



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Формирование самооценки младшего школьника в процессе учебной
деятельности

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Педагогика и методика начального образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

74,44 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 16 » января 2026 г.

зав. кафедрой ТМиМО

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-321-214-2-1

Крупович Марина Николаевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2026

Оглавление

Введение.....	4
ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы.....	8
1.1 Особенности самооценки в младшем школьном возрасте.....	9
1.2 Методы и средства формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста.....	18
Выводы по Главе 1.....	31
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по развитию самооценки младших школьников.....	33
2.1 Условия протекания эксперимента. Характеристика используемых методик.....	33
2.2 Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование адекватной самооценки у младших школьников.....	37
Вывод по Главе 2.....	50
ГЛАВА 3. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	53
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментальной работы.....	53
3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы.....	67
Выводы по Главе 3.....	72
Заключение.....	754
Список используемых источников.....	776
Приложение А.....	845
Приложение Б.....	877

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития образовательной системы, где существует высокий уровень конкуренции и требования к успеху, младшие школьники часто подвержены стрессу, неуверенности в своих способностях и самооценке. Изучение самооценки позволяет понять, какие факторы влияют на формирование положительного или отрицательного самовосприятия у детей и как помочь им развить здоровую самооценку.

В настоящее время изучение самооценки человека имеет большое значение. Не раз уже доказывалось, что уровень самооценки влияет на жизнедеятельность в целом. Ведь очень важно насколько ребёнок удовлетворён (либо не удовлетворён) собой.

Развитие самооценки с давних пор находится в центре внимания отечественной и зарубежной литературы. Учёные, такие как Р. Бернс, Л. И. Божович, Т. А. Репина, Л. С. Выготский, М. И. Лисина и многие другие, определяли психологические особенности самооценки разных возрастов, в том числе и младшего школьного возраста, рассматривали вопросы самокоррекции самооценки, определяли место самооценки в структуре личности. Проблему самооценки младших школьников изучали А. Н. Леонтьев, Л. Д. Столяренко, А. М. Прихожан и др. Данный термин перешел в педагогику из психологии и стал существенным в связи с реализацией Федерального закона «Об образовании» с целью развития индивидуальных способностей, нравственных, мировоззренческих качеств обучающихся.

Актуальность проблемы, степень ее разработанности позволили сформулировать значимость нашего исследования на трех уровнях:

– *на социальном уровне* актуальность исследования обусловлена важностью формирования адекватной самооценки ребенка, которая влияет как на процесс социализации, так и на внутреннее самоощущение ребенка и его успешность в жизни;

– на практическом уровне актуальность представленной работы определяется необходимостью обогащения арсенала современных и эффективных методик формирования самооценки младшего школьника в учебной деятельности.

В исследовании установлено ограничение, согласно которому анализ формирования адекватной самооценки младших школьников осуществляется в процессе внеурочной деятельности. Данное ограничение обусловлено необходимостью более детального изучения возможностей внеурочной работы как целенаправленного педагогического средства развития личности ребёнка.

Проблема исследования: каково содержание программы внеурочной деятельности, направленной на формирование адекватной самооценки детей младшего школьного возраста?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить результативность программы внеурочной деятельности, направленной на формирования адекватной самооценки младшего школьника.

Объект исследования: самооценка младших школьников.

Предмет исследования: внеурочная деятельность как средство формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Гипотеза исследования: процесс формирования адекватной самооценки у младших школьников будет результативным, если в учебно-воспитательный процесс внедрить программу внеурочной деятельности соответствующей направленности.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности самооценки в младшем школьном возрасте;
2. Проанализировать методы и средства формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста;

3. Разработать и апробировать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Методологическая основа исследования:

– личностный подход (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, Б. Г. Ананьев), на основе которого мы строили программу формирования самооценки младших школьников, создавая условия для саморазвития задатков и творческого потенциала личности;

– деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин), используя который нам удалось организовать деятельность детей с позиции субъекта познания труда и общения.

Практическая значимость исследования позволяет использовать разработанную программу внеурочной деятельности и рекомендации в практической деятельности педагогов начальной школы, направленной на формирование адекватной самооценки.

База исследования: наше исследование проходило на базе Общеобразовательной школы отдела образования Карабалыкского района. В исследовании принимали участие учащиеся 3-го класса в количестве 32 человек.

Этапы исследования:

На первом этапе (01.08.2024 г. – 01.09.2024 г.) нами проведен анализ теоретических источников и методической литературы по проблеме исследования, определены цели и задачи исследования. Итогом теоретического этапа исследования стало написание первой главы исследования.

На втором этапе (01.09.2024 г. – 01.06.2025 г.) была разработана программа внеурочной деятельности по формированию адекватной самооценки у младших школьников. Проведена диагностика уровня самооценки младших школьников, учащиеся разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.

На третьем этапе (01.06.2025 г. – 01.07.2025 г.) подведены итоги педагогического эксперимента, проведен анализ его результативности, оценка разработанной программы. Разработаны рекомендации по повышению самооценки детей младшего школьного возраста для родителей и педагогов.

Методы исследования: теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические (тестирование, эксперимент); методы обработки и интерпретации результатов.

Апробация исследования:

~
путем публикации результатов исследования:

1. Крупович М. Н. Формирование положительной самооценки у младших школьников в рамках реализации трека «Я – лидер» / М. Н. Крупович // Сборник I Всероссийской научно–практической конференции «Орлята России»: траектории развития социальной активности младших школьников. – Челябинск, 2024. – 129 – 134 с.

2. Крупович М. Н. Формирование самооценки младших школьников в процессе внеурочной деятельности / М. Н. Крупович // Образование без границ: проблемы, решения, перспективы : материалы I Международной научно-практической конференции: в 2 частях – Челябинск : АБРИС, 2025. – Ч. 2. – 555 с.

3. Крупович М. Н. Самооценка младшего школьника как фактор личностного развития // Педагогический компас : электронный сетевой журнал. – Новогодний выпуск. – 2026. – №53 – ISSN 2587-8581.

~
путем выступления на конференциях:

1. I Всероссийская студенческая научно – практическая конференция «Орлята России»: траектория развития социальной активности младших школьников. – 18.04.2025 г. – г. Челябинск. – ЮУрГГПУ.

2. I Международная научно – практическая конференция: «Образование без границ: проблемы, решения, перспективы». – 21.05.2025 г. – г. Челябинск. – ЮУрГГПУ.

~
путем выступления на заседании методического объединения учителей начальных классов (на педагогическом совете школы).

Структура работы: наше исследование состоит из введения, трёх глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений. В тексте работы 7 таблицы, 4 рисунка, 2 приложения. Список литературы представлен 60 источниками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ

1.1 Особенности самооценки в младшем школьном возрасте

Самооценка является одной из центральных категорий в психологии личности, определяющей отношение человека к самому себе, своим способностям, качествам и месту в социальном мире. Ее формирование начинается задолго до школьного возраста, однако период младшего школьного возраста приобретает особое, если не решающее, значение в динамике становления самосознания ребенка. Именно в это время ребенок активно осваивает новую социальную роль – школьника, сталкивается с систематической учебной деятельностью как ведущей, а также с расширением круга общения, включающего учителей и новых сверстников.

Эти факторы создают уникальные условия для развития, дифференциации и трансформации самооценки. Адаптация к школьной жизни, успехи и неудачи в учебе, а также интенсивное взаимодействие со сверстниками и авторитетными взрослыми (прежде всего учителем) становятся мощными детерминантами, оказывающими прямое влияние на формирование «Я» концепции ребенка. Понимание специфических особенностей самооценки в младшем школьном возрасте позволяет глубже осознать психологические механизмы ее формирования, выявить потенциальные риски для развития личности и разработать эффективные стратегии поддержки для обеспечения эмоционального благополучия и успешной социализации ребенка [11].

Самооценка представляет собой индивидуальную оценку собственных способностей, потенциала и личностных характеристик, а также восприятие своего внешнего вида и места в социальной иерархии. Формирование этого понятия в психологии происходило не сразу, а являлось результатом последовательного углубления и расширения его интерпретаций учёными. Существенный вклад в изучение данной проблематики внесли такие авторы,

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 другие. В рамках зарубежных психологических концепций самооценка обычно рассматривается как неотъемлемая часть «Я-концепции». Последняя определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой» [1 с. 65].

«Я-концепция» включает в себя три ключевых аспекта:

1) «Образ Я» – комплекс убеждений и представлений, которые индивид имеет о себе;

2) самооценка – эмоциональная оценка этого образа, которая может варьироваться по интенсивности, поскольку отдельные черты «Образа Я» способны вызывать различную степень принятия или осуждения;

3) потенциальная поведенческая реакция – конкретные действия, которые могут быть спровоцированы сочетанием «Образа Я» и самооценки. Зигмунд Фрейд, в свою очередь, описывал человека как существо, чьи действия и переживания находятся под влиянием вытесненных в подсознание подавленных инстинктов, таких как сексуальность и агрессия. Согласно этой теории, человек не всегда осознаёт истинные причины и мотивы своих чувств и поступков, а также себя самого. В отечественной психологии при изучении самооценки традиционно акцентируется внимание на центральной роли деятельности человека. Так, А. Н. Леонтьев считал самооценку одним из важнейших условий становления индивида как личности. Для человека она служит мощным мотивирующим фактором, побуждающим его стремиться к соответствию как внешним ожиданиям и требованиям окружающих, так и собственным внутренним притязаниям [42].

Младший школьный возраст – это первый этап осознания ребёнком себя самого, мотивов и потребностей в мире человеческих взаимоотношений. Младший школьник начинает осознавать факт своего существования, когда поступает в школу. Вследствие этого, важно именно в младшем школьном возрасте заложить основы для формирования дифференцированной

адекватной самооценки. Завышенная самооценка, так же, как и заниженная, учитывая мнения многих учёных, требует самого пристального внимания со стороны педагогов и родителей. Помимо положительного влияния, которое проявляется в уверенности ребёнка, завышенная самооценка оказывает также и отрицательное воздействие, в результате которого проявляется высокомерие, пренебрежительное отношение ко мнению окружающих, поэтому у ребёнка проявляется переоценка собственных сил [7].

Лев Семёнович Выготский предполагал, что именно в семилетнем возрасте происходит формирование осмысленного, обобщённого восприятия и определённого отношения ребёнка к себе как к личности. Он считал этот этап ключевым для развития самооценки, которая позволяет ребёнку осознать своё отношение к себе, интегрировать опыт его деятельности и общения с окружающими. По мнению Выготского, самооценка является важнейшей личностной точкой, дающей возможность контролировать собственную активность с учётом нормативных критериев и выстраивать целостное поведение в соответствии с социальными нормами [14].

Роберт Бернс, анализируя многочисленные исследования американских авторов, также указывает на существенный скачок в развитии самооценки на стыке дошкольного и младшего школьного возрастов. Однако он отмечает, что слишком широкое толкование этого понятия лишает выводы конкретности и не позволяет адекватно охарактеризовать происходящие изменения [8].

Неоспорим тот факт, что самооценка не может существовать отдельно от знаний о себе, полученных как от окружающих, так и через собственный процесс познания. Следовательно, самооценку следует рассматривать в контексте общего представления о себе. Согласно уже имеющимся научным данным, составляющими личности являются качества и черты, приобретённые ребёнком на ранних этапах жизни.

У детей младшего школьного возраста формирование самооценки продолжается на протяжении всего учебного года. Поэтому для успешной

учебной деятельности младшему школьнику необходимо умение ставить цели, контролировать своё поведение и управлять собой. Для эффективного самоуправления требуются знания о себе и способность к самооценке. Младшие школьники могут осуществлять самоконтроль, опираясь на опыт взрослых и при участии сверстников. Основой самооценки младших школьников служат именно представления о себе [71].

А.И. Липкина в своей работе «К вопросу о методах выявления самооценки как личностного параметра умственной деятельности» отмечает, что дети с завышенной самооценкой склонны переоценивать свои возможности, результаты учебной деятельности и личностные качества. Они часто выбирают задачи, которые им трудно или вообще невозможно выполнить. В случае неуспеха такие дети либо продолжают настаивать на своём, либо тут же переключаются на самые лёгкие задания, движимые мотивом влиятельности [44].

Рассмотрим основные факторы, влияющие на формирование самооценки младшего школьника. По данным исследований (А. В. Захарова, А. И. Липкина и др.), ключевыми факторами, от которых зависит развитие самооценки младших школьников, являются: мнение родителей и стиль семейного воспитания; школьная оценка и особенности общения учителя; оценка сверстников; жизненный опыт; а также характер появления и влияние рефлексивных процессов [28].

В период младшего школьного возраста происходит активное развитие волевого поведения, что сопровождается появлением таких ключевых новообразований, как способность к целеполаганию и рефлексивной оценке собственных действий. Ребёнок учится анализировать результаты своих поступков, что позволяет ему корректировать и планировать дальнейшее поведение. Возникает внутренняя смысловая ориентация в совершаемых действиях, обусловленная более чётким разграничением между внутренней и внешней жизнью личности. Эта способность позволяет ребёнку преодолевать сиюминутные желания, если их реализация противоречит

установленным нормам или не способствует достижению поставленных целей [12].

Важнейшей составляющей внутреннего мира ребёнка становится его смысловое осмысление собственной деятельности. Это тесно связано с опасениями изменить отношение к себе со стороны окружающих и страхом потерять свою значимость в их глазах. Развитие личности младшего школьника определяется его академическими успехами и оценками взрослых. Дети этого возраста крайне восприимчивы к внешним влияниям, что способствует усвоению как интеллектуальных, так и нравственных знаний. Учитель играет центральную роль в формировании моральных норм и детских интересов, причём эффективность этого процесса зависит от характера его взаимодействия с учениками. Значимое место в жизни ребёнка также занимают другие взрослые [68].

В младшем школьном возрасте у ребёнка формируется ориентация на других людей, выражающаяся в социально одобряемом поведении. Такое поведение является значимым показателем развитой личности. Способность к сопереживанию активно развивается в условиях школьного обучения, поскольку ребёнок включается в новые деловые отношения и невольно начинает сравнивать себя со сверстниками – их успехами, достижениями и поведением. Это сравнение стимулирует ребёнка к развитию собственных способностей и качеств.

Доверительность, открытость, а также послушание и исполнительность являются важными личностными чертами детей младшего школьного возраста. Этот период критически важен для становления самооценки и формирования адекватного уровня притязаний. Ребёнок активно изучает свои способности и возможности, осознавая, что успех зависит не только от имеющегося потенциала, но и от приложенных усилий [24].

Учебная деятельность выступает одним из основных факторов, влияющих на формирование самооценки младших школьников. В связи с этим учителю начальных классов необходимо глубоко понимать и учитывать

индивидуальные особенности самооценки каждого ребёнка в образовательном процессе для обеспечения персонализированного и дифференцированного подхода в обучении.

При организации образовательного процесса педагоги часто фокусируются на соотношении достигнутых школьниками результатов с их умственными способностями и усердием, не всегда принимая во внимание детскую самооценку, их представления о своих возможностях и личностных качествах, а также о степени реализации собственного потенциала. Однако именно от этого зависит, насколько ученик осознаёт свои способности, как он реагирует на успехи и неудачи, и способен ли он анализировать свои достижения. Этот аспект имеет решающее значение для формирования адекватной самооценки у детей.

Важно донести до сознания учащегося, что систематическое повторение материала подтверждает его усвоение и понимание, тем самым демонстрируя контролирующую функцию процесса обучения. Необходим регулярный анализ собственной работы, при этом в качестве эталона для сравнения могут выступать не только примеры, демонстрируемые учителем, но и ответы лучших учеников. Чем раньше школьник овладеет навыками постоянного самоконтроля, тем успешнее будет его развитие. Часто родители, беря на себя функцию контроля, совершают ошибку [36].

Оказывая помощь детям, взрослые не должны забывать, что ошибки – это результат деятельности самого ребёнка, и поэтому именно он должен их исправлять. Только в этом случае формируется чувство ответственности, и в будущем ребёнок будет более тщательно продумывать последовательность своих действий. Главная задача взрослых – научить ребёнка контролировать свою деятельность. Необходимо сформировать у него уверенность в своих ответах, уделяя особое внимание выработке прочных, устойчивых и объективных критериев для самооценки.

Первоначальное оценивание ребёнком своих личностных качеств и поступков является первичным отражением оценок, полученных от учителей

и родителей. Эту стадию в развитии самооценки принято называть «предсамооценкой». Выделяются два ключевых этапа формирования самооценки: 1) самооценка подвергается внешним воздействиям; 2) в сферу самооценки включается внутреннее состояние ребёнка и его личностные качества [9].

