



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование адекватной самооценки младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психология образования»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

61,3 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«22» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Липескина Елизавета Анатольевна

Научный руководитель:

и.о. к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Понятие самооценки личности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2 Особенности становления самооценки младших школьников.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования самооценки младших школьников.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	48
3.1 Психолого-педагогическая программа по формированию адекватной самооценки младших школьников .....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования .....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа по формированию адекватной самооценки младших школьников .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования после программы.....	115

## **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день школа сталкивается с задачей воспитания независимого, инициативного индивида с выраженной личной позицией. Достичь этого невозможно без совершенствования у него умения объективно оценивать себя, что влияет на мировоззрение человека и его уровень амбиций.

Самооценка – это отношение к своему собственному «Я», принятие и уважение своей личности. А также самооценка является ядром формирования личности человека и его мировосприятия. Поэтому важно, чтобы с ранних лет у личности происходило формирование адекватной самооценки.

В Федеральных образовательных стандартах начального общего образования (далее ФГОС НОО) в качестве главной цели выделено достижение младшими школьниками метапредметных результатов, которые требуют у детей сформированного умения всесторонне и объективно оценивать особенности своей личности и деятельности, принятия роли ученика, умения правильно выстраивать взаимоотношения с окружающими, что требует определенного уровня сформированности самооценки.

Младший школьный возраст является важным периодом развития личности ребенка, поэтому знание особенностей психического развития детей этого возраста является необходимой компетенцией при выполнении профессиональных задач педагогов и психологов.

Повышение способности учащихся видеть и правильно оценивать свои действия, отношения, признаки, действия имеет решающее значение для максимального раскрытия их необходимых способностей для развития многогранной, развитой личности.

Важным условием развитию самооценки младших школьников является создание в образовательном процессе атмосферы поддержки,

организации сотрудничества, которые предполагают уважение к личности ребенка, проявлению его творческой активности, создание ситуации выбора и побуждение к самоанализу деятельности, стимулирование самостоятельности и инициативы и т.д.

Главная проблема исследования состоит в том, что формирование адекватной самооценки у подрастающего поколения, в частности у младших подростков, жизненно важно для формирования осмысленной личности и достижения успеха не только в школьном обучении, но и будущей жизни.

Теоретические и практические аспекты изучения данной темы отражены в трудах отечественных авторов Б.Г. Ананьев, Б.С. Волков, Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, А.И. Липкина, В.Н. Колюцкий, О.Н. Молчанова, В.С. Мухина, А.А. Реан, Е.Н. Рябышевой, Н.И. Сарджвеладзе, Д.Б. Эльконин и др.

Актуальность этой проблемы определила тему квалификационной работы «Формирование адекватной самооценки младших школьников».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования самооценки младших школьников.

Объект исследования: самооценка младших школьников.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование адекватной самооценки у младших школьников будет эффективно, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить самооценки личности в психолого-педагогической литературе.

2. Определить особенности становления самооценки детей младшего школьного возраста.

3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования самооценки младших школьников.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

7. Произвести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: исследования уровня самооценки В.Г. Щур «Лесенка», методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ 73 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 4-го класса, в количестве 30 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Понятие самооценки личности в психолого-педагогической литературе

Формирование самооценки на этапе младшего школьного возраста является центральной проблемой психологии. В отечественной науке вопросами самооценки занимались Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В. В. Столин, И.И. Чеснокова и др. Данной психологической проблеме уделялось внимание и в зарубежных исследованиях (У. Джемс, Р. Бернс, Ю. Келли и др.).

В связи с особой ролью самосознания в развитии личности в отечественных трудах тщательно прорабатывались вопросы формирования самооценки.

В психолого-педагогической литературе наряду с термином «самооценка» используются понятия «самоотношение» или «отношение к себе»; «отношение к собственной значимости» или «самоценность»; «осознание себя»; «оценка себя»; «самоуважение»; «чувство собственного достоинства»; «самопринятие»; «Я – концепция»; «образ – Я», «удовлетворенность / неудовлетворенность собой» [14, с. 26].

В научно-теоретических исследованиях зарубежных и отечественных авторов феномен самооценки занимает одно из важных положений, что подтверждается непрерывным увеличением объема научно-исследовательских печатных публикаций, которые непосредственно связаны с проблемами самооценки [49, с. 80].

Большую роль в развитии самооценки играет то, как человека и его достижения оценивают окружающие его люди.

Самооценка – один из важнейших показателей развития личности: она позволяет принимать решения в различных ситуациях, определяет

уровень амбициозности человека и характер его взаимоотношений с другими людьми. Когда ребенок начинает формироваться в детстве, когда он отделен от других, он продолжает меняться на протяжении всей своей жизни. В частности, именно от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам [22, с. 156].

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из основных проблем становления личности ребенка. Самооценка – это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим к другим людям и самому себе. Самооценка подразумевает под собой известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам.

Самооценка формируется в детстве и позволяет ребенку относиться к самому себе с уважением. Помогает открыто, честно, доверительно относиться к чужим людям, тем самым строить отношения с посторонними людьми. От уровня самооценки зависят такие факторы: восприятие себя, отношения к другим, самоуважение, удовлетворенность своими действиями.

Самооценка подразумевает индивидуальную оценку человеком себя, своих талантов, навыков, качеств и особенностей. Она выстраивается на основе двух элементов – здравого и эмоционального смыслов. Здравый смысл – выражение своих знаний о себе; эмоциональный смысл – восприятие этого знания и те результаты, которые оно дает.

В научных исследованиях О.Н. Молчановой самооценка «выступает как одна из важнейших, если не ключевых составляющих ядерной части внутреннего мира человека – его «Я» [41, с. 24]. «Уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что все жизненные

трудности, за исключением биологических и физиологических проблем, в той или иной степени связаны с «плохой» самооценкой» [29, с. 24].

А.А. Реан рассматривает самооценку как компонент самосознания, включающим наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков [46, с. 119]. Самооценку, автор относит к центральным образованиям личности к ее ядру, в значительной степени определяя социальную адаптацию личности, она является регулятором поведения и деятельности. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия.

По мнению Е.Н. Рябышевой самооценка «представляет собой системное, многоуровневое, многофакторное образование личности, включающее в себя самооценивание, самовосприятие, самоотношение, самоуважение. Самооценка выступает как внутреннее условие, детерминанта регуляции поведения и деятельности личности» [48, с. 80].

Психолог З.В. Диянова, выделяет в дефиниции самооценки особенности и утверждает, что самооценка – это «оценка человеком своих возможностей, способностей, тех или иных качеств» [25, с. 9]. Она зависит от оценки других людей, соотношения «Я–реального» и «Я–идеального», успеха в значимой деятельности. Самооценка, как и другие компоненты самосознания, имеет когнитивную, эмоциональную и регулятивную стороны и проявляется на осознаваемом и неосознаваемом уровнях.

Многие зарубежные исследователи рассматривают самооценку и ее сущность «как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, то есть, максимальную уравновешенность с окружающим миром. Самооценка выступает как функция личности и связывается с аффективно-потребностной сферой индивида» [74, с. 10].

В своих научных исследованиях О.Н. Молчанова описывает следующие формы самооценки: частная самооценка – конкретно-



ситуативная; общая самооценка – внеситуативная, устойчивая, глобальная [41, с. 29].

Также в зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре «Я-концепции», которая определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой» [39, с. 156]. В содержание «Я-концепции» входят:

1. Образ «Я» – совокупность представлений и мнений индивида о самом себе.

2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

А в работах отечественных психологов показано влияние самооценки на познавательную деятельность человека – восприятие, представление, решение интеллектуальных задач, определены приемы формирования адекватной самооценки, а в случае ее деформации – преобразование путем воспитательного воздействия на личность [Цит. по: 16, с. 317].

В различных словарях понятие самооценка трактуется по-разному так, например, в кратком психологическом словаре «самооценка» – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [32, с. 29].

В педагогическом словаре Г.М. Коджаспировой, самооценка – «оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка бывает актуальной (как личность видит и оценивает себя в настоящее время), ретроспективной (как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни), идеальной (каким бы хотел

видеть себя человек, его эталонные представления о себе), рефлексивной (как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди)» [32, с. 36].

В большом энциклопедическом словаре самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди др. людей; один из важнейших регуляторов поведения личности [8, с. 79].

В психологическом словаре самооценка – ценность, которая прописывается индивидом себе или отдельным своим качествам [7, с. 101].

В толковом словаре Д.Н. Ушакова самооценка – это оценка самого себя, рассмотрение своих собственных достоинств и недостатков. В новом словаре терминов и понятий самооценка – это оценка самого себя как личности; важный регулятор поведения, складывается под влиянием тех оценок, которые дают человеку другие люди, а также сопоставления образа реального с образом идеальным (каким человек желает себя видеть) [Цит. по: 5, с. 113].

В современном школьном образовании акцент делается на знаниях, умениях и способностях ученика начальной школы. В то же время недостаточное внимание уделяется более глубокой личностной формулировке и аспектам личности учащегося, отвечающим за развитие когнитивных навыков у младших школьников, что также является одним из важнейших факторов – самооценкой. Положительная оценка ребенком себя закладывается в дошкольное время – и в будущем оказывает непосредственное влияние на эффективность его обучения в школе. В то же время самооценка влияет на школьника на протяжении всего процесса обучения – и, как итог, на формирование личности ученика в целом.

О.Н. Молчанова считает, что самооценка относится к наиболее важному звену произвольной саморегуляции и представляет собой сложное психологическое явление, которое отвечает за определение направления действий человека, его или ее отношения к миру и людям в целом, и особенно к себе [41, с. 45]. Самооценка может быть

интегрирована во многие различные формы общения во всех формах духовной личности и служит одной из детерминант, принимающих решения во всех формах и видах деятельности и отношений. С детства у ребенка развивается способность оценивать себя, и продолжается это на протяжении всей жизни человека.

Согласно суждению Т.В. Галкиной, самооценка дает собой проекцию осознаваемых свойств на внутренний идеал, сравнение собственных данных с ценностными шкалами. С иной стороны, самооценка является положительной или отрицательной уверенностью человека в самом себе [19, с. 80].

Младший школьный возраст считается этапом активного формирования самооценки, что определяется включением детей в новую социально важную и оцениваемую работу. Самооценка детей в период их взросления, становится более самостоятельной, и в меньшей степени, зависимой от мнения окружающих. У детей младшего школьного возраста можно выделить такие виды самооценок, как: адекватная постоянная, завышенная постоянная, неустойчивая – она может быть либо неадекватно завышенной, либо неадекватно заниженной.

По мнению А. И. Липкиной у младших школьников обнаруживаются все виды самооценки (адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения), которые имеют свою специфику [38, с. 46].

А проведя анализ психолого-педагогической литературы можно выделить большое количество видов самооценки личности.

Рассмотрим их более детально:

1. Текущая самооценка – это оценивание человеком действий и поступков, которые он совершает. Именно эта самооценка и есть основа для саморегуляции человеком своего поведения и своей деятельности.

2. Именно с помощью самоконтроля своих действий, поступков, установление их приемлемости и потребности, степени успеха, личности

корректирует эти действия в соответствии с самооценкой и действиями, то есть производит саморегуляцию их деятельности и поведения.

3. Личностная самооценка – это отношение человека к собственным возможностям, личным качествам и к внешнему облику. Она может помочь определить уровень удовлетворенности самим собой исходя из количественной оценки этого уровня [35, с. 79].

4. Адекватная самооценка разрешает человеку относиться к себе критически, грамотно сопоставить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих людей. Можно сказать, что адекватная самооценка считается важным условием формирования личности.

Самооценка влияет на поведение человека, а также на его отношение к самому себе и к другим. Так, при адекватной самооценке, индивид [64, с. 11]:

- правильно взвешивает соотношение своих потребностей и способностей;
- может критически посмотреть на себя со стороны;
- ставит перед собой разумные цели, которых в будущем сможет достичь.

5. Неадекватная самооценка говорит о не объективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе не сходится с мнением находящихся вокруг людей.

Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная. Степень неадекватности так же бывает разных уровней. Самооценка чуть выше или ниже среднего – достаточно распространенное явление, она почти никак не проявляется в поведении человека, не мешает его жизни и способности взаимодействовать с другими индивидами. Определить девиацию в данном случае можно только при прохождении специальных психологических тестов. Самооценка же чуть выше среднего в коррекции не нуждается, поскольку человек заслуженно ценит и уважает себя.

Бывают такие случаи, когда самооценка далека от оптимальной (значительно выше или ниже среднего уровня). Тогда она оказывает пагубное влияние на поступки человека и может привести к неадекватному поведению.

Индивидуальные особенности людей с завышенной самооценкой.

Людей с завышенной самооценкой можно легко заметить - они стремятся быть у всех на виду, стараются доминировать и взять всю ответственность в свои руки. Для таких индивидов свойственны следующие качества:

- не воспринимают критику со стороны окружающих, их раздражает чужое мнение;
- имеют комплекс превосходства над остальными, считая себя во всем правыми;
- отвергают поддержку и помощь;
- в частности, в своих неудачах и невзгодах обвиняют других;
- имеют склонность к эгоизму и пренебрежительно относятся к окружающим [70, с. 204].

Бытует мнение, что лучше иметь завышенную самооценку, нежели заниженную. В свою очередь все зависит от уровня - люди, слишком высоко ценящие себя и свои способности, могут быть отнюдь неприятны.

Заниженная самооценка.

Людей с самооценкой значительно ниже среднего уровня не всегда можно заметить. Они не стремятся к всеобщему вниманию и могут казаться скромными [18, с. 88]. В процессе общения с такими людьми можно заметить их отрицательные качества:

- зависимость от мнения окружающих и постоянная потребность в их одобрении;
- комплекс неполноценности;
- нерешительность и чрезмерная осторожность;
- излишняя требовательность к себе и окружающим;

– мелочность и завистливость.

Самооценка такого рода также делает людей эгоистичными, только это другой эгоизм. Такие люди настолько погружены в свои неудачи, одержимы жалостью к себе, что не могут заметить проблем своих близких. Очень часто встречаются такие случаи, что люди с заниженной самооценкой не способны ни уважать, ни любить.

Самооценка обладает большим количеством разнообразных проявлений и характеристиками. Н.И. Сарджвеладзе считает, что самооценка обладает следующими функциями [52, с. 120]:

– функция отзеркаливания означает, что при отражении человеком мнения о нем окружающих людей, он переносит это знание на себя;

– функция самовыражения показывает роль самоотношения в активности личности;

– функция самоконтроля позволяет человеку, обладающему системой представлений о самом себе, контролировать свою деятельность;

– функция сохранения стабильности внутреннего «Я»;

– функция интракоммуникации. В рамках данной функции человек, как личность, может быть социумом для самого себя;

– функция «психологической защиты».

Содержание самооценки определяется самопознанием, самооцениванием, самовосприятием, самоотношением, самоуважением, самовыражением, соотношением «Я – реального» и «Я – идеального».

Таким образом, самооценка является неотъемлемой частью развития личности. Самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Самооценка определяется как сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Формирование самооценки происходит на нескольких уровнях. Основными средствами и приемами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самоконтроль, сравнение.

адекватная самооценка вырабатывается и формируется под воздействием многих социальных условий, что свидетельствует о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

## 1.2 Особенности становления самооценки младших школьников

Адекватная самооценка как главный фундамент формирования полноценной личности. Именно в младшем школьном возрасте на самооценку больше начинают воздействовать окружающие люди. Учебные успехи, новые друзья, оценивание со стороны помогает становлению личности. У младшего школьника начинает складываться мнение о самом себе и возможно неустойчивое восприятие себя

Младший школьный возраст – сензитивный период для возникновения внутренних новообразований ребёнка, интенсивного развития когнитивного компонента и качественной трансформации самооценки, поэтому деструктивное влияние современного мира может привести к психологическому дискомфорту, к возникновению и нарастанию негативных психических состояний [23, с. 317]. Результатом является неадекватное отношение к себе и другим, нездоровое физическое и психическое состояние, неспособность и нежелание развиваться как полноценная личность.

Изучением самооценки детей младшего школьного возраста занимались многие педагоги и психологи. Согласно О.И. Романчук и О.П. Вологодской, адекватная самооценка является нормой для личности ребенка младшего школьного возраста [Цит. по: 33, с. 89]. Ребенок, имеющий адекватную самооценку, является активным, целеустремленным, трудолюбивым, у него хорошо развиты коммуникативные навыки, он принимает участие в жизни всего класса, не ссорится со сверстниками, ценит себя и результаты своего труда и своей деятельности.

Процесс формирования и развития самооценки у ребенка младшего школьного возраста проходит несколько стадий. На одной из стадий

происходит формирование самооценки. Наличие у ребенка реальных знаний о своих хороших и плохих качествах, успехах в учебе и других видах деятельности, является стержнем самооценки.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в обществе и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Его самооценка позволяет осуществлять личностный рост. Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят, их ранят насмешки и сравнения со сверстниками.

А.В. Захарова утверждает, что неадекватная низкая самооценка у детей младшего возраста явно проявляется в их поведении и личностных качествах [30, с. 10]. Дети выбирают легкие задания. Они, так сказать, дорожат своим успехом, боятся его потерять и поэтому несколько боятся самой учебной деятельности. Нормальному развитию детей с низкой самооценкой препятствует повышенная самокритика и неуверенность. Они просто ждут неудачи.

В.Н. Коллюцкий в своих работах исследовал тревожность и ее влияние на самооценку [35, с. 214]. И он выявил, что есть определенный уровень тревожности, который хорошо воздействует на личность. Именно определенный уровень тревожности помогает личности в самоанализе, самоконтроле и самовоспитании. Повышенный уровень тревожности неблагоприятно влияет на развитие личности и является показателем неблагополучия. Тревожность проявляется по-разному в зависимости от ситуации, некоторые ведут себя так в любых ситуациях [50, с. 170].



Самомнение младшего школьника характеризуется рядом отличительных черт, связанных с тем, что именно с поступлением в школу, а также сменой основного типа деятельности, самосознание младшего школьника формируется, а его структура становится крепче, наполняясь новейшими ценностными ориентациями, сравнительно находящегося вокруг общества, и самого себя. С целью развития самооценки ученика младшего школьного возраста значима степень достижений, полученных им на данной возрастной стадии. Эмоциональное отношение к оценкам, извне, в особенности приобретенным от старших, оставляет след в восприятии ребенком себя как личности, в становлении его самооценки [23, с. 63]. Являясь сформированной у детей младшего школьного возраста, самооценка равно как результат самосознания и самоактуализации становится внутренней и базисной ценностью их личности.

Огромное воздействие на формирование самомнения проявляет школьная оценка успеваемости [50, с. 171]. На основе оценки педагога дети сами считают себя и своих сверстников отличниками, двоечниками и т.д., присваивая членам каждой группы надлежащие качества. Анализ успеваемости в младших классах считается оценкой личности в целом и устанавливает статус ребенка в обществе. По этой причине необходимо иметь в виду, того, что следует разграничивать оценку деятельности и оценку личности. Неприемлемо переносить оценку единичных итогов деятельности на личность в целом. Младшие школьники еще недостаточно разграничивают эти понятия.

Школьник сравнивает уровень собственных требований с итогами собственной деятельности и путем сопоставления себя с остальными людьми. Нежели больше степень требований, тем сложнее их удовлетворить. Удачи и неудачи в той или иной деятельности оказывают большое влияние на оценку своих возможностей в этом виде деятельности: неуспех, снижает притязания, а успех их увеличивает. Не менее значимым

является момент сравнения: давая себе оценку, каждый вольно или невольно сравнивает себя с иными людьми. В этот момент человек принимает во внимание не только свои личные свершения, но и всю общественную среду в целом [44, с. 63]. На единую самооценку человека, в значительной степени, воздействуют его индивидуальные особенности, а также степень важности ценного свойства или деятельности конкретно для этого человека. Процедура развития самоконтроля младшего школьника находится в зависимости от уровня развития самооценки. Чтобы контролировать себя в образовательном процессе, младшему школьнику нужны знания о себе, оценка себя. Сложность учебной работы ученика зависит не только от особенностей учебного материала, но и от возможностей младшего школьника, его индивидуальных и возрастных особенностей, его самооценки. Также, важно отметить, что самооценка младших школьников оказывает мощное влияние на их личность, способности к общению, развитие характера и интерес к учебной деятельности.

По мнению Б.С. Волкова, организация учебного процесса должна благодаря педагогу позволять ребенку адекватно оценивать свои достижения со своими способностями [12, с. 15].

