жертвы буллинга, как правило, имеют более низкую самооценку и сниженную удовлетворенность жизнью. В социальном плане они, как правило, очень неуверенны, проявляют более высокий страх неудачи и оставляют свои социальные амбиции и претензии непроизносимыми. Они также сообщают о повышенной тревожности, одиночестве, суицидальных мыслях, чувстве социальной изоляции и других вредных психосоциальных состояниях.

В младшем школьном возрасте черта агрессивности находится в стадии своего становления, которая ещё поддаётся корректированию. Однако у некоторых младших школьников такое поведение становится устойчивой характеристикой личности. Что приводит к возникновению сложности с самореализацией, личностным развитием и общением с окружающими людьми.

Таким образом, можно сказать, что проявление агрессии или буллинг тесно связан с самооценкой школьников. Самооценка оказывает мощное влияние на личность обучающегося, его навыки к обучению и способности к общению, а также на развитие характера и интереса к творческой деятельности. Педагоги и родители должны знать, как поддержать самооценку школьнику, в каких бы жизненных обстоятельствах он ни находился.

Вывод по I главе

В результате теоретического изучения проблемы взаимосвязи буллинга младших школьников с самооценкой мы сделали следующие выводы:

1. Буллинг – это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься.

2. Понятие «предиктор» в психологических исследованиях понимается как исходная характеристика индивида и его окружения, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказать целевую характеристику того же индивида. Общими предикторами буллинга и кибербуллинга являются: моральная отстраненность, низкая эмпатия, негативная оценка школьного климата, депрессия, стресс, социальная тревожность, одиночество и низкая самооценка.

Основными факторами возникновения буллинга можно выделить: стремление привлечь к себе внимание сверстников, социальное и экономическое неравенство между учениками, демонстрация насилия в СМИ, также немаловажное влияние оказывает окружающая среда и личностные факторы.

3. Самооценка младшего школьника – это важная составляющая его формирующейся личности. В этом возрасте самооценка бывает неустойчивая, при этом формируются различные виды: адекватная, неадекватная и неадекватная заниженная.

Основными факторами формирования самооценки младших школьников могут быть школьная оценка, стиль семейного воспитания, собственный жизненный опыт, а также оценка сверстников. Формирование самооценки продолжает развиваться в течение начального образования и выражается в различных видах, таких как адекватная, заниженная и завышенная. Заниженная самооценка – это склонность человека не вполне объективно оценивать себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Проявление агрессии или буллинг тесно связано с самооценкой школьников. Самооценка оказывает мощное влияние на личность обучающегося, его способности к обучению и общению, а также на развитие характера и интереса к творческой деятельности.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ КАК ПРЕДИКТОРА БУЛЛИНГА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

2.1 Организация исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе школы города Челябинска. В ней принимали участие 24 младших школьника 3 класса (9-10 лет).

Цель экспериментальной работы: диагностика выявления взаимосвязи самооценки с проявлением буллинга у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику самооценки и склонности к буллингу у младших школьников.
2. Проанализировать полученные результаты.
3. Разработать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Нами выдвинута гипотеза: можно предположить, что младшие школьники с заниженной самооценкой имеют высокий уровень склонности к буллингу.

Сейчас существует множество самых разных анкет, опросников, специализированных диагностических методик, которые в итоге дают реальную возможность определить, как именно проявится буллинг среди учащихся.

Для экспериментальной работы были использованы следующие методики: тест изучения самооценки «Лесенка», опросник Д. Олвеуса «Буллинг», проективная методика «Несуществующее животное».

Методика №1 опросник Д. Олвеуса «Буллинг».

Цель методики: выявление распространённости и специфики буллинга в образовательной среде.

Стимульный материал: 13 утверждений. (приложение 1).

Описание: внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком.

Интерпретация результатов:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

Полученные баллы группируются и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

- 0 – 1 балл – показатель слабо выражен;
- более 1 балла – менее 3 – умеренно выражен (эпизодически);
- 3 – 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически).

Методика №2 «Несуществующее животное»

Цель методики: изучение самооценки и агрессивности.

Стимульный материал: лист А4, цветные карандаши, ластик, точилка.

Описание: испытуемому предлагается нарисовать животное, которого не существует в природе. После этого ответить на вопросы:

1. Где живёт это животное?
2. Что оно ест?
3. С кем оно живёт?
4. Как оно себя ведёт при возникновении опасности?
5. Есть ли у него друзья и враги? Кто они?
6. Что ему нужно для полного счастья?

Интерпретация результатов:

Признаки агрессии на рисунке:

- наличие когтей, шипов, иголок, пластин;
- вербальная агрессия (жало, зубы, пасть, испускает огонь).

Признаки агрессии в рассказе:

- удалённое место жительство;
- описываемое животное рушит, ломает, поедает или убивает;
- одиночество животного.

Методика №3 «Лесенка» (В.Г. Щур).

Цель методики: исследование самооценки детей младшего школьного возраста.

Стимульный материал: лист бумаги с нарисованными 7 ступеньками и бумажная фигурка девочки/мальчика в зависимости от пола исследуемого ребёнка (приложение 2).

Описание: для проведения методики ученику показывают лесенку и рассказывают, что на средней ступеньке находятся ни плохие, ни хорошие дети, самые хорошие на самой верхней, а на самой нижней ступеньке – самые плохие. Бумажная фигура – это сам ученик. Затем задаём вопрос, на какую ступеньку ученик поставил бы свою фигурку, на какую её поместила бы мама, папа, учитель.

Интерпретация результатов:

- Неадекватно завышенная самооценка

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку. Аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого.

- Завышенная самооценка

Ставит себя на самую высокую ступеньку после некоторых раздумий и колебаний, объясняя свои действия, называя свои недостатки и промахи.

- Адекватная самооценка

Ученик ставит себя на вторую или третью ступеньку, ссылаясь на реальные ситуации и достижения.

- Заниженная самооценка

Выбирает поставить себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого.

2.2 Анализ результатов исследования

Нами проведена диагностика самооценки и склонности к буллингу у младших школьников.

По результатам опросника Д. Олвеуса «Буллинг» можно сделать вывод, что 25 % обучающихся сталкивались с обзываниями, 18 % были жертвами игнорирования, 19 % подвергались оскорблениям, у 4 % портили или отбирали вещи, 9 % подвергались угрозам, 5 % были инициаторами сплетен, 20 % обучающихся наблюдали за тем, как кого-то обижают. Подробные результаты отображены в приложении 3.

Проективная методика «Несуществующее животное» ориентирована на скрытые аспекты личности. При этом рисунки некоторых учеников содержали в себе ярко выраженные агрессивные черты. Ученики крупно изобразили животных, их рисунки содержали острые линии, зубы и шипы. Только 56% детей не использовали в своих рисунках ярко выраженные агрессивные линии. В них не было символов проявления агрессии.