Исследования демонстрируют, что требования, предъявляемые к ребёнку в учебной деятельности, удовлетворяются опосредованно через оценку учителем результатов его работы. Наблюдения показывают, что на формирование самооценки учащихся влияет не только оценка учебной деятельности, но и общий стиль поведения педагога. В трудах многих психологов и педагогов (например, Ш. А. Амонашвили, Б. Г. Ананьева, Ю. К. Бабанского, М. В. Матюхиной, Г. А. Собиевой) подчёркивается, что учительская оценка знаний способствует прогрессу учащихся, обладает обучающим и воспитывающим характером [42].

Несмотря на профессиональное использование пятибалльной системы оценок, многие учителя сталкиваются с трудностями. Иногда ребёнок переносит эти оценки на самого себя. Наиболее интенсивно самооценка первоклассника развивается при выполнении учебных заданий. Ежедневно ребёнок слышит оценки учителя, что способствует формированию критериев оценивания и их последующему применению сначала к другим, а затем и к себе. В процессе обучения у школьников постепенно возрастает критичность и требовательность к себе. Первоклассникам свойственно преимущественно положительно оценивать свою учебную деятельность, объясняя неудачи лишь объективными обстоятельствами. Однако со временем критичность усиливается [60].

Именно в младшем школьном возрасте у ребёнка впервые формируется индивидуальная позиция относительно мира взрослых. Подчёркивается, что это «Я-позиция» человека по отношению к обществу является результатом его социального развития и отражает степень овладения им социальным опытом, осознание себя в обществе, способность видеть себя через призму

других и готовность к активным действиям в окружающем мире. Выделяются две основные социальные позиции: «Я в обществе», ориентированная на постижение собственной идентичности, и «Я и общество», связанная с осознанием себя как активного участника общественных отношений. Установление условий и механизмов формирования этих позиций считается ключевым для понимания психологических основ воспитания личности. В зависимости от характера и содержания деятельности, активно проявляется отношение ребёнка к предметному взаимодействию, к другим людям и к самому себе.

Постепенно увеличивается и самостоятельность самооценок. Если самооценки первоклассников практически полностью зависят от оценок их поведения и результатов деятельности учителем и родителями, то ученики вторых и третьих классов оценивают свои достижения более независимо, а также, как уже упоминалось, начинают критически оценивать деятельность самого учителя (его справедливость и объективность) [14].

На протяжении начальной школы меняется восприятие учеником роли оценки, которая начинает тесно коррелировать с его учебными мотивами и личными стандартами. Возрастает потребность в формировании объективных представлений о себе, прежде всего через оценку собственных достижений [10].

Таким образом, процесс формирования самооценки непрерывно сопровождает младшего школьника на всех этапах обучения. Она выступает то как предвосхищающий фактор, определяющий качество будущих действий и операций, то как инструмент проверки уже выполненных действий для подтверждения их правильности. Чем глубже оценочный компонент интегрирован в учебно-познавательную деятельность ребёнка, и чем более динамично он проявляется в виде сомнения и контроля на протяжении всего процесса решения задач, тем успешнее будет его обучение и тем сильнее разовьётся его способность к подлинной самостоятельности. Оценочный компонент трансформируется во внутренний ориентир в

учебном процессе, вселяя в школьника уверенность, оптимизм в преодолении трудностей и придавая сложным учебным задачам притягательную силу познания. Ученик начинает самостоятельно стимулировать себя, находя внутренние источники мотивации в собственной учебной деятельности.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов в школьном детстве. Основные достижения этого этапа обусловлены доминирующей ролью учебной деятельности и во многом определяют последующие годы обучения. К концу этого возраста ребёнок должен демонстрировать желание учиться, владеть учебными навыками и верить в свои силы. Полноценное проживание данного возраста и его положительные приобретения служат необходимой основой для дальнейшего развития ребёнка как активного субъекта познания и деятельности. Главная задача взрослых в работе с младшими школьниками - создать оптимальные условия для раскрытия и реализации потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей [60].

Самооценка младшего школьника характеризуется рядом особенностей, связанных с тем, что поступление в школу и смена ведущего вида деятельности приводят к развитию и укреплению самосознания ребёнка. Его структура обогащается новыми ценностными ориентирами относительно окружающего мира и самого себя. Для формирования и становления самооценки младшего школьника критически важен уровень достижений, которые он приобретает на этом возрастном этапе. Эмоциональное восприятие внешних оценок, особенно полученных от значимых взрослых, оказывает значительное влияние на то, как ребёнок воспринимает себя как личность, и на характер его самооценки. Сформировавшись у детей младшего школьного возраста, самооценка как продукт самосознания и самоактуализации становится внутренним и органичным достоянием их личности.

1.2 Методы и средства формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста

Формирование адекватной самооценки у учащихся младшего школьного возраста представляет собой продолжительный и многоступенчатый процесс, требующий глубокого внимания и скоординированных усилий как со стороны педагогов, так и родителей. Основная цель этой работы заключается в том, чтобы помочь ребёнку не только объективно осознать свои уникальные способности и таланты, но и реалистично оценить как сильные, так и слабые стороны своей личности, а также научиться принимать и конструктивно работать со своими недостатками. Этот сложный процесс тесно переплетается с учебной деятельностью, постоянной оценкой со стороны окружающих – как взрослых, так и сверстников, и, что особенно важно, с развитием у ребёнка способности к осознанному анализу специфики собственной деятельности, её хода и конечных результатов. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы самовосприятия, которые во многом определяют дальнейшее развитие личности [6].

Для того чтобы процесс формирования здоровой самооценки был максимально эффективным, необходимо опираться на ряд фундаментальных принципов, которые служат своего рода компасом для взрослых, взаимодействующих с ребёнком. Эти принципы помогают создать благоприятную среду, где каждый ученик чувствует себя ценным и способным к развитию.

Ключевые принципы, лежащие в основе формирования адекватной самооценки:

- индивидуальный подход. Этот принцип подчёркивает уникальность каждого ребёнка. Не существует универсального рецепта, подходящего для всех, поскольку каждый ученик обладает своим темпераментом, характером, уровнем тревожности и предпочтительным

стилем обучения. Крайне важно учитывать эти особенности, чтобы поддержка и развитие были максимально адресными. На практике это проявляется в дифференциации заданий по уровню сложности, что позволяет каждому ребёнку найти посильную работу, испытать чувство успеха и постепенно двигаться вперёд. Также важно подбирать учебные материалы, которые учитывают индивидуальные интересы и склонности ребёнка, будь то любовь к определённым животным, космосу или истории. Индивидуальные беседы, в которых педагог или родитель искренне интересуется мыслями и чувствами ребёнка, становятся мощным инструментом для понимания его внутреннего мира и корректировки подходов. Главное – фокусироваться на личном прогрессе ученика, сравнивая его сегодняшние достижения с вчерашними, а не только с результатами одноклассников [45].

– создание ситуации успеха. Суть этого принципа заключается в целенаправленном формировании таких условий, в которых каждый ученик, приложив соответствующие усилия, способен достичь положительного результата и ощутить себя компетентным и значимым. Это не означает чрезмерное упрощение задач, а скорее грамотное их дозирование и предоставление адекватной поддержки. Ребёнок должен иметь возможность проявить себя – как на уроке, активно участвуя в обсуждениях и решении задач, так и во внеурочное время, участвуя в кружках, проектах или оказывая помощь младшим. Важно предоставлять ученику выбор: это может быть выбор содержания обучения, конкретной задачи или упражнения для выполнения в классе. Такой выбор даёт ощущение контроля и повышает внутреннюю мотивацию. При возникновении трудностей педагог не должен спешить с готовыми решениями, а должен направлять, задавать наводящие вопросы, помогать разбить большую задачу на более мелкие и управляемые этапы, чтобы ребёнок самостоятельно пришёл к решению и испытал радость от преодоления препятствия [52].

– стимуляция познавательной активности положительными подкреплениями. Поощрение любознательности, усилий и достижений ребёнка играет критическую роль в закреплении позитивного отношения к процессу обучения и к собственным способностям. Однако здесь крайне важно соблюдать меру: похвала должна быть искренней, конкретной и конструктивной, чтобы не привести к «зазнайству» или формированию зависимости от постоянной внешней оценки. Вместо общих фраз типа «Ты молодец!» лучше использовать конкретику: «Мне очень понравилось, как ты тщательно подошёл к этой задаче, обратив внимание на все детали». Важно поддерживать любые проявления заинтересованности, вопросы и инициативы ребёнка. Регулярное информирование родителей об успехах их детей, а также обмен позитивной информацией с другими учителями (например, о достижениях в творческих кружках или на спортивных секциях) создаёт единый положительный фон и значительно укрепляет значимость достижений ребёнка. Постепенно акцент должен смещаться с внешней похвалы на развитие внутренней мотивации – радости от самого процесса познания, от осознания собственного роста и приобретения новых знаний и навыков [32].

– формирование критичного отношения к своим поступкам и работе. Этот принцип нацелен на обучение ребёнка способности к самоанализу – умению оценивать свои действия, их последствия, выявлять допущенные ошибки и делать из них выводы, при этом не впадая в самоуничижение. Это краеугольный камень для развития саморегуляции и личной ответственности. Ошибки следует рассматривать не как повод для расстройства, а как естественную и ценную часть процесса обучения, источник новых знаний. Важно обсуждать с детьми причинно-следственные связи их действий: «Что произошло в результате твоего решения?», «Как это повлияло на других?». Регулярное стимулирование самоанализа через вопросы вроде «Что у тебя получилось хорошо?», «Что вызвало наибольшие трудности?», «Что ты мог бы сделать по-другому в следующий раз?»

помогает ребёнку развивать внутренний критик, который не разрушает, а помогает расти. Педагоги и родители, демонстрируя собственную способность к самокритике и умение признавать свои ошибки, становятся мощным примером для подражания [47].

Помимо этих принципов, существуют конкретные практические подходы и методы, которые позволяют воплотить эти идеи в жизнь, обеспечивая прямое и продуктивное взаимодействие с детьми.

Практические подходы и действенные методы:

– игровые упражнения на развитие самосознания и рефлексии. Игровая деятельность, являясь ведущей в младшем школьном возрасте, предоставляет уникальную возможность для самоисследования в безопасной и увлекательной среде. Игры позволяют детям в непринуждённой форме поделиться своими мыслями, чувствами и опытом, научиться видеть себя глазами других. Например, такие упражнения, как «Мои сильные стороны», где каждый ребёнок называет свои таланты и умения, способствуют осознанию собственной ценности. Игра «Ладонь успеха», при которой ребёнок обводит свою ладонь и на каждом «пальце» пишет одно достижение или позитивное качество, визуализирует его успехи. Обсуждение «Что мне нравится/не нравится в себе» в группе помогает принять свои особенности и найти пути для личностного роста. Игры на совместное преодоление препятствий, такие как небольшие квесты или логические задачи, учат командной работе и показывают вклад каждого в общий успех [20].

– ролевые игры, ситуативные задачи, творческие проекты. Эти подходы позволяют ребёнку активно проявлять различные грани своей личности, пробовать себя в разных ролях и получать непосредственную, часто игровую, положительную обратную связь от учителя и сверстников. Ролевые игры («Школа», «Магазин», «Театр») помогают детям примерить на себя разные социальные роли, развить коммуникативные навыки и умение разрешать конфликты. Ситуативные задачи, моделирующие реальные жизненные ситуации («Что делать, если...», «Как помочь другу?»), развивают

социальный интеллект и навыки принятия решений. Творческие проекты – будь то рисование, лепка, создание поделок, написание рассказов или стихов – дают ребёнку возможность выразить себя, ощутить себя создателем уникального продукта и получить признание за свой вклад [5].

Такие проекты могут быть как индивидуальными, так и групповыми, что способствует развитию навыков сотрудничества. Регулярное проведение рефлексивных практик. Систематическое обучение детей анализу собственной деятельности является одним из наиболее мощных инструментов для формирования адекватной самооценки. Это помогает им выделять личные достижения, понимать причины трудностей и определять конкретные направления для дальнейшего развития. В конце урока или дня можно использовать простую практику «Светофор настроения/работы», когда дети поднимают карточку соответствующего цвета (зелёный – всё отлично, жёлтый – есть вопросы, красный – трудности) и кратко объясняют свой выбор. Регулярные «Три вопроса» в конце любой деятельности («Что у меня сегодня хорошо получилось?», «Что было трудно?», «Что я сделаю по-другому в следующий раз?») становятся привычкой самоанализа. Ведение «Дневника успеха» – небольшого блокнота, где ребёнок записывает свои победы и достижения за день или неделю, помогает ему осознать свой прогресс и закрепить позитивное самовосприятие [17].

Формирование адекватной самооценки является одним из ключевых элементов в становлении гармоничной и успешной личности. Это долгий, но невероятно важный путь, на котором объединённые усилия педагогов и родителей помогают ребёнку не только эффективно учиться и достигать академических успехов, но и вырасти уверенным в себе человеком, способным к саморегуляции, построению здоровых отношений с окружающими и активному участию в жизни общества. [50]

Формирование у младших школьников активной, самодостаточной позиции по отношению к учебе и окружающему миру – это процесс, который напрямую зависит от методов. Под педагогическими методами мы понимаем

не просто фон, а специально сконструированную начальную школой образовательную среду, интегрирующую систему педагогических инструментов и комплекс управляющих воздействий, всецело направленных на развитие этой внутренней, инициативной позиции у учеников. Для обеспечения максимальной эффективности в становлении такой позиции у детей младшего школьного возраста, нами были выделены три ключевых педагогических метода, взаимно усиливающих друг друга.

Представим теоретическое обоснование этих важнейших методов:

Определяющие педагогические методы для развития внутренней позиции ученика:

– комплексная готовность учителей начальной школы. Этот метод подразумевает, что педагоги должны обладать не просто набором знаний, а глубокой теоретико-методической готовностью к целенаправленной работе по формированию самодостаточной позиции у своих подопечных. В научных кругах, например, В. Д. Шадриков определяет готовность педагога к профессиональной деятельности как уровень сформированности всех необходимых профессиональных компетенций, позволяющих ему успешно выполнять ключевые трудовые функции в своей образовательной сфере. Это не ограничивается лишь знанием предмета. В. Д. Шадриков выделяет ведущие составляющие такой готовности, охватывающие широкий спектр умений:

- 1) личностные качества, индивидуальные черты и установки учителя, влияющие на его взаимодействие с учениками;
- 2) постановка целей и задач, способность чётко формулировать образовательные и развивающие цели;
- 3) мотивация обучающихся, умение вовлекать детей в учебную и воспитательную деятельность, пробуждать их интерес;
- 4) обеспечение информационной основы, навыки работы с информацией, её предоставления и проверки;

5) разработка программ и дидактических материалов, компетентность в создании учебного контента и пособий.

6) принятие педагогических решений, способность к оперативному и взвешенному выбору стратегий в различных учебных ситуациях.

В дополнение к этому, В. А. Адольф и М. Г. Янова рассматривают готовность учителя начальных классов как гармоничное слияние двух ключевых компонентов: теоретического и практического. Теоретический компонент охватывает всю систему профессиональных знаний педагога, являющихся основой для его педагогического мышления, его способности анализировать, планировать и прогнозировать. Практический же компонент представляет собой целый комплекс профессиональных умений, непосредственно обеспечивающих успешное и эффективное выполнение учителем своих ежедневных профессиональных задач в классе и за его пределами. Таким образом, учитель должен не только знать, как развивать внутреннюю позицию, но и уметь это делать на практике. Компетентность родителей в поддержке развития внутренней позиции ребёнка в семье.

Вторым критически важным методом является активное вовлечение родителей и их оснащённость необходимыми знаниями и навыками для поддержания процесса формирования внутренней позиции у своих младших школьников в домашней обстановке. Семья — это первая и основная школа социальных отношений, где закладываются основы самооценки, ответственности и инициативы. Родители, осознавая свою роль и владея соответствующими компетенциями, могут:

1) создавать поддерживающую среду, атмосферу доверия, принятия и поощрения самостоятельности;

2) применять адекватную систему поощрений и наказаний, ориентированную на развитие ответственности, а не на подавление инициативы;

3) обучать принятию решений, позволять ребёнку делать выбор в соответствии с возрастом и обсуждать последствия;

4) формировать реалистичные ожидания, избегать как чрезмерного давления, так и избыточной опеки;

5) моделировать желаемое поведение, собственным примером демонстрировать инициативность, ответственность и конструктивное отношение к трудностям.

Таким образом, когда школа и семья действуют в унисон, используя единые подходы и принципы, процесс формирования внутренней позиции ребёнка значительно ускоряется и становится более устойчивым.

Систематическая внеурочная деятельность, направленная на развитие внутренней позиции.

Третьим, но не менее значимым методом, является специально разработанная и организованная система внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста, основной целью которой является развитие их внутренней позиции. Внеурочная деятельность предоставляет уникальные возможности для:

- исследования интересов: дети могут глубже погрузиться в темы, которые их увлекают, что способствует развитию внутренней мотивации;

- освоения новых ролей: участие в кружках, клубах, проектах позволяет примерить на себя роли лидера, организатора, исследователя, что формирует чувство компетентности;

- развития социальной ответственности: групповые проекты, волонтерские акции учат взаимодействовать, принимать коллективные решения и чувствовать свою причастность к общему делу.