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной

деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе [22, с. 225]. Постепенно мотивация к учебной деятельности, столь сильная в первом классе, начинает снижаться. Это связано с падением интереса к учебе и с тем, что у ребенка уже есть завоеванная общественная позиция. Для того чтобы этого не происходило, учебной деятельности необходимо придать новую лично значимую мотивацию. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения.

Учебная деятельность является важным фактором, который оказывает влияние на развитие самооценки младших школьников. Поэтому учителю начальных классов необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности самооценки детей в учебном процессе, для осуществления индивидуального и дифференциального подхода в обучении.

В психолого-педагогических исследованиях указывается, что важной составляющей самооценки младшего школьника, является мотивация достижений и избегания неудач [35, с. 261].

Б.С. Волков считает, что в случаях, когда ребенок имеет завышенные требования, у него могут развиваться расстройства психосоматики, а в некоторых случаях, даже расстройства нервной системы [12, с. 93]. Ребенок не может быть успешен во всех сферах жизни и деятельности. Ребенок с высокой самооценкой всегда ставит перед собой только те цели, которых он может достичь, цели, которых он может добиться, и которые адекватны его возможностям. Б.С. Волков считает, что важное значение в формировании самооценки ребенка имеет его семья и стиль воспитания, который используют родители [12, с. 94].

В первую очередь, самооценка является тем, как оценивают ребенка его родители. В процессе формирования самооценка ребенка начинает разделяться, размежевываться. Ребенок начинает постепенно получать не только оценки родителей, но и окружающих его людей. На нее влияют не только ценности, принятые в семье, но и те требования, которые ребенок предъявляет к самому себе. И.В. Шаповаленко считает, что так ведущей является учебная деятельность, младший школьник прислушивается к тому, как его оценивают учителя [66, с. 146].

То есть, развитию высокой самооценки ребенка в младшем школьном возрасте помогает то, какую оценку его деятельности, успехам и качествам как личности, дает именно учитель. Многие младшие школьники считают, что достигли хороших успехов в учении, то есть за основу они берут оценку учителя. Они делят класс на тех, кто успевает в учебе и тех, кто не успевает и это еще больше снижает самооценку слабоуспевающих учеников. Для ребенка в младшем школьном возрасте очень важно научиться сравнивать ту оценку, которую он дает с оценкой, которую озвучивают окружающие. Проведенные С.И. Самыгиной исследования доказывают, что для того, чтобы сформировать данное умение, у ребенка должен быть развит самоконтроль [50, с. 318].

В психологических исследованиях отмечается, что самооценка формируется в два этапа: на первом этапе самооценка ребенка подвергается воздействиям извне, на втором этапе приоритет отводится личностным качествам ребенка и его внутреннему состоянию.

За время учебной деятельности, ребенок учится быть критичным к себе и устанавливает определенные требования. Так, например, в первом классе ребенок очень высоко оценивает результаты своей деятельности и во всех неудачах обвиняет окружающих. Во втором-третьем классе, ребенок начинает оценивать себя уже более критично и уже более самостоятельно, без опоры на чужое мнение, оценивает себя.

По мнению В.А. Авериной, большое значение в становлении самооценки играет поведенческий компонент, ведь самооценка в младшем школьном возрасте – это уже сложное формирование деятельности, которой ребенок занимается осознанно [1, с. 65].

Большое значение в развитии самооценки играет и эмоциональный компонент. Некоторые авторы в своих исследованиях отмечают, что для развития адекватной самооценки очень важны ситуации успеха. То есть формирование самооценки должно проводиться в состоянии эмоционального комфорта ребенка.

Психолого-педагогические условия по развитию самооценки у детей младшего школьного возраста заключают в себе [22, с. 225]:

- создание ситуации успеха в процессе организации учебной деятельности;
- культура общения педагога и учеников, учеников друг с другом, родителей с педагогом;
- применение разных форм и методов обучения и воспитания;
- обучение детей младшего школьного возраста приемам самоконтроля, самооценки, взаимооценки, методам коррекции результатов деятельности;
- реализация системы работы с родителями по формированию самооценки ребенка.

Приёмами формирования самооценки в психолого-педагогической литературе названы методы беседы, упражнения, тренинги по актерскому мастерству, упражнения по технике речи, театрализованные игры, различные воспитывающие ситуации, которые придуманы преподавателем, а также воплощены в сюжетах художественных произведений, спектаклей, сценариев театрализованных представлений, детских праздников, инсценировках [27, с. 59]. Эти приёмы способствуют сплочению коллектива и развитию адекватной самооценки.

Формирование самооценки школьников в процессе творческой деятельности во многом зависит от оценки учителя, поэтому особенно важным в формировании самооценки являются: творческое взаимопонимание учителя и ученика; целенаправленное развитие личностных качеств; систематическое вовлечение школьников в решение коммуникативных задач, направленных на мобилизацию его творческих способностей и индивидуальных возможностей.

Таким образом, младший школьный возраст является важным возрастным периодом, в течение которого происходят значительные изменения в личностной сфере младших школьников, их эмоциональной, познавательной, психической и физиологической сферах деятельности. Самооценка младших школьников – качество личности, которое базируется на системе знаний о себе и своих возможностях, проявляется в потребности и способности оценивать свое поведение, процесс и результат учебной деятельности, как ведущего вида деятельности, обусловленного системой возрастных личностных новообразований и целенаправленного организованным процессом самопознания.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки младших школьников

Адекватная самооценка младших школьников – это соответствие самооценки объективным проявлениям личности, а в учебной деятельности – совпадение самооценки с уровнем практического осуществления учебного задания.

Дети с адекватной самооценкой активны, находчивы, бодры, с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям [57, с. 105]. Они знают о своих сильных сторонах, относятся к себе с уважением, ощущают собственную ценность.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс формирования адекватной самооценки младших школьников. Главным преимуществом разработки такой модели является способность отразить действительность и учесть последовательность действий.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту.

При построении модели мы исходили из следующих положений. Процесс формирования адекватной самооценки младших школьников:

- происходит успешнее при создании условий для развития индивидуальности младших школьников, в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;

- представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляются деятельность психолога по формированию адекватной самооценки младших школьников и деятельность самих младших школьников;

- есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначаемым этапам, при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в формировании адекватной самооценки младших школьников [27, с. 63].

Поэтому, формирование адекватной самооценки младших школьников осуществляется не в форме созерцания действительности, а в

виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, стремления и отношения.

Цель – одно из наиболее сложных понятий, изучению которого большое внимание уделяется в философии, психологии, кибернетике, теории систем. Анализ определений цели и связанных с ней понятий показывает, что в зависимости от стадии познания объекта, этапа системного анализа, в понятие «цель» вкладывают различные оттенки – от идеальных устремлений (чего должна достичь система в идеале) до конкретных целей – конечных результатов, достижимых в пределах некоторого интервала времени.

Целеполагание – начальный этап управления, который устанавливает основную цель и набор целей (дерево целей) в соответствии с назначением системы, стратегическими целями и характером задач.

Основным методом в построении структур целей и функций является метод «дерева целей».

«Дерево целей» – вид структуры целей. Термин был введен У. Черчменом, который предложил метод дерева целей в связи с проблемами принятия решений в промышленности. Термин «дерево» подразумевает формирование иерархической структуры, получаемой путем расчленения общей цели на подцели, а их – на более детальные составляющие, для наименования которых в конкретных приложениях используют разные названия: направления, проблемы, программы, задачи, а начиная с некоторого уровня – функции. Такая процедура получила в последующем название структуризации цели.

Метод «дерево целей» ориентирован на получения полной и относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений.

«Дерево» состоит из целей нескольких уровней: генеральная цель, цели 1-го уровня (главные), цели 2-го уровня, цели 3-го уровня и так до необходимого уровня декомпозиции. Достижение генеральной цели предполагает реализацию главных целей, а реализация каждой из главных



целей – достижение соответственно своих конкретных целей 2-го уровня и т.д.

Построение «дерева целей» направлено на упорядочивание целей организации исследования. Ясность, понятность, конкретность, наглядная иерархичность достигаемых целей положительно влияет на процесс исполнения и конечный результат.

Представим разработанное нами «Дерево целей» формирования адекватной самооценки младших графически на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования самооценки младших школьников.

1. Теоретически изучить основы формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.1. Изучить понятие самооценки личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самооценка».

1.2. Определить особенности становления самооценки младших школьников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы и особенности младшего школьного возраста.

1.2.2. Выявить особенности развития самооценки младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.2.1 Разработать «дерево целей» формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения формирования.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

2. Организовать исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу

по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить программу развития видов памяти у младших школьников.

3.1.3. Реализовать программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы формирования.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель, которая представлена на рисунке 2.

Теоретический блок. Цель: изучить теоретические основы исследования формирования адекватной самооценки младших школьников. Блок представлен анализом изученной психолого-педагогической литературы по проблеме формирования самооценки младших школьников, а также выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик необходимых для решения задач исследования формирования адекватной самооценки младших школьников.

Диагностический блок. Цель: диагностика уровня самооценки младших школьников. Представлен тремя методиками, которые позволят

оценить уровень сформированности компонентов самооценки младших школьников: «Лесенка» (составитель В.Г. Щур), методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

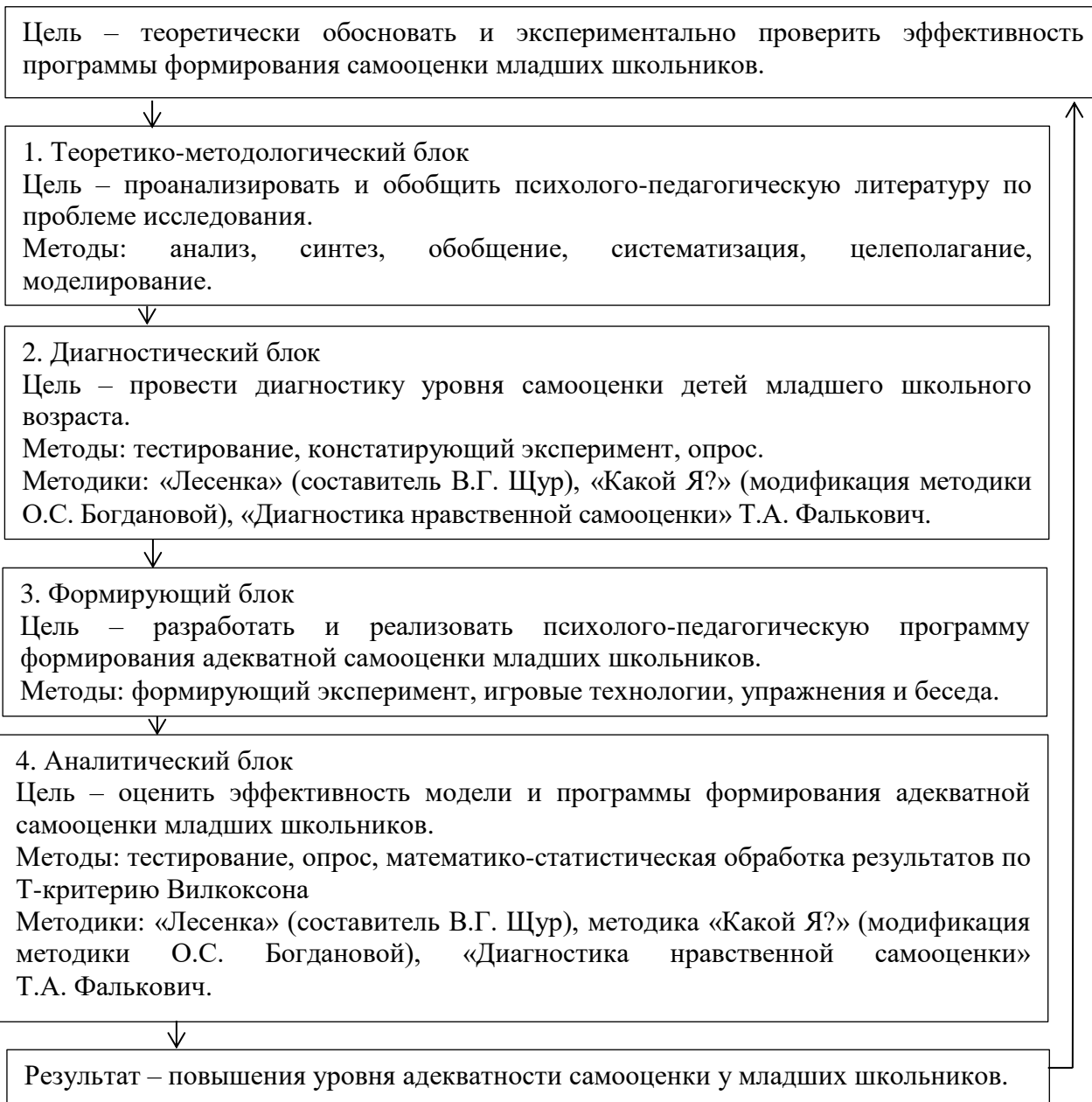


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки младших школьников

Формирующий блок. Цель: разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников. Представлен психолого-педагогической программой формирования адекватной самооценки младших школьников. Программа разработана с учетом

содержания компонентов самооценки и состоит из 10 занятий. Процесс формирования включает совокупность методик, построенных на применении разных видов коррекционных и формирующих техник в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования проявлений детской деятельности и детских взаимоотношений осуществить формирование адекватной самооценки младших школьников. Целесообразность ее заключается также в расширении использования методов работы: игры, упражнения, направленных на эмоционально-физическое сближение ребенка со сверстниками.

Аналитический блок. Цель: оценить эффективность модели и программы формирования адекватной самооценки младших школьников. В аналитический блок входит анализ результативности формирующих занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента); выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи тех же самых методик; математико-статистическая обработка данных исследования; разработка рекомендаций для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Критериями оценки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников, можно будет считать, положительные изменения в сторону повышения уровня самооценки младших школьников, полученные в результате проведения формирующего этапа эксперимента по окончании реализации программы.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, и с учетом разработанного «дерева целей» нами была сконструирована модель программы по формированию адекватной самооценки младших школьников. Наша модель содержит четыре блока: теоретико-методологический и диагностический, формирующий и аналитический блок.

## Выводы по первой главе

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из основных проблем становления личности ребенка.

Самооценка – это личностное образование, своеобразный итог интеллектуальной деятельности человека, результат его самостоятельной оценки себя и понимания мнения о нем других людей.

В психолого-педагогической литературе выделяют следующие виды самооценки: адекватная (средняя) и неадекватная. Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная.

Младший школьный возраст является важным возрастным периодом, в течение которого происходят значительные изменения в личностной сфере младших школьников, их эмоциональной, познавательной, психической и физиологической сферах деятельности.

Самооценка младших школьников имеет ряд особенностей, связанные с двумя факторами – поступлением ребенка в школу и сменой ведущего вида деятельности. В связи с этим у учеников появляются новые моральные ценности относительно себя и других. Для успешного формирования самооценки играют достижения, приобретенные ими в этом возрасте.

Теоретически обоснована и разработана модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс формирования адекватной самооценки младших школьников. Процесс моделирования формирования адекватной самооценки младших школьников научился с целеполагания. Мы построили «дерево целей» процесса формирования адекватной самооценки младших школьников, а на основании него была разработана модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель формирования адекватной

самооценки младших школьников включают в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Каждому блоку соответствует цель и методы.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование формирования адекватной самооценки младших школьников проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: включал в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы исследования. Мы определили то, что проблема формирования адекватной самооценки младших школьников актуальна. Изучили понятие «самооценка», рассмотрели особенности самооценки младших школьников. Теоретически обоснована и разработана модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Каждому блоку соответствует цель и методы.

2. Опытнo-экспериментальный этап: включал проведение констатирующего и формирующего экспериментов. Была определена база исследования, подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Проведена психодиагностика самооценки младших школьников по методикам: исследования уровня самооценки В.Г. Щур «Лесенка», методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович. Затем была разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки младших школьников.

Перед началом диагностики по методикам, испытуемые были ознакомлены со стимульным материалом настоящего исследования, им были разъяснены инструкции к диагностическим инструментам.

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



результаты были обработаны с помощью метода математической статистики (Т-критерий Вилкоксона). Разработаны психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Система методов и приемов, использованных в исследовании, определялась исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

В исследовании были использованы следующие методы.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется раздельно в пределах единого целого [37, с. 39].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [37, с. 40].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [37, с. 39].

Систематизация – метод изучения объекта или явления как единой системы, путем объединения отдельных его частей в целое по характерным признакам каждого или в общем.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [37, с. 41].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента [37, с. 42].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [37, с. 47].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, не

экспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности [37, с. 42].

Психодиагностический метод конкретизируется в трех основных диагностических подходах, которые практически охватывают все множество имеющихся психодиагностических методик: объективном, субъективном, проективном. Методы должны отличаться валидностью и надежностью. Внутри каждого из подходов могут быть легко выделены группы достаточно однородных, близких друг другу психодиагностических методик.

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В рамках данного метода используются стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют стандартную шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Помимо этого, тесты обеспечивают возможность получить актуальную количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты очень удобны для использования благодаря тому, что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование.

Психологические особенности самооценки у младших школьников определялись при помощи следующих методик:

1. Методика В.Г. Щур «Лесенка».

Цель: изучение самооценки младших школьников.

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Методика «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Методика «Лесенка», разработанная выдающимся педагогом и психологом, Щур, предлагает простой и эффективный способ самоанализа и личностного роста, основанный на четырех ключевых критериях: здоровье, ум, характер и счастье.

Инструкция (групповой вариант):

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

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

Цель: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Методика предназначена для выявления уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

Экспериментатор, используя протокол, спрашивает ребёнка, каким он видит себя, и оценивает по десяти различным положительным качества личности. Оценки, которые предлагает сам себе ребёнок, вносятся экспериментатором в соответствующие графы протокола, затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

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

## 3. «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

Цель: выявление уровня сформированности нравственной самооценки младших школьников.

Обработка результатов:

Номера 3,4,6,7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом: Ответу, оцененному в 4 бала, приписывается 1 единица, в 3 бала – 2 единицы, в 2 бала – 3 единицы, в 1 бал – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с балом. Например, 4 балла – это 4 единицы, 3 балла - 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

От 34 до 40 единиц – Завышенный уровень нравственной самооценки. От 24 до 33 единиц - адекватный уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц – нравственная воспитанность находится на уровне ниже среднего. От 10 до 15 единиц – заниженный уровень нравственной самооценки.

Существуют и другие методики выявления уровня самооценки, но эти вышеописанные наиболее известны и эффективны.

Таким образом, наше исследование осуществлялась в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам работы.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования самооценки младших школьников

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ 73 г. Челябинска».

В исследовании принимали участие учащиеся 4-го класса, в количестве 30 человек.

Психологический климат в классе доброжелательный. Дети достаточно дружелюбны и открыты. Все ребята общаются между собой и с учителем. У детей наблюдается тяга к общению между собой, особенно к тем, кто имеет лидерские качества. Также класс сплоченный.

Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются.

В классе дети осознают свои ошибки, слушают замечания и воспринимают их. Учитель оценивает знания учеников и, ориентируясь на отметки преподавателя, дети сами разделяют себя и одноклассников на отличников, средних и слабых учеников, старательных, ответственных и дисциплинированных. На уроках дети обладают хорошей работоспособностью. Внимательно слушают указания учителя и

выполняют задания. Стараются быть самостоятельными в разных ситуациях, следуют нормам поведения.

В ходе диагностического исследования с учащимися нами были проведены методики, в результате которых мы определили уровень развития самооценки.

Первой проводилась методика «Лесенка» В.Г. Щур В методике использовалось 4 критерия исследования. Результаты диагностики самооценки младших школьников по критерию «Здоровье» представлен на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.1.