В результате методики можно сделать вывод, что 44 % детей с неадекватным уровнем самооценки имеют высокий уровень агрессии.

Исходя из результатов теста изучения самооценки «Лесенка», можно сказать, что 54 % учащихся (13 учеников) обладают адекватной самооценкой, а 46 % (11 учеников) обладают неадекватной самооценкой. Отразим полученные данные с помощью диаграммы (рисунок 1).

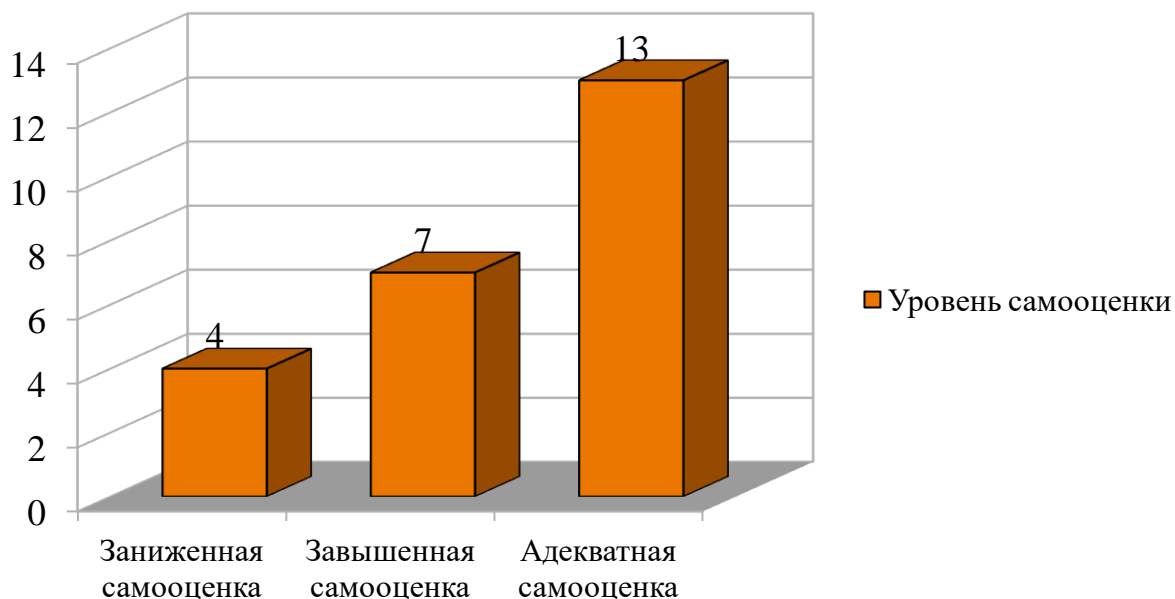


Рисунок 1 – Результаты изучения самооценки по методике «Лесенка»

Исследования по перечисленным методикам показали, что младшие школьники, чья самооценка находится в конфликте с внешней оценкой социума (с низкой самооценкой), сильно отличается от своих одноклассников более высокими показателями склонности к буллингу. 69 % учащихся с неадекватной самооценкой имеют высокий уровень проявления буллинга.

Обучающиеся с адекватной самооценкой имеют низкий уровень агрессии – 31 %. Полученные данные отражены на диаграмме (рисунок 2).

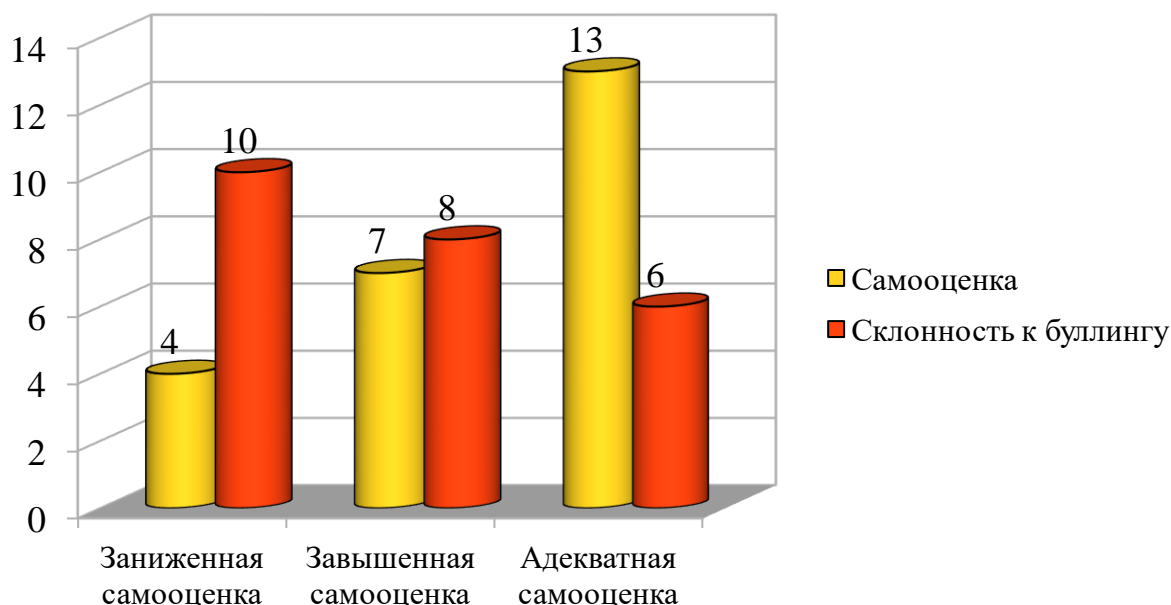


Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма показателей уровня самооценки и склонности к буллингу

Основываясь на полученных данных, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, ученики с неадекватной самооценкой, как с завышенной, так и заниженной имеют высокий уровень склонности к буллингу. В связи с этим мы разработали программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

2.3 Программа формирования адекватной самооценки младших школьников

С целью формирования адекватной самооценки младших школьников, нами был проведён эксперимент по изучению заниженной самооценки как предиктора буллинга. В разработке программы использовались результаты показателей, которые влияют на становление заниженной или завышенной самооценки.

Найти правильный путь воздействия на детей с завышенным уровнем самооценки очень затруднительно, поскольку он возникает чаще всего под влиянием оценки родителей. В переживании ситуации успеха

также нуждаются учащиеся, которые испытывают затруднения в учении, с заниженной самооценкой. В связи с этим необходимо подбирать такие задания, с которыми ученики той или иной категории могли бы справиться без каких-либо затруднений.