- получения неформальной обратной связи: внеурочная деятельность часто менее регламентирована оценками, что позволяет ребёнку пробовать, ошибаться и учиться без страха перед «плохой отметкой»;

- применения школьных знаний на практике: перенос теоретических знаний в практическую плоскость укрепляет понимание их значимости и развивает функциональную грамотность.

Именно в такой свободной, но структурированной среде дети учатся планировать, принимать решения, оценивать свои силы и брать на себя ответственность за результаты своих действий, что является сердцевинной их внутренней позиции [57].

Продолжая рассуждения о фундаменте для формирования у младших школьников самостоятельной и активной позиции, обратимся ко второму аспекту.

Вторым ключевым звеном в этом процессе является овладение родителями необходимыми компетенциями, которые позволят им эффективно поддерживать развитие внутренней позиции ученика у своих детей в домашней среде. Как подчёркивают Б. В. Сергеева и Р. К. Аракелян, успешность развития младших школьников напрямую зависит от того, насколько эффективно педагог формирует родительскую компетентность. Эти исследователи разработали детальную модель формирования родительской компетентности в условиях начальной школы, которая охватывает множество аспектов:

- компоненты компетентности, мотивационно-личностный (готовность и желание родителей участвовать), гностический (знания о развитии ребёнка), коммуникативно-деятельностный (умения взаимодействовать и действовать совместно), а также компетентностный опыт (практические навыки и наработки).

- система методов и форм развития, учитывающая индивидуальные образовательные потребности родителей и их изначальный уровень компетентности.

- процедуры мониторинга, для отслеживания эффективности работы и сформированности компетенций у родителей.

Опираясь на данную комплексную модель, нами были выделены следующие ключевые компетенции, необходимые родителям для целенаправленного развития внутренней позиции ученика у младших школьников:

– когнитивная (знаниевая) компетенция – глубокое понимание сущности внутренней позиции ученика, её значимости и основных проявлений в младшем школьном возрасте;

– диагностическая компетенция – способность родителей своевременно выявлять возможные трудности и отклонения в формировании внутренней позиции ученика у ребёнка;

– практико-ориентированная (поддерживающая) компетенция – владение эффективными стратегиями общения и организации совместной деятельности с ребёнком, направленными на развитие его самостоятельности, ответственности и инициативности [26].

Такой комплекс компетенций позволяет родителям более тонко чувствовать психологическое состояние своего ребёнка в школьной среде, своевременно предвидеть и выявлять потенциальные проблемы и трудности, а также применять наиболее оптимальную и поддерживающую тактику взаимодействия. Мы убеждены, что наиболее действенными формами работы по формированию этих компетенций у родителей являются интерактивный родительский лекторий, участие в ролевых играх, моделирующих различные ситуации взаимодействия с ребёнком, а также использование электронного портала с обучающими материалами и возможностью обратной связи. Их интерактивный характер гарантирует не только передачу информации, но и формирование всех вышеперечисленных компонентов родительской компетентности.

Третьим значимым методом является разработка и внедрение специальной программы внеурочной деятельности под названием «Первый раз в первый класс», нацеленной на глубокое развитие внутренней позиции ученика у детей младшего школьного возраста. В своих исследованиях Д. В. Григорьев и П. В. Степанов подчёркивают, что максимальной эффективности в воспитательных результатах внеурочной деятельности можно достичь при реализации системного, компетентностного и личностно-ориентированного подходов. Проектирование и последовательная

реализация такой программы внеурочной деятельности гарантирует не только комплексное формирование всех составляющих внутренней позиции ученика, но и развитие у младших школьников ряда ключевых компетенций, составляющих её фундамент:

- ценностное отношение: осознание ценности и значимости нового социального статуса ученика;

- понимание учебной специфики: глубокое понимание и принятие особенностей учебной деятельности как ведущей;

- навыки сотрудничества: развитие умений эффективного взаимодействия и сотрудничества с педагогом и одноклассниками в учебно-познавательной деятельности;

- самоорганизация: формирование умений планировать и самостоятельно организовывать свою учебную деятельность;

- нормы поведения: интериоризация и освоение социальных норм и правил поведения в школе [30].

При этом предлагаемая программа внеурочной деятельности «Первый раз в первый класс» специально ориентирована на придание личностной значимости позиции «ученика» для каждого ребёнка, помогая ему не просто выполнять требования, а осознавать свою роль и свои возможности. Для реализации этих целей в программу интегрированы разнообразные формы активности:

- игры: как основной вид деятельности, способствующий развитию и обучению в непринуждённой форме;

- беседы: для обсуждения важных тем, формирования ценностных ориентиров и рефлексии;

- индивидуальная работа: для адресной поддержки и развития конкретных навыков у каждого ребёнка;

- работа в малых группах: для развития сотрудничества, коммуникации и навыков командной работы;

– интерактивные формы: обеспечивающие максимальную вовлеченность и активное участие детей [70].

Для успешного формирования адекватной самооценки у младших школьников, помимо принципов и подходов, критически важно использовать разнообразные средства, которые служат инструментами для развития самопознания, ощущения компетентности и позитивного самовосприятия. Эти средства помогают воплощать педагогические идеи в конкретные, доступные для ребёнка формы активности, обеспечивая ему возможность проявить себя, получить обратную связь и закрепить чувство успеха [4].

Вот основные категории средств, способствующих формированию здоровой самооценки:

1) дидактические материалы и развивающие игры. Эти средства являются одним из наиболее естественных и эффективных путей развития младшего школьника. Дидактические материалы – это систематизированные учебные пособия, карточки, схемы, конструкторы, которые направлены на освоение конкретных знаний и навыков. Развивающие игры, в свою очередь, предлагают ребёнку учиться через действие, эксперимент и преодоление трудностей в увлекательной форме. Они позволяют ребёнку последовательно осваивать новые действия, решать поставленные задачи и видеть непосредственный результат своих усилий. Именно в процессе игры дети формируют чувство компетентности, развивают логическое мышление, внимательность и усидчивость, а успешное выполнение игровых заданий и головоломок дарит им радость достижения и укрепляет веру в свои способности;

2) художественная литература и примеры персонажей. Книги и истории представляют собой неоценимый ресурс для формирования самооценки, выступая своего рода зеркалом для самопознания и источником вдохновения. Через художественную литературу младшие школьники знакомятся с многообразием человеческих характеров, поступков, эмоций и жизненных ситуаций. Идентификация с героями, сопереживание их

трудностям и радостям позволяют ребёнку проецировать себя на вымышленные ситуации, анализировать поступки персонажей, учиться на их ошибках и победах. Примеры сильных, добрых, находчивых или целеустремлённых героев становятся важными нравственными ориентирами, стимулируя ребёнка к развитию подобных качеств в себе. Истории о преодолении препятствий, о принятии себя таким, какой ты есть, о ценности дружбы и взаимопомощи помогают детям осознать свою уникальность, почувствовать сопричастность к миру человеческих ценностей и научиться принимать как свои, так и чужие особенности;

3) творческие задания (рисование, лепка, конструирование). Творчество – это уникальный канал для самовыражения, который играет неоценимую роль в развитии самооценки. В отличие от многих учебных заданий, творческие виды деятельности, такие как рисование, лепка, аппликация или конструирование, часто не требуют строгих рамок и предлагают практически безграничные возможности для воплощения собственных идей и фантазий. Это даёт ребёнку возможность почувствовать себя создателем, проявить свою индивидуальность и уникальность. В процессе творчества развивается мелкая моторика, пространственное мышление, воображение, а главное – формируется чувство гордости за собственный, осязаемый результат. Когда ребёнок видит, что он смог что-то придумать и воплотить, когда его работы выставляются на показ и получают признание, это мощно подкрепляет его самооценку и уверенность в своих силах.

В современном мире информационные технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни и предлагают новые, динамичные возможности для обучения и саморазвития. Образовательные программы, развивающие приложения, интерактивные платформы и онлайн-игры могут быть чрезвычайно эффективными средствами формирования адекватной самооценки. Их адаптивный характер позволяет каждому ребёнку двигаться в собственном темпе, фокусируясь на тех областях, где ему нужна

поддержка, и развиваясь в тех, где он проявляет особые способности. Мгновенная обратная связь, система поощрений (баллы, значки, уровни), а также возможность отслеживать собственный прогресс наглядно демонстрируют достижения ребёнка, укрепляя его уверенность в своих познавательных силах. Кроме того, успешное освоение цифровых компетенций само по себе является важным фактором для формирования современной и адекватной самооценки, поскольку даёт ребёнку чувство уверенности в освоении новых технологий.

Использование этих разнообразных средств в комплексе, с учётом индивидуальных особенностей каждого младшего школьника и в тесном сотрудничестве педагогов и родителей, позволяет создать многомерную и поддерживающую среду, в которой самооценка ребёнка будет развиваться гармонично и устойчиво. [54]

Выводы по 1 главе

Самооценка младшего школьника является сложным и многомерным психологическим конструктом, формирующимся под влиянием учебной деятельности, социальных взаимодействий и внешних оценок значимых взрослых и сверстников. В этот период формируется новый «Образ Я», который активно пополняется впечатлениями от учебной деятельности, первых успехов и неудач, а также взаимодействия с учителями и сверстниками.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что самооценка играет ключевую роль в личностном развитии ребёнка, определяя его уверенность, инициативность, активность и характер взаимодействия с окружающими. Особое значение имеет адекватная самооценка, позволяющая осознавать свои сильные и слабые стороны, принимать ошибки и использовать их для дальнейшего роста.

Формирование адекватной самооценки требует системного подхода, включающего индивидуальный подход к ребёнку, создание ситуаций успеха,

стимулирование познавательной активности и формирование ответственности за свои действия. Эффективными средствами выступают игровые, творческие, рефлексивные и деятельностные методы, развивающие самоконтроль, рефлекссию и уверенность в собственных силах.

Не менее важны педагогические условия: профессиональная готовность учителей, компетентное участие родителей и целенаправленная организация внеурочной деятельности, создающие благоприятную среду для самореализации ребёнка. Такое комплексное сочетание принципов, методов и условий позволяет формировать у младших школьников адекватную самооценку, которая становится надёжным фундаментом для личностного роста, успешной социализации и формирования активной, ответственной позиции в обществе.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Условия протекания эксперимента. Характеристика используемых методик

Анализ научной литературы показал, что развитие самооценки у ребёнка формируется при активном участии самого ребёнка и его социального окружения. У младших школьников наблюдаются различные уровни и виды самооценки, включая личностную, социальную и учебную. В этом возрасте одним из психических новообразований является рефлексия, и дети только начинают учиться оценивать себя и других, что делает данный период особенно благоприятным для работы по формированию адекватной самооценки. При этом развитие самооценки не должно ограничиваться исключительно учебным процессом.

Цели эксперимента: Основной целью данного эксперимента является эмпирическая проверка эффективности специально разработанной программы занятий, включающих элементы творчества, направленных на повышение уровня самооценки у учащихся 3-го класса. Достижение этой основной цели разбивается на несколько более конкретных задач:

– во-первых, произвести первичную (базовую) диагностику уровня самооценки у выбранной группы школьников для определения исходных показателей;

– во-вторых, разработать и апробировать месячную программу игровых занятий, сфокусированных на развитии самопринятия, осознания собственных достоинств и уверенности в своих силах;

– в-третьих, после завершения программы провести повторную диагностику уровня самооценки у тех же детей для выявления динамики изменений;

– в-четвертых, провести сравнительный анализ полученных данных для оценки влияния проведенных занятий на изменение самооценки и

сформулировать практические рекомендации по использованию подобных игровых методик в образовательном процессе для поддержки позитивного личностного развития младших школьников.

Эффективным средством формирования самооценки является творческая деятельность, так как она позволяет ребёнку проявлять индивидуальные способности, принимать решения, оценивать свои результаты и взаимодействовать с окружающими в совместной деятельности. Такие условия способствуют развитию внутренней мотивации, уверенности в собственных силах, формированию положительного отношения к себе и социальной компетентности.

Для организации деятельности, направленной на развитие самооценки, важно учитывать, как ребёнок оценивает себя, как, по его мнению, его оценивают окружающие, а также степень совпадения этих представлений. Понимание этих аспектов позволяет создавать ситуации успеха, где каждый ребёнок чувствует свою значимость и ценность, что является важным фактором формирования адекватной самооценки.

В рамках данного исследования была разработана программа, направленная на формирование адекватной самооценки через творческую деятельность. Исследование проводилось на базе Общеобразовательной школы отдела образования Карабалыкского района. В нём приняли участие учащиеся 3 «А» и 3 «Б» классов. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2024 года по май 2025 года.

Исследование включало три этапа:

1. Констатирующий этап – проведение диагностических мероприятий для выявления уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группах.

2. Формирующий этап — организация внеурочной деятельности, способствующей развитию адекватной самооценки, включающей творческие задания, коллективные проекты и игровые упражнения.

3. Контрольный этап — сопоставление полученных результатов, анализ эффективности программы и выработка рекомендаций для педагогов и родителей.

Гипотеза исследования: процесс формирования адекватной самооценки у младших школьников будет результативным, если в учебно-воспитательный процесс внедрить программу внеурочной деятельности.

Таким образом, реализация программы развития самооценки через творческую деятельность создаёт благоприятные условия для формирования уверенности в себе, позитивного отношения к собственным способностям и успешной социализации младших школьников.

На сегодняшний день диагностический инструментарий для исследования самооценки представлен широким спектром методов и методик, включая тесты, опросники, проективные пробы и шкалы оценки. Для комплексного изучения уровня самооценки младших школьников рекомендуется использовать несколько методов одновременно, что позволяет получить более полное представление о том, как ребёнок воспринимает себя и как он оценивает своё взаимодействие с окружающими.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы для выявления уровня самооценки у младших школьников применялись методики «Лесенка» В. Щур и проективная методика «Автопортрет». Эти методы являются признанными в педагогической психологии, оптимальны для детей младшего школьного возраста и позволяют учитывать возрастные особенности восприятия себя и других.

Методика В. Г. Щур «Лесенка» (см. Приложение 1) позволяет определить, как ребёнок оценивает самого себя и как, по его мнению, его оценивают окружающие. Испытуемому выдаётся лист с изображением лесенки, состоящей из семи ступеней. В инструкциях поясняется: на верхних ступенях находятся «самые хорошие» дети, на средней – «ни плохие, ни хорошие», а на нижних – «плохие» или «самые плохие». Ребятам предлагается мысленно оценить себя на протяжении всей жизни и выбрать

соответствующую ступеньку. Инструкции повторяются несколько раз, чтобы убедиться, что дети полностью понимают смысл задания.

Выбор ступени позволяет судить о самооценке ребёнка:

- 6–7 ступень – завышенная самооценка;
- 5 ступень – адекватная самооценка;
- 4 ступень – затруднение в оценке себя;
- 2–3 ступень – заниженная самооценка;
- 1 ступень – низкая самооценка.

В ходе проведения методики дети обеих групп выполняли задания с интересом и активностью. Некоторые проявляли любопытство, задавая уточняющие вопросы о том, каким критериям соответствует каждая ступень, и обсуждали, что значит быть «хорошим» или «плохим». Это указывает на высокую вовлеченность детей и на то, что методика стимулирует рефлекссию и осознанное отношение к собственной личности.

Следует отметить, что методика «Лесенка» не только позволяет выявить уровень самооценки, но и способствует развитию рефлексивных навыков у младших школьников, поскольку требует анализа собственного поведения и сравнения себя с другими. Это особенно важно для формирования адекватной самооценки и подготовки детей к успешной социализации в коллективе.

Таблица 1 – Список учеников 3 «А» класса (экспериментальной группы)

№	ФИ ребёнка
1	Баев Александр
2	Белоус Роман
3	Борисова Анисия
4	Бургарт Милана
5	Дубровина Надежда
6	Дюсембаев Динмухамед
7	Жетписбаева Айша
7	Жетписбаева Айша
8	Зарлыкан Аруна
9	Костенко Анастасия
10	Мазур Артём
11	Суконникова Виолетта
12	Ткачев Артём
13	Чирва Маргарита

14	Янич Демья
----	------------

Таблица 2 – Список учеников 3 «Б» класса (контрольная группа)

№	ФИО ребёнка
1	Аджабаев Алмат
2	Айтуков Абильмансур
3	Аубакиров Аллаберды
4	Венниченко Артём
5	Гамзаев Эмиль
6	Егоренков Герман
7	Кедиев Давид
8	Лисун Роман
9	Любченко Агата
10	Нестерова Полина
11	Нуралинов Алихан
12	Поберезский Всеволод
13	Сагайдачная Ева
14	Топалов Рауан
15	Толкач Елизавета
16	Шайхисламова Алина
17	Юсупова Амина
18	Юсупова Самира

2.2. Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование адекватной самооценки у младших школьников

Во время констатирующего этапа исследования было выявлено, что у значительной части младших школьников, участвовавших в эксперименте, адекватная самооценка ещё не сформирована. Анализ данных показал, что большинство детей демонстрируют завышенный уровень самооценки, который проявлялся стабильно по всем использованным методикам. Такое состояние влияет на поведение детей в коллективе: учащиеся с завышенной самооценкой часто считают себя лучше сверстников, не признают собственные ошибки и отвергают возможность быть «не на первом месте». Эти особенности могут затруднять взаимодействие с одноклассниками, снижать уровень эмпатии и создавать предпосылки для конфликтных ситуаций.

