

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Лещинская Ирина Андреевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ Я-ОБРАЗА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В НЕПОЛНЫХ  
СЕМЬЯХ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика  
начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. н., доцент кафедры  
педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А.

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Лысенко О.Ф.

(ученая степень, учебное звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Лещинская И.А.

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(протискию)

Красноярск 2023

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения Я-образа детей младшего школьного возраста.....	7
1.1 Исследование Я-образа в трудах отечественных и зарубежных ученых .....	7
1.2 Возрастные аспекты и влияние неполной семьи на формирования Я-образа.....	16
1.3 Способы развития Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях .....	26
Выводы по главе 1.....	30
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях .....	32
2.1 Диагностический инструментарий для исследования Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях .....	32
2.2 Результаты исследования и их анализ .....	36
2.3 Программа занятий для формирования положительного Я-образа младших школьников .....	45
Выводы по главе 2.....	56
Заключение .....	58
Список используемых источников.....	61
Приложения .....	66

## **Введение**

Актуальность исследования. В настоящее время семья выступает ключевым социальным институтом, который оказывает первостепенное значение на процесс социализации. Именно в семье дети перенимают образцы и модели поведения родителей, происходит формирование личности и совершенствование личностных качеств. Семья является первым и главным местом воспитания ребенка, где он учится базовым нормам и ценностям общества. Семья – это место, где ребенок учится любить и быть любимым, учится эмоциональной регуляции и коммуникации, и главное – учится быть самим собой.

В зрелом возрасте, семья остается важным фактором в становлении личности. Через опыт жизни, получаемый от родителей и близких людей, мы формируем свои ценности, убеждения, характер, мировоззрение и культурный кодекс. Семья учит нас терпению, уважению, ответственности и справедливости, которые могут стать основой для будущих отношений.

В современном обществе институт семьи постоянно претерпевает различного рода изменения и потрясения. Так, в настоящее время наблюдается снижение рождаемости, увеличение количества разводов, снижение авторитета взрослых членов семьи, а также нарушение взаимоотношений между родителями и детьми в целом.

В зависимости от полноты семьи можно говорить о более благоприятной для гармоничного и здорового развития детей атмосфере и обстановке. Хотя, все дети, вне зависимости от количества родителей развиваются по определенным возрастным этапам и имеют одинаковые закономерности развития. Однако, полная семья выступает положительным фактором, необходимым для полноценного формирования психического и физического здоровья.

Происходящие в обществе и экономике перемены детерминируют социально-экономические, психологические, экологические последствия, влияющие на формирование «Я-образа» у индивида. Ввиду того, что формирование «Я-образа» зависит от закономерностей личностного развития, то появляется необходимость в изучении различных факторов, воздействующих на него.

Проблема «Я-образа» превращается в настоящее время во все более важную. Ее взаимосвязь и влияние прослеживаются в понимании уровня значимости человека, его умений, знаний и возможностей находить решения современных задач, в расстановке жизненных приоритетов и понимании личных ценностей и, в конечном счете, определении своего места в социуме. Для психологов и ученых представляет интерес личность, которая активно преобразовывает действительность, способна к самопознанию, саморазвитию и самоактуализации в различных областях жизни.

Объективная потребность решения исследуемой проблемы, ее недостаточное рассмотрение в контексте современных научно-педагогических исследований обусловили выбор **темы исследования:** «Особенности Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях».

**Цель исследования** – выявить особенности Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, разработать программу занятий для формирования положительного Я-образа младших школьников, разработать рекомендации для педагогов и родителей.

Тема исследования, его цель обусловили формулировку следующих **задач исследования:**

- 1) изучить теоретические представления о Я-образе в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе;
- 2) выделить особенности Я-образа у детей младшего школьного возраста;
- 3) описать особенности неполных семей, способных повлиять на

формирование Я-образа детей младшего школьного возраста;

4) составить и провести диагностический комплекс для изучения уровня развития Я-образа у детей младшего школьного возраста из неполной семьи;

5) проанализировать полученные результаты в ходе диагностического обследования;

б) разработать программу занятий и рекомендации для формирования положительного Я-образа у младших школьников.

**Объект исследования** – Я-образ детей из неполных семей.

**Предмет исследования** – особенности Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что Я-образ детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, характеризуется: низким уровнем самопрезентации (т. е. не стремятся учитывать, контролировать или как-то специально организовывать впечатление, которое они производят на окружающих); дети имеют ложные представления о себе; преобладает неадекватная самооценка; так же низкий уровень притязаний и недостаточно развита саморегуляция в деятельности.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования использованы следующие **методы**:

1) теоретические – анализ современной психолого-педагогической литературы; обобщение;

2) эмпирические – тест Куна-Макпартленда «Кто Я» (модификация Т.В. Румянцевой); методика Дембо-Рубинштейна; протокол наблюдения;

3) методы качественной и количественной обработки результатов.

**Опытно-экспериментальная база исследования** МБОУ «Новосолянская СОШ № 1» с. Новая Солянка. В исследовании приняли участие 20 обучающихся из четвертых классов.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили теоретические подходы отечественных и зарубежных авторов к проблеме

«образа Я» (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, К.А. Абульханова-Славская, М.И. Лисина, И.С. Кон, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, Б.Г. Ананьев; У. Джеймс, Ч. Кули, Э. Берн, Дж. Мид, З. Фрейд, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Э. Эриксон).

#### **Основные этапы исследования.**

На первом этапе (2022-2023 гг.) была изучена научная литература по психологии по теме исследования, определены объект и предмет, цель, задачи, гипотеза исследования.

На втором этапе (2023 г.) продолжилось изучение теоретического материала по проблематике исследования, были составлены две теоретические главы ВКР, подобраны методики исследования.

На третьем этапе (2023 г.) была определена выборка респондентов, уточнены методики исследования, произведены сбор, обработка, анализ эмпирических данных, интерпретация полученных результатов, были сделаны выводы по исследованию, составлена программа занятий для младших школьников и рекомендации для педагогов и родителей, оформлена ВКР.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, 2 глав, заключения, библиографического списка (содержит 50 источников), одного приложения, проиллюстрирована 5 рисунками и 3 таблицами.

# Глава 1. Теоретические основы изучения я-образа детей младшего школьного возраста

## 1.1 Исследование Я-образа в трудах отечественных и зарубежных ученых

В научной литературе понятие «Я-образ» появилось в связи с необходимостью изучения и описания основных психологических структур и процессов личности. Вместе с ним также используются такие понятия, как «самосознание», «самость» и «самовосприятие».

