



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 у детей старшего
дошкольного возраста в условиях ДОУ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

71,22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«14» мая 2025 г.

/зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1

Сагитгариева Мария Алексеевна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1 Проблема самооценки в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста	18
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ ..	35
2.1 Этапы, методы, методики исследования	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ	54
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ	54
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	68
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки старших дошкольников в условиях ДОУ	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ	126

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Формирование адекватной самооценки является важнейшим аспектом психологического развития ребенка, особенно в старшем дошкольном возрасте. В этот период активно формируется Я-концепция, которая определяет отношение ребенка к себе, уровень уверенности, мотивацию к деятельности и коммуникативные навыки. Согласно исследованиям Л.С. Выготского, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, именно дошкольный возраст является критическим для становления самосознания и самооценки. От того, насколько правильно сформирована самооценка ребенка, зависит его успешность в общении, учебной деятельности и дальнейшей социализации.

Современные психологи, такие как Г.А. Цукерман, Е.О. Смирнова, отмечают, что неадекватная самооценка в детстве может стать причиной тревожности, замкнутости, агрессивного поведения, трудностей в обучении и социальной адаптации. Формирование реалистичного представления о себе и своих возможностях — одна из ключевых задач психологического сопровождения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), ключевой задачей воспитания является создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его эмоционального благополучия, формирования положительного отношения к себе и окружающему миру. Однако практика показывает, что далеко не все дошкольники обладают адекватной самооценкой. У одних детей она может быть заниженной, что приводит к неуверенности, страху перед неудачами, пассивности в деятельности. У других — завышенной, что выражается в нежелании принимать критику, переоценке своих возможностей, конфликтности в общении со сверстниками.

Несмотря на осознание значимости проблемы, в современных дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) недостаточно внимания уделяется целенаправленной работе по формированию адекватной самооценки у дошкольников. Воспитатели нередко используют традиционные методы оценки достижений ребенка (похвала, порицание), которые не всегда способствуют формированию реалистичного восприятия своих возможностей. В то же время родители могут как чрезмерно критиковать ребенка, так и переоценивать его успехи, что также влияет на формирование самооценки.

Изучение этого явления являлось одной из центральных проблем в работах как отечественных, так и зарубежных ученых, таких как Л.С. Выготский, О.Н. Молчанова, В.С. Мухина, В.В. Столин и др. Понятие, структуру, функции, проблему развития самооценки обсуждали в своих трудах С. Куперсмит, В.В. Столин, Э.Г. Эйдемиллер, Э. Эриксон и другие психологи. Изучению самооценки в дошкольном возрасте посвящены работы А.В. Захаровой, С. Куперсмита, Э.Г. Эйдемиллера и других. Эти работы описывают сущность самосознания и самооценки, механизмы и факторы их формирования в дошкольном возрасте.

С одной стороны, современные психологические и педагогические теории утверждают, что самооценка ребенка должна формироваться в условиях эмоционального комфорта, поддержки и личностно-ориентированного подхода. С другой стороны, в реальной практике ДОУ нередко наблюдаются методы воспитания, способствующие либо завышению, либо занижению самооценки: гиперопека и избыточная похвала, приводящие к завышенной самооценке, чрезмерная критика и сравнение с другими детьми, формирующие заниженную самооценку, отсутствие

системной работы по развитию самопонимания и самоанализа у дошкольников.

Формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации требует комплексного подхода, включающего психологические методики, педагогические приемы и взаимодействие с родителями. Однако в практике дошкольного образования этот аспект недостаточно разработан, что приводит к несформированности реалистичного образа себя у ребенка.

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Объект исследования – самооценка.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Гипотеза: уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста, возможно, изменится после реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему самооценки у детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.
4. Определить этапы, выбрать методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Лесенка» (В.Г. Щур); «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов).

3. Метод обработки эмпирических данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18 г. Челябинска».

В исследовании приняла участие выборка, состоящая из 20 детей в возрасте от 5 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Проблема самооценки в психолого-педагогической литературе

Важнейшим компонентом самосознания является самооценка, проблема которой привлекает к себе внимание исследователей. Она во многих исследованиях определяется как центральное образование личности со своими видами, свойствами, функциями [Цит. по: 63, с. 32].

Понятие «самооценка» формировалось на протяжении длительного времени. Постепенно ученые вели работу по углублению и расширению его определения. Впрочем, как отмечает К.Р. Сидоров, до сих пор не существует строго принятого всеми определения, понимания данного феномена [51].

Становление такого феномена, как «самооценка» имеет свою историю. Первым, кто ввел понятие «образ самого себя» в структуру личности был американский психолог и философ У. Джеймс. При этом он выделял два типа оценки своих возможностей: самодовольство и недовольство собой [13].

Анализируя данные виды самооценки, нельзя не отметить, что для первого из них характерно проявление гордости и высокомерия, а для второго – противоположные качества личности. Человек, который видит в себе только недостатки, как правило, является очень замкнутым, скромным, неуверенным и малообщительным. Изучая труды У. Джеймса, нельзя не сказать о разработанной им специальной формуле самоуважения, где данное качество человека равно отношению действительного успеха к уровню притязаний [15]. При этом под успехом американский психолог имел ввиду то, что уже достигнуто человеком. А под уровнем притязаний понимается то, к достижению чего он стремится во всех сферах жизнедеятельности.

Например, успешная карьера, высокооплачиваемая работа, достижение нового статуса.

Из данной формулы, представленной в работах У. Джеймса, следует что для повышения самооценки необходимо либо снизить уровень своих притязаний, либо повысить результативность своих достижений [15].

Следующим, кто посвятил свои работы изучению формирования умения адекватно оценивать свои возможности, является американский психолог К. Роджерс. По его мнению, знание индивида о себе и самооценка составляют сущность личности человека. Вместе с тем, в своих работах он обращает внимание на то, что становление самовосприятия во многом зависит от взаимодействия с окружающей средой, а также от оценки действий человека другими людьми [Цит. по: 44, с. 61].

К. Роджерс рассматривал самооценку через понятия «самости» или «Я-концепции». При этом, под понятием «Я – концепция» он предполагал представления человека о том, каким он является в данный момент жизни и каким он бы хотел быть в будущем. К. Роджерс выразил идею о том, что «Я – концепция» не контролирует и не регулирует действия человека, она лишь является отражением его личностного опыта, а поведение человека только согласуется с ней [Цит. по: 49, с. 80].

К.Э. Кудрявцева отмечает, что в своих трудах американский психолог отмечает, что в развитии личности может возникнуть конфликт между его собственным представлением о себе и действительным опытом. В последний входит оценка окружающих его деятельности, а также моральные ценности. Причиной этому могут служить расхождения либо между мнениями самого индивида и окружающих, либо между самооценкой человека и его представлением идеального «Я», к достижению которого он стремится [29].

С.Р. Пантеев полагает, что не менее важную роль в формировании определения самовосприятия имеют труды английского психолога и педагога Р. Бёрнса. В своих работах Р. Бёрнс под самооценкой понимает одну из составляющих Я – концепции, которая связана с отношением как к себе, так и к своим качествам личности [37].

Разделяя взгляд К. Роджерса, психолог Р. Бёрнс также подчёркивает важность в формировании адекватной самооценки сопоставления реального и идеального Я. При этом, он обращает внимание на то, что если человек достигает в жизни своего идеального образа, то у него критично повышается уровень уверенности в себе. Его оценка своих сил и способностей становится неадекватной [Цит. по: 48, с. 197].

О.Н. Молчанова описывает, что С. Куперсмит выделяет четыре базовых основания самооценки: власть (возможность контролировать окружающих или воздействовать на них), значимость (быть ценным для других, принятым ими), добродетель (приверженность нормам морали), компетентность (успешность в достижении целей). Переживание собственной значимости или, точнее, собственной ценности для других, или ее противоположной модальности (отверженность), является, пожалуй, самым ранним и устойчивым основанием и источником самооценки [35].

Традиционное разделение самооценочных суждений на глобальную и частные самооценки было впервые обозначено в исследованиях М. Розенберга и его коллег. Под глобальной самооценкой понимается «позитивное или негативное отношение к себе в целом», в то время как частные самооценки представляют собой оценочные суждения относительно определенных качеств собственной личности в конкретной сфере [Цит. по: 49, с. 81]. Ю.В. Левак считает, что, формируя самооценочную реальность, глобальная и частные самооценки тесно связаны между собой.

Характер данной взаимосвязи во многом определяется иерархией личностных ценностей/значимых сфер жизнедеятельности, которая, в свою очередь, определяет сферы, представляющие наибольшую значимость в процессе самооценивания [30].

Среди множества моделей самооценки и подходов к ее изучению, накопленных в психологии к настоящему моменту, относительно новым и заслуживающим отдельного внимания представляется модель профессора психологии К. Мрука. К. Мрук разработал двухфакторную модель самооценки, основаниями которой служат компетентность и чувство собственной ценности (competence, worthiness), взаимосвязанные между собой и обуславливающие ее динамический характер [Цит. по: 40, с. 64].

S. Harter отмечает, что данной модели К. Мрук, продолжая традицию С. Куперсмита, проводит разделение самооценки на истинную/аутентичную и защитную/псевдсамооценку [65]. Защитная самооценка имеет место в том случае, когда один из компонентов данной модели («компетентность» или «ценность») дефицитен или отсутствует вовсе. D.F. Santomauro выделяет два типа защитной самооценки. Первый тип соответствует достаточно высокому уровню чувства собственной ценности, при низком уровне компетентности. Со стороны это выглядит как удовлетворенность собой в связи со своими достижениями (человек оценивает себя высоко), при отсутствии реальных подтверждений наличия или значимости достижений [69]. Второй тип защитной самооценки характеризуется несоответствием между компетентностью личности и низким уровнем самооценности. В данном случае развитие компетентности в различных областях становится защитным механизмом и важным основанием самооценки, маскируя недостаток переживания ценности собственной личности и приводя к

возникновению своеобразной формы зависимости от собственных достижений (например, трудоголизм) [Цит. по: 30, с. 177].

Высокая самооценка, по мнению Л.Г. Катц, согласно рассматриваемой модели, характеризуется высокими показателями обоих факторов (компетентность и самооценность). Сочетание этих личностных особенностей обуславливают высокую самооценку, которая позволяет человеку более успешно преодолевать жизненные трудности и решать возникающие задачи, чувствовать большую уверенность в себе, открытость миру и готовность к риску, в противовес страху перед неудачами и отвержением [67]. К.Р. Вайт пишет, что в соответствии с логикой ожидается, что люди с низкой самооценкой будут обладать характеристиками, противоположными присущим обладателям высокой самооценки (низкие значения факторов компетентности и самооценности) [70]. Например, вместо того чтобы идти на риск ради достижения желаемого, они будут выбирать стратегии его избегания, боясь неудачи (стратегия избегания неудачи). Беря во внимание исследования типов самооценки, стоит отметить, что большинство людей обладают средним уровнем самооценки, определяющимся в данной модели умеренной выраженностью чувства собственной ценности и компетентности [26].

Н.Г. Макарова описывает, что модель самооценки К. Мрука основывается на предпосылке о тесной связи между самооценкой, чувством собственной компетентности и переживанием ценности собственной личности, выявляя различия между истинной/здоровой самооценкой и так называемой псевдо- или защитной самооценкой. Эгоистическое, тщеславное поведение, бахвальство, запугивание, причинение вреда другим является оборонительным поведением, свидетельствующим об отсутствии

самоуважения, такое поведение не является проявлением подлинной здоровой самооценки [32].

С.О. Беляева пишет о том, что ещё одним деятелем психологических наук, изучающих самооценку человека, является А. Бандура. В свою очередь он высказал точку зрения о том, что регулирует и движет человеком – самоподкрепление. При этом, последнее он подразделял на три составные части: процесс самонаблюдения, самооценки и самоответа. Наиболее значимым, по его мнению, из этих элементов является именно самооценка [5].

Л.Д. Столяренко отмечает, что согласно исследованиям А. Бандуры, отображённым в книге Л.А. Хьелла и Д. Зиглера, установлено, что поведение человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности собой, гордости своими успехами, а также неудовлетворенности собой и самокритике [54].

Большой вклад в развитие понятия «самооценка» внесли и отечественные психологи, которые придавали большое значение деятельности самого человека. Они считали, что именно она является движущей силой в формировании всех качеств личности. По их мнению, благодаря осознанию результатов своей деятельности, человек приходит к осознанию и принятию самого себя, своих способностей [Цит. по: 19, с. 116].

Кроме того, анализируя труды советских психологов, П.В. Брель и Э.Г. Шпорин сделали вывод, что многие из них определяют самооценку как личностное образование, принимающее участие в регуляции деятельности человека, а также его поведения [Цит. по: 25, с. 233].

Как отмечает Л.В. Бороздина, исследование, проведенное советскими учеными (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, А.Г. Спиркин и др.) в конце 1980-х – начале

1990-х гг., показало, что становление самооценки является одним из важнейших аспектов личностного развития. Авторы подчеркивают, что самооценка – это сложное и многоуровневое образование, в основе которого лежит не только познание самого себя, но и оценка других людей [7].

Одним из ярких представителей деятелей сферы психологии, посвятивших свои труды изучению самооценки, был советский психолог и философ С.Л. Рубинштейн. В своих идеях он отражал самооценку как результат взаимного оценивания окружающими поступков человека и оценкой индивида деятельности других людей [47].

Главная мысль трудов С.Л. Рубинштейна состоит в осознании того, что реальное бытие личности существенно определяется ее общественной ролью: поэтому отражаясь в ее самосознании, эта общественная роль тоже включается человеком в его Я [47].

По мнению выдающегося советского психолога и педагога А.Н. Леонтьева, самооценка – это одно из основных условий, способствующих становлению человека как личности. Доказательством этого он считал тот факт, что умение оценивать себя вырабатывает у человека потребность соответствовать уровню требований общества и уровню своих личностных оценок [31].

Л.В. Бороздина утверждает, что иначе происходит, если разрыв между образами «Я-реальное» и «Я-идеальное» увеличивается. В этом случае человек начинает замыкаться в себе, избегать контактов с окружающими и у него пропадает уверенность в самом себе [7].

В своей работе Ю.Б. Гиппенрейтер анализирует самооценку с точки зрения интуиции. Она пишет, что интроспекция – это метод психологии, основанный на «смотре внутрь». Это был единственный метод, с помощью которого психологи пытались разобраться в проблемах личности.

Внутреннее состояние человека может быть скрыто от внешних наблюдателей, а это приводит к самопознанию и самооценке [9].

По мнению Б.Г. Ананьева, самооценка – это сложный процесс опосредованного познания себя, развивающаяся система оценочных представлений о себе в связи с жизненным планом и воспоминаниями о прошлом, в связи с уровнем притязаний и уровнем психического развития [2].

И.С. Кон предполагает, что самооценка – это общий знаменатель, итоговое измерение «Я», которое выражает меру принятия или непринятия индивидом самого себя, отношение к себе (положительное или отрицательное) [27].

Иное определение дает понятию «самооценка» И.И. Чеснокова. В своих работах она отражает, что под самооценкой принято понимать интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей, преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [59].

По мнению С.Р. Пантилеева [37], В.В. Столина [53], И.И. Чесноковой [59], самооценка является одним из важнейших регуляторов поведения. Устойчивую самооценку ученые связывают с тем, что у человека сформировалось устойчивое отношение к себе

Изучая труды отечественных психологов, можно прийти к выводу, что многие из них придавали большое значение влиянию общества на формирование самооценки. В детстве, развитие данного качества зависит в основном от родителей ребёнка, от адекватного оценивания ими его действий, а также от предъявления ему требований, в соответствии с возможностями и способностями их малыша.

В.В. Столин говоря о самооценке личности, отмечает, что психологи выделяют два компонента в её структуре, первый – это когнитивный. Он

характеризуется наличием знаний о самом себе, доводов, умозаключений. Второй компонент – эмоциональный, представляющий отношение личности к себе, своим возможностям и выражение этого отношения в чувствах: удовлетворенность, недовольство, одобрение [53].

Рассматривая сущность самооценки, необходимо сказать о функциях, которые она выполняет. Одной из основных функций является регуляторная. Она позволяет принимать решения личностной направленности. Следующая – защитная, обеспечивающая независимость. Наконец третья – это функция развития. Самооценка выступает в качестве движущей силой развития личности [37].

С.Р. Пантилеев отмечает, что самовосприятие может быть, как адекватным, так и иметь нарушения. Нормальное отношение к самому себе характеризуется тем, что человек даёт реальную оценку своим возможностям. При этом наличие самокритики не исключается. Иметь здоровую самооценку, то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания [53].

Совсем иначе оценивают свои силы те, чья самооценка является либо завышенной, либо заниженной. Первой категории людей, присущи следующие черты характера человека: эгоизм, высокомерие, агрессия, пренебрежение. Человек с таким уровнем самовосприятия зачастую признаёт существование только своего мнения и идеализирует свои возможности. У личности, имеющей низкий уровень самооценки, нередко наблюдаются абсолютно противоположные качества: замкнутость, повышенная эмоциональность, тревожность [Цит. по: 48, с. 37].

Самооценка, по мнению А.Н. Джумаевой, является одним из ключевых факторов, определяющих гармонию и стабильность брака. Однако в силу возрастных особенностей коррекция самооценки в парах зачастую

представляет собой весьма непростую задачу. Неадекватное восприятие себя и своих возможностей хотя бы одним из супругов способно порождать многочисленные конфликты, недопонимание и серьезные проблемы в личных отношениях, подрывая тем самым фундамент семейного благополучия [16].

Человек, страдающий от заниженной самооценки, гораздо более подвержен ревности, стремлению контролировать своего партнера и склонности к конфликтному поведению. В ситуации, когда один из супругов имеет неадекватно низкую самооценку, успешность и гармоничность брака во многом зависит от мудрости, терпения и поддержки со стороны второго партнера [Цит. по: 56, с. 253]. Люди с низкой самооценкой зачастую испытывают серьезные трудности с четким и недвусмысленным выражением своих потребностей и желаний, расценивая их скорее, как некие чрезмерные требования, на которые они не имеют никакого морального права. В результате их истинные, но невысказанные устремления и ожидания остаются неисполненными, что воспринимается ими как явный признак недостатка любви и заботы со стороны партнера. Это, в свою очередь, еще больше усугубляет и без того заниженную самооценку, замыкая порочный круг неудовлетворенности и взаимного непонимания [Цит. по: 64, с. 119].

Итак, проанализировав данный материал, можно прийти к некоторым выводам. Несмотря на то, что каждый из деятелей психологических наук трактовал по-своему определение понятия «самооценка», мы видим, что в своём большинстве они похожи и имеют общую идею. Она заключается в том, что на формирование адекватной оценки человека самого себя и своих возможностей в большой мере оказывают влияние окружающие. Самооценку и ее представленность в самосознании индивида можно интерпретировать следующим образом – самооценка – часть «Я-концепции», отражающая

степень приятия себя, развитие чувства самоуважения, позитивного отношения ко всему, что входит в сферу «Я».

1.2 Особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст – это значимый этап в личностном и психологическом становлении ребенка, а также в развитии мышления, воли, внимания. Л.С. Римашевская и О.А. Гульяева отмечают, что это так называемый подготовительный возраст, после которого ребенок поднимется на новую ступень – и начнется кризис 7 лет, обуславливающийся сменой ведущего вида деятельности с игрового на учебный, возрастанием самодостаточности и социального окружении [46].

Самооценка в дошкольном возрасте – важнейший аспект формирования самосознания ребенка, которое к концу дошкольного возраста становится центральным личностным новообразованием.

Р.А. Сафаралиева отмечает, что проявление самооценки у детей старшего дошкольного возраста происходит во второй половине периода, которая возникает на основе самооценки себя с эмоциональной стороны «Я хороший» и рациональной оценки поведения других детей или взрослых, а также осознание своих чувств и переживаний [50].

К.А. Чегодаева полагает, что дети в возрасте 6-7 лет начинают проявлять интерес к своей идентификации, которая заключается в принятии себя по половому признаку как мальчик или девочка, т.е. начинается процесс формирования стереотипов поведения [58].

Также этот период называют «кризис 7 лет», который заключается в изменении поведения ребенка, его характере и в общении. Т.Н. Акулова отмечает, что в этот период происходит становление социального «Я», т.е. ребенок начинает понимать свое место в социальных отношениях,

формируется его новая позиция в обществе – школьник, и соответственно происходит осмысление отношений к общественным ценностям, а также появляются новые чувства и переживания. Все это приводит к формированию внутреннего мира ребенка, который вносит изменения в его структуру поведения и смысловое понимание своих действий и поступков [1].

Основное качество личности, которое развивается у детей в старшем дошкольном возрасте, по мнению О.О. Гониной, это соподчинение мотивов, которые определяют его поведение и придают направленность действиям. По мере развития мотивов появляется возможность производить оценку не только его поступков, но и поведения в целом [11].

Основными мотивами в данном возрасте являются соблюдение норм нравственности, т.к. под влиянием их ребенок будет действовать, не поддаваясь побуждениям, которые могут спровоцировать на совершение поступков, за которые придется отвечать. Доминирование мотивов, способствующих демонстрировать свое преимущество над другими, зачастую приводит к негативным последствиям в поведении ребенка [Цит. по: 13, с. 21].

Л.Р. Болотина и Т.С. Комарова полагают, что в целом для дошкольников характерна относительно высокая, оптимистичная самооценка: на ранних этапах она носит глобальный и эмоционально окрашенный характер, формируясь под влиянием положительных оценок взрослых и пока еще ограниченной самокритичности.

По мере приближения к старшему дошкольному возрасту (5-7 лет) самооценка детей становится более дифференцированной и осознанной – ребенок начинает оценивать уже не только внешние действия, но и собственные способности и черты характера [6].

По мнению Д.Б. Эльконина, в возрасте 5-7 лет ребёнок переходит от ситуативных оценок своих действий к более обобщённым представлениям о себе. Однако эта самооценка ещё не является стабильной и может легко меняться под влиянием внешних оценок и во многом зависит от социальной ситуации развития: взаимоотношения со взрослыми и сверстниками выступают решающим фактором становления самооценки [61]. Так, поддерживающее, принимающее отношение со стороны родителей и воспитателей способствует формированию устойчивой положительной самооценки (это подтверждали, в частности, исследования С. Куперсмита о влиянии стиля воспитания на самооценку детей), тогда как чрезмерно критичное, эмоционально холодное отношение может привести к неуверенности в себе и заниженной самооценке ребенка [Цит. по: 22, с. 94].

И.Н. Евтушенко и И.Ю. Иванова описывают, что, если взрослые регулярно хвалят ребёнка за определённые достижения, у него формируется позитивное отношение к своим возможностям, тогда как частая критика может привести к заниженной самооценке. В то же время всё большую роль начинают играть сверстники: успехи в коллективных играх и одобрение ровесников укрепляют чувство собственной значимости, в то время как частые неудачи или отвержение в группе ровесников могут его подорвать.