В то же время участники с заниженной самооценкой проявляли пассивность, замкнутость и неохотно объясняли свой выбор. Они предпочитали наблюдать за действиями сверстников, а не активно участвовать в деятельности. Такая неуверенность и тревожность свидетельствуют о необходимости психологической поддержки, создания безопасной и доверительной среды, где ребёнок может постепенно раскрывать свои способности без страха осуждения.

Самооценка играет ключевую роль в формировании личности и успешной деятельности ребёнка. Адекватная самооценка способствует развитию уверенности, самостоятельности, умению ставить реалистичные цели и достигать их, а также формирует позитивное отношение к окружающим. Именно поэтому её формирование в младшем школьном возрасте является важным педагогическим приоритетом.

На основании этого в начале исследования была выдвинута гипотеза о том, что развитие адекватной самооценки возможно через творческую деятельность. В рамках формирующего этапа была организована опытно-экспериментальная работа с учащимися 3 «Б» класса. Занятия проводились на внеурочных занятиях один раз в неделю и строились на принципах творческой активности: коллективное рисование, игровые упражнения, создание совместных проектов, постановка мини-сценок и интерактивные задания, которые способствовали вовлечению всех детей.

Особое внимание в программе уделялось детям с искажённой самооценкой. Для учащихся с низкой самооценкой целью было создать условия, позволяющие снять психологический зажим, снизить тревожность и повысить уверенность в своих силах. Педагог учитывал, что такие дети испытывают страх публичных выступлений, стеснение при высказывании своего мнения и боязнь критики, поэтому все задания выполнялись без давления и с постоянной поддержкой.

Для детей с завышенной самооценкой программа включала упражнения, направленные на развитие эмпатии, сотрудничества и заботы о

других. Коллективные творческие задания, ролевые игры и совместные проекты помогали таким детям осознать, как их действия влияют на окружающих, развивали умение учитывать мнение других и стимулировали ответственность за результат группы.

Таким образом, формирующий этап исследования позволил создать условия, способствующие гармоничному развитию самооценки у младших школьников, учитывая индивидуальные психологические особенности каждого ребёнка. Применение творческих методов и создание комфортной, поддерживающей среды способствовало формированию уверенности, развитию социальных навыков и подготовке детей к дальнейшему успешному обучению и взаимодействию в коллективе. Программа формирующего этапа исследования была разработана на основе комплексного анализа современных психолого-педагогических подходов и с опорой на опыт ведущих специалистов в области формирования самооценки и социальной уверенности младших школьников (см. Приложение 2). Основу программы составили следующие источники: существенное значение для настоящего исследования имеют современные психолого-педагогические концепции, отражающие личностно-ориентированный, деятельностный и компетентностный подходы к обучению и воспитанию, а также исследования, посвящённые развитию самооценки младших школьников в условиях реализации обновлённого содержания образования и организации внеурочной деятельности (А. Г. Асмолов, И. В. Дубровина, Н. Е. Щуркова, Е. О. Смирнова, О. В. Хухлаева). В данных работах подчёркивается значимость создания психологически безопасной образовательной среды, использования игровых и творческих форм работы, а также позитивной педагогической поддержки как условий формирования адекватной самооценки.

Методологическую базу программы также составляют современные педагогические технологии и практико-ориентированные разработки, направленные на развитие уверенности в себе, эмоциональной устойчивости,

коммуникативных умений и навыков саморефлексии у младших школьников посредством творческой, игровой и групповой деятельности.

Эмпирической основой исследования послужили апробированные и валидные диагностические методики, широко используемые в педагогической психологии и адаптированные для младшего школьного возраста, в частности методика «Лесенка» В. Г. Щур и проективная методика «Автопортрет». Их применение обеспечивает комплексную оценку когнитивного и эмоционального компонентов самооценки, а также позволяет выявить индивидуальные особенности её проявления у обучающихся.

Таким образом, совокупность теоретических положений, современных научных подходов и диагностических инструментов обеспечивает целостность, научную обоснованность и практическую направленность программы по формированию адекватной самооценки младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

На основании этих источников была создана программа из 34 занятий, каждое из которых включало специально подобранные методы и приёмы, способствующие формированию адекватной самооценки, развитию эмоциональной и социальной компетентности, а также созданию благоприятного психологического климата в классе.

Цели программы:

1. Формирование позитивной Я-концепции: помочь каждому ребенку осознать свою уникальность, значимость и наличие личных достоинств;
2. Развитие самопринятия: научить детей принимать себя такими, какие они есть, с учетом своих сильных сторон;
3. Повышение уверенности в себе: стимулировать чувство компетентности и веры в свои силы;
4. Развитие эмпатии и взаимоподдержки: научить детей видеть и ценить положительные качества в своих сверстниках.

Задачи программы:

1. Побудить детей к самоанализу и выявлению своих положительных качеств (доброта, смелость, ум, креативность, умение слушать и т.д.) и достижений;

2. Предоставить возможность творчески выразить эти качества в виде рисунка или поделки;

3. Создать безопасную и поддерживающую атмосферу для обмена информацией о себе;

4. Помочь детям раскрыть свои сильные стороны;

5. Сформировать навык позитивного отклика и поддержки в адрес сверстников.

Программа строилась на принципах творческой деятельности, что позволяло сгладить грани «отличник – двоечник», создать равные возможности для всех детей и развивать навыки сотрудничества. Занятия включали работу над осознанием своего «Я», анализом личных достоинств и недостатков, умением выражать эмоции и понимать чувства других, формированием позитивного отношения к жизни и укреплением сплочённости коллектива.

Каждое занятие строилось по единой структуре: разминка, основная часть, рефлексия. Разминка помогала детям снять напряжение, мобилизовать внимание и подготовиться к основной деятельности. Основная часть включала творческие и игровые задания: коллективное рисование, инсценировки, моделирование, ролевые игры и интерактивные упражнения. Рефлексия завершала занятие, предоставляя детям возможность обсудить свои впечатления, поделиться эмоциями и оценить достигнутый результат.

Особое внимание уделялось детям с искажённой самооценкой. Для детей с низкой самооценкой создавалась поддерживающая среда без давления, что позволяло постепенно преодолевать неуверенность и страхи. Дети с завышенной самооценкой выполняли коллективные задания, развивая способность к сопереживанию, учились признавать успехи других и учитывать мнение товарищей. Не все ребята сразу включились в активную

работу на занятии. Начало занятий было посвящено знакомству, где каждый ребёнок должен был назвать своё имя и положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Для детей с заниженной самооценкой эта задача оказалась достаточно сложной: они испытывали трудности с подбором качества и озвучиванием его вслух. Им требовалась мягкая поддержка со стороны педагога, который предлагал варианты или подсказывал формулировки. Когда их положительные качества звучали вслух, дети краснели и смущались, проявляя внутреннее напряжение.

Дети с завышенной самооценкой концентрировались, прежде всего, на своих внешних качествах. Они называли себя «красивыми», «модными», «стильными» и проявляли явную гордость. Когда же педагог озвучивал на ту же букву отрицательные характеристики, такие как «ленивый», «непунктуальный», «невежливый», эти ребята активно спорили, отстаивая свою «идеальность». Ребята с адекватной самооценкой спокойно принимали наличие отрицательных черт, признавая их, но отмечали, что им неприятно обладать такими качествами.

В основной части занятия дети совместно составляли правила группы, обсуждали нормы поведения на последующих занятиях. Наиболее активными оказались ученики с завышенной самооценкой: они предлагали множество идей и неохотно соглашались с мнениями других. Дети с заниженной самооценкой предпочитали оставаться в роли наблюдателей и почти не участвовали в обсуждении.

Заключительным элементом занятия стала рефлексия с помощью упражнения «Смайлик настроения», которое является обязательным на всех занятиях программы. Для каждого ребёнка был подготовлен лист с нейтральным изображением лица. После выполнения основной части занятия дети окрашивали лицо в эмоции, соответствующие их внутреннему состоянию в данный момент: улыбающееся лицо означало радость и удовлетворение, грустное — недовольство или разочарование. Затем каждый ребёнок объяснял свой выбор. Этот метод позволял детям осознавать и

проговаривать свои эмоции, развивал эмоциональную грамотность, способствовал саморефлексии и формированию навыков вербального выражения чувств.

В ходе занятия было отмечено, что именно такие комбинации творческой деятельности, коллективного участия и рефлексии помогают детям постепенно раскрывать свой потенциал, снижать тревожность и укреплять уверенность в себе. Дети с низкой самооценкой начинали проявлять инициативу, осознавая ценность своего мнения, а дети с завышенной самооценкой учились учитывать точки зрения других и проявлять эмпатию.

Таким образом, занятие «Давайте знакомиться» показало, что сочетание игр на знакомство, совместной работы и эмоциональной рефлексии является эффективным инструментом для формирования адекватной самооценки, создания благоприятного психологического климата и развития коммуникативных навыков младших школьников.

На втором занятии «Мы – команда» разминка «Здравствуй по-разному» развивала навыки общения и снятие эмоционального напряжения. Дети свободно передвигались по классу и приветствовали друг друга разными способами — улыбкой, рукопожатием, кивком. Дети с низкой самооценкой сначала стеснялись, но через несколько кругов активно включились, ощущая поддержку группы. Основное упражнение «Подарок другу» заключалось в том, что каждый ребёнок рисовал или записывал маленькое пожелание или доброе слово для одноклассника. Дети с удовольствием дарили и получали подарки, что формировало эмпатию, доброжелательность и позитивное отношение к сверстникам. Рефлексия «Смайлик настроения» показывала радость и удовлетворение от участия.

На третьем занятии «Мы внимательны друг к другу» разминка «Считаем вместе» развивала внимание, умение слушать и действовать согласованно. В основной части упражнения «Ласковое имя» каждый называл своё имя и его ласковый вариант, группа повторяла хором. Дети с

низкой самооценкой проявляли осторожность, но постепенно уверенно включались. Дети с завышенной самооценкой активно участвовали, но при этом учились слышать других и уважать их мнение. Рефлексия закрепляла положительные эмоции и чувство принадлежности к группе.

Четвёртое занятие «Мы действуем вместе» начиналось с разминки «Дружная гусеница», где дети выстраивались в колонну, держась за плечи впереди стоящего. Основное упражнение «Запутанный клубок» требовало от детей закрыть глаза, взять друг друга за руки и распутаться, не размыкая их. Дети с низкой самооценкой испытывали тревогу, но справлялись с поддержкой группы. Дети с завышенной самооценкой учились слушать и учитывать мнение других. Рефлексия «Смайлик настроения» показала положительные эмоции от совместного решения сложной задачи и чувство удовлетворения.

На пятом занятии «Мир чувств и эмоций» разминка «Угадай эмоцию» позволяла детям угадывать эмоции, изображённые мимикой или на карточках. Основное упражнение «Магазин качеств» давало возможность выбрать качества, которые они хотели бы развить. Дети с низкой самооценкой впервые озвучивали свои желания, что повышало их уверенность. Дети с высокой самооценкой осознавали ценность качеств других, развивая эмпатию. Рефлексия фиксировала эмоции и впечатления детей.

На шестом занятии «Тёплые слова» разминка «Комплимент по кругу» помогала создать доброжелательную атмосферу. Основное упражнение «Ладонка успеха» оказалось одним из наиболее продуктивных: дети обводили свои ладони, писали сильные стороны и передавали листы другим для дополнений. Это упражнение помогало детям с низкой самооценкой раскрыться, а детям с высокой - учиться замечать сильные стороны других. Рефлексия «Смайлик настроения» закрепляла позитивные эмоции и уверенность.

Занятия с 7 по 20 включали различные творческие и интерактивные упражнения: «Посмотри на себя со стороны», «Я смогу!», «Расскажи о друге», «Дорога через трудности», «Строим башню», «Дерево желаний», «Ситуация помощи», «Лестница успеха», «Мой день в эмоциях», «Слепой путь», «История комплиментов», «Круг поддержки», «Путь к цели», «Коллаж успеха». Все эти упражнения направляли детей на развитие уверенности в себе, эмпатии, умения работать в команде, эмоционального интеллекта и самопознания.

На занятии 20 «Мы успешны вместе» дети с большим интересом участвовали в совместном создании коллажа успеха. Они обсуждали, какие достижения группы и каждого ребёнка можно отразить на плакате, помогали друг другу прикреплять рисунки и подписи. Дети активно выражали свои эмоции, называли положительные моменты, которые произошли за предыдущие занятия. Это занятие способствовало формированию чувства коллективного успеха и осознанию значимости каждого ребёнка в группе.

На занятии 21 «Моя гордость» дети с удовольствием рассказывали о своих личных успехах, о событиях, которыми гордятся, и записывали их на листья «Дерева гордости». Многие дети впервые осознавали, сколько маленьких побед они совершили, и гордились собой. Педагог помогал детям выражать свои эмоции словами, а в ходе обсуждения возникала атмосфера поддержки и взаимного одобрения.

Занятие 22 «Комплимент другу» вызвало у детей большой интерес: они с радостью писали и вручали друг другу добрые слова, а «почтовый ящик» стал местом, где каждый мог получить внимание и поддержку. Дети смеялись, радовались, обсуждали, как приятно получать комплименты, и это способствовало формированию доверительных отношений в группе.

На занятии 23 «Мой внутренний герой» дети проявляли воображение, придумывая свои супергеройские - образы. Упражнение «Портрет героя» позволило каждому ребёнку осознать свои сильные качества и показать их в

творческой форме. Дети активно обсуждали качества друг друга и радовались тому, что у каждого есть свои уникальные способности.

Занятие 24 «Похвали себя» оказалось особенно значимым для детей с низкой самооценкой. Упражнение «Зеркало успеха» позволило детям смотреть на себя и называть свои сильные стороны. Многие дети впервые вслух произносили положительные фразы о себе, ощущая поддержку группы.

На занятии 25 «Дневник успехов» дети с интересом записывали свои маленькие победы, делились ими с педагогом и друг с другом. Практика фиксирования успехов способствовала развитию привычки замечать положительные моменты в жизни и повышению уверенности в себе.

Занятия 26 «Волшебное зеркало» и 27 «Мои сильные стороны» помогли детям закрепить навыки осознания собственных качеств. Дети с радостью произносили добрые слова о себе и заполняли списки талантов, обсуждали, как эти качества помогают им в жизни и общении.

Занятия 28 «Солнечные лучики» и 29 «Круг доверия» способствовали развитию эмпатии и доверия. Дети активно писали комплименты на «лучиках» и называли положительные качества друг друга. Особенно им нравилось видеть радость на лицах одноклассников, когда они получали комплименты, а обсуждения помогали понять, как важно поддерживать друг друга.

Занятие 30 «Моя радость» и 31 «Дерево достижений» дети воспринимали как возможность поделиться своими эмоциями и успехами. Рисование радостных событий и создание дерева достижений позволяли им визуализировать положительные моменты, а педагог помогал детям формулировать, за что они гордятся собой. Эти занятия дети считали особенно интересными и вдохновляющими.

Занятие 32 «Секретный талант» вызвало большой интерес: дети с удовольствием показывали свои скрытые способности, делились необычными умениями и обсуждали, как их использовать. Многие дети

впервые открыли свои таланты перед группой, испытывая при этом радость и гордость.

Занятия 33 «Я - супергерой» и 34 «Мой день успеха» стали итоговыми и объединяли все навыки, приобретённые в предыдущих занятиях. Дети придумывали суперспособности, обсуждали их значение в повседневной жизни и создавали коллаж успеха недели. Особенно детям нравилось совместное творчество и возможность показать свои достижения другим.

В ходе всех занятий с 20 по 34 наблюдалась положительная динамика: дети становились более открытыми, уверенными в себе, активнее участвовали в обсуждениях и совместных играх. Наиболее интересными и любимыми темами для детей были упражнения, где можно было показывать свои умения и таланты, создавать коллажи и рисунки, получать комплименты и похвалу, а также проявлять творческое воображение.

Все упражнения проводились в игровой форме, с поддержкой педагога, что позволяло детям чувствовать себя безопасно, выражать свои мысли и эмоции, а также учиться замечать и ценить свои достижения и достижения сверстников.

Реакция детей:

1. Наиболее продуктивными и любимыми оказались упражнения, где проявлялась индивидуальная значимость ребёнка и его участие в коллективном результате: «Ладонка успеха», «Подарок другу», «Коллаж успеха».