Американский психолог У. Джеймс первым предложил идею самовосприятия. Он внес значительный вклад в развитие этой темы. Согласно его теории, существует «глобальное Я», которое состоит из двух компонентов: самосознания (self) и самообъекта (self). Я-объект состоит из четырех частей: духовного, материального, социального и телесного «я». Вместе они образуют уникальный образ каждого человека, совокупность представлений о себе как о личности. Джеймс предлагает формулу оценки самости человека, основанную на сравнении реализаций и уровня притязаний [12].

В своем исследовании Д. Г. Мид исследует, как именно образ – нечто сверхъестественное и бессознательное – создает смысл в литературе и жизни. Для Д. Г. Мида, «образ-я» – это феномен, в котором образы формируются и организовываются так, что они могут порождать смыслы и значимые мысли.

Д. Г. Мид убежден, что образы являются главным элементом литературы, помогающим создавать более глубокую и красочную картину мира. Образ не обязательно является реалистичным описанием чего-то или кого-то, но он может произвести на читателя сильное впечатление и вызвать эмоции. Автор убежден, что образы часто служат ключами к решению загадок, касающихся человеческого существования и взаимодействия в мире. Он также рассуждает о том, что некоторые образы могут стать символами,

имеющими универсальный смысл для всех читателей. Так, например, образ женщины как матери может отображать не только одну конкретную женщину, но и всю женскую половину человечества, ее роль в обществе и культуре.

Книга Д. Г. Мида «Образ-я» стала значимым вкладом в исследование роли образов в литературе, культуре и жизни. Она показывает, что образы способны создать глубокие эмоциональные и культурные связи между людьми, открывая новые горизонты в понимании мира и человеческих отношений [24].

К. Хорни выделяет понятия «идеализированное Я» и «реальное Я», между которыми находится «актуальное/эмпирическое Я» [31].

«Актуальное Я» – это то, что включает в себя все, чем является человек в любой момент времени.

Э. Эриксон считает, что эго-идентичность влияет на «самовосприятие». Природа идентичности эго связана с характеристиками культурной среды, окружающей человека, и его способностями.

«Идентичность эго» – центральное понятие концепции Эриксона. Эго-идентичность относится к целостности развивающейся личности; идентичности и непрерывности нашего эго, несмотря на изменения, происходящие в процессе роста и развития.

Он предполагает, что человек проходит через восемь этапов психосоциального развития и каждый этап связан с определенным кризисом. Эти кризисы необходимо решить для того, чтобы личность могла формироваться и расти.

В период детства, от рождения и до двух лет, происходит формирование первого этапа – доверия к окружающим. Эта стадия помогает ребенку ощутить взаимоотношения и доверие в общении с родителями и окружающими. На этом этапе родители должны порождать у ребенка чувство комфорта и безопасности в окружающем мире для правильного формирования личности.

В следующем этапе, который происходит в возрасте от двух до четырех лет, происходит формирование автономии и стыда. Ребенок начинает осознавать свою независимость от родителей и окружающей среды, что позволяет ему формироваться, как личность.

Следующие этапы, которые Эриксон определяет – идентичность и роль, интимность и изоляция, порождаются социальными факторами, при которых происходит обучение и формирование социальных отношений.

Автор акцентирует внимание на том, что для полноценного развития личности важно прохождение всех этапов, решение конфликтов на каждом конкретном этапе, их его приспособление к новым ситуациям в жизни.

По словам Э. Эриксона, успешное прохождение всех этапов позволяет создать стабильный образ личности и эго-идентичности, что позволяет человеку эффективнее приспособиться к окружающей действительности и построить здоровые отношения в обществе. Эго-идентичность является важнейшим критерием стабильного психического здоровья и показателем здоровой личности.

Исследователи гуманистической психологии рассматривают Я-образ как систему Я-концепций и связывают формирование Я-концепций с непосредственным опытом личности. Представители этого направления психологической науки первыми ввели понятие «Я-образ» и определили модальности его «Я-концепций». Я-образ – это структурированный образ, включающий представления о свойствах себя как субъекта и себя как объекта, а также представления об отношении этих свойств к другим людям.

Согласно К. Роджерса, функции Я-образа следующие: контроль и интерпретация поведения, влияние поведения на выбираемую человеком деятельность, что позволяет обусловить развивающие характеристики негативной и позитивной Я-концепции [28].

Я-концепция характеризуется:

1) содержательная область (области, которые отражаются в Я-концепции, например, физические, социальные, ценностные и моральные качества и др.)

2) структура или тип отношений между различными частями Я-концепции и характер отношений с окружающей средой;

3) конгруэнтность / инконгруэнтность (соответствие/несоответствие реальному опыту людей);

4) защита от оценок, которые не согласуются с Я-концепцией;

5) напряжение (состояние, возникающее в результате фиксированной защитной позиции);

б) уровнем самоуважения (способность принимать себя таким, какой ты есть, со всеми твоими особенностями);

7) реальностью (способность оценивать себя, исходя из актуальной информации) [27].

Несоответствие между самовосприятием и реальным опытом может привести к психологической дезадаптации. В таких случаях используются механизмы психологической защиты, чтобы справиться с расхождением между непосредственным опытом и самовосприятием.

К. Роджерс рассматривает поведение индивида в целом как попытку достичь согласованности «Я-образа».

Й. Келли связывает изучение самости как системы переживаний с теорией личностных конструктов. По его словам, люди воспринимают мир через призму своих устойчивых когнитивных конструктов – это и есть личностные конструкты. Эти конструкты позволяют людям организовывать события, происходящие в их жизни, и понимать их. Конструкты выступают как единица опыта, как способ интерпретации событий в реальности. Личный опыт каждого человека формируется на основе системы конструктов [18].

Бернса о «самовосприятии» связано с понятиями самооценки, которая представляет собой набор установок «о себе» и набор представлений индивида о себе [8].

Самовосприятие как совокупность установок «о себе» необходимо рассматривать при разграничении описательного и оценочного компонентов. Большинство определений установки фокусируется на трех основных компонентах:

1. Убеждение (которое может быть обоснованным и необоснованным) – когнитивный компонент установки.
2. Эмоциональное отношение к этому убеждению – эмоциональный и оценочный компонент.
3. Соответствующая реакция (которая может быть выражена через поведение) – поведенческий компонент.