В программе использованы следующие развивающие методы: сказкотерапия (чтение и продолжение сказки), изотерапия (рисование, коллаж), игротерапия (ролевые, подвижные игры), музыкотерапия (прослушивание), танцетерапия (психогимнастика).

Нормативно-правовая основа разработки нашей программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 237-ФЗ.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый МО и науки РФ – М., Просвещение, 2011.

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников.

Цель данной программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

- 1) снизить уровень эмоционального напряжения;
- 2) повысить уверенность в себе и своих силах;
- 3) формирование коммуникативных навыков;
- 4) развивать способность видеть хорошее в себе;
- 5) способствовать формированию благоприятных условий для развития адекватной самооценки.

Планируемые результаты:

- расширение знаний о формировании заниженной, завышенной самооценки;
- создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки;

- обучение приёмам, способствующим развитию самооценки и путей её стабилизации;
- формирование групповой сплочённости и позитивного отношения друг к другу.

Программа рассчитана на учеников 3, 4 классов, реализуется в течении 8 недель (1 раз в неделю).

Основные виды деятельности – познавательная, игровая.

Принципы, на которых строится программа:

1. Комплексный и системный подход к профилактике – построение программы базируется на взаимодействии личностных (внутренних) и социальных (внешних) факторов.

2. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребенка - предполагает внимание к каждому ученику, индивидуальный подход, создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.

3. Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию её развития.

4. Дифференцированный подход – учёт социально-психологических особенностей группы.

5. Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов – правила реализации принципа помогают охватить все стороны личности младшего школьника.

Актуальность программы состоит в том, что в содержании современного начального образования существует дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта (эмоциональный интеллект – способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств). Именно последнему уделяется недостаточно внимания.

Данная программа построена на основе работ авторов: М. В. Яковлева «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников [37], М.И. Чистякова «Психогимнастика» [35],

О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина «Маленькие игры в большое счастье» [34].

При подготовке занятий мы учитываем принципы их организации:

1. При формировании группы учитывается принцип добровольности.
2. Помещение, на всё время проведения занятий, должно быть неизменным.
3. Время проведения занятия - 30 минут.
4. Все занятия проводятся в атмосфере психологического комфорта и поддержки с целью формирования сплочённости и позитивного отношения обучающихся друг к другу.

План проведения программы формирования адекватной самооценки приведён в таблице 1. Развёрнутый план занятий по данной программе представлен в приложении 4.

Таблица 1 – План проведения программы формирования адекватной самооценки младших школьников

№ занятия	Цель занятия	Игры и упражнения	Цель игры или упражнения
1	2	3	4
Мотивационный этап			
1.	Знакомство с классом, расширение представлений учащихся о себе	«Смена ритмов» «Слушай себя» «Ладочки» «Рисуем себя» «Зарядись солнышком» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Поприветствовать друг друга; Создать эмоциональный настрой; Формировать адекватную самооценку; Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
2.	Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	«Ревущий мотор» «Как расселить людей в доме» «Превращения» «Поймай мяч» «У костра» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Пожелать хорошего настроения; Создать эмоциональный настрой; формировать навыки общения; Научить агрессивных детей быть менее обидчивыми.
3.	Осознание ценности и уникальности каждого учащегося	«Корабль и ветер» «Ласковое имя». «Свет мой, зеркальце, скажи...» «Похожие и разные» «Бабочка» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Развивать уверенность в себе и формировать чувства доверия к другим; Развивать способность думать о себе и формировать чувство доверия к окружающим.
Реконструктивный этап			
4.	Формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, научить понимать поступки детей	«Гусеница» «Тёмные и светлые мешочки» «Мои плюсы и минусы» Этюды на отображение качеств человека «На берегу моря» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Развивать уверенность в себе; Формировать чувства доверия к себе; Развивать способность думать о себе и формировать чувства доверия к окружающим.
5.	Формирование самооценки, удовлетворение потребностей	«Доброе животное» «Гадкий утёнок» «Я умею...» «Цыганка» «На лесной поляне» «Сказочные дома»	Повысить уверенность в себе; Согласовывать свои действия с другими; Умение оценивать себя и окружающих.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
6.	Развитие способностей оценивать свои желания	«Тропинка» «Цветик-семицветик» «Всё равно ты молодец, потому что...» «Цветок» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Развивать способность думать о себе позитивно.
Итоговый этап			
7.	Развитие у учащихся чувства уверенности в себе, в собственных силах	«Путаница» «Я сильный» «Я слабый» «Препятствие» «Как мы боремся с трудностями» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Способствовать развитию позитивной самооценки; Создать эмоциональный настрой.
8.	Подведение итогов проделанной работе	«Счёт» «Комплименты» «Чемодан в дорогу» «Я в будущем» «Сказочные дома» «Аплодисменты»	Способствовать развитию позитивных мыслей; Проанализировать прошедшие занятия; Способствовать снятию страха перед трудностями.

Умения, навыки, а также новые положительные установки, формирующиеся в процессе реализации программы, помогут эффективно преодолеть сложности окружающего, реального мира.

Литература для учителя:

1. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] / К. О. Казанская. – Москва: А-Приор, 2010. – 120 с.

2. Захарова, А. В. Формирование самооценки в учебной деятельности [Текст]/ А. В. Захарова // Психологические проблемы в учебной деятельности школьника. – Москва, 2001. – 292 с.

3. Феннел, М. Как повысить самооценку [Текст]/ М. Феннел. – Москва: АСТ, 2005. – 288 с.

4. Белинская, Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников [Текст]/ Е. В. Белинская. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 125 с.

5. Гнездилов, А. В. Встречи на дороге. Терапевтические сказки [Текст]/ А. В. Гнездилов. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 224 с.

Вывод по II главе

В результате проведения экспериментальной работы по изучению особенности самооценки в младшем школьном возрасте можно сделать следующие выводы:

1. Мы провели диагностику самооценки и склонности к буллингу, используя такие методики как тест изучения самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) - для изучения самооценки, опросник Д. Олвеуса «Буллинг» - для выявления склонности к буллингу, и проективная методика «Несуществующее животное» - для изучения самооценки и агрессивности обучающихся.

2. Исходя из полученных результатов проведённых методик, мы выяснили, что ученики с неадекватной самооценкой, как с завышенной, так и заниженной имеют высокий уровень склонности к буллингу.

3. На основе проведённого диагностического обследования мы разработали программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

Цель данной программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность в себе и своих силах.
3. Формирование коммуникативных навыков.
4. Развивать способность видеть хорошее в себе.
5. Способствовать формированию благоприятных условий для развития адекватной самооценки.

