



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

Работа рекомендована к защите  
« 21 » мая 2024 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расцектаева - Расцектаева Д.О.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-418-165-4-1  
Куфельд Софья Павловна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....	6
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе .....	6
1.2 Особенности формирования самооценки в младшем школьном возрасте .....	14
1.3 Методы и приемы формирования самооценки младших школьников в процессе обучения.....	25
Выводы по первой главе .....	33
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	35
2.1 Диагностика самооценки личности младших школьников .....	35
2.2 Коррекционная работа по формированию адекватной самооценки младших школьников .....	49
2.3 Анализ эффективности формирующего эксперимента.....	50
Выводы по второй главе .....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	61
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование адекватной самооценки – важнейший фактор развития личности ребенка. Относительно устойчивая самооценка формируется у детей под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего – ближайших взрослых и сверстников, а также в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки ее результатов.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования самооценки, что обусловлено включением ребенка в новую общественно значимую и оцениваемую деятельность, существенным расширением круга общения.

Главная особенность младших школьников состоит в том, что в этом возрасте происходит первичное осознание позиции школьника через обучение выполнению новых обязанностей. Острое желание стать успешным в учебе совмещается с сильным переживанием каждой неудачи, в особенности, если ребенок не понимает ее причин. Начало школьного образования сопровождается сильными эмоциями: удивлением, растерянностью, радостью, напряжением, восторгом, тревогой и т.д. [28].

Современная практика показывает, что образовательный процесс в школе в основном направлен на формирование у ученика определенных знаний, умений и навыков, не уделяя при этом должного внимания формированию адекватной самооценки ребенка.

Низкая самооценка мешает ребенку благополучно учиться, быть уверенным в своих силах, выбирать интересное занятие. Поэтому формирование адекватной самооценки в младшем школьном возрасте является актуальной проблемой в педагогике.

Проблеме становления самооценки детей младшего школьного возраста посвящено много трудов отечественных и зарубежных психологов: Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, М. И. Боришевского, Л. С. Выготского, В. Джемса, Э. Эриксона, А. И. Захарова, Я. Л. Коломинского, А. Н. Леонтьева,

А. И. Липкиной, С. Д. Максименко, К. Роджерса, М. М. Савчина, В. В. Столина, К. Д. Ушинского, И. И. Чесноковой, К. Хорни и др.

Исходя из вышесказанного, мы определили тему исследования: «Формирование адекватной самооценки младших школьников в процессе обучения».

Цель исследования: теоретически обосновать процесс формирования адекватной самооценки младших школьников и экспериментальным путем выявить эффективность использования комплекса упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс формирования самооценки детей младшего школьного возраста в процессе обучения.

Предмет исследования: методы формирования адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза: формирование адекватной самооценки младших школьников будет более эффективным, если педагог будет регулярно применять соответствующий комплекс упражнений в процессе обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности формирования самооценки в младшем школьном возрасте.
3. Изучить методы и приемы формирования самооценки у детей младшего школьного возраста.
4. Провести диагностическое исследование уровней самооценки детей младшего школьного возраста.
5. Разработать комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников.
6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач

были использованы такие методы исследования, как: теоретические – изучение, анализ и сопоставление психолого-педагогической литературы, сравнение, обобщение, систематизация; эмпирические – тестирование.

База исследования: МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска»

Практическая значимость заключается в том, что в исследовании представлен разработанный комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников, который может быть успешно использован в процессе обучения.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей.

Понятие «самооценка» в психологии сформировалось не сразу. Ученые постепенно углубляли и расширяли это понятие. Результаты изучения этой проблемы представлены в трудах таких авторов, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, Л.А.Рыбак, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, Р. Бернс и др.

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре «Я – концепции», которая определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой». В содержание «Я – концепции» входят:

1. Образ «Я» – совокупность представлений и мнений индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека.

По А. Н. Леонтьеву, самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и

требований окружающих и уровню собственных притязаний [28].

По мнению Б. Г. Ананьева, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности [2].

В. С. Слостёнин отмечает, что самооценка является «составной и неотъемлемой частью развития личности». Самооценка оказывает влияние на формирование стиля поведения и жизнедеятельности, то есть во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта в целом.

Понятие самооценки тесно связано с понятием «Образ – Я». В психологической науке принято следующее определение: «Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный «Образ – Я».

Представление или понятие личности о самой себе это не просто – «Образ – Я», а социальная установка, отношение личности к себе. Поэтому в «образе – Я» можно выделить три компонента:

1. познавательный (когнитивный) – знание себя, самосознание;
2. эмоционально-оценочный – ценностное отношение к себе;
3. поведенческий – особенности регуляции поведения.

Как уже говорилось, образ «Я» – не статическое, а чрезвычайно динамичное образование личности. Образ «Я» может возникать как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как реальное «Я». Это «Я» все время меняется, например, «Я» до соревнования и после соревнования, «Я» до экзамена и после экзамена будут различны. Одновременно образ «Я» является идеальным «Я» субъекта, т.е. каким он бы должен стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это то, к чему движется человек, кем он

хочет быть в будущем. Возможно, еще бывает и фантастического «Я». В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей. Обычно фантастическое «Я» сопровождается словами «если бы», что означает, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным [20].

Все «Я» уживаются в человеке одновременно. И если одно из «Я» будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности. Так, если перевес в структуре личности фантастических представлений о себе не сопровождается поступками, которые способствовали бы осуществлению желаемого, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека. Мальчик, которого все обижают, может в своих мечтах быть сильным и наказывать своих обидчиков. Но если эти мечты не подкрепляются занятиями спортом, ситуация в конце концов может его жестоко травмировать ввиду очередного несовпадения желаемого и действительного [22].

Степень правильности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов – самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности. Самооценка – неперенный спутник нашего «Я». Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Экспериментально показано, что уровень притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными задачами и чересчур легкими задачами, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку [13].

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе – соответственно, снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно [17].

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избегание неудач. Цель их деятельности не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Все их действия в первую очередь направлены именно на реализацию этой цели. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неверие в возможность достичь успеха, боязнь критики. Любая работа, и особенно та, которая чревата возможностью неудачи, вызывает у них отрицательные эмоциональные переживания. Поэтому человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, тяготеет к ней, избегает ее. Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками. Еще одна важная психологическая особенность, которая влияет на достижение человеком успеха, – это требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере старается добиться успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки.

Человек в своей деятельности (учебной, трудовой и др.) должен не пасовать перед трудностями, а преодолевать их, обнаруживая свои волевые качества и сильный характер и тем самым, сохраняя оптимальное соотношение успеха и разумных притязаний. Но приходится считаться с тем обстоятельством, что иные люди избирают второй путь сохранения самоуважения, снижая уровень притязаний, т.е. прибегают к пассивной психологической защите своего «Я – образа».

Самооценка является доминирующей, а её выражением считается

уровень притязаний, заключает Л. В. Бороздина. То есть уровень притязаний считается проявлением самооценки в жизни. Подобная проблема возникает в различении понятий самооценки и мотивации достижения.

По данным Е. А. Серебряковой, представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются после успеха и столь же резко падают после неудачи. Уровень притязаний характеризует:

1. уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель);
2. выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);
3. желаемый уровень самооценки личности (уровень Я) [29].

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций – тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или недостижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке [24].

Невозможно понять истоки некоторых межличностных столкновений без анализа самооценки людей. И. С. Кон утверждал, что несовпадение реального и идеального «Я» – вполне нормальное, естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания. При переходе от детства к отрочеству и далее

самокритичность растет. Расхождение реального и идеального «Я» – функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых детей расхождение между реальным и идеальным «Я», т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у ребят со средними способностями. Также самосознание и самооценки мальчиков и девочек сильно зависят от стереотипных представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины, а эти стереотипы, в свою очередь, производны от исторически сложившейся в том или ином обществе дифференциации половых ролей [6].

Самооценка развитого индивида образуют сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщенности. Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

1. уровню (величине) – высокая, средняя и низкая самооценка;
2. реалистичности – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная) самооценка;
3. особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная самооценка;
4. временной отнесенности – прогностическая, актуальная, ретроспективная самооценка;
5. устойчивости и др [14].

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций – тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие

достижения (или не достижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке. Представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются, после понижает самооценку, чем успех повышает её [18].

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно.

Помимо этого, выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.

В тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную. При неадекватно завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности

для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка ведет к переоцениванию человеком себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное звено оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с неадекватно завышенной самооценкой не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения [4].

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе [2].

Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех,

кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые в разных ситуациях с ними общаются. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, его неуживчивость очень часто являются следствием его неправильной самооценки. При завышенной 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 даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать и из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическую критику. Таким образом, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

## 1.2 Особенности формирования самооценки в младшем школьном возрасте

Сенситивным периодом для формирования самооценки как особого компонента самосознания является младший школьный возраст, поэтому представляется целесообразным развивать объективную самооценку именно в этом возрасте. Существует много аспектов самооценки: она может

быть адекватной или неадекватной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой личности является различие в самооценке: человек четко понимает и идентифицирует те сферы жизни, те области деятельности, в которых он может достичь высоких результатов, преодолевать значительные трудности, и те, где его возможности ограничены.

По словам Н. В. Косицыной, ученики начальной школы хорошо учатся изначально, руководствуясь семейными отношениями, иногда ребенок хорошо учится, основываясь на отношениях с командой. Личный мотив также играет важную роль: стремление к высшим оценкам, одобрение учителей и родителей. Сначала ребенка интересовал сам процесс образовательной деятельности, при этом ученик не задумывается над его смыслом. Только когда есть интерес к результатам, полученным в ходе образовательной деятельности, есть интерес и к приобретению новых знаний. Эта основа является благодатной почвой для формирования мотивов высокого социального порядка у младших школьников, которые связаны с действительно ответственным отношением к учебной деятельности [16].

Большое педагогическое влияние учителя на детей младшего школьного возраста связано с тем, что учитель становится их неоспоримым авторитетом с самого начала их образования. Авторитет учителя является важнейшей предпосылкой формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

По мнению К. Аспера, самооценка – это сложное развитие личности. Оно отражает то, что ребенок узнает о себе в процессе общения с другими людьми, понимает их действия и личные качества [4].

Изучение роли самооценки в познавательной деятельности показало, что младший школьник придает особое значение своим интеллектуальным способностям и что оценка этих возможностей другими людьми всегда нестабильна. Чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, лучше

адаптировался и преодолевал трудности, у него должен быть позитивный образ. Дети с отрицательной самооценкой сталкиваются с непреодолимыми препятствиями. У них высокий уровень страха, поэтому они менее приспособлены к школьной жизни, им трудно контактировать со сверстниками и справляться с явным волнением [18].

По мнению Т. В. Костяк, это некий уровень тревожности, определенное количество страха, естественная и неотъемлемая черта человеческой деятельности. У каждого свой оптимальный или желаемый уровень страха – это так называемый полезный страх. Для него оценка состояния человека является неотъемлемой частью самоконтроля и самообразования. Однако повышенный уровень страха является субъективным проявлением дисфункции человека. Проявления страха в разных ситуациях не одинаковы. В некоторых случаях люди, как правило, испытывают беспокойство в любое время и в любом месте, а в других они испытывают страх только время от времени, в зависимости от обстоятельств [17].

Поведение очень тревожных детей младшего школьного возраста в деятельности, направленной на успех, имеет следующие характеристики:

- высокотревожные дети эмоционально острее реагируют на сообщения о неудаче, чем низкотревожные;
- высокотревожные люди работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи хуже, чем низкотревожные;
- страх неудачи является характерной чертой детей с повышенным страхом. Этот страх в них доминирует над стремлением к успеху;
- для высокотревожных детей сообщение об успехе, а не неудаче, имеет большую стимулирующую силу [16].

Следует отметить, что согласно Б. С. Волкову, учитель, который организует воспитательную работу, в основном обращает внимание на

результаты, которые дети обычно достигают с помощью своих интеллектуальных способностей, без учета самооценки ребенка и его собственных представлений о типе и степени достижения его способностей в различных образовательных ситуациях. Уверенность школьников в своих навыках, признание результата как успеха или неудачи и их отношение к допущенным ошибкам в большей или меньшей степени зависят от этих взглядов. Решение проблемы зависит от сложности и ряда других важных аспектов образовательной деятельности, в которых выражаются не умственные способности, а личностный фактор, влияющий на процесс обучения.

Известно, что на ранних этапах развития ребенок должен сначала оценить свою физическую форму и способности ("Я большой", "Я сильный"), затем начинает распознавать и оценивать реальные способности, поведение, моральные характеристики. Самооценка постепенно становится важнейшим регулятором поведения человека, его деятельности в учении, труде, общении, самообразовании. Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным влиянием факторов, особенно - общения и взаимодействия с другими [5].