Что касается самовосприятия, то компоненты установки можно определить следующим образом:

1. Самовосприятие – представление индивида о себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого образа, которая может быть различной интенсивности, поскольку определенные черты образа могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или неодобрением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, т.е. конкретные действия, которые могут быть вызваны образом и самооценкой.

Объектом восприятия и самооценки может быть внешность человека, его способности, его взаимодействие с обществом и т.д.

Когнитивный компонент самовосприятия. Самооценка человека обычно представляется правильной, независимо от того, основана она на объективных знаниях или субъективных мнениях, и независимо от того, соответствует она действительности или нет. Описывая себя, человек пытается выразить словами основные характеристики своей привычной Я-концепции. Красивый», «надежный», «веселый», «серьезный»: их можно перечислять бесконечно, и все они являются частью самовосприятия, представляясь более или менее значимыми для человека. Их значение и

иерархия меняются с новым жизненным опытом, в зависимости от ситуации или просто под влиянием момента.

Оценочный компонент самовосприятия. Качества, которые мы приписываем своей личности, часто не являются объективными, и окружающие могут с ними не соглашаться. Например, человек может считать себя толстым, хотя другие люди могут так вовсе не думать, но восприятие собственной толстоты заставляет его чувствовать себя неполноценным. Существует тенденция экстраполировать внешние недостатки самого себя на человека в целом. Если у человека есть недостатки (даже если они вымышленные), он воспринимает негативные реакции окружающих (часто только кажущиеся), которые сопровождают его при каждом контакте с социальной средой. Это может привести к серьезным трудностям в развитии позитивной Я-концепции. Все характеристики, которые можно приписать человеку, имеют скрытую ценность, и их источником является субъективная интерпретация реакций окружающих на эти качества и их восприятие в сравнении с реалистичными стандартами и через призму общих, групповых или индивидуальных культурных представлений о ценностях, которые человек усвоил в течение своей жизни. Аффективный компонент отношения существует потому, что его когнитивный компонент не воспринимается индивидом безразлично. Она вызывает у него оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и когнитивного содержания [2].

Поведенческий компонент самооценки. Хорошо известно, что люди не всегда поступают в соответствии со своими убеждениями. Часто проявление установок корректируется или вообще не допускается из-за их социальной неприемлемости, моральных сомнений человека или страха перед возможными последствиями. Все установки – это эмоционально окрашенные убеждения, связанные с каким-либо объектом. Особенность самовосприятия как совокупности установок заключается исключительно в том, что объект в данной ситуации является носителем самой установки. Эмоции и оценки,

связанные с образом Я, очень сильны и устойчивы. Можно легко ограничиться от отношения к себе другого человека, используя методы психологической защиты, но от отношения к самому себе так просто не избавиться.

Таковы основные исследования самосознания в работах зарубежных ученых. Обратимся теперь к исследованиям отечественных ученых – В.В. Столина, С.Р. Пантилеева, Е.Т. Соколовой, С.Л. Рубинштейна и др.

Отечественные психологи рассматривают «самовосприятие» чаще всего в контексте изучения самосознания.

Я-образ рассматривается как совокупность характеристик, позволяющих человеку определить себя как личность, осознать себя как существо, обладающее определенными психическими свойствами, будь то характер, способности, привычки и т.д. Чаще всего, однако, «Я-образ» рассматривается как ядро личности, и изменения в локальных «Я-образах» не влияют на «Я-образ».

Рассмотрим Е. Т. Соколова. В ее исследованиях «Я-образ» трактуется как интегративное образование отношения, включающее следующие компоненты:

1. Компонент, отражающий представление личности о своих качествах, способностях, значимости в обществе и т.д. Этот компонент называется когнитивным.

2. Компонент, который заключается в том, как человек относится к себе, уважает ли он себя, любит ли он себя или, возможно, относится к себе с презрением. Этот компонент называется аффективным.

3. Последний компонент – это степень, в которой человек воплощает свои мотивы и цели в конкретные и соответствующие акты поведения. Поэтому его называют поведенческим компонентом [1].

В.В. Столин выделяет три уровня «самовосприятия». Первый – физический «Я-образ», который определяется потребностью организма в благополучии на физическом уровне. Затем следует социальная «Я-

концепция», которая связана с потребностью каждого человека быть членом общества, стремиться быть таковым. Наконец, третьим компонентом этой структуры является дифференцирующая «Я-концепция», которая характеризуется знанием индивида о себе по отношению к другим. Этот компонент дает человеку ощущение собственной уникальности и обеспечивает потребность в самоопределении и самосознании.

В.В. Столин подчеркивал, что конструирование самообразов, «Я-образа», происходит двумя путями: либо в поиске и классификации «Я-образов», либо в поиске содержательных параметров «Я-образов».

I. Чеснокова выделяет два уровня в структуре самопознания. Первый уровень позволяет человеку соотносить себя с другими, сравнивая свое «Я» с другими. Этот уровень способствует формированию определенных представлений о себе и своем поведении, которые наделены определенной эмоциональной значимостью. Этот уровень является эталонным, единственным до младшего школьного возраста, где самовосприятие и самонаблюдение являются основными методами самопознания. Следующий уровень – это сопоставление индивидуальных самовосприятий в результате диалога внутри себя. На этом уровне из индивидуальных представлений в процессе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа формируется коллективный самообраз [9].

Как мы видим, существуют различные теории, взгляды и подходы, которые, так или иначе, раскрывают содержание понятий «самовосприятие», «самовосприятие». Это позволяет нам оценить, насколько сложны и многогранны эти понятия. Следует подчеркнуть, что самовосприятие влияет на формирование личности в целом, ее поведение, поступки и взаимоотношения с другими людьми.

Одной из важнейших отличительных особенностей детей младшего школьного возраста является то, что их личность претерпевает фундаментальные изменения в сфере самосознания. Эти изменения оказывают огромное влияние на развитие личности младшего школьника и

его образование. Согласно теории Б. Г. Ананьева, именно на этом этапе сознание начинает познаваться личностью и становится объектом самосознания. В этом возрасте активно формируется способность к самопознанию, появляется система самооценки и отношения к себе.

Потребность в самооценке очень сильна у детей младшего школьного возраста. Согласно исследованиям А. А. Рехана, дети младшего школьного возраста испытывают острую необходимость перехода на качественно новый уровень взаимодействия с окружающими их взрослыми – «взрослый-взрослый». Если этот переход не происходит, то учащиеся средних классов начинают испытывать психосоциальную дезадаптацию, происходит искажение самооценки и Я-концепции среднего школьника в целом.