Планируемые результаты:

- расширение знаний о формировании заниженной, завышенной самооценки;
- создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки;
- обучение приёмам, способствующим развитию самооценки и путей её стабилизации;
- формирование групповой сплочённости и позитивного отношения друг к другу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и экспериментального изучения проблемы заниженной самооценки как предиктора буллинга в младшем школьном возрасте мы выяснили следующее:

1. Решая первую задачу нашего исследования, мы дали характеристику понятию «буллинг» в психолого - педагогической литературе и выяснили, что буллинг – это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься.

2. Решая вторую задачу нашего исследования, мы раскрыли предикторы буллинга, которыми являются: моральная отстранённость, низкая эмпатия, негативная оценка школьного климата, депрессия, стресс, социальная тревожность, одиночество и низкая самооценка.

3. В рамках решения третьей задачи, мы дали характеристику заниженной самооценке как одному из главных факторов буллинга. Самооценка младшего школьника – это важная составляющая его формирующейся личности. В этом возрасте самооценка бывает неустойчивая, при этом формируются различные виды: адекватная, неадекватная и неадекватная заниженная. Заниженная самооценка - это склонность человека не вполне объективно оценивать себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Проявление агрессии или буллинг тесно связано с самооценкой школьников. Самооценка оказывает мощное влияние на личность обучающегося, его способности к обучению и общению, а также на развитие характера и интереса к творческой деятельности.

4. Решая четвертую задачу, мы провели диагностику самооценки и склонности к буллингу. Исходя из полученных результатов, мы выяснили, что обучающиеся с неадекватной самооценкой, как с завышенной, так и заниженной имеют высокий уровень склонности к буллингу.

5. На основе проведённого диагностического обследования мы разработали программу формирования адекватной самооценки младших школьников, в которую входит восемь занятий по следующим темам:

1) «Я слушаю себя» (целью, которого является расширение представлений учеников о самих себе);

2) «Я и другие» (целью, которого является создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого);

3) «Чем я отличаюсь от других» (цель – осознание ценности и уникальности личности каждого);

4) «Тёмные и светлые качества» (целью, которого является формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, определять свои достоинства и недостатки);

5) «Гармонизация притязаний на признание» (цель – формирование самосознания в учениках);

6) «Могу и хочу» (целью, которого развитие у обучающихся способностей оценивать свои желания, а также формирования адекватной самооценки);

7) «Как добиться удачи» (цель – развитие чувства уверенности в себе и в собственных силах);

8) Занятие «Сказочное превращение» (цель – подведение итогов).

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, И. А. Жестокое обращение с ребенком [Текст] / И. А. Алексеева. – Москва : Генезис, 2016. – 206 с.
2. Аркушенко, А. Психология развития и возрастная психология. [Текст] / А. Аркушенко, О. Ларина. – Москва : Эксмо, 2008.
3. Баева, И. А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды [Текст] / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. – 2017. – № 128. – С 27-39.
4. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 2000. – 380 с.
5. Быкова, Е. А. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации [Текст] / Е. А. Быкова. – Москва : Апрель-Пресс, 2016. – 76 с.
6. Волкова, Е. Н. Критерии и признаки психологического ущерба и психологического насилия [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского : «Соц. науки». – 2002. – №1. – С. 84-95.
7. Волкова, Е. Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления [Текст] / под. ред. Е. Н. Волковой. – Санкт - Петербург, 2008. – 240 с.
8. Волкова, Е. Н. Система защиты детей и подростков от насилия и жестокого обращения [Текст] / Е. Н. Волкова // Социальная педагогика. – 2007. – №4. – С. 77-79.
9. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга [Текст] / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: – 2009. – № 105. – С. 159-165.

10. Захарова, А. В. Формирование самооценки в учебной деятельности [Текст] / А. В. Захарова // Психологические проблемы в учебной деятельности школьника. – Москва, 2001. – 292 с.
11. Захарова, А. В. Исследования самооценки младшего школьника в учебной деятельности [Текст] / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрущенко // Вопросы психологии. – 1995. – №4. – С. 23-26.
12. Истомина, С. В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации [Текст] / С. В. Истомина. – Москва : Апрель-Пресс, 2016. – 66 с.
13. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] / К. О. Казанская. – Москва : А - Приор, 2010.
14. Клаус, В. Фопель. Энергия Паузы. Психологические игры и упражнения [Текст] / Клаус В. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 240 с.
15. Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И. С. Кон. – Москва, 1996. – 64 с.
16. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Текст] / И. С. Кон // Семья и школа. – 2016. – № 11. – С. 15–18.
17. Кривцова, С. В. Воспитание: наука хороших привычек [Текст] / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. – Москва : Глобус, 2017. – 289 с.
18. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / А. И. Липкина. – Москва, 2006. – 382 с.
19. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. что мы можем сделать? [Текст] / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2017. – № 4. – С. 90-92.
20. Матюхина, М. В. Психология младшего школьника [Текст] / М. В. Матюхина. – Москва : Просвещение, 2002. – 216 с.
21. Мерцалова, Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? [Текст] / Т. Мерцалова // Директор школы. – 2018. – № 3. – С. 25–32.

22. Немов, Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 3 книгах [Текст] / Р. С. Немов. – Москва, 2000. – 608 с.
23. Новосельский, И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь [Текст] / И. Г. Новосельский. – Москва : Генезис, 2016. – 256 с.
24. Пронина, Е. Н. Детская жестокость: причины и следствия [Текст] / Е. Н. Пронина. – Москва : Академия, 2018. – 83 с.
25. Прудникова, М. С. Психолого-педагогические детерминанты безопасного поведения детей в образовательной среде [Текст] / М. С. Прудникова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 1. – С. 87–92.
26. Райгородский, Д. Я. Психология самосознания: хрестоматия [Текст] / Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – 234 с.
27. Регуш, Л. Педагогическая психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050700 Педагогика [Текст] / Л. Регуш, А. Орловой. – Санкт - Петербург, 2019. – 414 с.
28. Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Т. Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 2011. – №1. – С. 81-87.
29. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л. М. Семенюк. – Москва - Воронеж, 2016. – 107 с.
30. Стрельбицкая, А. А. Динамика школьного буллинга в коллективах старшего звена [Текст] / А. А. Стрельбицкая // Педагогическая диагностика. – 2019. – № 2. – С. 104–124.
31. Сулимова, Т. С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов [Текст] / Т. С. Сулимова. – Москва, 2016. – 199 с.