Таким образом, динамика развития самооценки старших дошкольников определяется сочетанием социальных влияний и собственного опыта деятельности. В работах отечественных психологов (Л.И. Божович, В.С. Мухина и др.) подчёркивается, что к 6-7 годам многие дети уже могут относительно адекватно оценивать свои физические и умственные способности [21].

Однако нередко их самооценка остаётся завышенной из-за недостаточной критичности или, наоборот, заниженной в результате неблагоприятных условий воспитания.

Так, исследования А.Ю. Ибраевой показывают, что на данном этапе самооценка детей нередко бывает завышенной. Это объясняется тем, что ребёнок склонен воспринимать себя через призму желаемого, а не реального образа. Такой феномен связан с недостаточно развитой рефлексией и стремлением к признанию со стороны взрослых. Однако, если ребёнок сталкивается с частыми неудачами или негативной обратной связью, его самооценка может резко снизиться [23].

А. Hilbert, Н.W. Hoek, R. Schmidt отмечают, что зарубежные исследователи (например, С. Хартер, Ч. Кули, Дж. Мид) также указывают на то, что в дошкольном возрасте самоотношение ребёнка во многом формируется через механизм «зеркального Я», то есть через отражённые оценки окружающих и через успешность в значимой деятельности [66]. Именно деятельность (прежде всего игровая, а также продуктивная и познавательная) служит ведущим «полигоном» для утверждения ребёнком своего «Я» (Д.Б. Эльконин): реальные достижения в игре, творчестве и учёбе позволяют старшему дошкольнику почувствовать себя компетентным и значимым, что укрепляет позитивную самооценку [Цит. по: 34, с. 76].

А.Н. Леонтьев подчёркивал, что именно в сюжетно-ролевых играх ребёнок осваивает новые социальные роли, учится оценивать себя с разных позиций и сравнивать свои действия с нормами и ожиданиями общества. Благодаря игровой деятельности дети получают возможность экспериментировать с разными моделями поведения, что способствует развитию адекватной самооценки [31].

Таким образом, к концу дошкольного периода самооценка становится более осмысленной и относительно устойчивой личностной характеристикой, оставаясь при этом чувствительной к социальному окружению и опыту собственных успехов и неудач.

П.И. Проскурякова пишет, что в процессе воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении особое внимание уделяют формированию правильной и адекватной самооценке, и, как правило, многие дети обладают высоким уровнем оценки и самооценки. Вся учебная деятельность в детском саду направляется и организуется воспитателем (педагогом), который объективно оценивает деятельность детей, проводит сравнение их поступков и умений, на примерах показывает хорошие и плохие образцы, воспитывая тем самым у них стремление правильно оценивать себя и сравнивать с другими детьми [41].

Проводимая оценка воспитателем качеств и умений детей играет огромную роль при формировании оценок и самооценок. При этом нельзя упускать тот факт, что детей оценивают еще и его родители, и другие дети.

Значение детской оценки и самооценки заключается в том, что дети старшего дошкольного возраста при оценивании себя или своих товарищей не выделяют индивидуальных и характерных черт личности. Суть их оценки в том, что она носит общий и недифференцированный характер [Цит. по: 16, с. 66].

Они могут называть при оценке другого ребенка или себя только определениями такими, как: «хороший», «плохой», «красивый», «умный» и т.д., и поэтому они пользуются ими тождественными.

Как считают Е.П. Заплавская и Н.А. Грищенко, наибольшее число детей в возрасте 5-7 лет умеют правильно употреблять эти понятия как сравнение,

при этом опираясь на конкретный наглядный материал и адекватность понятия [22].

В оценочных рассуждениях детей необходимо учитывать особенности употребления данных оценочных понятий, так как в воспитании личности ребенка происходит формирование понятий морали, которая играет существенную роль [Цит. по: 52, с. 122].

Зачастую дети оценивают себя и других с эмоциональной окраской, т.е. детям легче дается оценка себя положительно, нежели отрицательно. При этом они прибегают к своеобразным хитростям, которые смогут не показать их недостатков или отрицательных качеств.

Большое количество детей, как считают М.Н. Терещенко и И.Н. Евтушенко, оценивают себя только положительно косвенно. На вопросы, которые направлены на определение ребенком оценки себя, например: «А ты какой?» «Хороший, плохой, умный?» «Почему так считаешь?», дети зачастую отвечают: «Я не знаю», «Я тоже слушаюсь» и т.д. Оценка ребенком своих умений, навыков напрямую зависит от стадии формирования, в которой они находятся. Если умения в какой-то мере более или менее сформированы у детей, то оценка будет правильная и адекватная. К таким умения относят: бег, прыжки, рисование и др. [55].

Хотя он еще остается маленьким ребенком, но при этом он не теряет способности эмоционально оценивать себя сам, которая проявляется в преувеличенной положительной оценке и может привести к формированию неадекватной самооценке. Отсюда возникает нежелание быть последним.

Зная свои объективные возможности и умения ребенок в старшем дошкольном возрасте имеет такое качество личности как самокритичность. Это является показателем общей характеристикой нормального развития

самооценки. Но, к сожалению, данный показатель имеется не у всех детей [Цит. по: 43, с. 9].

В литературе много описывается различных индивидуальных вариантов развития самооценки у детей.

В детском коллективе присутствуют дети не только с завышенной самооценкой, но и с заниженной, и в этом случае все они будут вести себя по-разному. Например, ребенок с заниженной самооценкой никогда не предоставит свой рисунок на первое место, т.е. он либо поставит его дальше или не будет принимать участие в конкурсе. В то время как ребенок с завышенной самооценкой наоборот будет доказывать, что его рисунок лучший. И если с ним не соглашаются, он может повести себя капризно, начать обижаться или всякими способами выказывать свое недовольство по отношению к нему и доказывать их несправедливость [Цит. по: 36, с. 24].

Таким образом, самооценка старших дошкольников представляет собой сложное психологическое образование, которое формируется под влиянием различных факторов, включая социальное окружение, воспитание и особенности эмоционально-волевой сферы ребёнка. Исследования в области детской психологии показывают, что на данном этапе развития самооценка ещё неустойчива, эмоционально насыщена и часто определяется реакцией окружающих людей.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО

Научное моделирование играет ключевую роль в исследовательской деятельности, позволяя ученым воспроизводить и анализировать сложные процессы, недоступные для непосредственного наблюдения. Этот метод используется в различных областях науки – от физики и инженерии до

экономики и медицины, – помогая находить оптимальные решения и прогнозировать развитие систем [Цит. по: 44, с. 86].

В отличие от естественных наук, как отмечает Л.А. Шипилина, где модели часто носят строгий математический или физический характер, в психологии моделирование включает в себя концептуальные, когнитивные, социальные и компьютерные модели, которые помогают анализировать сложные психологические явления. Особенность психологии как науки заключается в ее субъективном объекте исследования – психике человека, что требует специфических подходов к построению моделей [60].

Моделирование в психологии, как отмечает А.Н. Дахин, обладает рядом особенностей, которые отличают его от моделирования в других научных дисциплинах. Во-первых, психологические модели опираются не только на количественные данные, но и на качественный анализ, поскольку многие психические процессы трудно измерить напрямую. Во-вторых, в отличие от естественных наук, где можно построить универсальные модели, психологические модели должны учитывать индивидуальные и ситуативные факторы [14].

В.И. Долгова пишет, что модель также представляет упрощенный образ объекта, она используется для замещения элементов объекта и как средство оперирования. Достоинствами модели она выделяет такие показатели: удобство, наглядность и информационная емкость [18].

В процессе научного исследования особенно важно четко формулировать цели, поскольку они определяют направление работы и логику получаемых результатов. В.И. Долгова отмечает, что целеполагание – это начальный этап построения модели, основным видом целеполагания является конструирование «дерева целей», которое представляет собой методологический инструмент, позволяющий наглядно представить

структуру исследования и этапы его реализации. В основе такого подхода лежит иерархия целей, где главная цель исследования последовательно разлагается на более конкретные подцели и задачи. Это помогает не только грамотно распределить усилия, но и выстроить логичную взаимосвязь между различными аспектами работы [18].

«Дерево целей» основывается на теории граф и определяет главные, ведущие к достижению цели, и вспомогательные, направленные на решение конкретных задач, нацеленных на единую цель, пути. Рассмотрим «дерево целей» формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ (рисунок 1).

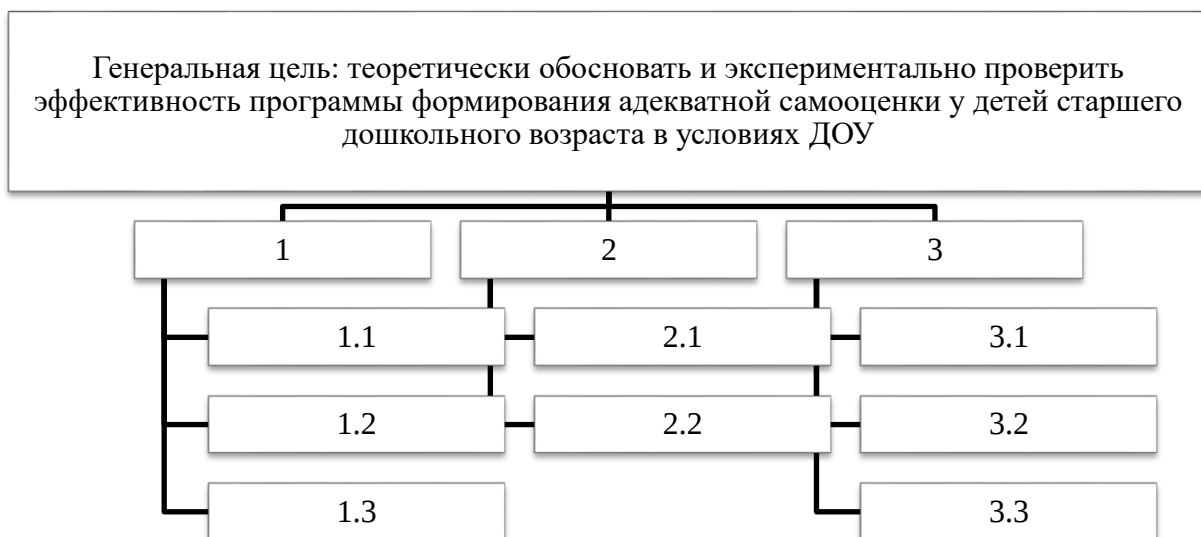


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Основой исследования является понимание его цели, из этого мы определяем задачи. Целью является верх «дерева целей», задачи выражены его ветвями с системой первого второго, третьего. порядка. Мы использовали метод целеполагания.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

1.1. Изучить проблему самооценки у детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

1.3. Разработать модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

2.1. Определить этапы, выбрать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Процесс моделирования в науке включает несколько последовательных этапов, которые обеспечивают логическую структурированность исследования и достоверность полученных результатов. В зависимости от методологического подхода и научной школы, этапы могут варьироваться, но их общая логика остается неизменной – от постановки цели до интерпретации результатов.

А.Н. Дахин выделяет шесть основных этапов моделирования, подчёркивая важность чёткого описания объекта исследования, выбора методологических оснований и анализа связей между элементами изучаемого явления. Сначала осуществляется определение объекта исследования и методологических оснований, затем формулируются задачи. После этого создаётся модель, проводится проверка её валидности, осуществляется применение модели, а завершается процесс интерпретацией полученных результатов [14].

В отличие от А.Н. Дахина, Е.С. Заир-Бек предлагает более детализированную схему моделирования, акцентируя внимание на стратегиях планирования и оформлении результатов. В рамках этой схемы сначала формулируется цель исследования, после чего создаётся эскиз модели. Затем осуществляется расстановка моделей действий и стратегий, на основе которых ведётся планирование задач и способов их достижения. Далее проводится оценка модели и анализируются полученные результаты, что позволяет оформить заключения и итоговую документацию [Цит. по: 28, с. 50].

Подход Дахина делает акцент на логике научного моделирования, проходя от теоретического осмысления объекта к проверке валидности модели и интерпретации результатов. Его метод более универсален и применим к различным научным исследованиям. В свою очередь, метод Заир-Бек ориентирован на детальную проработку каждого этапа, особенно уделяя внимание стратегиям планирования и итоговому оформлению модели [60].

Таким образом, оба подхода предлагают эффективные алгоритмы научного моделирования, которые можно адаптировать в зависимости от специфики исследования.

Далее рассмотрим этапы моделирования по Л.Ф. Выюненко.

Процесс моделирования в научных исследованиях, согласно Л.Ф. Выюненко, представляет собой поэтапное построение модели, её исследование, анализ и применение полученных результатов к объекту исследования. Данный подход ориентирован на чёткое структурирование научной работы, начиная от описания проблемы до практического использования разработанной модели. Сначала осуществляется описание объекта исследования и постановка конечной цели, после чего создаётся и изучается модель. Далее планируются эксперименты и выбираются методики, затем переносится информация с модели на оригинал. Завершается процесс проверкой, коррекцией и применением модели [8].

На основе вышеизложенных этапов мы рассмотрим модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ (рисунок 2).

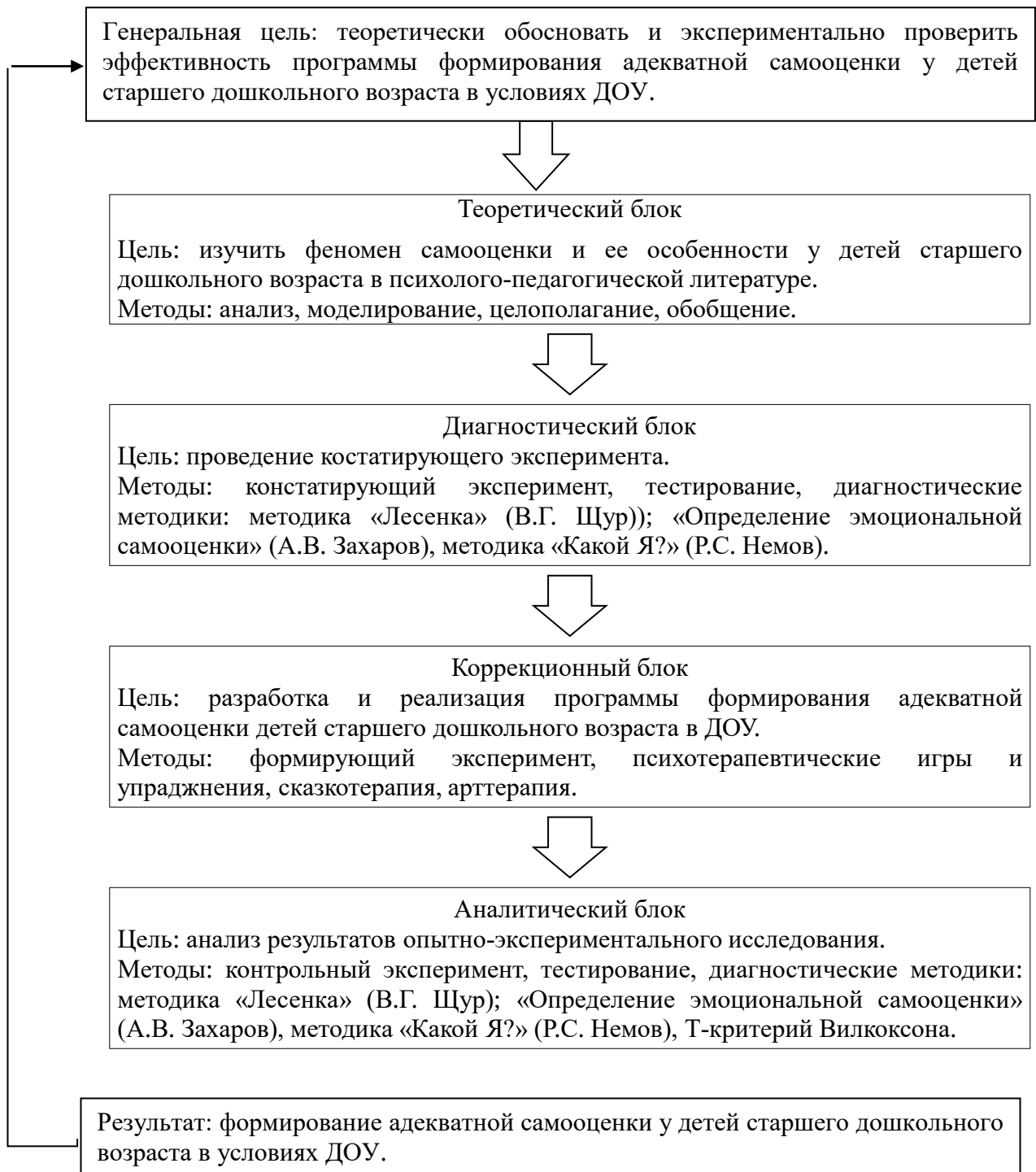


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Теоретический блок включает в себя полноценный обзор предпосылок исследования формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста, он предполагает изучение феномена самооценки, особенности ее проявления в старшем дошкольном возрасте, осуществления целеполагания и постановка диагностических задач исследования как ориентиров для выбора диагностического инструментария, создание модели и дерева целей.

В диагностическом блоке предполагается констатирующий эксперимент с целью определения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста посредством следующих диагностических методик: Методика «Лесенка» В.Г. Щур; «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов). Коррекционный блок проводится на основе результатов диагностик. Цель программы – формирование адекватной самооценки. Блок включает в себя разработку и реализацию программы формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО. Аналитический блок проводится с целью проверки гипотезы, анализа результатов повторной диагностики и их обработки с помощью метода математической статистики Т-критерия Вилкоксона, разработка психолого-педагогических рекомендаций с учетом результатов. Разработанная модель учитывает возрастные особенности данной группы и представляет собой структурированный подход, направленный на развитие рефлексии, уверенности в себе и реалистичного восприятия своих возможностей.

Одной из ключевых характеристик модели является практичность. Она универсальна и может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях с разными условиями обучения, будь то детские сады или специализированные образовательные центры. Гибкость структуры модели

позволяет адаптировать ее к конкретным потребностям подростков, исходя из образовательных и психологических особенностей группы. Еще одной важной чертой является динамичность. Элементы модели могут быть изменены или доработаны на основе полученных данных в ходе исследования. Это позволяет корректировать методику формирования самооценки в зависимости от индивидуальных и групповых особенностей детей, а также на основе полученного практического опыта. Вариативность модели выражается в ее содержательной гибкости. В зависимости от поставленных целей можно изменять формы работы, способы реализации и конкретные методы взаимодействия с детьми. Это делает модель удобной для применения в различных образовательных и воспитательных программах, что особенно актуально в условиях индивидуального подхода к обучению и воспитанию. Наконец, важной характеристикой является уровневость. Самооценка рассматривается в модели как многоуровневая система, в рамках которой подросток может последовательно переходить от одного этапа к другому. Это позволяет учитывать динамику формирования самооценки, отслеживать прогресс и при необходимости корректировать программу для достижения оптимальных результатов.

Таким образом, научное моделирование, построение научных моделей и использование дерева целей представляют собой три важнейших аспекта современного научного исследования. Они позволяют делать выводы на основе данных, прогнозировать поведение сложных систем и структурировать исследовательскую работу таким образом, чтобы достичь максимальной эффективности. В совокупности эти методы формируют основу для грамотного проведения научных исследований. Таким образом, представленная модель обеспечивает комплексный и адаптивный подход к

формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по 1 главе

Самооценка является стержневым образованием личности, представляющая собой обобщенные (то есть устойчивые, внеситуативные) и дифференцированные результаты познания себя, своих действий и их результатов, мыслей, чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, эмоционально-ценностных отношений к себе, которые становятся регулятором поведения и всей жизни человека и являются одним из основных факторов личностного развития.

Самооценка детей старшего дошкольного возраста – это способность ребенка оценивать себя, свои качества, способности и достоинства. В этом возрасте дети начинают осознавать себя как индивидуумы, собственные возможности и ограничения. Самооценка играет важную роль в формировании личности и влияет на психологическое благополучие ребенка. Самооценка у детей старшего дошкольного возраста формируется под влиянием различных факторов, включая стиль родительского общения. Взаимосвязь между самооценкой и стилями родительского общения может быть довольно существенной, поскольку родители играют ключевую роль в формировании психологического состояния и мировоззрения своих детей. Выделяют: завышенную самооценку, адекватную самооценку, заниженную и низкую самооценку.

Для того, чтобы разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста мы применили метод целеполагания и построили «дерево целей». «Дерево целей» – это систематизированная и ранжированная совокупность целей

системы, где выделяется главная цель и подцели. Мы разработали модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ, состоящую из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 18 г. Челябинска».

Опытно-экспериментальное исследование, в соответствии с ранее описанной нами моделью формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста реализовывалось в 2 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап исследования включает в себя теоретический анализ психолого-педагогической литературы, относящейся к рассматриваемой проблематике, формулирование ключевых задач исследования, определение объекта и предмета изучения, выдвижение гипотезы, а также подбор и обоснование методик с учетом возрастных особенностей испытуемых и специфики исследуемой темы.

2. Опытно-экспериментальный этап: было произведено планирование исследования, знакомство с выборкой, также проведена психодиагностика испытуемых по выбранным методикам. Обработка данных исследования и оформление его результатов. На основании полученных данных в ходе констатирующего эксперимента разработана и апробирована программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста. Далее была проведена повторная психодиагностика, проведен анализ и обобщение результатов проведенного исследования,

сформулированы выводы, разработаны рекомендации, разработка технологической карты внедрения.

Для проведения исследования использовались следующие методы и методики: теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам методика «Лесенка» (В.Г. Щур); Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов); метод обработки эмпирических данных: Т-критерий Вилкоксона.

Дадим определение методам и методикам, используемым в работе.

Метод изучения психолого-педагогической литературы представляет собой теоретический способ исследования, направленный анализ основных теорий и концепций. Он включает в себя поиск, отбор, классификацию и критическое осмысление различных источников, таких как монографии, научные статьи, учебные пособия, нормативные документы. Данный метод, как отмечает Л.А. Шипилина, позволяет выявить ключевые концепции, закономерности, противоречия в изучаемой области, а также определить актуальное состояние вопроса и существующие подходы к его решению [60].

Целеполагание (по В.И. Долговой) – процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении этой идеи. Это одна из функций управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей («дерева целей») в соответствии с миссией и стратегией организации, а также имеющимися организационными ресурсами [18].

