



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки младших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
62,87 % авторского текста

Выполнил :
студент группы ЗФ 510/099-5-1
Юлбаев Спартак Рафикович

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 30 » 05 2019 г.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Крыжановская Надежда Васильевна

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Челябинск

2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки младших подростков	
1.1. Проблема самооценки в теоретических исследованиях	6
1.2. Возрастные особенности младших подростков.....	13
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших подростков	24
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших подростков	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	34
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	41
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших подростков	
3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших подростков	50
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	57
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших подростков для родителей.....	61
Заключение	68
Библиографический список	73
Приложение	79

Введение

Проблема адекватной самооценки и её диагностики у младших подростков была и остается одной из самых актуальных в развитии психологии.

За последние годы исследований у многих подростков отмечается все более выраженное проявление специфических особенностей в познавательной и личностной сферах, которые непосредственно влияют на формирование самооценки [22, с. 45].

Учебная деятельность становится ведущей формой деятельности подростков в школе. Оценка учителем результатов его учебного труда, успехи и неудачи в учении, начинают определять и отношение ребенка к самому себе, т.е. его самооценку.

Самооценка является одним из важнейших факторов, влияющих на поведение индивида. Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, достоинств, собственных качеств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя компетентным, хорошим, достойным уважения [34, с. 41].

Внимание психологов привлекла не только проблема самооценки, но и причины, которые влияют на ее формирование (А. Адлер, Э. Эриксон, Е.А. Архипова, К. Хорни, Т.Ю. Андрущенко, И.С. Кон, К. Роджерс, и др.). Исследования, проведенные этими психологами, выявили факторы, которые оказывают значительное влияние на самооценку. Результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях – это сложившаяся самооценка. Человек, знающий кое-что о себе, присматривается к другим, сравнивает себя с ними, предполагает, что и тот не безразличен к его личностным качествам и поступкам, и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие.

Отечественные психологи (И.С. Кон, Л.И. Божович, М.И. Лисина, А.И. Липкина) рассматривая проблему самооценки человека, в первую очередь подчеркивают важность его деятельности. Самооценка формируется в ре-

зультате деятельности, , как и другие личностные образования, и через осознание результатов своей деятельности человек приходит к оценке своих возможностей и качеств, осознанию себя как субъекта этой деятельности. Причём, главную роль в формировании личности играет социальная среда, коллектив, издержки школьного и семейного воспитания и т. д. Факторы наследственного характера: физическое состояние организма, тип нервной системы и т. д. играют второстепенную роль [11, с. 5].

Самооценка играет важную роль в становлении личности младших подростков. Этой проблемой занимались такие ученые, как И.П. Ушакова Г.М. Дульнев, М.И. Кузьмицкая, Ч.Б. Кожалиева, Ж.И. Намазбаева, и др..

Исходя из выше изложенного проблема адекватной самооценки младших подростков нам представляется актуальной.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки младших подростков.

Объект исследования – самооценка младших подростков.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки младших подростков.

Гипотеза: предположим, что самооценка младших подростков изменится, если реализовать программу формирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему адекватной самооценки в теоретических исследованиях.
2. Выявить возрастные особенности младших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации формирования адекватной самооценки младших подростков для родителей.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования – 6 классы в общем количестве 25 человек младшего подросткового возраста МБОУ СОШ №4 г. Челябинск.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки младших подростков

1.1. Проблема самооценки в теоретических исследованиях

Проблема самооценки является важной в современной психологии и достаточно разработанной в большей мере в социальной психологии и психологии личности. С.И. Ожегов определяет понятие самооценки, как оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. С психологической точки зрения – самооценка – оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми [21, с. 13].

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

Самооценке отводится центральная роль в общем контексте формирования личности - ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости, а также ей отводится ведущая роль в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития интегрирующий начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания [39, с. 112].

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

Я – концепция - это относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая, как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе коей он строит взаимодействие другими людьми, и относиться к себе.

У каждого индивида есть самооценка «Я – концепция», набор представлений о себе, целостным образом «я», не без споров, выступающих в качестве отношения к себе. Я - концепция, по сути, определяющая не только то, что представляет собой индивид, но и то, что он думает о себе, как он оценивает свое активное начало и возможности развития [33, с. 25].

Существует несколько различий в подходах к структуре «Я», предпочтение конкретной модели обычно отражает теоретические ориентации исследователя, но в целом эти модели дополняют друг друга. Самая распространенная схема включает в себя 3 компонента:

- познавательный (самопознание: представление о своих качествах, способностях, внешности, социальной значимости;
- эмоциональный (чувство собственного достоинства, любовь к себе, уважение себя);
- поведенческий или оценочно-волевой (отношение к себе: стремление повысить свою самооценку, завоевать уважение, то есть иметь регулирующую функцию).

Самооценка, являющаяся компонентом Я - понятие относится к рефлексивному, феноменальному или категориальному «Я». Роберт Бернс отметил, что в узком смысле «я есть концепция» - это чувство собственного достоинства [15, с. 33].

И.С.Кон, говоря о «Я - концепции» в психологии, отмечает, что она, будучи одним из старейших философских и психологических понятий, остается крайне неопределенной. И такие термины, как «я», «идентичность», «эго» и «я» которые используются в разных значениях, не являются чисто терминологическими. Он рассматривает «я» в общем смысле как единство реальной идентичности индивида и его самосознания. Я - концепция иденти-

фицирует три типа «Я», которые соответствуют определенным психологическим процессам: экзистенциальное «Я», (самоконтроль), пережитое «Я», (самовосприятие) и категориальное «Я», которые соответствуют самому себе, знание и самооценка, считается когнитивным.

Когнитивная теория самооценки рассматривает самооценку как одно из самых мощных познаний, установок и убеждений, которое предопределяет, как люди действуют [19, с. 45]. Самооценка тесно связана с уровнем личных устремлений, с желаемым уровнем её самооценки. Уровень притязаний - это уровень образа «Я», проявляющийся в степени сложности цели, которую человек ставит перед собой. Психолог У. Джеймс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его утверждений.

$$\text{Самооценка} = \text{Успех}$$

Формула показывает, что стремление повысить самооценку может быть реализовано двумя способами. Человек может либо увеличить притязания, чтобы испытать максимальный успех, либо уменьшить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень устремлений обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные проблемы, а в случае неудачи он соответственно уменьшается. Уровень индивидуальных претензий в конкретной деятельности можно определить достаточно точно.

Л.И. Божович утверждала, что в своих притязаниях человек предъявляет требования не только к ожидаемому успеху, но и к себе, уровню, качеству, методу, своей активности при осуществлении деятельности. Утверждения человека наиболее четко выражают гармонию или непоследовательность ее характера. Описывая самооценку личности, принято выделять как адекватную, так и заниженную и завышенную, то есть неоптимальную, неадекватную.

По мнению многих авторов, при оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои способности, довольно критически относится к себе, старается по-настоящему взглянуть на свои неудачи и успехи, пытается установить достижимые цели, которые могут быть достигнуты на

практике. Такая самооценка лучше всего подходит для конкретных условий и ситуаций [12, с. 21].

Лучшим является самооценка высокого уровня, самооценка выше среднего (когда человек уважает себя, доволен собой), а также самооценка является средней (когда человек уважает себя, но знает слабости и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

На основании неадекватной самооценки человек имеет неправильное представление о себе, идеализированном представлении о своей личности и способностях, своей ценности для других для общества. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради поддержания высокой самооценки. Здесь происходит резкое эмоциональное отталкивание всего, что нарушает привычный образ жизни. Восприятие реальности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным.

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

Такие люди слишком критичны по отношению к себе, не ставят перед собой трудных целей, ограничиваются решением повседневных задач.

Слишком низкая или слишком высокая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает самоконтроль. Это особенно заметно в общении, где люди с высокой и низкой самооценкой являются причиной конфликтов.

При высокой самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к

чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им замечать, как они даже оскорбляют других высокомерием и непреерекаемостью суждений.

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

Завышенная самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Заниженная самооценка отражается в невысоком уровне притязаний, появляется в ожидании неудач, неуспеха, снижении активности [42, с. 47].

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

Самооценка человека связана с одной из центральных потребностей человека - необходимостью самоутверждения, стремлением человека найти свое место в жизни, утвердиться в качестве члена общества в глазах других и по его собственному мнению. Самоуважение играет центральную роль в общем контексте формирования личности, ее возможностей, направленности, активности и социальной значимости. Ценности, используемые человеком, составляют ядро самооценки, определяющее особенности его функционирования как механизма саморегуляции и совершенствования. Самоуважение, являясь когнитивным компонентом Я-концепции, участвует в процессе выбора мотивов, соответствующих личным ценностям, в акте постановки целей, являясь частью психологического регулятора отношений между индивидом и обществом, таким образом, влияет на отношения между людьми.

Склонность к определенному виду самооценки является достаточно устойчивым личностным качеством. Многие из того, что человек делает или отказывается делать, зависит от его уровня самооценки. Те, кто сам не считает себя очень талантливым, не стремятся к очень высоким целям и не прояв-

ляет огорчения, когда ему не удастся что-нибудь хорошо сделать. Человек, который думает о себе как о никчемном, ничего не стоящем объекте, часто неохотно прилагает усилия, чтобы улучшить свою судьбу. С другой стороны, те, кто высоко себя ценят, часто склонны работать с большим напряжением. Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо.

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

Психиатры часто говорят о том, является ли самооценка человека адекватной или неадекватной, но всегда возникает вопрос о пределах этой адекватности. Считается, что самооценка измеряется континуумом, в одномерном масштабе от высокого до низкого. На самом деле, этот вопрос гораздо сложнее, поскольку самооценка человека состоит из чувств, которые он испытывает к себе. Любая возможная ориентация на других людей может быть направлена на самого себя. Точно так же, как другой человек может быть объектом бескорыстной любви, человек может воспринимать себя как абсолютно ценный объект. Подобно тому, как другие могут обижаться или ненавидеть, человек может относиться к себе как к опасному объекту.

Тщеславие может рассматриваться как форма героического почитания, когда сам субъект выступает в качестве героя. Точно так же как к другим людям можно относиться с презрением, человек может унижать самого себя [14, с. 4].

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

Известно, что в процессе обучения, учащиеся приобретают знания, с одной стороны, развивается их мышление, а с другой - у них развиваются

определенные личные качества. Когда речь идет о развитии мышления, имеется в виду формирование у ученика методов умственной деятельности; умение анализировать, обобщать, сравнивать и т. д. Когда речь идет об образовании личности, это означает его интересы, идеалы, организацию, ответственность и другие качества. Между тем сама практика преподавания свидетельствует о том, что успех в решении образовательных задач зависит не только от умственных способностей ребенка, но и от его личностных качеств, как перечисленных, так и многих других.

Осваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, учащийся под влиянием оценочных суждений других (учителей, сверстников) определенным образом трактует как реальные результаты своей учебной деятельности, так и себя как личность. Когда он становится старше, он все более и более четко различает свои реальные достижения и то, что он может достичь с определенными чертами личности. Так у учащегося в учебном процессе формируется установка на оценку его способностей - одного из основных компонентов самооценки.

Самоуважение отражает представления ребенка о том, что уже достигнуто, и о том, к чему он стремится, проект его будущего пока еще не идеален, но играет огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и в образовательной деятельности в частности.