2. Дети с низкой самооценкой постепенно раскрывались, выражали свои мысли, участвовали в обсуждениях, демонстрировали эмоциональное вовлечение.

3. Дети с завышенной самооценкой учились учитывать мнение других, проявлять заботу и поддержку, осознавали ценность коллективного успеха.

Рефлексия «Смайлик настроения» на каждом занятии позволяла детям осознавать свои эмоции, проговаривать их, фиксировать изменения

настроения до и после занятий. Дети радостно рисовали улыбающиеся лица, обсуждали свои впечатления, что способствовало развитию эмоциональной грамотности и формированию позитивной самооценки.

Систематическое участие в программе способствовало формированию адекватной самооценки у младших школьников. Дети становились более открытыми, уверенными, внимательными и эмпатичными. Упражнения, требующие совместного взаимодействия и поддержки, укрепляли социальную сплочённость, навыки сотрудничества и умение признавать достижения других. По окончании курса дети демонстрировали более уверенное поведение, готовность принимать участие в новых заданиях и положительное отношение к себе и сверстникам.

Заинтересованность взрослых, искренняя похвала и поощрение оказывают значительное влияние на мотивацию и поведение детей. Положительная обратная связь стимулирует у младших школьников внутренний интерес к деятельности, побуждает к повторным попыткам и настойчивости. В экспериментальных исследованиях отмечается, что позитивная мотивация способствует повышению продуктивности и уверенному поведению ребёнка в новых ситуациях, тогда как негативная обратная связь не оказывает такого эффекта или даже снижает активность ребёнка.

Важно понимать, что характер похвалы тоже имеет значение. Исследования, посвящённые влиянию различных форм поощрения, показывают, что похвала, направленная на усилия и поведение ребёнка, а не на закрепление его фиксированных свойств (например, «ты умный»), помогает развивать устойчивую самооценку и внутреннюю мотивацию. Напротив, похвала, ориентированная только на личные качества, может привести к тому, что ребёнок начнёт отождествлять себя с внешними характеристиками и при столкновении с трудностями воспринимать неудачу как подтверждение собственной неполноценности.

Поощрение, которое подчёркивает именно усилия, старание и процесс достижения, способствует формированию у ребёнка так называемого мышления роста (growth mindset) - установки, при которой неизбежные ошибки и трудности рассматриваются не как признак неспособности, а как шаги к улучшению себя. Такая форма поощрения повышает уверенность в собственных силах и способствует устойчивому развитию самооценки.

Для детей с завышенной самооценкой творческая групповая деятельность особенно полезна. В этих условиях они учатся не только выражать своё мнение, но и активно слушать других, сопереживать, оценивать работу сверстников и учитывать разнообразие взглядов. Это способствует развитию социальной компетентности и снижению излишнего доминирования собственного «Я» в оценке и взаимодействии с окружающими.

У детей с заниженной самооценкой творческая деятельность и поддерживающая обратная связь дают им возможность проявить свои способности, ощутить успех и принять свою значимость в группе. Такие дети начинают видеть, что они способны на достижения, учатся выражать свои мысли и чувства, а их внутренняя скованность постепенно ослабевает. Важно учитывать, что этим детям требуется время, терпение и последовательная поддержка, чтобы преодолеть тревожность, мнительность, робость и застенчивость, которые часто сопровождают низкую самооценку.

Развитие рефлексии у ребёнка - способность осознанно анализировать собственное «Я», свои действия и эмоции - является одним из ключевых механизмов формирования адекватной самооценки и качественного личностного роста. Рефлексия, согласно исследованиям, включает в себя умение сравнивать собственные действия с социальными ожиданиями, оценивать свои достижения и ошибки, а также соотносить своё поведение с реакцией окружающих. Именно это позволяет ребёнку перейти от ситуативной, внешне обусловленной самооценки к устойчивой, внутренне осознанной, что Л. С. Выготский назвал «подлинной самооценкой»,

отражающей уровень притязаний личности и её отношение к собственным достижениям и месту в социуме.

Уровень самооценки в младшем школьном возрасте оказывает влияние на все аспекты жизни человека: на учебную деятельность, социальные взаимоотношения, эмоциональную устойчивость и процессы принятия решений. Исследования показывают, что адекватная самооценка связана с высоким уровнем самостоятельности, мотивации и стремлением к целенаправленной деятельности, тогда как крайности - как завышенная, так и заниженная самооценка - могут осложнять самообучение, способствовать избеганию трудностей или, наоборот, неадекватным ожиданиям от себя.

Поэтому главная задача педагогов и родителей - создать условия для осознанного развития адекватной самооценки у ребёнка как можно раньше, поддерживать его усилия и подчеркивать достижения, развивать навыки саморефлексии и самостоятельности. Существует множество методов и подходов, направленных на формирование уверенности в себе, умения творить, стремления делать благородные поступки и выражать собственную позицию — и всё это должно начинаться с раннего возраста и продолжаться в систематической педагогической практике.

Выводы по 2 главе

Во второй главе выпускной квалификационной работы была представлена и проанализирована работа, направленная на развитие адекватной самооценки у младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Экспериментальное исследование было организовано в соответствии с требованиями педагогического эксперимента и включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Такая структура обеспечила последовательность процедуры исследования и позволила проследить динамику изменений уровня самооценки обучающихся под воздействием специально разработанной программы.

На констатирующем этапе с использованием методики В. Г. Щур «Лесенка» и проективной методики «Автопортрет» были выявлены особенности самооценки младших школьников экспериментальной и контрольной групп. Результаты диагностики показали, что у значительной части обучающихся самооценка носит неадекватный характер и проявляется в завышенной либо заниженной форме. Полученные данные подтвердили актуальность целенаправленной педагогической работы по формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Формирующий этап исследования был реализован посредством разработанной программы внеурочной деятельности, основанной на творческих и игровых методах работы. Программа включала 34 занятия и строилась с учётом возрастных, индивидуально-психологических особенностей обучающихся, а также принципов личностно-ориентированного и деятельностного подходов. Существенной особенностью программы являлось систематическое включение элементов рефлексии, коллективного взаимодействия и позитивной педагогической поддержки, что способствовало созданию психологически безопасной образовательной среды.

Содержание программы было направлено на развитие самопринятия, осознание личных достоинств, формирование уверенности в себе, эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками. В ходе формирующего этапа особое внимание уделялось детям с заниженной и завышенной самооценкой: для первых создавались ситуации успеха и эмоциональной поддержки, для вторых - условия, способствующие развитию эмпатии, ответственности и умения учитывать позицию других.

Контрольный этап исследования позволил выявить положительную динамику в развитии самооценки младших школьников экспериментальной группы. У обучающихся наблюдалось повышение уверенности в себе, снижение тревожности, рост активности в коллективной деятельности, формирование более реалистичного и позитивного отношения к

собственным возможностям. Особенно выраженные изменения были зафиксированы у детей с первоначально заниженной самооценкой.

Таким образом, результаты экспериментальной работы подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что формирование адекватной самооценки младших школьников будет результативным при внедрении специально разработанной программы внеурочной деятельности, основанной на творческих формах работы. Реализованная программа доказала свою эффективность и может быть рекомендована для практического использования в образовательных организациях начального общего образования в рамках внеурочной деятельности.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментальной работы

В классах, где проводилось исследование, всего обучались 32 учащихся. В экспериментальной группе (3 «А» класс, 14 человек) шесть учащихся (43%) разместили себя на 6–7 ступени лесенки, что позволяет предположить завышенный уровень самооценки. Эти дети справились с заданием быстро и уверенно, демонстрируя высокую степень самоуверенности и убежденность в том, что только верхние ступени соответствуют их представлению о себе.

Пять учащихся (36%) выбрали 5 ступень, что соответствует адекватному уровню самооценки. Эти дети проявляли реалистичное представление о своих способностях, умели оценивать свои достижения и замечали свои сильные и слабые стороны.

Трое учащихся (21%) показали заниженную самооценку, разместив себя на нижних ступенях. Эти дети проявляли замкнутость и не всегда охотно вступали в контакт с педагогом, затруднялись объяснить свой выбор и выражали сомнения в собственных силах. Двое из них полностью отказались давать комментарии к своим ответам. Ещё четверо отмечали, что хотят проявлять себя как «хорошие» ученики, но считают, что их учебные достижения не позволяют это продемонстрировать.

Данные результаты свидетельствуют о том, что уровень самооценки у младших школьников варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей, опыта взаимодействия с окружающими и успешности в учебной деятельности. Наблюдаемая завышенная самооценка может быть связана с уверенностью в собственных способностях и стремлением к

признанию, тогда как заниженная самооценка часто проявляется у детей с неуверенностью и ощущением неуспешности.

Полученные данные подчеркивают необходимость создания условий, способствующих развитию адекватной самооценки, включая поддержку личных достижений каждого ребёнка, индивидуальный подход и организацию творческих и совместных заданий, позволяющих детям видеть свои сильные стороны и получать положительную обратную связь.

Результаты экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

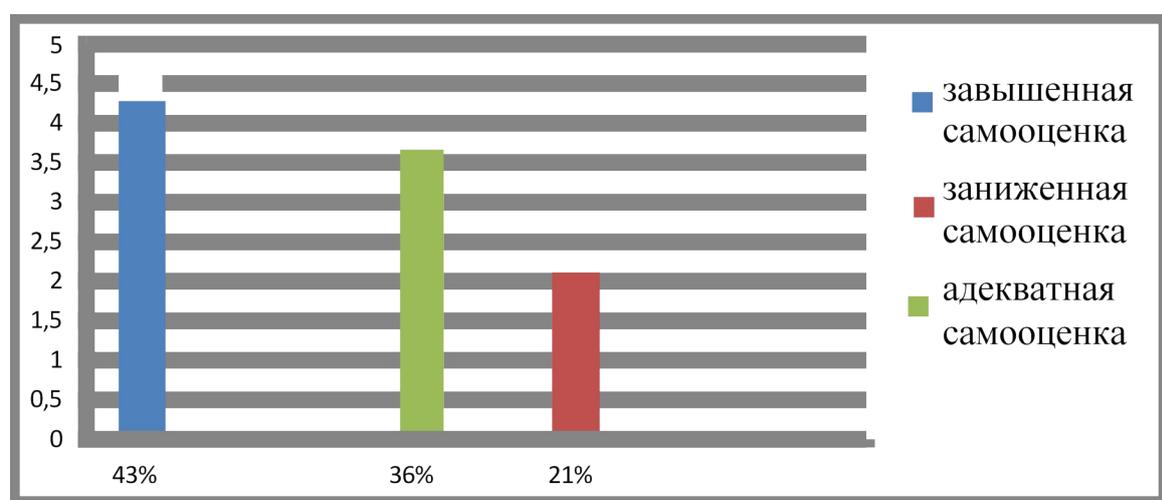


Рисунок 1 – Распределение учащихся по уровням сформированности самооценки по методике «Лесенка» (экспериментальная группа)

В контрольной группе (3 «Б» класс, 18 учащихся) распределение уровней самооценки оказалось следующим: завышенная самооценка была зафиксирована у 8 человек (44%), адекватный уровень – у 7 учащихся (39%), заниженная самооценка – у 3 человек (17%).

Дети с завышенной самооценкой проявляли высокую уверенность в себе, быстро выполняли задания, редко сомневались в правильности своего выбора и демонстрировали склонность оценивать себя выше реального уровня своих достижений. Учащиеся с адекватной самооценкой, напротив, проявляли способность объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, учитывали мнение окружающих и могли сопоставлять свои достижения с реальными результатами. Заниженная самооценка отмечалась

у детей, которые испытывали трудности с уверенностью в собственных силах, колебались при выборе ступени и иногда выражали сомнения в том, насколько их способности соответствуют ожиданиям окружающих.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что в контрольной группе наблюдается схожая динамика распределения уровней самооценки с экспериментальной группой, однако, в отличие от экспериментальной, отсутствовала целенаправленная работа по развитию адекватной самооценки через творческую деятельность. Это подтверждает важность организации специально направленных занятий, способствующих формированию положительной самооценки у младших школьников.

Результаты контрольной группы представлены на рисунке 2.

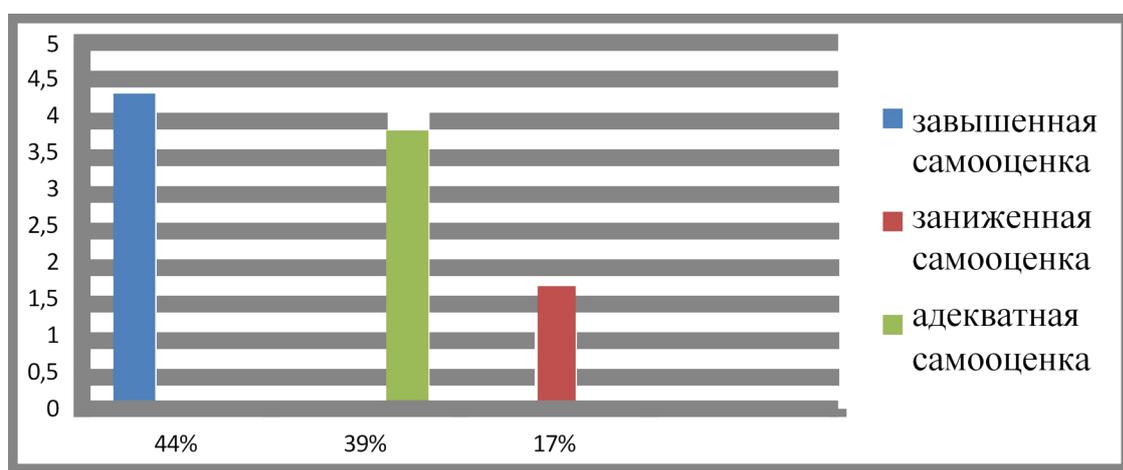


Рисунок 2 – Распределение учащихся по уровням сформированности самооценки по методике «Лесенка» (контрольная группа)

Для обработки результатов методики «Лесенка» применялся χ^2 -тест (критерий хи-квадрат), что позволило оценить различия в распределении показателей самооценки между двумя группами младших школьников. В исследовании принимали участие две группы: первая - 14 человек, вторая - 18 человек.

Использование критерия χ^2 позволило определить, существуют ли статистически значимые различия в распределении уровней самооценки между группами, а также проверить, насколько полученные результаты

соответствуют ожидаемому распределению. Данный метод является подходящим для анализа категориальных данных, полученных с помощью методики «Лесенка», так как позволяет учитывать частотные показатели каждого уровня самооценки и проводить корректное сравнение между выборками различного объёма.

Таблица 3 – Распределение испытуемых по уровням сформированности самооценки по методике «Лесенка» (констатирующий этап)

Уровень самооценки	ЭГ		КГ	
	N	Доля (%)	N	Доля (%)
Завышенная	6	43	8	44
Адекватная	5	36	7	39
Заниженная	3	21	3	17

Для анализа различий в распределении уровней самооценки между экспериментальной и контрольной группами применялся критерий χ^2 (критерий хи-квадрат). Рассчитанное значение χ^2 составило 0,121, при этом число степеней свободы равно 2, а критическое значение χ^2 при уровне значимости $\alpha = 0,05$ составляет 5,991.

Поскольку $\chi^2_{\text{набл.}} < \chi^2_{\text{кр.}}$, различия между группами статистически незначимы, что свидетельствует о сопоставимости распределения уровней самооценки в обеих группах на начальном этапе исследования. Таким образом, группы можно считать однородными по показателю самооценки перед проведением педагогического эксперимента.

Методика «Лесенка» показала, что в обеих группах преобладает завышенная или адекватная самооценка.

Уровень самооценки младших школьников может быть эффективно выявлен с помощью проективных рисуночных методик. Одной из наиболее информативных является методика «Автопортрет», которая позволяет оценить как уровень самооценки ребёнка, так и его эмоциональное состояние, социальное благополучие, а также выявить скрытые переживания, тревожность и страхи. Этот метод особенно актуален для младших школьников, поскольку даёт возможность выразить внутреннее состояние через творческое самовыражение, не прибегая к

вербальной форме, которая может быть ограничена возрастными особенностями.

В ходе исследования детям предлагалось нарисовать себя с использованием карандашей, без спешки и давления со стороны педагога. Инструкция не включала жёстких требований к форме, цвету или деталям рисунка, что позволяло ребёнку свободно отразить собственное видение себя. Испытуемые задавали уточняющие вопросы: следует ли рисовать фигуру в полный рост, включать ли фон и окружение, раскрашивать ли рисунок. Эти вопросы отражают естественное стремление детей к точной реализации собственного образа и осознанное отношение к выполнению задания.