Метод психологического моделирования представляет собой теоретико-эмпирический способ исследования, заключающийся в создании упрощенных аналогов (моделей) психических процессов, состояний или

поведения с целью их анализа и прогнозирования. В рамках данного метода разрабатываются концептуальные, компьютерные или математические модели, отражающие структуру, механизмы и динамику психологических явлений. Этот подход, как отмечает Е.Г. Капитанец и О.А. Смирнова, позволяет исследователю выявлять закономерности функционирования психики, проверять гипотезы, разрабатывать и тестировать новые психологические теории в контролируемых условиях [24].

Метод психологического эксперимента представляет собой целенаправленный и контролируемый способ исследования психических явлений, основанный на активном воздействии исследователя на испытуемых с целью выявления причинно-следственных связей. В процессе эксперимента создаются специальные условия, в которых анализируются изменения в поведении, эмоциональных реакциях, когнитивных процессах или личностных характеристиках участников. Данный метод, как полагает А.Н. Дахин, отличается возможностью повторяемости, вариативности условий и применения количественных и качественных методов обработки данных. В зависимости от цели и условий исследования различают констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты [14].

Метод констатирующего эксперимента, по мнению С.Ю. Головина – это эмпирический метод исследования, направленный на выявление и описание существующего состояния изучаемого явления без активного воздействия на него. В ходе эксперимента проводится диагностика уровня развития определенных качеств, процессов или характеристик у испытуемых с использованием различных методов (тестирования, анкетирования, наблюдения, анализа продуктов деятельности и др.). Основная цель – зафиксировать исходное состояние объекта исследования, выявить

закономерности и определить существующие проблемы, которые могут стать основой для дальнейшего формирующего эксперимента [10].

Метод формирующего эксперимента – это исследовательский метод, направленный на активное воздействие на объект с целью выявления условий, способствующих формированию или изменению определенных психологических или педагогических характеристик. В процессе эксперимента исследователь вводит специальные педагогические или психологические воздействия, анализируя их влияние на развитие испытуемых. Данный метод позволяет не только фиксировать изменения, но и определять эффективность применяемых технологий, методик или программ обучения и воспитания.

Тестирование как научный метод – это стандартизированный и объективный способ измерения индивидуально-психологических характеристик человека. Оно проводится с помощью специально разработанных тестов, которые позволяют количественно и качественно оценить уровень развития когнитивных способностей, личностных качеств, эмоционального состояния или профессиональных навыков. Тестирование отличается высокой степенью надежности, валидности и воспроизводимости, что делает его важным инструментом в психологии, педагогике и кадровой сфере.

Т-критерий Вилкоксона (Wilcoxon T-test) – это непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух связанных выборок. Он применяется в случаях, когда данные не соответствуют нормальному распределению или являются порядковыми. Этот критерий позволяет оценить значимость различий между парными наблюдениями (до и после воздействия, в разных условиях и т.д.).

Основные особенности:

1. Тип данных: используется для анализа зависимых (связанных) выборок, например, при сравнении результатов до и после эксперимента.

2. Непараметричность: не требует нормальности распределения данных, что делает его удобным для работы с малым объемом выборки или порядковыми шкалами.

3. Принцип работы: основан на ранжировании абсолютных значений разностей между парными наблюдениями и оценке значимости этих изменений.

Первоначально исследователь выдвигает предположение о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – будет сдвиг в более редко встречающемся направлении. Гипотезы критерия Т Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Процедура применения Т-критерия Вилкоксона:

1. Вычисляются разности между значениями двух выборок.
2. Исключаются пары с нулевой разностью.
3. Абсолютные значения разностей ранжируются (от меньшего к большему).

4. Определяются суммы рангов отдельно для положительных и отрицательных разностей.

5. Рассчитывается статистика Т как наименьшая из двух сумм рангов.

6. Сравнение с критическими значениями (или вычисление р-значения) позволяет сделать вывод о значимости различий.

Интерпретация результатов:

Если $p < 0.05$ (при уровне значимости 5%), различия считаются статистически значимыми.

Если $p > 0.05$, различия не считаются значимыми, и гипотеза о равенстве медианных значений выборок принимается.

Этот метод широко используется в психологии, медицине, педагогике и социальных науках для анализа результатов тестирования, экспериментов и других исследований с зависимыми выборками.

Перейдем к краткому описанию диагностических методик. Более детально диагностический инструментарий представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: выявление уровня развития самооценки старших дошкольников.

Возраст применения: 6-10 лет.

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как по его суждению, к нему относятся другие люди и как эти представления сопоставляются друг с другом.

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь брошюру с текстом методики, стандартный бланк нарисованной лесенки с семи ступеньками, фигурка мальчика или девочки в зависимости от пола исследуемого ребёнка.

Процедура проведения представляет собой беседу с ребёнком с использованием определенной шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди. Беседа с ребёнком начинается с непринужденного разговора о составе его семьи, о его близких родственниках, о друзьях и т.д.

Ребёнку выдаётся лист с нарисованной лестницей и объясняется значение ступенек. Важно убедиться, что ребёнок правильно понял объяснение взрослого. При необходимости следует его повторить. Ответы ребёнка психолог фиксирует в протоколе. Беседа с одним ребенком в среднем длится 7-10 минут.

Процедура обследования: методика проводится индивидуально без ограничения времени (в среднем 25 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Обработка и анализ результатов: ребёнок поставил себя на 1 ступень – завышенная самооценка; ребёнок поставил себя на 2, 3 ступень – адекватная самооценка; ребёнок поставил себя на четвертую ступень – заниженная самооценка (это крайний вариант нормы, здесь важно то, как ребёнок объясняет своё место на данной ступени); ребёнок поставил себя на 5, 6 ступень – низкая самооценка; ребёнок поставил себя на 7 ступень – резко заниженная самооценка. Ребёнок находится в ситуации дезадаптации, наблюдаются личностные и эмоциональные проблемы.

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять [42].

Методика «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Цель: предназначается для определения самооценки ребёнка-дошкольника.

Процедура проведения. Экспериментатор, пользуясь представленным далее таблицей, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов. Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

После исследования, можно задать несколько вопросов для уточнения отношения ребенка к самому себе, а также к окружающим его людям: родителям, педагогам, друзьям. Вопросы могут быть следующего содержания: «как ты понимаешь слово «Самооценка»?»; «как к тебе относятся родители, друзья, воспитатели?»; «ожидаешь ли ты похвалы?». «Ответы оцениваются по вербальной шкале: да, нет, не знаю, иногда. Оценка результатов: ответы типа «да» оцениваются в один балл. Ответы типа «нет» оцениваются в ноль баллов. Ответы типа «не знаю» и «иногда» оцениваются в половину (0,5) балла» [42].

Самооценка ребенка определяется по общей сумме набранных баллов, 36 которые ребенок набрал по всем качествам личности. Обработка и интерпретация результатов (ответы детей оцениваются от 1 до 10 баллов): высокий уровень – 10-9 баллов; средний уровень – 4-7 баллов; низкий уровень – 1-3 балла.

Для диагностирования уровня самооценки применялась методика А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки»

Цель: исследование самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста.

Возраст применения: с 5 лет.

Процедура проведения: Ребенку показывают нарисованный ряд кружков (это люди), и дают инструкцию. Ему необходимо указать, где находится он.

Интерпретация: Нормой для ребенка является указание на третий – четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную самооценку. При указании на круги далее пятого заниженную самооценку [45].

Таким образом, исследование формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста включает в себя четыре этапа: подготовительный, этап констатирующего эксперимента, этап формирующего эксперимента и контрольно-обобщающий. Исследование будет проводиться с помощью данных методик: методика «Лесенка» В.Г. Щур; Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) и метода обработки эмпирических данных: Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняла участие выборка, состоящая из 20 детей в возрасте от 5 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

60 % выборки представлена девочками (12 человек), 40 % – мальчиками (8 человек). Возрастное распределение испытуемых следующее: 14 детей (70 %) – в возрасте 6 лет, и 6 детей (30 %) достигли 7 лет. Такое распределение позволяет всесторонне изучить особенности психического, когнитивного и социального развития старших дошкольников.

Выборка включает детей, воспитывающихся в различных социальных условиях. Большинство дошкольников растут в полных семьях, где проживают с обоими родителями. Однако 6 детей воспитываются в неполных

семьях: из них 5 детей растут только с матерью, а 1 ребенок – только с отцом. 6 семей являются многодетными.

Все дети в выборке посещают детский сад, однако частота их посещений различается. Большинство ежедневно ходят в ДООУ и активно вовлечены в образовательный процесс. Около 3 детей посещают детский сад нерегулярно, 3-4 дня в неделю, что обусловлено тренировками детей в различных секциях. Еще 2 ребенка ходят в сад менее трех раз в неделю, чаще всего из-за проблем со здоровьем или особенностей семейного воспитания.

Анализ физического и психофизиологического развития испытуемых, согласно работе с личными делами воспитанников, медицинских карт и протоколов психодиагностического мониторинга показал, что большинство детей соответствуют возрастным нормам. Однако у 2 детей наблюдаются незначительные отклонения, такие как задержки в развитии мелкой моторики, координации или речевые нарушения.

Таким образом, выборка является репрезентативной и позволяет всесторонне исследовать особенности психологического, когнитивного и социального развития детей старшего дошкольного возраста, а также выявить факторы, влияющие на их адаптацию и подготовку к школьному обучению.

После проведения методик и тестов все результаты были сведены в таблицы и представлены в виде рисунков.

Рассмотрим полученные результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Представим полученные данные в диаграмме (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результаты изучения уровня самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур)

По результатам проведённой методики у 9 дошкольников (45 %) адекватная самооценка, среди которых три мальчика и две девочки. У детей сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я убираю в своей комнате», «Я хороший, потому что выполняю домашнее задание», «Я сестре помогаю, хорошо с ней играю», и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки

У 5 дошкольников (25 %) – завышенная самооценка, среди которых пять девочек и два мальчика. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый хороший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят мои друзья, хорошие ребята, и я тоже хочу быть, как они». Часто бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает, старается додумать, придумать. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

У 6 детей (30%) – заниженная самооценка. Эти дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю убирать), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо цифры, а папа и учительница меня ругают за это». В этом случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми для ребенка взрослыми».

Далее проанализируем результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Какой я?» (Р.С. Немов). Результаты исследования представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

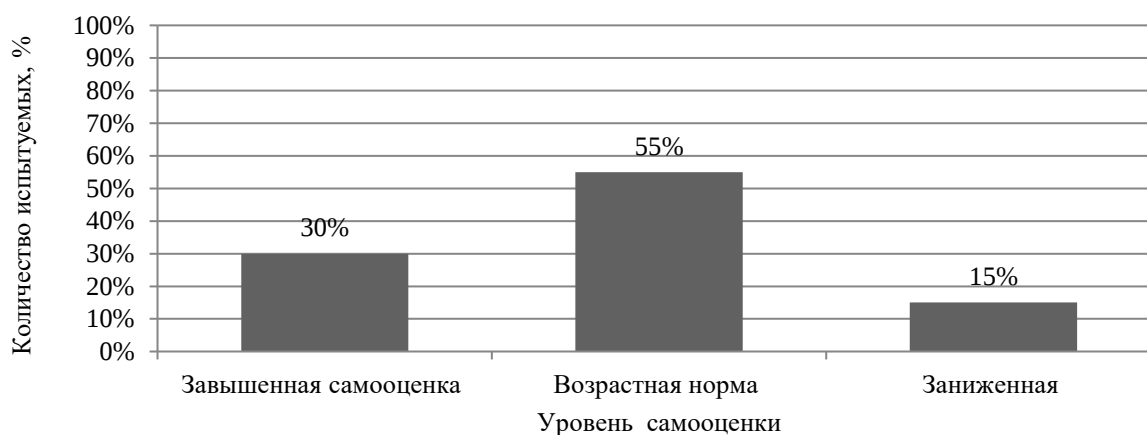


Рисунок 4 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Какой я?» (Р.С. Немов)

По результатам, полученным по методике «Какой я?» Р.С. Немова видно, что у 30 % испытуемых (6 человек) завышенный уровень самооценки. У дошкольников с завышенным уровнем самооценки общая сумма баллов

составляет 8-9. Испытуемые оценили себя как: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, честный, умелый, трудолюбивый.

У 55 % испытуемых (11 человек) выявлен адекватный уровень самооценки. Дошкольники, участвующие в исследовании, набрали 4-7 баллов. Они считают себя как хороших, добрых, умных, аккуратных, внимательных, вежливых, честных, умелых, трудолюбивых, послушных.

Заниженный уровень самооценки был выявлен у 15 % испытуемых (3 человека). Общая сумма баллов дошкольников с низкой самооценкой составила – 2-3 балла. Эти дети считают себя недостаточно умными, аккуратными, внимательными, честными и трудолюбивыми, умелыми.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у большинства дошкольников (85 %) уровень самооценки либо адекватный, либо завышенный. Это может говорить о высокой степени уверенности в себе, сформированной позитивной оценке собственного «Я» и благоприятном эмоциональном фоне. Завышенная самооценка у детей дошкольного возраста является нормальным явлением, поскольку в этом возрасте ребенок ориентируется в первую очередь на одобрение значимых взрослых (родителей, воспитателей).

В то же время выявление заниженного уровня самооценки у 15 % испытуемых требует особого внимания. Дети с низкой самооценкой могут испытывать трудности в общении со сверстниками, быть менее уверенными в своих силах, демонстрировать повышенную тревожность. Причинами низкой самооценки могут быть недостаточное поощрение достижений ребёнка, завышенные требования со стороны взрослых, а также частая критика и сравнение с другими детьми.

Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

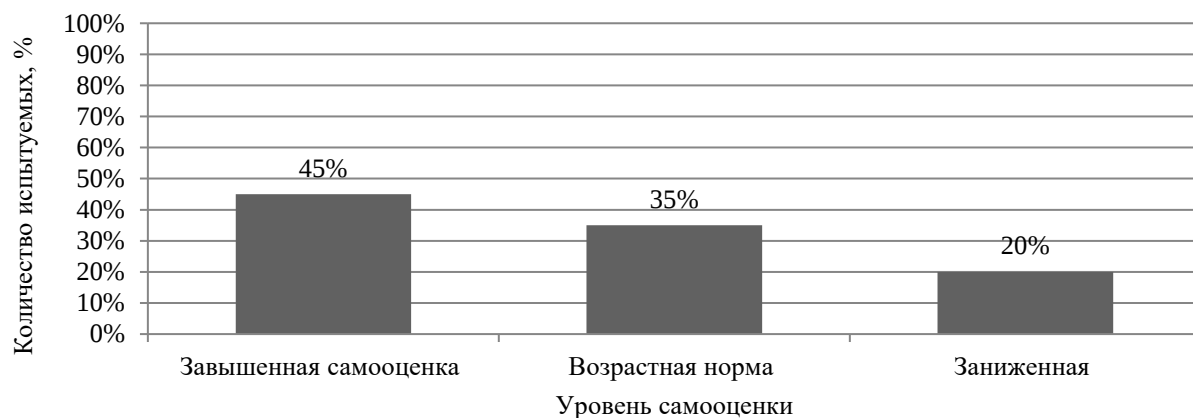


Рисунок 5 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров)

Как видно из рисунка 5, по методике определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова у большинства дошкольников преобладает завышенный уровень самооценки – 45 % испытуемых (9 человек) от всех участников. Дошкольники выбрали круги, находящиеся на 1 и 2 уровне. Такие дети не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. В большинстве случаев они пытаются решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца. Чаще всего они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративному поведению и доминированию.

Для 35 % испытуемых (7 человек) свойственен адекватный уровень самооценки. Дошкольники указали круги, которые находятся на 3 и 4 уровне. Такие дети коммуникабельны, уравновешены, стремятся сотрудничать и помогать другим.

Количество детей с заниженным уровнем эмоциональной самооценки составляет 20 % испытуемых (4 человека). Испытуемые выбрали из

предложенного ряда кругов именно те, которые находится после пятого. Это свидетельствует об их неуверенности в себе, эмоциональной зажатости и неготовности быть «первым».

Анализ проведенных методик оценки самооценки дошкольников («Лесенка» В.Г. Щур, «Какой я?» Р.С. Немова, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова) позволил выявить значимые различия в уровне самооценки испытуемых, что подчеркивает важность изучения данного феномена в контексте детской психологии.

В ходе исследования были выявлены три основные группы детей в зависимости от уровня самооценки: с адекватной (возрастной нормой), завышенной и заниженной самооценкой. Большинство дошкольников продемонстрировали либо адекватный (35-55 % по разным методикам), либо завышенный (25-45 %) уровень самооценки. Это свидетельствует о том, что у большинства детей формируется положительное представление о себе, что является естественным для данного возрастного периода. Однако около 15-30 % испытуемых продемонстрировали заниженную самооценку, что требует особого внимания, поскольку может сигнализировать о наличии психологических проблем.

Наиболее высокие показатели завышенной самооценки были зафиксированы по методике А.В. Захарова (45 %), а наиболее выраженные случаи заниженной самооценки – по методике «Лесенка» (30 %). Это связано с особенностями каждой методики: например, методика «Лесенка» требует от ребенка четко определить свою позицию, а методика А.В. Захарова измеряет эмоциональный компонент самооценки, что может отражать не только когнитивные аспекты, но и уровень самопринятия ребенка.

Анализ ответов детей с адекватной самооценкой показал, что они способны объективно оценивать свои поступки и качества, осознавать как

положительные, так и отрицательные стороны своего поведения. Их суждения о себе обоснованы конкретными примерами («Я хороший, потому что помогаю маме», «Я добрый, потому что дружу с ребятами»). Это свидетельствует о сформированном положительном отношении к себе и способности соотносить свои действия с принятыми нормами.

Дошкольники с завышенной самооценкой чаще демонстрируют стремление к лидерству, иногда – к доминированию. Их суждения носят несколько абстрактный характер и не всегда обоснованы конкретными поступками («Я хороший, потому что хочу быть лучшим», «Я самый умный»). Это может говорить о слабом развитии рефлексии и ориентации в большей степени на внешние атрибуты успеха, нежели на реальные достижения. Важно отметить, что завышенная самооценка в дошкольном возрасте является возрастной нормой и обусловлена недостаточным опытом саморефлексии и влиянием значимых взрослых.

Наибольшую тревогу вызывает группа детей с заниженной самооценкой. Они чаще сомневаются в себе, испытывают трудности при принятии решений, не всегда уверены в своих силах. Их ответы показывают внутреннюю неуверенность и зависимость от внешних оценок («Я и хороший, и плохой – когда кричу, я плохой, а когда помогаю, я хороший»). В некоторых случаях заниженная самооценка связана с межличностными проблемами в семье или учебной среде: дети отмечают, что испытывают критику со стороны родителей или педагогов, что мешает им воспринимать себя в положительном свете. Например, один из испытуемых указал, что его ругают за плохой почерк, а значит, он не может быть хорошим. Это говорит о том, что такие дети не всегда способны отделить конкретную неудачу от общей оценки себя как личности, что приводит к формированию устойчивой низкой самооценки.

Исследование подтвердило, что самооценка дошкольников является важным показателем их психологического благополучия и требует внимательного отношения со стороны взрослых. Дети с заниженной самооценкой нуждаются в поддержке и поощрении, чтобы развить уверенность в себе. Важно, чтобы воспитатели и родители создавали ситуации успеха, где ребенок мог бы почувствовать свою значимость и увидеть результаты своих достижений.

Кроме того, необходимо работать и с детьми, имеющими завышенную самооценку, поскольку они могут сталкиваться с трудностями в школьной среде, когда их завышенные ожидания от себя не совпадут с реальными оценками со стороны учителей и сверстников. Важно помогать таким детям развивать адекватное представление о своих возможностях и учить их конструктивно воспринимать критику.

Также большое значение имеет работа с родителями и педагогами. Важно разъяснять взрослым, как их слова и поведение влияют на формирование самооценки ребенка. Частая критика, высокие ожидания, сравнение с другими детьми могут негативно сказаться на уверенности ребенка в себе. Поэтому воспитателям и родителям рекомендуется уделять больше внимания позитивному подкреплению, подчеркиванию сильных сторон ребенка, а также созданию атмосферы, в которой ребенок будет чувствовать себя ценным и важным.

В целом, результаты исследования подтверждают необходимость дальнейшего изучения факторов, влияющих на формирование самооценки у дошкольников. Для работы с детьми, имеющими заниженную самооценку, требуется разработка специальных программ коррекционно-развивающей деятельности, направленных на развитие уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и положительного восприятия собственной личности.

Развивающие занятия, включающие элементы арт-терапии, ролевых игр, позитивного подкрепления и самопрезентации, могут помочь детям сформировать более объективную и позитивную самооценку.

Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало, что уровень самооценки дошкольников варьируется в широких пределах, однако большая часть детей оценивает себя либо адекватно, либо завышено, что соответствует возрастной норме. Выявленные случаи заниженной самооценки требуют особого внимания и дальнейшей работы, направленной на создание благоприятных условий для личностного развития детей.

Выводы по 2 главе

Опытно-экспериментальное исследование было выстроено на основе четырехэтапной модели: подготовительный этап, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и контрольно-обобщающий этап.

В рамках подготовительного этапа нами были отобраны психодиагностические методики в соответствии с возрастом испытуемых, осуществлена выборка среди детей старшего дошкольного возраста, проанализированы личные дела воспитанников.

Констатирующий этап эксперимента был направлен на выявление исходного уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста до введения формирующего воздействия. В ходе исследования была проведена диагностика с использованием трех методик: «Лесенка» В.Г. Щур, «Какой Я?» Р.С. Немова, «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова. Результаты анализа позволили выделить три основные группы испытуемых в зависимости от уровня их самооценки: с адекватной, завышенной и заниженной самооценкой.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства дошкольников самооценка находится в пределах возрастной нормы или несколько завышена. Это является характерной тенденцией для детей данного возраста, так как в дошкольном периоде самооценка во многом зависит от эмоциональной поддержки взрослых и социальной среды.

Исследование показало, что: адекватный уровень самооценки был выявлен у 45-55 % детей. Они демонстрировали уверенность в себе, осознавали свои сильные и слабые стороны, могли аргументировать свои оценки. Завышенный уровень самооценки зафиксирован у 25-45 % испытуемых. Эти дети склонны оценивать себя исключительно в положительном ключе, часто не осознавая своих ошибок. Завышенная самооценка у дошкольников является нормальным явлением, но требует корректного педагогического сопровождения, чтобы предотвратить возможные проблемы с адаптацией в школьной среде. Заниженная самооценка отмечена у 15-30 % испытуемых. Дети с низкой самооценкой испытывали затруднения в определении своих положительных качеств, проявляли неуверенность и тревожность. Некоторые дошкольники объясняли свою заниженную самооценку критикой со стороны родителей или педагогов, а также личными неудачами в учебной или игровой деятельности.