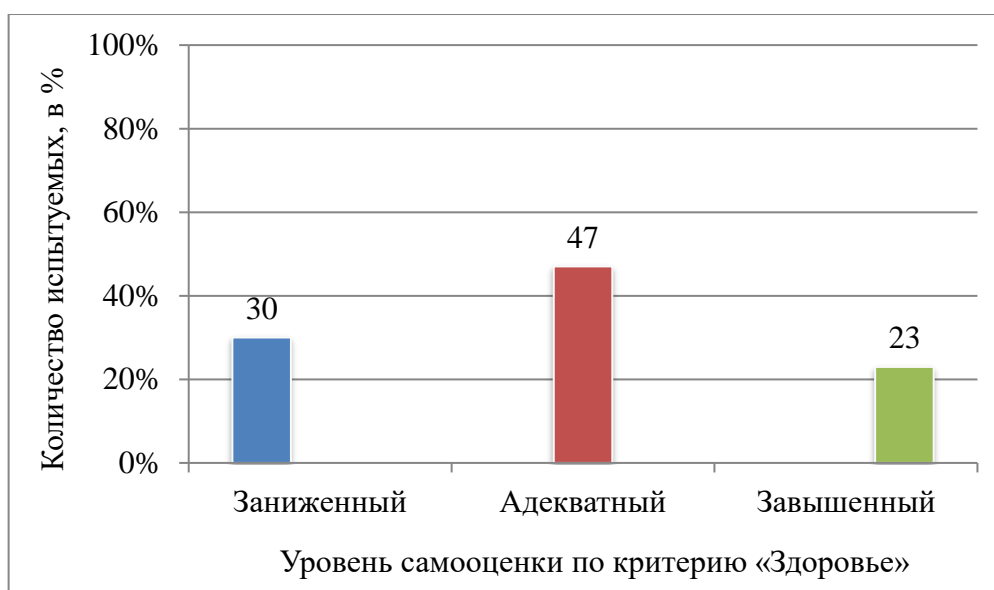


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» по критерию «Здоровье» В.Г. Щур

Данные по результатам исследования показывают, что у 23 % (7 человек) имеют завышенный уровень самооценки по критерию «Здоровье». Младшие школьники высоко оценивают свое здоровье. У таких учащихся сформировано мнение, что у них замечательное здоровье. 47 % (4 человек) имеют адекватный уровень самооценки по критерию «Здоровье». Это говорит о том, что младший школьник адекватно оценивает свое здоровье. Они не прикладывают усилия к профилактике и повышению иммунитета. И у 30 % (9 человек) заниженный уровень

здоровья. Это свидетельствует о том, что младший школьник не уверен в своем здоровье.

Следующий критерий оцениваемы с помощью методики «Лесенка» В.Г. Щур - «Ум». Результаты диагностики предоставлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.2.

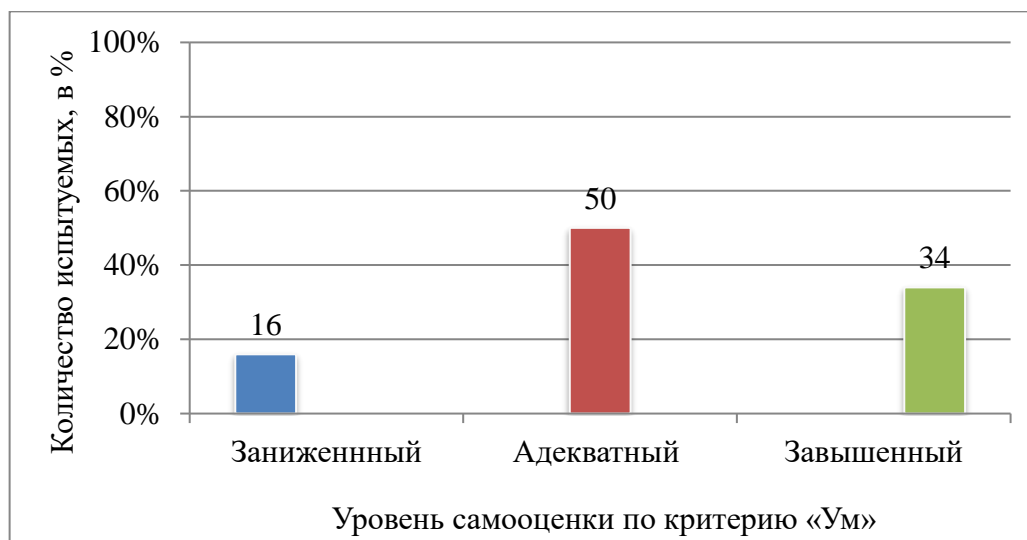


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» по критерию «Ум» В.Г. Щур

Выше мы видим, что по методике «Лесенка» по критерию «Ум» В.Г. Щур 34 % (10 человек) показали завышенный уровень самооценки по критерию «Ум». Это говорит, что они завышают свои ожидания, не умеют правильно оценивать свои возможности. У 50 % (15 человек) адекватно оценивают себя по критерию «Ум» и имеют адекватный уровень. Они оптимально оценивают свои возможности и умственные способности. Представление данных детей о себе показывает, что они уверены в своих способностях и удовлетворены собой. И у 16 % (5 человек) оценивают свою самооценку по критерию «Ум» низко, уровень заниженный. Что говорит о том, что младшие школьники не уверены в своих умственных способностях.

Следующий критерий оцениваемы с помощью методики «Лесенка» В.Г. Щур – «Характер». Результаты диагностики предоставлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.3.



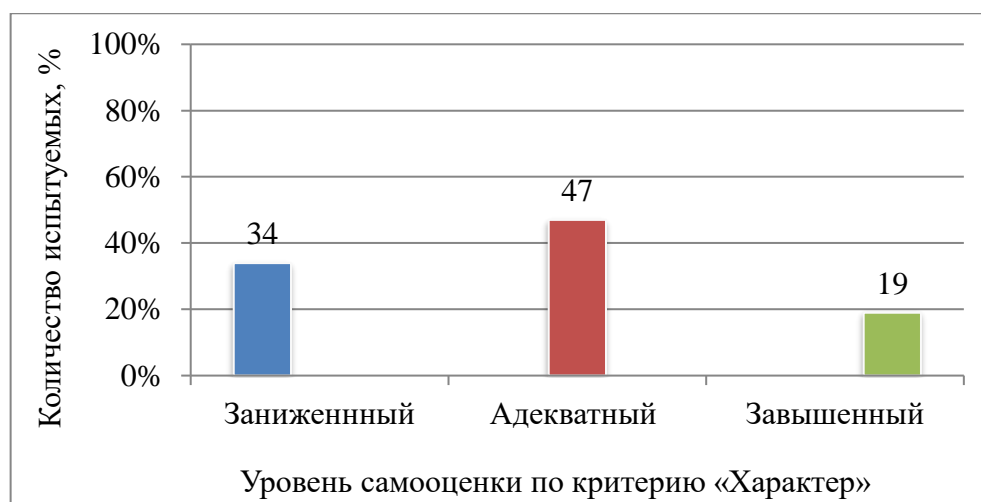


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» по критерию «Характер» В.Г. Щур

Выше мы видим, что по методике «Лесенка» по критерию «Характер» В.Г. Щур у 19 % (6 человек) показали завышенный уровень самооценки по критерию «Характер». У 47 % (14 человек) адекватный уровень самооценки у младших школьников по критерию «Характер». И у 34 % (10 человек) самооценку по критерию «Характер» выявлен на заниженном уровне.

Следующий критерий оцениваемы с помощью методики «Лесенка» В.Г. Щур - «Счастье». Результаты диагностики предоставлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.4.

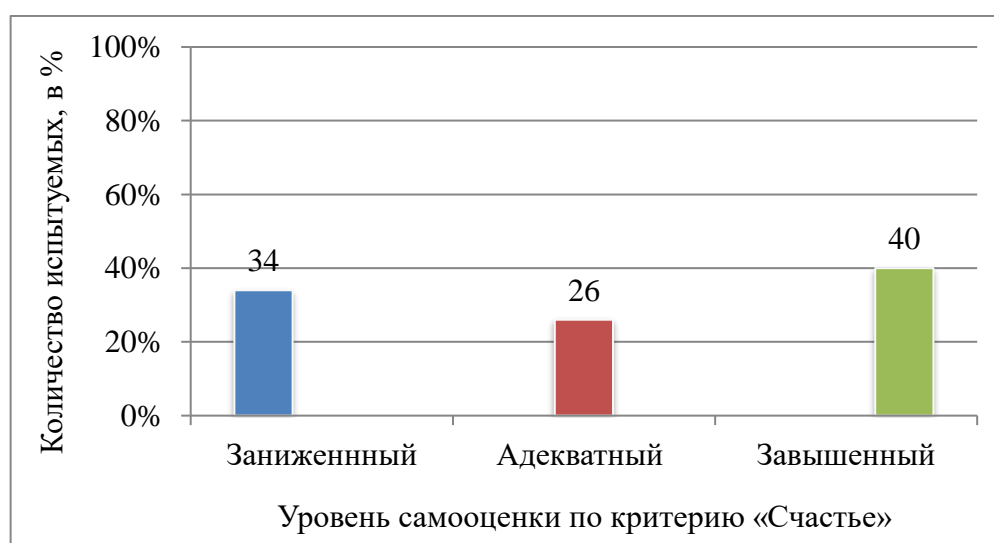


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» по критерию «Счастье» В.Г. Щур

Выше мы видим, что по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Счастье» у 40 % (12 человек) показали завышенный уровень самооценки по критерию «Счастье». Это говорит о том, что на данный момент они высоко оценивают свое ощущение «Счастье». 26 % (8 человек) адекватно оценивают себя по критерию «Счастье», они удовлетворены собой и уверены. И 34 % (10 человек) оценивают свою самооценку по критерию «Счастье» на заниженном уровне. Он сейчас чувствует себя несчастно, он не удовлетворен условиями, которые его окружают.

Представим интегральный показатель средних значений по методике «Лесенка» В.Г. Щур – «Здоровье», «Ум», «Характер», «Счастье». Результаты интегральных предоставлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.5.

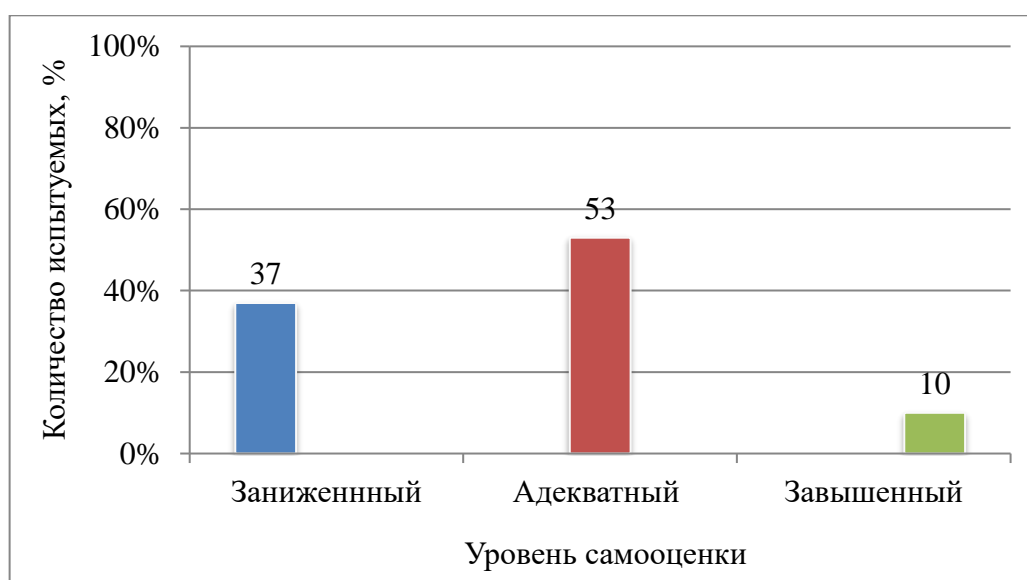


Рисунок 6 – Интегральный результаты исследования самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Данные по результатам интегрального исследования по всем критериям показывают, что 10 % (3 человека) имеют завышенный уровень самооценки. У младшего школьника с завышенной самооценкой будут неадекватно воспринимать неудачи. Смотреть на свои ошибки «сквозь пальцы» или винить в них других людей. Они считают себя лучше других людей и часто ссорятся с окружающими по мелочам.

У 53 % (16 человек) выявлен адекватный уровень самооценки. Средняя самооценка характеризуется адекватным принятием своих способностей и достоинств. У него сформирована произвольная саморегуляция. Он умеет анализировать свои поступки и принимать логические решения. Умеет переживать трудности и неудачи.

И 37 % (11 человек) обладают заниженным уровнем самооценки. Они предпочитают самые легкие задачи и задания, ведь сделать их у них больше шансов. Процесс учебы вызывает у этих младших школьников тревогу и волнение. Они низко себя оценивают, боятся совершить ошибку, поэтому ведут себя пассивно.

Вторая применяемая методика, – «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой). Результаты исследования представлены на рисунке 7, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.6.

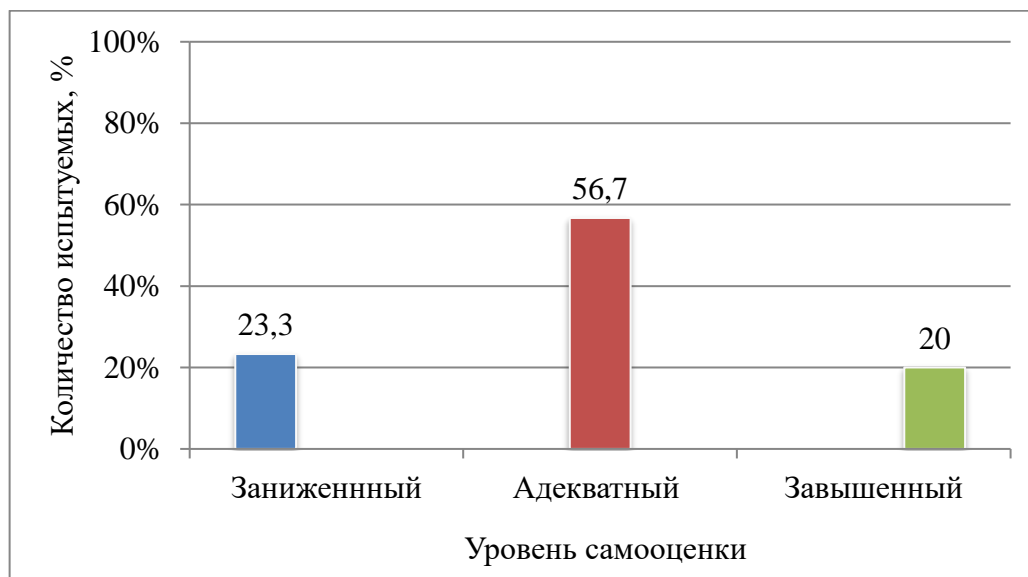


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

Результаты по методике О.С. Богдановой «Какой Я?» следующие:

Завышенный уровень самооценки личности составляет у 23,3 % (7 человек). Такие дети нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. На этом уровне

дети испытывают тревожность, неуверенность, зависимость, имеют утомляемость, небольшие запасы сил, отстраненность, замкнутость, тревожность, уход в себя.

Адекватный уровень самооценки личности составляет у 46,7 % (14 человек). Ребенок не отягощен сомнениями, спокойно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Дети с адекватной самооценкой правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реальные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого человека в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведёт себя конструктивно.

Заниженный уровень самооценки личности составляет 30 % (9 человек). Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко переоценивают себя и свои.

Далее с испытуемыми была проведена методика – «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович. Результаты исследования по данной методике определены на рисунке 8, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.7.

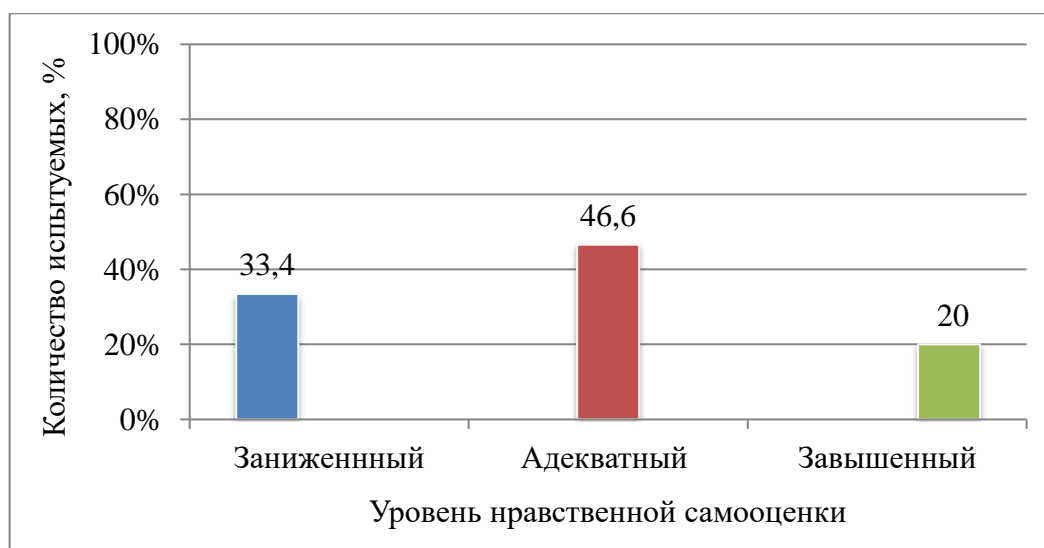


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня нравственной самооценки у младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович

Исходя из результатов на рисунке 8, мы можем заключить, что у 33,4 % (10 человек) обучающихся выявлен завышенный уровень нравственной самооценки. Школьники указывают, что они часто бывают добрыми, помогают одноклассникам, стараются вежливо отвечать на замечания других людей, контролируют свои негативные эмоции и поступки.

У 46,6 % (14 человек) младших школьников выявлен адекватный уровень нравственной самооценки. Такие обучающиеся, оценивая собственное поведение, указывают, что они не всегда умеют сдерживать грубость по отношению к другим людям. Им сложнее понять и простить плохие поступки своих одноклассников.

И заниженный уровень нравственной самооценки был определен у 20 % (6 человек) младших школьников. Данная категория испытывают трудности в адекватной оценке своих поступков с позиций общепринятых нравственных стандартов. Им сложно, осознать недостатки своего поведения, из-за чего периодически возникают проблемы в общении

В ходе исследования, мы выявили, что младшие школьники имеют завышенный, адекватный и заниженный уровень самооценки. На основании результатов первичной психодиагностики, нами было принято разработать и провести с младшими школьниками психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Таким образом, экспериментальное исследование осуществлялось на базе МАОУ «СОШ 73 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 4-го класса, в количестве 30 человек.

В ходе исследования с учащимися было проведено тестирование по трем методикам, исследования уровня самооценки В.Г. Щур «Лесенка», методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

Мы определили выборку, провели методики произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество младших школьников в процентах по каждой методике, определили, что имеется необходимость в разработке и реализации психолого-педагогической программы с младшими школьниками по формированию адекватной самооценки.

### Выводы по второй главе

Во второй главе мы описали этапы, методы, методики исследования

Наше экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: теоретический этап, подготовительный этап, экспериментальный (эмпирический) этап.

В ходе работы мы использовали следующие методы: теоретические (анализ, обобщение, синтез, систематизация), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические: тестирование по методике исследования уровня самооценки В.Г. Щур «Лесенка», методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

Охарактеризовали выборку и проанализировали результаты исследования уровня самооценки у учащихся четвертых классов. Исследование происходило на базе МАОУ «СОШ 73 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 4-го класса, в количестве 30 человек.

По первой методике «Лесенка» В.Г. Щур, было выявлено что, у 10 % (3 человека) наблюдается завышенный уровень самооценки. У 53 % (16 человек) выявлен адекватный уровень самооценки. И 37 % (11 человек) обладают низким заниженный самооценки.

По следующей методике, «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой) следующие результаты: завышенный уровень самооценки

личности составляет у 23,3 % (7 человек), адекватный уровень самооценки личности составляет у 46,7 % (14 человек) и заниженный уровень самооценки личности составляет 30 % (9 человек).

И по третьей методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, итоги такие: у 33,4 % (10 человек) обучающихся выявлен завышенный уровень нравственной самооценки. У 46,6 % (14 человек) младших школьников выявлен адекватный уровень нравственной самооценки. И заниженный уровень нравственной самооценки был определен у 20 % (6 человек) младших школьников.

В ходе исследования, мы выявили, что младшие школьники имеют завышенный, адекватный и заниженный уровень самооценки. На основании результатов первичной психодиагностики, нами было принято разработать и провести с младшими школьниками психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **3.1 Психолого-педагогическая программа по формированию адекватной самооценки младших школьников**

После проведения констатирующего эксперимента было выяснено, что у учащихся выявились разные показатели самооценки: заниженный, адекватный и завышенный. Поэтому возникает необходимость в разработке психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников

Цель программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. Развитие адекватной самооценки, охватывая четыре ключевые области: ум, здоровье, счастье и характер.
2. Повысить уровень нравственной самооценки.
3. Совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния.