На этом этапе формирования личности Я-концепция претерпевает серьезные изменения, что является стрессовой ситуацией для ребенка младшего школьного возраста. Я-концепция, сформированная в начале жизни, под влиянием изменений в физическом и психическом развитии вынуждена меняться и адаптироваться к особенностям детей младшего школьного возраста. На первый план выходит взаимодействие с группой сверстников, и особенности взаимоотношений с одноклассниками и друзьями оказывают глубокое влияние на Я-концепцию младшего школьника. Однако семейное окружение оказывает не менее сильное влияние на Я-концепцию младшего школьника. Семья – одна из самых важных социальных групп для ребенка, в раннем возрасте это единственное социальное окружение, и именно в семье закладываются основы Я-концепции.

Таким образом, **Я-образ** – это совокупность представлений в форме понятий, самооценка и уровень притязаний как совокупность представлений о реальном и идеальном Я в форме оценок.

## **1. 2 Возрастные аспекты образа-я и влияние неполной семьи на формирование Я-образа**

А.В. Захарова рассматривает самооценку как сложное образование, характеризующееся асинхронным формированием ее компонентов. Она отражает различные характеристики (индивидуально-возрастные) и включает в себя индивидуальные связи и явления развития, которые способствуют тому, как она формируется [15].

Самовосприятие связано с формированием у детей младшего школьного возраста процессов адаптации к правилам общества, поэтому необходимо учитывать следующее:

1. Самовосприятие является одним из важнейших ресурсов личности младшего школьника, необходимых для адаптации.

2. Стили самооценки влияют на стили адаптации детей младшего школьного возраста.

3. Взаимодействие между самооценкой и механизмами адаптации способствует формированию более устойчивой самосистемы, ослабляя негативное влияние стресса на организм.

4. Активные механизмы адаптации и позитивная самооценка помогают друг другу и влияют на степень адаптации младшего школьника.

5. Пассивные механизмы адаптации и негативная самооценка влияют друг на друга и затрудняют адаптацию индивида.

6. У детей младшего школьного возраста самооценка развивается очень асинхронно.

Выявлены следующие направления развития самооценки у детей младшего школьного возраста:

1. Самопсихологическая область – в этой области мы учитываем различные факторы, например, способен ли ребенок школьного возраста использовать волевую регуляцию деятельности, психических процессов, насколько он активен, проявляет ли инициативу, каковы его отношения со

сверстниками, успешно ли он справляется со стрессом. Мы также учитываем, какое настроение чаще всего бывает у ребенка в младшем школьном возрасте, насколько легко он воспринимает сложные ситуации, как относится к своим сильным и слабым сторонам. Очень важно, что дети школьного возраста уделяют много внимания своему телу и внешности, поэтому важно учитывать, позитивно ли ребенок школьного возраста относится к себе как к физическому телу, нравится ли ему то, каким он себя видит, и как, по его мнению, другие относятся к его внешности.

2. Самосоциальная сфера – эта сфера отражает, насколько активен человек в обществе, успешны ли его взаимодействия с другими людьми, проявляет ли он инициативу в контактах с окружающими. Если самовосприятие и самооценка младшего школьника развиты положительно, ему легче устанавливать контакты с людьми. Следует также учитывать, соблюдает ли ребенок школьного возраста морально-этические нормы, ищет ли он одобрения окружающих, в какой степени он подчиняется интересам других людей. Не менее важным в этой области является оценка образовательных и профессиональных интересов человека, есть ли у него цели и предвидит ли он, какую профессию приобретет в будущем.

3. Сфера самосексуальности – в этой области выясняется, насколько ребенок в младшем школьном возрасте развит в плане сексуальности, интересуется ли он вопросом взаимодействия полов и обсуждает ли эту тему со сверстниками или взрослыми. Делается попытка выяснить, начал ли ребенок в младшем школьном возрасте половую жизнь в раннем возрасте и насколько активны его сексуальные контакты.

4. Семейное измерение – аспекты, учитываемые в этом измерении, касаются отношений младшего школьника с семьей, удовлетворен ли он своими отношениями с родственниками и как он относится к своим родителям и другим родственникам. Здесь выясняется, чувствует ли ребенок школьного возраста, что его семья заботится о нем, поддерживает его и помогает ему преодолевать трудности.

5. Сфера мастерства с усилием – эта сфера выявляет способность младшего школьника контролировать среду, способен ли он/она организовать условия, которые обеспечат возможность реализовать разнообразные способы действия в различных ситуациях. Чувствует ли он/она себя способным контролировать среду и способен ли он/она преодолевать препятствия, создаваемые средой.

6. Сфера самореализации – показывает, как ребенок школьного возраста оценивает себя, считает ли он себя активным или пассивным, насколько он способен быть лидером, уверен ли он в себе, уместны ли его требования к себе и другим, считает ли он себя уверенным или, возможно, агрессивным и т.д.

7. Доминирование идеального Я – показывает отношение учащегося к своему идеальному образу: насколько он соответствует ему, нужно ли ему что-то менять, чтобы достичь идеала, каков идеальный образ для этого учащегося в целом, недоволен ли он собой, стремится ли к самосовершенствованию [11].

Молодые учащиеся, которые успешно проходят процесс адаптации, имеют положительную самооценку, они считают себя активными, жизнерадостными, выносливыми. Они удовлетворены своим телом, своим полом и внешностью. Они имеют цели, профессиональные планы, следуют правилам общества и удовлетворены своими отношениями с окружающими.

Далее мы рассмотрим особенности самооценки детей младшего школьного возраста, поскольку, как уже говорилось, самооценка и Я-концепция – это два неразрывно связанных компонента личности.

Самооценка – это то, как человек оценивает себя, свои внутренние качества, способности и навыки. Она состоит из двух компонентов: рациональной оценки и эмоциональной оценки.

Рациональная самооценка – это умение оценивать себя реалистично и объективно. Это важный ресурс для формирования здоровой личности и психического здоровья. Рациональная самооценка помогает людям более

точно распознавать свои преимущества, недостатки и ограничения, а также рационально оценивать свои возможности и достижения.

Люди с развитой рациональной самооценкой более уверенно выступают в обществе, не боятся выражать свои мысли и идеи, не критикуют себя необоснованно, а также умеют понимать, что ошибки и неудачи являются неизбежной частью жизни, и это не значит, что они не успешны или недостаточно хороши.