Результаты констатирующего этапа исследования подтвердили, что самооценка дошкольников варьируется в широких пределах: от завышенной до заниженной. У большинства детей наблюдается адекватная или несколько завышенная самооценка, что соответствует возрастным особенностям. Однако выявленный процент дошкольников с заниженной самооценкой свидетельствует о необходимости работы с данной категорией детей.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Старший дошкольный возраст (5-6 лет) является критическим периодом для становления самооценки ребенка. Адекватная самооценка – это основа дальнейшего личностного развития: от нее зависят уверенность в себе, социальная адаптация и успешность обучения в школе. Если не помочь таким детям, в будущем неуверенность может закрепиться и привести к трудностям в общении и учебе. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) прямо указано, что в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей положительную самооценку, чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах – эти качества создают базу для успешной социализации при поступлении в школу. Таким образом, разработка программы по развитию адекватной (не заниженной) самооценки у старших дошкольников в условиях ДОУ является своевременной и значимой.

Цель программы: формирование адекватной, положительной самооценки у детей 5–6 лет с исходно низкой или заниженной самооценкой, развитие уверенности в себе, положительного отношения к своим качествам и достижениям, необходимых для успешной адаптации в школе и обществе.

Задачи программы:

1. Развивать самопознание и осознание своих качеств: сформировать у детей представления о своих внешних и внутренних качествах, умениях и достижениях.

2. Сформировать позитивное отношение к себе: помочь детям увидеть свои сильные стороны, ценить себя, испытывать чувство гордости за достижения.

3. Развивать уверенность в своих силах: через систему игровых успехов и ситуаций преодоления снять излишнюю тревожность, развить чувство «у меня получится».

Принципы программы

Программа построена с учетом требований ФГОС ДО и возрастных особенностей старших дошкольников:

1. Игровой принцип: все занятия проводятся в форме игр и игровых упражнений, что соответствует ведущей деятельности дошкольников. Комплекс игровых методов обеспечивает учет возрастных особенностей и вызывает у детей интерес.

2. Личностно-ориентированный подход: учитывается индивидуальный уровень самооценки каждого ребенка, темп его продвижения. Каждому создаются ситуации успеха, задания посильной сложности, чтобы избежать чувства неудачи.

3. Принцип эмоционального комфорта: на занятиях создается атмосфера принятия и доброжелательности. Недопустима критика личности; акцент на поддержке и похвале за реальные достижения ребенка.

4. Принцип активности и самостоятельности: детям предоставляются возможности проявить инициативу, самостоятельно выполнять задания. Педагог выступает в роли помощника, укрепляя веру ребенка в собственные силы.

5. Принцип сотрудничества и рефлексии: поощряется дружеское взаимодействие детей, взаимная поддержка. В конце упражнений

предусмотрено обсуждение ощущений и выводов, что учит ребенка рефлексировать (в доступной форме) о своих успехах.

6. Принцип сотрудничества с семьей: реализация программы опирается на тесное взаимодействие педагогов с родителями. Дома закрепляются достижения ребенка, формируется благоприятная семейная атмосфера для развития самооценки.

Основные этапы реализации программы

Программа реализуется в три этапа, рассчитанные в общей сложности на 3 месяца.

Представим кратко содержание программы.

Занятие 1. Знакомство. «Мы очень хорошие»

Цель: Создать доброжелательную атмосферу, познакомить детей друг с другом, задать позитивный настрой относительно себя каждого.

Игра 1. «Имя + хороший».

Цель: познакомиться и сразу подчеркнуть ценность каждого.

2. Упражнение «Я очень хороший» (шепотом – громко).

Цель: снять зажимы, дать прочувствовать утверждение о собственной хорошеи.

3. Подвижная игра «Клеевой дождик».

Цель: сплотить подгруппу, вызвать чувство безопасности в группе.

4. Игра на координацию «Прыг-скок».

Цель: разрядка напряжения, веселое единство.

5. Круг «Мы хорошие».

Цель: коллективное подкрепление позитивной установки.

Занятие 2. «Дружим и поддерживаем»

Цель: дальше сплотить детей, развивать умение поддерживать друг друга, проявлять эмпатию; снизить тревожность через ощущение принятия в группе.

1. Упражнение «Скажи Мишке добрые слова».

Цель: научить высказывать слова поддержки, начать с ситуации, менее стеснительной, чем общение с ровесником.

2. Ролевая игра «Твой друг плачет».

Цель: перенести навык поддержки на отношение к сверстнику, развивать эмпатию.

3. Игра «Протянем другу руку».

Цель: показать важность взаимовыручки, развить чувство единства.

4. Сюжетная игра «Возьмите меня в игру»

Цель: снизить страх отвержения, отработать навык просить о присоединении.

5. Подвижная игра «Мышеловка».

Цель: поднять уверенность в своих силах, потренировать настойчивость.

Занятие 3. «Меня любят, значит я хороший»

Цель: укрепить положительное отношение ребенка к себе через осознание, что его любят близкие; начать учить ребенка говорить о своих хороших качествах.

1. Беседа-игра «За что меня любит мама (папа)?».

Цель: обратить внимание ребенка на его ценность в глазах самых важных людей.

2. Упражнение «А за что ты себя любишь?»

Цель: стимулировать начало самопринятия, умение видеть в себе хорошее самому.

3. Игра «Комплимент самому себе (в зеркале)»

Цель: закрепить положительное самовосприятие визуально и словесно.

4. Динамическая пауза «Доброе сердце».

Цель: ассоциировать физическое действие с положительной установкой.

5. Рисование «Портрет моего хорошего настроения»

Цель: выразить себя в творчестве, увидеть свой образ позитивно.

Занятие 4. «Мои хорошие качества»

Цель: учить детей осознавать и называть свои положительные качества и умения; предоставить каждому опыт получения позитивной оценки от сверстников.

1. Творческое упражнение «Моя ладошка – мой портрет»

Цель: идентификация своих хороших качеств.

2. Игровое упражнение «Круг комплиментов».

Цель: закрепить умение видеть хорошее в других и принимать похвалу, повысить сплоченность.

3. Динамическая игра «Клоун».

Цель: дать разрядку после сосредоточенной работы, внушить чувство раскованности.

4. Упражнение «Мы все хорошие» (вариант с мячом).

Цель: обобщение, групповое принятие.

5. Рефлексия «Что я узнал о себе».

Цель: закрепить новые знания о себе.

Занятие 5. «Я умею и у меня получается!»

Цель: придать детям уверенности, демонстрируя им их собственные способности в разных областях; через физические упражнения закрепить установки «я смелый, ловкий, умелый...».

1. Цикл мини-упражнений «Я – смелый, ловкий, умный, сильный, добрый».

Цель: утвердить в детях веру в свои качества через действие и слово. 2. Эстафета «Кто быстрее».

Цель: закрепить уверенность в своих физических навыках и умение действовать в команде.

3. Игра «Чудесные превращения».

Цель: дать выход энергии и проявить творческую уверенность.

4. Упражнение «Похвали себя».

Цель: закрепить навыки самопохвалы.

5. Рефлексия «Чему я рад».

Цель: позитивное закрепление.

Занятие 6. «Ловкость, смелость и командный дух»

Цель: продолжать развивать уверенность через физические успехи; обучать доверять себе и другим в движении; дать детям почувствовать поддержку товарищей.

1. Подвижная игра «Учимся падать».

Цель: преодолеть страх ошибок через метафору падения, развить уверенность в своих физических навыках.

2. Игра «Увернусь от мяча».

Цель: повысить реакцию и уверенность в себе, справляющемся с задачами.

3. Парная игра «Слепой и водящий».

Цель: развивать доверие и чувство ответственности, укреплять самооценку через роль «помощника».

4. Игра на лидерство «Капитан команды».

Цель: дать ребенку попробовать роль руководителя в комфортных условиях.

5. Групповое упражнение «Живой узел».

Цель: сплотить и повеселить, показать ценность каждого.

Занятие 7. «От неуверенности – к храбрости»

Цель: помочь детям преодолеть страхи и тревоги, связанные с неуверенностью; через игру и обсуждение сформировать установку «я смелый, мне многое по силам».

1. Обсуждение «Что такое страх?» (мини-беседа).

Цель: позволить детям выразить свои типичные страхи, показать, что бояться – не стыдно и это бывает у всех.

2. Ролевая игра-пантомима «Зайки-трусишки и смелые слоны».

Цель: трансформация состояния страха в смелость через телесное проживание противоположных ролей.

3. Психогимнастика «Вот так храбрец!»

Цель: научить детей через юмор относиться к трусости, поощрить их проявлять смелость.

4. Упражнение «Смелый лев».

Цель: закрепить образ храброго, уверенного в себе существа в каждом ребенке.

5. Игра «Храбрецы»

Цель: соревновательно закрепить у детей уверенность в своих силах.

Занятие 8. «Я – супергерой»

Цель: укрепить уверенность и позитивный образ себя через творческое воображение: создание «супергероя из себя»; развитие самовыражения и самопрезентации.

1. Рисование «Мой супергерой»

Цель: визуализировать свой идеализированный образ, увидеть себя сильным и позитивным в символической форме.

2. Презентация «Герой и его сила».

Цель: развить умение гордиться своими сильными сторонами, обозначенными в рисунке, и получить признание группы.

3. Ролевая игра «Шоу супергероев».

Цель: дать детям телесно воплотить придуманные образы, ощутить себя сильными и уверенными.

4. Групповое творчество «Команда героев».

Цель: усилить сплоченность и дать понять, что вместе герои еще сильнее.

5. Упражнение-рефлексия «Герой в повседневной жизни».

Цель: перенести черты героя в реальную жизнь.

Занятие 9 «Волшебный шар уверенности»

Цель: закрепить установку на самопринятие и любовь к себе; создать материальный «якорь» уверенности (шар); воспитать уважение к своим достижениям.

1. Упражнение «Лепим волшебный шар».

Цель: формирование символа любви к себе, закрепление положительной самооценки через сенсорный опыт.

2. Медитация «Теплое солнышко внутри».

Цель: усилить ощущение положительного отношения к себе через воображение.

3. Беседа «Мои достижения».

Цель: осознать динамику собственного развития, повысить гордость за себя.

4. Дружеский обмен «Мое пожелание себе».

Цель: закрепить позитивную самооценку с перспективой на будущее.

5. Игра «Похвала по кругу».

Цель: завершить занятие на позитивной ноте, дать детям еще порцию признания.

Занятие 10 «Вместе мы сильнее»

Цель: укрепить уверенность в себе через опыт успешного сотрудничества; показать детям значимость вклада каждого в общее дело.

1. Командная игра «Башня дружбы».

Цель: развить навыки сотрудничества, дать почувствовать ценность собственных усилий в группе.

2. Коллективный коллаж «Наш сад достижений».

Цель: закрепить представление, что каждый уникален и важен.

3. Эстафета «Передай добро».

Цель: развивать взаимовыручку и позитивное взаимодействие.

4. Парная игра «Помоги другу».

Цель: научить спрашивать и оказывать помощь, что важно для здоровой самооценки (уметь принять, когда не получается самому).

5. Упражнение «Плечо друга».

Цель: показать ребенку, что рядом всегда есть поддержка, и сформировать уверенность в социуме.

Занятие 11. «Мои успехи – моя гордость»

Цель: осознать и закрепить у детей их индивидуальные достижения; повысить уровень притязаний через публичное признание успехов каждого.

1. Игра-поиск «Найди свою звезду».

Цель: отметить персональные достижения детей и повысить их значимость.

2. Презентация «Расскажу о своём успехе».

Цель: развить у детей умение признавать свои достижения и испытывать гордость за них.

3. Художественное творчество «Медаль за мои заслуги».

Цель: закрепить результаты в материальной форме, дать ребенку символ признания самого себя.

4. Упражнение-аффирмация «Я горжусь собой».

Цель: вербализовать положительное отношение к собственным достижениям.

5. Релаксация «Вспомни радость» – цель: закрепить позитивные эмоции, связанные с успехами.

Занятие 12. Уверенно на сцене

Цель: закрепить уверенность в публичных самовыражениях; снять у детей страх выступления; развить чувство поддержки друг друга в ситуации выступления.

1. Игра-драматизация «Показываем стихотворение».

Цель: дать детям позитивный опыт выступления перед аудиторией через игровой формат.

2. «Свободный микрофон».

Цель: побудить детей самостоятельно проявить себя перед другими.

3. Упражнение «Аплодисменты мне».

Цель: привыкнуть принимать похвалу, не смущаясь.

4. Этюд «Статуя».

Цель: развить уверенность через позу.

5. Рефлексия «Каким я был артистом».

Цель: оценить свои ощущения.

Занятие 13. Мои новые достижения.

Цель: помочь детям осознать прогресс в своем развитии; закрепить положительную динамику самооценки, отметить изменения (смелость, самостоятельность).

1. Игра «Раньше и теперь».

Цель: сравнить себя теперешнего с собой в начале программы.

2. Повтор упражнения «Ладони».

Цель: увидеть прибавление положительных качеств.

3. Упражнение «Комплимент себе любимому».

Цель: окончательно утвердить самопринятие.

4. Подвижная игра «Кто смелый и быстрый?»

Цель: отметить возросшую уверенность в движениях.

5. Беседа «Чему я научился».

Цель: рефлексия достижений.

Занятие 14. Мы уверены! (Игра-повторение).

Цель: повторить любимые игры и упражнения программы по выбору детей, чтобы закрепить все навыки; дать детям почувствовать себя хозяевами процесса, проявить инициативу.

1. «Выбор детей».

Цель: повысить самоуважение через принятие решений.

2. Игра «Хоровод дружбы».

Цель: почувствовать коллективное единство.

3. Упражнение «Секрет в кармашке».

Цель: персональное подкрепление.

4. Танцевальная разминка «Как кто?».

Цель: раскрепощение и радость.

5. Круг «Желаю себе...».

Цель: подготовка к прощанию, позитивный настрой на будущее.

Занятие 15. Контрольная диагностика.

Цель: оценить уровень самооценки детей после программы; выявить прогресс у каждого ребенка; сравнить с начальным уровнем. (Мероприятие проводит педагог-психолог).

1. Игра-беседа «Кто я теперь?».

Цель: самооценочная рефлексия.

Занятие 16. Прощальный праздник уверенности.

Цель: торжественно завершить программу, закрепить достижения каждого ребенка; предоставить возможность детям получить финальную порцию похвалы от сверстников и взрослых; поощрить их дальнейшее самоуважение.

1. Игра «Царь горы» – цель: кульминационное повышение самооценки каждого.

2. Мини-концерт «Мои таланты».

Цель: показать уверенность в действии.

3. Награждение «Дипломы и звания».

Цель: индивидуальное поощрение.

4. Общее фото «Мы уверены!».

Цель: символическое закрепление группы.

5. Финальный круг пожеланий.

Цель: попрощаться, зарядив напутствием.

Программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

При реализации программы возможно гибкое изменение порядка занятий, объединение или разделение некоторых тем в зависимости от хода работы и состояния детей.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование у детей адекватной, положительной самооценки: дети способны называть свои достоинства, умения и успехи; могут отличать свои реальные достижения от желаемых, понимать свои сильные стороны.

2. Повышение уверенности в себе: дети проявляют инициативу, смело участвуют в коллективных играх и заданиях; снижается уровень тревожности и застенчивости, особенно в новых или трудных ситуациях.

3. Развитие социальной компетентности: дети умеют делать комплименты, просить и оказывать помощь, работать в команде; формируются навыки позитивного общения и взаимодействия со сверстниками.

4. Снижение проявлений дезадаптации: дети легче включаются в новые виды деятельности, с готовностью берутся за посильные задачи; увеличивается количество успешных взаимодействий в группе.

5. Укрепление связей между ДООУ и семьёй: родители активно участвуют в поддержке самооценки ребёнка; реализуются единые подходы в воспитании между педагогами и родителями.

6. Положительная динамика по результатам входной и итоговой диагностики: рост самооценки (от низкой или заниженной – к адекватной); улучшение эмоционального состояния и личностной уверенности детей.

Разработанная программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста обладает рядом существенных достоинств, обеспечивающих её высокую эффективность в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Прежде всего, программа полностью соответствует требованиям ФГОС ДО, включая задачи личностного, социально-коммуникативного и эмоционального развития ребёнка. Она учитывает возрастные и психологические особенности старших дошкольников, включая характерную

для них эмоциональную неустойчивость, потребность в положительном подкреплении и ориентацию на взрослого.

Одним из ключевых преимуществ является игровая форма организации занятий, соответствующая ведущей деятельности детей этого возраста. Занятия проходят в атмосфере радости, эмоционального комфорта и психологической безопасности, что способствует снижению тревожности и более открытому включению детей в процесс.

Программа реализуется с позиции личностно-ориентированного подхода: каждому ребёнку предоставляется возможность успеха, проявления инициативы и самовыражения, при этом уровень сложности заданий подбирается с учётом индивидуальных возможностей. Это позволяет постепенно укреплять веру ребёнка в себя и свои силы. Большое внимание уделяется созданию ситуации успеха, позитивной самооценки через похвалу, поддержку и рефлексию. Педагогическая работа выстроена таким образом, чтобы каждый ребёнок почувствовал себя значимым и ценным участником группы.

Программа отличается системностью и этапностью: её структура включает подготовительный, основной и итоговый этапы, что позволяет последовательно развивать необходимые качества и отслеживать динамику изменений. Продуманная логика построения тем обеспечивает целостность и устойчивость результатов. Особым достоинством является включение родителей и педагогов группы в реализацию программы. Семья получает рекомендации по поддержке ребёнка, закреплению успехов дома, что создаёт единство воспитательного влияния ДООУ и семьи. Педагоги также получают инструкции по созданию среды, способствующей росту самооценки у детей, что повышает качество общего педагогического процесса. Кроме того, программа экономична и проста в реализации: для её проведения не

требуется специального оборудования, все задания могут быть выполнены в групповой комнате ДОО с использованием подручных материалов. Гибкость программы позволяет адаптировать её под конкретные условия и возможности группы, варьировать содержание занятий и индивидуализировать подход к детям с различным уровнем самооценки.

Таким образом, программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО представляет собой эффективный, научно и методически обоснованный комплекс, направленный на развитие у детей уверенности в себе, положительного отношения к собственной личности, готовности к взаимодействию и преодолению трудностей. Её достоинства – соответствие ФГОС ДО, игровая форма, индивидуальный подход, участие семьи и педагогов – обеспечивают высокую результативность и устойчивость позитивных изменений в развитии личности ребёнка.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В рамках разработанной ранее модели формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО нами был проведен контрольный эксперимент. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО. Результаты контрольного эксперимента по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).



Рисунок 6 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) до и после реализации программы

Анализируя представленные результаты по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) мы отметили, что количество детей старшего дошкольного возраста в завышенной самооценкой на контрольном этапе составило 3 человека (15 %), соответственно, количество детей, имеющих завышенную самооценку, снизилось на 10 %. Также наблюдается и снижение количества дошкольников с заниженной самооценкой. Так, всего у двух детей выявлена заниженная самооценка (10 %), что на 20 % меньше, чем на констатирующем этапе. При этом количество детей старшего дошкольного возраста с адекватной самооценкой составило 75 % (14 человек), что на 30 % больше, чем на контрольном этапе. Таким образом, на контрольном этапе наблюдается положительная динамика в формировании адекватной самооценки у старших дошкольников: количество детей с завышенной и заниженной самооценкой значительно снизилось (на 10 % и 20 % соответственно), а доля дошкольников с адекватной самооценкой выросла до 75 % (увеличение на 30 %).

Результаты повторной диагностики по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Какой Я?» представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

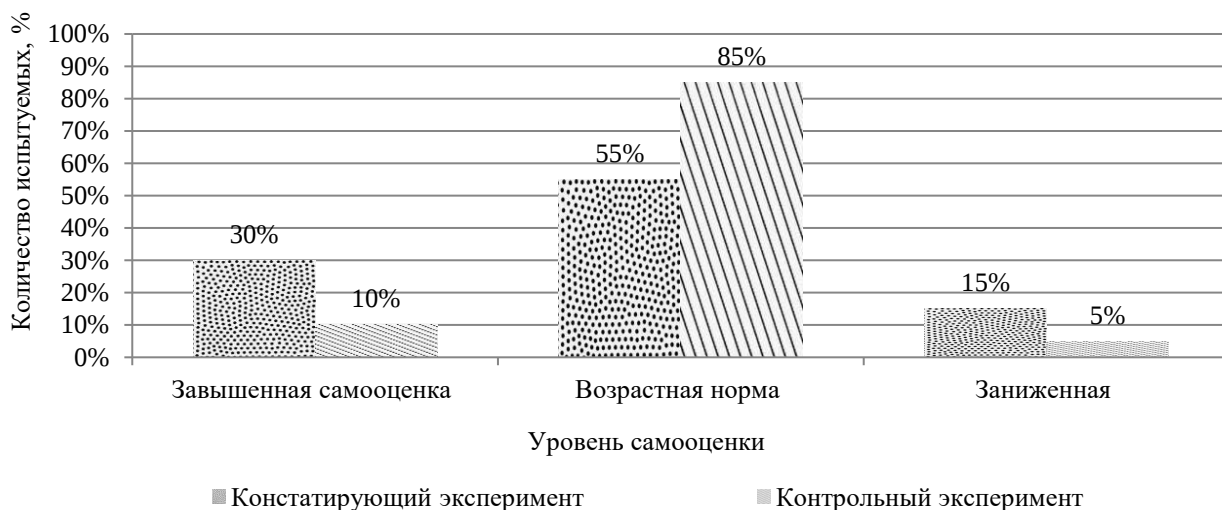


Рисунок 7 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов) до и после реализации программы

Как видно на рисунке 7 в результате формирующего эксперимента количество детей старшего дошкольного возраста в завышенной самооценкой на контрольном этапе составило 2 человека (10 %), соответственно, количество детей, имеющих завышенную самооценку до и после реализации программы снизилось на 20 %.

Аналогичная тенденция характерна и для показателя заниженной самооценки: её продемонстрировал всего 1 ребёнок (5 %), то есть на 10 % меньше, чем ранее. При этом у 85 % дошкольников (17 человек) выявлена адекватная самооценка, что на 30 % превышает исходные результаты.

Таким образом, реализация программы способствовала существенному росту числа детей, обладающих адекватной самооценкой, и заметному сокращению доли дошкольников с её отклонениями в сторону завышения или занижения.

Результаты исследования по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)



Рисунок 8 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) до и после реализации программы

Сравнительный анализ результатов методики на констатирующем и контрольном этапах показывает существенные изменения в уровне самооценки старших дошкольников. Прежде всего, отмечается заметное снижение доли детей с завышенной самооценкой (30 % динамики). Так, на контрольном этапе всего 3 детей (15 %) продемонстрировали завышенную самооценку.