При проведении коррекционно-развивающих занятий необходимо учитывать ряд принципов:

- 1) принцип психологической безопасности предполагает создание доброжелательной атмосферы, принятие каждого ребенка;
- 2) принцип возрастного соответствия проявляется в том, что предполагаемые упражнения школьников; учитывают возможности младших;
- 3) принцип сочетания статического и динамического положения детей предусматривает смену подвижных игр и упражнений статическим, и наоборот;



4) деятельностный принцип предполагает реализацию поставленных задач через использование видов деятельности свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, игры с правилами), продуктивная (изобразительная) и конечно же общение;

5) принцип наглядности предполагает использование предметной среды;

6) индивидуальный подход предполагает учет индивидуальных особенностей;

7) дифференцированный подход подразумевает деление учащихся на группы, по показателям самооценки, с целью выявления, произошедших изменений;

8) рефлексия предусматривает совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии.

Программа рассчитана для обучающихся 4 класса.

Нормативно-правовые основания программы: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г., согласно ст. 77; Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

При реализации программы используются техники: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия.

Структура и содержание программы: в структуру программы входят 3 основных раздела: вводный, основной и заключительный.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 10 занятий, 2-3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

– сформировано умение правильно критиковать и принимать критику;

– сформирована уверенность в себе, вера в собственные силы и возможности;

– раскрепощение обучающихся;

– развитие рефлексии эмоций;

– развитие чувства взаимопонимания и сопереживания;

– сформировано умение выделять в себе положительные и отрицательные качества.

Представим краткое содержание занятий, составивших развивающую программу. Более подробно ее описание в приложении 3.

Тема 1: «Давай познакомимся».

Цель: формирование представлений о себе, осознание ребенком самого себя.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев. Машина физкультминутка.

Цель: создание безопасного комфортного пространства, развитие доверия.

2. Упражнение «Мое настроение».

Цель: снятие внутреннего напряжения, рефлексия настроения.

3. Упражнение. Мое имя.

Цель: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»

4. Упражнение «Если бы он рассказал...».

Цель: для ребенка – самопознание; для психолога – получение диагностического материала.

5. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 2: «Волшебный шарик».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, снижение тревожности.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев. Упражнение «Шалтай-болтай».

Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения, создание позитивного настроения.

2. Упражнение «Речевая креативность».

Цель: развитие речевой креативности, снятие тревожности.

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: определить свои особенности.

4. Упражнение «Волшебный шарик».

Цель: создание положительного эмоционального состояния, снижение тревожности.

5. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 3. «Моя самооценка».

Цель: повысить самооценку ребенка, научить выражать собственные мысли, эмоции и желания.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев. Техника «Фольговый массаж».

Цель: уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

2. Упражнение «Речевая креативность». Техника «Существительные, прилагательные, глаголы».

Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.

3. Упражнение «Я это Я».

Цель: творческое самовыражение, повышение самооценки.

4. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 4. «Если бы я был волшебником».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, уверенность в себе.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев. Ловим шарики.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

2. Упражнение «Котелок отличного настроения».

Цель: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

3. Упражнение «Я маленький волшебник»

Цель: развитие самооценки и уверенности в своих силах.

4. Упражнение. «Превращение»

Цель: эмоциональная гимнастика.

5. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 5. «Загадочный мир внутри меня».

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я».

Настрой, разогрев. «Мое цветное настроение».

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

1. Упражнение «Каракули»

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, ознакомление с собственными чувствами и переживаниями.

2. Упражнение «Мотивационные игры в песке».

Цель: знакомство с песком, исследовательский интерес.

3. Упражнение «Рисунок на песке». Методика правополушарного рисования.

Цель: развитие самосознания, активизация обоих полушарий.

4. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 6. «Я уникальный и неповторимый».

Цель: самопознание и осмысление своих чувств, эмоций.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев. Упражнение «Яблоко».

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

2. Упражнение «Волшебное озеро».

Цель: развитие чувства собственного достоинства.

3. Упражнение «Шипы, колючки и любовь».

Цель: развитие доброты и любви, формирование эмоционального интеллекта.

4. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 7. «Я и мои маски».

Ход занятия:

Цель: повышение самооценки ребенка, научить выделять в себе положительные и отрицательные качества.

1. Настрой, разогрев. «Радуга».

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

2. Упражнение «Рисунок музыки».

Цель: самопознание, раскрытие себя через музыку, рефлексия своих личностных особенностей.

3. Упражнение «Я и мои маски».

Цель: осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я».

4. Упражнение «Волшебная рука».

Цель: научить соотносить хорошие и плохие качества в себе.

5. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 8. «Знакомый, незнакомый Я».

Цель: самопознание, развитие творческого интеллекта.

Ход занятия:

1. Настрой, разогрев «На что похоже моё настроение».

Цель: Снятие внутреннего напряжения, настрой на работу.

2. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

3. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 9. «Я в себя верю».

Цель: способствовать формированию чувства веры в себя, в свои силы.

Ход занятия:

1. Упражнение «Куст роз».

Цель: понять свой внутренний мир, саморефлексия.

2. Сказкотерапия «О муравьишке» (О. Саначина).

Цель: распознавать свои чувства, осознавать собственные трудности, верить в свои силы и себя.

3. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Тема 10. «Отдарок на подарок».

Цель: отработка чувства благодарности родителям, творческое самовыражение, развитие креативности.

Ход занятия:

1. Упражнение «Сыграй и нарисуй музыку».

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственного состояния.

2. Упражнение. Создание куклы «Отдарок на подарок».

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, актуализация положительных чувств к родителям.

3. Завершение «Пушистики».

Цель: снятие напряжения, творческое самовыражение, повышение самооценки.

4. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Таким образом, мы разработали и апробировали психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для обучающихся 4 класса. Сроки

реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 10 занятий, 2-3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня самооценки младших школьников по тем же самым методикам.

С целью исследования уровня самооценки после реализации программы была проведена методика «Лесенка» (В.Г. Щур) по критерию «Здоровье», результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.1 и на рисунке 9.

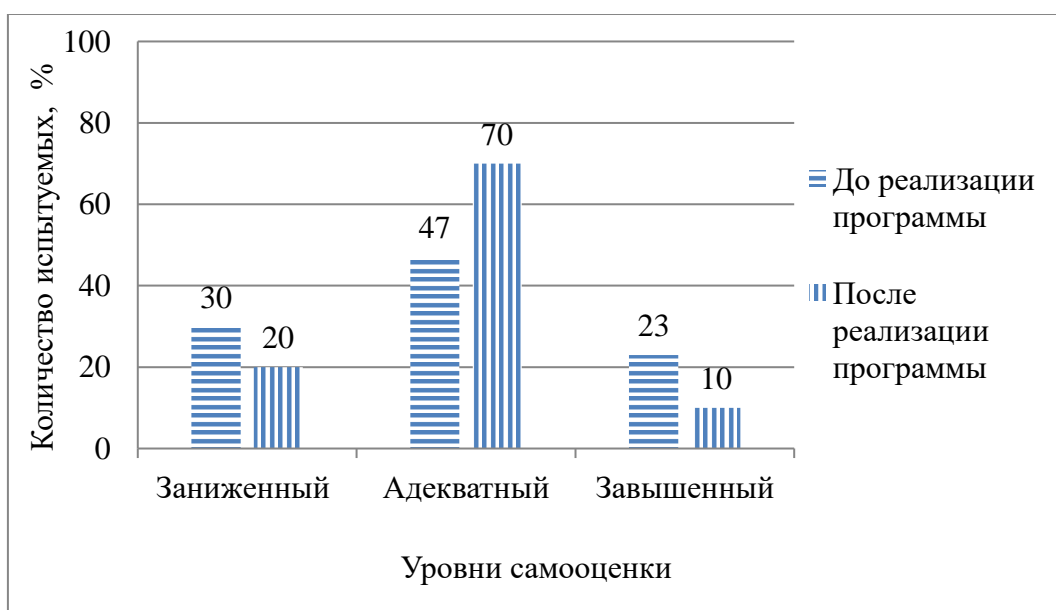


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Здоровье», до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Здоровье» было выявлено, что 10 % (3 человека) имеют завышенный



уровень самооценки по критерию «Здоровье», что на 13 % (4 человека) меньше, чем до реализации программы.

У 70 % (21 человек) был выявлен адекватный уровень самооценки по критерию «Здоровье», что на 23 % (7 человек) больше, чем до реализации программы.

И у 20 % (6 человек) определен заниженный уровень самооценки по критерию «Здоровье», что на 10 % (3 человека) меньше, до реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

С целью исследования уровня самооценки после реализации программы была проведена методика «Лесенка» (В.Г. Щур) по критерию «Ум», результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.2 и на рисунке 10.

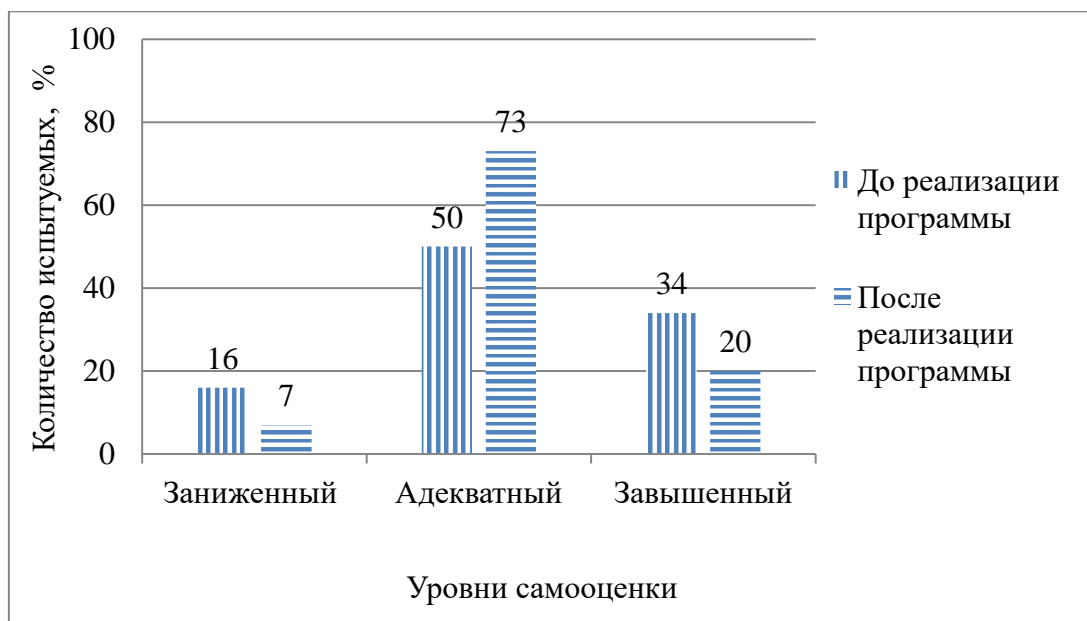


Рисунок 10 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Ум», до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» по критерию «Ум» В.Г. Щур было выявлено, что 20 % (6 человек) имеют завышенный уровень самооценки по критерию «Ум», что на 14 % (4 человека) меньше, до реализации программы.

У 73 % (22 человека) определен адекватный уровень самооценки по критерию «Ум», что на 23 % (7 человек) больше, до реализации программы.

И 7 % (2 человека) имеют заниженный уровень самооценки по критерию «Ум», что на 9 % (3 человека) меньше, до реализации программы.

С целью исследования уровня самооценки после реализации программы была проведена методика «Лесенка» (В.Г. Щур) по критерию «Характер», результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.3 и на рисунке 11.

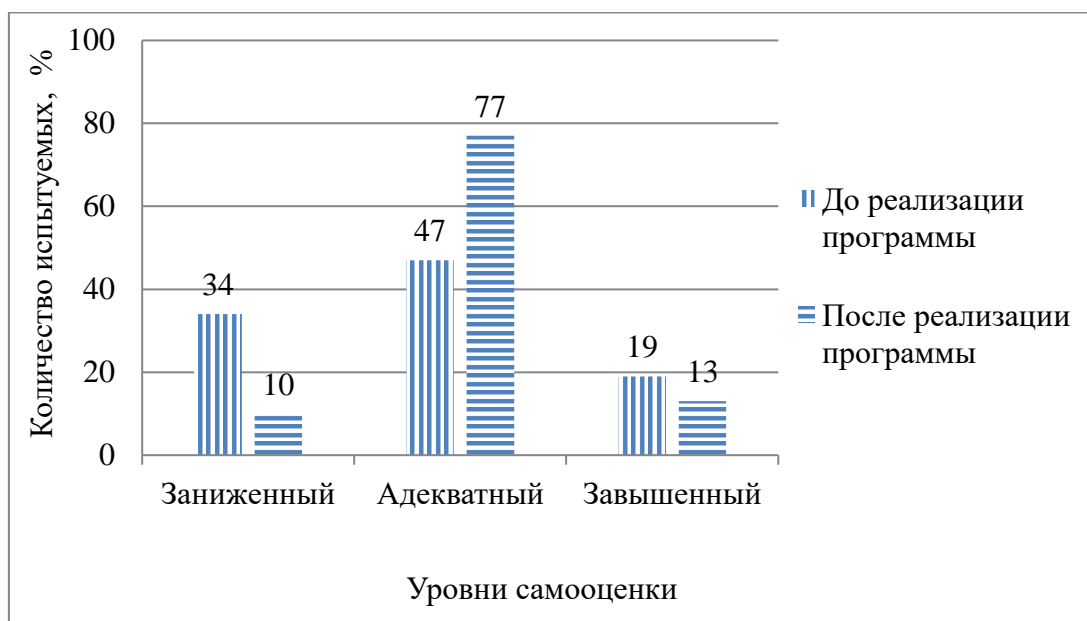


Рисунок 11 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер», до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер» было выявлено, что 13 % (4 человека) имеют завышенный уровень самооценки по критерию «Характер», что на 6 % (2 человека) меньше, до реализации программы. У 77 % (23 человека) определен адекватный уровень самооценки по критерию «Характер», что на 30 % (9 человек) больше, до реализации программы. И у 10 % (3 человека) был

выявлен заниженный уровень самооценки по критерию «Характер», что на 24 % (7 человек) меньше, до реализации программы.

С целью исследования уровня самооценки после реализации программы была проведена методика «Лесенка» (В.Г. Щур) по критерию «Счастье», результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.4 и на рисунке 12.

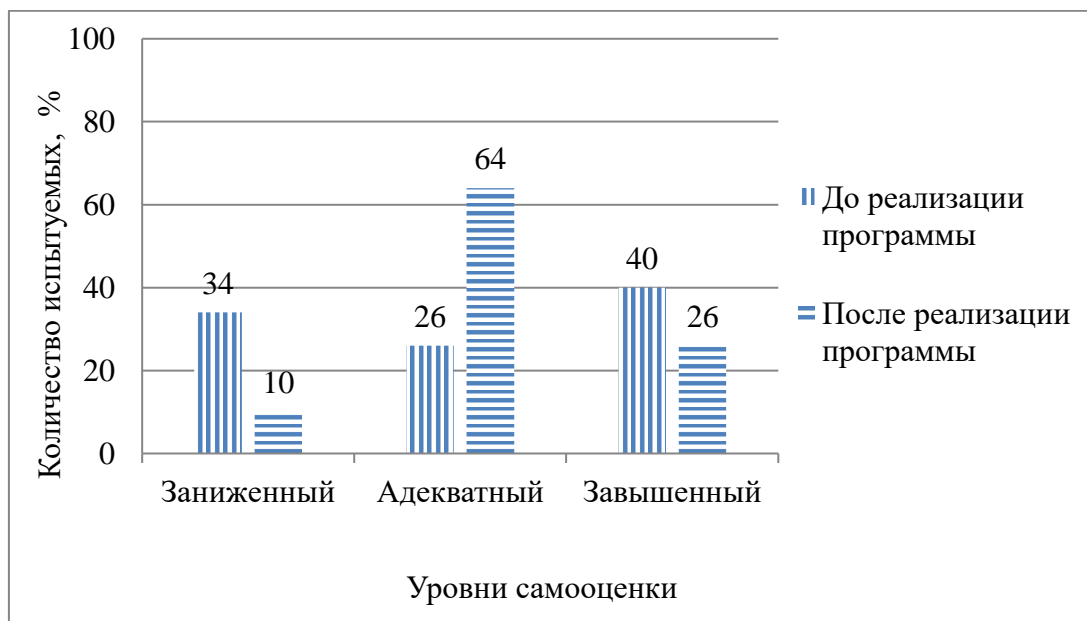


Рисунок 12 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Счастье», до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Счастье» было выявлено, что 26 % (8 человек) имеют завышенный уровень самооценки по критерию «Счастье», что на 14% (4 человека) меньше, до реализации программы. 64 % (19 человек) имеют адекватный уровень самооценки по критерию «Счастье», что на 38 % (11 человек) больше, до реализации программы. И у 10 % (3 человека) наблюдается заниженный уровень самооценки по критерию «Счастье», что на 24 % (7 человек) меньше, до реализации программы.

Результат сравнения интегральных показателей диагностики по методике «Лесенка» В.Г. Щур представлен на рисунке 13 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.5.

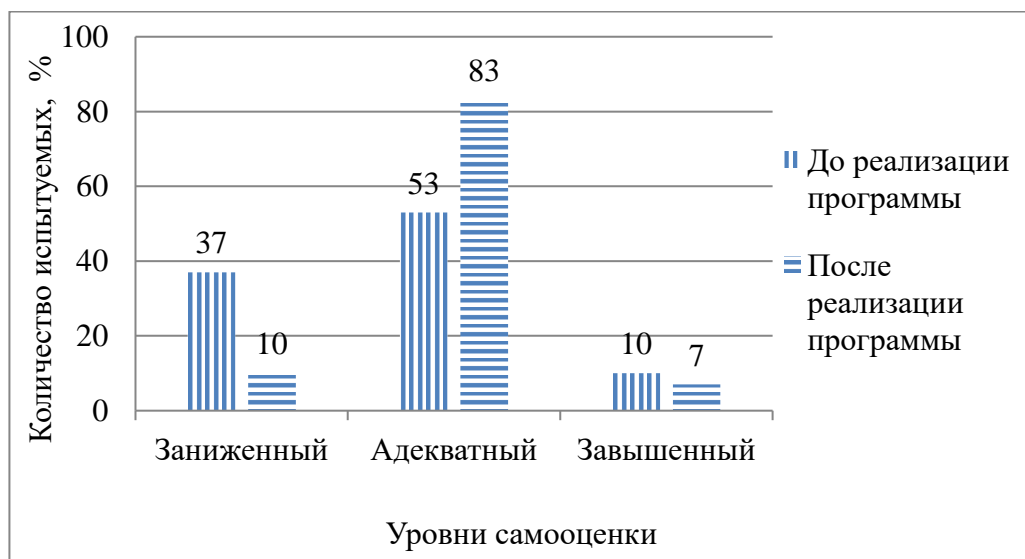


Рисунок 13 – Интегральный результаты исследования самооценки у младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур, до и после реализации программы

Исходя из данных рисунка 13, сравним результаты, полученные до и после эксперимента. Количество детей с заниженным уровнем самооценкой снизилось на 27 % (8 человек), также и с завышенным уровнем самооценки сократилось на 3 % (1 человек). В то же время нами отмечено увеличение детей с адекватной самооценкой на 30 % (9 человек).

Данные результаты позволяют судить о повышении ответственности со стороны детей к собственному внутреннему состоянию, об осознании своих достоинств и преимуществ, признании своих ошибок и стремлении их исправлять. На основе этих результатов можно сделать вывод о положительной тенденции в формировании адекватной самооценки детей по вышеописанной методике.

Вторая повторная методика – «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой). Результаты исследования представлены на рисунке 14, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.2.

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), отметим следующие выводы:

- сократилось количество обучающихся с завышенной самооценкой на 13,4 % (4 человека) и стало равно таким значениям как 16,6 % (5 человек), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 9,9 % (3 человека);

- увеличилась доля обучающихся с нормальной (адекватной) самооценкой на 23,3 % (на 7 человек).