32. Феннел, М. Как повысить самооценку [Текст] / М. Феннел. – Москва : АСТ, 2005. – 288 с.
33. Фомина, Л. Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников [Текст] / Л. Ю. Фомина // Начальная школа плюс до и после. – 2003. – 44 с.
34. Хухлаева, О. Маленькие игры в большое счастье [Текст] / О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина. – Москва : Апрель - Пресс, 2001.
35. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова // Под ред. М. И. Буянова. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
36. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника [Текст] / Д. Б. Эльконин. – Москва, 1998. – 275с.
37. Яковлева, М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников [Текст] / М. В. Яковлева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 151–155.
38. Диагностика младших школьников [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://gigabaza.ru/doc/23170.html>, свободный. - Загл. с экрана. - Яз. рус.
39. Моя психология. Особенности самооценки младшего школьника [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://mypsihologiya.ru/lichnost/osobennosti-samoosenki-mladshego-shkolnika>, свободный. - Загл. с экрана. - Яз. рус.
40. Проблема буллинга в школе. Её актуальность и способы решения [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://sciff.ru/problema-bullinga-v-shkole/>, свободный. –о Загл. с экрана. – Яз. Рус.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

	Никогда не было	Было раз или два	Бывает иногда	Бывает раз в неделю	Бывает несколько раз в неделю
1. Я кого-то обозвал					
2. Я с кем-то специально не разговаривал					
3. Я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил					
4. Я распространял о ком-то сплетни.					
5. Я угрожал					
6. Я украл или испортил чьи-то вещи					
7. Меня обзывали					
8. Обо мне распространяли сплетни					
9. Никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10. У меня украли вещи					
11. Мне нанесли физический вред (ударили, толкнули)					
12. Никто не говорит со мной					
13. Мне угрожали					

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика № 3 «Лесенка» (В.Г. Щур)

ФИО _____ Класс _____

Дата _____

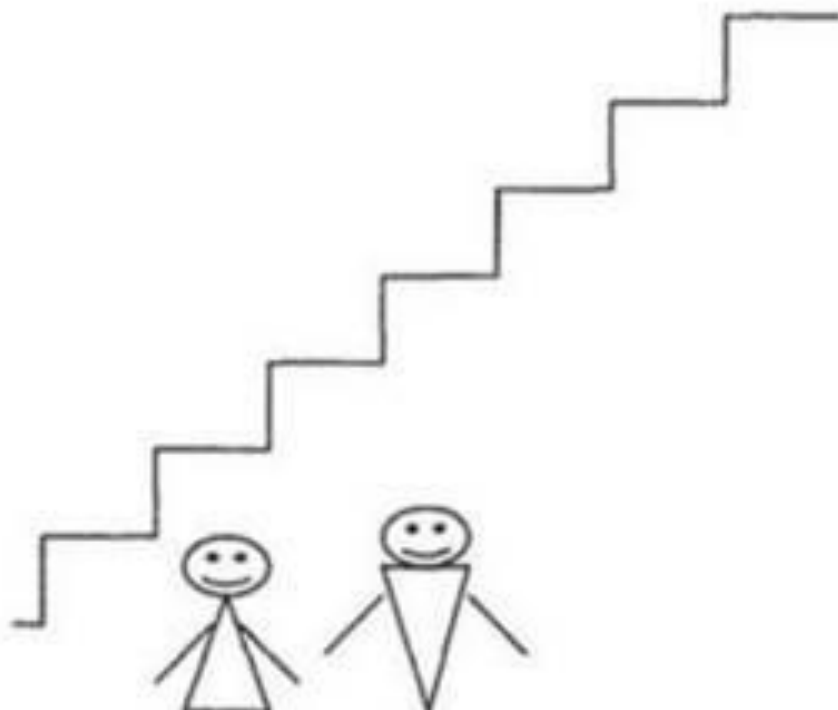


Рисунок 2.1 – Методика «Лесенка» (В.Г. Щур)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты диагностики по опроснику Д. Олвеуса «Буллинг»

Ключ к опроснику:

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла - менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически).

Таблица 3.1 – Результаты обследования по опроснику Д. Олвеуса «Буллинг»

	Возраст	Пол	Активный буллинг		Пассивный буллинг (Виктимизация)	
			Прямой	Косвенный	Прямой	Косвенный
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Настя А.	9 лет	жен.	0	1,5	0	0
Алина А.	9 лет	жен.	0	0,5	0	0,3
Юлия А.	9 лет	жен.	0	0,5	0	0,3
Анна Б.	9 лет	жен.	0,5	0	0,3	0
Иван В.	9 лет	муж.	1,3	0,5	0,5	0
Данил В.	9 лет	муж.	0,8	0	0	0
Елизавета Г.	9 лет	жен.	0,5	1	0	0

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3	4	5	6	7
Слава Г.	9 лет	муж.	0,8	0	0	0,3
Алан Д.	10 лет	муж.	1	0,5	0,8	0
Карим К.	9 лет	муж.	1,3	0	0	0
Виктория К.	9 лет	жен.	0,8	0	0,5	0,3
Данил К.	9 лет	муж.	0	0,5	0	0
Полина К.	9 лет	жен.	0	0,5	0	0
Лев Л.	9 лет	муж.	0,3	0,5	0,3	0
Анастасия Л.	9 лет	жен.	0	1,5	0,5	0
Виктория Л.	9 лет	жен.	0	0,5	0	0
Арслан М.	10 лет	муж.	0,5	0,5	0,3	0,3
Анна М.	9 лет	жен.	0,3	0	0	0
Слава О.	9 лет	муж.	0,8	0	0,5	0,7
Мария У.	9 лет	жен.	0,3	0	0	0
Полина Ф.	9 лет	жен.	0,8	0	0,5	0
Виктория Ф.	9 лет	жен.	0,3	0	0,3	0
Азиз Х.	9 лет	муж.	0,8	0	0,5	0
София Х.	9 лет	жен.	0,8	1	0,8	0

Таблица 3.2 – Результаты обследования по методике «Лесенка»

Список учащихся	№ ступеньки	Уровень самооценки	Уровень самооценки
1	2	3	4
Настя А.	8	7	Высокий (завышенный)
Алина А.	8	6	Высокий (завышенный)
Юлия А.	8	8	Высокий (завышенный)
Анна Б.	7	6	Средний (правильный)
Иван В.	4	4	Средний (правильный)
Данил В.	8	6	Высокий (завышенный)
Елизавета Г.	5	5	Средний (правильный)
Слава Г.	6	7	Средний (правильный)
Алан Д.	3	4	Низкий (заниженный)

Продолжение таблицы 3.2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Карим К.	7	6	Средний (правильный)
Виктория К.	3	4	Средний (правильный)
Данил К.	6	6	Высокий (завышенный)
Полина К.	8	8	Высокий (завышенный)
Лев Л.	7	6	Средний (правильный)
Анастасия Л.	8	8	Высокий (завышенный)
Виктория Л.	5	5	Средний (правильный)
Арслан М.	6	7	Средний (правильный)
Анна М.	7	6	Средний (правильный)
Слава О.	3	4	Низкий (заниженный)
Мария У.	5	6	Средний (правильный)
Полина Ф.	3	4	Низкий (заниженный)
Виктория Ф.	7	6	Средний (правильный)
Азиз Х.	6	7	Средний (правильный)
София Х.	3	4	Низкий (заниженный)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Занятие 1.