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

1.2. Возрастные особенности младших подростков

Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте - от младшего до подросткового возраста. Этот возрастной период называется младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным приобретением взрослой жизни. В это время возрастает независимость детей от взрослых, негативизм - стремление сопротивляться, не поддаваться никаким влияниям, предложениям, мнениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст начинается с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком - с сильным желанием стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстаивать свою независимость, приобретать право голоса. Избавление от ухода взрослыми за ним является универсальной целью подросткового возраста. Но это избавление происходит не путем разрыва отношений, разделения, которое, вероятно, также имеет место (в особых случаях), а с появлением нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

“Вызов взрослым – не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению” (Ч. Шелтон) [23, с. 17].

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка возникает принципиально новый компонент - отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значительных сферах. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутреннем опыте, и ее совокупным результатом является трудность «врастания» в новые области. Дисгармония отношений возникает,

когда подросток покидает привычную для него систему отношений и еще не может войти (вырасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам нужны те качества, недостатком которых они характеризуются.

Подростковый возраст делится на младший подростковый и подростковый кризис старше 13 лет. Хотя и по сути, и с точки зрения характера изменений, происходящих в этом возрасте, подростковый возраст в целом является кризисным. Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки.

К внешним относятся:

1. Изменение характера учебной деятельности:

а) многопредметность;

б) содержание учебного материала представляет собой теоретические основы наук;

в) предлагаемые к усвоению абстракции вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям.

2. Отсутствие единства требований (с 1-го по 4-й класс был один учитель начальных классов, а теперь есть несколько учителей-предметников): сколько учителей, так много разных оценок окружающей действительности, а также поведения ребенка, его деятельности, отношения, личностные качества. Отсюда необходимость формирования собственной позиции, освобождение от прямого влияния взрослых.

3. Участие в общественно полезной работе приводит к появлению подростка, ощущающего себя участником социальной работы.

4. Появление новых требований от взрослых - реальная помощь на ферме, распределение ответственности.

5. Изменение положения ребенка в семье – с ним начинают советоваться. Расширение социальных связей подростка – предоставляется возможность для участия в многогранной общественной жизни коллектива.

Наличие внутренних биологических предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки [12, с. 39].

Три системы перестраиваются в корне: гормональная, сердечнососудистая и костно-мышечная. Новые гормоны быстро высвобождаются в кровоток, оказывают вредное влияние на центральную нервную систему, определяя наступление половой зрелости. Выражено неравномерное созревание различных органических систем. В системе кровообращения - мышечная ткань сердца опережает ростовые сосуды в кровеносных сосудах, толчковая сила сердечной мышцы делает сосуды не готовыми к такому ритму работы в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе - костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не отставая от роста костей, растягиваются, создавая постоянные внутренние неудобства.

Все это приводит к тому, что повышается утомляемость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8-11 раз. Так начинается отрицательная фаза подросткового возраста. Для него характерны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессия, грубость, неприятие учителя, воспитателя, игнорирование недостатков, аффективные вспышки, противоречивые чувства, упрямство, критика, своеволие, недостаточно мотивированные действия, снижение работоспособности, тоска и т. д.

При этом следует знать, что:

- 1) Ни одно из этих негативных проявлений, нередко отмечаемых в поведении детей, к числу специфически возрастных особенностей младшего подростка не относится.
- 2) Эти явления представляют собою лишь производную неудовлетворенной потребности в достойном положении в группе сверстников (классе и т.д.) и в семье, а также в щадящем режиме труда и отдыха.
- 3) Младшим подросткам присуща повышенная утомляемость.

Немотивированные выходки и аффективные вспышки не наблюдаются у младших подростков в веселом состоянии; но в состоянии усталости они чаще обращаются к плохим явлениям как средствам самоутверждения.

Во избежание усталости необходимо следить за соблюдением младшими подростками возрастной нормы сна и режима обучения. В течение 10–12 лет вредно много часов сидеть на домашнем задании, на уроках (без движения) в системе дополнительного образования. В идеале младший подросток должен хотя бы по несколько часов в день играть со сверстниками на свежем воздухе.

Позитивная фаза начинается постепенно и выражается в том, что подросток начинает чувствовать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него мир ценностей, потребность в интимном общении, он может испытывать чувство любви, мечты и т. д.

Можно выделить четыре типа самых ярких интересов подростка, которые называются доминантами:

«эгоцентрическая доминанта» – интерес подростка к собственной личности, своей внешности, самопознанию, повышенная критичность к себе;

«доминанта дали» – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;

«доминанта усилия» – интерес подростка к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;

«доминанта романтики» – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В этом контексте происходит смена ведущей деятельности. Роль лидера в подростковом возрасте играет социально значимая деятельность, средствами реализации которой является: обучение, общение, общественно полезный труд [17, с. 22].

Именно в процессе обучения ассимиляция мышления происходит в концепциях, без которых «нет понимания отношений, лежащих в основе явлений» (Л. С. Выготский, 1984).

Мышление в терминах идей позволяет проникнуть в суть вещей, понять закономерности отношений между ними, поэтому в результате усвоения новых знаний образ мышления перестраивается. Знание становится личной собственностью студента, развивается в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность (Л. И. Божович).

Таким образом, «полная социализация мышления заключается в функции формирования понятий» (Л. С. Выготский).

Характер познавательных интересов также меняется - возникает интерес по отношению к конкретному предмету, особый интерес к содержанию предмета. (Л. И. Божович).

В связи с началом полового созревания и особенностями нервно-психического состояния в когнитивной сфере младшего подростка происходит ряд изменений:

- темпы их активности замедляются (теперь студенту нужно больше времени для выполнения определенной работы, включая домашнюю работу);
- дети часто отвлекаются, неадекватно отвечают на комментарии;
- иногда они ведут себя вызывающе, они раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Образовательная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не знают, как планировать свои действия, контролировать их, часто перепрыгивают от одного к другому, не завершив то, что начали.

Недостаток познавательной активности в сочетании с быстрой утомляемостью младшего подростка серьезно затрудняет его обучение и развитие. Быстрая утомляемость приводит к потере эффективности и, как следствие, к усвоению материала затрудняется: они не сохраняют состояние про-

блемы (преобладает кратковременная память, преобладает отвлечение внимания), забывают слова (память особенность), совершать абсурдные ошибки в письменной работе, нет концентрации внимания, не в состоянии оценить результат своих действий.

Ход образовательной жизни младшего подростка осложняется необоснованными требованиями, предъявляемыми учителями, которые привыкли работать в старших классах, к младшим подросткам.

Учитель должен знать, что все эти функции объективны, и они быстро пройдут и не окажут негативного влияния на учебу, если учитель найдет щадящие методы и формы взаимодействия.

Общение. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. Трагически переживает ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня – я против всех). Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. Младший подросток переходит на внутригрупповые нормы поведения (которые установил он сам и сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск образца для подражания. Подростки начинают играть определенные роли в учебном заведении, дома (роль лидера, роль знатока, души компании, задиры, негативиста) и пробуют, как на ту или иную роль будут реагировать взрослые.

Интересно, что место подростка в системе взаимоотношений зависит преимущественно от его нравственных качеств, а его положение в группе определяет разную степень его “эмоционального благополучия”. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении [27, с. 14].

Общественно полезная деятельность. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток пытается выйти за рамки студенческих вопросов в другую сферу социального значения. Чтобы удовлетворить потребность в активной социальной позиции, ему нужна деятельность, которая признается другими людьми, деятельность, которая может придать ему ценность как члену общества. Характерно, что когда подросток сталкивается с выбором общения со своими товарищами и возможностью участия в общественно значимых делах, подтверждая свою социальную значимость, он чаще всего выбирает общественные дела. Это может быть круговое занятие, дополнительные занятия и т. Д.

Центральные новообразования. На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие возрастных психических новообразований, охватывающих в этот период все аспекты развития личности: происходят изменения в области нравственности, полового развития, высших психических функций и эмоциональной сферы.

Центральные новообразования: абстрактное мышление, самосознание, гендерная идентификация, чувство «взрослости», переоценка ценностей, автономная мораль.

Мышление. При переходе от младшего школьного возраста к подростковому, мышление ученика должно быть качественно изменено.

Суть изменения заключается в переходе от наглядно-образного мышления и исходных форм словесного и логического мышления к абстрактному мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщения и абстрактности.

Необходимым условием формирования этого типа мышления является способность сделать мысль самой объектом своей мысли. И именно в подростковом возрасте для этого есть все условия.

В возрасте 10-12 лет у детей появляется желание иметь собственную точку зрения, взвешивать все и думать об этом, потребность думать о себе и

окружающих, думать об объектах и явлениях, в том числе тех, которые не даны в прямом чувственном восприятии.

Эту потребность также удовлетворяют возникающие новые интеллектуальные возможности учащихся среднего класса.

Можно говорить о появлении в начале подросткового периода наиболее благоприятного периода для формирования основ абстрактно-логического мышления.

Общее интеллектуальное развитие учащихся, не умеющих оперировать абстрактными понятиями, формирование которых является важным показателем умственного и речевого развития, значительно замедляется. Не зная способов логико-речевых преобразований, ученик демонстрирует низкий уровень развития языка, при этом он не совсем точно выражает свои мысли, делает неправильные выводы, стремится к буквальному воспроизведению текста учебника, тем самым формируя у учителя представление о себе как неспособный, «трудный» ученик.

Значительное количество школьных трудностей для детей, часто приводящих к стойким академическим неудачам, также связано с отсутствием формирования абстрактно-логического мышления. Знания разных уровней - обобщенные и специфические, приобретенные в результате самопроизвольно формирующихся процессов умственной деятельности, плохо упорядочены, и поэтому в голове студента они часто «сосуществуют» вместо того, чтобы развиваться в ясные системы.

Ученики, которые только начинают учиться в старших классах, из-за низкого уровня формирования абстрактно-логического мышления, уже с первых дней начинают испытывать значительные трудности в обучении, поэтому могут формировать сильное негативное отношение к обучению и интеллектуальную деятельность в целом.

В моральной сфере заслуживают пристального внимания две особенности:

1. Переоценка ценностей.

2. Устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Однако моральный дух подростка не закрепился в его моральных убеждениях; он еще не сформировал мировоззрение; следовательно, он может легко измениться под влиянием своих сверстников.

Самосознание. «Перед созревшим подростком мир экстрасенса открывается впервые. В проникновении во внутреннюю реальность, в мир собственного опыта, функция воспитания понятий, возникающих в переходный период, играет решающую роль. Только с формированием понятий происходит интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивного познания внутренней реальности, переживаний. Понятие, являясь важнейшим средством познания и понимания, приводит к серьезным изменениям в содержании мышления подростка» (Л.С. Выготский). В мышлении подростка открывается способность абстрагировать концепцию от реальности, формулировать и сортировать альтернативные гипотезы, делать предмет анализа своей собственной мыслью.

Соответственно самосознание развивается в строгой зависимости от развития мышления.

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества определенных видов деятельности и действий, обобщать и истолковывать их как особенности своего поведения, а затем качества своей личности. Самооценка в подростковом возрасте является одной из самых динамичных психологических структур.

Предметом оценки и самооценки, самопознания и самосознания являются качества личности, связанные прежде всего с образовательной деятельностью и взаимоотношениями с другими. Поведение подростка становится поведением для себя, он осознает себя полностью. Это конечный результат и центр всей переходной эпохи.