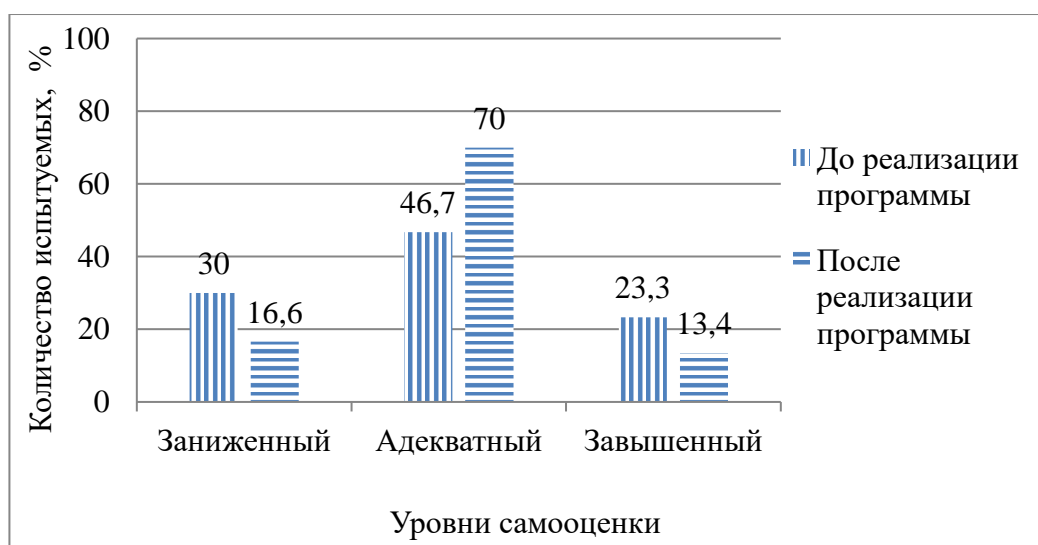


Рисунок 14 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), до и после реализации программы

Исходя из данных, нами отмечена положительная динамика в развитии самооценки младших школьников. Большинство детей стали прислушиваться к себе и своим ценностям, замечать свои недостатки, признавать их. Они стремятся завершать начатое дело до конца и достигать поставленных целей, стали увереннее в себе.

И, третья повторная методика – «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович. Результаты исследования по данной методике определены на рисунке 15, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.3.

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, отметим следующие выводы:

- сократилось количество обучающихся младшего школьного возраста с завышенным уровнем самооценкой на 10,19 % (3 человека), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 10 % (3 человека);

- увеличилась доля обучающихся с адекватной самооценкой на 20,1 % (6 человек).

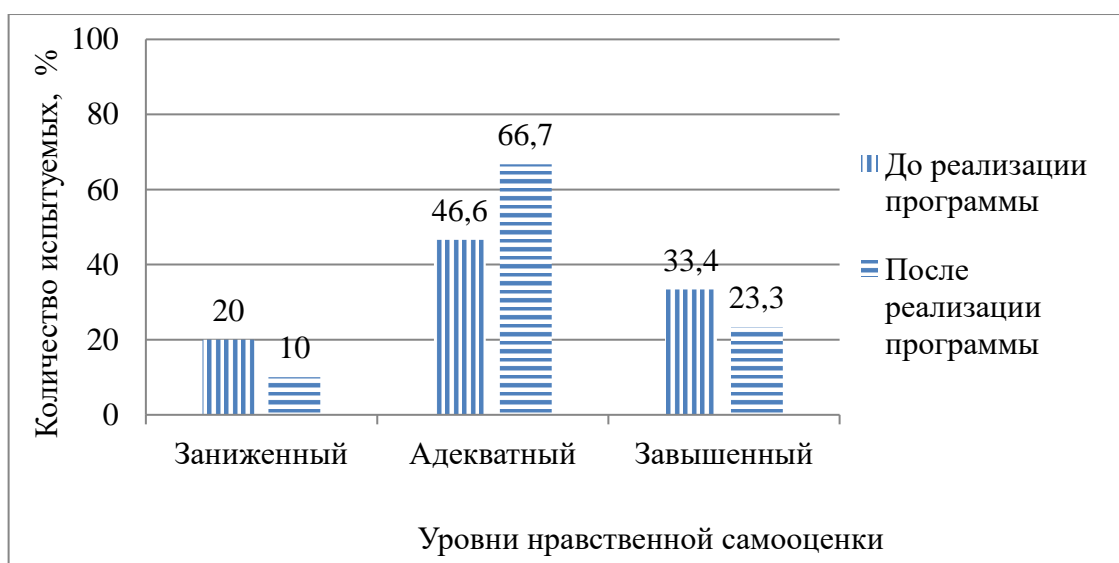


Рисунок 15 – Результаты исследования уровня нравственной самооценки у младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, до и после реализации программы

Для определения значимых различий между показателями до и после эксперимента, полученными в ходе применения методики «Лесенка» В. Г. Щур по критерию «Характер», нами был использован критерий Т-Вилкоксона. Определим гипотезы исследования:

H0 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки по критерию «Характер» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников по критерию «Характер» после реализации программы не изменились.

Н1 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки по критерию «Характер» превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников по критерию «Характер» после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Результаты математической обработки данных до и после эксперимента представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблице 4.3 и 4.8. Исходя из математико-статистических расчетов, мы видим, что  $T_{\text{эмп}} = 88,5$ . Из ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.9 мы видим, что критическое значение критерия Т-Вилкоксона для выборки 30 человек  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,01$  составляем 120, в то время как  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,05$  равно значению 151.

Отразим зону значимости на рисунке 16.



Рисунок 16 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер»

Таким образом, исходя из рисунка 14, мы видим, что эмпирическое значение критерия  $T_{\text{эмп}} = 88,5$  находится в зоне значимости (при  $p \leq 0,01$ ). В связи с этим принимается альтернативная гипотеза, в соответствии с которой после внедрения программы в группе показатели самооценки младших школьников по критерию «Характер» стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Также проведем определение значимых различий между показателями до и после эксперимента, полученными в ходе применения методики «Лесенка» В. Г. Щур по всем четырем критериям методики, для чего нами был использован критерий Т-Вилкоксона.

Определим гипотезы исследования:

Н0 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы не изменились.

Н1 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Результаты математической обработки данных до и после эксперимента представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.5. Исходя из математико-статистических расчетов, мы видим, что  $T_{\text{эмп}} = 116$ . Из ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.9 мы видим, что критическое значение критерия Т-Вилкоксона для выборки 30 человек  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,01$  составляем 120, в то время как  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,05$  равно значению 151.

Отразим зону значимости на рисунке 17.



Рисунок 17 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Таким образом, исходя из рисунка 15, мы видим, что эмпирическое значение критерия  $T_{\text{эмп}} = 116$  находится в зоне значимости (при  $p \leq 0,01$ ). В связи с этим принимается альтернативная гипотеза, в соответствии с которой после внедрения программы в группе показатели самооценки младших школьников стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Для определения значимых различий между показателями самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация



методики О.С. Богдановой) до и после эксперимента нами был использован критерий Т-Вилкоксона.

Определим гипотезы исследования.

$H_0$  – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы не изменились.

$H_1$  – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Представим математическую обработку результатов экспериментального исследования в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.11. Исходя из произведенных расчетов, мы видим, что  $T_{эмп}=146$ . Из ПРИЛОЖЕНИЯ 4, таблицы 4.12 мы видим, что критическое значение критерия Т-Вилкоксона для выборки 30 человек  $T_{кр}$  для  $p \leq 0,01$  составляем 120, в то время как  $T_{кр}$  для  $p \leq 0,05$  равно значению 151.

Отразим зону значимости на рисунке 18.



Рисунок 18 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

Итак, исходя из рисунка 17, мы видим, что эмпирическое значение критерия  $T_{эмп}=146$  находится в зоне неопределенности. В связи с этим принимается альтернативная гипотеза, в соответствии с которой после внедрения программы в группе показатели самооценки стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Для определения значимых различий между показателями самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович до и после эксперимента нами был использован критерий Т-Вилкоксона. Определим гипотезы исследования.

$H_0$  – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы не изменились.

$H_1$  – интенсивность сдвигов в направлении увеличения самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения самооценки, т.е. показатели самооценки младших школьников после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

Представим математическую обработку результатов экспериментального исследования в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.13. Исходя из произведенных расчетов, мы видим, что  $T_{\text{эмп}} = 99$ . Из ПРИЛОЖЕНИЯ 4, таблицы 4.14 мы видим, что критическое значение критерия Т-Вилкоксона для выборки 30 человек  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,01$  составляем 120, в то время как  $T_{\text{кр}}$  для  $p \leq 0,05$  равно значению 151.

Отразим зону значимости на рисунке 19.



Рисунок 19 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович

Итак, исходя из рисунка 19, мы видим, что эмпирическое значение критерия  $T_{\text{эмп}} = 99$  находится в зоне значимости (при  $p \leq 0,01$ ). В связи с этим принимается альтернативная гипотеза, в соответствии с которой

после внедрения программы в группе показатели самооценки стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Таким образом, результаты, полученные в ходе повторного исследования после эксперимента, свидетельствуют о состоявшихся позитивных изменениях в самооценке младших школьников. Эти различия дают нам основания сделать необходимый вывод о том, что разработанная нами программа позволяют эффективно формировать адекватную самооценку детей младшего школьного возраста. В связи с этим отметим, что поставленная нами гипотеза верна.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников

Формирование адекватной самооценки у младших школьников – задача, требующая согласованных усилий педагогов и родителей. Самооценка, являясь ядром личности, оказывает непосредственное влияние на успешность обучения, социальную адаптацию и общее психологическое благополучие ребенка. Заниженная самооценка может приводить к неуверенности в себе, тревожности, трудностям в общении и снижению мотивации к учебе. Завышенная же самооценка, напротив, может провоцировать неадекватное поведение, заносчивость и трудности в принятии критики.

Для своевременного формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста важно уделять внимание не только работе с самими обучающимися, но и организовывать мероприятия с родителями и педагогами, ведь они также оказывают существенное влияние на формирование адекватной самооценки у школьников.

Рассмотрение особенностей и факторов развития самооценки у младших школьников дает нам возможность составить рекомендации для педагогов, родителей по развитию адекватной самооценки.

Педагог, проводя значительную часть времени с ребенком в школе, является ключевой фигурой в процессе формирования его самооценки. Вот несколько психолого-педагогических рекомендаций, которые помогут педагогам эффективно влиять на самооценку младших школьников:

1. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Не давайте ему задание, которое заранее обречено на провал. Следует давать те задания, которые ему по силу и с которыми он точно справится.

2. Не оценивайте детей в негативном русле. Не говорите ему прямо, что он не справился с домашним заданием, лучше укажите ему на его ошибки и разберите эти ошибки вместе с учеником. Так же не следует говорить о таких учениках при другом классе. Помните, что дети общаются между собой, и они в любом случае узнают, что и при каких обстоятельствах вы про него говорили [25, с. 170].

3. Постарайтесь давать руководящую должность ученикам с низкой самооценкой, при организации внеурочных мероприятий.

4. Давайте творческие задания ученикам, при выполнении домашнего задания. Ученик, таким образом, сможет проявить себя, показать свои возможности, повышая свою самооценку таким образом.

5. Избегайте задач, которые требуют определённое время на их решение. Учащиеся в это время начинают сильно волноваться, и процесс решения этих задач замедляется.

6. При организации коллективной работы в парах или группах, вовлекайте его в данную работу. По возможности, давайте ему руководящую должность.

7. Предоставляйте свободу выбора в решении задач. Например, дайте выбор сделать домашнее задание творчески или по данной инструкции в учебнике.

8. Оценивайте не личность ребенка, а результаты его деятельности. Не оценивайте поведение ребенка, а оценивайте его знания.

9. При выставлении оценок, аргументируйте их, комментируйте, делайте замечания. Оценивая работы, указывайте как положительные стороны, так и отрицательные.

10. Научите учеников оценивать самих себя. Давайте задания для самопроверки, дайте другим учащимся оценить качество выполненной работы.

11. Не стоит сравнивать учащихся между собой – это плохая мотивация к учёбе. Важно, чтобы каждый ученик сам имел представление о своих возможностях и способностях.

12. Воспитывайте у учеников чувство сопереживания к другим. Например, если один из учеников заболел, запишите ему видеообращение со словами поддержки и пожеланиями скорейшего выздоровления.

13. В классе важно поддерживать атмосферу принятия и безопасности. Каждый ученик должен чувствовать, что он важен и нужен в этом коллективе.

14. Следует оказать особое внимание на развитие морально – нравственных качеств. Развить в учениках терпеливое отношение к другим учащимся, трудолюбие, заботу о ком-то [25, с. 170].

Родители играют не менее важную роль в формировании самооценки ребенка. Семейная атмосфера, стиль воспитания и отношение родителей к ребенку оказывают глубокое влияние на его самовосприятие. Вот несколько рекомендаций для родителей:

1. Создавайте своим детям ситуацию успеха. Например, вы можете дать ему задание, сложное на первый взгляд, но с которым бы справился ваш ребёнок.

2. Дайте ребёнку возможность высказаться вам, открыть свой внутренний мир. Внимательно его слушайте и ни в коем случае не критикуйте и не ругайте его. Ребёнок ищет в вас поддержку, а не осуждение. Осуждая его, вы только понижаете его самооценку и доверие к вам [23, с.65].

3. Поддерживайте ребёнка во всех его начинаниях, пусть даже они будут мимолётны. Он, пробуя новое, лучше узнаёт себя. Так же через его творчество и вы станете ближе к ребёнку, будете лучше понимать его внутренний мир.

4. Перестаньте относиться к своему ребенку, как к маленькому. Он уже вполне взрослый человек. Уважайте в ребёнке личность, хвалите, подбадривайте, создавайте вокруг него положительный настрой. В данном возрасте важно уважать личные границы ребенка перестать делать всё за него. Ваш ребенок больше не двухлетний малыш, за которым требуется постоянный уход, а вполне самостоятельная личность.

5. Помогайте ребёнку избегать опасных ситуаций. Сделать это можно, удовлетворяя его приемлемые интересы и помогать грамотно выражать свои негативные эмоции.

6. Если ребёнок сам просит вас помочь ему, то помогайте ему. Радуйтесь любым его успехам. Говорите, что любите его со всеми его достоинствами и недостатками.

7. Следует научить ребенка адекватно принимать критику в свой адрес и развить нормальный уровень самокритичности. Научите его принимать критику не эмоциями, а холодной головой. Спросите его, как бы он ответил себе в той или иной ситуации, будь он на месте другого человека.

8. Интересы ребенка для вас должны стоять на первом месте, кроме случаев, касающихся его питания, здоровья, психического и физического развития.

9. Не следует закрывать глаза на проступки ваших детей. Например, если ребенок намеренно не сделал домашнее задание и получил двойку, не стоит сразу идти ругать учителя или перекладывать вину на сложное задание. Стоит показать ребёнку, что каждый поступок влечёт за собой определённые последствия. Так у него сформируется способность

взаимосвязывать свои действия и, последующие их, последствия [23, с. 66].

10. Стоит хвалить ребёнка за какие-либо его достижения. Похвала не должна следовать просто так, не за что. Например, если ваш ребенок получил хорошую оценку за самостоятельную работу, стоит сказать ему «Ты молодец, ты очень усердно работал, чтобы получить эту оценку» вместо «У тебя получилось, потому что ты умный».

11. Сравнивайте вашего ребёнка с самим собой, а не с другими его сверстниками. Сравнивайте его достижения вчера и то, чего он достиг сегодня.

12. Помните о том, что ребёнок живёт с вами и постоянно за вами наблюдает, берёт с вас пример. Покажите своим примером адекватное реагирование на успехи и неудачи. Не забывайте показывать ребёнку, как сильно вы его любите, никогда не скрывайте свои чувства от него.

13. Рекомендации по развитию самооценки для учащихся:

14. Не стоит сравнивать себя с другими. Всегда будут люди, которые лучше или хуже вас. Люди, которые имеют больше или меньше, которых любят больше или меньше.

15. Не ругайте себя за неудачи и не порицайте. Пока вы будете негативно относиться к своим неудачам, ваша самооценка не будет расти.

16. К своим ошибкам стоит относиться как к получению нового опыта. Негативными высказываниями о себе вы показываете себя же не в самом лучшем виде в глазах окружающих. Обычно, люди не видят в других недостатки, пока им об этом не сказать или показать. Улучшение самооценки напрямую связано с вашими высказываниями о себе.

17. Не стоит позволять себе копаться в прошлых неудачах. Они лишь тянут вас назад, не позволяя вашей личности, расти дальше.

18. Подумайте, как ваши сильные стороны лично помогают вам. На основе этого следует научиться опираться на свои сильные качества, а так же реже проявлять слабость.

19. Когда вам делают комплименты, то научитесь принимать их, а не отнекиваться. Допустим, вам сказали, что вы очень умны для своего возраста, скажите в ответ «спасибо» или «да, я знаю», вместо – «да я плохо учусь, во мне ничего особенного нет». Не принижайте свои достоинства.

20. Постарайтесь уменьшить общение с людьми, которые занижают вашу самооценку. Так же не попадать в ситуации и места, где вы чувствуете себя некомфортно. Вместо этого общайтесь с людьми, которые уверены в себе, но которые готовы вас поддержать, а не занизить вашу самооценку.

21. Делайте комплименты другим людям. Вы увидите их позитивную отдачу, и вам самим станет лучше. Нередко бывают такие случаи, когда ответ на ваш комплимент так же является комплиментом.

22. Совершайте хорошие поступки. Не важно, будут ли направлены в сторону других людей или вообще никак их не касаться. Когда вы совершаете хорошие поступки, то в вас возрастает чувство ценности самого себя в этом мире. Повышается ваше настроение и самоуверенность.

23. Больше занимайтесь любимым хобби, самореализуйтесь через него. Если же у вас нет дела, которое вам по душе, то попробуйте позаниматься всем, что хоть как-то привлекает ваше внимание.

24. Поставьте себе несложные, быстровыполнимые цели. Постарайтесь добиться этой цели, не бросайте дело на половине пути, доведите его до логического завершения, направляя всю энергию и сосредоточенность именно на неё.

25. Самостоятельно справляйтесь с трудностями. Не ждите, что кто-то решит проблемы за вас. Таким образом, вы сформируете у себя чувство ответственности, будете осознанно понимать решения в сложных для вас ситуациях.

26. Сформируйте у себя чувство дисциплины. Планируйте свой день, составьте график обязанностей по дому, график работы над



домашним заданием. Так вы научитесь правильно распоряжаться временем, успевать сделать те дела, которые ходите, обдумывать над совершением каким-либо поступков и их последствиями. Такой вид деятельности поможет вам расти как личность.

27. Воспринимайте неудачи правильно. Не переносите вину и ответственность на других людей или обстоятельства. Проанализируйте свои промахи и подумайте, как бы вы поступили в другой раз.

Таким образом, мы предложили рекомендации педагогам, родителям, учащимся по развитию адекватной самооценки. Соблюдая простые вышеописанные рекомендации, педагоги и родители смогут сформировать у детей адекватную самооценку.

#### Выводы по третьей главе

В третьей главе мы разработали и апробировали психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 4 класса. При реализации программы используются техники: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 10 занятий, 2-3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня самооценки младших школьников по тем же самым методикам.

По методике «Лесенка» В.Г. Щур результаты следующие: Количество детей с заниженным уровнем самооценкой снизилось на 27 % (8 человек), также и с завышенным уровнем самооценки сократилось на 3

% (1 человек). В то же время нами отмечено увеличение детей с адекватной самооценкой на 30 % (9 человек).

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), отметим следующие выводы:

- сократилось количество обучающихся с завышенной самооценкой на 13,4 % (4 человека) и стало равно таким значениям как 16,6 % (5 человек), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 9,9 % (3 человека);

- увеличилась доля обучающихся с нормальной (адекватной) самооценкой на 23,3 % (на 7 человек).

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, отметим следующие выводы:

- сократилось количество обучающихся младшего школьного возраста с завышенным уровнем самооценкой на 10,19 % (3 человека), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 10 % (3 человека);

- увеличилась доля обучающихся с адекватной самооценкой на 20,1 % (6 человек).

С целью проверки гипотезы исследования нам был применен Т-критерий Вилкоксона. Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы использовали результаты исследования уровня самооценки по трем методикам до и после реализации программы. И по всех трех диагностическим измерениям мы приняли гипотезу Н1, тем самым математическая обработка подтвердила эффективность психолого-педагогической программы формирования.

Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней самооценки младших школьников, что доказывает эффективность психолого-педагогической программы по

формированию адекватной самооценки младших школьников и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Нами были предложены рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватного уровня самооценки младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашего исследования заключается, в теоретическом обосновании и экспериментальной проверки эффективности программы формирования самооценки младших школьников.

Многие ученые в своих трудах рассматривали проблемы самооценки младших школьников.

Самооценка – это личностное образование, своеобразный итог интеллектуальной деятельности человека, результат его самостоятельной оценки себя и понимания мнения о нем других людей.