Младший школьный возраст (6-11 лет) знаменует собой переход от игровой деятельности к учебной, поэтому поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Учение, как ведущая деятельность, начинает корректировать самооценку ребенка буквально с первых дней его пребывания в школе. Важнейшим долгом ребенка становится обязанность учиться, приобретать знания.

Для младшего школьного возраста характерно то, что ребенок переходит к новому социальному статусу школьника. Это приводит к изменению внутренней позиции, появляются определенные правила и обязанности, которые ребенок должен выполнять.

Большую роль в становлении самооценки играет роль учителя, который в ходе своей работы имеет право на оценку еще эмоционально не

зрелого ребенка. Важно то, что ребенок младшего школьного возраста достаточно много проводит времени в школе. Основной деятельностью на этом периоде является обучение, постепенно перешедшее из игровой деятельности. Поэтому на самооценку ребенка имеет влияние именно оценка его педагога. Ставя оценку, учитель будто оценивает личность ребенка в целом, а также его возможности и место в этом мире. Таким образом, дети относятся крайне серьезно к тем оценкам, которые ставит учитель в процессе обучения.

Опираясь на оценки педагога, дети расставляют себя и своих одноклассников на определенное место в социуме. То есть это может быть разделение на отличников, тех, кто отстает в учебе, либо же посредственно относятся к учебе. Еще могут делить на тех, кто ленится, или же наоборот настойчив в учебе, отвечающих или не отвечающих, нарушителей дисциплины или послушных.

Обычно оценочная деятельность осуществляется в форме определенных оценок в дневнике или журнале, также оценка может осуществляться в вербальной форме. Следует отметить большое различие между этими двумя формами оценивания. Можно сказать, что оценка, которая поставлена в журнале, является официальным документом. Поэтому педагог ставит ее по определенным критериям и применительно к требованиям в обществе. Если перейти к вербальной оценке, то она является неформальной, она формируется относительно общих требований, которые есть в обществе, они не регулируются нормами. Однако они должны не противоречить гуманистическим положениям, развитию ученика.

Для учителя вербальная оценка является более ответственной, чем та, которая есть в журнале. С помощью нее учитель может подчеркнуть усердия ученика, важно это для тех, кому трудно дается процесс обучения. По отношению к ученикам, которые ленятся, учитель с помощью слов может покритиковать их, осудить. Это может привести к тому, что ребенок задумается и начнет учиться.

По мнению Ф. В. Костиловой, ребенок, самостоятельно оценивающий свою учебную деятельность, больше обращает внимание на ту оценку, которая есть в журнале, потому что она является как бы социальным контролем и определенными рамками.

Однако вербальная оценка может играть доминантную роль в становлении самооценки младшего школьника, главное использовать правильный подход к ребенку с помощью вербального оценивания. Чем оценка выше, тем она более положительно воспринимается личностью ребенка.

На отношение ребенка к самому себе и его самооценку в общем влияют успехи и неудачи, а также оценка педагога в процессе учебной деятельности. В процессе обучения формируется у учащегося представление о своих физических способностях - одном из главных составляющих самооценки, в нем отражается то, что ученик узнает о других, растет также собственная активность.

Низкая самооценка формируется под влиянием оценок учителя, а также из слов и поступков других детей. Часто во втором классе у тех детей, которые имеют хорошую успеваемость, имеют завышенную самооценку, проявляется пренебрежительное отношение к тем, кто не достиг высоких результатов в учебе.

В настоящее время все больше и больше объем и сложность информации превышают те возможности, которые ребенок способен усвоить. Это приводит к появлению трудностей в учебе, как следствие, дети теряют интерес к учебе, появляются «недоделки», которые могут быть связаны со своей неорганизованностью.

Согласно мнению Б. Н. Волкова, младшие школьники считают, что они способны хорошо учиться, они этого хотят, они все интеллектуалы, однако часто для достижения успехов им может не доставать общественных, волевых черт.

Способность учитывать мнение окружающих и уметь соотнести ее с

собственной оценкой является важной вехой в формировании критической самооценки, тех результатов, которые были достигнуты ребенком. Важно чтобы оценка педагога была адекватной относительно результата в деятельности [8].

Исследования показывают важность самоконтроля, чем быстрее ребенок сам научится контролировать свою деятельность, а именно учебную, тем это лучше. В процессе образовательной деятельности система оценок является главным средством осуществления влияния педагога на ученика. Она является достаточно сложным орудием становления самооценки в общем. Оказывая влияние, следует принимать во внимание психологическую основу, это означает, что стоит помнить о последствиях, к которым оно может привести.

Главное то, что баллы, которые ставит учитель, должны соответствовать тем знаниям, которыми владеет ученик. Этот процесс является очень сложным и одновременно важным. Важно то, какую оценку ставит педагог. Очевидно, что далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учебе. Они еще не понимают, почему они должны учиться. Однако вскоре выясняется, что обучение – это работа, требующая волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной деятельности, самоконтроля. Если ребенок к этому не привык, он будет разочарован, возникнет негативное отношение к учебе. Чтобы предотвратить это, учитель должен вдохновить ребенка идеями, что обучение – не праздник, не игра, а серьезная, тяжелая работа, но очень интересная, потому что можно узнать много нового, интересного, важного, необходимого. Крайне важно, чтобы и сама организация воспитательной работы усиливала слова учителя [11].

Во-первых, ребенок заинтересован в процессе обучения, не осознавая его значения. Только после того, как интерес к результатам их учебной работы возник, появляется и интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Это благоприятная почва для формирования у

младшего школьника ответственного отношения к учебе. Формирование интереса к содержанию образовательной деятельности, приобретение знаний связано с тем, что учащиеся испытывают чувство удовлетворения от своих достижений. А усиливается это чувство одобрения похвалой учителя, который подчеркивает все, даже малейший успех, малейший прогресс.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность проявляется, с одной стороны, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями: все, что дети наблюдают, о чем думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение.

Во-вторых, младшие школьники не могут сдерживать свои чувства, контролировать их внешние проявления, они очень прямолинейны и открыты в выражении эмоций.

В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной нестабильности, частых перепадах настроения, склонности к аффектам, кратковременным и бурным эмоциональным проявлениям. С годами все больше растет способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далека от независимости и во многом определяется оценками других, особенно учителей. То, как оценивает себя ребенок, является копией, почти буквальным набором оценок, сделанных учителем. У хороших учеников обычно развивается высокая, часто завышенная самооценка, у слабых – низкая, в основном, заниженная. Однако успешным ученикам нелегко смириться с низкими оценками их деятельности и личностных качеств – возникают конфликтные ситуации, которые усиливают эмоциональный стресс, волнение и растерянность ребенка. У слабых учеников постепенно развивается неуверенность в себе, беспокойство, застенчивость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников и проявляют осторожность в отношении взрослых.

Как правило, не испытывают страха перед школой уверенные в себе

дети, которые стремятся самостоятельно справиться с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками. Если же речь идет о гипертрофированном уровне притязаний, то в этом случае дети также боятся не оправдать ожидания окружающих и испытывают трудности адаптации в школьном коллективе.

В младшем школьном возрасте продолжается процесс самопознания и выработки отношения к себе, формируется новый уровень потребностей, позволяющий школьнику действовать, руководствуясь целями, нравственными требованиями, чувствами.

Так, А. Р. Кононко говорит о важности обучения ребенка ориентироваться в том, что полезно для его «Я», а что – вредно, разрушительно; противодействовать негативным воздействиям, помогать себе в экстремальных ситуациях, поддерживать чувство чистой совести. Каждый ребенок стремится к гармонии, внутренней сбалансированности, психологическому комфорту. Важно вовремя предупредить неблагоприятные для детей ситуации, тем самым защищать их от унижения, оскорблений, грубостей, нивелирования, вовремя помогать, когда возникает угроза их «Я» [14].

В младшем школьном возрасте, согласно концепции Э. Эриксона, формируется такое личностное образование, как чувство социальной и психологической компетенции, а также чувство дифференцированности своих возможностей. С усвоением детьми нравственных норм и ценностей, морального поведения у них происходят изменения в морально-поведенческой сфере [8].

И. Бех отмечает, что низкая самооценка у человека любого возраста сопряжена с глубоким внутренним дискомфортом, и поэтому она снижает ее адаптивные возможности. Резкое снижение самооценки может вызвать аффективный (эмоциональный) срыв даже у взрослого, достаточно спокойного и уравновешенного человека. У детей с заниженной самооценкой возникают трудности приспособления к условиям реальной

жизни [2].

Р. В. Овчарова отмечает, что становление адекватной самооценки младших школьников связано с формированием важного психологического свойства – самоконтроля, который проявляется в способности ребенка самостоятельно следить за собственными действиями, поступками, соотносить их с требованиями определенных моральных норм и правил и в соответствии с ними строить свое моральное поведение [33].

Согласно взглядам М. И. Боришевского, который специально исследовал механизмы становления самоконтроля у учащихся начальных классов, самоконтроль связан с возникновением у последних потребности в осуществлении контроля собственного поведения, который выступает мотивационной базой для развития саморегуляции. Зарождающийся в учебной деятельности самоконтроль постепенно переносится в другие сферы бытия ребенка [13].

В этой связи Г. Д. Савчин утверждает, что моральные нормы, идеалы, ценности, привычки становятся реально действующими, если они присваиваются, включаются в самосознание личности, становятся Я-ценностями, когда центром морального самосознания является другой человек как безусловная ценность независимо от ее особенностей и объективных или субъективных отношений с ней. Очень важно, чтобы ребенок умел понимать другого человека, морально идентифицировать себя с другим, стремился эмоционально откликнуться на проблемы другого, а поэтому адекватно оценивать себя как субъекта морального поведения и деятельности [23].

Согласованными являются взгляды психологов на определение природы самооценки. Ее рассматривают как переменную, отражающую общее положительное или негативное отношение личности к себе.

По мнению К. Роджерса, самооценка является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой [7].

Согласно взглядам В. Джемса, самооценка может проявляться в виде

удовольствия и неудовольствия собой. Удовлетворение личности собой отражает высокий уровень ее самоуважения [4].

Самоуважение – важное условие продуктивной активности личности, которая ведет к реализации его творческого потенциала. Такая позиция не оставляет во внутреннем мире человека места критическому отношению к себе, неудовлетворенностью собой как источником возникновения потребности в самосовершенствовании [1].

Формирование самооценки в младшем школьном возрасте связано с включением ребенка в систематический процесс обучения. Он усложняется по своему содержанию и формам в процессе общения со взрослыми и сверстниками. Младший школьник постоянно находится в ситуации оценки всех его действий. Это формирует у него умение понимать и учитывать во время самооценки позицию другого, у него появляются реальные представления о своих способностях [5].

В результате анализа научной литературы мы выяснили, что ученые выделяют следующие критерии, согласно которым установлены уровни развития самооценки младших школьников: когнитивный, мотивационно-ценностный, практически-деятельностный.

Когнитивный критерий самооценки младших школьников предполагает:

- представление младших школьников о самооценке;
- наличие знаний об эталонах, с которыми сравнивается, оценивается деятельность и ее результаты;
- применение личностной рефлексии;
- стремление к самопознанию.

Мотивационно-ценностный критерий самооценки младших школьников включает:

- потребность в деятельности самооценивания;
- интерес к деятельности самооценки;
- отношение к себе и другим членам коллектива;

– основные мотивы (саморазвитие, самопознание, самореализация).

Деятельностно-практический критерий самооценки младших школьников характеризуется:

- владением различными способами самооценки;
- способностью к развернутой, дифференцированной самооценке;
- направленностью к выполнению задач творческого характера;
- способностью сопереживать и встать на позицию других.

Таким образом, самооценка детей младшего школьного возраста характеризуется рядом особенностей, которые связаны с тем, что в результате поступления в школу и изменения основного вида деятельности самосознание младшего школьника развивается, а его структура укрепляется, пополняясь новыми ценностными ориентациями относительно окружающего мира и самого себя. Для формирования самооценки ученика начальной школы важен уровень достижений, приобретенных им на этом возрастном этапе. Эмоциональное отношение к оценкам извне, особенно полученное от значимых взрослых, накладывает отпечаток на природу восприятия ребёнком себя как личности, на природу его самооценки. Формирующаяся у детей младшего школьного возраста самооценка как продукт самосознания и самореализации становится внутренним и органическим свойством их личности.

### 1.3 Методы и приемы формирования самооценки младших школьников в процессе обучения

Во все времена самооценка влияет на формирование личности. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет

успешно ставить и достигать цели в карьере, личной жизни, творчестве, приобретать такие полезные качества, как инициативность, предприимчивость, способность адаптироваться к условиям различных обществ [6].