Тема: «Я слушаю себя».

Цель: Знакомство с группой, расширение представлений участников о самих себе.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

1) Цель: знакомство ведущего с участниками, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе.

2) Принятие правил группы.

Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включение в работу группу. Мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнёра и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы всё время в группе, внимательны к другим.

Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие.

Ритуал принятия правил. Преподаватель «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое.

Предлагается принять ритуал приветствия и ритуал прощания.

3) Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

4) Разминка «Смена ритмов».

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение.

Педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают всё реже, считают всё тише и медленнее.

II. Основная часть

Упражнение: «Слушай себя».

Цель: развитие навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции.

Педагог: «Давайте сядем по удобнее, расслабимся и закроем глаза. Послушаем, что происходит внутри себя и вокруг. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы сейчас чувствуете, что хотите?»

Упражнение «Ладочки».

Цель: определение своих лучших качеств.

Каждый ребенок обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет своё имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение: «Рисуем себя».

Цель: рефлексия занятия.

Детям предлагается нарисовать себя. Обсуждение: спросить, что ребёнку нравится и не нравится в себе?

III. Завершение.

Упражнение «Зарядись солнышком».

Цель: развитие желание делиться своими эмоциями, чувствами, настроением с другими детьми.

Дети встали в круг, расслабились, глаза закрыли. Потом медленно подняли обе руки вверх. Представили, что достали ими солнышко. Бережно «перенесли» солнечные лучики в своё сердце (руки прижать к груди). В сердце появилась «звёздочка». Сказали: «Любовь!» - звёздочка увеличилась, – «Добро!» - стала ещё больше – «Радость!» - ещё больше – «Здоровье!» - стала, как солнышко большое. Оно несёт тепло всем, кто рядом с нами.

– Поделитесь друг с другом солнышком. (Открыли глаза, развели руки в стороны).

Упражнение «Сказочные дома». Предварительно готовится для каждого ученика персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребёнок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: развитие самоуважения.

Педагог: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности». Педагог начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоём. Третий выбирает четвертого и так далее. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Занятие 2.

Тема: «Я и другие».

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ревущий мотор».

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Педагог: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рёв гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?»

II. Основная часть.

Упражнение «Как расселить людей в доме».

Цель: обучение детей видеть хорошее в себе и в окружающих.

Каждому ребенку даётся лист с нарисованным пятиэтажным домом. Нужно расселить в этом доме разных людей: родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, друзей, одноклассников, учителей и себя. Расселением

людей в этих домах ведаёт Волшебник. Он заселяет дома по следующему правилу: на самых верхних этажах живут самые добрые, самые умные, самые щедрые. Нижние этажи Волшебник предоставляет тем, у кого доброты, ума и щедрости меньше всех, то есть злым, глупым и жадным. Дети записывают в окна имена жителей.

Упражнение «Превращения».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого человека.

Группа садится в круг. Преподаватель: «Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Другие участники могут задавать вопросы, а вы должны ответить так, как бы ответил изображаемый человек».

Упражнение «Поймай мяч».

Участники стоят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важно чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

III. Завершение.

Релаксация «У костра».

Педагог: «А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Представьте, что вы сидите в нашем кругу на полянке, у костра. Мы вместе смотрим на языки пламени, слушаем, как хрустят дрова, смотрим, друг на друга, улыбаемся, говорим о приятном. Мы держимся за руки, играем, поём песни. А теперь каждый из нас мысленно произнесёт про себя: мне хорошо в кругу своих друзей, у меня хорошие отношения с ними, я умею общаться с ребятами, потому что я общительный человек и им со мною интересно, также как и мне с ними. Я рад, что мы вместе, я

чувствую себя комфортно и уверенно. А теперь потянитесь вверх, разведите руки в стороны и откройте глаза».

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 3.

Тема: «Чем я отличаюсь от других».

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Разминка: упражнение «Корабль и ветер».

Цель: помочь детям включиться в работу.

Педагог: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»
Упражнение можно повторить 3 раза.

II. Основная часть.

Игра «Ласковое имя».

Цель: помочь детям осмыслить ценность каждого из членов коллектива.

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

Игра «Свет мой, зеркальце, скажи».

Участникам игры предлагается вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мёртвой царевне и семи богатырях». Поупражняться в мимических

движениях: поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представить мимический образ партнеру (каждый свой).

Педагог: «В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим «зеркальце» рассказать, какие мы. Роль «зеркальца» выполнит кто-нибудь из вас. Посмотрите друг на друга, подумайте и решите, кто из вас будет «зеркальцем», а кто будет его спрашивать (участники разбиваются на пары). «Зеркальце» внимательно посмотрит на партнёра и вспомнит всё о нём, подумает, как и что о нём можно рассказать. По порядковым номерам и сигналу ведущего пара занимает почётное место. Один спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду Расскажи обо мне». А зеркальце в ответ: «Ты прекрасна (прекрасен) спору нет. И красива (красив) ты и умна (умён), и щедрa (щедр), и добра (добр) ..» и так далее.

Игра «Похожие и разные».

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.

Доска делится на 2 части, мелом или маркером записываются результаты.

Педагог: «Сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого делимся на 2 команды, и по 1 представителю выходим к доске. В течение одной минуты находим сходства и различия между двумя участниками. Одна команда находит сходства, другая различия. За каждый верный ответ я буду ставить плюсы. Затем мы посмотрим, чего больше в людях, сходства или различия.»

Игра повторяется с другими участниками.

III. Завершение

Релаксация «Бабочка».

Педагог: «Ребята, а сейчас представьте, что вы находитесь на поляне в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную

бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением её крыльев. Движения её крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пёструю поляну, над которой вы летите. Посмотрите, сколько на ней ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую ароматную серединку цветка. Вдохните ещё раз его аромат и откройте глаза. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день.»

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 4.

Тема: «Тёмные и светлые качества».

Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, обучение детей определять достоинства и недостатки свои и других людей, понимать причины их поступков.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия

Разминка. Игра «Гусеница».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива.

Педагог: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнём все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых

руках. Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по классу между рядами.»

II. Основная часть.

Упражнение «Тёмные и светлые мешочки».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

На доске нарисованы два больших мешка, педагог достает заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей, и предлагает ученикам коллективно рассортировать эти качества на «тёмные» и «светлые». Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под темными качествами будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» те, которые помогают.