Аналогичная динамика зафиксирована и в группе детей с заниженной самооценкой: к моменту завершения программы их количество сократилось на 10 % (до 2 человек, 10 %). При этом наиболее существенный рост наблюдается в группе дошкольников с адекватной (соответствующей

возрастной норме) самооценкой: её показатель возрос на 40 %, достигнув 75 % (15 человек).

Таким образом, реализация программы позволила значительно сократить число крайних проявлений самооценки (завышенная и заниженная) и, напротив, заметно увеличить долю детей с более реалистичным представлением о себе. Данные изменения свидетельствуют об эффективности педагогического воздействия: корректирующие и развивающие мероприятия помогли детям осознаннее воспринимать собственные успехи и неудачи, а также формировать более здоровое отношение к себе в целом.

С целью расчета значимости и подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста, возможно, изменится после реализации психолого-педагогической программы, был использован критерий Т Вилкоксона. Расчёт критерия был проведён по результатам диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Гипотезы.

H_0 : В результате реализации программы (комплекса мероприятий) в ДООУ не происходит статистически значимого изменения (улучшения) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем.

H_1 : В результате реализации программы (комплекса мероприятий) в ДООУ происходит статистически значимое изменение (улучшение) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем.

После ранжирования подсчитаем значения Тэмп, которое представляет собой сумму рангов не типичны сдвигов по формуле (1).

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 9.5 + 9.5 = 19 \quad (1)$$

Следовательно, $T_{\text{эмп}}=19$.

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона:

$$T_{\text{кр}}=12 \text{ (} p \leq 0.01 \text{),}$$

$$T_{\text{кр}}=21 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}(0,05)$.

Гипотеза H_0 отвергается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

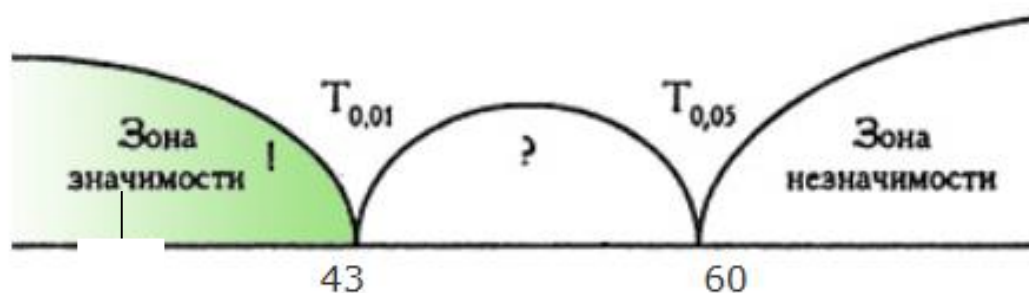


Рисунок 9 – Ось значимости для расчёта по Т-критерию Вилкоксона по методике «Какой Я?» Р.С. Немова

Таким образом, гипотеза H_1 , согласно которой подтверждение о том, что в результате реализации программы (комплекса мероприятий) в ДОУ происходит статистически значимое изменение (улучшение) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем подтверждена

Представленные результаты демонстрируют статистически значимое повышение показателей адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста и сокращение числа дошкольников с крайними формами её проявления. Исследование, опирающееся на результаты повторной диагностики и критерий Вилкоксона, подтверждает действенность программы формирования адекватной самооценки и свидетельствует о том, что изменения носят устойчивый характер. Гипотеза Н1, согласно которой программы (комплекса мероприятий) в ДООУ происходит статистически значимое изменение (улучшение) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем, получила эмпирическое подтверждение.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста

Формирование адекватной самооценки у ребёнка старшего дошкольного возраста требует согласованных и чутких действий со стороны как педагогов, так и родителей. В этом возрасте самооценка ещё неустойчива и во многом формируется на основе того, как значимые взрослые оценивают ребёнка, как реагируют на его успехи и неудачи, как строят с ним общение. Поэтому крайне важно выстраивать воспитательное взаимодействие так, чтобы ребёнок чувствовал себя принятым, значимым и способным.

Следует отметить, что самооценка ребёнка складывается под воздействием множества факторов: это и социальная среда, и индивидуальные особенности развития, и стиль воспитания, и эмоциональный климат в семье, и особенности педагогического подхода в детском саду. Особую роль при этом играют взрослые педагоги и родители,

которые выступают первичными «зеркалами» для ребенка, в которых он узнаёт себя.

Педагогам и психологам, проводящим программу, важно сами придерживаться позитивного стиля общения с детьми. Вот основные рекомендации:

На уровне педагогической деятельности крайне важно организовать образовательную среду, способствующую положительному эмоциональному опыту ребенка. Речь идёт не только о доброжелательной атмосфере, но и о возможности проявления инициативы, выбора, принятия решений. Например, в ходе организации сюжетно-ролевой игры педагог может предложить детям самостоятельно выбрать роли и договориться между собой. В подобных ситуациях ребенок учится не только взаимодействовать, но и оценивать свои действия, видеть их результат, слышать мнение сверстников и педагога. Такая обратная связь способствует осознанию собственной значимости и уверенности в своих действиях.

Создавать ситуацию успеха. Подбирайте задания так, чтобы каждый ребенок мог их выполнить. Исключите заведомо непосильные поручения – несоответствие требований возможностям ребенка ведет к снижению самооценки. Лучше идти от простого к сложному, укрепляя уверенность шаг за шагом. Большое значение имеет и способ, которым взрослые дают обратную связь. Простая похвала в форме «молодец» или «хорошо» не несет смысла и не способствует формированию осознанной самооценки. Куда более продуктивным будет развернутый комментарий, отражающий конкретные действия ребенка и их результат. Например: «Ты сам аккуратно вырезал фигурку по контуру, это требует усидчивости и внимания. Ты справился!» Такая форма поощрения помогает ребенку понять, за что именно

он получает одобрение, и формирует у него представление о своих сильных сторонах.

Закреплять позитивные изменения. Если заметили, что ребенок стал смелее или самостоятельнее, обязательно отметьте это публично: «Я вижу, Петя сегодня сам вызвался ответить – вот это смелость!». Такая позитивная обратная связь стимулирует дальнейший рост уверенности.

Избегать сравнения детей между собой. Сравнивайте успехи ребенка только с его собственными прежними успехами («Сегодня ты нарисовал более аккуратно, чем вчера!»). Неверно противопоставлять: «Смотри, Маша делает лучше, чем ты» – это лишь закрепит чувство неполноценности у отстающего.

Важно учитывать, что у каждого ребенка собственный темп развития и индивидуальные особенности. Не стоит требовать от всех одинаковых результатов. Например, если один ребенок легко осваивает навыки счета, а другой испытывает затруднения, задача взрослого – не сравнивать их между собой, а создать условия, в которых каждый сможет ощутить успех. Педагог может предложить второму ребенку задание на уровне его актуальных возможностей, немного усложняя его с каждой успешной попыткой. Таким образом, формируется установка на развитие и преодоление трудностей, что положительно влияет на самооценку.

Педагоги должны помнить, что для детей с заниженной самооценкой особенно важно деликатное отношение. Не стоит привлекать к сложным заданиям ребёнка, который ещё не уверен в себе, без предварительной поддержки. Лучше дать ему задание, с которым он точно справится, и после успешного выполнения подчеркнуть: «Ты смог – теперь попробуем что-то посложнее». Постепенно, через такие шаги, ребёнок начнёт верить в себя.

Использовать поощрение и поддержку в работе. Каждый день в группе обращайтесь внимание на даже небольшие достижения воспитанников: похвалите за старательно убранные игрушки, за проявленную доброту к сверстнику. Одобрять следует только искренне и по делу – дети чувствуют фальшь. Однако не скупитесь на тёплые слова, когда ребенок действительно старался.

Корректно реагировать на ошибки. Если у ребенка что-то не получилось, не акцентируйте внимание на неудаче фразами типа «Ну вот, опять все сделал плохо». Вместо этого поддержите: «Ничего страшного, в следующий раз получится. Давай подумаем, почему не вышло, и попробуем еще». Помогайте анализировать причину ошибки конструктивно, без ярлыков («не понял задание, было мало времени» и т.п.), чтобы ребенок видел возможность улучшения.

Огромную роль играет стиль общения взрослого с ребёнком. Критика должна быть направлена не на личность, а на поступок, и звучать в форме помощи. Например, если ребёнок разозлился и бросил игрушку, важно не сказать: «Ты плохой, так делать нельзя», а мягко объяснить: «Ты, наверное, рассердился, но игрушки бросать нехорошо – давай подумаем, как по-другому можно сказать, что ты злишься». Это позволяет сохранить чувство собственного достоинства и при этом обучить правилам поведения.

Поощрять самостоятельность и инициативу. Давайте детям в группе ответственные роли: дежурный по столовой, помощник воспитателя, ведущий в игре. Особенно важно привлекать к таким ролям застенчивых детей – вначале в паре с уверенным товарищем, затем самостоятельно. Это показывает ребенку доверие со стороны взрослого и повышает его самоуважение.

Необходимо соблюдать преемственность с семьей. Обменивайтесь с родителями информацией о достижениях детей. Советуйте родителям домашние задания (например, продолжать «копилку достижений»). Если педагог и родитель хвалят и поддерживают ребенка в унисон, эффект усиливается.

Педагогу важно организовывать образовательную среду таким образом, чтобы каждый ребенок чувствовал себя успешным. Это может быть достигнуто через индивидуализацию заданий, выбор доступных по уровню сложности, чередование коллективной и индивидуальной деятельности. Важно давать детям возможность проявлять инициативу, принимать решения, а не только выполнять указания. Так, в игре «магазин» педагог может предложить детям самим распределить роли и решить, кто за что отвечает, а затем обсудить, как получилось, поддерживая и подчеркивая положительные моменты.

Родители – главные союзники в формировании здоровой самооценки ребенка.

Далее представим рекомендации родителям дошкольников.

Родителям, в свою очередь, важно проявлять тёплое внимание к ребёнку, интересоваться его переживаниями и делами, даже если они кажутся мелкими. Совместные беседы по вечерам о том, что хорошего произошло за день, помогают ребёнку учиться замечать свои успехи. Можно, например, вечером спросить: «А что сегодня у тебя получилось особенно хорошо?», и обязательно отметить, что это действительно важно.

Именно в семье закладываются основы отношения к себе. Вот несколько рекомендаций для мам и пап:

Дарите ребенку безусловную любовь. Регулярно показывайте ему, что вы любите и цените его просто за то, что он есть. Объятия, ласковые слова,

внимание к его делам – все это формирует базовое чувство: «Меня любят, значит я хороший».

Очень важно не сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно в негативном ключе. Фразы вроде «Саша уже читает, а ты нет» формируют у ребёнка ощущение несостоятельности. Лучше сравнивать с самим собой: «Помнишь, как ты боялся выступать на утреннике, а сегодня рассказал стих без подсказки – вот это рост!». Такое сравнение способствует осознанию собственных успехов и укрепляет внутреннюю уверенность.

Домашняя атмосфера должна быть поддерживающей. Ребёнку нужно давать посильную самостоятельность – разрешать выбирать одежду, помогать на кухне, принимать участие в простых семейных делах. Когда ребёнок чувствует, что взрослые ему доверяют, он начинает доверять себе.

Хвалите правильно. Отмечайте реальные успехи и усилия ребенка, даже самые небольшие: «Ты сегодня так аккуратно раскрасил картинку – молодец!». Хвалите конкретно за дело, а не вообще. Избегайте перехваливания или неискренней похвалы. Никогда не говорите с сарказмом. Пусть похвала будет заслуженной и доброжелательной.

Не критикуйте личность, критикуйте поступок. Если ребенок совершил проступок или что-то не получилось, ругайте не его самого, а действие: вместо «Ты плохой, раз разбил чашку» скажите: «Нельзя быть таким неосторожным с посудой». Никогда не называйте ребенка обидными словами («растяпа», «ленивец» и пр.) – такие ярлыки быстро становятся частью его самооценки.

Избегайте завышенных требований и сравнений. Требования должны соответствовать возрасту и возможностям. Не ждите от дошкольника идеальной аккуратности или успехов во всем. Особенно вредно сравнивать: «Вот соседский мальчик уже читает, а ты нет». Ребенок почувствует себя

хуже других. Постоянно завышенные или заниженные требования родителей и негативная оценка действий подрывают адекватное отношение ребенка к себе.

Учите через терпение и поддержку. Если ребенок столкнулся с трудностью, помогите ему разобраться, но не делайте все за него. Покажите веру: «Попробуй еще раз, у тебя получится. Я могу немного помочь, если хочешь». Когда он преодолеет задачу – обязательно похвалите: «Видишь, ты справился, молодец!». Так формируется «я компетентен».

Предоставляйте ребенку посильные обязанности. Дома ребенок должен иметь сферы, где он «главный»: полить цветы, накрыть на стол (конечно, под контролем). Выполнение небольших дел повышает уверенность («мне доверяют, я справился»). За выполненные обязанности обязательно благодарите: «Спасибо, ты очень помог!».

Заводите семейные традиции успеха. Например, каждый вечер спрашивайте: «Что хорошего сегодня произошло? Что тебе сегодня удалось?». Помогайте ребенку вспомнить его маленькие победы (сам оделся, быстро собрал игрушки и пр.) и хвалите за них. Можно вместе вести «копилку достижений» – складывать записочки с успехами в банку и перечитывать их время от времени. Это научит ребенка замечать свои позитивные результаты, даже если день прошел непросто.

Хорошей практикой является ведение «копилки достижений» – дома можно вместе с ребёнком записывать на листочках, что у него получилось в течение недели, и складывать в баночку. Это может быть как большой успех («Научился кататься на велосипеде»), так и мелочь («Помог сестрёнке собрать игрушки»). В моменты неуверенности можно доставать эти записки и перечитывать их вместе: «Посмотри, сколько всего ты умеешь и как многого добился!».

Будьте примером уверенности и самопринятия. Дети считывают модель поведения родителей. Старайтесь сами демонстрировать адекватную самооценку: не ругайте себя при ребенке («Какая я бестолковая!»), относитесь спокойно к своим ошибкам. Показывайте, как извлекаете из них уроки. И хвалите себя при детях за свои успехи – тогда и ребенок будет перенимать этот здоровый навык.

Слушайте и уважайте мнение ребенка. Давайте ему возможность высказывать свои мысли, делать выбор (какую одежду надеть из двух вариантов, какую игру сыграть). Когда ребенок чувствует, что его мнение ценят дома, у него формируется чувство собственной значимости.

В конечном итоге, главная задача родителей – создать дома такую атмосферу, где ребенок будет чувствовать себя любимым, способным и уверенным. Как отмечают педагоги и психологи, согласованные позитивные действия семьи и детского сада обеспечивают максимально успешное развитие самооценки у дошкольника. Следуя этим рекомендациям, родители помогут закрепить результаты программы: ребенок пойдет в школу с адекватной, здоровой самооценкой, верой в себя и поддержку близких.

И педагоги, и родители должны быть внимательны к эмоциональным реакциям ребёнка. Дети с низкой самооценкой часто болезненно реагируют на неудачи, и в такие моменты им важно не умалять значимость чувств, а быть рядом: «Ты расстроился, что не победил – я понимаю. Но мне понравилось, как ты старался и не сдался!». Такое принятие эмоций позволяет ребёнку постепенно научиться конструктивно переживать неудачи.

Важно помнить и о моделирующей роли взрослого. Дети подражают поведению значимых взрослых, копируя не только их действия, но и эмоциональные реакции, отношение к себе и другим. Если родитель или педагог сам демонстрирует адекватную самооценку, умеет признавать свои

ошибки, спокойно относится к критике, это станет естественным примером для ребёнка.

Формируя адекватную самооценку у детей старшего дошкольного возраста, взрослым необходимо придерживаться системности, последовательности и уважительного подхода. Это требует времени, терпения и внимания, однако именно в этом возрасте закладываются основы гармоничного личностного развития, и задача взрослых – стать надежными проводниками на этом пути.

Таким образом, формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста представляет собой комплексный процесс, требующий тесного взаимодействия педагогов и родителей. Эффективность данного процесса во многом определяется характером детско-взрослого взаимодействия, стилем воспитания, особенностями образовательной среды и уровнем эмоциональной поддержки. Практика показывает, что доброжелательное, уважительное отношение к ребёнку, предоставление ему возможности проявлять самостоятельность, позитивная обратная связь и индивидуальный подход способствуют формированию у него уверенности в собственных силах, устойчивой и реалистичной самооценки.

Психолого-педагогические рекомендации, реализуемые в повседневной жизни семьи и дошкольного учреждения, позволяют не только скорректировать уже сложившиеся негативные представления ребенка о себе, но и предупредить их формирование. Учитывая важность старшего дошкольного возраста как сензитивного периода в развитии личности, роль взрослых становится определяющей: от их чуткости, последовательности и искренней включённости зависит, насколько успешно ребенок сможет принять себя, научиться преодолевать трудности и строить продуктивные отношения с окружающими в будущем.

Выводы по 3 главе

Для формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста была разработана программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ. Основная цель программы: формирование адекватной, положительной самооценки у детей 5-6 лет с исходно низкой или заниженной самооценкой, развитие уверенности в себе, положительного отношения к своим качествам и достижениям, необходимых для успешной адаптации в школе и обществе.

Программа реализуется в три этапа, рассчитанные в общей сложности на 3 месяца.

В рамках программы использовался комплекс методов: игры на сплочение группы и первые шаги к позитивному самовосприятию; игры, помогающие избавиться от излишней застенчивости, проигрывание ситуаций смелости, преодоление страха ошибки; упражнения, где дети преодолевают небольшие препятствия, демонстрируют ловкость, силу, умения – и получают успешный опыт (физический и творческий); упражнения на общение в группе – обмен комплиментами, поддержка, совместные задания – чтобы ребенок почувствовал полноценным членом коллектива. Также использовались такие методы как: арттерапия, сказкотерапия, методы релаксации.

Для проверки эффективности программы была проведена повторная диагностика. Оценка производилась при сравнении результатов «до» и «после» реализации программы.

Анализируя представленные результаты по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) мы отметили, что на контрольном этапе наблюдается положительная динамика в формировании адекватной самооценки у старших дошкольников: количество детей с завышенной и заниженной самооценкой значительно снизилось (на 10 % и 20 % соответственно), а доля

дошкольников с адекватной самооценкой выросла до 75 % (увеличение на 30 %).

Анализ и сравнение результатов исследования по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Какой Я?» показал, что количество дошкольников с завышенной самооценкой сократилось до 2 человек (10 %), что отражает 20 % уменьшение. Показатель заниженной самооценки снизился до 1 ребёнка (5 %), то есть на 10 %. Доля детей с адекватной самооценкой возросла до 85 % (17 человек), продемонстрировав увеличение на 30 %.

При сравнении результатов исследования по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) отмечается заметное снижение доли детей с завышенной самооценкой (30 % динамики). Так, на контрольном этапе всего 3 детей (15 %) продемонстрировали завышенную самооценку. Аналогичная динамика зафиксирована и в группе детей с заниженной самооценкой: к моменту завершения программы их количество сократилось на 10 % (до 2 человек, 10 %). При этом наиболее существенный рост наблюдается в группе дошкольников с адекватной (соответствующей возрастной норме) самооценкой: её показатель возрос на 40 %, достигнув 75 % (15 человек).

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона.

Исследование, опирающееся на результаты повторной диагностики и критерий Вилкоксона, подтверждает действенность программы формирования адекватной самооценки и свидетельствует о том, что изменения носят устойчивый характер. Гипотеза Н₁, согласно которой программы (комплекса мероприятий) в ДОУ происходит статистически

значимое изменение (улучшение) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем, получила эмпирическое подтверждение.

Следовательно, проведённое контрольное исследование подтвердило эффективность программы формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста. Результаты отражают значительный рост показателей уверенности в себе, сокращение числа дошкольников с крайними формами самооценки и статистически значимые изменения при оценке динамики с помощью критерия Вилкоксона. Подобная положительная тенденция стала возможной благодаря системной работе в формате триединства «ребёнок – педагог – родители», доброжелательному стилю общения и учёту индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Все перечисленные факторы способствовали устойчивому улучшению самооценки дошкольников и заложили основу для их дальнейшего успешного развития.

Нами были даны рекомендации родителям и педагогам по взаимодействию с ребёнком с крайними формами самооценки (заниженная и завышенная) для ее нормализации. Кроме того, следование данным рекомендациям поможет нормализовать семейные взаимоотношения, поведение подростка, его самоотношение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена изучению процесса формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что самооценка является важнейшим компонентом самосознания, формирующегося в старшем дошкольном возрасте, и оказывает существенное влияние на общее психологическое развитие ребенка, его поведение, отношения с окружающими и успешность в будущей учебной деятельности.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ научной литературы, в ходе которого были выявлены основные подходы к пониманию сущности самооценки, ее структуры, функций, форм и типов. Отдельное внимание было уделено возрастным особенностям формирования самооценки у детей дошкольного возраста. Анализ трудов отечественных (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) и зарубежных (К. Роджерс, Р. Бёрнс, С. Куперсмит) исследователей позволил выделить ключевые факторы, влияющие на формирование самооценки, а также определить основные механизмы её развития.

На основе анализа научных источников была разработана теоретическая модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста, включающая четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. Данная модель носит универсальный и гибкий характер, что позволяет адаптировать ее под конкретные условия функционирования различных дошкольных образовательных учреждений.

В рамках опытно-экспериментальной части работы была реализована психолого-педагогическая программа, направленная на формирование

адекватной самооценки у детей 5-7 лет. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 18 г. Челябинска» и включало следующие этапы: подготовительный, констатирующий, формирующий и контрольный.

Для диагностики уровня самооценки использовались валидированные психодиагностические методики: «Лесенка» В.Г. Щур; методика А.В. Захарова «Определение эмоциональной самооценки»; методика «Какой Я?» (Р.С. Немов).

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что у значительной части детей наблюдаются отклонения в развитии самооценки – как в сторону ее занижения, так и завышения. Эти искажения негативно сказываются на поведении детей, их уверенности в себе, коммуникативных навыках и общем эмоциональном фоне.

Формирующий этап включал реализацию разработанной программы, основанной на принципах личностно-ориентированного подхода, эмоциональной поддержки, создания ситуаций успеха, стимулирования рефлексии и развития самопонимания. После проведения программы был осуществлен контрольный эксперимент, результаты которого показали положительную динамику: большинство детей продемонстрировали более адекватный уровень самооценки, повысился уровень самопринятия, снизилась тревожность, улучшились коммуникативные качества.

Для проверки статистической значимости изменений использовался Т-критерий Вилкоксона. Полученные результаты подтвердили эффективность предложенной программы и позволили сделать вывод о том, что целенаправленная психолого-педагогическая работа в условиях ДООУ способствует формированию у дошкольников реалистичной и устойчивой самооценки.