В психолого-педагогической литературе выделяют следующие виды самооценки: адекватная (средняя) и неадекватная. Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная.

Самооценка младших школьников имеет ряд особенностей, связанные с двумя факторами – поступлением ребенка в школу и сменой ведущего вида деятельности. В связи с этим у учеников появляются новые моральные ценности относительно себя и других. Для успешного формирования самооценки играют достижения, приобретенные ими в этом возрасте.

В ходе исследования, мы теоретически обосновали и разработали модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс формирования адекватной самооценки младших школьников. Процесс моделирования формирования адекватной самооценки младших школьников научился с целеполагания. Также мы построили «дерево целей» процесса формирования адекватной самооценки младших школьников, а на основании него была разработана модель формирования адекватной самооценки младших школьников. Модель формирования адекватной самооценки младших школьников включают в

себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Каждому блоку соответствует цель и методы.

Наше экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: теоретический этап, подготовительный этап, экспериментальный (эмпирический) этап.

В ходе работы мы использовали следующие методы: теоретические (анализ, обобщение, синтез, систематизация), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические: тестирование по методике исследования уровня самооценки В.Г. Щур «Лесенка», методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович.

Охарактеризовали выборку и проанализировали результаты исследования уровня самооценки у учащихся четвертых классов. Исследование происходило на базе МАОУ «СОШ 73 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 4-го класса, в количестве 30 человек.

По первой методике «Лесенка» В.Г. Щур, было выявлено что, у 10 % (3 человека) наблюдается завышенный уровень самооценки. У 53 % (16 человек) выявлен адекватный уровень самооценки. И 37 % (11 человек) обладают низким заниженный самооценки.

По следующей методике, «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой) следующие результаты: завышенный уровень самооценки личности составляет у 23,3 % (7 человек), адекватный уровень самооценки личности составляет у 46,7 % (14 человек) и заниженный уровень самооценки личности составляет 30 % (9 человек).

И по третьей методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, итоги такие: у 33,4 % (10 человек) обучающихся выявлен завышенный уровень нравственной самооценки. У 46,6% (14 человек) младших школьников выявлен адекватный уровень нравственной

самооценки. И заниженный уровень нравственной самооценки был определен у 20 % (6 человек) младших школьников.

В ходе исследования, мы выявили, что младшие школьники имеют завышенный, адекватный и заниженный уровень самооценки. На основании результатов первичной психодиагностики, нами было принято разработать и провести с младшими школьниками психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников.

В третьей главе нашего исследования мы разработали и апробировали психолого-педагогическую программу по формированию адекватной самооценки младших школьников. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 4 класса. При реализации программы используются техники: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 10 занятий, 2-3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня самооценки младших школьников по тем же самым методикам.

По методике «Лесенка» В.Г. Щур результаты следующие: Количество детей с заниженным уровнем самооценкой снизилось на 27 % (8 человек), также и с завышенным уровнем самооценки сократилось на 3 % (1 человек). В то же время нами отмечено увеличение детей с адекватной самооценкой на 30 % (9 человек).

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), отметим следующие выводы:

– сократилось количество обучающихся с завышенной самооценкой на 13,4 % (4 человека) и стало равно таким значениям как 16,6 % (5 человек), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 9,9 % (3 человека);

– увеличилась доля обучающихся с нормальной (адекватной) самооценкой на 23,3 % (на 7 человек).

Обобщая результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, отметим следующие выводы:

– сократилось количество обучающихся младшего школьного возраста с завышенным уровнем самооценкой на 10,19 % (3 человека), а также снизилось число обучающихся с заниженной самооценкой на 10 % (3 человека);

– увеличилась доля обучающихся с адекватной самооценкой на 20,1 % (6 человек).

С целью проверки гипотезы исследования нам был применен Т-критерий Вилкоксона. Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы использовали результаты исследования уровня самооценки по трем методикам до и после реализации программы. И выяснили, что математическая обработка подтвердила эффективность психолого-педагогической программы формирования, так по всем измерениям мы принимали гипотезу  $H_1$ .

Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней самооценки младших школьников, что доказывает эффективность психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших школьников и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Нами были предложены рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватного уровня самооценки младших школьников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверина В. А. Развитие личности ребёнка от семи до одиннадцати лет / В. А. Аверина, М. В. Осорина, И. М. Слободчиков. – Москва : Генезис, 2010. – 232 с. – ISBN 978-5-91743-018-8.
2. Андреева М. Н. Организационно-педагогические задачи формирования самооценки младших школьников / М. Н. Андреева // Вестник Тамбовского университета. Сер. : Гуманитарные науки. – 2007. – № 12-1. – С. 214–217.
3. Апетян М. К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника / М. К. Апетян // Молодой ученый. – 2014. – № 14. – С. 243–244.
4. Барышникова Е. В. Психология детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 174 с. – ISBN 978-5-91155-073-8.
5. Бернс Д. Здоровая самооценка : 10 шагов к уверенности в себе / Д. Бернс, О. Улантимова. – Москва : Альпина Паблишер, 2023. – 360 с. – ISBN 978-5-9614-8773-2.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
7. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с. – ISBN 5-93878-086.
8. Большой энциклопедический словарь / А. М. Прохоров. – Москва : Советская энциклопедия, 2002. – 528 с. – ISBN 5-85270-160-2.
9. Бороздина Г. В. Психология и педагогика / Г. В. Бороздина. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 477 с. – ISBN 978-5-9916-2812-9.
10. Булуева И. Ш. Психолого-педагогическая помощь родителей в развитии самооценки младших школьников / И. Ш. Булуева, Р. М. Абуев //



Известия Чеченского государственного университета. – 2022. – № 1(25). – С. 95–101.

11. Витушкина Э. В. Формирование самооценки младших школьников как фактор достижения личностных результатов образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Витушкина Эмма Викторовна ; МГТУ им. Г.И. Носова. – Челябинск, 2015. – 23 с.

12. Волков Б. С. Психология педагогического общения / Б. С. Волков. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 335 с. – ISBN 978-5-9916-3184-6.

13. Волков Б. С. Психология общения в детском возрасте / Б. С. Волков. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 156 с. – ISBN 978-5-388-00233-4.

14. Вологодская О. П. Воспитание самостоятельности у детей. Мама, можно я сам?! / О. П. Вологодская. – Москва : Центрполиграф, 2012. – 191 с. – ISBN 978-5-227-03879-1.

15. Волчегорская Е. Ю. Динамика самооценки качества жизни младших школьников / Е. Ю. Волчегорская, И. Р. Миннимуллина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 31. – С. 77–79.

16. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл, 2011. – 224 с. – ISBN 5-87852-043-5.

17. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

18. Гаврильева Н. Н. Формирование адекватной самооценки младших школьников / Н. Н. Гаврильева, А. П. Бутаева // Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе. – Чебоксары, 2016. – С. 48–49.

19. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач : системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.

20. Галкина Т. В. Самосознание и самооценка человека : теория, диагностика, коррекция : учеб. пособие / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во Московского гуманитарного университета, 2011. – 156 с. – ISBN 978-5-98079-680-8.
21. Головей Л. Е. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. Е. Головей. – Москва : Юрайт, 2016. – 374 с. – ISBN 978-5-534-07004-0.
22. Гуцу Е. Г. Формирование адекватной самооценки у младших школьников в учебной деятельности / Е. Г. Гуцу, С. И. Арусланова, Т. А. Рунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81. – С. 225–229.
23. Данилова А. А. Особенности самооценки младших школьников / А. А. Данилова // XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2017. – С. 317–319.
24. Джиева Г. Х. К проблеме формирования самооценки младшего школьника / Г. Х. Джиева // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 2(23). – С. 89 – 92.
25. Диянова З. В. Самосознание личности : учеб. пособие / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Иркутск : Изд-во Иркутского ун-та, 1993. – 54 с. – ISBN 5-7430-0446-3.
26. Долгова В. И. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, И. А. Карпушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 8. – С. 16–23.
27. Долгова В. И. Исследование учебной мотивации младших школьников / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Я. А. Антипина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 1–5.

28. Дубровина Л. А. Формирование самооценки младших школьников / Л. А. Дубровина, М. В. Забавнова, А. О. Добрынина // Обучение и воспитание : методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 12–16.
29. Егоров И. В. Развитие «Я – концепции» у детей младшего школьного возраста / И. В. Егоров // Начальная школа. – 2002. – № 3. – С. 37–39.
30. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск : РБПК «Белинкомаш», 2010. – 145 с. – ISBN 896-2-534-07004-0.
31. Касаткин С. Ф. Прощай, заниженная самооценка! : учеб. пособие / С. Ф. Касаткин. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2022. – 596 с. – ISBN 978-5-8114-9901.
32. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Academia, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
33. Комакова А. Д. Возможности работы педагога-психолога с семьей по формированию адекватной самооценки младших школьников / А. Д. Комакова // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1017–1020.
34. Корева А. В. Проблема формирования адекватной самооценки у младших школьников / А. В. Корева // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. – 2025. – № 4. – С. 261–266.
35. Кулакова Е. В. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : Академический проект, 2013. – 419 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.
36. Курсовая работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : учеб. пособие / сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.

37. Лебеденко О. А. Особенности социального интеллекта младших школьников с разным уровнем самооценки / О. А. Лебеденко, Е. М. Морозова, М. В. Остапенко // Личность в культуре и образовании : психологическое сопровождение, развитие, социализация. – 2019. – № 7. – С. 172–178.
38. Липкина А. И. Проблемы формирования личности и индивидуальный подход к учащимся / А. И. Липкина. – Просвещение, 1968. – 86 с.
39. Макарова И. В. Общая психология : учеб. пособие для вузов / И. В. Макарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 188 с. – ISBN 978-5-534-01213-2.
40. Михина Л. Выявление уровня самооценки у младших школьников / Л. Михина, С. В. Алехина // Современные направления модернизации российского образования : проблемы и перспективы. – Борисоглебск, 2016. – С. 203–206.
41. Молчанова О. Н. Самооценка : теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Наука, 2019. – 389 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
42. Мухина В. С. Возрастная психология / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2004. – 408 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
43. Набуова Р. А. Формирование навыков самооценки младших школьников / Р. А. Набуова, Р. К. Измагамбетова // Наука и реальность. – 2022. – № 2(10). – С. 63–66.
44. Пахомова Н. В. Формирование самооценки у младших школьников / Н. В. Пахомова // Интеграция социально-философских и психолого-педагогических исследований современного общества. – Чебоксары, 2023. – С. 140–145.
45. Пряхина Е. О. Особенности самооценки младших школьников / Е. О. Пряхина // Постулат. – 2019. – № 8(46). – С. 59–62.

46. Реан А. А. Общая психология и психология личности / А. А. Реан. – Москва : Прайм-Еврознак, 2004. – 640 с. – ISBN 978-5-17-058495-6.
47. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи самооценки и школьной мотивации младших школьников / Ю. А. Рокицкая, Р. Р. Сафаргалина // Педагогика и образование : новые методы и технологии. – Москва : Профессиональная наука, 2023. – С. 10–14.
48. Рябышева Е. Н. Научно-практические подходы к изучению самооценки детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е. Н. Рябышева // Вестник ТГУ. – 2007. – №9 (53). – С. 80–86.
49. Савинова Е. Ю. Формирование адекватной самооценки младших школьников в учебной деятельности / Е. Ю. Савинова // Гуманитарные исследования. – 2014. – № 2(50). – С. 170–174.
50. Самыгин С. И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С. И. Самыгин, Л. И. Щербакова. – Ростов на дону : Феникс, 2013. – 220 с. – ISBN 978-5-222-21251-6.
51. Сапачева Л. Р. Обучение сотрудничеству в начальной школе / Л. Р. Сапачева // Народное образование. – 2013. – № 2. – С. 192–197.
52. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 206 с. – ISBN 5-520-00224-X.
53. Скачилова Л. Н. Способы формирования самооценки младших школьников в условиях реализации ФГОС / Л. Н. Скачилова // Образование и наука в XXI веке : траектории развития. – Москва, 2020. – С. 17–19.
54. Солобутина М. М. Методы исследования в психологии : учеб. пособие / М. М. Солобутина. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2015. – 99 с. – ISBN 978-5-00019-399-0.

55. Сотникова А. А. Понятие самооценки как научно-педагогическая проблема / А. А. Сотникова // Высокие технологии и инновации в науке. – 2025. – № 8. – С. 33–34.
56. Степанова К. С. Особенности самооценки детей младшего школьного возраста / К. С. Степанова // Вестник магистратуры. – 2022. – №3-2 (126). – С.102–106.
57. Степанова О. С. Особенности эмоциональной сфере младших школьников / О. С. Степанова // Экстремальная психология : интеграция науки и практики. – Воронеж, 2025. – С. 259–266.
58. Сумина Д. А. Исследование самооценки младших школьников / Д. А. Сумина // Тенденции развития профессионального образования в современном мире : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 127–129.
59. Сулова Л. Н. Самооценка как одно из центральных образований личности младшего школьника / Л. Н. Сулова, Т. В. Елиференко, И. М. Ширшова // Наука и образование : отечественный и зарубежный опыт. – Белгород, 2019. – С. 33–36.
60. Фатуллаева А. Т. Факторы, влияющие на развитие самооценки в младшем школьном возрасте / А. Т. Фатуллаева // Учение записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2. – С. 34–38.
61. Фатуллаева А. Т. Формирование самооценки как основа личностного становления в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Фатуллаева Аят Тамирлановна ; науч. рук. З. М. Магомедова ; ДГПУ им. Р. Гамзатова. – Махачкала, 2009. – 173 с.
62. Фомина Д. А. Становление самооценки в младшем школьном возрасте / Д. А. Фомина // Поколение будущего : сб. ст. ЛП Междунар. науч. конф. – Москва, 2025. – С. 27–28.
63. Формирование адекватной самооценки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ» / Е. Н. Лихачёва. – Санкт-Петербург : Изд-во «Детство-Пресс», 2013. – 80 с. – ISBN 978-5-89814-928-4.

64. Хадькова А. Н. Нравственная самооценка и представления младших школьников / А. Н. Хадькова // Актуальные вопросы современной науки. – Уфа, 2024. – С. 74–77.
65. Цветкова Т. В. Изучение и коррекция самооценки младших школьников / Т. В. Цветкова, И. Н. Петрова // Сборник научных трудов XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 224–228.
66. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для академ. бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – Люберцы : Юрайт, 2017. – 576 с. – ISBN 978-5-9916-3510-3.
67. Шаяхметова В. К. Психология формирования самооценки / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 2. – С. 66–70.
68. Шкуричева Н. А. Теоретико-методологические основы формирования самооценки младших школьников / Н. А. Шкуричева, А. В. Мудрика. – Москва : Маска, 2012. – 161 с. – ISBN 978-5-91146-763-0.
69. Эльконин Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей : диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей / Д. Б. Эльконин. – Москва, 2010. – 416 с. – ISBN 978-5-756968-34-2.
70. Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников / М. В. Яковлева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 151–155.
71. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva [et al.] // Humanities and Social Sciences Reviews. – 2019. – No. 7(6). – P. 700–706.

72. Elementary students' effortful control and academic achievement :  
The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez,  
C. Valiente, N. Eisenberg [et al.] // Early Childhood Research Quarterly. –  
2017. – No. 40. – P. 98–109.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики исследования самооценки младших школьников

Методика 1. «Лесенка» В.Г. Щур.

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Инструкция (групповой вариант).

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

«Если всех детей рассадить на этой лестнице, то на верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на 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».

Например, блок Здоровья представляется следующим образом:

1. Самый здоровый.
2. Очень здоровый.
3. Здоровый.
4. Здоровый более или менее.
5. Средне здоровый.
6. Более или менее здоровый.

7. Часто болеющий.
8. Очень болеющий.
9. Самый болеющий.

Обработка результатов: При анализе полученных данных исходите из следующего:

Ступенька 8-9 – высокий уровень (завышенная самооценка). Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

Ступеньки 5-7 – адекватный уровень (адекватная самооценка). У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность - это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 1-4 – низкий уровень (заниженная самооценка). Дети, ставящие себя на эти ступеньки, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Бланк методики «Лесенка» В.Г. Щур

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

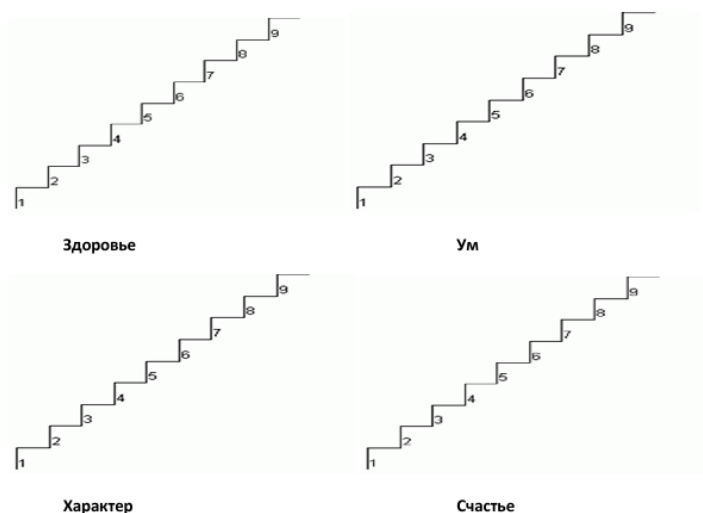


Рисунок 1.1 – Бланк методики «Лесенка» В.Г. Щур

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

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя

воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

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

10-8 баллов – высокий;

4-7 баллов – адекватный;

2-3 балла – низкий;

0-1 балл – очень низкий.

Таблица 1.1 – Протокол методики «Какой я»

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

Методика З. Т.А. Фалькович «Диагностика нравственной самооценки»

Инструкция: Прочитайте высказывания, если вы полностью согласны с высказыванием, то оцените ваш ответ в 4 балла; если вы больше согласны, чем не согласны – оцените ответ в 3 балла; если вы немного согласны - оцените ответ в 2 балла; если совсем не согласны – оцените ответ в 1 балл.

Напротив номера вопроса поставьте тот бал, на который вы оценили прочитанное высказывание.

Высказывания:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми

2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду

3. Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми

4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку

5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей

6. Я думаю, что можно выругаться на несправедливое замечание в мой адрес

7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню

8. Мне приятно доставлять людям радость

9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки

10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они неправы

Обработка результатов:

Номера 3,4,6,7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом:

Ответу, оцененному в 4 бала, приписывается 1 единица, в 3 бала - 2 единицы, в 2 бала – 3 единицы, в 1 бал – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с балом. Например, 4 балла – это 4 единицы, 3 балла - 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

От 34 до 40 единиц - высокий уровень нравственной самооценки.

От 24 до 33 единиц - адекватный уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц - нравственная воспитанность находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты опытно-экспериментального исследования адекватной самооценки младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Здоровье»

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	3	Заниженный
3.	6	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	3	Заниженный
6.	5	Адекватный
7.	3	Заниженный
8.	5	Адекватный
9.	6	Адекватный
10.	3	Заниженный
11.	6	Адекватный
12.	3	Заниженный
13.	7	Адекватный
14.	9	Завышенный
15.	5	Адекватный
16.	2	Заниженный
17.	4	Заниженный
18.	9	Завышенный
19.	5	Адекватный
20.	7	Адекватный
21.	7	Адекватный
22.	8	Завышенный
23.	5	Адекватный
24.	8	Завышенный
25.	5	Адекватный
26.	4	Заниженный
27.	4	Заниженный
28.	8	Завышенный
29.	6	Адекватный
30.	8	Завышенный
Завышенный уровень – 7 человек – 23 %. Адекватный уровень – 14 человек – 47 %. Заниженный уровень – 9 человек – 30 %.		

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Ум»

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	3	Заниженный
3.	5	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	6	Адекватный
6.	5	Адекватный
7.	6	Адекватный
8.	2	Заниженный
9.	6	Адекватный
10.	8	Завышенный
11.	5	Адекватный
12.	6	Адекватный
13.	5	Адекватный
14.	9	Завышенный
15.	8	Завышенный
16.	3	Заниженный
17.	5	Адекватный
18.	8	Завышенный
19.	3	Заниженный
20.	8	Завышенный
21.	9	Завышенный
22.	6	Адекватный
23.	8	Завышенный
24.	5	Адекватный
25.	3	Заниженный
26.	5	Адекватный
27.	8	Завышенный
28.	6	Адекватный
29.	6	Адекватный
30.	8	Высокий
	Завышенный уровень – 10 человек – 34 %. Адекватный уровень – 15 человек – 50 %. Заниженный уровень – 5 человек – 16 %.	