Чрезвычайно важным компонентом самосознания является самооценка. Самоуважение выражает отношение одобрения или неодобрения самого себя

и показывает степень, в которой человек считает себя способным, значительным, процветающим и достойным. В кризисный переходный период от подросткового возраста к старшему (13 лет) у подростков значительно снижается самооценка.

Самооценка зависит от положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения со сверстниками, а так же педагогами, какие взаимоотношения в семье. Кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (провоцируют конфликты, агрессивность).

Адаптация кадет к повседневной деятельности и обучению.

Проблема адаптации учащихся к повседневной деятельности и учебе является одной из наиболее важных, поскольку с переходом учащегося в старшую школу в его жизни происходят многие изменения: строгий режим дня, отсутствие родителей рядом с ним, новые требования к поведению, постоянное общение со сверстниками, новые условия жизни, другой стиль общения. Все эти изменения создают стрессовую ситуацию для учащегося. От того, как учащийся адаптируется к школе, насколько успешны его первые месяцы и первый год обучения в учебном заведении, зависит не только успех его обучения, но и его способность к дальнейшему умственному, личному и социальному развитию.

Беспокойство, связанное с процессом обучения, является самой широкой концепцией, включающей различные аспекты устойчивого эмоционального расстройства. Это выражается в волнении, повышенной тревоге в образовательных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, негативной оценки со стороны учителей, преподавателей и сверстников. Подросток постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности своего поведения. Из-за высокой тревожности обучающиеся могут

не раскрыть полностью своих способностей, знаний, умений, навыков, что, в свою очередь, может сказаться на успешности их обучения.

Важно помнить: на сообщения о неудаче высокотревожные подростки реагируют эмоционально острее, им сложно работать в условиях дефицита времени или стрессовых ситуациях. Для них характерна боязнь неудачи, эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха. Большой стимулирующей силой обладает сообщение об успехе.

Неудача, как правило, вызывает негативные эмоции и нежелание выполнять тренировочные задания, которые вызывают трудности. И если неудача повторяется, то негативное отношение к предмету можно исправить.

В случае неполного процесса адаптации, неудачной адаптации можно говорить о дезадаптации - реакции на неспособность решить задачи, поставленные самой жизнью.

1. Интеллектуальная - это нарушение интеллектуальной деятельности. Разрыв со сверстниками в школе.

2. Поведенческая - несоответствие между поведением ребенка и правовыми и моральными нормами (агрессивность, антиобщественное поведение).

3. Коммуникативная - трудности в общении со сверстниками и взрослыми («Я против всех»).

4. Соматическая - отклонения в здоровье ребенка.

5. Эмоциональная - эмоциональные трудности, беспокойство, заботы о проблемах в школе.

Признаки возникновения трудностей в период адаптации:

- усталый внешний вид ребенка;
- нежелание ребенка делиться впечатлениями дня;
- нежелание делать домашнее задание;
- негативные характеристики педагогов, учителей, сверстников;
- жалобы на определенные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;

- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Необходимо:

Сформировать у подростка положительные убеждения и отношение к учебной деятельности, учебному предмету путем развития осознания и осмысления жизненного значения знаний, создания ситуаций успеха, отмечать даже небольшие продвижения кадета вперед, поддерживать активность на уроке, минимизировать публичную критику.

Организовать атмосферу "успеха", помогать детям учиться "победно", обретать уверенность в своих силах и способностях.

Учить подростков видеть личность как в самом себе, так и в каждом из окружающих, развивать сознание о причастности к своей группе и к социальному в целом.

Создавать такую обстановку обучения, общения, труда, в которой каждый воспитанник чувствовал бы себя личностью, ощущал бы внимание лично к нему.

Не скупиться на поощрение и похвалу всех хороших сторон и социально ценных поступков.

Проводить психолого-педагогические мероприятия, воспитательную и индивидуально-воспитательную работу направить на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и как следствие – успеваемости, создать ситуацию более комфортного пребывания в месте учебы.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших подростков

Переход ребенка к младшему подростковому образу жизни является комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной пе-

дагогике и психологии. Ей посвящено множество исследований (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов) [35, с. 12].

С точки зрения психологии «формирование» – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности [32, с. 203].

С точки зрения Л.С. Выготского формирование адекватной самооценки младших подростков необходимо опираться на здоровые стороны ребенка в целях осуществления коррекционно-педагогической работы. Ж.И. Намазбаева утверждает, что межличностные отношения в коллективе и самооценка в большой мере определяются успехами в учебной деятельности школьников. Хорошо успевающие ученики с адекватной или несколько заниженной самооценкой своих жностей и успехов, как правило, занимают благоприятное место в коллективе.

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования адекватной самооценки младших подростков.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [19, с. 45].

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных народнохозяйственных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. При построении

«дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному» (см. рисунок 1).

Алгоритм построения «Дерево целей» следующий:

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

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

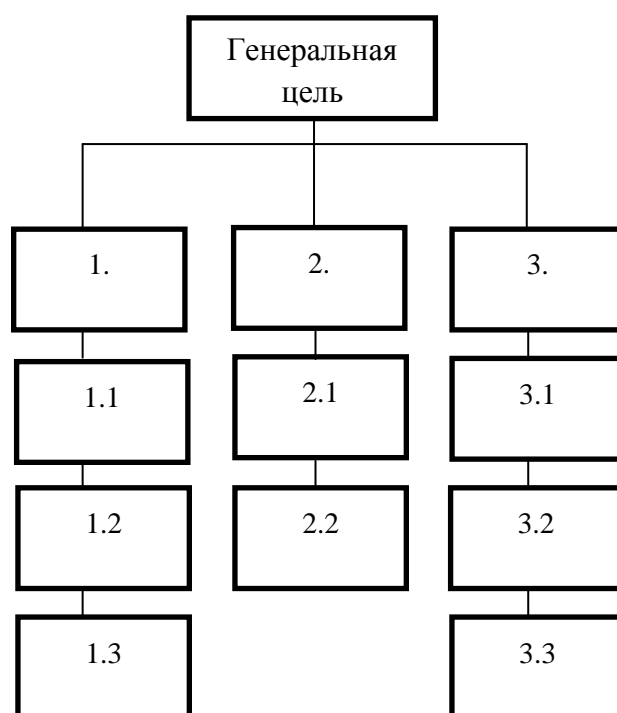


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования самооценки младших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки младших подростков.

1. Изучить формирование адекватной самооценки младших подростков.

- 1.1. Проанализировать проблемы самооценки младших подростков.
 - 1.2. Выявить возрастные особенности младших подростков.
 - 1.3. Рассмотреть теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших подростков.
2. Организовать опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков.
- 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших подростков.
- 3.1. Разработать и провести психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших подростков.
 - 3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
 - 3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших подростков.

На основе дерева целей составлена модель формирования адекватной самооценки младших подростков. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с. 54].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реа-

лизуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [15, с. 47].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов.

Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический;
2. Диагностический;
3. Формирующий;
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели формирования адекватной самооценки младших подростков.

Модель формирования адекватной самооценки младших подростков состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов используемых в формирующей работе, результата (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок. Цель: изучить теоретические основы исследования формирования адекватной самооценки младших подростков. Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок. Цель: определить уровень самооценки младших подростков.

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование. Методики:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

1) Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси);

2) Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);

3) Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

3. Формирующий блок. Цель: разработка и реализация программы формирования адекватной самооценки младших подростков. Методы, формы и приемы реализации программы: игры, этюды, упражнения, элементы арт – терапии.

Задачи:

1. Выявление уровня самооценки у младших подростков;

2. Изучение особенностей оценки личностных качеств младшими подростками;

3. Выявление эмоциональной окрашенности самооценки у младших подростков.

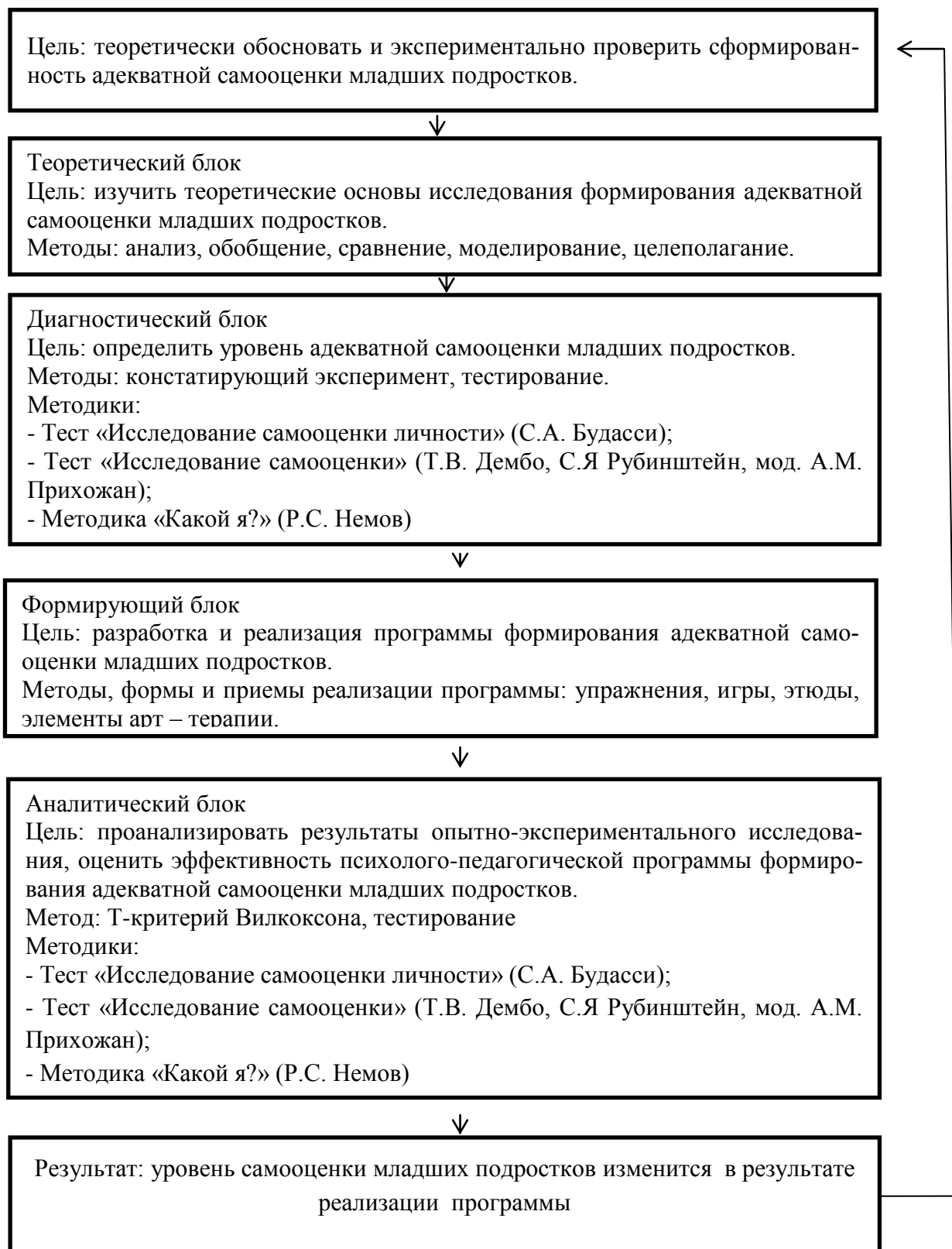
4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших подростков. Метод: Т-критерий Вилкоксона. Методики:

1) Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси);

2) Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);

3) Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).