Разработанные в ходе исследования рекомендации для педагогов и родителей включают: использование методов поддержки и безоценочной обратной связи; отказ от чрезмерной критики или избыточной похвалы; поощрение самонаблюдения, самоанализа, рефлексии; создание условий для позитивного социального опыта ребенка.

Таким образом, поставленные в исследовании цели и задачи были успешно достигнуты. Теоретическая модель и программа формирования адекватной самооценки доказали свою практическую значимость и могут быть рекомендованы для внедрения в образовательный процесс дошкольных учреждений. Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и открывают перспективы для дальнейших научных разработок в области психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с возможностью расширения возрастных рамок выборки для изучения динамики формирования самооценки у детей младшего и среднего дошкольного возраста, а также с проведением наблюдений за устойчивостью сформированной самооценки в период перехода к обучению в начальной школе. Целесообразным представляется также разработка обучающих программ для педагогов и родителей по поддержке позитивной самооценки у детей, а также адаптация диагностических методик в цифровой формат для повышения доступности и удобства мониторинга.

Из вышесказанного следует, что гипотеза исследования подтвердилась. Следовательно, поставленные в исследовании задачи решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акулова Т. Н. Изучение самооценки детей дошкольного возраста в подготовительный к школе период / Т. Н. Акулова // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 17–22. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36901070> (дата обращения: 12.04.2025).
2. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии. Развитие и воспитание личности / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2007. – 546 с. – ISBN 978-5-288-04396-3.
3. Аркушенко А. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – Саратов : Научная книга, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-9758-1772-3.
4. Баханова Д. С. Условия и динамика развития самооценки дошкольников и младших школьников / Д. С. Баханова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. – Новосибирск : Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга», 2021. – С. 54–59. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46247722> (дата обращения: 12.04.2025).
5. Беляева С. О. Роль самооценки в развитии личности дошкольника и психологические условия ее становления / С. О. Беляева // Психолого-педагогическое сопровождение ребенка в современном информационно-образовательном пространстве. – Челябинск : Издательский центр «Титул», 2021. – С. 19–22. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46500298> (дата обращения: 12.04.2025).
6. Болотин Л. Р. Дошкольная педагогика : учеб. пособие для вузов / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 218 с. – ISBN 978-5-534-06925-9.

7. Бороздина Л. В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки : место в структуре самосознания, возрастная динамика, соотношение с уровнем притязаний, влияние на продуктивность деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Бороздина Лариса Викторовна ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. Фак. психологии. – Москва, 1999. – 45 с.

8. Вьюненко Л. Ф. Имитационное моделирование : учеб. и практикум для вузов / Л. Ф. Вьюненко, М. В. Михайлов, Т. Н. Первозванская ; под ред. Л. Ф. Вьюненко. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 283 с. – ISBN 978-5-534-01098-5.

9. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология» / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : Юрайт, 2000. – 332 с. – ISBN 5-88711-011-2.

10. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – 9-е изд. – Минск : «Харвест», 2020. – 976 с. – ISBN 5-17-010766-8.

11. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста : учеб. пособие и практикум для вузов / О. О. Гонина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 460 с. – ISBN 978-5-534-17771-8.

12. Гусейнова А. М. Программа по формированию адекватной самооценки старших дошкольников / А. М. Гусейнова // Сборник тезисов докладов научно-практической конференции студентов Курганского государственного университета, Курган, 14-19 мая 2020 года. – Курган : Курганский государственный университет, 2020. – С. 109–114. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44626613> (дата обращения: 12.04.2025).

13. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : учеб. пособие / Э. Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 295 с. – ISBN 978-5-9614-4693-7.

14. Дахин А. Н. Педагогическое моделирование : моногр. / А. Н. Дахин. – Новосибирск : [б. и.], 2005. – 229 с. – ISBN 5-87847-354-2.
15. Джеймс У. Принципы психологии / У. Джеймс // Личность. Культура. Общество. – 2018. – Т. 20, № 1-2(97-98). – С. 24–48. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35229456> (дата обращения: 12.03.2025).
16. Джумаева А. Н. Детская самооценка. Формирование адекватной самооценки в условиях дополнительного образования / А. Н. Джумаева // Образовательная среда сегодня : теория и практика. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2022. – С. 65–69. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36560325> (дата обращения: 22.02.2025).
17. Дзамыхов А. Х. Самооценка как научный феномен / А. Х. Дзамыхов, М. Т. Дзамыхова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2023. – С. 62–66. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59932560> (дата обращения: 11.04.2025).
18. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference «Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41–45.
19. Долгова В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № Т. 31. – С. 116–120. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95530.htm> (дата обращения: 12.04.2025).

20. Долгова В. И. Формирование самооценки у детей старшего дошкольного возраста / В. И. Долгова, О. И. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – Т. 44. – С. 65–72. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56977.htm> (дата обращения: 12.04.2025).

21. Евтушенко И. Н. Формирование самооценки детей старшего дошкольного возраста / И. Н. Евтушенко, И. Ю. Иванова, М. Н. Терещенко. – Челябинск : Издательство «Библиотека А. Миллера» 2023. – 190 с. – ISBN 978-5-93162-669-7.

22. Заплавская Е. П. Формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е. П. Заплавская, Н. А. Грищенко // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей. – Донецк : «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования», 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-5484-658-3.

23. Ибраева А. Ю. Условия целенаправленного формирования самооценки у старших дошкольников / А. Ю. Ибраева // Новая наука : психолого-педагогический подход. – 2017. – № 3. – С. 59–62. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28798995> (дата обращения: 12.04.2025).

24. Капитанец Е. Г. Модель формирования самооценки у детей дошкольного возраста / Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 7. – С. 146–150. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56107.htm> (дата обращения: 12.04.2025).

25. Кобзарева И. И. Антропологические аспекты изучения понятия «самооценка» в работах зарубежных представителей неклассической психологии / И. И. Кобзарева, А. С. Гончаров // Прикладная психология и психоанализ. – 2023. – № 1. – С. 53–67. – URL:

<https://ppip.idnk.ru/index.php/arhiv?view=article&id=157&catid=20> (дата обращения: 12.04.2025).

26. Ковалева Д. П. Самооценка личности / Д. П. Ковалева // Синергия Наук. – 2022. – № 75. – С. 233–235. – URL: <http://166275.simplecloud.ru/archive/75> (дата обращения: 12.04.2025).

27. Кон И. С. Постоянство и изменчивость личности / И. С. Кон // Психологический журнал. – 1997. – № 4. – С. 117–126. – URL: <https://psy.wikireading.ru/30790> (дата обращения: 12.04.2025).

28. Кравцова В. К. Формирование самооценки старших дошкольников по средствам сюжетно-ролевых игр / В. К. Кравцова // Перспективы развития современных социально-экономических процессов. – Анапа : Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов», 2023. – С. 49–53. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54882889> (дата обращения: 12.04.2025).

29. Кудрявцева К. Э. Проблемы самооценки в психологии / К. Э. Кудрявцева // Инновационные научные исследования : теория, методология, практика. – Пенза : «Наука и Просвещение», 2018. – С. 249–252. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32515930> (дата обращения: 12.04.2025).

30. Левак Ю. В. Изучение понятия самооценки в психологии / Ю. В. Левак, М. А. Сапожников, Л. И. Лаврова // Молодёжная наука. – Пенза : Наука и Просвещение, 2023. – С. 176–178. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54066482> (дата обращения: 12.04.2025).

31. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Академия» 2004. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.

32. Макарова Н. Г. Особенности изучения самооценки личности, ее формирование / Н. Г. Макарова // Научный обозреватель. – 2013. – № 8. – С. 48–51. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28797985> (дата обращения: 12.04.2025).
33. Мамаева Е. Г. Деятельность психолога по коррекции самооценки старших дошкольников / Е. Г. Мамаева, С. С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 28. – С. 145–147. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56498.htm> (дата обращения: 12.04.2025).
34. Микляева Н. В. Дошкольная педагогика : учеб. для вузов / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева, Н. А. Виноградова ; под общ. ред. Н. В. Микляевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 411 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-03348-9.
35. Молчанова О. Н. Самооценка : теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта ; Наука, 2021. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
36. Нарзулаева Р. В. Психологические особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста / Р. В. Нарзулаева // Профессиональное образование : методология, технологии, практика. – Челябинск : Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – С. 23–26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=nljoun> (дата обращения: 12.04.2025).
37. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система : спецкурс / С. Р. Пантеев. – Москва : Просвещение, 1991. – 108 с. – ISBN 5-211-02447-8.
38. Папина И. Р. Формирование адекватной самооценки старших дошкольников в процессе игровой деятельности / И. Р. Папина // Аллея науки. – 2020. – Т. 2, № 11(50). – С. 649–652. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44707311> (дата обращения: 12.04.2025).

39. Парсегова Г. С. Особенности развития самооценки у детей старшего дошкольного возраста / Г. С. Парсегова // Студенческий. – 2023. – № 4-2(216). – С. 56–59. – URL: <https://sibac.info/author/parsegova-galina-sergeevna> (дата обращения: 12.04.2025).

40. Петровский А. В. Психология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Петровский. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2021. – 500 с. – ISBN 978-5-7695-6204-4.

41. Проскурякова П. И. Формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста / П. И. Проскурякова // Молодежь XXI века : образование, наука, инновации. – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 239–240. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=287989> (дата обращения: 12.04.2025).

42. Психология дошкольного возраста : учеб. пособие и практикум для вузов / Е. И. Изотова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 452 с. – ISBN 978-5-534-16359-9.

43. Психолого-педагогические аспекты развития положительной самооценки у детей дошкольного возраста / Л. Г. Абдуллина, С. С. Сагадиева, О. Ю. Шематонova, К. Ю. Николаева // Междисциплинарные исследования в социально-гуманитарных науках. – Белгород : Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2018. – С. 8–11. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36621729> (дата обращения: 12.04.2025).

44. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Москва : Питер, 2016. – 286 с. – ISBN 978-5-496-02369-6.

45. Римашевская Л. С. Изучение особенностей самооценки дошкольника на пороге школы / Л. С. Римашевская, О. Г. Рокицкая // Непрерывное образование в Санкт-Петербурге. – 2021. – № 1(13). – С. 72–78.

– URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46569181> (дата обращения: 12.04.2025).

46. Римашевская Л. С. Исследование особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста / Л. С. Римашевская, О. А. Гульятеева // Современное дошкольное образование. – 2022. – № 3(111). – С. 26–35. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48912000> (дата обращения: 18.04.2025).

47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 713 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

48. Самосознание и защитные механизмы личности : Я-концепция и внешность, семья, самоуважение, самоотношение, самооценка, одиночество, застенчивость / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 655 с. – ISBN 5-89570-015-2.

49. Сафаралиева Р. А. Самооценка как психолого-педагогическая категория : научные взгляды и подходы / Р. А. Сафаралиева, Е. Ю. Пряжникова // Вестник Тверского государственного университета. Серия : Педагогика и психология. – 2022. – № 3(60). – С. 79–89. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46569181> (дата обращения: 12.04.2025).

50. Сафаралиева Р. А. Формирование адекватной самооценки старших дошкольников в процессе игровой деятельности / Р. А. Сафаралиева // Модели и методы повышения эффективности инновационных исследований. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Омега сайнс», 2022. – С. 204–207. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pprfri> (дата обращения: 12.04.2025).

51. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2(46). – С. 224–234. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9225228> (дата обращения: 12.04.2025).

52. Согорина О. А. Изучение самооценки детей дошкольного возраста / О. А. Согорина, В. П. Согорина // Современные наукоёмкие инновационные технологии. – Казань : Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2018. – С. 121–123. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35548897> (дата обращения: 17.04.2025).

53. Столин В. В. Самосознание личности : теоретический и экспериментальный анализ строения самосознания / В. В. Столин. – Москва : Издательство Московского университета, 1983. – 284 с. – ISBN 978-5-6565-2258-1.

54. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учеб. пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

55. Терещенко М. Н. Самооценка детей старшего дошкольного возраста : формирование, диагностика, коррекция : учеб. пособие / М. Н. Терещенко, И. Н. Евтушенко. – Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2023. – 149 с. – ISBN 978-5-2158-2554-1.

56. Тимиркаева А. В. Понятие о самооценке, ее структура и функции / А. В. Тимиркаева // Анализ проблем внедрения результатов инновационных исследований и пути их решения. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2020. – С. 252–256. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=noijca> (дата обращения: 12.04.2025).

57. Ульябаева Г. Ш. Самооценка – что это такое : понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д. М. Шакирова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1(33). – С. 389–392. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38526054> (дата обращения: 12.04.2025).

58. Чегодаева К. А. К вопросу о повышении самооценки детей старшего дошкольного возраста / К. А. Чегодаева // Современная наука :

проблемы, идеи, тенденции. – Нефтекамск : Научно-издательский центр «Мир науки», 2020. – С. 497–501.

59. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с. – ISBN 978-5-54548-1525-1.

60. Шипилина Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований / Л. А. Шипилина. – Москва : Флинта, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-5544-2598-7.

61. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студ. учрежд. высш. проф. образования / Д. Б. Эльконина. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

62. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 447 с. – ISBN 978-5-4461-0812-1.

63. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – Москва : Просвещение, 1966. – 291 с. – ISBN 978-5-1542-8247-1.

64. Янькова В. Н. Исследование развития самооценки у детей старшего дошкольного возраста / В. Н. Янькова, Н. Н. Климентьева // Проектирование. Опыт. Результат. – 2024. – № 2. – С. 118–122. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65312490> (дата обращения: 12.04.2025).

65. Harter S. The Construction of the Self : Developmental and Sociocultural Foundations / S. Harter. – 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. – 416 p.

66. Hilbert A. Evidence-based clinical guidelines for eating disorders: international comparison / A. Hilbert, H.W. Hoek, R. Schmidt // Curr Opin Psychiatry. – 2017. – Vol. 30, No. 6. – P. 423–437.

67. Katz L. G. Fostering Children's Social Competence : The Teacher's Role / L. G. Katz. – Washington, DC : National Association for the Education of Young Children (NAEYC), 1997. – 160 p.

68. Latzer Y. Eating Disorders : Diagnosis, Epidemiology, Etiology and Prevention / Y. Latzer, J. Merrick, D. Stein // Understanding Eating Disorders, Hauppauge, US : Nova Biomedical. 2011. – P. 1–11.

69. Santomauro D. F. The hidden burden of eating disorders : an extension of estimates from the Global Burden of Disease Study 2019 / D. F. Santomauro, S. Melen, D. Mitchison [et al.] // Lancet Psychiatry. – 2021. – Vol. 8, No. 4. – P. 320–328.

70. White K. R. The role of early childhood education in the formation of self-esteem : A review of the literature / K. R. White // Early Childhood Education Journal. – 2011. – Vol. 39, No. 5. – P. 321–331.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования самооценки старших дошкольников в условиях ДОУ

Методики исследования самооценки старших дошкольников

1. Методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Цель: исследование самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста.

Процедура проведения: Ребёнку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и дают инструкцию.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, воспитатель».

Примечание к инструкции. Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребёнок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация:

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Ступенька 1 – завышенная самооценка. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или

напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка. У ребёнка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д.

Ступенька 4 – заниженная самооценка. Дети, ставящие себя на четвёртую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой. В беседе ребёнок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и воспитатель ругают меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение ребёнка к письму; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – заниженная самооценка. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, неудачно наклеенный домик и т.д. И в беседе ребёнок расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что балуюсь», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Психологу очень важно знать причину низкой самооценки ребенка – без этого нельзя помочь ребенку. «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что у меня ничего не получается на занятиях в саду». Здесь необходима работа с родителями ребёнка: беседы, в которых следует

объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это ребёнок, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ребёнка свой темп усвоения знаний. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

Ступенька 7 – заниженная самооценка. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность воспитателя, педагога-психолога.

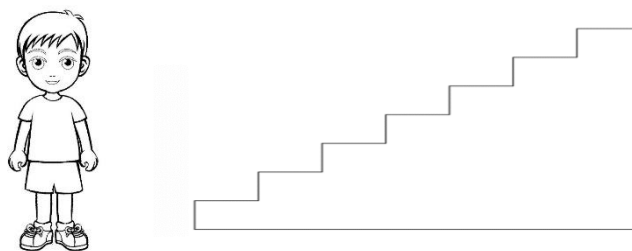


Рисунок 1.1 – Стимульный материал к методике «Лесенка» (для девочек)

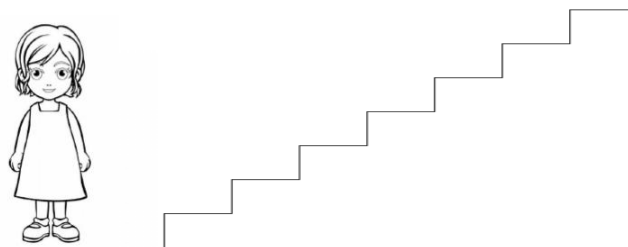


Рисунок 1.2 – Стимульный материал к методике «Лесенка» (для девочек)

2. Методика определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова

Цель: определить эмоциональный уровень самооценки.

Оборудование: бланк с рисунками для выполнения теста, яркий карандаш.

Инструкция: Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков (8 штук) – это люди. Укажи, где находишься ты. Поставь букву «Я» в нужном кружке. В первом находятся самые лучшие люди, в последнем самые худшие.

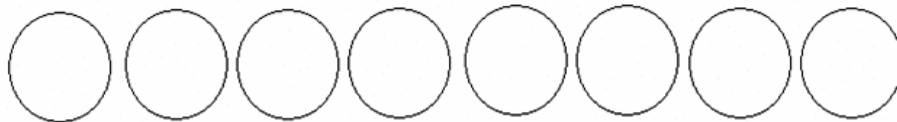


Рисунок 1.3 – Ряд кружков

Ключ:

При указании на третий-четвертый круг слева – адекватная самооценка. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я- образа», осознает свою ценность и принимает себя.

При указании на первый-второй круг – завышенная самооценка.

При указании на круги далее четвертого – заниженная самооценка.

3. Методика «Какой я?» Р.С. Немов

Цель: определение самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста.

Инструкция:

Психолог, пользуясь представленным далее протоколом (табл. 1), спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов: ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности. Выводы об уровне развития самооценки: 8-9 баллов – завышенный, 4-7 баллов – адекватный, 2-3 балла – заниженный,

Таблица 1.1 – Протокол к методике «Какой Я?» Р.С. Немов

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Таблица 2.1 – Результаты изучения уровня самооценки младших школьников по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) до реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	3	Адекватная
2	4	Заниженная
3	3	Адекватная
4	1	Завышенная
5	4	Заниженная
6	1	Завышенная
7	1	Завышенная
8	1	Завышенная
9	4	Заниженная
10	4	Заниженная
11	4	Заниженная
12	3	Адекватная
13	1	Завышенная
14	3	Адекватная
15	2	Адекватная
16	3	Адекватная
17	4	Заниженная
18	3	Адекватная
19	3	Адекватная
20	3	Адекватная
Ср балл	2,8	

Высокий – 5 человек (25 % испытуемых).

Средний – 9 человек (45 % испытуемых).

Низкий – 6 человека (30 % испытуемых).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики самооценки старших дошкольников по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов) до реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	8	Высокий
2	2	Низкий
3	5	Средний
4	9	Высокий
5	6	Средний
6	7	Средний
7	6	Средний
8	9	Высокий
9	7	Средний
10	3	Низкий
11	2	Низкий
12	6	Средний

Продолжение таблицы 2.2

13	8	Высокий
14	6	Средний
15	5	Средний
16	7	Средний
17	5	Средний
18	9	Высокий
19	4	Средний
20	9	Высокий
Ср. значение	6,1	

Высокий – 6 человек (30% испытуемых).

Средний – 11 человек (55% испытуемых).

Низкий – 3 человека (15% испытуемых).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) до реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	1	Завышенная
2	6	Заниженная
3	3	Адекватная
4	2	Завышенная
5	4	Адекватная
6	1	Завышенная
7	2	Завышенная
8	2	Завышенная
9	3	Адекватная
10	7	Заниженная
11	8	Заниженная
12	1	Завышенная
13	2	Завышенная
14	4	Адекватная
15	3	Адекватная
16	4	Адекватная
17	3	Адекватная
18	2	Завышенная
19	7	Заниженная
20	1	Завышенная
Ср. балл		

Завышенная – 9 человек (45% испытуемых);

Адекватная – 7 человек (35% испытуемых);

Заниженная – 4 человека (20% испытуемых).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Занятие 1. Знакомство. «Мы очень хорошие»

Цель: Создать доброжелательную атмосферу, познакомить детей друг с другом, задать позитивный настрой относительно себя каждого.

Игра 1. «Имя + хороший».

Цель: познакомиться и сразу подчеркнуть ценность каждого.

Содержание: каждый ребенок по кругу называет свое имя и говорит: «Я – ____, я очень хороший/хорошая!». Педагог начинает первым, задавая пример энтузиазма.

2. Упражнение «Я очень хороший» (шепотом – громко).

Цель: снять зажимы, дать прочувствовать утверждение о собственной хорошесть.

Содержание: все вместе трижды произносят фразу «Я очень хороший» разными интонациями – сначала тихо, потом обычно, затем громко, даже выкрикивая. Дети видят, что говорить о себе хорошее – весело и не стыдно.

3. Подвижная игра «Клеевой дождик».

Цель: сплотить подгруппу, вызвать чувство безопасности в группе.

Содержание: дети представляют, что теплый волшебный дождик «склеил» их в одну цепочку, и ходят по комнате, держась друг за друга, преодолевая препятствия (обойти «озеро», пролезть под «веткой») не разрывая цепи. Все движения сопровождаются комментарием педагога.

4. Игра на координацию «Прыг-скок».

Цель: разрядка напряжения, веселое единство.

Содержание: все становятся в круг; по команде «Прыг!» прыгают влево, «Скок!» – вправо, так несколько раз. Игра вызывает смех, дети расслабляются.

5. Круг «Мы хорошие».

Цель: коллективное подкрепление позитивной установки.

Содержание: дети берутся за руки и хором говорят: «Мы очень хорошие!» трижды (тихо, громче, громко). Педагог хвалит: «Какие вы молодцы, какие дружные и хорошие!».

Занятие 2. «Дружим и поддерживаем»

Цель: дальше сплотить детей, развивать умение поддерживать друг друга, проявлять эмпатию; снизить тревожность через ощущение принятия в группе.

1. Упражнение «Скажи Мишке добрые слова».

Цель: научить высказывать слова поддержки, начать с ситуации, менее стеснительной, чем общение с ровесником.

Содержание: педагог показывает игрушечного мишку, который «грустный». Дети по очереди говорят Мишке что-то утешительное и хорошее (например: «Мишка, не плачь, мы тебя любим», «Ты хороший, всё будет хорошо»). Педагог помогает находить слова. Мишка «благодарит» каждого.