Упражнение «Мои плюсы и минусы»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, воспитание умения более объективно оценивать свои достижения, успехи, недостатки.

Педагог: «Каждый человек (взрослый или ребенок) знает о своих приятных (хороших) и неприятных (плохих) качествах. Сейчас каждый из вас должен написать на листке бумаги, что он знает о себе (написать свои хорошие и плохие качества характера)».

Обсуждение. Педагог: «Ребята, легко или трудно было найти в себе хорошее и плохое? А что сделать было легче? Ребята, подумайте и скажите, какое качество в наибольшей степени мешает нам быть хорошими и замечательными, без всяких недостатков.»

Этюды на отображение положительных и отрицательных качеств человека.

Цель: формирование у детей моральных представлений, коррекция поведения и нежелательных черт характера.

Этюды на отображение положительных черт характера.

«Посещение больного». Мальчик заболел. К нему пришёл друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом даёт ему попить, заботливо поправляет одеяло.

«Любящий сын». Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идёт на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

«Внимательная девочка». По улице шла женщина с покупками. У неё упал свёрток. Девочка, увидев это, подбежала, подняла свёрток и подала женщине. Женщина поблагодарила девочку.

Этюды на отображение отрицательных черт характера.

«Наглецы». Три мальчика сидели на скамейке под окнами. Громко включили музыку на телефоне. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчиков перейти на другое место: «Вы слушаете музыку как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!»

– «А нам-то что!" - сказали сквозь зубы мальчики и включили ещё громче. Во время этюда звучит музыка.

«Эгоистка». В автобус заходили девочка и старушка. Было свободно одно место у окна. Девочка, опередив старушку, быстро заняла это место. Мужчина сделал замечание девочке: «Уступи место пожилому человеку.» Девочка ответила: «Я первая села, я устала, пусть другие уступают.»

«Застенчивый мальчик». Однажды в школу приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать о подвигах разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель закончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить. Писатель подошел к нему:

– Ты хочешь о чём-нибудь спросить? Мальчик опустил голову.

– Что же ты... Спрашивай...

Он потупился ещё больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошел прочь.

Дети вместе с преподавателем делают предположения, что хотел, но не решился сказать писателю мальчик.

Затем педагог берёт на себя роль писателя, а дети по очереди изображают застенчивого мальчика.

Сообщает, что писатель – это Альберт Вениаминович Цессарский. Во время Великой Отечественной войны он был врачом в партизанском отряде.

III. Завершение.

Релаксация. Упражнение «На берегу моря».

Включаются звуки шума моря. Педагог: «Представьте, что вы на берегу моря. Вы сидите на песке. Наберите в руки воображаемый песок. Сильно, сжав пальцы в кулак, удерживайте песок в руках. Посыпайте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивайте песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните руки бессильно вдоль тела (лень двигать тяжелым руками!).» Повторить 2 - 3 раза.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 5.

Тема: «Гармонизация притязаний на признание».

Цель: формирование в детях самосознания, удовлетворение их потребности в признании.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Игра «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Педагог (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе

животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и так далее. Давайте возьмём себе дыхание и стук сердца этого животного».

II. Основная часть.

Упражнение «Гадкий утенок» (предварительно детям даётся задание прочитать сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок».)

Цель: формирование моральных представлений, коррекция самооценки.

Давайте вспомним сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утёнок». Каким показан утёнок в сказке? Что он испытывал на птичьем дворе, какие чувства? Какие чувства к гадкому утёнку испытывали вы? Как к утёнку относились взрослые утки, куры и даже его утка-мать? Почему? (Все гнали бедного утёнка, щипали его, клевали) Знаете ли вы, как назвать то, что демонстрировали утёнку птицы с птичьего двора? (Высокомерие и презрение). Высокомерие – это враждебное, пренебрежительное, неодобрительное отношение к другому. Утёнка щипали, клевали, толкали, говорили «Глаза бы на тебя не смотрели». Почему они так делали и говорили? Какое чувство они испытывали к утёнку? Да, птицы считали его безобразным, гадким, говорили, что он урод, потому что утёнок был...(непохож на остальных). И такое отношение называли «презрительным». Трудно ли было утёнку жить на птичьем дворе, или ему было всё равно, как к нему относились? Если бы вы оказались на птичьем дворе, как бы вы помогли утёнку? Это грустная сказка? Чем она закончилась? Какие чувства испытал «гадкий утёнок», когда прекрасные птицы-лебеди приняли его в свою стаю? (Радость, восторг, ликование). Ребята, а в жизни вы встречались с людьми, которые проявляют такие

качества, как «высокомерие», «презрение»? А сами вы когда-нибудь выражали такие чувства по отношению к окружающим? (рассказы детей, обсуждение).

Упражнение «Я умею...».

Цель: расширение представлений о себе, укрепление уверенности в своих возможностях, осознание и выражение своих мыслей и желаний.

Дети должны назвать умение, которое они могут делать лучше других. Спросить у ребят, давно ли они этому научились и трудно ли им было учиться.

Упражнение «Цыганка».

Цель: акцентирование внимания на положительных сторонах «Я» участника.

Ведущий надевает платок и превращается в цыганку, которая предлагает ребятам погадать. Ребята по очереди обращаются к ней со словами: «Цыганка, цыганка, погадай мне, расскажи, какой я». Ведущий держит за спиной стопку карточек с написанными на них «светлыми» качествами людей, вытаскивает одну карточку и предъявляет её ребёнку со словами: «Правильно я нагадала?» Ребёнок может начать сомневаться, отказываться от качества. Ведущему важно с одной стороны, поддержать размышления ребёнка о том, какой он на самом деле, с другой – убедить в том, что это качество у него присутствует. Можно привлечь ребят к обсуждению.

III. Завершение.

Релаксация «На лесной поляне».

Дети садятся поудобнее, закрывают глаза, слушают аудиозапись пения птиц. Педагог: «Представьте, что вы летом присели отдохнуть на лесной полянке. Вокруг вас деревья, трава, цветы. Солнышко светит, но вам не жарко. Легкий ветерок ласково дует вам на лицо. Вам хорошо под тенью деревьев. У вас легко на душе и радостно от пения птиц. Вы

чувствуете себя частью природы, частью этого большого и прекрасного мира».

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 6.

Тема: «Могу и хочу».

Цель: развитие у детей способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Разминка. Игра «Тропинка».

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности детей.

Дети берутся за руки, образуя круг. По сигналу педагогу начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание. Задания чередуются. Слова-задания:

«Тропинка» - все дети встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего;

«Копна» - дети направляются к центру круга, вытянув руки вперед;

«Кочки» - дети приседают, положив руки на голову.