Таким образом, в данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей и модель нашего исследования. На основании дерева целей была разработана модель формирования адекватной самооценки младших подростков.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Вывод по I главе

В психолого-педагогической литературе самооценка младших подростков является сложным структурным образованием, затрагивающим все стороны детской психики.

В параграфе 1.1 нами были рассмотрены проблемы самооценки. Так, эта проблема является важной в современной психологии и достаточно разработанной в большей мере в социальной психологии и психологии личности. СИ. Ожегов определяет понятие самооценки, как оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. С психологической точки зрения – самооценка – оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми.

В параграфе 1.2 мы подробно раскрыли возрастные особенности младших подростков. Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от опеки взрослых является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости

к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование психологической готовности к школьному обучению старших дошкольников. На основании древа целей была разработана модель формирования психологической готовности к школьному обучению старших дошкольников.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки младших подростков

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения самооценки младших подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: Была проведена психодиагностика испытуемых по следующим методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и Разработана и проведена программа.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, повторная диагностика, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона (Приложение 1).

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, включающий операцию умственного расчленения целого на составные части, которая осуществляется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает составление библиографии списка источников, выбранных для работы в связи с изучаемой проблемой; рецензирование сжатого перевода основного содержания одной или нескольких работ на общую тему; выбор основных идей и положений работы [цит. по 35, с. 11].

Обобщение - это форма приращения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений существует новая, более широкая по объему концепция, отражающая общие свойства этих явлений на уровне новых знаний о них. Любое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, позволяющих группировать группы явлений и обозначать эту группу некоторым понятием [цит. по 34, с. 47].

Сравнение - это метод познания реальности, который устанавливает общие и отличительные параметры между процессами, явлениями, объектами. Основой этого метода является сравнение отдельных параметров или совокупных признаков изучаемых объектов, установление различий и сходств между ними.

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов, который основывается на замене, теоретической или экспериментальной, объекта исследования похожим на него (моделью). Указанный метод применяют, если непосредственное изучение предметов, процессов, явлений невозможно или нецелесообразно. Использование метода моделирования позволяет познавать недоступные для исследователей процессы и явления, четче представлять их [15 с. 23].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [62, с.272].

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент – метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [цит. по 44, с. 34].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [цит. по 51, с. 231].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [цит. по 29, с. 166].

Тестирование - это метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы и задачи - тесты с определенной шкалой значений. Тесты позволяют оценить личность в соответствии с це-

лью исследования; обеспечить возможность получения количественной оценки на основе количественной оценки качественных параметров личности и удобства математической обработки. Это относительно быстрый способ оценить большое количество неизвестных; способствовать объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов человека, проводящего исследование, обеспечивать сопоставимость информации, получаемой разными исследователями по различным предметам. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная сложность задач и достоверность результатов [цит. по 15, с. 106].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей

степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов.

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

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

Тамара Дембо (1902-1993; родилась в Баку, Россия; работала в Германии, затем в США) – известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. Сусанна Яковлевна Рубинштейн(1911–1990) – советский психолог, модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показа-

тель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования.

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

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

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

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отведенное для заполнения вместе с чтением инструкций, составляет 10–12 минут.

Методология исследования самооценки "Кто я?" (Р.С. Немов).

Предназначен для определения самооценки ребенка 9-17 лет. Экспериментатор, используя следующий протокол, спрашивает ребенка, как он воспринимает себя, и оценивает его по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих столбцах протокола, а затем преобразуются в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «я не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется общим количеством баллов, набранных ребенком за все личные качества (полный текст методик в Приложении 1).

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. Сегодня методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях.

Психолого-педагогические измерения, выполненные с помощью тестов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностического инструментария и различными обстоятельствами проведения диагностики. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов [цит. по 11, с. 89].

Для исследования был выбран T – критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [22, с. 263]. Этот критерий применим в тех случаях, когда знаки измеряются, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым измерениями также могут быть упорядочены. Для этого они должны варьироваться в довольно широком диапазоне. Суть метода заключается в том, что мы сравниваем величину сдвигов в обоих направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а затем суммируем ранги. Если сдвиги в положительном и отрицательном направлении происходят случайным образом, то сумма рангов их абсолютных значений будет приблизительно равна. Если интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма

рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет намного ниже, чем могла бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения, что типичным сдвигом будет сдвиг в более частом направлении, а нетипичным или редким сдвигом - сдвиг в более редком направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, исследование самооценки младших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании самооценки младших дошкольников использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики T – критерий Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В психолого-педагогическом исследовании принимали участие 2 класса 25 обучающихся 6 классов МБОУ СОШ №4 г. Челябинска. В 6 классах 25 учащихся из них 8 мальчиков и 17 девочек. Составы классов по возрасту в

основном одинаковы. Большая часть детей воспитывается в полных семьях, хотя у некоторых есть отчимы, мачехи. Дети воспитываются в доброжелательной атмосфере и не ощущают себя ущербными. Сложившиеся коллективы 6 классов являются активными, энергичными коллективами. Основная масса ребят добросовестны, старательны и ответственны. Активно участвуют во всех общешкольных, классных и внеклассных мероприятиях, посещают различные кружки и спортивные секции. Классы управляемы и обучаемы. В классах 4-отличника; 10-хорошистов; 11 человек учатся на «3» и «4»

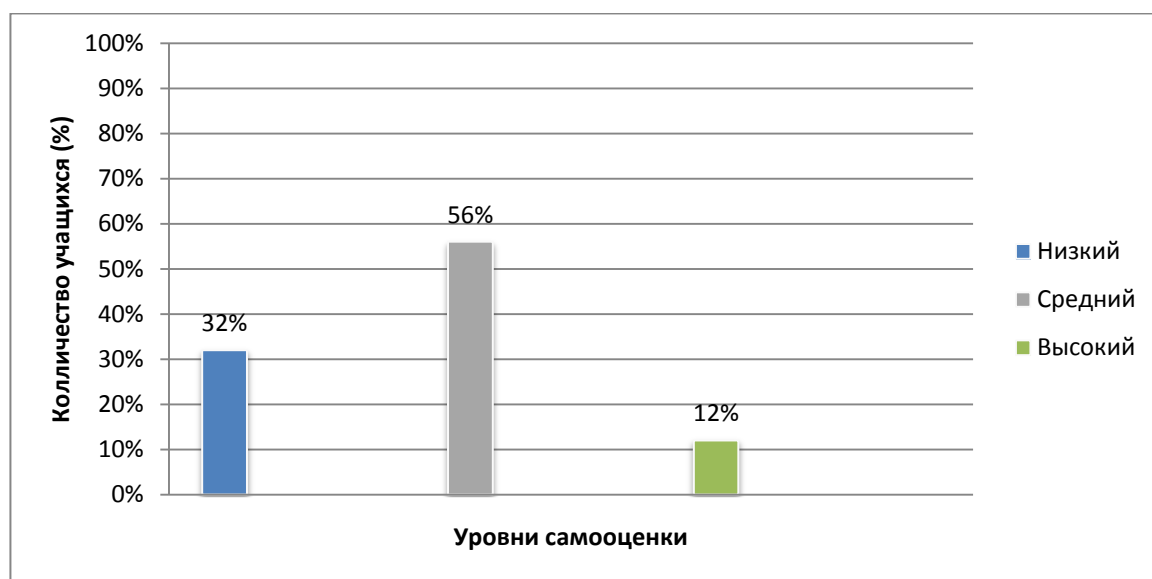


Рисунок 3 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси)

Проведённый анализ по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) показал, что у 32% испытуемых (8 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач.

При заниженной самооценке человек характеризуется чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого

человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Средний уровень самооценки у 56% испытуемых (14 чел.). Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносят самооценку со своими возможностями и способностями, достаточно критично относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: близкие и товарищи по работе. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

У 12% испытуемых (3 чел.) высокий уровень самооценки. Люди с высоким уровнем самооценки гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм.

Анализ проведенный по результатам методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) показал, что у 40% испытуемых (10 чел.) низкий уровень самооценки.

Люди с низким уровнем самооценки оценивают свои возможности ниже реальных возможностей личности. Это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

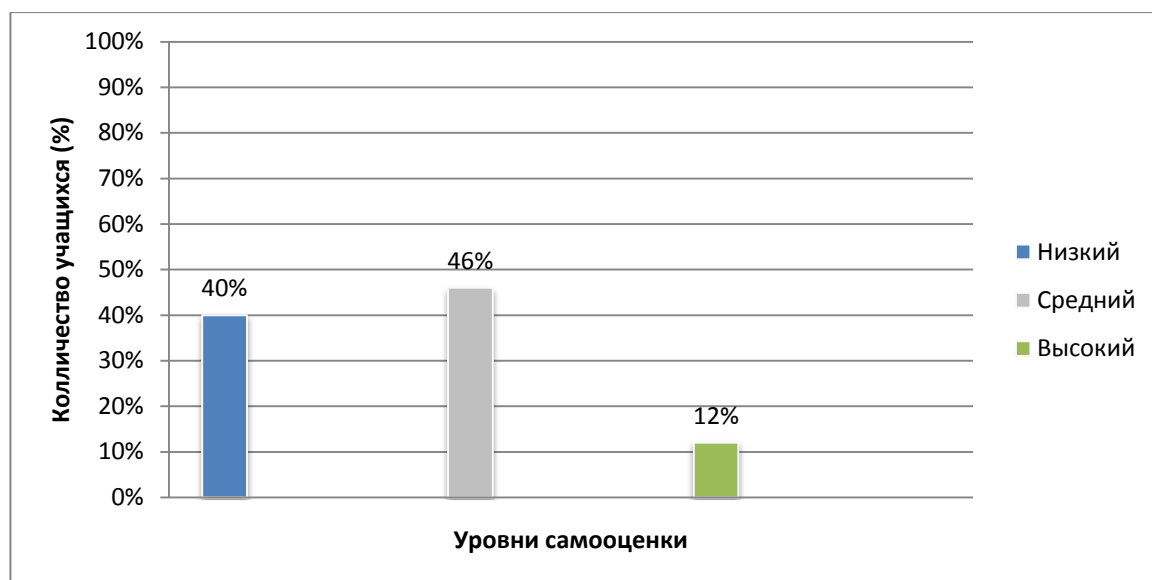


Рисунок 4 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

У 48% испытуемых (12 чел.) средний уровень самооценки. При среднем уровне самооценке субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: близкие и товарищи по работе. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такой уровень самооценки является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Высокий уровень самооценки у 12% испытуемых (3 чел.). При высоком уровне самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ «Я». Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватной — чисто эмоциональным.

Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов труда — как заниженная.