2. Ролевая игра «Твой друг плачет».

Цель: перенести навык поддержки на отношение к сверстнику, развивать эмпатию. Один ребенок изображает, что плачет (лежа на подушках), остальные по одному подходят и утешают его: гладят, говорят ласковые слова («не бойся, не грусти, мы с тобой»). Педагог при необходимости подсказывает, хвалит за каждое доброе слово. Потом «плачущего» меняют. В конце обсуждаем: когда ты утешал – что говорил, а как себя чувствовал, когда тебя жалели? Дети понимают, что всем приятно доброжелательное отношение.

3. Игра «Протянем другу руку».

Цель: показать важность взаимовыручки, развить чувство единства.

Содержание: дети стоят в кругу. По сигналу педагога один протягивает руку любому другому ребенку, тот следующему и т.д., пока не образуется паутина рук. Затем все хором говорят: «Давай дружить!» и поднимают сомкнутые руки вверх. Игра символизирует: каждый принял руку друга, никто не остался в стороне.

4. Сюжетная игра «Возьмите меня в игру»

Цель: снизить страх отвержения, отработать навык просить о присоединении.

Содержание: несколько детей сидят на полу и «играют в мяч» между собой. Один из стоящих по очереди подходит к сидящим и громко говорит: «Пожалуйста, примите меня в игру». Те дружно придвигаются, освобождают место, принимают его в круг. Игра продолжается, каждый ребенок получает шанс попроситься и быть принятым. Дети видят, что их готовы принять, стоит лишь попросить – страх оказаться лишним уменьшается.

5. Подвижная игра «Мышеловка».

Цель: поднять уверенность в своих силах, потренировать настойчивость.

Содержание: из 5–6 ребят делаем тесный круг («мышеловку»), один ребенок («мышка») внутри пытается выйти. Он может уговаривать разомкнуть круг или искать лазейку. Круг слегка сопротивляется, но по настоянию выпускает. Каждый по очереди пробует быть «мышкой». Игра учит не сдаваться и смело говорить о своем желании выйти. Педагог подбадривает: «Ну попроси их получше» или «Посмотри, может есть дырочка?». Все смеются, когда удается выбраться. Это снимает страх перед «замкнутыми» ситуациями, дает опыт: если стараться – тебя услышат и выпустят.

Занятие 3. «Меня любят, значит я хороший»

Цель: укрепить положительное отношение ребенка к себе через осознание, что его любят близкие; начать учить ребенка говорить о своих хороших качествах.

1. Беседа-игра «За что меня любит мама (папа)?».

Цель: обратить внимание ребенка на его ценность в глазах самых важных людей. Содержание: педагог спрашивает каждого: «Как думаешь, за что мама (или семья) тебя любит больше всего?». Ребенок отвечает (помогаем наводящими вопросами, если нужно). Формулировки могут быть разные: «мама любит меня просто так», «за то, что я помогаю мыть посуду», «потому что я веселый». Любой позитив принимается. Остальные слушают и хлопают каждому – мол, как здорово!

2. Упражнение «А за что ты себя любишь?»

Цель: стимулировать начало самопринятия, умение видеть в себе хорошее самому.

Содержание: педагог задает непростой вопрос каждому: «Что тебе самому в себе нравится? За что ты можешь себя похвалить?». Дети думают и называют по одному своему хорошему качеству или умению. Если ребенок молчит, группа и педагог помогают: начинают перечислять его достоинства (напр. «Ты хорошо рисуешь, правда ведь? Это здорово!»). Затем ребенок повторяет: «Я люблю себя за то, что я хорошо рисую». Так проделываем с каждым. Это упражнение учит детей не стесняться признавать свои хорошие стороны.

3. Игра «Комплимент самому себе (в зеркале)»

Цель: закрепить положительное самовосприятие визуально и словесно.

Содержание: педагог держит зеркало; каждый ребенок по очереди смотрится, улыбается своему отражению и говорит: «Привет, (имя)! Ты молодец!» либо любое доброе утверждение про себя. Остальные поддерживают аплодисментами. Такая аффирмация через зрительный контакт с собой помогает детям почувствовать симпатию к себе.

4. Динамическая пауза «Доброе сердце».

Цель: ассоциировать физическое действие с положительной установкой.

Содержание: все дети встают, кладут руки на грудь, как бы на сердце, и хором говорят: «Я хороший» – 3 раза с разной громкостью. На последних словах можно прыгнуть вместе, выпуская энергию.

5. Рисование «Портрет моего хорошего настроения»

Цель: выразить себя в творчестве, увидеть свой образ позитивно.

Содержание: дети получают листы и фломастеры, задание – нарисовать себя радостным (например, улыбающимся, в окружении любимых вещей). После 5–7 минут рисунки показываются, каждый автор говорит: «Это я, я тут радуюсь потому что...». Педагог хвалит все рисунки, отмечая, какие все получились хорошие, веселые.

Занятие 4. «Мои хорошие качества»

Цель: учить детей осознавать и называть свои положительные качества и умения; предоставить каждому опыт получения позитивной оценки от сверстников.

1. Творческое упражнение «Моя ладошка – мой портрет»

Цель: идентификация своих хороших качеств. Содержание: каждый ребенок получает лист бумаги; обводит свою ладошку (помощь педагога при необходимости). Затем на каждом нарисованном пальчике взрослый помогает написать или ребенок рисует символы: что хорошего есть у ребенка (5 пунктов по числу пальцев). Например, на большом пальце – «добрый» (рисуют сердечко), на указательном – «умный» (книга), на среднем – «быстрый бегун» (кроссовок) и т.д. После завершения педагог собирает все «ладошки», перемешивает и показывает группе по одной, не называя имени. Дети угадывают, чья это ладошка, по описанию качеств («Кто у нас быстрый, любит помогать и красиво рисует? Это, наверное, Оля!»). Угаданный ребенок забирает свою ладошку. В конце каждый публично услышал перечень своих хороших качеств от группы – это сильный позитивный стимул к адекватной самооценке.

2. Игровое упражнение «Круг комплиментов».

Цель: закрепить умение видеть хорошее в других и принимать похвалу, повысить сплоченность.

Содержание: дети стоят в кругу, держась за руки. Затем по цепочке каждый поворачивается к соседу справа и говорит: «Мне нравится в тебе ...» (называет что-то хорошее – улыбка, куртка, доброта, умение лепить и пр.). Сосед отвечает: «Спасибо, мне

очень приятно!». Так комплимент проходит по кругу, пока не вернется к первому. Педагог следит, чтобы повторов было меньше, подсказывает варианты качеств. После круга обсуждаем: кому что говорили, как вы думаете – правда ли это? Все соглашаются, что говорили искренне. Так дети получают еще порцию подтверждения своих достоинств.

3. Динамическая игра «Клоун».

Цель: дать разрядку после сосредоточенной работы, внушить чувство раскованности. Содержание: педагог изображает клоуна, надевает нос. Показывает смешные позы, рожицы, дети повторяют. Можно выбрать одного ребенка «ведущим клоуном», который покажет свою гримасу – остальные повторяют. Смех и физическая активность снимают усталость.

4. Упражнение «Мы все хорошие» (вариант с мячом).

Цель: обобщение, групповое принятие. Дети садятся в круг. Педагог начинает фразу: «Мы все – ...» и бросает мяч ребенку. Тот должен вставить любое доброе слово, подходящее ко всем (например, «дружные», «веселые», «умные») и вернуть мяч педагогу. Тот повторяет: «Мы все – умные!» и кидает следующему. Продолжаем, пока идеи не исчерпаются. Группа убеждается, что у них много общего хорошего.

5. Рефлексия «Что я узнал о себе».

Цель: закрепить новые знания о себе.

Содержание: педагог спрашивает: «Кто узнал о себе сегодня что-то новое?». Дети: «Мне сказали, что я хорошо пою (хотя я не знал)», «Оказывается, меня считают смелым». Хвалим: «Отлично! Запомните эти хорошие слова про себя».

Занятие 5. «Я умею и у меня получается!»

Цель: придать детям уверенности, демонстрируя им их собственные способности в разных областях; через физические упражнения закрепить установки «я смелый, ловкий, умелый...».

1. Цикл мини-упражнений «Я – смелый, ловкий, умный, сильный, добрый».

Цель: утвердить в детях веру в свои качества через действие и слово. Педагог объявляет: сейчас каждый из вас покажет, какой он, и скажет про себя хорошее. Далее по очереди: – Ребенку завязывают глаза, он стоит на невысокой подушке. Педагог держит за руку и предлагает спрыгнуть. Ребенок спрыгивает и громко заявляет: «Я – смелый!». Группа аплодирует смельчаку. – Другой ребенок оббегает несколько кеглей, пролезает под стулом и подбрасывает мяч, ловит его. После этого говорит: «Я – ловкий!», ему хлопают. –

Следующий должен выполнить забавное задание: встать на одной ноге, правой рукой потрогать нос, левой погладить себя по затылку и при этом сказать: «Я – умный!» (в шутку проверяем координацию и умение не растеряться). Ребенок справляется – остальные смеются и хлопают, повторяя «умный!». – Затем ребенок берет два небольших мяча, прижимает их под мышками, становится на одной ноге и трижды говорит: «Я – сильный!». Потом бросает мячи по команде. Все соглашаются: раз удержал – значит сильный! – Последний в пятерке встает в круг с остальными и начинает бросать мячик любому, кто ловит – с каждым броском говорим фразу: «Я – добрый!» (т.е. и бросающий, и ловящий могут говорить). Через пару минут останавливаемся. Все дети меняются ролями, чтобы каждый попробовал все 5 утверждений. В конце педагог хвалит: «Теперь вы видите, какие вы – и смелые, и ловкие, и умные, и сильные, и добрые!». Дети сияют.

2. Эстафета «Кто быстрее».

Цель: закрепить уверенность в своих физических навыках и умение действовать командно.

Содержание: делим группу на две команды (если группа малая – соревнуются не столько команды, сколько каждый улучшает свой результат). Эстафета: добежать до ориентира и вернуться, передать эстафетную палочку следующему. Каждый ребенок пробегает, педагог отмечает: «Отлично, у тебя получилось быстро!». Награждаем обе команды – ничья (важно, чтобы не было проигравших).

3. Игра «Чудесные превращения».

Цель: дать выход энергии и проявить творческую уверенность.

Содержание: педагог предлагает: «Представьте, что вы можете превратиться в любое сильное или ловкое животное. В кого вы превратитесь?». Дети называют: тигр, орел, гепард и т.д. Под музыку все двигаются, как выбранные существа, демонстрируют «я сильный тигр – рычу», «я быстрый гепард – бегаю» и т.п. Затем возвращаются в круг. Это повышает настроение и уверенность через воображение.

4. Упражнение «Похвали себя».

Цель: закрепить навыки самопохвалы.

Содержание: детям раздаются медальки из картона (заранее заготовлены). Задание: придумай, за что ты себе дашь медаль (например, за смелость, за дружбу, за старание) и нарисуй это на медальке значком. Дети рисуют (кто-то солнце – за радость, кто-то мяч – за

ловкость). Потом каждый показывает свою медаль и говорит: «Я награждаю себя за ____». Группа одобрительно кивает. Это учит ценить свои достижения.

5. Рефлексия «Чему я рад».

Цель: позитивное закрепление.

Содержание: педагог бросает мяч ребёнку с вопросом: «Что у тебя сегодня хорошо получилось?». Ребенок отвечает (например: “поймать мяч, бегать, сказать «я смелый» громко») и возвращает мяч. Каждый отвечает. Педагог завершает: «Видите, у каждого что-то получилось – и будет получаться дальше!».

Занятие 6. «Ловкость, смелость и командный дух»

Цель: продолжать развивать уверенность через физические успехи; обучать доверять себе и другим в движении; дать детям почувствовать поддержку товарищей.

1. Подвижная игра «Учимся падать».

Цель: преодолеть страх ошибок через метафору падения, развить уверенность в своих физ.навыках.

Содержание: педагог показывает на мате, как правильно группироваться и падать на бок. Затем по команде «Бах!» все дети падают на маты или мягкий ковер одновременно. Все смеются, встают. Повторяем несколько раз, меняя позы (на бок, на спину – безопасно). Педагог хвалит: «Вот видите, упали – и ничего страшного, сами встали!». Ребенок переносит этот опыт на психологическое чувство: ошибка – не страшно, можно «подняться» снова.

2. Игра «Увернись от мяча».

Цель: повысить реакцию и уверенность в себе, справляющемся с задачей.

Содержание: дети становятся в круг, один – в центре. Те, кто в кругу, по очереди бросают мягкий мяч в стоящего в центре, стараясь попасть ниже плеч. Задача стоящего – увернуться (пригнуться, отскочить). После нескольких бросков сменяем ребенка в центре, чтобы каждый попробовал. Дети радуются своим удачам (когда мяч не попал). Если кого-то задело – не беда, он еще постоит. Похвалить: «Отлично, у тебя получилось ни разу не пропустить мяч!».

3. Парная игра «Слепой и водящий».

Цель: развивать доверие и чувство ответственности, укреплять самооценку через роль «помощника».

Содержание: дети делятся на пары. Одному завязывают глаза – он «слепой котенок». Второй – его «поводырь». По комнате разложены мягкие кубики-препятствия. Водящий берет слепого за руку и ведет, аккуратно направляя словами: «Шаг вперед... стой... переступаем через кубик...». Проходят маршрут и меняются ролями. Педагог следит за безопасностью. После упражнения спрашивает: «Как вы себя чувствовали, когда вас вели? (Ответы: спокойно, немного боялся...). А когда вы вели – трудно ли было? Понравилось помогать?». Дети осознают и роль ведущего (ответственной) и ведомого (доверие). Застенчивому ребенку роль поводыря показывает, что он может заботиться о другом – это повышает уверенность.

4. Игра на лидерство «Капитан команды».

Цель: дать ребенку попробовать роль руководителя в комфортных условиях.

Содержание: из детей формируются «экипажи кораблей» по 3–4 человека. Каждому экипажу назначаем капитана (желательно из скромных детей). На полу – «штурвал» (обруч) и «корабль» (скидки). Капитан стоит у штурвала, остальные – экипаж. Педагог объявляет «шторм»: все качаются, капитаны рулят (крутят обруч), громко командуют экипажем: «Право руля! Лево руля! Отдать якорь!» – кто что придумает. Экипаж исполняет (им можно подсказывать реагировать). Потом «шторм прошел» – меняем капитанов, повторяем. В конце: «Все корабли добрались в порт. Благодаря капитанам команда спасена!». Хвалим капитанов: «Как уверенно вели корабль!» – дети горды.

5. Групповое упражнение «Живой узел».

Цель: сплотить и повеселить, показать ценность каждого.

Содержание: дети стоят тесно и хаотично берутся за руки друг друга, образуя «узел». Задача – распутаться, не размыкая рук. Им нужно говорить, согласовывать шаги – кто перешагнет, кто подлезет. Педагог только наблюдает, подсказывает минимум. Когда наконец образуется круг – все радуются успеху команды. «Без каждого не удалось бы распутаться» – отмечает педагог. Дети чувствуют свою значимость в коллективном деле.

Занятие 7. «От неуверенности – к храбрости»

Цель: помочь детям преодолеть страхи и тревоги, связанные с неуверенностью; через игру и обсуждение сформировать установку «я смелый, мне многое по силам».

1. Обсуждение «Что такое страх?» (мини-беседа).

Цель: позволить детям выразить свои типичные страхи, показать, что бояться – не стыдно и это бывает у всех.

Содержание: педагог спрашивает: «Кто чего-нибудь боится? Темноты? Громких звуков? Новых людей?» Дети (не все) делятся: один – «боюсь темноты», другой – «собак больших». Педагог подытоживает: «Все люди чего-то боятся, и дети, и взрослые. Это нормально. Сейчас мы поиграем, и, может быть, станем чуточку смелее».

2. Ролевая игра-пантомима «Зайки-трусишки и смелые слоны».

Цель: трансформация состояния страха в смелость через телесное проживание противоположных ролей.

Содержание: сначала дети изображают зайчиков, которые всего пугаются: садятся, дрожат, прячутся при малейшем шуме (педагог хлопает – все «зайцы» разбегаются). Затем переключение: педагог говорит уверенным голосом: «А сейчас мы превратимся в больших сильных слонов. Слоны ничего не боятся!». Дети поднимаются, распрямляются, медленно «шагают как слоны», высоко подняв «хоботы». Педагог: «Гроза – слону не страшна!», дети продолжают спокойно идти. «Видят тигра – что делают слоны?». Дети: «Не боятся, идут дальше». После нескольких минут игры останавливаемся. Обсуждаем: «Когда вы были зайками – какое чувство? (Ответы: страшно, хотелось убежать). А когда стали слонами? (Сильными, спокойными)». Педагог: «Запомните, внутри вас есть и заяка, и слон. Можно прогнать зайку и позвать слона, когда страшно!». Дети смеются и соглашаются.

3. Психогимнастика «Вот так храбрец!» – Цель: научить детей через юмор относиться к трусости, поощрить их проявлять смелость. Содержание: педагог читает стихотворение про мальчика, который всего боится. Дети хором после каждой строчки говорят «Вот так храбрец!». Стих повторяется в ускоренном темпе для веселья. Затем педагог спрашивает: «А вы не такие, как Ваня? Вы ведь много чего уже не боитесь – вот прыгать с высоты уже не боялись, мяч ловить тоже!». Дети гордо кивают. Педагог хвалит: «Да, вы у меня молодцы, храбрецы!».

4. Упражнение «Смелый лев».

Цель: закрепить образ храброго, уверенного в себе существа в каждом ребенке.

Содержание: дети садятся в круг и закрывают глаза. Педагог тихо говорит: «Представьте: вы в волшебном лесу, и вдруг стали могучим Львом – царем зверей. Льву ничто не страшно, он чувствует себя сильным, красивым и свободным». (Пауза 10 секунд). «А теперь откройте глаза и по очереди от имени льва скажите, кто вы». Дети: «Я – лев Артем!», «Я – львица Маша!» – стараются говорить громко и уверенно. «Пройдитесь по

кругу, как львы – спокойно и гордо». Дети шествуют по комнате. Педагог: «Отлично, настоящий прайд львов!». Это воображение и ролевая игра укрепляет внутреннюю смелость.

5. Игра «Храбрецы»

Цель: соревновательно закрепить у детей уверенность в своих силах.

Содержание: проводится небольшое соревнование: кто решится выполнить смелый поступок. Например, предложить добровольцу зайти в темноватую комнатку рядом и принести оттуда игрушку (под надзором взрослого). Желаящие (обычно найдутся) выполняют – их встречают аплодисментами: «Был темный коридор, а ты не испугался – молодец!». Еще испытание: попробовать громко спеть одну строчку песни соло. Несколько детей осмеливаются – их тоже награждаем бурными овациями. Эти «вызовы» дети принимают с энтузиазмом, видя, как ценится их смелость. Педагог итогово говорит: «Теперь вы знаете, что вы смелые ребята! Небольшой страх иногда бывает – но вы умеете его преодолевать».

Занятие 8. «Я – супергерой»

Цель: укрепить уверенность и позитивный образ себя через творческое воображение: создание «супергероя из себя»; развитие самовыражения и самопрезентации.

1. Рисование «Мой супергерой»

Цель: визуализировать свой идеализированный образ, увидеть себя сильным и позитивным в символической форме.

Содержание: педагог раздает бумагу, фломастеры. Задание: «Придумай супергероя, который на тебя похож. Нарисуй его – в костюме, с эмблемой – и нарисуй, какое у него супер-умение». Дети с увлечением рисуют ~10 минут. Педагог помогает идеями («может твой герой быстро летает, или всех дружит?»).

2. Презентация «Герой и его сила».

Цель: развить умение гордиться своими сильными сторонами, обозначенными в рисунке, и получить признание группы.

Содержание: каждый ребенок по очереди показывает свой рисунок и рассказывает: «Мой герой – это Супер-Антон. Он умеет... (например, быстро бегать и спасает котят)» и т.д. Педагог и дети задают пару простых вопросов (например: «Не боится ли он темноты? А что любит?»), на которые автор отвечает. Все аплодируют каждому. Ребенок как бы

презентует идеальный образ себя – это повышает его самооценку, потому что группа принимает и восхищается.

3. Ролевая игра «Шоу супергероев».

Цель: дать детям телесно воплотить придуманные образы, ощутить себя сильными и уверенными.

Содержание: педагог предлагает: «А теперь устроим шоу – каждый покажет своего героя в действии!». По одному дети выходят. Ведущий объявляет, например: «Встречайте, Супер-Антон – самый быстрый!» Ребенок бежит или делает «супер-прыжок». Группа кричит «Ура!». Затем: «А это – Волшебница Маша, она умеет успокаивать любого плачущего» – девочка ласково гладит игрушку, все умиляются. Так каждый демонстрирует коротко свою «суперсилу» (силовые – показывают мускулы, творческие – поют нотку, добрые – обнимают друзей и т.п.). После каждого выступления – аплодисменты. Дети светятся от признания.

4. Групповое творчество «Команда героев».

Цель: усилить сплоченность и дать понять, что вместе герои еще сильнее.

Содержание: все встают для общей фотографии (имитация) – педагог говорит: «Сделаем плакат «Команда супергероев». Каждый по очереди делает свою «геройскую позу» (например, скрестив руки на груди или подняв кулак вверх) – а взрослый фотографирует или просто хвалит позу. Затем говорим: «Вот такая команда у нас – каждый особенный!» (Можно реально распечатать фото и сделать коллаж).

5. Упражнение-рефлексия «Герой в повседневной жизни».

Цель: перенести черты героя в реальную жизнь. Содержание: педагог спрашивает каждого: «А что из своего героя ты можешь делать в обычной жизни? В чем ты уже как он?». Дети отвечают: «Я, как мой герой, люблю помогать», «Я быстро бегаю – почти как флэш». Педагог обобщает: «Здорово! Значит, вы уже обладаете многими «супер» качествами на самом деле!». Это подчеркивает реальную ценность ребенка.

Занятие 9. «Волшебный шар уверенности»

Цель: закрепить установку на самопринятие и любовь к себе; создать материальный «якорь» уверенности (шар); воспитать уважение к своим достижениям.

1. Упражнение «Лепим волшебный шар».

Цель: формирование символа любви к себе, закрепление положительной самооценки через сенсорный опыт.

Содержание: педагог раздает кусочки мягкого пластилина. Объясняет: «Этот пластилин волшебный – сейчас мы скатаем из него шар, который будет хранить нашу уверенность». Дети начинают катать шарики. Педагог ритмично произносит фразу, дети повторяют: «Шар волшебный я леплю – очень я себя люблю» (несколько раз). Получившиеся шарики дети украшают пайетками, блестками. Каждый показывает свой: «Это мой шар уверенности». Педагог просит: «Держи его в ладошках и скажи шарiku, за что ты себя любишь». Дети шепчут или говорят коротко, напр.: «Я люблю себя за то, что я умный». Педагог: «Теперь этот шарик будет тебе напоминать, какой ты молодец, если вдруг ты забудешь». Дети убирают шарики в красивые мешочки (подготовлены заранее) – заберут домой.