С уверенностью можно сказать, что самооценка ребенка влияет на то, как эффективно он делает ту или иную деятельность, также она оказывает влияние на формирование личности на протяжении всей жизни. Когда у человека адекватная самооценка, тогда человек уверен в себе, ему присущи такие характеристики, как достижение поставленных целей в разных ситуациях. Это может быть как в семейной жизни, так и в карьере. Также людям с такой самооценкой присуща инициативность и способность успешно адаптироваться к различным условиям.

Ананьев Б. Г. отмечал, что самым сложным продуктом в сознании детей является самооценка. Сначала оценка себя и своих действий такова, как оценивают ребенка другие люди. Например, это могут быть родители, друзья, педагоги, одноклассники, посторонние люди.

Становление самооценки можно связать с самоконтролем, интроспекцией и активной деятельностью ребенка. В процессе определенной деятельности (игра, обучение, общение) от ребенка требуется некое отношение к себе – в некоторой степени оценить себя и свою деятельность, что также требует от ребенка придерживаться определенных норм, правил, которым он должен подчиняться.

Формирование самооценки – процесс длительного периода времени. Ею нужно заниматься, развивая различные области и стороны личности ребенка.

Существует много различных методов и приемов формирования самооценки в процессе обучения. Самым несложным инструментом возможно назвать известную методику цветowych дорожек или светофора.

1. Цветовые дорожки (Е. А. Фокина) дают возможность ребенку, используя разноцветные карандаши, самим оценить то, как он принял

материал, способен ли сделать задание, какие эмоции он переживает при ответе на вопросы. Выбрав один из трех цветов, ребята делают пометки в своих тетрадях рядом с домашней или классной работой:

- красный цвет – это сигнал тревоги: я этого не могу, мне трудно;
- желтый – неуверенности: я не совсем в этом разобрался;
- зеленый – благополучия: мне все понятно, я с этим справлюсь.

Учитель, взяв тетради учеников, видит, кто из них и в каком вопросе нуждается в помощи.

2. Светофор (И. А. Гурова), другой вариант той же методики, дает возможность посылать учителю сигналы в реальном времени, по ходу урока. У детей для этого есть три карточки тех же трех цветов. Отвечая на вопрос учителя, получив задание, дети оценивают свои возможности и поднимают красную, желтую или зеленую карточку, сообщая о том, насколько им по силам предложенная задача. Зажигая вместе с детьми светофор в наиболее важных моментах урока, учитель может быстро сориентироваться и увидеть, готов ли класс продолжить движение, достигнуты ли желаемые результаты, реализованы ли цели урока (1-2 класс).

3. Смайлики (Л. В. Соколова).

Если ты доволен собой, у тебя все получалось, то поднимай улыбающееся лицо.

Если тебе на уроке было временами непросто, не все получалось, то поднимай спокойное лицо.

Если тебе на уроке было сложно, многое не получалось, то поднимай грустное лицо.

4. Солнышко и туча (А. Н. Спицына).

«Солнышко улыбается» – я работал отлично.

«Солнышко серьезное» – я старался.

«Тяжелые тучи» – я ничего не понял.

Такая оценка позволяет любому ребенку увидеть свои успехи (всегда

есть критерий, по которому ребенка можно оценить, как успешного).

#### 5. Лесенка успеха (Г. А. Цукерман).

1-я ступенька – ученик не понял новое знание, ничего не запомнил, у него осталось много вопросов; с самостоятельной работой на уроке не справился;

1-я и 3-я ступеньки – у ученика остались вопросы по новой теме, в самостоятельной работе были допущены ошибки;

4-я ступенька – ученик хорошо усвоил новое знание и может его рассказать, в самостоятельной работе ошибок не допустил (диагностическая методика).

#### 6. Линеечки, пятиуровневая шкала.

После выполнения самостоятельной работы ученики оценивают свой результат по пятиуровневой шкале. Вместе с классом договариваемся о том, по каким критериям будет оцениваться работа. На этот раз это три критерия: правильность, аккуратность и оформление работы (в классе на стенде висит образец критериев). На полях тетрадей ученики чертят три отрезка — линеечки с делениями, которые показывают уровень выполнения работы: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий. Дети ставят крестик на шкале в том месте, которое соответствует их оценке собственной работы. Каждая линеечка помечается буквой «П», «А» или «О»: П — правильность, А — аккуратность, О — оформление работы. Высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. Я договариваюсь с детьми, за что ставится та или иная оценка, поэтому дети могут определить, какому уровню соответствует работа. Аналогичное обсуждение предваряет введение шкалы для оценки аккуратности и оформления работы. Оценивание включает еще один этап — оценку работы учителем. Этот этап вынесен за временные границы урока.

#### 7. Радуга (Т. Н. Доронова).

Учащимся выдается карточка – круг, разделенный на столько частей, сколько заданий учитель выносит на контроль. Каждое задание,

выполненное правильно, дети отмечают красным цветом, с одной ошибкой – зеленым цветом, 3 и более ошибок – желтым цветом. Эффективно используется на уроках по обобщению и систематизации знаний.

#### 8. Древо творчества (Л. П. Пономаренко).

Данная методика используется для рефлексии собственной учебной деятельности в течение всего урока. Наиболее эффективно применяется на уроках закрепления и обобщения знаний по теме. На доске наглядный материал: ствол яблони, отдельно вырезанные листочки, цветы, яблоки, рядом с которыми указаны критерии оценивания. Яблоко – урок прошел плодотворно, лист–пропащий день, цветы–довольно неплохо. При подведении итога урока дети выбирают и прикрепляют на ствол яблони или яблоко, или лист, или цветок. В поле зрения учителя все дети. По собственному желанию дети комментируют свой выбор. Учителем фиксируются результаты тех детей, которые для оценки своей работы выбрали лист. Планируется коррекционная работа. На мой взгляд, данная методика универсальна. Ее можно использовать на различных уроках и в качестве пособия, например, урок русского языка, тема «Однокоренные слова».

#### 9. Мы – вместе. Оценочный лист (Н. Г. Лусканова).

Цель: развитие умений учащихся осуществлять самоконтроль, самооценку, сравнивая работу с образцом, по заданной инструкции, положительной мотивации учения. Перед уроком детям выдается карточка, в верхней строке которой указаны номера заданий, выносимых учителем на контроль. Во 2 строке – самооценка ученика выполненного задания, в 3 – оценка учителя. При использовании данной методики особое внимание уделяется выбору заданий, выносимых на контроль, ребенок должен видеть результат: совпадает ли его оценка с оценкой учителя, если не совпадает – требуется разъяснение.

С целью отслеживания результатов уровня сформированности адекватной самооценки младших школьников может использоваться

методика Н. Г. Лускановой [21].

10. Лесенка (В. Г. Щур). Предлагается лесенка из 5 ступеней. Каждый из детей рисует себя на той ступеньке, на которой считает нужным. Такая работа будет способствовать формированию и совершенствованию самооценки на каждом уроке или в начале и конце недели.

С целью формирования правильной самооценки необходимо использовать на уроках методику для работы в парах.

Описанные способы и инструменты дают лишь первое представление о возможностях, которые раскрывает перед учителем и учениками оценивание, построенное на диалоге и общем понимании учебных задач. Полезным для учителя результатом может быть не только освоение конкретных оценочных методик и применение их на уроке. Формирующее оценивание помогает каждому учителю получить информацию о том, как много и насколько успешно учатся его ученики. Педагоги могут на основе полученной обратной связи переориентировать преподавание так, чтобы дети учились более активно и с удовольствием. Вот несколько примеров использования методик развития самооценки у учеников на моих уроках. Следует отметить, что после первого года обучения уже наблюдаются положительные результаты работы по формированию самооценки младшего школьника:

- осознанное восприятие учащимися учебного материала;
- понимание границ своих знаний;
- в поступках детей уже чувствуется умение предвидеть результаты их деятельности, большинство умеют прогнозировать последствия;
- уверенность в способности освоения для самореализации и самоутверждения социального опыта;
- умение оценить свое положение в системе социальных отношений «взрослый–сверстник–я»;
- повышение уровня ответственности за учебную деятельность;

самооценка и самоконтроль постепенно переходят во внеучебную деятельность.

Педагог в становлении самооценки должен придерживаться двух принципов: меры и системы.

Принцип меры основан на том, что любое личное качество хорошо до определенной степени развития. Его несоблюдение чревато появлением у ученика сомнений, не критичности к себе. При этом он видит только свои достоинства, не замечая недостатков и, как следствие, не считает необходимым работать над самосовершенствованием. Он считает, что всегда и во всем должен быть первым, что физически невозможно. Это противоречие злит ребенка и причиняет ему страдания. В этом случае очень важно научить ребенка снимать мышечные и эмоциональные нагрузки.

Принцип системности, по мнению К. О. Казанской, предполагает разработку процесса целенаправленного формирования личности в соответствии с индивидуальным проектом для каждого человека, который учитывает его конкретные физиологические и психологические особенности, такие как: самооценка, темперамент, уровень тревожности, уровень притязаний [16].

Особое значение имеет учет внутренних движущих сил, потребностей человека, его сознательных устремлений. Включение ребенка в организованную взрослыми деятельность, в ходе которой развиваются многогранные отношения, консолидируют формы социального поведения, формируется необходимость действовать в соответствии с моральными принципами, которые действуют как мотивы, стимулирующие деятельность и регулирующие отношения детей со сверстниками и взрослыми.

По словам М. Феннеля, дети могут недооценивать свои достижения, хотя каждому есть чем гордиться. Даже когда взрослые гордятся своими успехами, им часто трудно показать это. Выражение лица, тон голоса, походка обычно информируют окружающих о внутреннем состоянии человека. Поэтому гордость за свои успехи и достижения можно

продемонстрировать ребенку, выразительно говоря об этом, сопровождая его слова выражениями лица и движениями [26].

Для того, чтобы повысить самооценку, нужно поддерживать, проявлять заботу к ребенку и поддерживать его в любых ситуациях. Чтобы помочь ребенку снимать эмоциональное и мышечное напряжение, можно научить выполнять его специальные упражнения. Можно использовать специальные игры для релаксации, также можно проводить игры с водой, песком, рисование красками. Для снятия напряжения можно использовать массаж.

Дети, становясь успешными, начинают себя оценивать позитивно. Детям важно делать то, что им нравится и чем они могут гордиться. Чтобы ребенок стал успешным, нужно, чтобы были успешны и родители. Родители должны предоставлять ребенку стимулы к позитивному отношению к себе.

Дети оценивают себя через:

- игру;
- слушание сказок;
- просмотр мультфильмов;
- разговоры об определенных действиях;
- общение с другими.

Одним из любимых занятий детей младшего школьного возраста является игра. В игре дети могут оценивать и сравнивать все то, что они знают. Благодаря поддержке, которая есть в процессе игры, дети становятся более уверенными, тем самым они повышают свою самооценку. Нужно ребенку давать право выбора той или иной игры, однако иногда следует помочь с выбором. В игре у ребенка может раскрыться много хороших черт личности, главное, чтобы эта игра была полезной, а не вредила ребенку. Иногда партнером в процессе игры могут быть взрослые, в остальных случаях - сверстники. Ребенок в игре со взрослым должен проявлять качества лидера.

Для повышения самооценки ребенка взрослым следует использовать

определенные правила:

- хвалить ребенка при других детях (главное не переусердствовать);
- не заставлять ребенка делать что-то быстрее;
- не использовать задач, которые следует выполнить за определенное время;
- учить ребенка снимать напряжение;
- использовать релаксирующие занятия;
- давать ребенку право выбора;
- давать возможность оценивать себя положительно в процессе игры, общения.

Таким образом, существует много различных методов и приемов формирования самооценки младших школьников, которые рекомендуется применять педагогам в процессе обучения.

#### Выводы по первой главе

При организации образовательных мероприятий учитель должен сознательно и целенаправленно развивать самооценку учащихся. Рекомендуется, чтобы дети играли в игры, которые повышают самооценку, и расслабляющие игры, чтобы уменьшить мышечное и эмоциональное напряжение. Важно дать детям возможность делать то, чем они могут гордиться. Для того, чтобы развить адекватную самооценку учеников начальной школы, учитель должен следовать этим рекомендациям:

- методологически правильно строить оценочные мероприятия, которые помогают ребенку понять положительные и отрицательные качества их деятельности;
- поместить ребенка в ситуацию выбора. Это основное образовательное требование для формирования индивидуальности ребенка. Когда учитель предлагает ученику сделать осознанный и желаемый выбор,

он помогает им создать собственную уникальность;

– выполнять расслабляющие игры и упражнения. Это помогает снять мышечное напряжение, полностью или частично расслабить тело и укрепить нервную систему. Рекомендуется делать физические нагрузки после большой занятости.

Важно отметить, что самооценка, которая будет сформирована в детстве, окажет влияние на протяжении всей жизни. Она будет влиять на успеваемость, достижения в будущем.