Неуспех представляется как следствие чьих-то козней, или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

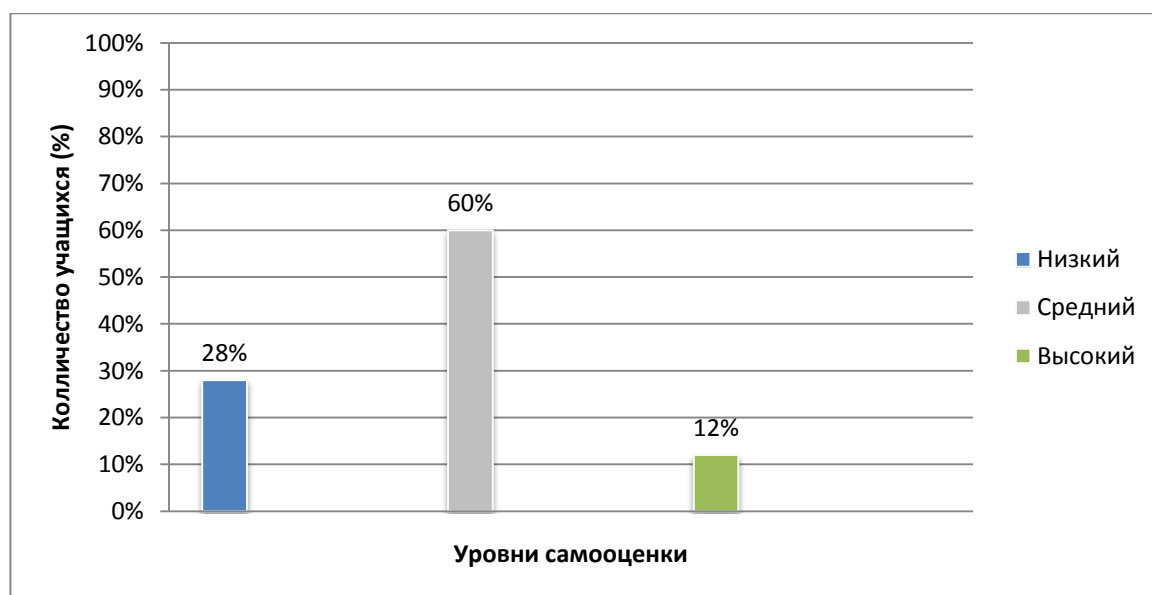


Рисунок 5 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Проведённый анализ по результатам методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 28% испытуемых (7 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагополучны в развитии личности.

За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

У 60% испытуемых (15 чел.) был выявлен средний уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносят ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относятся к себе, стремятся реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

12% испытуемых (3 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки. Это указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Высокая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

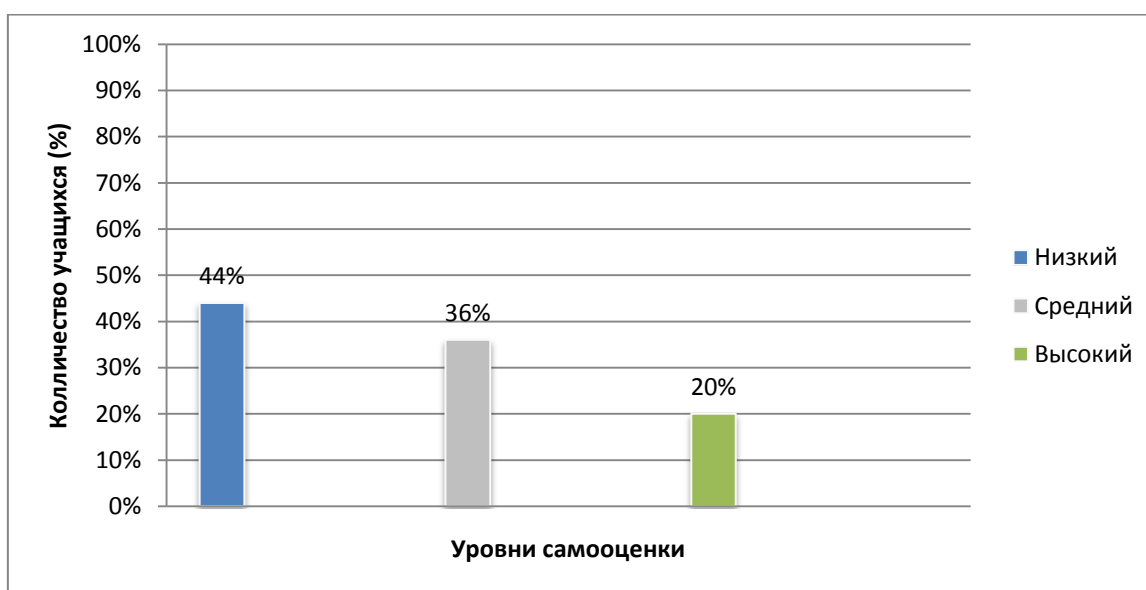


Рисунок 6 - Распределение показателей самооценки младших подростков по трем методикам: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов).

Проведя количественный и качественный анализ результатов по трём методикам, мы пришли к следующим выводам: 44% (11 чел.) испытуемых имеют низкий уровень самооценки, 36% (9 чел.) - средний уровень, а 20% (5 чел.) испытуемых высокий уровень самооценки.

Таким образом, самооценка – сложное личностное образование, которое характеризуется непостоянством в подростковом возрасте; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений, от его внешнего вида и особенностей полового созревания.

Исходя из полученных результатов психолого-педагогического исследования, можно говорить о том, что самооценка младших подростков нуждается в психолого-педагогической коррекции, посредством реализации специально разработанной программы.

Выводы по II главе

Наше опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании адекватной самооценки младших подростков использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будаси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики Т – критерий Вилкксона.

Проведённый анализ по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) показал, что у 32% испытуемых (8 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач.

Анализ проведённый по результатам методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) показал, что у 40% испытуемых (10 чел.) низкий уровень самооценки.

Проведённый анализ по результатам методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 28% испытуемых (7 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагополучны в развитии личности.

Проведя количественный и качественный анализ результатов по трём методикам, мы пришли к следующим выводам: 44%(11чел.) испытуемых имеют низкий уровень самооценки, 36%(9 чел.) - средний уровень, а 20%(5 чел.) испытуемых высокий уровень самооценки.

Исходя из полученных результатов психолого-педагогического исследования, можно говорить о том, что самооценка младших подростков нуждается в психолого-педагогической коррекции, посредством реализации специально разработанной программы.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших подростков

3.1. Программа формирования адекватной самооценки младших подростков

В психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки принимали участие 25 учащихся младшего подросткового возраста. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования адекватной самооценки по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси), Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

В разработанной программе формирования адекватной самооценки младших подростков, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с детьми и изменить уровень самооценки в процессе проведения программы.

Целью данной программы является формирование адекватной самооценки младших подростков через систему игр, упражнений и приёмов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности детей в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Развитие способностей позитивного отношения к людям.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми младшего подросткового возраста 10 – 12 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: Знакомство. Принципы групповой работы.

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;

6. Принцип конфиденциальности.

Процедура знакомства. Руководитель группы представляет себя и просит других членов группы назвать себя, в то время как участники могут выбрать версию имени, которое они хотели бы назвать в группе.

Сбор проблематики. Чтобы получить представление об ограничениях, трудностях и проблемах, можно обсудить три основных направления: а) что не нравится, а что приятно в жизни; б) что не нравится, а что приятно дома; в) что не нравится, а что нравится в школе. Обсуждение проводится отдельно для каждого направления. Здесь мы должны стремиться к тому, чтобы каждый член группы высказывался. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: сначала отрицательный опыт, а затем положительный. Обсуждение этого опыта позволяет говорить о вашем собственном опыте, с одной стороны, и реагировать на негативные эмоции, с другой. Обсуждение положительного опыта часто приводит к осознанию того, что все не так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которых можно поддержать, понять и любить.

Упражнение 1. «Мой самый плакат»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Упражнение 4. «Истории жизни»

Цель: развитие экспрессивных движений; способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

Упражнение 5. «Анкета газеты»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Мы отмечаем начало дня показательным движением рук - «пройдите, дорогие гости».

Если тренировка длится более двух дней (особенно если эти дни проходят не один за другим, а периодически), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренировочный день. Тренер может предложить группе самостоятельно придумать такой ритуал или предложить один из его вариантов. Это могут быть слова - приветствие или припев, последовательное произношение более подробного текста, когда каждому человеку назначается определенное слово и невербальное действие - например, рукопожатие каждого человека. Такие коллективные ритуалы усиливают групповую сплоченность и «закрепляют» рабочий дух.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я ...»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Корабль»

Цель: способствовать уверенности в себе, расслаблению.

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность взглянуть на себя глазами того, кого они оскорбляют, не задумываясь об этом.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие навыков самоанализа и преодоление барьеров для полноценного самовыражения, повысить уверенность в себе.

Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуйте, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного отношения.

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия у других людей.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Имя взрослого»

Цель: дать детям почувствовать себя сильными и смелыми, повысить самооценку.

Упражнение 5. «Спасибо за хороший урок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 2. «Расскажи своему соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 3. «Рисунок «Я в будущем»

Задача: помочь ребенку осознать возможность преодоления собственных недостатков в будущем, формирует перспективу будущего и уверенность в себе.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Очень хорошо»

Цель: повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Мост дружбы»

Цель: способствовать групповой сплоченности, мастерству; координировать свои действия с окружающими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Дай камень»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: умение выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. "Соковыжималка"

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если хочешь, то делай так ...»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развить позитивную самооценку.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен»»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Прощальный ритуал. Закрывание ладоней в манере восточного «спасибо».

Содержание игр, этюдов и упражнений, используемых в программе для формирования адекватной самооценки младших подростков, более подробно представлено в Приложении 3.

Таким образом, разработанная нами программа имеет четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминки, основное содержание урока, размышления, ритуал прощания. Он рассчитан на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут с частотой повторения два раза в неделю. Программа рассчитана на работу с детьми 10 - 12 лет в школьном образовательном учреждении.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования адекватной самооценки младших подростков на базе исследования МБОУ СОШ №4 г. Челябинск, в классах младшего подросткового возраста (дети 10 -12 лет) в количестве 25 человек была проведена контрольная диагностика. Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию самооценки младших подростков и их результаты показали, что уровень самооценки стал выше прежнего уровня. Формирование адекватной самооценки с детьми низкого и среднего уровня самооценки привела к успешным сдвигам. Дети были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, эмоциональное напряжение; осознали свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития; приобрели развитие уверенности в себе и в своем партнере; развили школьные и коммуникативные навыки; а так же координацию и скорость движений крупных и мелких мышечных групп; можно сказать, что в процессе реализации программы формирования адекватной самооценки у детей развивались не только познавательные психические процессы, но и волевые качества так же происходило формирование положительного отношения к школе и воспитывалось желание учиться.

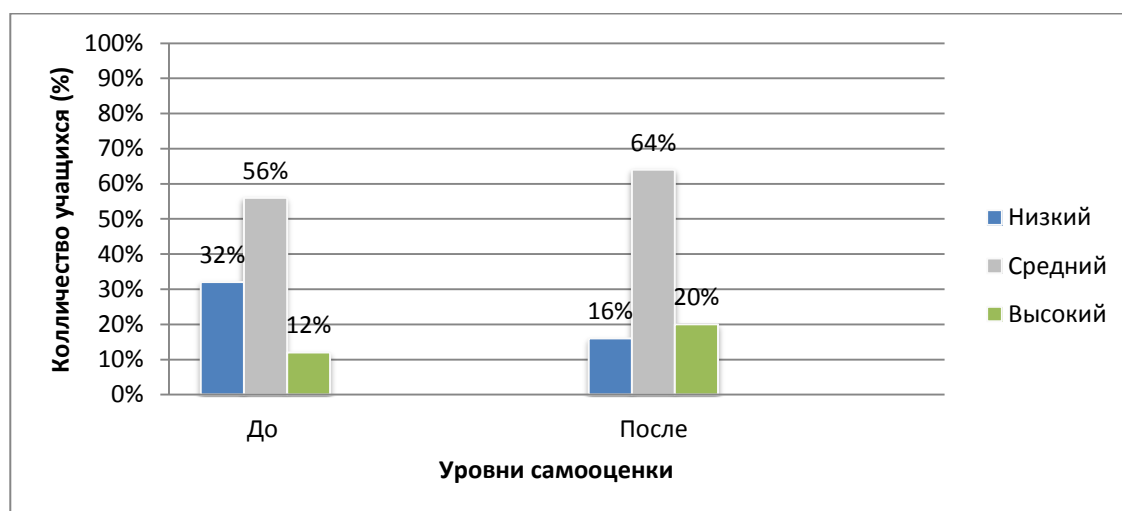


Рисунок 7 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси)

Представленная диаграмма по результатам исследования формирующего эксперимента исследования самооценки личности (С.А. Будасси) до и после проведения психолого-педагогической коррекционной программы, где можно заметить, что 16 детей (64%) вышли на норму.