2. Медитация «Теплое солнышко внутри».

Цель: усилить ощущение положительного отношения к себе через воображение. Дети садятся или ложатся, закрывают глаза. Педагог тихо говорит: «Представь, что внутри у тебя живет маленькое солнышко. Оно становится теплым-теплым, когда тебе хорошо. Почувствуй, как от него разливается тепло по всему телу – это тебе радостно от того, что ты – это ты. Ты хороший, ты любимый, ты особенный. Солнышко светит и тебе, и другим, когда тебе хорошо». 30 секунд тишины. «Открываем глаза, садимся». Дети выглядят довольными, спокойными.

3. Беседа «Мои достижения».

Цель: осознать динамику собственного развития, повысить гордость за себя.

Содержание: педагог достает «копилку достижений», которую начали наполнять ранее (занятие №10). Вынимает записочки, читает: «Катя научилась кататься на двухколесном велосипеде... Петя каждый день заправлял постель...». Дети радуются, вспоминая. Дополняем: «А чего вы добились за последнее время? Подумайте и скажите по очереди одну вещь, которой вы гордитесь». Дети высказываются: «Я научился плавать», «Я стал сам читать книжку» и т.п. Похвалить каждого: «Отлично! Столько нового появилось!». Педагог подчеркивает: «Видите, какие вы молодцы? И дальше будет больше. Обещайте, что будете вспоминать о своих достижениях, особенно если вдруг засомневаетесь в себе». Дети согласно кивают.

4. Дружеский обмен «Мое пожелание себе».

Цель: закрепить позитивную самооценку с перспективой на будущее.

Содержание: педагог раздает каждому маленькую открытку-звездочку. Просит: «Нарисуй или напиши (с помощью воспитателя) одно пожелание самому себе на будущее – каким ты хочешь быть или что достичь». Дети рисуют символы: кто-то медаль (хочу быть чемпионом), кто-то книгу (научусь читать много), кто-то улыбающееся лицо (хочу быть всегда веселым). Затем каждый по желанию показывает и объясняет. Педагог предлагает сложить эти пожелания в копилку достижений тоже. Говорит: «Теперь ваши желания тоже будут ждать исполнения. А мы верим – у вас всё получится!».

5. Игра «Похвала по кругу».

Цель: завершить занятие на позитивной ноте, дать детям еще порцию признания.

Содержание: дети сидят в кругу. Педагог берет мягкую игрушку (Мишку) и говорит: «Я хочу похвалить сегодня... (передает Мишку, например, Маше) Машу – она была очень добрая с другими». Маша принимает Мишку, благодарит. Затем Маша передает Мишку любому другому: «А я похвалю Колю – он хорошо рисовал героя» и т.д. Игра продолжается, пока каждый не получит похвалу. Педагог подытоживает: «Сколько хорошего вы сказали – и всё правда!».

Занятие 10. «Вместе мы сильнее»

Цель: укрепить уверенность в себе через опыт успешного сотрудничества; показать детям значимость вклада каждого в общее дело. 1. Командная игра «Башня дружбы».

Цель: развить навыки сотрудничества, дать почувствовать ценность собственных усилий в группе.

Содержание: дети совместно строят башню из кубиков. Правило: каждый должен поставить хотя бы один свой кубик. Педагог не вмешивается, только отсчитывает время (например, 3 минуты). В конце башня построена. Если упала – дружно собирают снова, успокаиваем («не беда, сейчас вместе починим!»). Когда башня стоит, все радуются, берутся за руки вокруг нее. Педагог: «Получилось! Видите, один бы не сделал, а вместе – легко». Это дает детям ощущение «мы смогли, и я – часть этого успеха».

2. Коллективный коллаж «Наш сад достижений».

Цель: закрепить представление, что каждый уникален и важен.

Содержание: большой лист делится на части по числу детей, каждая часть подписана именем ребенка. Каждый рисует в своем секторе самый свой главный успех или талант (что любит/умеет делать). Потом все части соединяем в единый плакат.

Рассматриваем: «Какой красивый «сад» получился – у каждого свой цветок достижений, и вместе – целый букет!». Дети испытывают гордость за свой вклад и за общий результат.

3. Эстафета «Передай добро».

Цель: развивать взаимовыручку и позитивное взаимодействие.

Содержание: дети выстраиваются в колонну. У первого – мягкая игрушка (символ «добра»). Задача – передать игрушку назад над головой, следующий – еще назад и так до последнего. Последний, получив, выбегает вперед колонны и кричит позитивный лозунг типа «Мы – команда!» или «У нас все получилось!». Игра повторяется, пока каждый не побывает в роли замыкающего, выбегающего вперед. Это динамично и весело, дети чувствуют плечо друга и командный дух.

4. Парная игра «Помоги другу».

Цель: научить спрашивать и оказывать помощь, что важно для здоровой самооценки (уметь принять, когда не получается самому).

Содержание: дети разбиваются на пары. Каждой паре дается простая задача, где одному нарочно сложнее: например, один ребенок получает лист с картинкой-лабиринтом, но без карандаша, а второй – карандаш, но без листа. Им нужно догадаться объединиться: тот, у кого карандаш, помогает тому, у кого лабиринт, пройти путь. Такие «пары взаимодополнения» (можно и другие задачи) тренируют коммуникативность и учат не стесняться обращаться за помощью. После решения задачи каждая пара коротко рассказывает, как они догадались объединиться. Хвалим: «Отлично, вместе справились!».

5. Упражнение «Плечо друга».

Цель: показать ребенку, что рядом всегда есть поддержка, и сформировать уверенность в социуме.

Содержание: дети становятся в круг очень плотно, плечо к плечу, руки на плечах соседей. Закрывают глаза и стоят 30 секунд молча, чувствуя опору друг на друга. Затем открывают глаза. Педагог: «Вы чувствовали рядом плечо друга? Вам было спокойно?». Дети кивают. «Запомните это ощущение – когда рядом друзья, всё по плечу!» – заключает взрослый.

Занятие 11. «Мои успехи – моя гордость»

Цель: осознать и закрепить у детей их индивидуальные достижения; повысить уровень притязаний через публичное признание успехов каждого. 1. Игра-поиск «Найди свою звезду».

Цель: отметить персональные достижения детей и повысить их значимость.

Содержание: педагог заранее прячет по группе бумажные «звездочки» с именами детей и надписями (комплиментами) о каждом. Например: «Ира – лучшая певица», «Олег – очень смелый». На занятии говорит: «В нашей группе спрятались звездочки с вашими именами и похвалами. Давайте их отыщем!». Дети с энтузиазмом ищут. Найдя звездочку со своим именем, ребенок приносит педагогу. Педагог зачитывает надпись торжественно каждому и вручает звездочку. Дети гордятся – их достижения заметили! Все звездочки потом крепим на стенд – получается «Небо успехов», что визуально напоминает детям об их достоинствах.

2. Презентация «Расскажу о своём успехе».

Цель: развить у детей умение признавать свои достижения и испытывать гордость за них.

Содержание: каждый ребенок выходит к стенду со звездочками и по желанию рассказывает подробнее о том успехе, который написан (или о любом другом, которым он гордится). Например: «Я получил звездочку «лучший футболист». Я действительно забил 3 гола на прошлой неделе!». Группа реагирует одобрительно, возможно вопросы: «А как ты научился так бить?». Важно, чтобы ребенок публично заявил о своем достижении – это повышает уровень самооценки. Если кто-то стесняется говорить, педагог мягко помогает: «Мы знаем, что ты стал хорошо считать, правда? Расскажешь?». Так или иначе, каждый оказывается в центре внимания с позитивным поводом.

3. Художественное творчество «Медаль за мои заслуги».

Цель: закрепить результаты в материальной форме, дать ребенку символ признания самого себя.

Содержание: дети получают кружки картона – заготовки медалей – и ленточки. Задача: нарисуй на медали то, за что ты себя хочешь наградить. Можно использовать надпись или рисунок (педагог помогает подписать). Дети рисуют: кто-то медаль «за доброту», кто-то «за смелость» (рисуют сердце, щит, звезду и т.п.). Потом вырезают/оформляют, прикрепляют ленточки – получается настоящая медаль. Каждый надевает себе на шею свою медаль. Педагог: «Теперь вы сами себя наградили – заслуженно!». Дети очень довольны, их глаза сияют.

4. Упражнение-аффирмация «Я горжусь собой».

Цель: вербализовать положительное отношение к собственным достижениям.

Содержание: дети стоят в кругу в медалях. Педагог бросает мягкий мяч кому-то и говорит: «Я горжусь собой, потому что...». Ребенок ловит и заканчивает фразу (например: «потому что научился плавать»). Возвращает мяч. Так каждый говорит по очереди. Если кто-то затрудняется – можно пропустить, но обычно к этому моменту все готовы назвать, пусть мелочь. После круга педагог просит всех вместе повторить: «Мы гордимся собой, мы молодцы!». Группа скандирует хором.

Релаксация «Вспомни радость» – цель: закрепить позитивные эмоции, связанные с успехами.

Содержание: дети ложатся, закрыв глаза. Педагог тихо говорит: «Вспомни самый радостный момент, когда у тебя получилось что-то, и тебя хвалили... Как будто снова почувствуй эту радость... Запомни это чувство внутри – это и есть гордость за себя. Она всегда с тобой». Полминуты тишины. Потом дети встают. Улыбки на лицах показывают, что они прокрутили приятные воспоминания, которые подкрепляют самооценку.

Занятие 12. Уверенно на сцене

Цель: закрепить уверенность в публичных самовыражениях; снять у детей страх выступления; развить чувство поддержки друг друга в ситуации выступления.

1. Игра-драматизация «Показываем стихотворение».

Цель: дать детям позитивный опыт выступления перед аудиторией через игровой формат.

Содержание: педагог выбирает короткое забавное стихотворение (4 строки), например то, что использовали на занятии 13 («Я на сцене выступаю, я танцую и пою...»). Дети вызываются по одному «на сцену» (в центр круга). Педагог читает стих по строке, ребенок изображает действия: выступает, кружится, улыбается, кланяется и т.д.. Остальные хлопают. Каждый ребенок получает шанс «сыграть» стихотворение. Это повторяет упражнение, но теперь дети делают движения сами, без подсказки, более уверенно.

2. «Свободный микрофон».

Цель: побудить детей самостоятельно проявить себя перед другими. Содержание: используем игрушечный микрофон. Предлагаем: «Кто хочет – может рассказать что угодно: стих, шутку, спеть песенку или просто что-то сказать группе». Дети по желанию выходят. Один расскажет смешную скороговорку, другой просто скажет: «А у меня есть кот!». Главное – ребенок осознанно выходит и говорит на аудиторию, преодолевая

робость. Каждого встречают аплодисментами. Педагог поддерживает: «Отлично выступил!», «Спасибо, было интересно!».

3. Упражнение «Аплодисменты мне».

Цель: привыкнуть принимать похвалу, не смущаясь.

Содержание: Каждый ребенок по очереди встает перед группой; все ему хором аплодируют. Ребенок кланяется и говорит: «Спасибо». Затем смена ролей. Дети видят, что быть центром внимания – приятно, и перестают этого бояться.

4. Этюд «Статуя».

Цель: развить уверенность через позу.

Содержание: педагог просит: «Изобрази скульптуру «Уверенность». Дети придумывают гордую позу (руки на поясе, подбородок вверх). Фотографируем или просто хвалим: «Выглядишь очень уверенно!» – дети запоминают телесный образ уверенности.

5. Рефлексия «Каким я был артистом».

Цель: оценить свои ощущения.

Содержание: в кругу спрашиваем: «Понравилось ли выступать? Что было самое трудное?» Дети делятся: многие говорят, что сначала боялись, но когда услышали аплодисменты – обрадовались. Педагог подбадривает каждого, отмечая успехи: «Ты говорил громче, чем раньше – здорово!».

Занятие 13. Мои новые достижения.

Цель: помочь детям осознать прогресс в своем развитии; закрепить положительную динамику самооценки, отметить изменения (смелость, самостоятельность).

1. Игра «Раньше и теперь».

Цель: сравнить себя теперешнего с собой в начале программы.

Содержание: педагог задает вопросы: «Кто раньше боялся выступать, а теперь выступает смело? Кто раньше говорил тихо, а теперь громко?». Дети поднимают руки, гордясь изменениями.

2. Повтор упражнения «Ладони».

Цель: увидеть прибавление положительных качеств.

Содержание: дети снова обводят ладошки на бумаге и называют свои хорошие качества. Теперь многие называют больше 5 – педагог отмечает: «Видите, как список вырос!».

3. Упражнение «Комплимент себе любимому».

Цель: окончательно утвердить самопринятие.

Содержание: дети садятся по одному перед зеркалом, смотрят на себя и говорят: «Я молодец, потому что... (например, научился плавать)» – и улыбаются своему отражению. Остальные поддерживают аплодисментами.

4. Подвижная игра «Кто смелый и быстрый?»

Цель: отметить возросшую уверенность в движениях.

Содержание: проводим веселые старты (эстафеты, мини-соревнования) без объявления победителей, главное – дети замечают, что все активно участвуют, никто не боится. Похвалить: «Раньше кто-то стеснялся бежать вперед, а теперь все рвутся!».

5. Беседа «Чему я научился».

Цель: рефлексия достижений.

Содержание: педагог просит каждого сказать одно новое умение или качество, которое он приобрел за последние месяцы. Дети говорят: «Я теперь храбрый», «Я подружилась со всеми» и т.д. Педагог подтверждает и хвалит каждого.

Занятие 14. Мы уверены! (Игра-повторение).

Цель: повторить любимые игры и упражнения программы по выбору детей, чтобы закрепить все навыки; дать детям почувствовать себя хозяевами процесса, проявить инициативу.

1. «Выбор детей».

Цель: повысить самоуважение через принятие решений.

Содержание: педагог предлагает: «Вспомните наши занятия – во что хотите сыграть еще раз?». Дети называют любимые игры (например, «Комплименты», «Мышеловка», «Клеевой дождик»). Выбираем 2–3 игры, играем их снова.

2. Игра «Хоровод дружбы».

Цель: почувствовать коллективное единство.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу, напевая веселую песенку (или скандируя речевку «Мы – друзья»). В центре круга по очереди каждый делает шаг и громко говорит о себе хорошее («Я смелый артист!»). Все отвечают: «Да!» и обнимают его.

3. Упражнение «Секрет в кармашке».

Цель: персональное подкрепление.

Содержание: педагог заранее кладет в кармашек каждого ребенка маленькую записку-похвалу или значок («улыбка», «звездочка»). В конце занятия предлагает найти «секрет» у себя – дети находят похвалы («Ты супер!») и радуются тихонько. Это интимное поощрение, которое ребенок уносит с собой.

4. Танцевальная разминка «Как кто?».

Цель: раскрепощение и радость.

Содержание: педагог ставит музыку, называет: «Танцуем как бабочки... а теперь как слоны... как звезды на сцене!». Дети перевоплощаются и смеются, завершая занятия на веселой ноте.

5. Круг «Желаю себе...».

Цель: подготовка к прощанию, позитивный настрой на будущее.

Содержание: дети по очереди говорят свое желание или обещание самому себе вперед (например: «Желаю себе не бояться в школе» или «Обещаю всегда верить в себя»). Педагог поддерживает: «Пусть так и будет!».

Занятие 15. Контрольная диагностика.

Цель: оценить уровень самооценки детей после программы; выявить прогресс у каждого ребенка; сравнить с начальным уровнем. (Мероприятие проводит педагог-психолог).

1. Игра-беседа «Кто я теперь?».

Цель: самооценочная рефлексия. Дети сидят по кругу, бросают мяч и продолжают фразу: «Я – ... (смелый, добрый, умею то-то)». Большинство легко называют 2-3 позитивных определения себя, что подтверждает адекватную или даже завышенную (для дошкольников норма) самооценку.

2. Обсуждение с детьми – педагог в простой форме сообщает: «Вы все так выросли! Помните, вначале некоторые боялись говорить – а сейчас вы такие уверенные. Поздравляю, вы научились верить в себя!». Дети радуются своим успехам, каждый чувствует признание.

Занятие 16. Прощальный праздник уверенности.

Цель: торжественно завершить программу, закрепить достижения каждого ребенка; предоставить возможность детям получить финальную порцию похвалы от сверстников и взрослых; поощрить их дальнейшее самоуважение.

1. Игра «Царь горы» – цель: кульминационное повышение самооценки каждого.

Содержание: по очереди каждый ребенок садится на «трон» из подушек, а все дети подходят и дарят ему маленький мячик со словами похвалы («Ты – смелый! Ты – добрый! Ты – талантливый!»). Педагог тоже добавляет комплимент. Когда все мячики подарены, «царь» держит их как символ количества хороших качеств. Каждый ребенок побыл на троне и принял шквал позитивных оценок.

2. Мини-концерт «Мои таланты».

Цель: показать уверенность в действии.

Содержание: дети подготовили (с помощью воспитателя) небольшие номера: кто-то споет песенку, кто-то покажет зарядку, кто-то расскажет стих. Они выступают перед группой (и приглашенными воспитателями, возможно небольшая аудитория). Каждый выступающий получает громкие аплодисменты и похвалу. Это закрепляет опыт успешного самовыражения.

3. Награждение «Дипломы и звания».

Цель: индивидуальное поощрение.

Содержание: педагог вручает каждому ребенку яркий диплом или медаль с уникальной номинацией, подчеркнувшей его сильную сторону (например: «Самый отзывчивый», «Храбрый исследователь», «Веселый артист», «Юный умник» и т.д.). Номинации подобраны так, чтобы у каждого было что-то особенное. Дети по очереди выходят, воспитатель объявляет их «звание» – группа аплодирует. Ребенок сияет от гордости.

4. Общее фото «Мы уверены!».

Цель: символическое закрепление группы.

Содержание: все дети в медалях собираются вместе для фотографии. Держат плакат или жестом показывают «класс» – на память о том, какие они молодцы.

5. Финальный круг пожеланий.

Цель: попрощаться, зарядив напутствием.

Содержание: дети и педагоги встают в круг. Взрослый говорит: «Мы желаем вам сохранить вашу уверенность и смело идти в школу!». Дети прощаются: каждый говорит группе: «Спасибо, вы мои друзья!» или любое доброе слово. В конце все хором: «Спасибо! Мы – молодцы!» и взмывают руками вверх. Праздник завершается на высокой ноте.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

Таблица 4.1 – Результаты изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) после реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	с	Адекватная
2	3	Адекватная
3	3	Адекватная
4	3	Адекватная
5	4	Заниженная
6	3	Адекватная
7	3	Адекватная
8	1	Завышенная
9	3	Адекватная
10	3	Адекватная
11	4	Заниженная
12	3	Адекватная
13	1	Завышенная
14	3	Адекватная
15	2	Адекватная
16	3	Адекватная
17	3	Адекватная
18	3	Адекватная
19	3	Адекватная
20	1	Завышенная
Ср балл	2,7	

Высокий – 3 человек (15 % испытуемых).

Средний – 14 человек (75 % испытуемых).

Низкий – 2 человека (10 % испытуемых).

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике Какой Я?» (Р.С. Немов) после реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	4	Средний
2	5	Средний
3	4	Средний
4	4	Средний
5	4	Средний
6	7	Средний
7	6	Средний
8	9	Высокий
9	4	Средний
10	2	Низкий
11	5	Средний
12	4	Средний
13	8	Высокий
14	4	Средний
15	5	Средний
16	5	Средний
17	5	Средний
18	6	Средний
19	4	Средний
20	7	Средний
Ср. значение	6,2	

Высокий – 2 человек (10 % испытуемых).

Средний – 17 человек (85 % испытуемых).

Низкий – 1 человека (5 % испытуемых).

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике изучения уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» (А.В. Захаров) после реализации программы

Порядковый номер испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	3	Адекватная
2	6	Заниженная
3	3	Адекватная
4	3	Адекватная
5	4	Адекватная
6	4	Адекватная
7	2	Завышенная
8	2	Завышенная
9	3	Адекватная
10	4	Адекватная
11	8	Заниженная
12	1	Завышенная
13	4	Адекватная
14	4	Адекватная
15	3	Адекватная
16	4	Адекватная
17	3	Адекватная
18	4	Адекватная
19	4	Адекватная
20	3	Адекватная
Ср. балл	3,6	

Завышенная – 3 человек (15% испытуемых).

Адекватная – 15 человек (75% испытуемых).

Заниженная – 2 человека (10% испытуемых).

Подробные результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Какой Я?» (Р.С. Немов) отображены в таблице 4.4, 4.5 и 4.6.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

Таблица 4.4 – Расчет абсолютного значения разности по Т-критерию

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
8	4	-4	4
2	5	3	3
5	4	-1	1
9	4	-5	5
6	4	-2	2
7	7	0	0
6	6	0	0
9	9	0	0
7	4	-3	3
3	2	-1	1
2	5	3	3
6	4	-2	2
8	8	0	0
6	4	-2	2
5	5	0	0
7	5	-2	2
5	5	0	0
9	6	-3	3
4	4	0	0
9	7	-2	2

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 20$). Переформирование рангов производится в таблице 9.

Таблица 4.5 – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1.5
2	1	1.5
3	2	5
4	2	5
5	2	5
6	2	5
7	2	5
8	3	9.5
9	3	9.5
10	3	9.5
11	3	9.5
12	4	12
13	5	13

Гипотезы.

H_0 : В результате реализации программы (комплекса мероприятий) в ДОУ не происходит статистически значимого изменения (улучшения) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем.

H_1 : В результате реализации программы (комплекса мероприятий) в ДОУ происходит статистически значимое изменение (улучшение) уровня адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с исходным уровнем.

Расчет рангового номера разности приведен в таблице 10.

Таблица 4.6 – Расчет рангового номера разности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	4	-4	4	12
2	5	3	3	9.5
5	4	-1	1	1.5
9	4	-5	5	13
6	4	-2	2	5
7	4	-3	3	9.5
3	2	-1	1	1.5
2	5	3	3	9.5
6	4	-2	2	5
6	4	-2	2	5
7	5	-2	2	5
9	6	-3	3	9.5
9	7	-2	2	5
Сумма				91

По столбцу рангов равна $\sum = 91$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 91 \quad (4.1)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т, формула (4.2).

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 9.5 + 9.5 = 19 \quad (4.2)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=20:

$$T_{кр}=12 (p \leq 0.01),$$

$$T_{кр}=21 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$.

Гипотеза H_0 отвергается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.