Рациональная самооценка помогает людям будучи собой, быть увереннее в своих действиях, и продвигаться к поставленным целям. Важно помнить, что рациональная самооценка не является чем-то, что появляется непосредственно, а скорее это умение, которое требует усилий, практики и сознания о себе. Самооценка не должна зависеть от личных достижений, достатка, физических параметров или взаимоотношений, а является конструктивной и позитивной, направленной на личностный растущий процесс. Самооценка может быть адекватной и неадекватной, высокой или низкой.

У детей младшего школьного возраста самооценка приобретает качественно новые функции. Ребенок школьного возраста начинает осознавать себя как личность, как человека, обладающего определенными качествами. Самопознание обобщается, ребенок школьного возраста осознает свою деятельность, особенности своих отношений с обществом. В этот период происходит переход от детства к взрослости. Возрастает самостоятельность ребенка, поэтому ребенок школьного возраста по-новому видит себя, у него появляется желание разобраться в себе.

В этом возрасте физическое и психическое состояние ребенка претерпевает большие изменения, меняются условия, в которых он живет. Появляются новые формы поведения, меняется вид основной деятельности, на первый план выходит общение со сверстниками.

А. Е. Личко считает, что у детей школьного возраста формируется характерная поведенческая черта – реакция эмансипации. Это означает, что

дети школьного возраста пытаются освободиться от влияния окружающих их взрослых, будь то родители или учителя, но при этом ребенок школьного возраста не пытается противостоять им, а скорее становится равным им [19].

Отношения младшего школьника со взрослыми и сверстниками становятся более сложными и играют очень важную роль для младшего школьника в этот период. Мнение сверстников о нем и характер их взаимодействия оказывают сильное влияние на самооценку младшего школьника, который ищет у них одобрения и поддержки. По этой причине младшие школьники часто совершают несвойственные им поступки и делают их, чтобы получить одобрение сверстников. По этой причине, как бы ни старался ребенок школьного возраста добиться независимости от взрослых, он все равно нуждается в их помощи. Взрослые должны показать ребенку, как правильно поступить, как решить проблему.

Семья – это первая и самая важная среда в формировании личности человека. Это социальная группа, в которую ребенок попадает с рождения и долгое время остается в ней один. Родители и другие родственники являются для ребенка самыми важными взрослыми, между ними устанавливается тесная связь. Очень важно, чтобы обстановка в семье была доброжелательной, и чтобы в ней присутствовали взрослые, которые заботятся о ребенке, воспитывают его, учат его общаться с другими людьми и обеспечивают его существование. Семья является важным фактором социализации ребенка, поэтому условия ее жизни чрезвычайно важны.

То, как члены семьи взаимодействуют друг с другом, помогает ребенку научиться социальным контактам и усвоить модели поведения. Основы, заложенные в семье, проявляются в младшем школьном возрасте и в последующие годы. То, как родители взаимодействуют со своими детьми, как они реагируют на правильные и неправильные поступки своих детей, гармония семейных отношений, отношение ребенка к братьям и сестрам - все это влияет на самооценку ребенка.

Неполные семьи наиболее уязвимы в плане воспитания детей. Существуют различные типы неполных семей, основные из них: внебрачная семья, неполная семья в результате смерти одного из родителей, неполная семья в результате развода. Неполные семьи бывают как по материнской, так и по отцовской линии, в нашей стране преобладают неполные семьи по материнской линии.

Часто в монородительских семьях, родитель, воспитывающий ребенка один, без поддержки другого родителя, вынужден выполнять сразу несколько функций, в том числе и функции второго родителя, что бывает сложно. Мать все равно не сможет в полной мере заменить отца, а отец заменить мать, какими бы при этом они ни были хорошими родителями. Воспитательная неполноценность неполной семьи определяется морально-психологическим фактором.

В.С. Иванченко отмечала, что последствия развода могут быть самыми разными: среди них можно выделить повышенную тревожность, заниженную самооценку, нарушение половой идентификации, затруднение в следовании полоролевым моделям, ухудшение успеваемости и т.д. [26].

Результаты исследования, проведенного С.А. Королевой на детях 6-8 лет, показали, что у детей из неполных семей я-образ носит аморфный, диффузный характер, искаженное отношение к себе, нарушается восприятие своего положения в семье [8].

По данным исследования другого специалиста, А.Г. Розенберга, установлено, что дети из семей, где родители разведены, более склонны к низкой самооценке, чем дети, растущие в полных семьях; процент детей с высокой самооценкой в семьях обоих типов был примерно одинаков. Дети, у которых кто-то из родителей умер, в целом не обнаруживают существенных отклонений в уровне самооценки. Таким образом, разрыв между родителями оказывает определенное негативное, хотя и незначительное, влияние на уровень самооценки ребенка [32].

По данным, полученным в разное время и отечественными, и западными учеными у детей, выросших в неполных семьях, чаще, чем у детей из полных семей, возникают нервные, психические расстройства и набор трудностей психологического характера. По мнению И.С. Кона дети, выросшие без отца, часто имеют пониженный уровень притязаний, повышенный уровень тревожности, невротические симптомы, возникают трудности в общении со сверстниками [6].

Дети из неполных семей имеют менее благополучную картину эмоционально-личностной сферы в сравнении со сверстниками из полных семей. В исследовании В. С. Мухиной и А. И. Захаровой детей младшего школьного возраста на основе рисунков «Моя семья» выяснилось, что существуют принципиальные различия между мальчиками и девочками из неполных семей в их отношении к близким взрослым (эмоциональное состояние у мальчиков из неполных семей является более низким и угнетенным, чем у девочек; однофигурные композиции семьи и схематичное изображение себя, свидетельствует о том, что мальчики из неполных семей чаще испытывают чувство одиночества и трудности в общении в семье, чем девочки или их сверстники из полных семей). Таким образом, для мальчиков из неполных семей характерны сниженный эмоциональный тонус, трудности в общении, чувство одиночества и отверженности, негативное самоощущение [19].

А. И. Захарова и И. С. Кон так же обращают внимание на дополнительные причины на повышение тревожности у мальчиков из неполных семей. В связи с отсутствием мужского эталона идентификации, мать пытается компенсировать ребенку этот недостаток изменением своей родительской роли. Однако женщина не в состоянии совмещать материнскую и отцовскую функции одновременно. В результате мальчик лишается не только отца, но и частично матери [2].