Анализ рисунков позволял выявить уровень самооценки по различным признакам. Маленькая фигурка, расположенная ближе к краю листа, с плохо прорисованными деталями, штриховкой и использованием тёмных цветов, свидетельствует о заниженной самооценке, неуверенности и тревожности ребёнка. Такая позиция фигуры на листе может отражать ощущение ребёнком собственной «малозначимости» и сложности в самоидентификации.

Фигура, расположенная в центре листа, с аккуратно прорисованными лицом, руками, одеждой и аксессуарами, характеризует адекватную самооценку. Такие дети демонстрируют баланс между уверенным восприятием себя и объективной оценкой своих возможностей. Их рисунки обычно гармоничны, а использование цвета умеренное, что отражает эмоциональную стабильность и положительное отношение к себе. Слишком крупная фигура, чрезмерно украшенная и выделяющаяся на фоне серого или пустого пространства, может указывать на завышенную самооценку и склонность ребёнка к преувеличению своих возможностей. При этом внимание ребёнка часто сосредоточено на деталях самого персонажа, а не на окружении, что может говорить о стремлении к признанию и желании подчеркнуть собственную

значимость. Методика «Автопортрет» не только позволяет выявить уровень самооценки, но и способствует развитию рефлексивных навыков ребёнка. Через анализ рисунка педагог получает информацию о том, как ребёнок видит себя, свои сильные стороны, эмоциональное состояние и отношение к окружающим. Комбинируя результаты этой методики с другими инструментами диагностики, например, с методикой «Лесенка» В. Щур, можно получить более полное представление о психологическом состоянии ребёнка, динамике его самооценки и уровне внутренней мотивации.

Особенно важно учитывать возрастные особенности младших школьников: в этом возрасте дети активно формируют представления о себе и окружающих, испытывают эмоциональные колебания и стремятся к признанию. Поэтому результаты методики «Автопортрет» должны рассматриваться в контексте развития личности, условий учебной и внеурочной деятельности, а также социальной среды, в которой ребёнок взаимодействует с педагогами и сверстниками. Это позволяет не только диагностировать уровень самооценки, но и разрабатывать целенаправленные программы по её развитию через творческую и игровую деятельность.

По результатам проведения методики «Автопортрет» в экспериментальной группе выявилось следующее распределение уровней самооценки: 6 учащихся (43%) продемонстрировали адекватный уровень самооценки, 6 человек (43%) – завышенный уровень, и 2 учащихся (14%) – заниженную самооценку.

Анализ рисунков показал, что дети с адекватной самооценкой обычно размещали свою фигуру в центре листа, с чётко прорисованными лицом, руками и деталями одежды. Используемые цвета были гармоничными, что отражает эмоциональную стабильность ребёнка и способность объективно оценивать свои достижения.

Дети с завышенной самооценкой, как правило, изображали фигуру

крупной, чрезмерно украшенной, при этом фон оставался минимально проработанным или серым, что подчеркивает стремление подчеркнуть собственную значимость и внимание к себе. Такой стиль рисунка свидетельствует о склонности к преувеличению своих возможностей и о высокой самооценке, которая иногда не соответствует реальным способностям.

У двух учащихся с заниженной самооценкой фигура была небольшой, расположена ближе к краю листа, детали плохо прорисованы, а фон оставался тусклым или серым. Это указывает на неуверенность, трудности в оценке собственных возможностей и возможное переживание тревожности или внутренней напряженности.

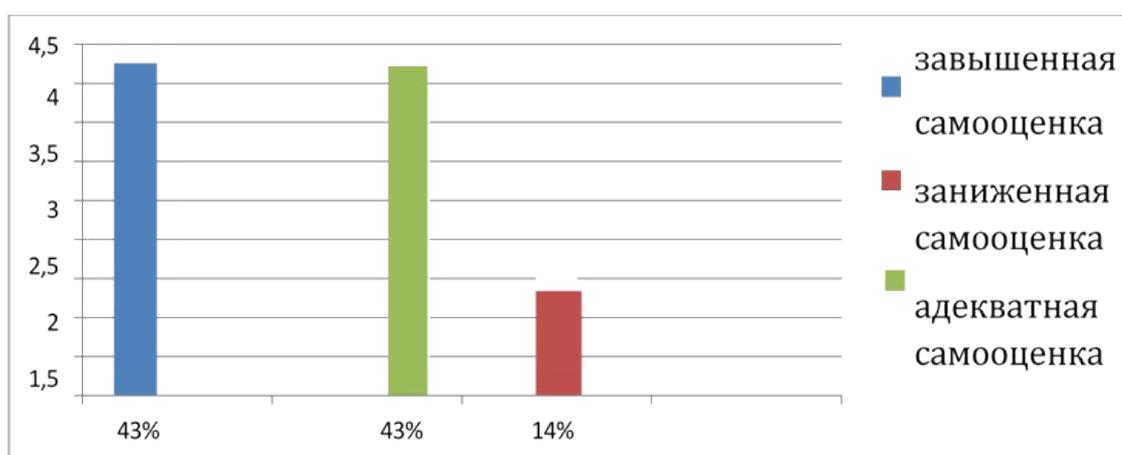


Рисунок 3 – Распределение учащихся по уровням сформированности самооценки по методике «Автопортрет» (экспериментальная группа)

Методика «Автопортрет» вызвала у детей положительный интерес и активно включила их в процесс самовыражения. На этапе инструкции некоторые учащиеся переживали, что могут выполнить задание неправильно, однако, приступив к работе, быстро успокоились и с увлечением сосредоточились на рисовании. Дети с адекватной и завышенной самооценкой охотно демонстрировали свои рисунки, легко отвечали на вопросы исследователя, обсуждали детали и мотивы изображений. Это свидетельствует о том, что творческая деятельность способствует снятию

эмоционального напряжения, развитию уверенности в себе и положительного отношения к собственным действиям.

В то же время учащиеся с заниженной самооценкой проявляли сдержанность и тревожность. Они избегали демонстрации своих работ, прятали рисунки и выражали опасение, что над ними могут посмеяться. Такие реакции указывают на неуверенность в своих способностях, страх оценки со стороны сверстников и недостаток уверенности в собственных силах.

В контрольной группе выполнение данного задания также не вызвало существенных трудностей. Анализ результатов показал, что 8 человек (44%) продемонстрировали завышенный уровень самооценки, 7 человек (39%) - адекватный, и 3 учащихся (17%) - заниженный.

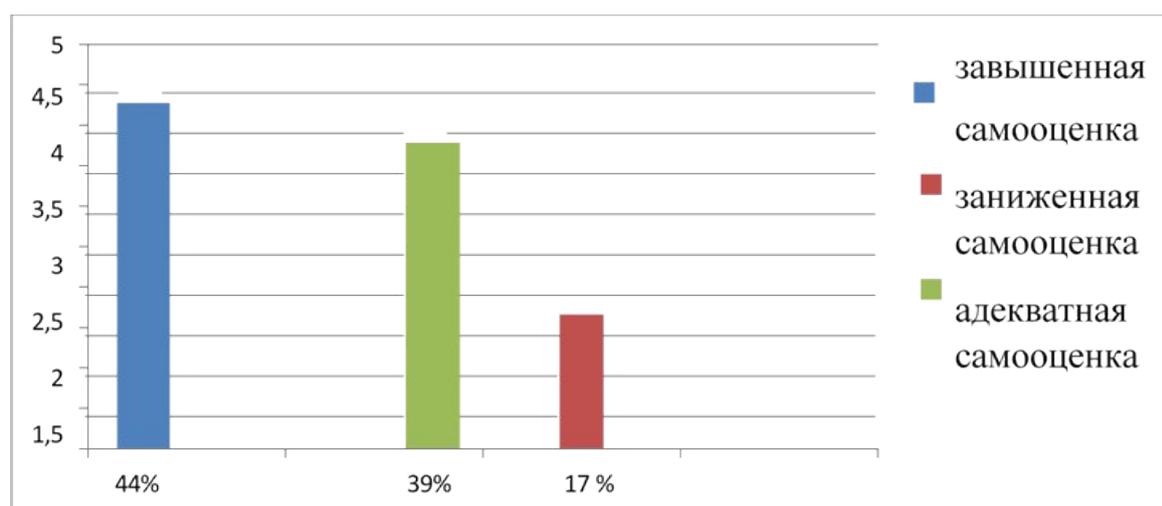


Рисунок 4 – Распределение учащихся по уровням сформированности самооценки по методике «Автопортрет» (контрольная группа)

Дети с заниженной самооценкой проявили аналогичную осторожность: они отмечали, что не умеют хорошо рисовать, объясняя, почему фигура на рисунке получилась маленькой. Такие наблюдения подтверждают, что низкая самооценка у младших школьников тесно связана с чувством неуверенности и ограниченными представлениями о собственных возможностях.

Таблица 4 – Распределение испытуемых по уровням сформированности самооценки по проективной методике «Автопортрет» (констатирующий этап)

Уровень самооценки	ЭГ		КГ	
	N	Доля (%)	N	Доля (%)
Завышенная	6	43	8	44
Адекватная	6	43	7	39
Заниженная	2	14	3	17

Вычисленное значение χ^2 составило 0,064, при числе степеней свободы $df = 2$ и критическом значении $\chi^2 = 5,991$ при $\alpha = 0,05$. Поскольку $\chi^2_{\text{набл.}} < \chi^2_{\text{кр.}}$, различия между группами статистически не значимы, что свидетельствует о сопоставимости распределения уровней самооценки в обеих группах на начальном этапе исследования.

Результаты данного этапа исследования показывают, что методика «Автопортрет» не только выявляет уровень самооценки, но и позволяет наблюдать эмоциональное состояние ребёнка, его отношение к собственной деятельности и уровень внутренней мотивации. Она демонстрирует эффективность творческих заданий в стимулировании самопознания, развитию рефлексивных навыков и формировании уверенности в себе. Анализ полученных данных подтверждает необходимость целенаправленной работы по развитию адекватной самооценки, включающей индивидуальный подход, поддержку личных достижений ребёнка и создание безопасной и позитивной психологической среды.

В рамках констатирующего этапа исследования был проведён комплекс диагностических мероприятий с целью выявления уровня самооценки у младших школьников экспериментальной (3 «А») и контрольной (3 «Б») групп. Для этого использовались методики «Лесенка» В. Щур и «Автопортрет», позволяющие оценить как когнитивные, так и

эмоциональные аспекты самооценки, а также наблюдать поведение ребёнка при выполнении творческого задания.

В экспериментальной группе (14 учащихся) распределение уровней самооценки было следующим:

- 6 человек (43%) показали завышенную самооценку, выбирая верхние ступени;
- 5 человек (36%) имели адекватный уровень самооценки, расположив себя на средней ступени;
- 3 человека (21%) продемонстрировали заниженную самооценку, выбрав нижние ступени.

Анализ поведения детей показал, что учащиеся с завышенной самооценкой проявляли уверенность в себе, выполняли задания быстро и активно, не испытывая сомнений. Дети с адекватной самооценкой демонстрировали способность объективно оценивать свои достижения и учитывали мнение окружающих. Учащиеся с заниженной самооценкой, напротив, проявляли замкнутость, не всегда охотно объясняли свой выбор и выражали тревожность относительно собственной оценки.

В контрольной группе (18 учащихся) результаты методики «Лесенка» были схожими:

- завышенная самооценка - 8 человек (44%);
- адекватная - 7 человек (39%);
- заниженная - 3 человека (17%).

Дети с заниженной самооценкой также проявляли неуверенность, сомневались в правильности своего выбора и выражали тревожность при демонстрации результатов.

Методика «Автопортрет» позволила выявить эмоциональные и социальные компоненты самооценки. В экспериментальной группе результаты распределились следующим образом:

- 6 человек (43%) имели адекватную самооценку;
- 6 человек (43%) - завышенную;

- 2 человека (14%) - заниженную.

Дети с адекватной самооценкой располагали фигуру в центре листа, прорисовывали лицо, руки, одежду и использовали гармоничные цвета, что отражает эмоциональную стабильность и объективную оценку своих возможностей. Дети с завышенной самооценкой изображали фигуру крупной, яркой, часто с украшениями, при этом фон оставался минимально проработанным, что указывает на стремление подчеркнуть собственную значимость. Учащиеся с заниженной самооценкой рисовали маленькие фигуры, ближе к краю листа, с плохо проработанными деталями и использовали тёмные или тусклые цвета, демонстрируя неуверенность и тревожность.

В контрольной группе результаты «Автопортрета» совпадали с данными «Лесенки»:

- завышенная самооценка - 8 человек (44%);
- адекватная - 7 человек (39%);
- заниженная - 3 человека (17%).

Дети с заниженной самооценкой объясняли маленький размер фигуры отсутствием навыков рисования, что свидетельствует о низкой уверенности в собственных способностях.

Методики показали высокую вовлеченность детей в процесс диагностики. Учащиеся с адекватной и завышенной самооценкой охотно демонстрировали свои рисунки, отвечали на вопросы и обсуждали детали работы. Дети с заниженной самооценкой проявляли осторожность и замкнутость, прятали свои работы и испытывали страх оценки со стороны сверстников. Это подтверждает, что уровень самооценки напрямую связан с эмоциональной открытостью и уверенностью ребёнка.

Сопоставление результатов обеих методик показывает, что в обеих группах преобладают учащиеся с завышенной самооценкой, однако доля детей с заниженной самооценкой также существенна. Это позволяет сделать

вывод, что у большинства участников исследования самооценка находится в стадии формирования и требует целенаправленной педагогической работы.

Работа по формированию адекватной самооценки необходима по следующим причинам, так как завышенная самооценка может быть источником агрессивного поведения, конфликтности и трудностей в коллективной деятельности, так как собственный образ ребёнка не совпадает с представлением о нём окружающих, а заниженная самооценка вызывает неуверенность, тревожность, снижает инициативу и мотивацию к учебной деятельности, что может негативно сказаться на социализации и личностном развитии.

Таким образом, констатирующий этап исследования подтверждает необходимость организации целенаправленных мероприятий по развитию адекватной самооценки у младших школьников, включающих творческую деятельность, индивидуальную поддержку, конструктивную обратную связь и создание психологически комфортной среды. Эти меры способствуют формированию уверенности в собственных силах, адекватной оценки возможностей и успешной социализации ребёнка.

После реализации программы, направленной на формирование адекватной самооценки у младших школьников, был проведён контрольный этап опытно-экспериментальной работы. В исследовании приняли участие 32 обучающихся: экспериментальная группа - учащиеся 3 «А» класса (14 человек) и контрольная группа - учащиеся 3 «Б» класса (18 человек). Основной целью контрольного этапа являлось выявление изменений в уровне самооценки младших школьников после проведения серии систематических занятий, основанных на творческой и игровой деятельности, а также оценка эффективности разработанной программы внеурочной деятельности.

Для обеспечения сопоставимости результатов на контрольном этапе использовались те же диагностические методики, что и на констатирующем этапе исследования, а именно методика «Лесенка» В. Г. Щур и проективная

методика «Автопортрет». Это позволило проследить динамику изменений уровня самооценки и выявить влияние целенаправленного педагогического воздействия.

Результаты контрольного этапа свидетельствуют о выраженной положительной динамике в экспериментальной группе. По итогам повторной диагностики почти половина учащихся экспериментальной группы (49%) продемонстрировала адекватный уровень самооценки, что на 13% превышает показатели констатирующего этапа. Одновременно было зафиксировано снижение доли учащихся с завышенной самооценкой с 43% до 27%, а также уменьшение количества детей с заниженной самооценкой с 21% до 14%. Полученные данные подтверждают, что систематическая организация творческой деятельности способствует формированию более реалистичного и устойчивого представления ребёнка о собственных возможностях, повышает уверенность в себе и развивает способность учитывать мнение окружающих.

Качественный анализ поведения детей на занятиях показал, что учащиеся активно включались в выполнение групповых упражнений, направленных на развитие сотрудничества, самопознания и рефлексии, таких как «Дорога через трудности», «Ладонка успеха», «Круг поддержки». В процессе совместной деятельности дети с ранее выраженной завышенной самооценкой учились учитывать позицию других, прислушиваться к мнению одноклассников и проявлять эмпатию. Учащиеся с заниженной самооценкой постепенно становились более уверенными, охотнее высказывали собственные идеи, проявляли инициативу и демонстрировали творческий подход к выполнению заданий. В целом наблюдалось улучшение эмоционального климата в группе, повышение сплочённости коллектива и готовности детей к совместной деятельности.

В контрольной группе, где целенаправленная программа по формированию адекватной самооценки не реализовывалась, значимых изменений выявлено не было. Доля учащихся с завышенной самооценкой

сохранилась на уровне 44%, показатели адекватной и заниженной самооценки изменились незначительно (на 1%). Это указывает на то, что без специально организованного педагогического воздействия развитие самооценки у младших школьников происходит медленно и носит стихийный характер.