Таким образом, проанализированные методы и приемы непосредственно влияют на формирование самооценки младших школьников.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1 Диагностика самооценки личности младших школьников

В первой главе нашего исследования были рассмотрены теоретические аспекты проблемы формирования самооценки ребенка младшего школьного возраста. Теоретический анализ проблемы позволяет выдвинуть предположение, что, если подобрать специальные приемы и упражнения для младших школьников, то формирование адекватной самооценки у обучающихся будет более успешным.

Исследовательская работа проходила в МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска» в 4 «А» классе. В исследовании приняли участие 27 обучающихся.

Цель работы состоит в том, чтобы изучить особенности самооценки детей младшего школьного возраста и уточнить приемы, способствующие формированию адекватной самооценки младшего школьника.

Задачи диагностической работы:

1. Выбрать диагностические методики;
2. Провести диагностики и обработать полученные результаты;
3. Разработать комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников;
4. Провести контрольный этап эксперимента.

Для изучения самооценки младшего школьника существуют различные методики. В данной работе мы использовали следующие диагностические методики:

1. Модифицированная методика «МЭДОС» Р. В. Овчаровой [33]
2. Методика «Лесенка» В. Г. Щур [30]
3. Методика «Автопортрет» Р. Бернса [6]

Приступая к исследованию самооценки младших школьников, мы провели методику «МЭДОС». Метод определяет наличие или отсутствие состояния, выявляет картину основных отклонений и недостатков, вызванных этим состоянием, и примерный уровень этих отклонений. Этот метод используется одновременно с наблюдением за детьми, которое параллельно ведут педагоги, психологи и родители.

Цель: изучить проявление свойств самосознания.

Опыт выполняется на основе беседы, в которой ребенку предлагается ответить на ряд вопросов.

Материал: список утверждений, бланк для фиксации ответов.

Список утверждений:

- Хочешь быть слишком маленьким (большим).
- Считаешь себя некрасивым.
- Считаешь себя нездоровым.
- Считаешь себя слабее других.
- Не любишь свое имя.
- Не хочешь быть девочкой (мальчиком).
- Думаешь, что у тебя мало друзей.
- Думаешь, что у твоих знакомых более дружная семья.
- Тебе кажется, что дома ты всем мешаешь.
- Тебе кажется, что ты глупее других.
- Считаешь себя не очень способным.
- Полагаешь, что родители тобой недовольны.
- Считаешь, что тебе часто не везет.
- Тебе кажется, что учительница тобой недовольна.
- Считаешь, что у тебя все получается плохо, что ты ничего умеешь.
- Думаешь, что ты плохой мальчик (девочка).
- Считаешь, что ты никому не нужен, тебя никто не любит, и часто

говоришь об этом.

Инструкция: Внимательно прочтите утверждения каждой шкалы. Если указанное утверждение подходит к Вашей характеристике, зачеркните соответствующий номер в прилагаемом бланке.

Обработка и анализ результатов:

Первые четыре суждения свидетельствуют о неприятии физического «Я», 5–е и 6–е указывают на отсутствие идентификации с именем и полом, 7, 8, 9, 12, 14–е характеризуют его социальную неприспособленность, остальные свидетельствуют о неадекватной самооценке и уровне притязаний. Общее количество совпадений ответов по шкале притязаний указывает на уровень нарушений формирования самосознания.

Результаты диагностики по данной методике представлены в таблице 1 (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике «МЭДОС» Р. В. Овчаровой

№	Ф. И. обучающегося	Количество положительных ответов, преобладающий фактор	Общий вывод о самооценке
1	Роберт А.	5 положительных ответов	Адекватная
2	Елена А.	1 положительный ответ	Завышенная
3	Александра Б.	6 положительных ответов	Адекватная
4	Валерия Б.	Неприятие физического «Я»	Заниженная
5	Мирон Б.	5 положительных ответов	Адекватная
6	Ева Б.	Социальная неприспособленность	Заниженная
7	Александр Б.	Нет положительных ответов	Завышенная
8	Серафима Б.	4 положительных ответа	Адекватная
9	Кира В.	6 положительных ответов	Адекватная
10	Сергей Г.	Нарушение формирования самосознания	Заниженная
11	Илья Г.	4 положительных ответа	Адекватная
12	Паолина Г.	Нарушение формирования самосознания	Заниженная
13	Алёна Г.	7 положительных ответов	Адекватная
14	Екатерина Д.	Социальная неприспособленность	Заниженная
15	Иван Д.	5 положительных ответов	Адекватная
16	Анастасия К.	4 положительных ответа	Адекватная
17	Ирина К.	Нарушение формирования самосознания	Заниженная
18	Алиса К.	6 положительных ответов	Адекватная
19	Дарья К.	4 положительных ответа	Адекватная
20	Егор М.	2 положительных ответа	Завышенная

*Продолжение таблицы 1*

21	Анна П.	Нарушение формирования самосознания	Заниженная
22	Анастасия Р.	Социальная неприспособленность	Заниженная
23	Мария С.	7 положительных ответов	Адекватная
24	Таисия С.	2 положительных ответа	Завышенная
25	Алиса С.	Социальная неприспособленность	Заниженная
26	Полина Ф.	5 положительных ответов	Адекватная
27	Степан Х.	2 положительных ответа	Завышенная

Проанализируем полученные результаты:

– Признак «Неприятие физического «Я»» – выявлен у 1 ребенка (положительные ответы на первые четыре вопроса)

– Признак «Отсутствие идентификации с именем и полом» – не выявилась ни у одного из испытуемых

– Признак «Социальная неприспособленность» – выявлен у 4 детей (положительные ответы на три и более вопроса из данной группы высказываний)

– Признак «Нарушение формирования самосознания» – выявлен у 4 детей (положительные ответы на два и более вопроса из данной группы высказываний)

– 3 человека не ответили положительно ни на одно из предложенных высказываний

– 10 ответило положительно на менее чем 7 высказываний

Для получения общего вывода об уровне самооценки мы объединили полученные данные в группы:

– Завышенная самооценка – отсутствие положительных ответов на высказывания, либо не более двух положительных высказываний.

– Адекватная самооценка – от 4 до 7 положительных высказываний, причём количество положительных высказываний по одному из признаков не должно превышать половины.

– Заниженная самооценка – более 8 положительных высказываний, либо преобладание одного из признаков.

Представим полученные данные в рисунке 1.

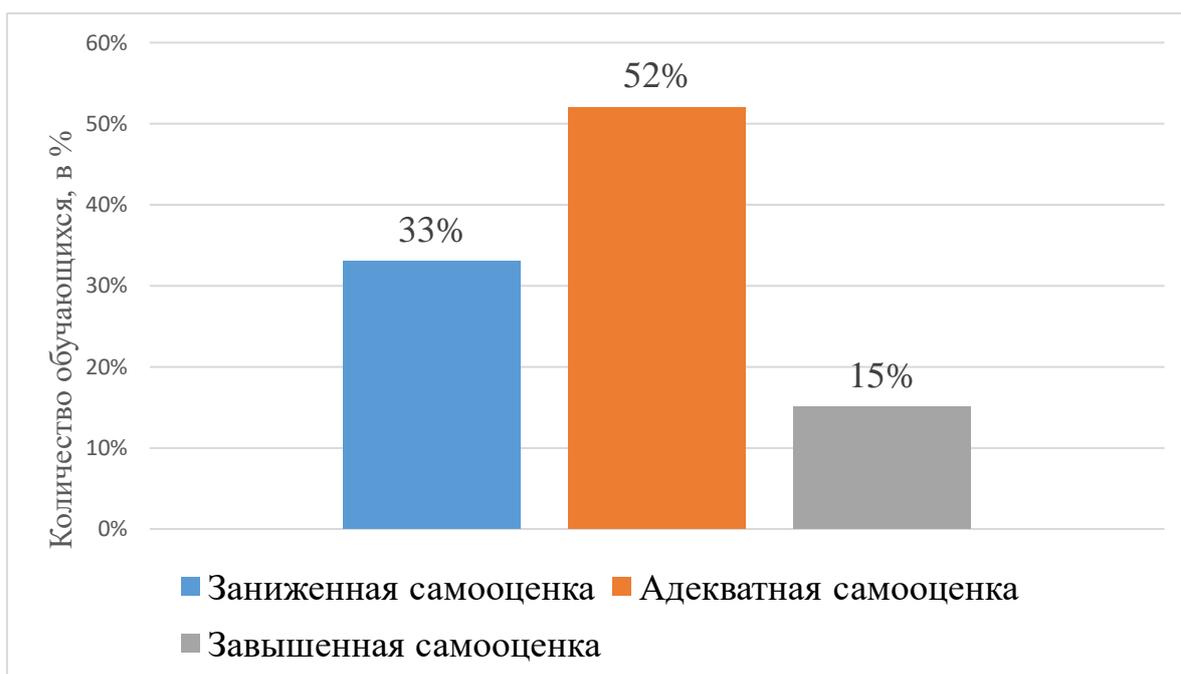


Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике «МЭДОС» Р. В. Овчаровой

Таким образом, завышенная самооценка по результатам применения методики выявлена у 4 человек (15%), с адекватной самооценкой выявлено 14 человек (52%), с заниженной самооценкой выявлено 9 человек (33%). По рисунку 1 мы видим, что у большинства детей в классе самооценка адекватна.

Продолжая исследования, мы провели методику «Автопортрет». Проективный рисуночный тест «Автопортрет» применяется в целях диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности). Тест разработан для выявления индивидуально–типологических особенностей человека, его представлений о себе, своей внешности, личности и отношения к ней.

Цель методики: выявление индивидуально–типологических особенностей человека.

Материал: карандаш или ручка, лист бумаги размером 10x15 см.

Инструкция: «Нарисуйте свой портрет».

Общая схема интерпретации результатов методики.

Для обработки этого теста разработана специальная схема, которая позволяет выявить как качественные, так и количественные показатели изображения.

При интерпретации данных используются как проективные критерии, так и показатели, базирующиеся на методе прямого шкалирования.

Анализ «автопортрета» (рисунок «Я»): наличие всех основных деталей, полнота изображения, количество дополнительных деталей, тщательность их прорисовки, степень украшенности «автопортрета»; статичность рисунка или представленность фигурки в движении, включение себя в какой-либо сюжет – игру, танец, прогулку и т.п.

Анализ других проективных показателей по «автопортрету», в том числе по размеру рисунка, его расположению на листе (так называемая проективная семантика пространства), по соотношению отдельных частей рисунка и т.п. Известно, например, что размещение рисунка внизу страницы может свидетельствовать о депрессивности ребенка, наличии у него комплекса неполноценности. Наиболее неблагоприятным является «автопортрет», нарисованный в профиль и расположенный в нижнем углу страницы, особенно в левом.

Анализ поправок, перечеркиваний, перерисовывания (без существенного улучшения качества рисунка); их выраженность свидетельствует о конфликтности, тревожности ребенка.

Анализ процесса рисования, технических особенностей рисунка, а при индивидуальном проведении – характера спонтанных высказываний, порядка изображения отдельных деталей и времени, затрачиваемого на тот или иной рисунок.

Интерпретация рисунка по методике «Автопортрет»

Р. Бернс трактует элементы, которые могут быть обнаружены в автопортрете следующим образом.

Голова: Рисунок большой головы обычно предполагает большие интеллектуальные претензии, или недовольство своим интеллектом. Рисунок

маленькой головы обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза: Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.

Уши и нос: Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцент, смещенный на нос, предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

Рот: Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или возможную затрудненность с речью. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

Руки: Символизируют контакт личности с окружающим миром, скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки предполагают физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

Ноги: Длинные ноги означают потребность в независимости. Большие ноги подразумевают потребность в безопасности. Рисунок без ног означает нестабильность и отсутствие основы.

Анализ детских рисунков дал возможность разделить испытуемых на 3 основные группы в зависимости от предположительно проявившейся самооценки ребенка:

1. Адекватная самооценка – рисунки, где автор рисует себя в центре листа, тщательно прорисовывает каждую линию, в рисунке прослеживается спокойствие в позе. Пропорциональные, нормальные по размеру части тела. Нормальный нажим карандаша, отсутствие штриховки.

2. Завышенная самооценка – рисунок расположен в верхней части

листа. Части тела крупные. Некоторые из них гипертрофировано увеличены (например: большая голова) Излишняя прорисовка в деталях, элементах одежды.

3. Заниженная самооценка – рисунок расположен в нижней части листа, маленький. Нажим на карандаш сильный, линии толстые, возможна штриховка. Руки спрятаны за спиной или в карманах. Возможно – затушеванные зрачки.