Таблица 2.3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер»

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	6	Адекватный
3.	5	Адекватный
4.	3	Заниженный
5.	5	Адекватный
6.	3	Заниженный
7.	5	Адекватный
8.	6	Адекватный
9.	6	Адекватный
10.	8	Завышенный
11.	3	Заниженный
12.	6	Адекватный
13.	9	Завышенный
14.	2	Заниженный
15.	3	Заниженный
16.	6	Адекватный
17.	2	Заниженный
18.	5	Адекватный
19.	8	Завышенный
20.	6	Адекватный
21.	6	Адекватный
22.	3	Заниженный
23.	3	Заниженный
24.	6	Адекватный
25.	8	Завышенный
26.	2	Заниженный
27.	5	Адекватный
28.	8	Завышенный
29.	3	Заниженный
30.	5	Адекватный
	Завышенный уровень – 6 человек – 19 %. Адекватный уровень – 14 человек – 47 %. Заниженный уровень – 10 человек – 34 %.	

Таблица 2.4 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Счастье»

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	3	Заниженный
3.	5	Адекватный
4.	3	Заниженный
5.	8	Завышенный
6.	5	Адекватный
7.	3	Заниженный
8.	6	Адекватный
9.	3	Заниженный
10.	8	Завышенный
11.	8	Завышенный
12.	3	Заниженный
13.	8	Завышенный
14.	6	Адекватный
15.	8	Завышенный
16.	3	Заниженный
17.	3	Заниженный
18.	6	Адекватный
19.	8	Завышенный
20.	6	Адекватный
21.	9	Завышенный
22.	6	Адекватный
23.	3	Заниженный
24.	8	Завышенный
25.	8	Завышенный
26.	2	Заниженный
27.	6	Адекватный
28.	8	Завышенный
29.	3	Заниженный
30.	8	Высокий
	Завышенный уровень– 12 человек – 40 %. Адекватный уровень – 8 человек – 26 %. Заниженный уровень – 10 человек – 34 %.	



Таблица 2.5 – Интегральный результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур

№ п/п	Адекватный балл	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	3,75	Заниженный
3.	5,25	Адекватный
4.	4	Заниженный
5.	5,5	Адекватный
6.	4,5	Заниженный
7.	4,25	Заниженный
8.	4,75	Заниженный
9.	5,25	Адекватный
10.	6,75	Адекватный
11.	5,5	Адекватный
12.	4,5	Заниженный
13.	7,25	Адекватный
14.	6,5	Адекватный
15.	6	Адекватный
16.	3,5	Заниженный
17.	3,5	Заниженный
18.	7	Адекватный
19.	6	Адекватный
20.	6,75	Адекватный
21.	8	Завышенный
22.	5,75	Адекватный
23.	4,75	Заниженный
24.	6,75	Адекватный
25.	6	Адекватный
26.	3,25	Заниженный
27.	5,75	Адекватный
28.	8,2	Завышенный
29.	4,5	Заниженный
30.	7,25	Адекватный
	Завышенный уровень – 3 человека – 10 %. Адекватный уровень – 16 человек – 53 %. Заниженный уровень – 11 человек – 37 %.	

Таблица 2.6 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	10	Завышенный
2.	10	Завышенный
3.	5	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	7	Адекватный
6.	4	Адекватный
7.	2	Заниженный
8.	2	Заниженный
9.	4	Адекватный
10.	2	Заниженный
11.	3	Заниженный
12.	3	Заниженный
13.	5	Адекватный
14.	5	Адекватный
15.	7	Адекватный
16.	10	Завышенный
17.	9	Завышенный
18.	2	Заниженный
19.	9	Завышенный
20.	10	Завышенный
21.	7	Адекватный
22.	7	Адекватный
23.	7	Адекватный
24.	8	Завышенный
25.	4	Адекватный
26.	4	Адекватный
27.	6	Адекватный
28.	2	Заниженный
29.	8	Завышенный
30.	8	Завышенный
	Завышенный уровень – 9 человек – 30 %. Адекватный уровень – 14 человек – 46,7 %. Заниженный уровень – 7 человек – 23,3 %.	

Таблица 2.7 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	34	Завышенный
2.	40	Завышенный
3.	24	Адекватный
4.	25	Адекватный
5.	30	Адекватный
6.	30	Адекватный
7.	10	Заниженный
8.	15	Заниженный
9.	33	Адекватный
10.	15	Заниженный
11.	12	Заниженный
12.	13	Заниженный
13.	30	Адекватный
14.	30	Адекватный
15.	25	Адекватный
16.	35	Завышенный
17.	40	Завышенный
18.	15	Заниженный
19.	38	Завышенный
20.	40	Завышенный
21.	25	Адекватный
22.	30	Адекватный
23.	30	Адекватный
24.	38	Завышенный
25.	30	Адекватный
26.	32	Адекватный
27.	24	Адекватный
28.	40	Завышенный
29.	35	Завышенный
30.	35	Завышенный
	Завышенный уровень – 10 человек – 33,4 %. Адекватный уровень – 14 человек – 46,6 %. Заниженный уровень – 6 человек – 20 %.	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа по формированию адекватной самооценки младших школьников

Цель программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. Развитие адекватной самооценки, охватывая четыре ключевые области: ум, здоровье, счастье и характер.
- 2.Повысить уровень нравственной самооценки.
3. Совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 10 занятий, 2-3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Тема 1: «Давай познакомимся»

Цель: формирование представлений о себе, осознание ребенком самого себя.

Время занятия: 40-45 мин.

Создание безопасного комфортного пространства, развитие доверия. Настрой, разогрев. Машина физкультминутка

Время проведения: 3 мин. Упражнение «Мое настроение». Время проведения: 7 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения, рефлексия настроения.

Психолог. Нарисуй свое настроение – такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок, чтобы он полностью отражал твоё состояние.

Вопросы. Опиши своё настроение словами – какое оно? Грустное или веселое? От чего такое? Расскажи, что ты чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Основная часть. Упражнение. Мое имя. Время проведения: 10 мин.

Цель: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»

Давай закрой глазки и представь белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твоё имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – желтым.

А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем!

А сейчас потрогай свое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое?

Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

Теперь попробуй свое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

Ты узнал, что твое имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь.

А теперь открой глазки. Расскажи о своем имени, о том, что ты видел, слышал и чувствовал. Когда рассказ окончен, возьми карандаши и нарисуй имя. Ребенок может рисовать все, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени.

Вопросы. Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это?

Упражнение «Если бы он рассказал...»

Цель: для ребенка – самопознание; для психолога – получение диагностического материала.

Время проведения: 15 мин.

1 этап. Все предметы необходимо предварительно сложить в непрозрачный плотняный мешочек. Предложить ребенку на ощупь выбрать из мешочка любой заинтересовавший его предмет, попросить рассмотреть его и представить, как если бы этот предмет был живой, одушевленный, то что бы он рассказал о себе? Какой у него характер, чем он занимается, есть ли друзья, с кем он живет, что любит, а что – нет, чего хотел бы, чего боится, о чем мечтает.

2 этап: создание сказки или истории, где главным героем будет этот предмет.

Завершение. «Какой я внутри сейчас». Пушистики. Время проведения. 5 мин.

Ребенку предлагаются рисунки с фигурками Пушистиков с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того Пушистика, чье настроение максимально похоже на свое собственное в данный момент.

Подведение итогов.

Что ты узнал нового о себе, с какими чувствами познакомился, понравилось сочинять сказку, какие трудности возникали во время работы.

Основные идеи.

Сказка способствует развитию воображения, фантазии, вселяет уверенность.

Во время занятия ребенок прошелся по всем ощущениям: зрение, вкус, обоняние, включились в деятельность воображение и речь.

В процессе самопознания ребенок учится управлять своими чувствами, поступками.

Тема 2: «Волшебный шарик»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, снижение тревожности

Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, ручка, 1 шарик, насос для надувания шариков, орбис (гелевые шарики), лейка для воды, кисточка для рисования с деревянной ручкой, перманентный маркер

Время занятия: 40-45 мин.

Настрой, разогрев. Упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения, создание позитивного настроения.

Время проведения: 3 мин.

Психолог. Я предлагаю настроиться на работу интересным способом. Сейчас представить себя артистом на сцене и сыграть небольшую сценку. Она называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала необходимо поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклонить корпус тела вниз»

Упражнение «Речевая креативность». Время проведения: 5 мин.

Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.

Инструкция. Ребенку предлагается выбрать одну любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов так, чтобы пауза между словами не превышала 2-х секунд. Если пауза более 2-х секунд, то ребенок приседает до тех пор, пока не назовет новое слово. Упражнение выполняется с тремя буквами.

Основная часть.

Упражнение. Мой портрет в лучах солнца Время проведения: 10 мин.

Цель: определить свои особенности

Психолог. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше.

Анализ. Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Что чувствует солнце? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас?

Упражнение «Волшебный шарик» Время проведения: 15-20 мин.

Цель: создание положительного эмоционального состояния, снижение тревожности.

Первый этап. Ребенок выбирает шарик. Психолог помогает надуть шарик насосом для того, чтобы его растянуть. На шарик надеть леечку и ребенок засыпает орбис (или крахмал), подталкивая их деревянной кисточкой. Когда шарик будет наполнен, его следует завязать.

Маркером ребенок прорисовывает шарiku глазки, носик и получается веселый шарик. После этого переходим ко 2 этапу – анализу.

Второй этап. Анализ. Как зовут твоего веселого шарика? Сколько ему лет? О чем он мечтает? Есть ли у него друзья? Что он любит делать дома, что не любит делать дома? Что он любит в школе, что не любит в школе?

Третий этап. Психолог предлагает создать сказку, где главным героем является шарик.

Создание сказки по схеме: 1. Кто? 2. На чем? 3. Место и время. 4.

Что случилось? 5. Кто помог? 6. Чем закончилось?

Анализ. Нравится ли тебе твоя сказка? Какие чувства наполняли тебя в процессе сочинения сказки? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?

Подведение итогов.

Что ты узнал нового на занятии, понравилось создавать волшебный шарик, создавать сказку, какие трудности возникали во время работы.

Основные идеи.

Упражнения стимулируют развитие речевой креативности, укрепляют уверенность в себе, снижение тревожности.

Тема 3. «Моя самооценка».

Цель: повысить самооценку ребенка, научить выражать собственные мысли, эмоции и желания.

Инвентарь и материалы: пищевая фольга (30x30). бумага (А- 4), ручка, секундомер, фотоаппарат

Время занятия: 40-45 мин.

Настрой, разогрев. Техника «Фольговый массаж».

Цель: уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

Время работы: 10 минут.

Ребенку предлагается взять кусочек фольги размером 30х30 см, скомкать и комочек выкатать в ладошках в форме «колобка» (шарика). Шарик должен быть неплотный, но и не мягкий. Ребенку необходимо прокатывать шарик по ладошкам, захватывая в увлекательное путешествие своего «колобка» каждый пальчик. Прodelать это путешествие можно несколько раз на каждой ладошке.

Упражнение «Речевая креативность». Техника «Существительные-прилагательные-глаголы»

Время проведения: 8-10 мин.

Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.

Психолог предлагает за 1 минуту назвать как можно больше существительных (психолог ставит за каждое произнесенное существительное - палочку у себя в записях). Посчитать. Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы (например: только имена, только города, только животные и тому подобное).

Далее нужно за 1 минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных и глаголов.

Основная часть. Упражнение. «Я это Я». Время проведения: 20 мин.

Цель: творческое самовыражение, повышение самооценки

Психолог предлагает ребенку задать себе вопрос «С чем я себя ассоциирую», при этом взять свой фотоаппарат, пройтись по комнате, в которой он находится, не выходя за ее пределы и сделать 5 фотографий. Необходимо сфотографировать 5 предметов, элементов, явлений, которые на твой взгляд могут отвечать на вопрос «Это точно Я». Все эти предметы, явления или вещи будут ассоциироваться у тебя с самим собой.

После того, как ребенок сделал первые пять фотографий, психолог предлагает выбрать человека, отношения с которым он хотел бы улучшить.

«Выбери маму или папу, кого-то одного родителя и сделай 5 фотографий, которые будут характеризовать тебя «Я глазами мамы» или «Я глазами отца».

Анализ. Какие качества ты отразил на первых пяти фото? Какие качества ты сфотографировал в контексте взгляда со стороны и мнения родителей? Какие отличия между первыми и вторыми фотографиями? Что на самом деле определяет твою самооценку, уровень к себе?



Подведение итогов.

Что узнал нового на занятии, понравился ли тебе фольговый массаж, результаты по речевой креативности: «сегодня лучше, чем вчера».

Основные идеи. Упражнения стимулируют развитие эмоционального интеллекта, креативности, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки, развитие творческого самовыражения.

Тема 4. «Если бы я был волшебником»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, уверенность в себе

Инвентарь и материалы: Orbeez (гидрогелевые шарики); ложечка; вода; ванночка; красивая кастрюлька; бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор цветных карандашей; ножницы; клей; пластилин; ассоциативные карточки «Креатив1».

Время занятия: 45-50 мин. Настрой, разогрев. Ловим шарики. Время проведения: 5 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Психолог предлагает настроиться на предстоящую работу необычным способом. Сейчас ты будешь вылавливать гидрогелевые шарики из воды с помощью ложечки.

Анализ. Понравилось тебе необычное приветствие? Как ты себя чувствуешь? Каким цветом ты ассоциируешь свое состояние после упражнения?

Упражнение «Котелок отличного настроения» Время проведения: 15 мин.

Цель: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

Психолог. Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт! Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Ты готов приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!

Из волшебных ингредиентов психолог предлагает нарисовать, слепить из пластилина, а что просто озвучить или изобразить другим способом. Например, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать. Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинается волшебство. Взяв котелок, психолог вместе с ребёнком читает стихотворение и по ходу его добавляет соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками –

кладется в котелок, то, что изображается пантомимой – ребенок показывает. А то, что решено сказать – говорит, заглядывая внутрь котелка.

«Сейчас мы будем варить настроенье. Положим чуть-чуть озорного веселья, 100 грамм баловства, 200 грамм доброй шутки и станем все это варить 3 минутки. Затем мы добавим небес синевы и солнечных зайчиков пару. Положим еще свои лучшие сны и ласковый голос мамы. Теперь мы это перемешаем! Заглянем под крышку... А там у нас у нас не варенье! Там наше отличное настроение!»

Анализ. Что тебе больше всего понравилось? Хотел бы ты что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё? А что бы ты ещё хотел сварить? Какие чувства у тебя возникали когда варилось настроение? Когда заглянул под крышку?

Основная часть. Упражнение «Я маленький волшебник» Время проведения: 15 мин.

Цель: развитие самооценки и уверенности в своих силах.

Психолог. Сейчас ты познакомишься с мандалой. Мандала – это круг, это совершенство, единство, гармония.

Представь, что ты попал в сказочную страну, где очень много маленьких волшебников. И тебе как маленькому волшебнику необходимо создать разноцветную мандалу, которая будет приносить тебе радость, силы и удовольствие. При помощи цвета спроецируй эти состояния на бумагу – изобрази его в круге. Прислушайся к себе и изобрази мандалу такой, какой ты ее представляешь.

Анализ. Посмотри на свою мандалу. Назови ее. Имя мандалы должно отображать твое первое ощущение или эмоцию от контакта с работой. Представь, что мандала говорит, что бы она тебе сказала?

Упражнение. «Превращение» Время проведения: 10 мин.

Цель: эмоциональная гимнастика

Психолог. Из сказочной страны, в которой ты создавал мандалы, ты попадаешь в другую сказочную страну, где находятся волшебные карточки. Перед тобой лежат карты-картинки, раздели их на две стопки:

«позитивные» и «негативные». Сделайте это без долгих обдумываний. Затем возьми все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретируй их как «позитивные». Например: «Какой ежище колючий!»,

«Ух, ты ежик-лапочка!»

Анализ. Какие чувства наполняли тебя в процессе выполнения задания? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Что

легче было: восхищаться или ужасаться? Что помогало тебе выполнить задание? Как это умение может тебе помочь?

Подведение итогов.

Ребенок рисует свои чувства, которые возникали во время сегодняшнего занятия.

Ребенок рассказывает, что узнал нового на занятии, что понравилось, какие трудности возникали во время работы,

Основные идеи.

Во время занятия ребенок учится развивать собственные чувства и переживания. Учится замещать негативные мысли позитивными и смотреть на мир и окружающих в наилучшем свете. Во время занятия обретает уверенность в своих силах, что может справиться с трудностями на своем пути и превратить их в позитив.

Тема 5. «Загадочный мир внутри меня»

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я».

Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, Orbeez (гидрогелевые шарики), ванночка; песочница с песком,

Время занятия: 45-50 мин.

Настрой, разогрев. «Мое цветное настроение». Время проведения: 5 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Анализ. Как ты себя чувствуешь? Какой метафорой ты ассоциируешь свое настроение после упражнения?

Упражнение «Каракули» Время проведения: 15 мин.

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, ознакомление с собственными чувствами и переживаниями

Психолог предлагает закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить карандашом по бумаге, рисуя на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Через одну-две минуты ребенок открывает глаза и в результате получается сложный клубок линий, в котором следует увидеть какой-либо образ или несколько образов. Ребенку предлагается прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом можно пользоваться карандашами любого цвета.

Анализ. Что ты увидел? Какие чувства наполняли тебя в процессе создания образа? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?

Основная часть.

Упражнение «Мотивационные игры в песке» Время проведения: 15 мин.

Цель: знакомство с песком, исследовательский интерес.

Психолог предлагает создать из кучки песка максимально высокую горку.

Психолог. Теперь я предлагаю положить ладони на песок и почувствовать какой он температуры и представить, что через песок в песок прямо в песок через твои руки начинает выгружаться вся усталость, которую сегодня ты накопил за день. Попробуй придавить на песок и почувствовать как она разъезжается под твоими руками. И попробуй сжать манку в кулачки, она начинает скрипеть в кулачках, сожми сильно-сильно и теперь распластай пальцы в песочнице и еще раз сожми и снова распластай.

Песочный дождь.

Психолог предлагает создать три песочных дождя: низкий, адекватный и высокий. Набрать в руку песок и низко его высыпать, еще раз набрать в руку песок, поднимая ее вверх и высыпать песок из руки – это адекватный. И третий раз набрать в руку песок и поднять ее высоко высыпая песок.

Песочная лестница. Набери песок в ладошку и представь, что твой песок будет ходить по ступенькам. Когда мы ставим ладошку ниже высыпая, потом ставим ладошку еще ниже и пересыпаем. И так песок с самого верха должен опуститься вниз, желательно не рассыпать ни одной песчинки. Мы представляем, что наш песок спускается с горы по ступенькам.

Сейчас я предлагаю, когда песок с космоса опустился на землю, прилетел, создать круглый космический корабль, который будет похож на блинчик. Создай космическую ракету, НЛО, круглое пространство, похожее на мандалу, толщиной с мизинчик.

Представь, что твой космический корабль превращается в планету и твоя задача прорисовать двумя мизинчиками из центра, как, будто планета излучает красивые узоры.

Анализ. Какое состояние чувство, переживания есть сейчас, как ты поиграл с песком. Какой дождь самый интересный? Какой размера дождь больше всего соответствует твоему состоянию? Что ты чувствовал, когда песок спускался по лестнице?

Упражнение «Рисунок на песке». Методика правополушарного рисования.

Время проведения: 10 мин

Цель: развитие самосознания, активизация обоих полушарий.

Психолог. Набрать песок в две руки и важно, чтобы песок одновременно высыпался из обеих рук. Необходимо создать двумя руками два одинаковых облака.

Сейчас набери в две руки песок и создай одновременно двумя руками две одинаковых елки.

Набери в две руки песок, перекрести руки и создай одновременно двумя руками два одинаковых треугольника.

Сейчас набери песок в руки и нарисуй одновременно два одинаковых автомобиля, нарисуй контуры.

Двумя пальцами двух рук прорисуй контуры машины, чтобы она стала видимой. Все что ты сделаешь это красиво.

Анализ. Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время рисования? Что рисовать было легко? Что сложнее? Что чувствуешь когда смотришь на свою работу?

Основные идеи.

На занятии ребенок познакомился со свойствами песка, что является обязательным

элементом перед началом работы с ним. Установлен контакт с материалом, погрузился в безопасное состояние контроля своих действий.