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы. Во-первых, самооценка младших школьников не является врождённой и формируется под воздействием социальной среды, характера взаимодействия со сверстниками и педагогами, а также условий образовательного процесса. Во-вторых, целенаправленная творческая и игровая деятельность во внеурочное время является эффективным средством формирования адекватной самооценки, способствует снижению крайних её проявлений (завышенной и заниженной), развитию эмпатии, навыков сотрудничества и способности к саморефлексии. В-третьих, особую значимость имеет индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его эмоциональных, личностных и возрастных особенностей.

Анализ результатов эксперимента позволил также выделить эффективные педагогические условия формирования адекватной самооценки, к которым относятся создание ситуаций успеха, организация совместной деятельности, использование упражнений на самовыражение, систематическая поддержка со стороны педагога и формирование положительного эмоционального фона на занятиях. Систематическая работа в условиях творческой деятельности способствует более быстрому раскрытию детей, развитию инициативности, коррекции поведенческих проявлений и формированию реалистичного и устойчивого образа «Я».

На основании проведённого исследования были разработаны практические рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников. К числу наиболее значимых относятся соблюдение единых и понятных оценочных критериев, ориентация на оценку деятельности, а не личности ребёнка, развитие способности оказывать и

принимать помощь, подбор посильных заданий с учётом индивидуальных возможностей обучающихся, регулярное использование положительного подкрепления и создание условий для осознания личных достижений.

Эффективными инструментами в данном направлении являются ведение «Дневника достижений», использование упражнений на взаимное одобрение и рефлекссию, а также организация обсуждений, направленных на осмысление собственного опыта.

Таким образом, результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы убедительно подтверждают эффективность разработанной программы внеурочной деятельности. Целенаправленная творческая и игровая работа способствует формированию у младших школьников адекватной самооценки, развитию эмоционального интеллекта, навыков общения и саморефлексии, что создаёт основу для успешного обучения, социальной адаптации и гармоничного личностного развития.

3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы

После реализации программы, направленной на развитие адекватной самооценки, был проведён контрольный этап опытно-экспериментальной работы. В исследовании приняли участие 32 учащихся: экспериментальная группа - 3 «А» класс (14 человек) и контрольная группа - 3 «Б» класс (18 человек). Основной целью контрольного среза являлось выявление изменений в уровне самооценки учащихся после проведения серии занятий, построенных на творческой деятельности, и оценка эффективности применяемой программы. Результаты контрольного этапа показали положительную динамику в экспериментальной группе.

По итогам контрольного среза, почти половина учащихся (49%) продемонстрировала адекватную самооценку, что на 13% больше, чем на констатирующем этапе. Количество детей с завышенной самооценкой снизилось с 43% до 27%, а число учащихся с заниженной самооценкой

уменьшилось с 21% до 14%. Эти данные подтверждают, что целенаправленная творческая деятельность положительно влияет на формирование уверенности в себе, умения осознавать свои возможности и учитывать мнение других людей.

Таблица 5 – Результаты контрольного этапа исследования уровня самооценки учащихся экспериментальной группы (3 «А» класс)

Уровень самооценки	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во (чел.)	%	Кол-во (чел.)	%
Завышенная	6	43	4	27
Адекватная	5	36	7	49
Заниженная	3	21	2	14
Итого	14	100	14	100

На занятиях дети активно участвовали в групповых упражнениях, таких как «Дорога через трудности», «Ладощка успеха» и «Круг поддержки». Например, ребята с завышенной самооценкой учились слушать и поддерживать товарищей, принимая во внимание их предложения и чувства. Дети с заниженной самооценкой постепенно раскрывались: они предлагали свои идеи, демонстрировали творческие решения и с удовольствием участвовали в обсуждениях. В ходе занятий наблюдалась активизация эмоций, улучшение взаимодействия между детьми и повышение готовности работать совместно.

В контрольной группе, где программа не применялась, результаты остались практически неизменными. Уровень завышенной самооценки составил 44%, что совпадает с данными начала исследования. Дети с адекватной самооценкой увеличились всего на 1%, а с заниженной - уменьшились на 1%. Это демонстрирует, что без систематического воздействия самооценка у младших школьников формируется медленно и не всегда развивается адекватно.

Таблица 6 - Результаты контрольного этапа исследования уровня самооценки учащихся контрольной группы (3 «Б» класс)

Уровень самооценки	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во (чел.)	%	Кол-во (чел.)	%
Завышенная	8	44	8	44
Адекватная	7	39	7	40
Заниженная	3	17	3	16
Итого	18	100	18	100

Таблица 7 – Сравнительная динамика уровня самооценки учащихся экспериментальной и контрольной групп (в %)

Уровень самооценки	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После	До эксперимента	После
Завышенная	43	27	44	44
Адекватная	36	49	39	40
Заниженная	21	14	17	16

Сравнительный анализ данных показывает, что выраженные положительные изменения зафиксированы исключительно в экспериментальной группе. Это подтверждает, что именно реализация программы внеурочной деятельности, основанной на творческих и игровых методах, стала определяющим фактором развития адекватной самооценки у младших школьников.

Эти результаты позволяют сделать несколько важных выводов:

1. Самооценка у детей не является врождённой характеристикой, а формируется под влиянием социальной среды и педагогического воздействия.

2. Целенаправленная творческая деятельность во внеурочное время способствует значительному улучшению уровня адекватной самооценки у

младших школьников, снижает завышенную и заниженную самооценку, стимулирует развитие эмпатии, навыков сотрудничества и способности к саморефлексии.

3. Индивидуальный подход к детям крайне важен: необходимо учитывать их эмоциональные и личностные особенности, уровень тревожности, способности и интересы.

4. Эффективными средствами формирования адекватной самооценки являются ситуации успеха, упражнения на самовыражение и совместное достижение целей, поддержка педагога и положительный эмоциональный фон на занятиях.

5. Систематическая работа с детьми в условиях творческой деятельности позволяет им быстрее раскрыться, проявлять инициативу, корректировать своё поведение и формировать уверенное, реалистичное представление о себе.

Таким образом, контрольный этап эксперимента подтвердил эффективность разработанной программы: именно творческая и игровая деятельность во внеурочное время способствует формированию у младших школьников адекватной самооценки, улучшает их психологическую готовность к взаимодействию с окружающими и создаёт основу для успешного обучения и социального развития.

В результате проведённого исследования можно сформулировать рекомендации практического характера для развития адекватной самооценки у младших школьников:

1. Придерживаться единых оценочных критериев. Важно, чтобы дети понимали, что оценки относятся к их поступкам и работе, а не к личности. Отсутствие «любимчиков» и «изгоев» создаёт равные условия и снижает тревожность. Например, во время занятий с экспериментальной группой педагоги тщательно следили, чтобы похвала распределялась равномерно, и каждый ребёнок получал обратную связь по своим действиям.

2. Сравнивать поступки, а не детей. Дети быстрее формируют адекватную самооценку, когда оценивается их деятельность, а не они лично. На занятиях «Лестница успеха» и «Магазин качеств» обсуждались действия детей, что позволило ребятам видеть реальные достижения и понимать, что ошибки - часть обучения, а не показатель их личности.

3. Воспитывать способность помогать друг другу. Самостоятельность важна, но детям нужно показывать, что попросить помощи - это нормально. На занятиях «Слепой путь» и «Круг поддержки» ребята активно учились предлагать помощь и принимать её, что формировало уверенность и чувство сопричастности.

4. Предоставлять актуальные и посильные задания. Педагог учитывает уровень подготовки каждого ребёнка. Например, при игре «Дорога через трудности» задания подбирались с учётом индивидуальных возможностей детей: те, кто испытывал трудности с координацией, выполняли упрощённые варианты, что давало им чувство успеха.

5. Регулярно хвалить ребёнка, даже за малые достижения. Похвала стимулирует интерес и повышает мотивацию. Дети, особенно с заниженной самооценкой, раскрывались постепенно, когда педагог замечал даже небольшие успехи, такие как правильно выполненное задание или инициативу в группе.

6. Помочь ребёнку видеть свои достижения. Для этого можно использовать специальные инструменты:

- «Дневник достижений», где ребёнок фиксирует, что хорошего сделал за день;

- «Тетрадь моих отметок», где анализирует свои результаты, оценивает объём освоенного материала и отмечает, какие задания оказались сложными, но преодоленными.

7. Щедро использовать комплименты и одобрение. Положительное подкрепление особенно важно для детей с завышенной и заниженной самооценкой. В ходе занятий «Комплимент по кругу» и «История

комплиментов» наблюдалось, что дети с заниженной самооценкой постепенно начинали принимать похвалу, а дети с завышенной - учились выражать уважение и внимание к успехам других.

Такой подход помогает детям осознать прогресс и формирует чувство личной компетентности.

Результаты педагогического эксперимента показали, что систематическая творческая деятельность значительно повышает уровень адекватной самооценки у младших школьников. На занятиях дети учились взаимодействовать, поддерживать друг друга, осознавать свои сильные стороны и воспринимать конструктивную критику.

Даже в короткий период эксперимента наблюдалась позитивная динамика: у части детей с завышенной самооценкой формировалось умение принимать мнение других, а у детей с заниженной - повышалась уверенность, уменьшалась робость и тревожность. Сравнение первичной и вторичной диагностики показало сокращение разрыва между реальным восприятием себя детьми и объективной оценкой их деятельности, что является показателем эффективности программы.

Таким образом, можно сделать вывод, что целенаправленная работа педагога через творческую и игровую деятельность позволяет формировать у младших школьников адекватную самооценку, улучшает социальную адаптацию, развивает навыки рефлексии и эмоционального интеллекта, что создаёт основу для успешного обучения и гармоничного развития личности.

Выводы по 3 главе

На констатирующем этапе исследования было установлено, что уровень самооценки младших школьников характеризуется наличием как завышенных, так и заниженных её проявлений. В экспериментальной группе (3 «А» класс, 14 обучающихся) завышенная самооценка была выявлена у 6 человек (43%), адекватная - у 5 человек (36%), заниженная - у 3 человек (21%). В контрольной группе (3 «Б» класс, 18 обучающихся) распределение

уровней самооценки оказалось сходным: завышенная самооценка наблюдалась у 8 учащихся (44%), адекватная - у 7 человек (39%), заниженная - у 3 человек (17%). Полученные данные свидетельствуют о том, что у значительной части младших школьников самооценка находится в стадии формирования и требует целенаправленного педагогического сопровождения.

В ходе формирующего этапа исследования была реализована программа внеурочной деятельности, основанная на систематическом использовании творческих и игровых упражнений, направленных на развитие самопознания, рефлексии, навыков сотрудничества и положительного отношения к себе и окружающим. Занятия проводились регулярно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что обеспечило последовательное и устойчивое влияние на формирование самооценки.

Результаты контрольного этапа экспериментальной работы показали выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Доля обучающихся с адекватной самооценкой увеличилась с 36% (5 человек) до 49% (7 человек), то есть на 13%. Одновременно снизилось количество детей с завышенной самооценкой с 43% (6 человек) до 27% (4 человека), а также уменьшилась доля учащихся с заниженной самооценкой с 21% (3 человека) до 14% (2 человека). Эти изменения свидетельствуют о положительном влиянии реализуемой программы на формирование более реалистичного и устойчивого представления младших школьников о собственных возможностях.

В контрольной группе, где целенаправленная программа по формированию адекватной самооценки не проводилась, существенных изменений выявлено не было. Уровень завышенной самооценки сохранился на уровне 44%, показатели адекватной и заниженной самооценки изменились незначительно (на 1%), что указывает на стихийный и замедленный характер

формирования самооценки при отсутствии специально организованного педагогического воздействия.

Качественный анализ результатов показал, что участие в творческой и игровой деятельности способствовало улучшению эмоционального климата в экспериментальной группе, повышению активности и уверенности детей с ранее заниженной самооценкой, а также формированию у обучающихся с завышенной самооценкой умения учитывать мнение сверстников и объективнее оценивать собственные достижения. Данные изменения подтверждаются результатами методик «Лесенка» В. Г. Щур и «Автопортрет», а также наблюдениями за поведением обучающихся в процессе выполнения заданий.

Таким образом, результаты экспериментальной работы подтвердили выдвинутую гипотезу исследования и позволили сделать вывод о том, что целенаправленная и систематическая организация творческой и игровой деятельности во внеурочное время является эффективным средством формирования адекватной самооценки у младших школьников. Реализация разработанной программы способствует снижению крайних проявлений самооценки, развитию уверенности в себе, навыков саморефлексии и конструктивного взаимодействия, что создаёт основу для успешной социальной адаптации и гармоничного личностного развития обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение литературных источников по проблеме формирования самооценки показывает, что самооценка — это осознанное знание человеком самого себя и его отношение к своим возможностям, поступкам и взаимодействию с окружающими (Выготский, 1984; Леонтьев, 2000). Развитие адекватной самооценки у младших школьников является одной из ключевых задач педагогики и психологии, так как именно в этом возрасте закладываются основы личности, формируются навыки социального взаимодействия и эмоциональной регуляции.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования самооценки, когда ребёнок особенно восприимчив к оценке своих действий и реакции окружающих. В этот период поддержка со стороны педагогов и родителей, внимательное отношение к индивидуальным особенностям ребёнка, создание условий для самовыражения и самостоятельного принятия решений играют решающую роль. Только через систематическое педагогическое сопровождение ребёнок может развить адекватную и устойчивую самооценку, которая будет способствовать его успешной социализации и успешной учебной деятельности (К. Роджерс, 1995; Парфёнова, 2010).

Практическая часть работы была посвящена исследованию уровня самооценки младших школьников и разработке методов её развития через творческую деятельность. Работа проводилась на внеурочных занятиях один раз в неделю. Основное внимание было уделено детям с искажённой самооценкой:

- детям с низкой самооценкой необходимо помогать преодолевать психологический зажим, страх публичного выступления, стеснительность;

– детям с завышенной самооценкой важно развивать эмпатию, внимание к другим и способность сотрудничать, предотвращая формирование черствости и эгоизма.

В процессе занятий применялись творческие упражнения и игровые методики, которые позволяли детям:

- осознавать свои достоинства и недостатки;
- выражать эмоции и понимать чувства других;
- развивать навыки сотрудничества, сопереживания и поддержки;
- принимать решения и ощущать результат собственного выбора.

Например, упражнения «Ладонка успеха», «Круг поддержки» и «Путь к цели» помогли детям не только осознать свои сильные стороны, но и научиться радоваться успехам других. Рефлексия в формате «Смайлик настроения» стала важным инструментом самопознания: дети учились проговаривать свои чувства, анализировать эмоциональные реакции, отмечать положительные изменения в себе.

Практический опыт показал, что творческая деятельность на внеурочных занятиях способствует устойчивой положительной динамике развития адекватной самооценки. Дети с заниженной самооценкой постепенно раскрывались, участвовали в дискуссиях, предлагали свои идеи, а ребята с завышенной самооценкой учились учитывать мнения других, поддерживать и поощрять успехи сверстников. Игровая форма занятий позволяла сохранять позитивный эмоциональный фон, что является необходимым условием эффективного развития самооценки в младшем школьном возрасте.

Таким образом, можно сделать вывод, что адекватная самооценка формируется только при целенаправленной работе педагога, включающей творческую и игровую деятельность, ситуации успеха, методы контроля и самоконтроля, а также индивидуальный подход к каждому ребёнку. Своевременное развитие адекватной самооценки помогает младшему школьнику не только увереннее действовать в социальной среде, но и

повышает эффективность его учебной деятельности, формирует устойчивое чувство собственной ценности и положительное отношение к окружающим.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 538 с. – ISBN 978-5-906879-67-7.
2. Абрамова Г. В. Психолого-педагогические основы формирования самооценки / Г. В. Абрамова. – Санкт-Петербург : Питер, 2025. – 320 с. – ISBN 978-5-4461-1234-5.
3. Альмагамбетова Л. С. Развитие самооценки и самоконтроля учащихся на уроках математики / Л. С. Альмагамбетова // Начальная школа Казахстана. – 2014. – № 6. – С. 3-6.
4. Богданова А. О. Учебное задание как педагогическое средство формирования у школьников умений самооценки в процессе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. О. Богданова. – Владимир, 2020. – 23 с.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
6. Березина А. В. Психология в деятельности учителя начальной школы : учебник для вузов / А. В. Березина [и др.]. – Москва : Юрайт, 2025. – 347 с. – ISBN 978-5-534-15067-4.
7. Брылина С. В. Формирование коммуникативных компетенций на уроках географии и во внеурочной деятельности / С. В. Брылина // Молодой ученый. – 2022. – № 5. – С. 369-371.
8. Бурмистрова Е. В. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся : учеб. пособие для вузов / Е. В. Бурмистрова, Л. М. Мануйлова. – Москва : Юрайт, 2024. – 115 с. – ISBN 978-5-534-15400-9.