II. Основная часть.

Чтение сказки В.П. Катаева «Цветик-семицветик».

Цель: определение направленности потребностей, устремление детей по их заветным желаниям.

Игра «Цветик-семицветик».

Цель: анализ участниками собственных желаний.

Для этой игры понадобится цветик-семицветик, у которого лепестки отрываются (вынимаются), а также красные и желтые фишки.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными и повторяют слова:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели!

Затем нужно произнести желание. Если загаданное желание связано с удовлетворением личных потребностей ребенка, он получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение - красную. Один лепесток срывают два ребенка. Держась за руки, они «совершают полёт», обдумывая и согласуя друг с другом общее желание. В конце игры дети обсуждают, какие желания им понравились и почему.

Собрав в конце игры все фишки, педагог определяет уровень нравственного развития группы. Но не стоит говорить об этом детям, так как в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых.

3) Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участники делятся на пары. Один ученик рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном, либо говорит о каком-либо своём недостатке. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...». Потом дети меняются ролями. Необходимо дать участникам возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение одноклассника не снижается и в затруднительном для него положении.

III. Завершение.

Релаксация «Цветок».

Педагог: «Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что мы все лепестки прекрасного, цветущего цветка. Мы вместе, солнышко согревает нас, его тепло достаётся каждому поровну, мы тянемся к нему и становимся ещё ближе друг к другу. Каждый из нас красив по-своему, а вместе мы составляем цветок. А теперь каждый из нас проговорит про себя: мне хорошо, кругом мои друзья, мне приятно видеть их, говорить с ними, мы вместе, дружны и приветливы. Сейчас раскиньте руки в стороны, подтянитесь и откройте глаза».

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 7.

Тема: «Как добиться удачи».

Цель: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциалов ребенка.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Разминка. Упражнение «Путаница».

Цель: настроить детей на преодоление препятствий.

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

II. Основная часть.

Чтение сказки «Маленькая рыбка».

На дне чудесного синего моря живёт маленькая симпатичная рыбка. И вы легко можете представить себе эту маленькую, веселую, хорошую рыбку. Целыми днями рыбка играла и резвилась со своими друзьями. Она плавала среди разноцветных водорослей. Играла с воздушными пузырьками и гонялась за проворными морскими коньками. Родители очень любили свою маленькую рыбку. Так проходил день за днём. Друзья рыбки за это время немного подрастали, а рыбка почему-то нет. Ни рыбка,

ни родители не знали в чём дело, и как случилось так. А ей очень хотелось хоть немного подрасти, стать большой и сильной.

Однажды, играя, рыбка заплыла в густые водоросли, заблудилась и встретила там страшного осьминога. Как только осьминог увидел рыбку, он сразу захотел ее поймать, такая она была красивая и привлекательная. Но рыбка умела быстро плавать. Она легко скользила среди зарослей, а большой и неуклюжий осьминог запутался в них. Ему так и не удалось догнать рыбку. Когда рыбка вернулась к родителям и рассказала, что с ней приключилось, то они ответили: «Какая ты у нас стала уже большая, ты даже справилась со страшным осьминогом!» Когда рыбка легла спать в этот вечер, ей приятно было думать о том, что, несмотря на то, что она маленького размера, но действительно уже стала большой и быстрой. Теперь она точно знала, что растёт и может справиться сама с любыми неприятностями.

С этого момента рыбка на самом деле стала немного подрастать, и уже скоро все заметили, какая она необыкновенная и неповторимая. Прошло время, наша милая рыбка выросла. Сейчас на дне чудесного синего моря плавает большая красивая рыбка. И вы легко можете представить себе это синее плещущее море, разноцветные водоросли, почувствовать нежное прикосновение волн, и красивую необыкновенную рыбку.

Вопросы для обсуждения: Что помогло рыбке справиться с осьминогом? Что почувствовала рыбка после этого происшествия?

Упражнение «Я сильный», «Я слабый».

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

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

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

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

Упражнение «Препятствие».

Цель: развитие умения преодолевать трудности.

Участников просят образовать «живое препятствие» - встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через неё. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Вопросы для обсуждения: Какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным? Что было сложного в выполнении задания?

III. Завершение.

Упражнение «Как мы боремся с трудностями».

Цель: проработка личностных трудностей.

Предварительная беседа. Педагог: «Каждый день ставит перед нами новые задачи, с которыми необходимо научиться справляться. Не стоит бояться ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Если что-то не получается, не расстраивайтесь, нельзя опускать руки; не обвиняйте окружающих. Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз

поступить по-другому, так, чтобы добиться цели. Если трудно и непонятно, попросите о помощи». Включается спокойная музыка. Педагог: «Сядьте поудобнее. Представьте белый экран. Нарисуйте на нём своё желание. Это то, о чем вы мечтаете. А теперь рисуйте то, что вы делаете, чтобы достигнуть цели. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам удалось то, к чему стремились. Мысленно порадитесь: «Я сделал это!» Откройте глаза и скажите уверенно вслух «Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»»

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 8.

Тема: «Сказочное превращение».

Цель: подведение итогов проделанной работы.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Разминка. Упражнение «Счёт».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

II. Основная часть.

Чтение сказки о воробье с завышенной самооценкой.

Цель: коррекция завышенной самооценки.

Жил был воробей. Серенький, ничем не примечательный... ну, разве что хохолок у него был на серой же макушке. Летал он, чирикал с такими же, как и он воробушками. А потом надоела ему компания, он подумал:

«Зачем мне эта серая толпа, я лучше заведу знакомство с кем-нибудь из высшего света».

– Эй, серый, полетели с нами зернышки клевать! - звали его друзья воробьи.

– Не чета вы мне, я теперь с вами общаться не буду, вы для меня слишком серые, – отвечал им бывший товарищ.

– Мы такие же серые, как и ты, - говорили ему собратья, но он не слушал.

Увидел он однажды на пороге дома, под кровлей которого свил гнездо, красивую рыжую кошку. «О, – подумал воробей, – какая важная, какая гордая. Надо познакомиться». Подлетел он к кошке поближе, а она каааак цапнет его когтистой лапой!

– Помогите! - кричит воробей своим бывшим друзьям. – Спасите, съедят же!

– Мы для тебя слишком серые, - ответили ему воробьи и улетели.

Кошка съела воробья вместе с хохолком.

Вопросы для обсуждения: Какие качества мешали воробью общению с другими воробьями?

Упражнение «Комплименты».

Цель: развивать умение видеть в других положительные качества.

Дети встают в круг, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (педагог ставит стул в центр круга). Все

участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берёт стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется.

III. Завершение.

Упражнение «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребёнком рисунок, педагог спрашивает, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».