Тема 6. «Я уникальный и неповторимый»

Цель: самопознание и осмысление своих чувств, эмоций

Инвентарь и материалы: шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало, бумага А4, цветные карандаши

Время занятия: 45 мин.

Настрой, разогрев. Упражнение «Яблоко» Время проведения: 5 -7 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Психолог и ребенок стоят друг против друга на расстоянии 1–1,5 метра. Психолог говорит: «Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами – яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!

(На вдохе) Тянись выше, вытягивайся, как можешь! Руку выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!» (Выдох)

Упражнение «Волшебное озеро» Время проведения: 10 мин.

Цель: развитие чувства собственного достоинства.

Психолог предлагает ребенку заглянуть в шкатулку. «Там, в маленьком «волшебном» озере, ты увидишь самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнись ему».

Тема 7. «Я и мои маски».

Цель: повышение самооценки ребенка, научить выделять в себе положительные и отрицательные качества.

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, запись легкой или классической музыки, цветная бумага, ручка, ножницы,

Время занятия: 45-50 мин. Настрой, разогрев. «Радуга». Время проведения: 5 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Психолог. Встань, закрой глаза, сделай глубокий вдох и представь, что вдыхая, ты взбираешься по радуге, а выдыхая – съезжаешь с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.

Анализ. Что испытал? Что почувствовал, выполняя это упражнение?  
Упражнение «Рисунок музыки»

Время проведения: 10 мин.

Цель: самопознание, раскрытие себя через музыку, рефлексия своих личностных особенностей.

Психолог. Садись удобно и слушай музыку. По моему сигналу начинай рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у тебя с этой музыкальной темой. Вырази себя, как можно полнее.

Анализ. Что ты создал? Насколько тебе удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки? Смог ты выразить свои чувства? Если бы рисунок мог говорить, что бы он тебе сказал?

Основная часть.

Упражнение «Я и мои маски» Время проведения: 20 мин.

Цель: осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я»

Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Твоя маска должна отражать, то, как ты видишь себя сам. Нарисуй на листе овал лица, глаза, рот и сделай маску.

Анализ: Что это за маска? Как бы ты ее назвал, или охарактеризовал? Что ты видишь, когда смотришь на маску? Что маска тебе показывает? Что ей хотелось бы

показать? Чего маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?

Теперь создай маску как тебя видят другие. Твоя маска должна отражать то, что, на твой взгляд, видят в тебе – положительные и отрицательные стороны. Я себя так презентую миру. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего.

Анализ: Что это за маска? Как бы ты ее назвал, или охарактеризовал? Что видят друзья, когда они смотрят на маску? Что маска им показывает? Что ей хотелось бы показать? Чего маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?

Упражнение «Волшебная рука». Время проведения: 10 мин.

Цель: научить соотносить хорошие и плохие качества в себе.

Психолог. Перед тобой лежит лист желтой бумаги, обведи на листе свою руку. Напишите на пальчиках хорошие чувства, а на ладошке, то, что хотелось изменить в себе.

Анализ. Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время выполнения задания? Что чувствуешь, когда смотришь на свою работу?

Основные идеи.

На занятии ребенок после разогрева и настроя на активную работу, невербальным способом самовыражения смотрел на себя, создавал маски, учился соотносить хорошие и плохие качества в себе.

Тема 8. «Знакомый, незнакомый Я»

Цель: самопознание, развитие творческого интеллекта

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фотографии или картинки цветов (мак, ромашка, василек);

Время занятия: 40 мин.

Настрой, разогрев. «На что похоже моё настроение» Время проведения: 10 мин.

Цель: Снятие внутреннего напряжения, настрой на работу.

Психолог. «Прислушайся к себе. «На какую погоду похоже твоё настроение?»

Нарисуй его.

Анализ. Что ты создал? Насколько тебе удалось раскрыть своё настроение в этом рисунке? Смог ты выразить своё настроение?

Упражнение «Кричалки – шепталки-молчалки». Время проведения: 5 мин.

Цель: формирование уверенности в себе.

Психолог поочередно показывает цветы и ребенку необходимо выполнить определенные действия: мак – «кричалка» – можно бегать, кричать, сильно шуметь; ромашка – «шепталка» – разрешается тихо передвигаться и шептать; василёк – «молчалка» – ребенок замирает на месте и не шевелится. Повторить 3-5 раз. Закончить игру «молчалкой».

Анализ. Что испытал? Что почувствовал, выполняя это упражнение? Основная часть.

Упражнение «Автопортрет» Время проведения: 25 мин.

Цель: самопознание, развитие творческого интеллекта

Психолог предлагает ребенку нарисовать свой портрет. Нарисуй овал лица. Вместо глаз – на что приятно смотреть. Вместо носа, то, что тебе приятно нюхать. Рот – самое вкусное блюдо, что тебе нравится есть, вкусняшку. Уши, что тебе привычно слушать, что хочется слышать, что приносит удовольствие. Волосы, нарисуй о чем думаешь, какие мысли тебя посещают, о чем мечтаешь.

Анализ: Что ты создал? Что ты видишь, когда смотришь на свое произведение? Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время выполнения задания? Какое настроение у твоего образа? Какое самое заветное желание у автопортрета? Если бы автопортрет мог говорить, чтобы он тебе сказал? Что бы ты ему ответил?

Основные идеи.

На занятии закреплены знания по самопознанию, по формированию уверенности в себе, развитие творческого интеллекта.

Тема 9. «Я в себя верю»

Цель: способствовать формированию чувства веры в себя, в свои силы.

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши

Время занятия: 40-45 мин.

Упражнение «Куст роз» Время проведения: 15 мин.

Цель: понять свой внутренний мир, саморефлексия

Тема 10. «Отдарок на подарок»

Цель: отработка чувства благодарности родителям, творческое самовыражение, развитие креативности.

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, прямоугольный кусочек цветного ситца 25х13 см, полосочка ткани 2,5х20, нитки для обмотки.

Время занятия: 40-45 мин.

Упражнение «Сыграй и нарисуй музыку» Время проведения: 15 мин.



Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственного состояния.

Психолог спрашивает у ребенка: Какая музыка тебе нравится? Какую музыку ты слушаешь, когда тебе грустно? Когда радостно? Сыграй, как звучит, когда ты не уверен в себе. Позволь себе это почувствовать. Сыграй, как звучит, когда ты уверен в себе. Сыграй, как звучит когда ты дома один. Сыграй, как звучит когда ты дома с мамой.

Психолог предлагает нарисовать то, что навеяла музыка, которую он сыграл (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Анализ. Что ты изобразил? Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Какие чувства у тебя вызвала твоя музыка? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Что было легче играть уверенность или не уверенность? Если бы твой рисунок мог говорить, что он мог тебе сказать?

Основная часть.

Упражнение. Создание куклы «Отдарок на подарок». Время проведения: 25 мин.

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, актуализация положительных чувств к родителям.

Психолог рассказывает о традициях изготовления русской народной куклы о «Отдарок на подарок». «Отдарок на подарок» – так называлась первая кукла, которую ребёнок должен был сделать сам. Такой куколкой благодарили за подарок, или за что-то хорошее. Самую первую куклу дети делали для родителей, с малых лет приучаясь быть благодарными им за то, что те заботятся о них и растят.

Известно, что А.С.Пушкин свою первую куколку «Отдарок на подарок» сделал в возрасте около 4-х лет. Самостоятельное изготовление этой куклы было своего рода посвящением. Когда ребенок научался хорошо делать куклу без посторонней помощи, бабушка начинала говорить о том, что пора дитё посадить за общий стол и дать статус парня или девки. Дитё становилось самостоятельным в жизни, т.е. сходило с материнского подола. Этот день для ребёнка был очень важным и очень значимым. В гости приглашали родных, крестных, а когда все рассядутся, то объявляли, что сегодня Петенька первый раз за стол садится. Рубаха новая, порты, да и поясок уже плетеный. Тогда малыш, стоя отдавал Отдарок и говорил: «Спасибо папенька и маменька, что на ноги поставили». Садился на лавку и запоминал свое место. С этого момента он уже не бегал к печке просить еды, а ел со всеми, за общим столом. Эту куколку родители сохраняли до того дня, когда сын или дочь покидали

отчий дом. Дочка выходила замуж и уходила в другую семью, а матушка передавала ей эту куклу, говоря: «Когда-то ты этот отдарок подарила с

благодарностью, что на ноги поставила, так пусть он тебе напоминает, что и мы когда-то будем нуждаться в твоей заботе, и нам будет нужна твоя помощь». Также и сыновьям отдавали их отдарки, если они переезжали жить в другое место. Такая кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное...когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить...

Анализ. Что ты создал? Нравится ли тебе кукла? Как ее зовут? Какими качествами она обладает? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя твоя работа? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Какой совет кукла может тебе дать? Основные идеи. Подводя итог занятия, можно сделать вывод, что наши предки умели воспитывать через куклу кое-что важное, а именно – быть благодарным за любое доброе деяние в свой адрес и всегда отвечать добром на добро. Куколка «Отдарок на подарок» несет в себе великую тайну.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования самооценки младших школьников после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Здоровье», после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	6	Адекватный
2.	3	Заниженный
3.	6	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	6	Адекватный
6.	5	Адекватный
7.	3	Заниженный
8.	5	Адекватный
9.	6	Адекватный
10.	7	Адекватный
11.	6	Адекватный
12.	3	Заниженный
13.	7	Адекватный
14.	6	Адекватный
15.	5	Адекватный
16.	2	Заниженный
17.	4	Заниженный
18.	9	Завышенный
19.	5	Адекватный
20.	7	Адекватный
21.	7	Адекватный
22.	7	Адекватный
23.	5	Адекватный
24.	8	Завышенный
25.	5	Адекватный
26.	4	Заниженный
27.	6	Адекватный
28.	8	Завышенный
29.	6	Адекватный
30.	7	Адекватный
Завышенный уровень – 3 человек – 10 %. Адекватный уровень – 21 человек – 70 %. Заниженный уровень – 6 человек – 20 %.		

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Ум», после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	8	Завышенный
2.	6	Адекватный
3.	5	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	6	Адекватный
6.	5	Адекватный
7.	6	Адекватный
8.	2	Заниженный
9.	6	Адекватный
10.	8	Завышенный
11.	5	Адекватный
12.	6	Адекватный
13.	5	Адекватный
14.	7	Адекватный
15.	8	Завышенный
16.	5	Адекватный
17.	5	Адекватный
18.	8	Завышенный
19.	3	Заниженный
20.	8	Завышенный
21.	5	Адекватный
22.	6	Адекватный
23.	7	Адекватный
24.	5	Адекватный
25.	5	Адекватный
26.	5	Адекватный
27.	8	Завышенный
28.	6	Адекватный
29.	6	Адекватный
30.	6	Адекватный
	Завышенный уровень – 6 человек – 20 %. Адекватный уровень – 22 человека – 73 %. Заниженный уровень – 2 человека – 7 %.	

Таблица 4.3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер», после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	9	Завышенный
2.	5	Адекватный
3.	6	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	7	Адекватный
6.	7	Адекватный
7.	6	Адекватный
8.	5	Адекватный
9.	5	Адекватный
10.	6	Адекватный
11.	4	Заниженный
12.	7	Адекватный
13.	6	Адекватный
14.	5	Адекватный
15.	6	Адекватный
16.	5	Адекватный
17.	6	Адекватный
18.	6	Адекватный
19.	9	Завышенный
20.	7	Адекватный
21.	7	Адекватный
22.	5	Адекватный
23.	4	Заниженный
24.	7	Адекватный
25.	9	Завышенный
26.	4	Заниженный
27.	6	Адекватный
28.	9	Завышенный
29.	6	Адекватный
30.	6	Адекватный
	Завышенный уровень – 4 человека – 13 %. Адекватный уровень – 23 человека – 77 %. Заниженный уровень – 3 человека – 10 %.	

Таблица 4.4 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Счастье», после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	6	Адекватный
2.	6	Адекватный
3.	6	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	9	Завышенный
6.	7	Адекватный
7.	2	Заниженный
8.	7	Адекватный
9.	7	Адекватный
10.	9	Завышенный
11.	5	Адекватный
12.	5	Адекватный
13.	9	Завышенный
14.	7	Адекватный
15.	9	Завышенный
16.	2	Заниженный
17.	6	Адекватный
18.	5	Адекватный
19.	9	Завышенный
20.	5	Адекватный
21.	8	Завышенный
22.	7	Адекватный
23.	5	Адекватный
24.	6	Адекватный
25.	9	Завышенный
26.	4	Заниженный
27.	7	Адекватный
28.	6	Адекватный
29.	5	Адекватный
30.	9	Завышенный
	Завышенный уровень – 8 человек – 26 %. Адекватный уровень – 19 человек – 64 %. Заниженный уровень – 3 человека – 10 %.	

Таблица 4.5 – Интегральный результаты исследования самооценки младших школьников по методики «Лесенка» В.Г. Щур, после реализации программы

№ п/п	Адекватный балл	Уровень
1.	7,25	Адекватный
2.	5	Адекватный
3.	5,75	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	7	Адекватный
6.	6	Адекватный
7.	4,25	Заниженный
8.	4,75	Адекватный
9.	6	Адекватный
10.	7,5	Завышенный
11.	5	Адекватный
12.	5,25	Адекватный
13.	6,75	Адекватный
14.	6,25	Адекватный
15.	7	Адекватный
16.	3,5	Заниженный
17.	5,25	Адекватный
18.	7	Адекватный
19.	6,5	Адекватный
20.	6,75	Адекватный
21.	6,75	Адекватный
22.	6,25	Адекватный
23.	5,25	Адекватный
24.	6,5	Адекватный
25.	7	Адекватный
26.	4,25	Заниженный
27.	6,75	Адекватный
28.	7,25	Завышенный
29.	5,75	Адекватный
30.	7	Адекватный
	Завышенный уровень – 2 человека – 7 %. Адекватный уровень – 25 человек – 83 %. Заниженный уровень – 3 человека – 10 %.	

Таблица 4.6 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	7	Адекватный
2.	10	Завышенный
3.	5	Адекватный
4.	5	Адекватный
5.	7	Адекватный
6.	6	Адекватный
7.	4	Адекватный
8.	2	Заниженный
9.	5	Адекватный
10.	4	Адекватный
11.	3	Заниженный
12.	3	Заниженный
13.	6	Адекватный
14.	6	Адекватный
15.	7	Адекватный
16.	10	Завышенный
17.	9	Завышенный
18.	4	Адекватный
19.	9	Завышенный
20.	7	Адекватный
21.	6	Адекватный
22.	6	Адекватный
23.	6	Адекватный
24.	7	Адекватный
25.	7	Адекватный
26.	6	Адекватный
27.	4	Адекватный
28.	3	Заниженный
29.	8	Завышенный
30.	7	Адекватный
Завышенный уровень – 5 человек – 16,6 %. Адекватный уровень – 21 человек – 70 %. Заниженный уровень – 4 человека – 13,4 %.		



Таблица 4.7 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович, после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	30	Адекватный
2.	35	Завышенный
3.	24	Адекватный
4.	25	Адекватный
5.	27	Адекватный
6.	30	Адекватный
7.	25	Адекватный
8.	15	Заниженный
9.	33	Адекватный
10.	15	Заниженный
11.	12	Заниженный
12.	24	Адекватный
13.	30	Адекватный
14.	30	Адекватный
15.	25	Адекватный
16.	35	Завышенный
17.	32	Адекватный
18.	30	Адекватный
19.	38	Завышенный
20.	40	Завышенный
21.	25	Адекватный
22.	25	Адекватный
23.	30	Адекватный
24.	35	Завышенный
25.	30	Адекватный
26.	32	Адекватный
27.	24	Адекватный
28.	40	Завышенный
29.	35	Завышенный
30.	30	Адекватный
Завышенный уровень – 7 человек – 23,3 %. Адекватный уровень – 20 человек – 66,7 %. Заниженный уровень – 3 человека – 10 %.		

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур по критерию «Характер»

N	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	9	1	1	10
2	6	5	-1	1	10
3	5	6	1	1	10
4	3	5	2	2	22
5	5	7	2	2	22
6	3	7	4	4	29.5
7	5	6	1	1	10
8	6	5	-1	1	10
9	6	5	-1	1	10
10	8	6	-2	2	22
11	3	4	1	1	10
12	6	7	1	1	10
13	9	6	-3	3	26.5
14	2	5	3	3	26.5
15	3	6	3	3	26.5
16	6	5	-1	1	10
17	2	6	4	4	29.5
18	5	6	1	1	10
19	8	9	1	1	10
20	6	7	1	1	10
21	6	7	1	1	10
22	3	5	2	2	22
23	3	4	1	1	10
24	6	7	1	1	10
25	8	9	1	1	10
26	2	4	2	2	22
27	5	6	1	1	10
28	8	9	1	1	10
29	3	6	3	3	26.5
30	5	6	1	1	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					88.5

Таблица 4.9 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Лесенка» В.Г. Щур по всем критериям

N	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	7.25	-0.75	0.75	16
2	3.75	5	1.25	1.25	26
3	5.25	5.75	0.5	0.5	9.5
4	4	5	1	1	22
5	5.5	7	1.5	1.5	28.5
6	4.5	6	1.5	1.5	28.5
7	4.25	4.3	0.05	0.05	1
8	4.75	4	-0.75	0.75	16
9	5.25	6	0.75	0.75	16
10	6.75	7.5	0.75	0.75	16
11	5.5	5	-0.5	0.5	9.5
12	4.5	5.25	0.75	0.75	16
13	7.25	6.75	-0.5	0.5	9.5
14	6.5	6.25	-0.25	0.25	3.5
15	6	7	1	1	22
16	3.5	4	0.5	0.5	9.5
17	3.5	5.25	1.75	1.75	30
18	7	7.25	0.25	0.25	3.5
19	6	6.5	0.5	0.5	9.5
20	6.75	6.25	-0.5	0.5	9.5
21	8	6.75	-1.25	1.25	26
22	5.75	6.25	0.5	0.5	9.5
23	4.75	5.25	0.5	0.5	9.5
24	6.75	6.5	-0.25	0.25	3.5
25	6	7	1	1	22
26	3.25	4.25	1	1	22
27	5.75	6.75	1	1	22
28	8.2	7.25	-0.95	0.95	19
29	4.5	5.75	1.25	1.25	26
30	7.25	7	-0.25	0.25	3.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					116

Таблица 4.10 – Критические значения по методике «Лесенка» В.Г. Щур

N	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	120	151

Таблица 4.11 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

N	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	7	-1	1	11
2	8	10	2	2	25
3	4	5	1	1	11
4	6	5	-1	1	11
5	4	7	3	3	29.5
6	4	6	2	2	25
7	3	4	1	1	11
8	3	2	-1	1	11
9	4	5	1	1	11
10	2	4	2	2	25
11	2	3	1	1	11
12	2	3	1	1	11
13	4	6	2	2	25
14	4	6	2	2	25
15	5	7	2	2	25
16	9	10	1	1	11
17	8	9	1	1	11
18	3	4	1	1	11
19	8	9	1	1	11
20	8	7	-1	1	11
21	7	6	-1	1	11
22	7	6	-1	1	11
23	7	6	-1	1	11
24	8	7	-1	1	11
25	4	7	3	3	29.5
26	7	6	-1	1	11
27	6	4	-2	2	25
28	2	3	1	1	11
29	9	8	-1	1	11
30	8	7	-1	1	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					146

Таблица 4.12 – Критические значения по методике «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

N	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	120	151

Таблица 4.13 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович

N	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	34	30	-4	4	20
2	40	35	-5	5	25
3	24	25	1	1	4
4	25	30	5	5	25
5	30	27	-3	3	16.5
6	30	28	-2	2	11
7	10	15	5	5	25
8	15	14	-1	1	4
9	33	30	-3	3	16.5
10	15	14	-1	1	4
11	15	12	-3	3	16.5
12	13	14	1	1	4
13	30	25	-5	5	25
14	30	26	-4	4	20
15	25	24	-1	1	4
16	35	34	-1	1	4
17	40	32	-8	8	29
18	15	24	9	9	30
19	38	34	-4	4	20
20	40	38	-2	2	11
21	25	27	2	2	11
22	30	25	-5	5	25
23	30	25	-5	5	25
24	38	35	-3	3	16.5
25	30	25	-5	5	25
26	32	30	-2	2	11
27	30	28	-2	2	11
28	40	38	-2	2	11
29	35	34	-1	1	4
30	35	33	-2	2	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					99

Таблица 4.14 – Критические значения по методике «Диагностика нравственной самооценки» Т.А. Фалькович

n	Т <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
30	120	151