Результаты диагностики по методике «Автопортрет» представлены в таблице 2 (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике «Автопортрет»

Р. Бернса

№	Ф. И. обучающегося	Общий вывод о самооценке
1	Роберт А.	Адекватная
2	Елена А.	Завышенная
3	Александра Б.	Адекватная
4	Валерия Б.	Заниженная
5	Мирон Б.	Адекватная
6	Ева Б.	Заниженная
7	Александр Б.	Завышенная
8	Серафима Б.	Адекватная
9	Кира В.	Адекватная
10	Сергей Г.	Заниженная
11	Илья Г.	Адекватная
12	Паолина Г.	Заниженная
13	Алёна Г.	Адекватная
14	Екатерина Д.	Заниженная
15	Иван К.	Завышенная
16	Анастасия К.	Адекватная
17	Ирина К.	Заниженная
18	Алиса К.	Адекватная
19	Дарья К.	Адекватная
20	Егор М.	Адекватная
21	Анна П.	Адекватная
22	Анастасия Р.	Заниженная
23	Мария С.	Адекватная
24	Таисия С.	Завышенная
25	Алиса С.	Заниженная
26	Полина Ф.	Завышенная
27	Степан Х.	Завышенная

Представим полученные данные в рисунке 2.

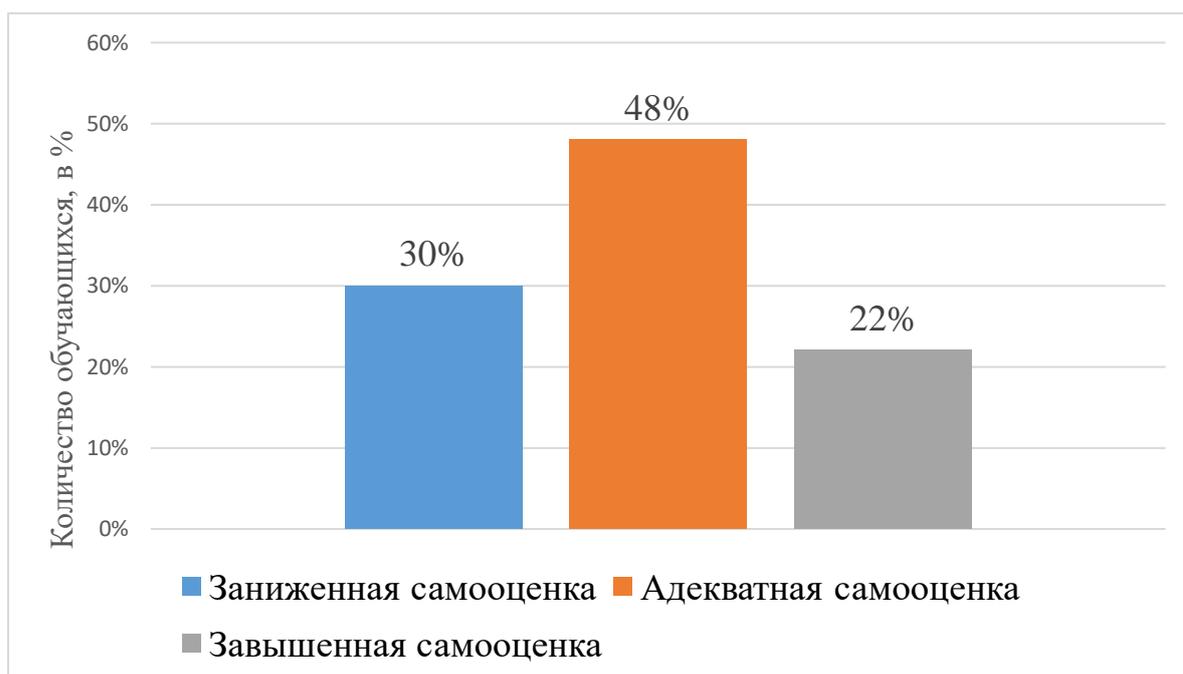


Рисунок 2 – Результаты диагностики по методике «Автопортрет» Р. Бернса

Таким образом, по рисунку 2 можно отметить, что завышенная самооценка по результатам анализа детских рисунков выявлена у 6 человек (22%), с адекватной самооценкой выявлено – 13 человек (48%), с заниженной самооценкой выявлено 8 человек (30%). Следовательно, по результатам этой методики мы видим, что у большинства детей в классе самооценка адекватна.

Далее нам необходимо было определить особенности представлений младших школьников о том, как его оценивают другие люди. Для этого мы использовали методику «Лесенка». Цель: определить особенности самооценки младших школьников и представлений о том, как его оценивают другие люди (когнитивную составляющую самооценки). Опыт выполняется на основе проективной методики, в которой ребенку предлагается выбрать свое место на лесенке и место, куда бы его поставили родители и его учитель, а также аргументировать, почему он так думает. Всего на лесенке 5 ступеней.

Материал: лист бумаги с нарисованной лесенкой и человечком (мальчик или девочка) (бланк для испытуемых представлен в Приложении 1).

Инструкция: Экспериментатор предлагает ребенку мысленно

рассадить на лежащей перед ним лесенке детей. «При этом на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже – просто хорошие, затем – средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены плохие дети. После этого ребенку дается фигурка человечка, и экспериментатор просит поставить эту фигурку на ту ступеньку, которой сам ребенок, по его мнению, соответствует. Затем ребенку предлагается поместить фигурку на ступеньку, куда, по его мнению, его поставила бы мама, затем учитель.

По мере ответов ребенка учитель фиксирует названные позиции и то, как он аргументирует эти позиции.

Обработка и анализ результатов: 1 ступень – самооценка занижена, 2-3 – адекватная, 4-5 – завышенная.

При этом необходимо учитывать и сопоставлять между собой все три выбора ребенка:

– Если ребенок считает, что мама поставила его выше, чем он сам себя, то это свидетельствует о том, что такие дети ощущают твердую поддержку «за спиной», уже имеют выраженную способность критически оценивать себя, как личность. Этот вариант, по мнению автора методики, является благоприятным и соответствует адекватной самооценке.

– Если ребенок считает, что мама (учитель) его поставила ниже, чем он сам себя, то это характеризует детей, как не благоприятных и этому варианту соответствует заниженной самооценке.

– Если ребенок считающий, что его мнение и мнение мамы (учителя) совпадает, это свидетельствует о том, что эти дети менее благополучны или они выдают желаемое за действительное, это говорит о завышенной самооценке.

Результаты диагностики по данной методике представлены в таблице 3 (Таблица 3).

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике «Лесенка»

В. Г. Щур

№	Ф. И. обучающегося	Обучающийся	Родители	Учитель	Общий уровень самооценки
1	Роберт А.	3 ступень	4 ступень	2 ступень	Адекватная
2	Елена А.	5 ступень	5 ступень	5 ступень	Завышенная
3	Александра Б.	3 ступень	3 ступень	5 ступень	Адекватная
4	Валерия Б.	1 ступень	2 ступень	1 ступень	Заниженная
5	Миرون Б.	5 ступень	5 ступень	4 ступень	Завышенная
6	Ева Б.	1 ступень	1 ступень	3 ступень	Заниженная
7	Александр Б.	5 ступень	4 ступень	4 ступень	Адекватная
8	Серафима Б.	3 ступень	3 ступень	2 ступень	Адекватная
9	Кира В.	4 ступень	2 ступень	3 ступень	Завышенная
10	Сергей Г.	2 ступень	1 ступень	2 ступень	Заниженная
11	Илья Г.	5 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
12	Паолина Г.	2 ступень	2 ступень	1 ступень	Заниженная
13	Алёна Г.	2 ступень	1 ступень	1 ступень	Заниженная
14	Екатерина Д.	4 ступень	2 ступень	3 ступень	Адекватная
15	Иван К.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
16	Анастасия К.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
17	Ирина К.	2 ступень	1 ступень	2 ступень	Заниженная
18	Алиса К.	4 ступень	4 ступень	5 ступень	Адекватная
19	Дарья К.	5 ступень	5 ступень	5 ступень	Завышенная
20	Егор М.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
21	Анна П.	1 ступень	3 ступень	1 ступень	Заниженная
22	Анастасия Р.	2 ступень	1 ступень	1 ступень	Заниженная
23	Мария С.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
24	Таисия С.	5 ступень	5 ступень	3 ступень	Завышенная
25	Алиса С.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
26	Полина Ф.	1 ступень	2 ступень	2 ступень	Заниженная
27	Степан Х.	4 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная

Сопоставив между собой все три выбора ребёнка, мы обобщили данные.

Представим их в рисунке 3.

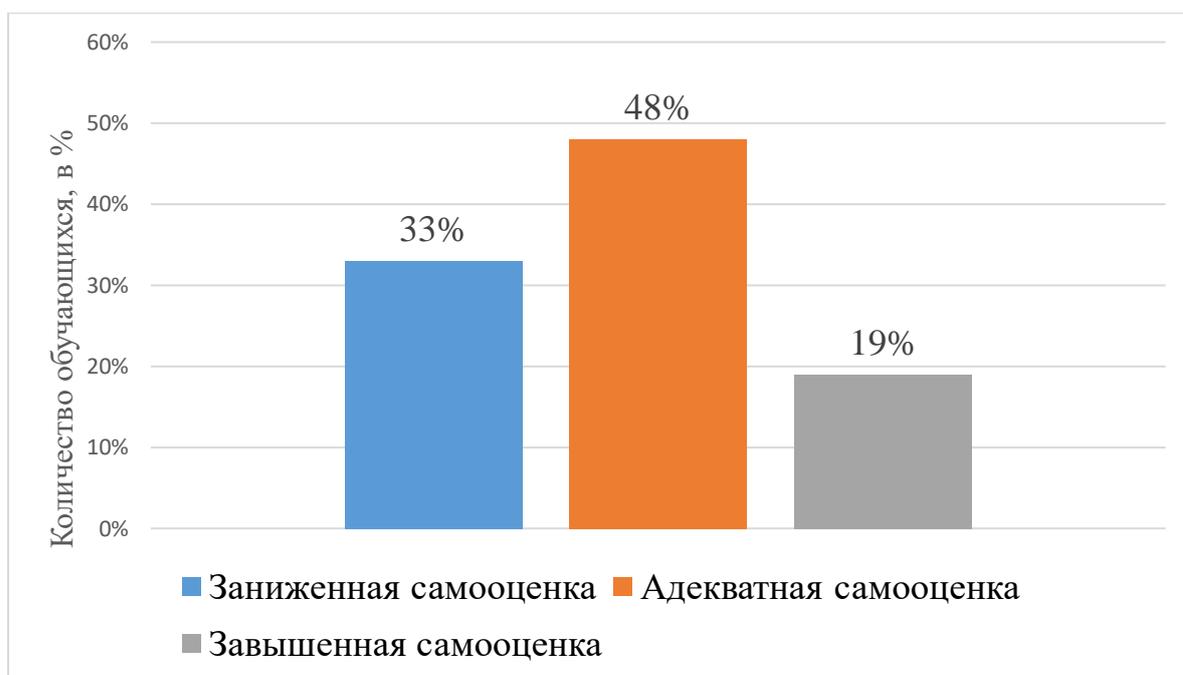


Рисунок 3 – Результаты диагностики по методике «Лесенка» В. Г. Щур

Таким образом, по рисунку можно отметить, что завышенная самооценка по результатам методики выявлена у 5 человек (19%), с адекватной самооценкой выявлено – 13 человек (48%), с заниженной самооценкой выявлено 9 человек (33%). Следовательно, по результатам этой методики мы также видим, что у большинства детей в классе самооценка адекватна.

Для получения общего вывода по результатам диагностики самооценки у детей младшего школьного возраста мы сопоставили между собой результаты, полученные по каждой из использованных методик (Таблица 4).

Таблица 4 – Сопоставление результатов диагностики самооценки по всем методикам на констатирующем этапе

№	Ф. И. обучающегося	Методика «МЭДОС»	Методика «Автопортрет»	Методика «Лесенка»	Общий уровень самооценки
1	Роберт А.	Адекватная	Заниженная	Адекватная	Адекватная
2	Елена А.	Завышенная	Адекватная	Завышенная	Завышенная
3	Александра Б.	Адекватная	Завышенная	Адекватная	Адекватная
4	Валерия Б.	Заниженная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
5	Мирон Б.	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная
6	Ева Б.	Заниженная	Адекватная	Заниженная	Заниженная
7	Александр Б.	Завышенная	Адекватная	Адекватная	Адекватная

*Продолжение таблицы 4*

8	Серафима Б.	Адекватная	Заниженная	Адекватная	Адекватная
9	Кира В.	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная
10	Сергей Г.	Заниженная	Адекватная	Заниженная	Заниженная
11	Илья Г.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
12	Паолина Г.	Заниженная	Адекватная	Заниженная	Заниженная
13	Алёна Г.	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
14	Екатерина Д.	Заниженная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
15	Иван К.	Адекватная	Завышенная	Адекватная	Адекватная
16	Анастасия К.	Заниженная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
17	Ирина К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
18	Алиса К.	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная
19	Дарья К.	Завышенная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
20	Егор М.	Заниженная	Адекватная	Заниженная	Заниженная
21	Анна П.	Заниженная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
22	Анастасия Р.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
23	Мария С.	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная
24	Таисия С.	Заниженная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
25	Алиса С.	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
26	Полина Ф.	Завышенная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
27	Степан Х.	Адекватная	Заниженная	Адекватная	Адекватная

Предварительный анализ таблицы 4 показывает, что не все дети показывают устойчивый уровень самооценки, некоторые по каким-то методикам проявляют один уровень самооценки (например, адекватный), а по каким-то другой уровень (например, заниженный). Данный факт может быть связан с ситуативным характером момента диагностики, либо с личным состоянием ребенка. Поэтому, для уточнения типа самооценки мы и проводили наше исследование по трем методикам. В итоге сопоставления результатов, полученных по всем трем методикам, вывод об уровне самооценки мы делали исходя из преобладающего типа.