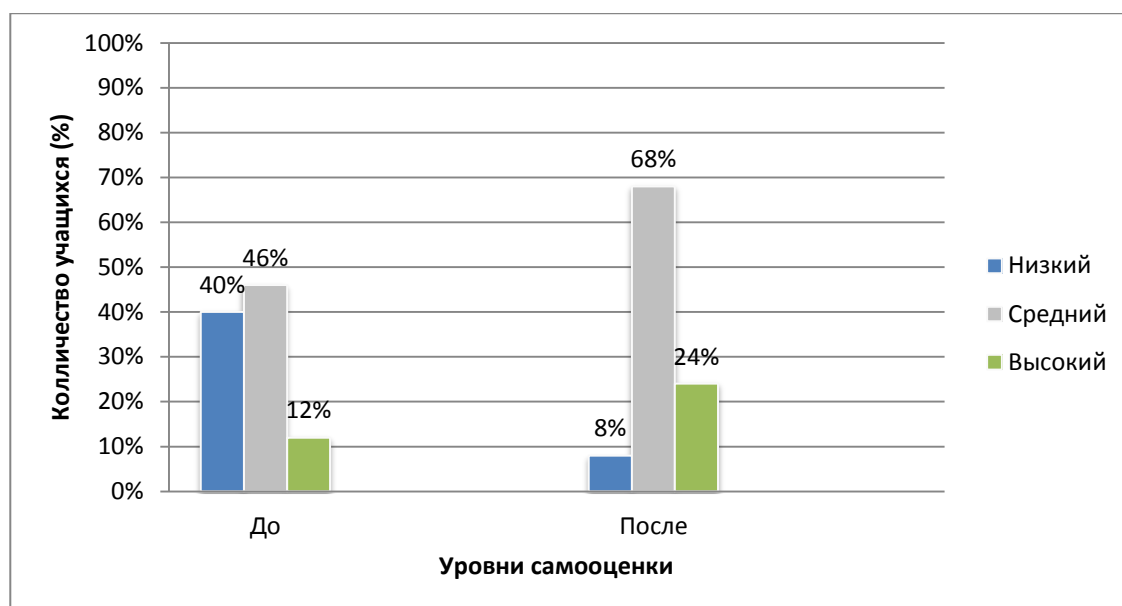


Рисунок 8 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

Анализ проведённый по результатам методики диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) после формирующего эксперимента показал, что у 8% испытуемых (2 чел.) низкий уровень самооценки.

У 68% испытуемых (17 чел.) теперь адекватный уровень самооценки. При среднем уровне самооценке субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Высокий уровень самооценки у 24% испытуемых (6 чел.). При высоком уровне самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

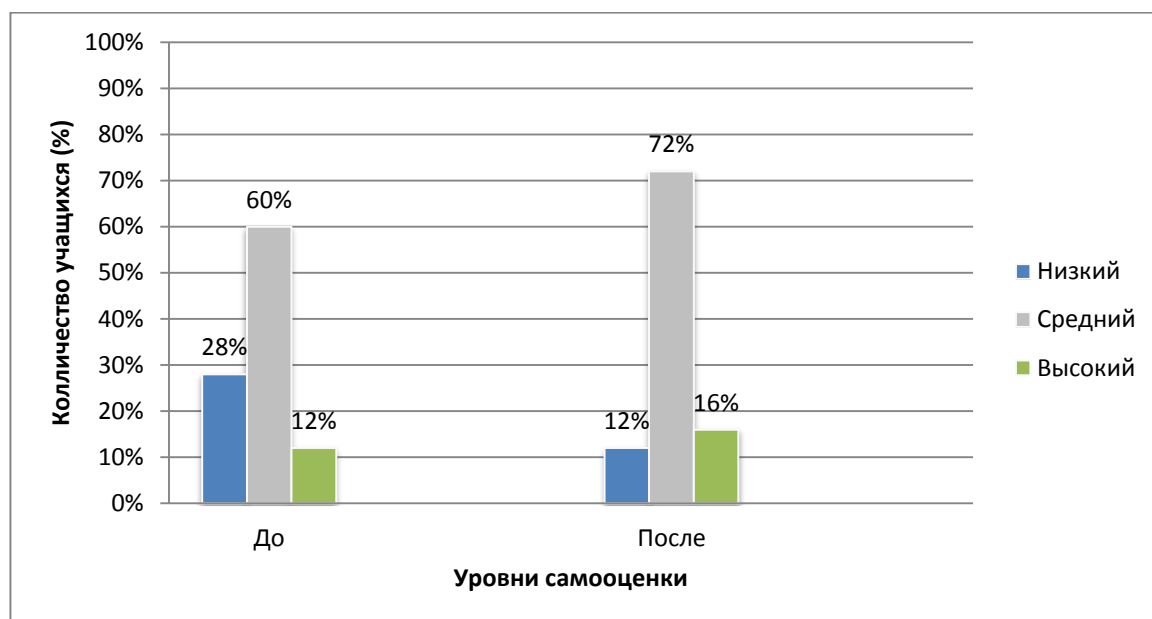


Рисунок 9 - Распределение показателей самооценки младших подростков по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Проведённый анализ по результатам методики диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 12% испытуемых (3 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагополучны в развитии личности.

У 72% испытуемых (18 чел.) был выявлен средний уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

16% испытуемых (4 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по T – критерию Вилкоксона (Приложение 4).

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum R$, где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.



Рисунок 11 – Ось значимости

Таким образом, контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что самооценка младших подростков стала ближе к адекватной.

Расчет T – критерия Вилкоксона выявил $T_{эмп} = 20,5$ это означает, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших подростков для родителей

Анализ причин неадекватной самооценки позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью формирования адекватной самооценки младших подростков [55, с. 89]. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по формированию адекватной самооценки младших подростков такие как:

1. Не вешайте «ярлыки» на ребенка. В порыве раздражения многие родители бросают в ребенка фразы: «Какой ты, черт возьми, дурак!», «Ты просто тупица!» каждый день он слышит нелестные отзывы от своих самых близких и дорогих ему людей, он вряд ли будет думать о себе и расти с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.

2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Часто дети сами понимают, что, например, «Маша гораздо более способна к обучению» и «Миша сильнее и увереннее в себе». Ваш ребенок сам постоянно сравнивает себя со сверстниками и, таким образом, формирует внутреннюю самооценку. И если вы также «помогаете» ему в этом - регулярно критикуете и приводите оскорбительные сравнения - самооценка вашего ребенка рано или поздно упадет до самого минимума. Чтобы избежать такой ситуации, наоборот, подчеркивайте достоинства вашего ребенка по сравнению с другими детьми [33, с. 11].

3. Не ругайте за неудачу в школе. Если школьная наука трудна для ребенка, не стоит ежедневно его наказывать и еще больше усугублять ситуацию. Когда родители каждый день вынимают дневник из портфеля ребенка и сообщают о нем по каждой плохой отметке (некоторые амбициозные матери и отцы даже проклинаят четверки), вам, вероятно, не нужно ждать, чтобы ребенок обрел уверенность. Если вы хотите подтянуть ребенка в школу - работайте с ним дополнительно. А в случае, когда малыш очень переживает, что он не получил пятерку, прививает мысль о том, что отличные оценки - не самая важная вещь в жизни, гораздо важнее приобретенные знания.

4. Не подавляйте ребенка в ссорах. Позвольте ему высказать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте ребенка там, где это не нужно. Часто родители совершают серьезную ошибку, когда не дают ребенку слова для оправдания. Такое резкое подавление личности может оказать самое негативное влияние не только на уверенность в себе, но и серьезно подорвать психику ребенка.

5. Дайте право выбора. Позвольте ребенку самостоятельно принимать решения - при выборе игрушек, предметов одежды или прогулочного маршрута. Все это не только сделает его более независимым, но и укрепит его уверенность в себе [67, с. 8].

6. Поговорите со своим ребенком. Часто доверительный разговор в непринужденной обстановке творит настоящие чудеса. Большинству детей нравятся долгие разговоры, в которых родители вспоминают свое детство, приносят похожие истории из школьной жизни и рассказывают, как они справились с возникающими трудностями.

Расскажите нам, как вы боялись чего-то или кого-то, что вы не могли сделать, но насколько успешно вы справились с трудностями и как со временем вы стали более уверенными в себе.

7. Хвалите ребенка. Не секрет, что в семьях, где ребенка часто обманывают и открыто гордятся его достижениями и успехами, редко становятся сильными людьми. Ребенок с подгузников должен знать, что в семье его считают лучшим в мире. Скажите девушке, что она очень красивая, талантливая и способная. Мальчики подчеркивают, что они умны, сильны и проворны.

Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах малыша. Если ваше чадо способно в математике или в спорте, делайте акцент на этом. Ни одно достижение или способность ребенка не должны остаться незамеченными в семье.

8. Произнесите правильные слова. «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень тебя любим», «мы тебя понимаем», «мы всегда на твоей стороне», «мы тебе доверяем» - это фразы, которые следует произносить в семье каж-

дый день. Главное, чтобы они говорили искренне. Как правило, дети чувствуют ложные высказывания, и в следующий раз они не воспримут эти слова всерьез. Поэтому найдите выражения.

9. Дайте ребенку несколько небольших заданий, которые он мог бы успешно выполнить. Возможно, ваш ребенок отлично может вытереть пыль или идеально положить ваши вещи в шкаф - это значит, что вам нужно попросить его сделать это и подчеркнуть отличное выполнение задания. Покажите своему ребенку, что он может делать некоторые вещи даже лучше, чем вы [44, с. 9].

10. Научитесь не бояться неудач. Объясните своему ребенку, что все делают ошибки, и это вполне естественно. Поощряйте своего ребенка решать проблемы, не отчаивайтесь и смело смотрите вперед. Настройтесь на позитивное мышление и научите оптимистическому восприятию мира.

11. Подберите литературу, которая научила бы с достоинством выходить из самой сложной ситуации и наглядно продемонстрировала, что только решительный и уверенный в себе человек может решить любую проблему. Предложите начать чтение «Робинзона Крузо», «Истории настоящего мужчины» или подобных историй, которые могут научить ребенка не бояться трудностей.