Еще одним возможным объяснением отсутствия уверенности и устойчивости в социальном включении предложила Й. Лангмейер. По ее

словам, мать предоставляет ребенку возможность ощутить интимность человеческой любви, а отец проторяет путь и отношение к человеческому обществу - «мать нас приводит к человеку, а отец к людям». В неполной же семье ребенок, научившись от матери принятию, в отсутствии отца не научается отдавать. А ведь и то, и другое необходимо для гармоничного развития личности [10].

Э. Эриксон утверждает, что личностные характеристики ребенка зависят от отношений с родителями и что идентификация с гендерными ролями или смешение ролей происходит в младшем школьном возрасте. В этом возрасте ребенок должен осмыслить свои социальные роли [15].

К. Юнг утверждает, что родители и семья в целом играют решающую роль в формировании личности ребенка. На развитие маленького ученика влияют особенности жизни родителей, методы воспитания в семье и различные трудности семейной жизни.

Ф. Райс выделяет несколько особенностей в семейных отношениях, которые необходимы для нормального развития детей школьного возраста в этих семьях.

Во-первых, ученик начальной школы нуждается в заинтересованности, поддержке и помощи родителей. Если родители помогают ребенку, между ними устанавливаются доверительные отношения, что влияет на формирование положительной самооценки у ребенка младшего школьного возраста. Такие дети обычно добиваются успехов в учебе и имеют сильно развитые моральные качества. Если родители не оказывают своим детям достаточной поддержки, это приводит к низкой самооценке, академическим неудачам и проблемам в отношениях со сверстниками.

Во-вторых, родители должны прислушиваться к своему ребенку и стараться проявлять понимание. Отсутствие понимания со стороны родителей и их нежелание принять ребенка также приведет к развитию безразличного отношения к окружающим.

В-третьих, наличие или отсутствие эмоциональной близости, привязанности и любви в общении с родителями оказывает очень сильное влияние на младшего школьника. Если в семье нет таких проявлений привязанности, то младший школьник становится эмоционально отстраненным, проявляет враждебность и старается дистанцироваться от них. Они становятся неспособными проявлять чувства любви и поддержки.

Важно также относиться к ребенку с доверием и признавать его положительные качества и поступки. Родители должны воспринимать своего ребенка как зрелую, независимую и способную решать проблемы личность и культивировать в нем эти качества. Однако родители должны вести себя как взрослые и брать на себя инициативу, чтобы направлять ребенка в определенных ситуациях и не позволять ему совершать ошибки. Для этого они должны быть гибкими по отношению к ребенку и приспосабливаться к изменениям в его личности. Такой подход помогает сформировать положительную самооценку у маленького ученика и развить его всесторонне развитую личность.

Родители являются примером для подражания для своих детей и поэтому должны соблюдать правила, которые они используют в воспитании своих детей.

Все эти условия очень проблематичны для неполных семей, родители часто не могут выполнить их в полной мере. Все это влияет на развитие личности ребенка в целом и оказывает огромное влияние на его самооценку.

Для таких детей характерным является замкнутость. Замкнутость детей, которые выросли в неполных семьях, может иметь несколько причин. Дети, которые живут в неполных семьях, часто испытывают чувство потери или разобщенности, из-за того, что им не хватает одного из родителей. Это может приводить к возникновению у них чувства неуверенности, тревожности и беспокойства. Эти эмоции могут привести к замкнутости и избеганию общения с другими людьми.

Таким образом, рассмотрев авторские подходы к описанию особенностей влияния неполной семьи на формирование образа я, отметим, что большинство исследователей сходятся во мнении, что у таких детей часто происходит формирование заниженной самооценки, низкой способности к саморегуляции и неверной полоролевой и личностной идентичности. Данный факт обуславливает необходимость проведения качественной диагностической работы и дальнейшей коррекции выявленных отклонений.

### **1.3 Способы развития Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях**

Развитие позитивного Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, имеет важное значение для их успешной адаптации в обществе и достижения личностных целей. Важность обусловлена следующими составляющими:

1. Уверенность в себе – развитие положительного Я-образа помогает детям младшего школьного возраста поверить в себя и свои силы. Это способствует развитию уверенности в себе и повышению самооценки.

2. Адаптация в обществе – дети младшего школьного возраста, воспитывающиеся в неполных семьях, могут испытывать трудности в адаптации в обществе. Развитие позитивного Я-образа помогает им лучше понимать себя и находить свое место в обществе.

3. Улучшение качества обучения – дети с положительным Я-образом более склонны к приобретению новых знаний и увлечены учением. Это может привести к улучшению качества обучения.

4. Самореализация – развитие позитивного Я-образа помогает детям младшего школьного возраста лучше понимать свои интересы, потребности и возможности. Это позволяет им достигать больших успехов и заниматься тем, что им действительно нравится.

5. Социальная защита – дети, которые имеют позитивное Я-образ, имеют больше шансов справиться с трудностями в жизни и быть успешными в социальной сфере. Они могут более успешно преодолевать трудности и находить опору в жизненных ситуациях [30].

Все эти аспекты демонстрируют необходимость развития позитивного Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, чтобы создать условия для их лучшей адаптации и успешной реализации потенциала в жизненной сфере.

Педагог-психолог, работающий с детьми младшего школьного

возраста, воспитывающимися в неполных семьях, должен использовать различные направления работы, чтобы помочь детям развивать позитивный Я-образ. Кратко охарактеризуем направления работы педагога-психолога:

1. Социально-эмоциональное развитие – педагог-психолог помогает детям развивать навыки социального и эмоционального развития, такие как управление эмоциями, сотрудничество и уважение к другим.

2. Развитие самооценки – педагог-психолог должен помочь детям повысить самооценку, помочь им понять свои навыки и давать им возможность проявлять свои таланты.

3. Работа с родителями – педагог-психолог должен сотрудничать с родителями детей, чтобы помочь им создать поддерживающую среду, которая способствует развитию позитивного Я-образа у детей в домашней обстановке.

4. Социальная поддержка – педагог-психолог должен предоставлять социальную поддержку, чтобы помочь детям преодолеть трудности, с которыми они сталкиваются в школе и дома.

5. Консультирование – педагог-психолог должен проводить индивидуальные консультации с детьми, чтобы помочь им понять свои потребности, проблемы и найти решения.

6. Развитие талантов – педагог-психолог должен помочь детям развивать свои таланты и интересы через проведение творческих и культурных программ.

7. Помощь в выборе карьеры – педагог-психолог должен помочь детям выбрать карьеру, которая соответствует их интересам и способностям [44].