Проанализировав обобщённые данные, мы получили итоговые результаты диагностики самооценки у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе. Представим их на рисунке 4.

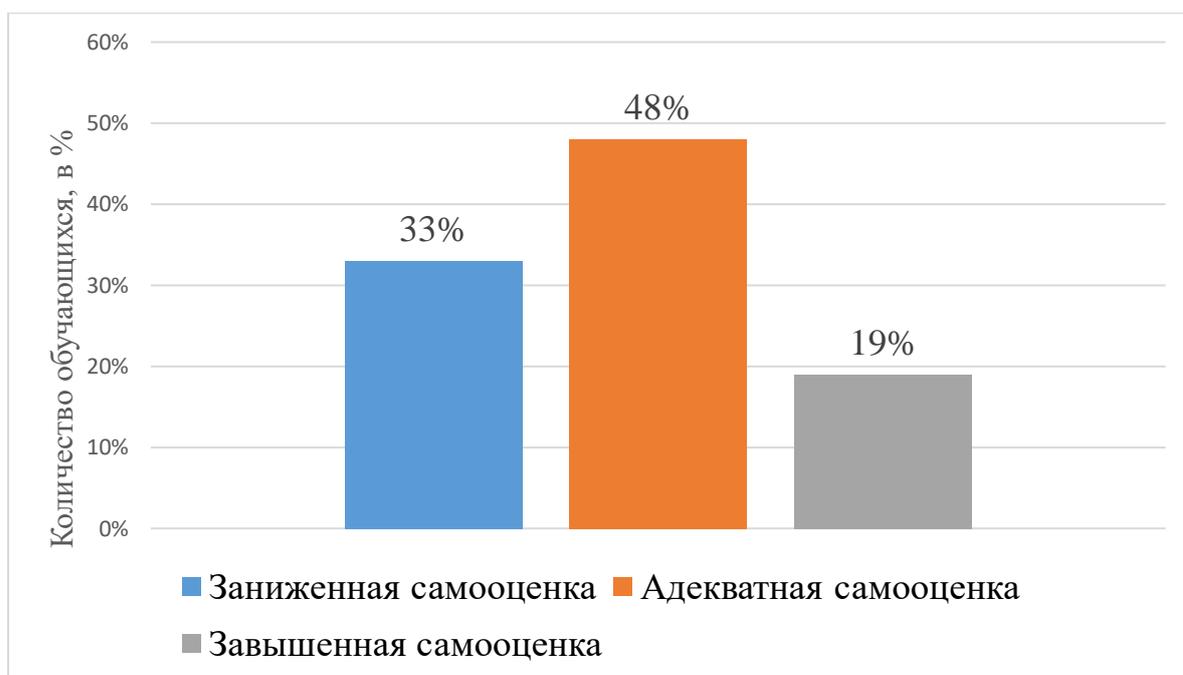


Рисунок 4 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по всем методикам на констатирующем этапе

Таким образом, по рисунку 4 в исследуемом классе:

- С завышенной самооценкой выявлено 19% (5 человек). Такие дети отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Часто такие дети переоценивают свои возможности и выбирают задачи, с которыми не могут справиться в силу личностных особенностей. После неуспеха продолжают настаивать на своем. Любят критиковать других.

- С заниженной самооценкой выявлено 33 % (9 человек). Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой является их постоянное желание искать в себе недостатки и сосредотачиваться на них. Отличаются повышенной самокритикой и неуверенностью в собственных возможностях. Часто выбирают самые легкие задания. Деятельность других переоценивают.

- С адекватной самооценкой выявлено 48% (13 человек). Дети с таким уровнем самооценки зачастую инициативны, открыты, активны. Они с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. Правильно решив нелегкую

задачу, выбирают такую же или более трудную.

Всего с неадекватным уровнем самооценки (завышенная и заниженная) выявлено 52% из общего количества обследованных младших школьников, то есть больше половины класса.

Таким образом, для данного класса обучающихся необходима организация целенаправленной коррекционной работы по формированию адекватной самооценки.

## 2.2 Коррекционная работа по формированию адекватной самооценки младших школьников

Исходя из результатов диагностической работы, нами был разработан комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников (полная версия комплекса упражнений представлена в Приложении 2).

Цель: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи:

1. Формировать положительное отношение к себе и сверстникам;
2. Создать позитивный эмоциональный настрой;
3. Способствовать сплочению детского коллектива.

При разработке комплекса учитывались индивидуальные возрастные особенности самооценки детей младшего школьного возраста. Главным фактором для нас являлся подбор упражнений, направленных на развитие у детей уверенности в себе, актуализации потенциала каждого ребенка, его достоинств, а также развитие навыков взаимодействия детей друг с другом. Комплекс содержит 15 упражнений, которые могут применяться педагогом в урочной и внеурочной деятельности в начальной школе.

### 2.3. Анализ эффективности формирующего эксперимента

После проведения коррекционной работы с детьми мы повторно провели диагностику по методикам, используемым на констатирующем этапе нашего исследования.

Результаты диагностики по методике «МЭДОС» представлены в таблице 5 (Таблица 5).

Таблица 5 – Результаты диагностики по методике «МЭДОС» Р. В. Овчаровой

№	Ф. И. обучающегося	Количество положительных ответов, преобладающий фактор	Общий вывод о самооценке
1	Роберт А.	5 положительных ответов	Адекватная
2	Елена А.	4 положительных ответа	Адекватная
3	Александра Б.	6 положительных ответов	Адекватная
4	Валерия Б.	9 положительных ответов	Заниженная
5	Мирон Б.	5 положительных ответов	Адекватная
6	Ева Б.	4 положительных ответа	Адекватная
7	Александр Б.	2 положительных ответа	Завышенная
8	Серафима Б.	4 положительных ответа	Адекватная
9	Кира В.	6 положительных ответов	Адекватная
10	Сергей Г.	4 положительных ответа	Адекватная
11	Илья Г.	6 положительных ответов	Адекватная
12	Паолина Г.	4 положительных ответа	Адекватная
13	Алёна Г.	7 положительных ответов	Адекватная
14	Екатерина Д.	4 положительных ответа	Адекватная
15	Иван Д.	5 положительных ответов	Адекватная
16	Анастасия К.	4 положительных ответа	Адекватная
17	Ирина К.	4 положительных ответа	Адекватная
18	Алиса К.	6 положительных ответов	Адекватная
19	Дарья К.	4 положительных ответа	Адекватная
20	Егор М.	5 положительных ответов	Адекватная
21	Анна П.	4 положительных ответа	Адекватная
22	Анастасия Р.	6 положительных ответов	Адекватная
23	Мария С.	7 положительных ответов	Адекватная
24	Таисия С.	4 положительных ответа	Адекватная
25	Алиса С.	4 положительных ответа	Адекватная
26	Полина Ф.	5 положительных ответов	Адекватная
27	Степан Х.	6 положительных ответов	Адекватная

Проанализируем полученные результаты:

У 8 обучающихся изменилась самооценка от заниженной до адекватной. У 4 обучающихся изменилась самооценка от завышенной до адекватной.

Представим полученные данные в рисунке 5.

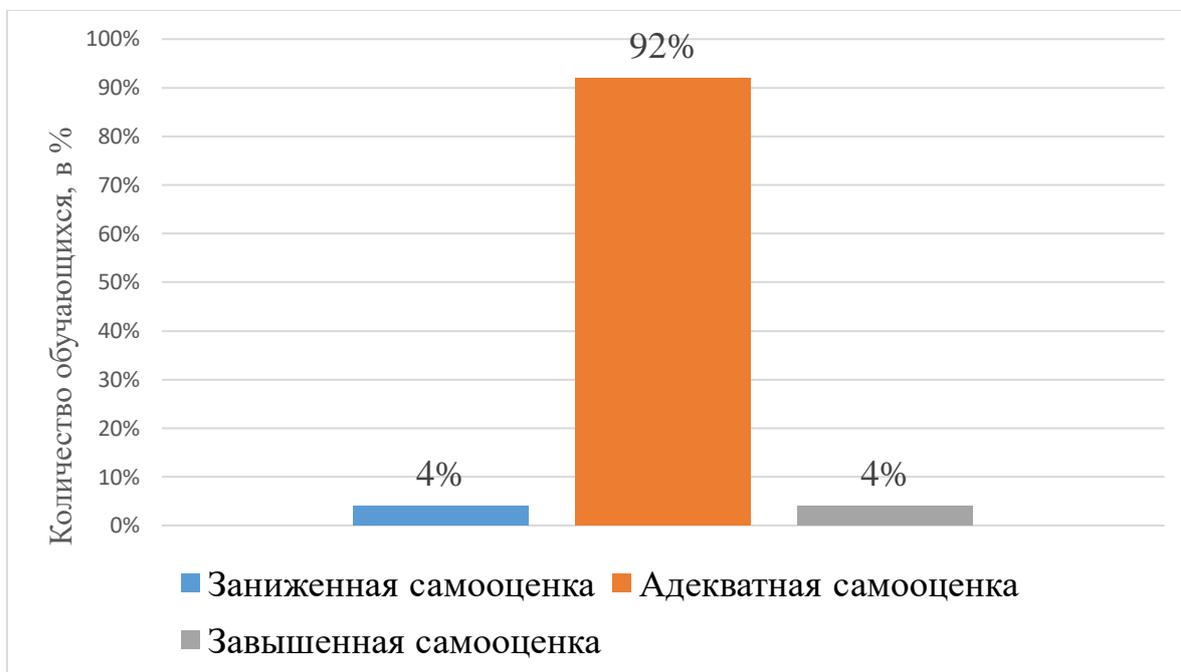


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике «МЭДОС» Р. В. Овчаровой

Результаты диагностики по методике «Автопортрет» Р. Бернса представлены в таблице 6 (Таблица 6).

Таблица 6 – Результаты диагностики по методике «Автопортрет» Р. Бернса

№	Ф. И. обучающегося	Общий вывод о самооценке
1	Роберт А.	Адекватная
2	Елена А.	Адекватная
3	Александра Б.	Адекватная
4	Валерия Б.	Заниженная
5	Мирон Б.	Адекватная
6	Ева Б.	Адекватная
7	Александр Б.	Завышенная
8	Серафима Б.	Адекватная
9	Кира В.	Адекватная
10	Сергей Г.	Адекватная
11	Илья Г.	Адекватная
12	Паолина Г.	Заниженная
13	Алёна Г.	Адекватная

Продолжение таблицы 6

14	Екатерина Д.	Адекватная
15	Иван К.	Адекватная
16	Анастасия К.	Адекватная
17	Ирина К.	Адекватная
18	Алиса К.	Адекватная
19	Дарья К.	Адекватная
20	Егор М.	Адекватная
21	Анна П.	Адекватная
22	Анастасия Р.	Адекватная
23	Мария С.	Адекватная
24	Таисия С.	Завышенная
25	Алиса С.	Адекватная
26	Полина Ф.	Завышенная
27	Степан Х.	Адекватная

Проанализируем полученные результаты:

У 3 обучающихся самооценка изменилась с завышенной до адекватной.

У 6 обучающихся самооценка изменилась с заниженной до адекватной.

Представим полученные данные в рисунке 6.