12. Найдите область, где ребенок будет наиболее успешным. Так, например, если ребенок не умеет рисовать и сам понимает, что его картины намного хуже, чем у его маленьких коллег из изостудии, вы не должны водить туда ребенка. Часто от родителей можно услышать: «Работу нужно доводить до конца, и ребенок должен закончить музыкальную (художественную) школу». Как говорят психологи: это неправильный подход, и он не принесет ничего полезного в развитие творческих способностей и уверенности в себе. Каждый ребенок обязательно найдет ту сферу, где он мог бы показать свои таланты как можно больше: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты появляются не сразу - иногда нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен

ребенок. Поддержите все начинания ребенка и дайте ему возможность выбрать занятие, которое ему нравится.

13. Создайте правильный декор для дома. Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат, пожалуй, один из самых важных моментов в психологическом развитии ребенка. Если ребенок видит родителей, которые любят друг друга, понимают, что любят и уважают его как личность, он вырастет с адекватной самооценкой и уверенностью в себе. Не забывайте, что самооценка вашего ребенка будет зависеть, прежде всего, только от родителей [56, с. 11].

Не защищайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить все проблемы за него, но не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Поставьте ребенку задания, чтобы он чувствовал себя умелым и полезным.

Не перехвалите ребенка, но не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает.

Помните, что для формирования адекватной самооценки и похвала, и наказание должны быть адекватными.

Призовите вашего ребенка проявить инициативу.

Покажите на своем примере адекватность отношения к успеху и провалу. Сравните: «У мамы не получился пирог - ну ничего, в следующий раз мы добавим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Я больше никогда не испеку!»

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (каким он был вчера). Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

В качестве рекомендаций по формированию адекватной самооценки для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др..

Вывод по III главе

Третья глава данного опытно-экспериментального исследования рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Имеет чёткую структуру, состоит из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Программа предусмотрена для работы с детьми 10 - 12 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

16 детей (64%) вышли на норму после проведения психолого-педагогической коррекционной программы по методике исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

Анализ проведённый по результатам методики диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) после формирующего эксперимента показал, что у 8% испытуемых (2 чел.) низкий уровень самооценки.

У 68% испытуемых (17 чел.) теперь адекватный уровень самооценки. При среднем уровне самооценки субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Высокий уровень самооценки у 24% испытуемых (6 чел.). При высоком уровне самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

Проведённый анализ по результатам методики диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 12% испытуемых (3 чел.) низкий уровень са-

мооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагоприятны в развитии личности.

У 72% испытуемых (18 чел.) был выявлен средний уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

16% испытуемых (4 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что самооценка младших подростков стала ближе к адекватной.

Расчет T – критерия Вилкоксона выявил $T_{эмп} = 20,5$ это означает, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

В качестве рекомендаций по формированию адекватной самооценки для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др..

Заключение

В психолого-педагогической литературе самооценка младших подростков является сложным структурным образованием, затрагивающим все стороны детской психики.

В параграфе 1.1 нами были рассмотрены проблемы самооценки. Так, эта проблема является важной в современной психологии и достаточно разработанной в большей мере в социальной психологии и психологии личности. СИ. Ожегов определяет понятие самооценки, как оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. С психологической точки зрения – самооценка – оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми.

В параграфе 1.2 мы подробно раскрыли возрастные особенности младших подростков. Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от опеки взрослых является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости

к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование психологической готовности к школьному обучению старших дошкольников. На основании дерева целей была разработана модель формирования психологической готовности к школьному обучению старших дошкольников.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании адекватной самооценки младших подростков использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики Т – критерий Вилкксона.

Проведённый анализ по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) показал, что у 32% испытуемых (8 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач.

Анализ проведённый по результатам методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) показал, что у 40% испытуемых (10 чел.) низкий уровень самооценки.

Проведённый анализ по результатам методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 28% испытуемых (7 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагополучны в развитии личности.

Проведя количественный и качественный анализ результатов по трём методикам, мы пришли к следующим выводам: 44%(11 чел.) испытуемых имеют низкий уровень самооценки, 36% (9 чел.)- средний уровень, а 20%(5чел.) испытуемых высокий уровень самооценки.

Исходя из полученных результатов психолого-педагогического исследования, можно говорить о том, что самооценка младших подростков нуждается в психолого-педагогической коррекции, посредством реализации специально разработанной программы.

В третьей главе нашего опытно-экспериментального исследования нами была разработанная и проведена психолого-педагогическая программа, которая имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Она рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с детьми 10 - 12 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Результатаы исследования формирующего эксперимента исследования самооценки личности (С.А. Будасси) до и после проведения психолого-педагогической коррекционной программы, показывают, что 16 детей (64%) вышли на норму.

Анализ проведённый по результатам методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) по-

сле формирующего эксперимента показал, что у 8% испытуемых (2 чел.) низкий уровень самооценки.

У 68% испытуемых (17 чел.) теперь адекватный уровень самооценки. При среднем уровне самооценки субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Высокий уровень самооценки у 24% испытуемых (6 чел.). При высоком уровне самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и способностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел.

Проведенный анализ по результатам методики диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 12% испытуемых (3 чел.) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагополучны в развитии личности.

У 72% испытуемых (18 чел.) был выявлен средний уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

16% испытуемых (4 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что самооценка младших подростков стала ближе к адекватной.

Расчет Т – критерия Вилкоксона выявил $T_{эмп} = 20,5$ это означает, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

В качестве рекомендаций по формированию адекватной самооценки для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др..

Библиографический список

1. Алферов А.Д. Психология развития школьников. Ростовна-Дону.: Феникс, 2010. 384 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 2011. 464 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2010. 400 с.
4. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студентов вузов / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2007. 349 с.
5. Вопросы психологии ребенка школьного возраста / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца; предисл. О.М. Дьяченко. – 2-е изд., – М.: Международный образовательный и психологический колледж, 2009. 144 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика-Пресс, 2012. 536 с.
7. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Смысл, 2011. 224 с.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Астрель, 2008. 672 с.
9. Выготский Л.С. Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка / Под ред. Г.В. Бурменской. – 2-е изд. – М.: МПСИ, 2010. 51 с.
10. Вьюнова Н.И., Гайдар К.М., Темнова Л.В. Адекватная самооценка. – 3-е изд. – М.: Академический проект, 2010. 256 с.
11. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – 4-е изд. – М.: – Просвещение, 2009. 208 с.
12. Гуткина Н.И. Формирование адекватной самооценки. – 3-е изд. – М.: Академический Проект, 2010. 184 с.

13. Гуткина Н.И. Формирование адекватной самооценки.. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2011. 208 с.
14. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. 613 с.
15. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Крыжановская Н.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании / монография. – М.: Издательство Перо, 2015. 192 с.
16. Долгова В.И., Журбенко С.С. Пантомимическая активность как детерминанта телесно-психического здоровья дошкольников // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. - 2012. - № 4 (24). 60 с.
17. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. 132 с.
18. Долгова В.И., Овчарова Р.В. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2014. - № 6. 40 с.
19. Долгова В.И., Попова Е.В. Инновационные психологопедагогические технологии в работе с дошкольниками / монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208 с.
20. Дубровина И.В. Готовность ребенка к школе / И.В. Дубровина. М.; Изд-во 2012. 80 с.
21. Журова Л.Е., Кочурова Е.Э., Кузнецова М.И. Диагностика самооценки младших подростков // Справочник руководителей и учителей начальной школы. – Тула: Родничок, 2005. 832 с.
22. Ильина Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у школьников // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 10. 197–203 с.
23. Козырева Л.М. Развитие речи. Дети 5 – 7 лет. – М.: Академия Развития, 2011. – 120 с.

24. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы формирования адекватной самооценки. – 3-е изд. – СПб.: Речь, 2010. 152 с.
25. Краткий психологический словарь. Изд. 2-е, испр. Ростовна-Дону: Феникс, 2012. 317 с.
26. Кривых С.В., Урбанская М.В. Самооценка: теоретический анализ понятия // Вестник Тобольской государственной социально-педагогической академии им. Д.И. Менделеева. – 2010. – № 2. 75 с.
27. Куинджи Н.Н. Формирование самооценки. // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2009. – № 5. 33 с.
28. Кулаковская В.И. Ребенок и школа / В.И. Кулаковская // Ребенок в детском саду. - 2008. - № 5. 6-9 с. 57. Меркулова И.В. Первоклассник XXI века / И.В. Меркулова // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 4 (13). 11-13 с.
29. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник. – М.: Смысл, 2011. 426 с.
30. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник. – М.: Смысл, 2009. 426 с.
31. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. 320 с.
32. Люблинская А.А. Детская психология: Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов. - М.: «Просвещение», 2011. 415 с.
33. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – 2-е изд. – М.: Академия, 2008. 192 с.
34. Моница Г.Б. Психологический аспект подготовки ребенка к школе / Г.Б. Моница // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 3 (30). 65 с.
35. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов/ Под ред. Л.А. Венгера, — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2009. 272 с.
36. Мухина В.С. Что такое готовность к учению? // Начальная школа До и После. – 2010. – № 4. 25 с.

37. Нижегородцева Н.В. Проблема готовности к обучению в культурно-исторической теории развития Л.С. Выготского // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 1. – Том II (Психолого-педагогические науки). 258 с.
38. Нижегородцева Н.В. Формирование адекватной самооценки. – 2-е изд. – Ярославль: Аверс Пресс, 2012. 90 с.
39. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психологопедагогическое формирование адекватной самооценки.. – М.: Владос, 2004. 256 с.
40. Новейший психолого-педагогический словарь. Минск.: Современ. шк., 2010. 925 с.
41. Новейший философский словарь/под ред. – М., 2015.1280 с
42. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. – М.; Изд-во 2015.272 с
43. Петровский А.В. Психология: Уч. вузов.- М.: Академия, 2015.
44. Подьякова Н.Н. Умственное воспитание детей дошкольного возраста / Н.Н. Подьякова, Ф.А. Сохина. М., 2011. 110 с.
45. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. – 2-е изд. – М.: Академия, 2010. 184 с.
46. Развитие младших подростков в различных образовательных системах / Под ед. В.Д. Шадрикова. – М.: Логос, 2011. 232 с.
47. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / Под ред. Д.И. Фельдштейна, М.М. Безруких. – М.: МПСИ, 2009. 432 с.
48. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.; Изд-во 2014. 258 с
49. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.; Изд-во 2014.424 с
50. Рубинштейн С.Л. Психология умственно отсталого школьника: Уч. пособие для студ. пед. институтов. – М.: Просвещение, 2016. 192 с

51. Савонько А.П. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку людьми. Автореф. канд. дис. - М., 2018.
52. Сазонова А.А. Формирование адекватной самооценки. / А.В. Сазонова // Педагогика. - 2010. - № 1 (10). 10 с.
53. Селиверстов В.И. Заикание у детей. – М.; Изд-во 2014.185 с.
54. Сердюкова Е.Ф. Психолого-педагогическая диагностика // Вестник Академии наук Чеченской Республики. – 2009. – № 1. 173 с.
55. Скаткин М.Н. Совершенствование процесса обучения. - М.; Изд-во 2017. 400 с.
56. Словарь практического психолога.- М.; Изд-во 2015.800 с.
57. Смирнова Б.О. О коммуникативной готовности детей к школьному обучению // Результаты психологических исследований – в практику обучения и воспитания. – М.: МГУ, 2010. 97 с.
58. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.; Изд-во 2017.
59. Солдатов Д.В. Динамика мотивов у детей подросткового возраста // Психолог в детском саду. – 2001. – № 3–4. 30 с.
60. Стожарова М.Ю. Предшкольное образование. Модели и реальность. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012. 224 с.
61. Столин В.В. Самосознание личности. – М.; Изд-во 2016. 284 с.
62. Теппер Е.А., Грицкевич Н.Ю. Возраст ребенка и готовность к началу систематического школьного обучения // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – Т. 67. № 1. 12 с.
63. Терещенко М.Н. Формирование адекватной самооценки как психолого-педагогическая проблема // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2009. – № 9. 58–61 с.
64. Трошин О.В., Жулина Е.В. Логопсихология. – М.; Изд-во 2015. 256 с.