9. Бухарова И. С. Диагностика и развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для вузов / И. С. Бухарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 119 с. – ISBN 978-5-534-08212-8.
10. Ветренко С. В. Психология младших школьников : учеб. пособие для СПО / С. В. Ветренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 159 с. – ISBN 978-5-534-19977-2.
11. Витушкина Э. В. Роль учителя в формировании самооценки у младшего школьника / Э. В. Витушкина // Начальная школа. – 2014. – № 4. – С. 31-37.
12. Власенко С. В. Самооценка как фактор человеческой личности / С. В. Власенко // Наука и реальность. – 2021. – № 2. – С. 49-52.
13. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / под ред. Б. А. Сосновского. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2025. – 359 с. – ISBN 978-5-9916-9795-8.
14. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2024. – 281 с. – ISBN 978-5-534-07290-7.
15. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4. Детская психология / Л. С. Выготский ; под ред. Д. Б. Эльконина. – Москва : Педагогика, 1984. – 432 с. – ISBN 5-7155-0374-2.
16. Губайдуллина Н. Х. Я могу похвалиться собой / Н. Х. Губайдуллина // Внеклассная работа в школе. – 2023. – № 4. – С. 14-15.
17. Даньшова Т. А. Психолого-педагогические условия формирования личностных универсальных учебных действий младших школьников / Т. А. Даньшова // Концепт. – 2015. – № 8. – С. 16-20.
18. Джигоева Г. Х. К проблеме формирования самооценки младшего школьника / Г. Х. Джигоева // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – № 2. – С. 13-19.
19. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция самооценки первоклассников: кросскультурное исследование / В. И. Долгова // Вестник

Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 9. – С. 165-170.

20. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2022. – 140 с. – ISBN 978-5-534-09864-8.

21. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 390 с. – ISBN 978-5-534-10962-7.

22. Захарова А. В. Исследования самооценки младшего школьника в учебной деятельности / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрущенко // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 23-26.

23. Землянская Е. Н. Педагогика начального образования : учебник и практикум для вузов / Е. Н. Землянская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 251 с. – ISBN 978-5-534-15816-8.

24. Зобков В. А. Психология развития и воспитания отношения человека к другим людям : учеб. пособие для СПО / В. А. Зобков. – Москва : Юрайт, 2025. – 174 с. – ISBN 978-5-534-21066-8.

25. Ижойкина Л. В. Организация самоконтроля и самооценки учебных действий школьников на уроках окружающего мира / Л. В. Ижойкина // Начальная школа. – 2013. – № 10. – С. 40-45.

26. Калашникова В. Н. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности младшего школьника при использовании деятельностного метода обучения / В. Н. Калашникова // Молодой ученый. – 2018. – № 6. – С. 173-175.

27. Каркенова Ж. Х. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального развития детей с ограниченными возможностями / Ж. Х. Каркенова // Science & Reality. – 2020. – № 2. – С. 88-91.

28. Коротаева А. И. Трансформация подходов к воспитанию младших школьников в отечественной педагогике / А. И. Коротаева //

Вестник Череповецкого государственного университета. – 2024. – № 4. – С. 22-24.

29. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учеб. пособие для СПО / под ред. Г. Ф. Кумариной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 285 с. – ISBN 978-5-534-00393-2.

30. Кузбаева Г. Развитие рефлексивных способностей учащихся как фактор формирования адекватной самооценки и самореализации на уроке / Г. Кузбаева // Открытая школа. – 2018. – № 7. – С. 21-23.

31. Макарова Е. П. Коллективная творческая деятельность как средство социального воспитания младших школьников / Е. П. Макарова // Образование. – 2016. – № 1. – С. 90-94.

32. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 582 с. – ISBN 978-5-496-00314-8.

33. Молчанова О. Н. Психология самооценки : учеб. пособие для вузов / О. Н. Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 308 с. – ISBN 978-5-534-13538-1.

34. Музыченко А. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки младшего школьника / А. В. Музыченко // Ярославский психологический вестник. – 2018. – № 3. – С. 107-111.

35. Набуова Р. А. Формирование навыков самооценки младших школьников / Р. А. Набуова // Наука и реальность. – 2022. – № 2. – С. 63-66.

36. Начальное образование: наука, практика, инновации : коллективная монография / Е. Ю. Волчегорская, О. В. Астафьева, И. В. Верховых [и др.] ; Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2016. – 252 с. – ISBN 978-5-906908-30-8.

37. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-406-00881-2.

38. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников с нарушениями зрения / И. Н. Никулина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2008. – 192 с. – ISBN 978-5-89815-857-6.
39. Образование в цифрах : 2024 : крат. стат. сб. / Т. А. Варламова, Л. М. Гохберг, О. А. Зорина [и др.] ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – Москва : НИУ ВШЭ, 2024. – 132 с. – ISBN 978-5-7598-3020-7.
40. Овчарова Р. В. Родительская толерантность как фактор развития личности ребенка : монография / Р. В. Овчарова, И. А. Николаева. – Москва : Юрайт, 2024. – 165 с. – ISBN 978-5-534-11100-2.
41. Оценка эффективности системы воспитания «Киноуроки в школах России» / О. А. Орехова [и др.] ; Центр развития интеллект. и творч. способностей «ИНТЕЛПРОСТ». – [Б. м.], 2020. – 31 с.
42. Остапова С. Н. Развитие навыков самооценки и самоконтроля : уроки английского языка / С. Н. Остапова // Начальная школа. – 2014. – № 12. – С. 42-45.
43. Педагогическая психология : хрестоматия / сост. Н. А. Пронина [и др.] ; Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2019. – 196 с. – ISBN 978-5-6043232-4-3.
44. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / под ред. А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. – Москва : Юрайт, 2022. – 373 с. – ISBN 978-5-534-00775-6.
45. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва : Юрайт, 2026. – 424 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
46. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 424 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
47. Работягова Е. Ф. Классный час «Поговорим о доброте» / Е. Ф. Работягова // Начальная школа Казахстана. – 2015. – № 3–4. – С. 67-69.

48. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе : практ. пособие / отв. ред. О. В. Коршунова, О. Г. Селиванова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 319 с. – ISBN 978-5-534-12678-5.
49. Рогов Е. И. Основы возрастной психологии. Работа с детьми разного возраста : учебник для СПО / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 417 с. – ISBN 978-5-534-19693-1.
50. Рогов Е. И. Практическая психология. Работа с детьми разного возраста : практ. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 412 с. – ISBN 978-5-9916-3652-0.
51. Рослякова С. В. Педагогика : учебник и практикум для СПО / С. В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Н. А. Соколова ; под науч. ред. Р. С. Димухаметова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 219 с. – ISBN 978-5-534-09130-4.
52. Савенков А. И. Психология детской одаренности : учебник для вузов / А. И. Савенков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 337 с. – ISBN 978-5-534-21696-7.
53. Савинова Е. Ю. Исследование уровня самооценки младших школьников / Е. Ю. Савинова // Педагогическое мастерство. – 2019. – № 1. – С. 180-181.
54. Серебренникова Л. В. Формирование оценочной деятельности в начальной школе / Л. В. Серебренникова // Начальная школа. – 2014. – № 4. – С. 37-40.
55. Симановский А. Э. Развитие способности к интеллектуальному творчеству у младших школьников : монография / А. Э. Симановский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 188 с. – ISBN 978-5-534-05925-0.
56. Слизкова Е. В. Семейное воспитание как средство формирования адекватной самооценки у младшего школьника / Е. В. Слизкова // Концепт. – 2020. – № 6. – С. 1-7.

57. Хухлаева О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учеб. пособие для вузов / О. В. Хухлаева. – Москва : Юрайт, 2023. – 353 с. – ISBN 978-5-534-06780-4.

58. Цукерман Г. А. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школьной жизни / Г. А. Цукерман, К. Н. Поливанова. – Москва : Авторский Клуб, 2015. – 265 с. – ISBN 978-5-9904722-6-6.

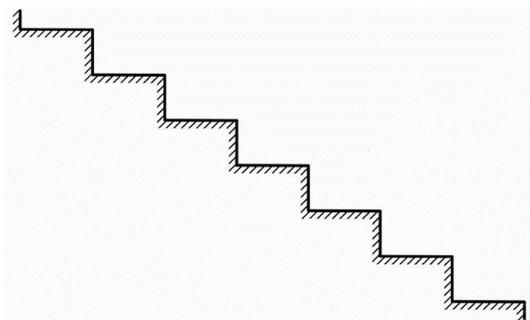
59. Чердынцева Е. В. Развитие внутренней позиции ученика у младших школьников во внеурочной деятельности / Е. В. Чердынцева // Педагогика и психология. Теория и практика. – 2023. – № 1. – С. 44-46.

60. Юденкова И. В. Коллективно-творческие дела как средство формирования социальной компетентности у младших школьников / И. В. Юденкова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 8. – С. 89-91.

Приложение А

Методика «Лесенка» (Автор В. Г. Щур)

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»



Интерпретация:

Ступеньки 7,6 – завышенная самооценка. Ступеньки 5,6 – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступеньки 2 - 3 – низкая самооценка. Следует сразу оговориться, что иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д.

Ступенька 1 – резко заниженная самооценка. Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.

Приложение Б

Программа внеурочной деятельности для обучающихся 3 класса
«Я и мои достижения»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Я и мои достижения» направлена на формирование адекватной самооценки обучающихся 3 класса, развитие уверенности в себе, позитивного отношения к одноклассникам, а также способности осознавать и понимать собственные чувства и чувства других людей.

Цель программы: Формирование адекватной самооценки обучающихся 3 класса посредством организации систематической внеурочной деятельности.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию положительного отношения обучающихся к себе.
2. Формировать умение осознавать собственные достижения и сильные стороны.
3. Развивать навыки эмоциональной отзывчивости и эмпатии.
4. Формировать коммуникативную культуру и навыки взаимодействия со сверстниками.
5. Создавать условия для переживания ситуации успеха.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм проведения занятий

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания благоприятных условий для личностного развития младших школьников, формирования у них положительного образа «Я», устойчивой мотивации к учебной деятельности и конструктивного взаимодействия со сверстниками. В младшем школьном возрасте закладываются основы самооценки, поэтому целенаправленная педагогическая поддержка в этот период является особенно значимой.

Содержание программы разработано с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся 8–9 лет и реализуется в игровой, доступной для детей форме. Используемые упражнения способствуют развитию рефлексивных умений, коммуникативных навыков, эмоциональной отзывчивости и уверенности в собственных возможностях.

Каждое занятие имеет единую структурную организацию и включает следующие этапы:

– разминка, направленная на создание положительного эмоционального настроения и включение обучающихся в совместную деятельность;

– основная часть, ориентированная на формирование и развитие навыков самооценки, самопознания и взаимодействия с окружающими;

– рефлексия, направленная на осмысление эмоционального состояния и полученного опыта.

В завершение каждого занятия проводится обязательная рефлексия в форме изображения смайлика, отражающего эмоциональное состояние обучающихся по окончании занятия.

Этапы реализации программы:

1 этап – диагностический (сентябрь).

Цель этапа: изучение уровня самооценки младших школьников.

2 этап – формирующий (сентябрь — май).

Цель этапа: реализация программы, направленной на повышение уровня самооценки младших школьников.

3 этап – рефлексивный (последние учебные недели мая — июнь).

Цель этапа: оценка результатов работы, повторное тестирование детей и выработка рекомендаций по дальнейшему совершенствованию программы.

Планируемые результаты программы:

1. Повышение уровня адекватной самооценки обучающихся.
2. Формирование уверенности в собственных возможностях.

3. Развитие позитивных межличностных отношений в классном коллективе.

4. Повышение уровня эмоциональной отзывчивости и коммуникативных навыков.

Таблица 1 – Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>Программа «Я и мои достижения» направлена на формирование адекватной самооценки младших школьников, развитие уверенности в себе, положительного отношения к сверстникам, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также на развитие социальных и эмоциональных компетенций. Содержание программы включает знакомство с личными и коллективными ценностями: дружба, уважение, честность, ответственность, доброта и справедливость. Дети обсуждают свои права и обязанности, роль в коллективе и обществе, развивают навыки самопознания и саморефлексии. Программа формирует умение работать в команде, сотрудничать, слушать и поддерживать других, развивает эмоциональную грамотность — распознавание, выражение и обсуждение эмоций. Включены упражнения на выявление сильных сторон,</p>	<p>Групповые занятия, дидактические, развивающие и ролевые игры, практические упражнения, творческие проекты, учебные диалоги, обсуждения, беседы, коллективные творческие задания.</p>	<p>Познавательная, игровая, творческая, досугово-развлекательная, социальная, эмоционально-развивающая, проблемно-ценностное общение, самопознание и самооценка</p>

<p>личных достижений, постановку целей, преодоление трудностей, выражение положительных качеств и комплиментов себе и другим. Все занятия реализуются в игровой, творческой и интерактивной форме, включают дыхательные и релаксационные упражнения, коллективные творческие проекты, ролевые и дидактические игры, обсуждения, с обязательной рефлексией через рисование смайликов, отражающих настроение. Программа направлена на создание позитивной атмосферы, поддержку каждого ребёнка и формирование устойчивой, адекватной самооценки.</p>		
--	--	--

Таблица 2 – Тематическое планирование программы «Я и мои достижения»

Тема	Занятия	Количество часов
Знакомство с группой, установление правил работы, развитие навыков общения и взаимодействия	«Давайте познакомимся», «Мы – команда», «Мы внимательны друг к другу», «Мы действуем вместе»	4
Развитие эмоциональной грамотности: распознавание, выражение и обсуждение эмоций, понимание чувств других	«Мир чувств и эмоций», «Тёплые слова», «Мои сильные стороны», «Я верю в себя», «Учимся понимать чувства», «Мои таланты»	6
Формирование уверенности в себе, выявление сильных сторон и личных достижений	«Мы вместе сильнее», «Мир моих желаний», «Я могу помочь другу», «Мои достижения», «Эмоции вокруг нас», «Мы доверяем друг другу», «Сила слова», «Я и мои друзья»	8

Развитие навыков сотрудничества, поддержки и доверия в коллективе	«Я могу справиться», «Мы успешны вместе», «Моя гордость», «Комплимент другу», «Мой внутренний герой», «Похвали себя»	6
Развитие самопознания, постановки целей, раскрытие талантов и творческого потенциала	«Дневник успехов», «Волшебное зеркало», «Мои сильные стороны», «Солнечные лучики», «Круг доверия», «Моя радость»	6
Итоги курса, закрепление навыков, рефлексия, визуализация достижений	«Дерево достижений», «Секретный талант», «Я — супергерой», «Мой день успеха»	4
Итого	1–34	34

Таблица 3 – Дорожная карта реализации программы внеурочной деятельности «Я и мои достижения»

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный исполнитель	Ожидаемый результат
1	Назначение должностных лиц, ответственных за организацию и реализацию программы внеурочной деятельности.	20 августа — 2 сентября	Директор образовательного учреждения; заместитель директора по учебной работе	Издан приказ об ответственном специалисте, программа внеурочной деятельности внесена в ООП НОО.
2	Входная диагностика обучающихся.	3 сентября — 10 сентября	Учитель, реализующий программу внеурочной деятельности	Проведена входная диагностика, у детей выявлен уровень самооценки.
3	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Классный руководитель	Дети знакомятся друг с другом, устанавливаются правила работы в группе, формируется позитивная

				атмосфера
4	Занятия по командной работе и взаимодействию	Сентябрь – октябрь	Классный руководитель	Формирование навыков сотрудничества, командного взаимодействия, развитие коммуникационных навыков
5	Занятия по развитию эмоциональной грамотности и пониманию чувств	Октябрь – ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель	Дети осознают свои эмоции и эмоции других, развивают эмпатию, учатся выражать и обсуждать эмоции
6	Занятия по развитию уверенности в себе, выявлению сильных сторон и личных достижений	Ноябрь – декабрь	Классный руководитель	Формирование устойчивой самооценки, осознание личных сильных сторон и достижений
7	Занятия по развитию дружбы, поддержки и доверия в коллективе	Январь – февраль	Классный руководитель	Развитие навыков доверия, поддержки, умения помогать сверстникам, улучшение отношений в классе
8	Занятия по самопознанию, постановке целей, раскрытию талантов и творческого потенциала	Февраль – март	Классный руководитель	Дети учатся ставить цели, преодолевать трудности, раскрывают свои таланты и сильные стороны
9	Итоговое занятие «Мой день успеха»	Май	Классный руководитель	Подведение итогов программы, фиксация личных и групповых достижений,

				рефлексия, закрепление навыков самооценки и социальной компетентности
10	Анализ результатов программы, проведение контрольного этапа эксперимента.	последние учебные недели мая (с учётом учебного графика конкретно о ОО)	Учитель, реализующий программу внеурочной деятельности; педагог-психолог и социальный педагог (по согласованию).	Повторное исследование учащихся, выявление уровня самооценки по итогу прохождения программы внеурочной деятельности.
11	Рефлексия. Оценка эффективности программы. Выработка рекомендаций по дальнейшему совершенствованию программы.	Конец мая — июнь		Обеспечено практическое применение знаний обучающихся, полученных в рамках изучения Программы