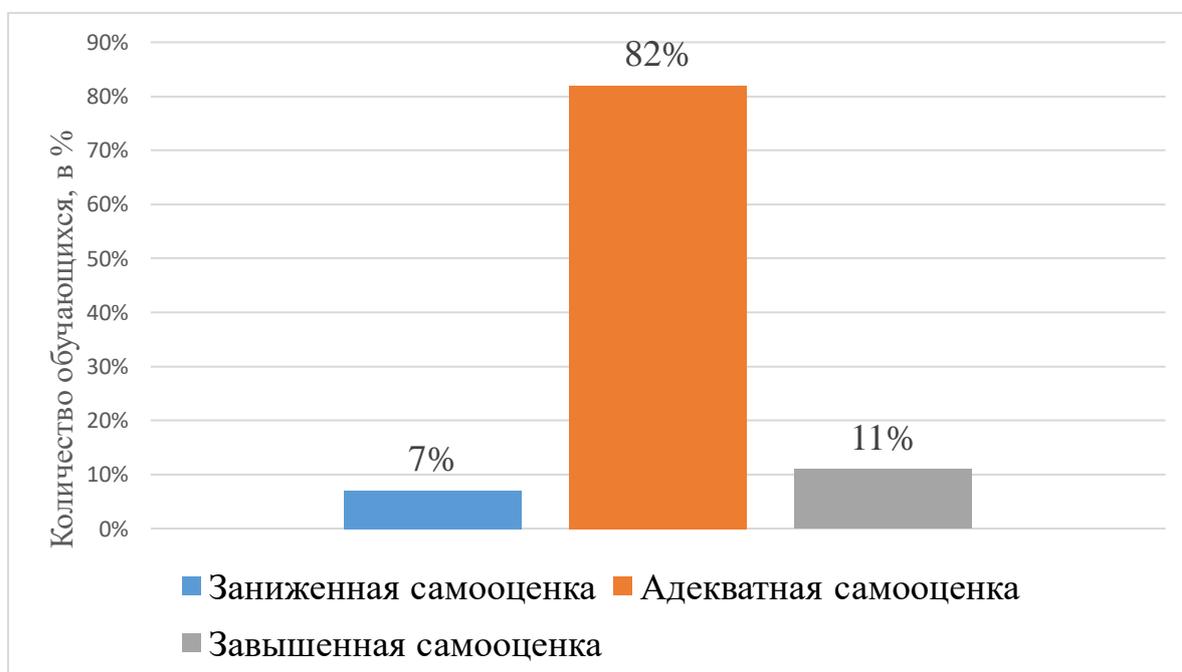


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике «Автопортрет» Р. Бернса

Результаты диагностики по методике «Лесенка» В. Г. Щур представлены в таблице 7 (Таблица 7).

Таблица 7 – Результаты диагностики по методике «Лесенка» В. Г.

Щур

№	Ф. И. обучающегося	Обучающийся	Родители	Учитель	Общий уровень самооценки
1	Роберт А.	3 ступень	4 ступень	2 ступень	Адекватная
2	Елена А.	3 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
3	Александра Б.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
4	Валерия Б.	4 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
5	Мирон Б.	4 ступень	3 ступень	2 ступень	Адекватная
6	Ева Б.	3 ступень	2 ступень	3 ступень	Адекватная
7	Александр Б.	4 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
8	Серафима Б.	3 ступень	3 ступень	2 ступень	Адекватная
9	Кира В.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
10	Сергей Г.	2 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
11	Илья Г.	5 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
12	Паолина Г.	3 ступень	2 ступень	3 ступень	Адекватная
13	Алёна Г.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
14	Екатерина Д.	4 ступень	2 ступень	3 ступень	Адекватная
15	Иван К.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
16	Анастасия К.	3 ступень	3 ступень	4 ступень	Адекватная
17	Ирина К.	3 ступень	3 ступень	2 ступень	Адекватная
18	Алиса К.	4 ступень	4 ступень	5 ступень	Адекватная
19	Дарья К.	4 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
20	Егор М.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
21	Анна П.	2 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
22	Анастасия Р.	3 ступень	2 ступень	2 ступень	Адекватная
23	Мария С.	3 ступень	4 ступень	4 ступень	Адекватная
24	Таисия С.	5 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
25	Алиса С.	4 ступень	2 ступень	4 ступень	Адекватная
26	Полина Ф.	3 ступень	3 ступень	3 ступень	Адекватная
27	Степан Х.	4 ступень	5 ступень	4 ступень	Адекватная

Проанализируем полученные результаты:

У 5 обучающихся самооценка изменилась от завышенной до адекватной. У 9 обучающихся самооценка изменилась от заниженной до адекватной.

Представим полученные данные в рисунке 7.

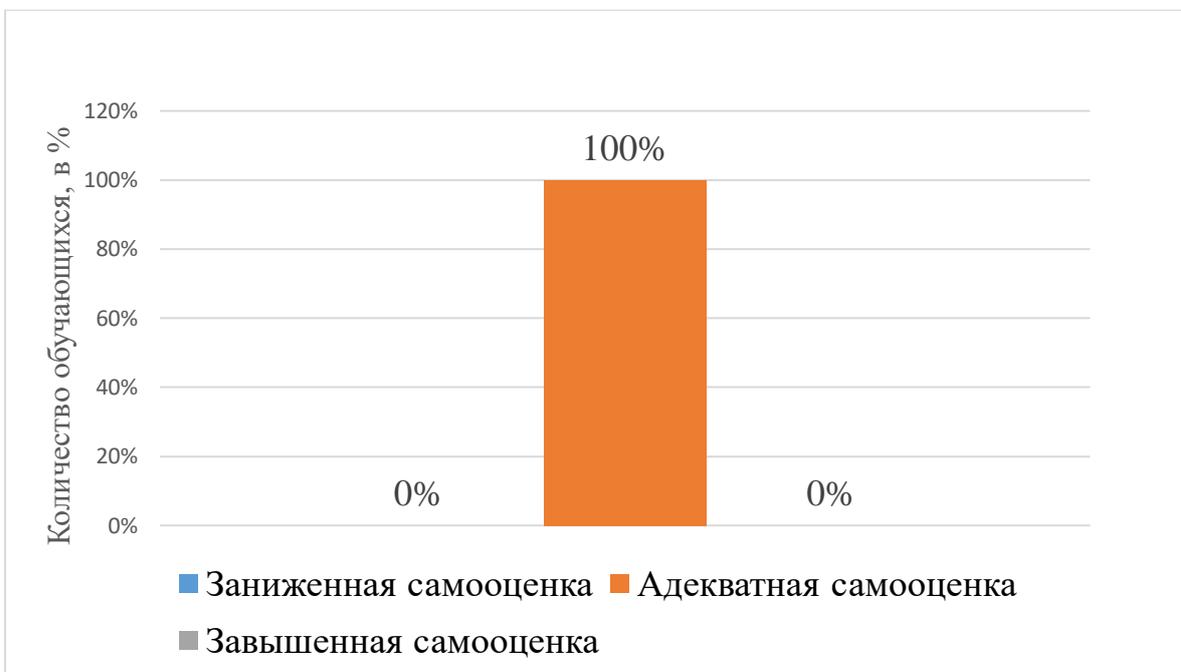


Рисунок 7 – Результаты диагностики по методике «Лесенка» В. Г. Щур

Для получения общего вывода по результатам диагностики самооценки у детей младшего школьного возраста мы сопоставили между собой результаты, полученные по каждой из использованных методик.

Представим их в таблице 8 (Таблица 8).

Таблица 8 – Результаты диагностики по всем методикам на контрольном этапе

№	Ф. И. обучающегося	Методика «МЭДОС»	Методика «Автопортрет»	Методика «Лесенка»	Общий уровень самооценки
1	Роберт А.	Адекватная	Заниженная	Адекватная	Адекватная
2	Елена А.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
3	Александра Б.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
4	Валерия Б.	Заниженная	Заниженная	Адекватная	Заниженная
5	Мирон Б.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
6	Ева Б.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
7	Александр Б.	Завышенная	Завышенная	Адекватная	Завышенная
8	Серафима Б.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
9	Кира В.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
10	Сергей Г.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
11	Илья Г.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
12	Паолина Г.	Адекватная	Заниженная	Адекватная	Адекватная
13	Алёна Г.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
14	Екатерина Д.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная

Продолжение таблицы 8

15	Иван К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
16	Анастасия К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
17	Ирина К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
18	Алиса К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
19	Дарья К.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
20	Егор М.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
21	Анна П.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
22	Анастасия Р.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
23	Мария С.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
24	Таисия С.	Адекватная	Завышенная	Адекватная	Адекватная
25	Алиса С.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная
26	Полина Ф.	Адекватная	Завышенная	Адекватная	Адекватная
27	Степан Х.	Адекватная	Адекватная	Адекватная	Адекватная

Проанализировав обобщённые данные, мы получили итоговые результаты диагностики самооценки у детей школьного возраста на контрольном этапе. Представим их на рисунке 8.

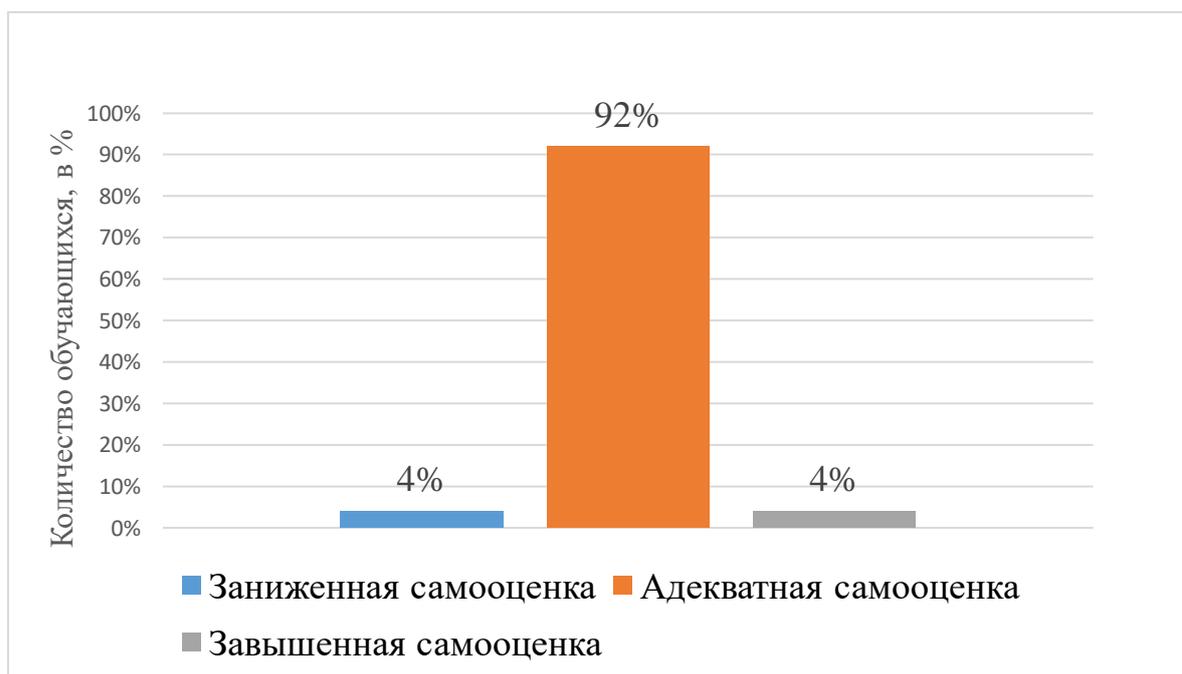


Рисунок 8 – Результаты диагностики по всем методикам на контрольном этапе

Для выяснения того, произошла ли положительная динамика, сопоставим между собой результаты диагностик по всем методикам на констатирующем и контрольном этапах. Представим полученные данные в таблице 9 (Таблица 9).

Таблица 9 – Сравнительно-сопоставительная таблица результатов диагностик по всем методикам на констатирующем и контрольном этапах

	Заниженная самооценка, %	Адекватная самооценка, %	Завышенная самооценка, %
Констатирующий этап	33	48	19
Контрольный этап	4	92	4

Представим данные в рисунке 9.

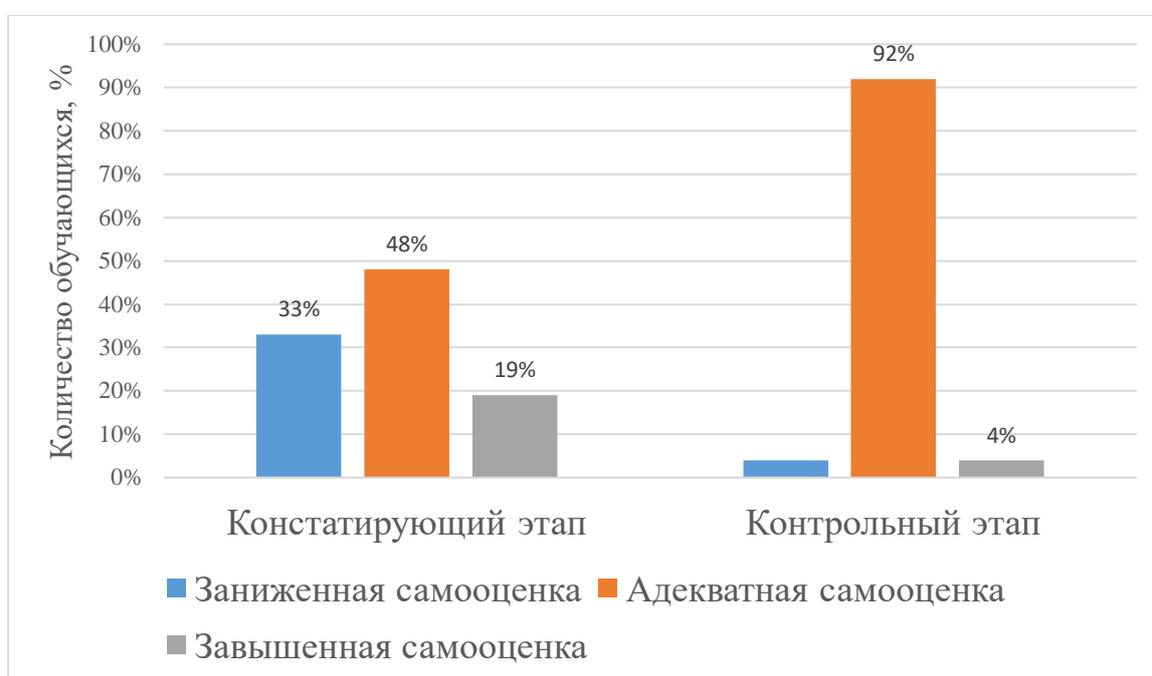


Рисунок 9 – Сопоставление результатов диагностик по всем методикам на констатирующем и контрольном этапах

Анализируя рисунок, можно заметить разницу в процентах до и после формирующего этапа:

- процент детей с заниженной самооценкой снизился с 33% до 4% (на 29%);
- процент детей с завышенной самооценкой снизился с 19% до 4% (на 15%).