65. Усанова О.Н. Специальная психология: Система психологического изучения аномальных детей. – М.; Изд-во 2015. 400 с.
66. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. - М.; Изд-во 2016. 290 с.
67. Чамата П.Р. К вопросу о генезисе самосознания личности. / Проблемы сознания. Материалы симпозиума. Март – апрель. Отв. редактор пр. В.М. Банщиков. – М.; Изд-во 2015. 244 с.
68. Чуганова К.Е. Формирование адекватной самооценки младших подростков. – М.: Изд-во Московской открытой социальной академии, 2011. 60 с.
69. Шульга Т.И. Формирование самооценки. // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 1. 60 с.
70. Эльконин Д.Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей: диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей. – М.: Педагогика, издание 2-е стереотипное, 2010. 416 с.
71. Эльконин Д.Б. Психология игры. – 3-е изд. – М.: Владос, 2010. 360 с.
72. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Методическое руководство. – СПб.: «ИМАТОН», 2009. 99 с.

Приложение

Приложение 1

Методики диагностики самооценки младших подростков

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи

между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной са-

мооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Тамара Дембо(1902-1993; родилась в Баку, Россия; работала в Германии, затем в США) – известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. Сусанна Яковлевна Рубинштейн(1911–1990) – советский психолог, модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы:здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

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

Проведение исследования

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

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

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

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

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина

каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

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

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся.

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60–74	75–89	90–100
Уровень самооценки	Менее 45	45–59	60–74	75–100

Дельта= УП – СО:

0 – 7– уровень притязания не является стимулом для развития, особенно для низкой самооценки;

8 – 22– умеренная. Школьник ставит задачи, которые может достичь, реально смотрит.

> 23– конфликт. Низко оценивает себя, а уровень притязаний слишком высокий.

Отрицательная дельта– при низкой самооценке человек не развивается, махнул на себя рукой.

3. Исследование самооценки по методике «Какой Я?» Р.С. Немов

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

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

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики «Какой я»

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

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

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Результаты исследование самооценки младших подростков

Таблица 1

№ п\п	Ф.И.	Исследование самооценки личности	Исследование самооценки	«Какой Я?»	Уровень
1	А.И.	Н	Н	С	Н
2	А.О.	В	С	С	С
3	А.Р.	С	В	В	В
4	А.С.	Н	Н	С	Н
5	Б.К.	В	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С	С
7	В.Г.	Н	Н	Н	Н
8	Г.О.	С	В	С	В
9	Д.А.	Н	Н	Н	Н
10	Д.О.	Н	Н	Н	Н
11	З.К.	С	С	С	С
12	К.О.	С	С	С	С
13	К.А.	С	С	С	С
14	К.Е.	С	С	С	С
15	Л.Т.	С	С	С	С
16	Н.О.	Н	Н	Н	Н
17	О.Л.	Н	Н	Н	Н
18	О.Т.	Н	Н	Н	Н
19	О.К.	В	В	В	В
20	О.Е.	В	В	В	В
21	О.М.	С	С	С	С
22	П.С.	С	С	С	С
23	П.К.	Н	Н	Н	Н
24	П.А.	Н	Н	Н	Н
25	С.Р.	Н	Н	Н	Н

Программа формирования адекватной самооценки младших подростков

В психолого-педагогической программе формирования адекватной самооценки принимали участие 25 учащихся младшего подросткового возраста. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования адекватной самооценки по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси), Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

В разработанной программе формирования адекватной самооценки младших подростков, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с детьми и изменить уровень самооценки в процессе проведения программы.

Целью данной программы является формирование адекватной самооценки младших подростков через систему игр, упражнений и приёмов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности детей в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Развитие способностей позитивного отношения к людям.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми младшего подросткового возраста 10 – 12 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие № 1

Упражнение 1. «Самый-самый мой плакат»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

Упражнение 4. «Житейские истории»

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить собственное.

Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования»... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?

Расскажи о своих семейных традициях.

Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.

Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?

Как твои родители зарабатывают на жизнь?

Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?

Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.

Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.

Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.

Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?

Что ты испытывал во время рассказа?

Что ты чувствовал, когда слушал?

Переживал ли ты нечто похожее?

Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

Упражнение 5. «Анкета-газета»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

На большом листе бумаги (ватмана) участникам педагогического взаимодействия предлагается выразить свое отношение, дать оценку состоявшегося взаимодействия в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, небольших прозаических текстов, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов и т.п.

После того, как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуем раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Если тренинг продолжается более двух дней (особенно если эти дни идут не друг за другом, а с перерывами), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренинговый день. Тренер может предложить группе придумать такой ритуал самостоятельно или предложить один из имеющихся у него вариантов. Это могут быть как слова — приветствие или речевка хором, последовательное проговаривание более развернутого текста, когда за каждым человеком закреплено конкретное слово так и невербальное действие — например, рукопожатие каждого с каждым. Такие коллективные ритуалы повышают сплоченность группы и «якорят» рабочий настрой.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»; «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 3. «Кораблик»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе, расслаблению.

Учитель. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

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

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. способствовать повышению уверенности в себе.

Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы: «Мои мысли о своем участии на занятии». «Как я оцениваю результаты дела?» «Что мне дало это занятие?»

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. «Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называя имя)» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, поклон, хлопок). Следующий участник так же здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны»

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

Мы собираемся в кружок и садимся на пол. Наша задача - выразить друг другу свои чувства. У нас есть Волшебный Мяч. Он умеет понимать наше послание и точно передавать его тому, кому оно предназначено.

Первый (Тот, кто вызвался быть первым) берёт в свои руки Волшебный Мяч и общается мячу своё послание, адресованное задуманному человеку...

Это послание должно быть без слов (невербальное).

Вы можете сжать мяч что есть силы, погладить его, ударить рукой, откатить от себя в сторону... Вы можете поговорить с мячом (опять же, без слов), так, как дети разговаривают с куклой: погрозить мячу пальцем, покачать головой, «смотря мячу в глаза»...

Пока первый игрок «общается» с мячом, передавая ему сообщение для другого человека, все собравшиеся в кружок внимательно наблюдают за этой пантомимой с целью угадать: кому предназначается это конкретное сообщение.

Каждый из нас пытается угадать: «Не я ли?..»

Если человек угадан (можно перебирать только имена), то первый игрок молча подкатывает бросает, или передаёт из рук в руки мяч угаданному адресату.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Пусть каждый из вас по очереди расскажет о себе только хорошее. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное. (Дети рассказывают о своих сильных сторонах – с том, что они любят, ценят в себе.)

Упражнение 4. «Взрослое имя»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Сейчас закройте глаза и попробуйте увидеть себя взрослыми. Как вы будете ходить? Во что будете одеты? Как вы будете разговаривать? Давайте поиграем, тот, кого я назову, встанет, походит как взрослый. Затем подаст руку кому-то из детей и представится по имени отчеству, например, “Я Ольга Ивановна”, (после игры можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему).

Упражнение 5. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: <Спасибо за приятное занятие!>. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: <Спасибо за приятное занятие!>. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

Упражнение 2. «Скажи соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий сообщает условия: Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос — «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Упражнение 3. «Рисунок «Я в будущем»

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний - внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

-Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение 2. «Очень хорошие»

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Мостик дружбы»

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

Сидящие в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и подарите ему самую добрую свою улыбку. Приятно видеть ваши улыбки. Обратите внимание, что вместо нашего «микрофона» я захватила с собой «камень мудрости» (им могут стать игрушка, мячик или настоящий камушек), который будет помогать нам в наших играх. Всегда ли стоит улыбаться другу или есть еще другие способы продемонстрировать дружественное отношение? Надо ли нести ответственность за поступки друга?

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Ритуал прощания.

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Подари камешек»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: способность выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1)корзинку/горку апельсинов

2)стакан оранжевого апельсинового сока

3)кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет клеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами– то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны

- многие ли отношения остались не проясненными

- многие ли конфликты не нашли своего разрешения

- о чем заставил тренинг задуматься

- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

- что придавало силы, внушало уверенность

-какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить

- что хотелось бы исправить/изменить

-какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

- с каким "послевкусием" расходятся участники.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если нравится тебе, то делай так...»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развивать положительную самооценку.

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Приложение 4

Результаты опытно-экспериментального исследования по формированию адекватной самооценки младших подростков

Таблица 2

№ п\п	Ф.И.	Исследование самооценки личности	Исследование самооценки	«Какой Я?»	Уровень
1	А.И.	Н	Н	С	Н
2	А.О.	В	С	С	С
3	А.Р.	С	В	В	В
4	А.С.	Н	Н	С	Н
5	Б.К.	В	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С	С
7	В.Г.	Н	Н	Н	Н
8	Г.О.	С	В	С	В
9	Д.А.	Н	Н	Н	Н
10	Д.О.	Н	Н	Н	Н
11	З.К.	С	С	С	С
12	К.О.	С	С	С	С
13	К.А.	С	С	С	С
14	К.Е.	С	С	С	С
15	Л.Т.	С	С	С	С
16	Н.О.	Н	Н	Н	Н
17	О.Л.	Н	Н	Н	Н
18	О.Т.	Н	Н	Н	Н
19	О.К.	В	В	В	В
20	О.Е.	В	В	В	В
21	О.М.	С	С	С	С
22	П.С.	С	С	С	С
23	П.К.	Н	Н	Н	Н
24	П.А.	Н	Н	Н	Н
25	С.Р.	Н	Н	Н	Н

Расчёт T-критерия Вилкоксона

Таблица 3

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (f после – f до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А.И.	18	22	4	4	13,5
2	А.О.	16	21	5	5	15
3	А.Р.	21	22	1	1	5
4	А.С.	22	21	-1	1	5
5	Б.К.	21	21	0	0	-
6	В.Н.	15	18	3	3	12
7	В.Г.	21	22	1	1	5
8	Г.О.	21	21	0	0	-
9	Д.А.	27	26	-1	1	5
10	Д.О.	16	22	6	6	16,5
11	З.К.	18	19	1	1	5
12	К.О.	22	22	0	0	-
13	К.А.	18	22	4	4	13,5
14	К.Е.	21	21	0	0	-
15	Л.Т.	20	20	0	0	-
16	Н.О.	21	22	1	1	5
17	О.Л.	19	21	2	2	10,5
18	О.Т.	21	21	0	0	-
19	О.К.	16	22	6	6	16,5
20	О.Е.	21	22	1	1	5
21	О.М.	21	22	1	1	5
22	П.С.	26	26	0	0	-
23	П.К.	21	19	-2	2	10,5
24	П.А.	22	22	0	0	-
25	С.Р.	19	20	1	1	5
Сумма рангов нетипичных значений:						37,5

n = 17

Тэмп = 20,5

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
27	41

Тэмп находится в зоне значимости.