Все эти направления работы должны применяться комплексно, чтобы помочь детям младшего школьного возраста, воспитывающимся в неполных семьях, развивать позитивный Я-образ, достичь личностного роста и успешно адаптироваться в обществе.

Также, педагог-психолог выполняет следующие формы работы:

1. Индивидуальные консультации – педагог-психолог может проводить

индивидуальные консультации с детьми, где будут обсуждаться их проблемы и недостатки, а также предлагаться пути их решения.

2. Работа с семьей – педагог-психолог может сотрудничать с родителями, чтобы поддержать детей в развитии позитивного Я-образа. Он может консультировать родителей о том, как поддерживать своих детей в эмоциональном и психологическом плане, а также работать с ними в целях создания подходящей семейной обстановки.

3. Групповые тренинги – педагог-психолог может проводить групповые тренинги с детьми, направленные на развитие социальных и коммуникативных навыков, формирование положительного Я-образа и развитие самооценки.

4. Использование эффективных методик – педагог-психолог может использовать различные методики и техники, которые помогают детям проявлять свои таланты, увеличивать осознанность и помогают развивать лучшие качества личности.

5. Работа с возможностями – педагог-психолог может помочь детям понять свои возможности и умения, а также помочь им сделать осознанный выбор, касающийся их будущего образования и профессионального развития.

6. Обеспечение поддержки и заботы – педагог-психолог может обеспечить детям чувство заботы, принимая участие в их жизненных проблемах и действиях, и своевременное реагирование на явные и скрытые проблемы и трудности в их жизни [36].

Располагая соответствующими знаниями и навыками, педагог-психолог легко сможет распознать проблемы в развитии Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, и способствует их решению.

Развитие позитивного Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, требует особого внимания и подхода. К способам, которые могут помочь в развитии позитивного Я-образа таких

детей, относят:

1. Разговоры и психологическая поддержка – дети в неполных семьях могут испытывать различные эмоциональные проблемы. Разговоры и психологическая поддержка помогут детям научиться понимать свои эмоции, выражать их и находить способы решения проблем.

2. Работа с признанием – младшие школьники должны получать достаточное признание от окружающих людей за свои достижения и усилия. Это поможет им поверить в себя и развить уверенность в своих силах.

3. Развитие творческих и спортивных способностей – творческая и спортивная деятельность помогают детям развивать свои таланты и навыки, повышать самооценку и поверить в свои силы.

4. Вовлечение в общественную деятельность – дети в неполных семьях хорошо адаптируются, когда они вовлечены в общественную деятельность, такую как участие в школьном клубе, организация спортивных мероприятий или их участие в экологических мероприятиях.

5. Работа с экспрессивными методиками – к экспрессивным методикам относятся рисование, пение, танцы, театральные постановки. Эти методы помогают детям выразить свои чувства и эмоции, повышают уверенность в себе и улучшают коммуникативные навыки.

6. Организация групповых мероприятий – групповые мероприятия способствуют развитию социальных навыков, взаимодействию с одноклассниками, повышению уверенности в себе и улучшению общения [24].

Программа развития позитивного Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, должна базироваться на социальных, психологических и педагогических принципах, учитывать все индивидуальные особенности каждого ребенка и организовываться с совместными усилиями родителей, педагогов и других заинтересованных лиц.

## Выводы по главе 1

В научной литературе понятие «образ Я» появилось из-за необходимости изучения и описания глубинных психологических структур и процессов личности. Также с ним используются такие понятия, как «самосознание», «Я», «представление о себе», и «Я-образ».

Американский психолог У. Джеймс был первым, кто предложил идею Я-образа. Джеймс предлагал формулу оценивания личностью самой себя, исходя из сравнения достигнутых успехов и уровня притязаний. В своем исследовании Д.Г. Мид исследует, как именно образ – нечто сверхъестественное и бессознательное – создает смысл в литературе и жизни. Для Д. Г. Мида, «образ-я» – это феномен, в котором образы формируются и организовываются так, что они могут порождать смыслы и значимые мысли. Д.Г. Мид убежден, что образы являются главным элементом литературы, помогающим создавать более глубокую и красочную картину мира. Образ не обязательно является реалистичным описанием чего-то или кого-то, но он может произвести на читателя сильное впечатление и вызвать эмоции.

Одним из важнейших отличительных признаков детей младшего школьного возраста является то, что личность младшего школьника претерпевает фундаментальные изменения сферы самосознания. Эти перемены оказывают огромное влияние на развитие личности младшего школьника, на его становлении. Согласно теории Б.Г. Ананьева, именно на данном этапе сознание начинает познаваться человеком, становится объектом самосознания. Навык познания самого себя активно формируется в этом возрасте, появляется система самооценивания, отношение к самому себе.

Способы развития Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, включают развитие самостоятельности и ответственности ребенка; формирование уверенности в

себе; развитие коммуникативных навыков; развитие познавательных способностей; поощрение достижений.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по изучению Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях**

### **2.1 Диагностический инструментарий для исследования Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях**

Цель диагностического исследования: изучить особенности самооценки детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях.

Критерии: когнитивный компонент – представление человека о себе; оценочный компонент – эмоциональная оценка себя; поведенческий компонент – конкретные акты поведения, через которые человек выражает себя.

Для изучения самооценки детей младшего школьного возраста представлены следующие диагностические инструменты:

Тест Куна-МакПартленда «Кто я» (модификация Т.В. Румянцевой) (Приложение 1).

Методика «Кто я?» представляет собой нестандартизированное самописание с открытым и (в некоторых модификациях) множественным выбором. Методика была предложена в 1954 году М. Kuhn и Т. Макпартлендом и претерпела несколько модификаций на русском языке.

Тест основан на самооценке Манфреда Куна. Теоретическую основу методики составляют концепции социальных ролей и ролевого поведения, в рамки которых помещается самовосприятие человека как носителя этих ролей. Этот факт отражен в самоописаниях исследуемых лиц. В то же время личности свойственно отражать свои психологические особенности, свое место не только в социальном мире, но и в мире в целом. Поэтому методика охватывает не только ролевые аспекты, но и все сферы восприятия индивидом собственной личности, своего сущностного «Я». Для анализа ответов, обследуемых часто используются следующие группы:

принадлежность к группе, тип родства, основной род занятий, черты характера, стиль общения, стремления и т.д.

2. Методика диагностической самооценки Дембо-Рубинштейна, модифицированная А.М. Прихожанкой (Приложение 2).