В ходе формирующего эксперимента нами была доказана гипотеза о том, что специально-организованная система мероприятий, направленная на

формирование умения адекватно оценивать собственную деятельность, приводит к формированию у младших школьников адекватной самооценки.

### Выводы по второй главе

Практическая часть нашего исследования проводилась на базе МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска» среди учащихся четвертых классов.

В соответствии с первой задачей практической части нашего исследования были подобраны следующие методики для исследования уровня самооценки младших школьников: методика «МЭДОС» (Р. В. Овчарова), методика «Лесенка» (модификация методики В. Г. Щур, С. Г. Якобсон), рисуночная методика «Автопортрет» (Р. Бернс). Решая вторую задачу, нами была проведена диагностика, в результате которой был сделан вывод, что у 52% испытуемых прослеживается неадекватный уровень самооценки – завышенный либо заниженный.

Для решения третьей задачи исследования на формирующем этапе эксперимента была разработана комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников. Цель упражнений – формирование адекватной самооценки, самоуважения, доверия к себе. Коррекционная работа проводилась во время урочной и внеурочной деятельности, а также на переменах. Всего было проведено 10 упражнений.

На контрольном этапе эксперимента мы повторно провели методики, используемые на констатирующем этапе, проанализировали и сопоставили между собой результаты диагностик на двух этапах и сделали вывод о том, что в итоге формирующей работы в данном классе процент детей с адекватным уровнем самооценки составил 92%.

Таким образом, в итоге экспериментальной работы была доказана гипотеза, что формирование адекватной самооценки младших школьников

будет более эффективным, если педагог будет регулярно применять соответствующие упражнения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе нашего исследования были проанализированы теоретические основы проблемы формирования адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста. Было рассмотрено понятие самооценки в психолого-педагогической литературе, выделены особенности проявления самооценки в младшем школьном возрасте и раскрыты пути формирования адекватной самооценки младших школьников. На основе теоретического анализа литературы был сделан вывод, что самооценка - это представление человека о значимости своей личности и ее деятельности, оценивание себя, собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков.

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

В практической части мы провели исследование особенностей формирования самооценки у детей младшего школьного возраста. На констатирующем этапе эксперимента по итогам диагностики было выявлено, что больше половины класса имеет неадекватную самооценку.

На формирующем этапе исследования мы разработали комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников, и внедрили его в учебный процесс.

На контрольном этапе исследования была повторно проведена диагностика самооценки, на основании которой был сделан вывод, что

разработанный нами комплекс упражнений способствует формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в процессе исследовательской работы были решены следующие задачи:

1. Проанализировано понятие самооценки в психолого–педагогической литературе и рассмотрены особенности ее проявления в младшем школьном возрасте;

2. Раскрыты факторы становления самооценки в младшем школьном возрасте и пути ее формирования;

3. Исследованы особенности самооценки младших школьников;

4. Разработан комплекс упражнений, направленный на формирование адекватной самооценки младших школьников, и проанализирована его эффективность.

Цель исследования достигнута, гипотеза доказана.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверин<sup>о</sup>, В. А. Психология детства : учеб. пособие / В. А. Аверин, А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В. А., 1998. - 379 с.
2. Ананьев, Б. Г. Человек, как предмет познания : монография / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 1978. - 209 с.
3. Аллахвердян, С. Р. Референтное общение, как фактор развития адекватной самооценки личности : монография / С. Р. Аллахвердян. - Новосибирск : Ново, 2005. - 300 с.
4. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности : монография / В. Г. Асеев. -Москва : Мысль, 2003. - 247 с.
5. Аспер, К. Внутренний ребёнок и самооценка : учеб. пособие /К. Аспер. – Москва : Добросвет, 2008. - 365 с.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Высшая школа психологии, 2011. – 163 с.
7. Богин, В. Г. Несколько аспектов проблемы школьного образования и несколько размышлений о путях ее решения / В. Г. Богин // Вопросы методологии. - 1999.- № 1-2. -С. 35-54.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: монография / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. - 46 с.
9. Борякова, Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н. Ю. Борякова. – Москва : Астрель, 2008. – 214 с.
10. Варшава, Б. Е. Психологический словарь / Б. Е. Варшава, Л. С. Выготский. -Москва : Издательское товарищество «Академия»,2008. -255с.
11. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство [текст] / А. Л. Венгер. - М.: Владос-Пресс, 2012. - 160 с.

12. Виноградова, Н. Ф. Учителю на заметку / Н. Ф. Виноградова // Начальная школа. - 2007.- № 13. -С. 15-18.
13. Выготский, Л. С. Педагогическая психология: монография/Л. С. Выготский. – Москва : АСТ, 2008. – 321 с.
14. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте / Л. С. Выготский. - Москва : Говорящая книга, 2007. - 282 с.
15. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова. – Москва : Педагогическое общество России, 2008. – 154 с.
16. Головин<sup>о</sup>, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин<sup>о</sup>. - Москва : АСТ, 2001. - 800 с.
17. Давыдов, В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования / В.В. Давыдов // Вопросы психологии. - 1991. - № 6. – С. 29-33.
18. Данилова, Е. Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии : монография / Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина.– Москва : Академия, 1999. – 216 с.
19. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - № 4. - С.29-33.
20. Зак, А. З. Экспериментальное изучение рефлексии у младших школьников / А. З. Зак // Вопросы психологии. - 1978.- № 2. – С. 102–110.
21. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки : монография / А.В. Захарова. - Москва: Минск,2003. - 307 с.
22. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология : конспект лекций/ К. О. Казанская. - Москва : А-Приор, 2010. -160 с.
23. Каменская, Е. Н. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Е. Н. Каменская. - Москва : Феникс, 2008. - 252 с.

24. Касицина, Н. Ю. Тактики педагогической поддержки. Эффективные способы взаимодействия учителя и ученика : монография / Н. Ю. Касицина, С. Т. Юсфин. – Москва : Агентство образовательного сотрудничества, 2010. – 145 с.
25. Коджаспиров, А. Ю. Педагогический словарь / А. Ю. Коджаспиров, Г. М. Коджаспирова.- Москва : Академия, 2001. -176 с.
26. Костяк, Т.В. Индивидуальная форма социализации и особенности ее становления у дошкольников и младших школьников / Т.В. Костяк // Психология обучения. - 2005. - № 10. - С.39-42.
27. Костяк, Т.В. Тревожный ребёнок. Младший школьный возраст : книга для родителей/ Т. В. Костяк.– Москва : Академия, 2008. – 139 с.
28. Кулагина, И. Ю. Младшие школьники: особенности развития : монография / И. Ю. Кулагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 256 с.
29. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.:Академия, 2014. – 352 с.
30. Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – Москва. :Педагогика,1983. – 321 с.
31. Методы психодиагностического исследования детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.В. Шутова, В. В. Кисова. - М.: А-Приор, 2010. - 64 с.
32. Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие для студентов пед. вузов / О. Н. Молчанова. - Москва : Флинта, 2010. - 392 с.
33. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник для студентов пед. вузов / В. С. Мухина. - Москва : Академия, 2000. - 456 с.
34. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 240 с.
35. Скаткин, М. Н. Совершенствование процесса обучения / М. Н.

Скаткин. – Москва : Педагогика, 1971. - 205 с.

36. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания/К.Д. Ушинский.–Москва:Фаир-Пресс,2005.–198 с.

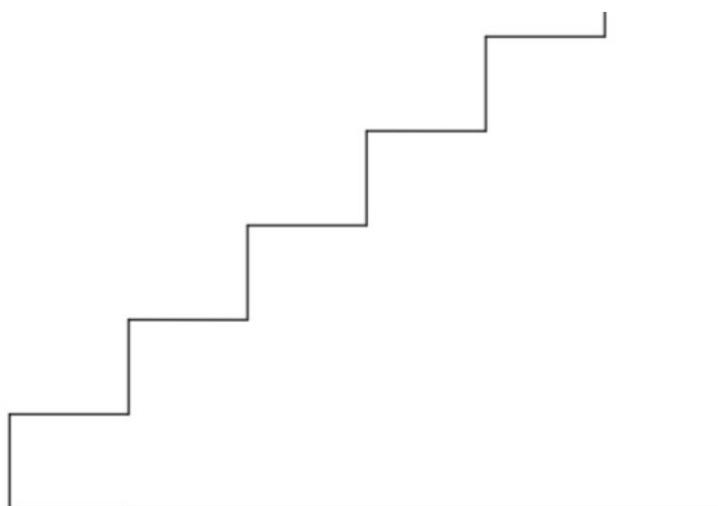
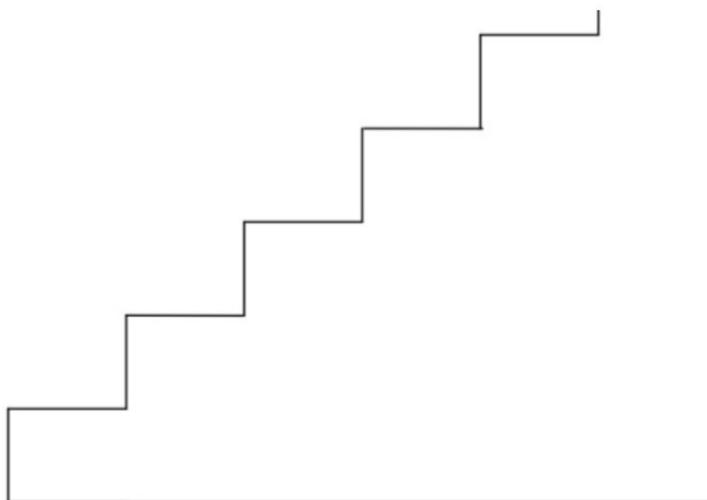
37. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности : монография / Д. И. Фельдштейн. - Москва :МОДЭК, 2005. - 568 с.

38. Шилова, М. И. Учителю о воспитанности школьников : учебное пособие / М. И. Шилова. –Москва : Педагогика, 1990. - 208 с.

39. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Д. Б. Эльконин. - Москва : «Академия», 1960. - 384с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1



Комплекс упражнений, направленных на формирование адекватной самооценки младших школьников

1. «Я очень хороший».

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

Возраст: дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Форма работы: групповая

Форма занятия: игровая.

Время проведения: 10-15 минут.

Ход игры: «Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

2. «Клеевой дождик»

Цель: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

Возраст: дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Форма работы: групповая.

Форма занятия: игровая.

Время проведения: 10-15 минут.

Ход игры: «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

### 3. «Мышеловка»

Данная игра предназначена повысить уверенность ребенка в собственных силах, развить воображение, а также научиться преодолевать препятствия, которые преподносит судьба, ведь целью игры является поиск выхода и способа как выбраться из «мышеловки».

Ребенка нужно поместить в круг из 5-6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг и является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами: он может уговорить кого-нибудь пропустить его или же самостоятельно искать наличие какой-нибудь лазейки

### 4. Я – умный.

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

### 5. Протянем другу руку.

Дети стоят по кругу. По сигналу педагога один ребенок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взяли за руки, сказать хором "Давай дружить".

#### 6. «За что меня любит мама»

Цель: повышение значимости ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка.

При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

#### 7. «Я – лев»

Цель: повышение у детей уверенности в себе.

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

#### 8. «Ладошки»

Цель: повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладошки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают, где чья ладошка.

#### 9. «Комплименты»

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

#### 10. «Скажи Мишке добрые слова»

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты – ... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

#### 11. «Обезьянки»

Цель: повышение уверенности в себе.

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим – начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

#### 12. «Я могу!»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

#### 13. Рисунок «Мое взрослое будущее»

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того, как

рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

#### 14. «Крылья»

Цель: способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них есть крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

#### 15. «Медитация на счастье»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя — совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглянутся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя — такими, какими они себя увидели.