Методика основана на прямой (по шкалам) оценке учащимися ряда личностных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Респондентов просят отметить на вертикальных линиях уровень развития этих качеств (показатель самооценки) и уровень амбиций, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. Также анализируется уровень расхождения между самооценкой и отношением к себе. Каждому испытуемому выдается методический бланк, содержащий инструкции и задание.

Порядок выполнения задания

Инструкция: каждый испытуемый оценивает свои способности, навыки, характер и т.д. Уровень развития каждого качества и аспекта личности может быть представлен вертикальной линией, нижняя точка которой символизирует самое низкое развитие, а верхняя – самое высокое. Семь таких линий показаны на следующей странице. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) интеллект, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет окружающих;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) приятная внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой строкой напишите ее значение. В каждой строке с помощью черточки (-) укажите, как вы видите развитие этого качества или характеристики личности в данный момент. Затем с помощью крестика (x) укажите, где эти качества вызывают у вас чувство удовлетворения или гордости за себя.

Задание: имеется семь линий, каждая длиной 100 мм, обозначающих верхнюю и нижнюю точки и центр шкалы. Верхняя и нижняя точки имеют четкие линии, а центр представляет собой едва заметную точку. Техника может выполняться фронтально – со всем классом (или группой) – или индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик выполнил первую ступеньку. Необходимо убедиться в правильности применения предложенных значков и ответить на вопросы. Затем экзаменуемый работает самостоятельно. Время, отведенное на заполнение шкалы и чтение инструкций, составляет 10-12 минут.

### 3. Исследование саморегуляции (Протокол наблюдения) (Приложение 3).

#### Протокол наблюдения

Цель: определение уровня сформированности саморегуляции.

В протоколе экспериментатор фиксирует, поведение ребенка исходя из изучаемых параметров. Исследование проводится индивидуально.

Обработка и анализ результатов: определяют уровень сформированности саморегуляции.

Оценивается количество отмеченных негативных сторон изучаемых параметров, так:

- при наличии менее 3 негативных характеристик делается вывод о высоком уровне саморегуляции;
- при наличии от 4 до 9 негативных характеристик делается вывод о среднем уровне саморегуляции;
- при наличии 10 и более негативных характеристик делается вывод о низком уровне саморегуляции.

Уровни развития компонентов развития Я-образа детей младшего  
школьного возраста

	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Методики</b>
<b>Когнитивный компонент</b>	Ложные представления индивида о самом себе. Непонимание и несоответствие своим социальным позициям.	Смешанные представления индивида о самом себе. Частичное несоответствие своим социальным позициям.	Истинные представления индивида о самом себе. Полное понимание своих социальных позиций и соответствие им.	Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой).
<b>Эмоционально-оценочный компонент</b>	Заниженная или завышенная самооценка. В данном случае могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность или чрезмерная уверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий. Завышенный уровень притязаний, несоответствующий реальным возможностям. Низкий уровень притязаний. свидетельствует о неблагоприятном развитии личности.	Почти завышенная или почти заниженная самооценка. Респондент в целом понимает свое сильные или слабые стороны, однако имеет определенные искажения, которые могут проявляться в тех или иных сферах деятельности. Средний (реалистичный) уровень притязаний, соответствует реальным возможностям индивида.	Адекватная самооценка Может подтверждать личностную зрелость, умеет правильно оценить результаты своей деятельности; такая самооценка может показывать отсутствие существенных искажений в формировании личности. Сравнительно высокий уровень притязаний, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.	Методика Дембо - Рубинштейн
<b>Поведенческий компонент</b>	Саморегуляция на низком уровне, низкий уровень развития навыков установления социальных связей.	Саморегуляция на адекватном уровне, хороший уровень развития навыков установления социальных связей.	Саморегуляция на высоком уровне, высокий уровень развития навыков установления социальных связей.	Протокол наблюдения

## 2.2 Результаты исследования и их анализ

Исследование проводилось в МБОУ «Новосолянская СОШ № 1» с. Новая Солянка. В соответствии с целью и задачами исследования проводилось экспериментальное исследование Я-образа детей младшего школьного возраста из неполных семей.

Было обследовано 20 детей из параллели 4 классов.

Результаты, полученные при проведении исследования, представлены на рисунках.

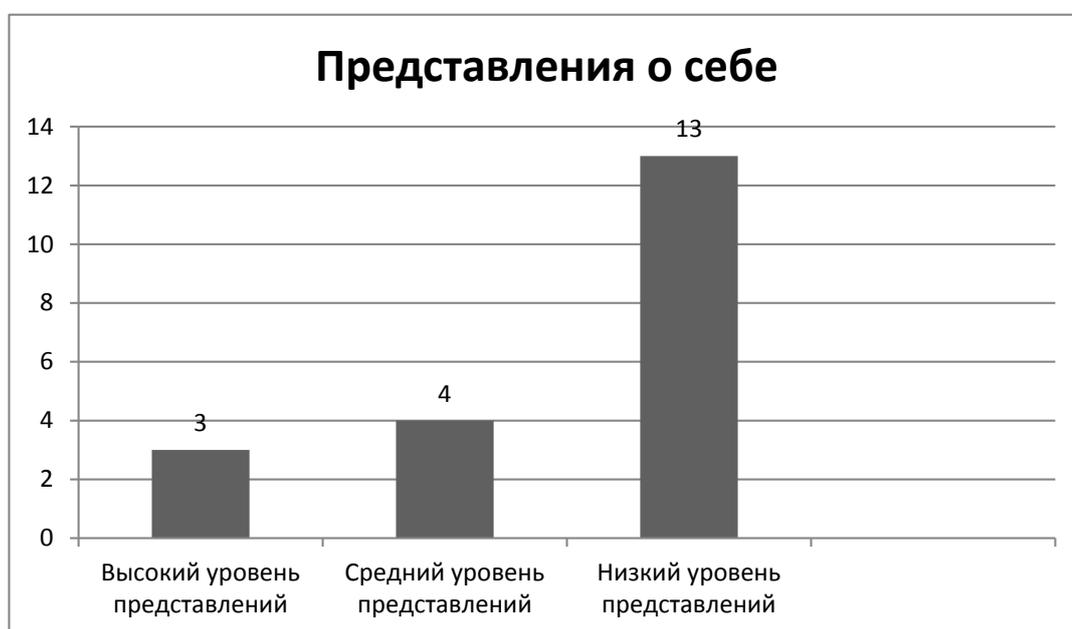


Рисунок 1. Результаты обследования детей по методике Куна – Макпартленда «Кто Я»

Как видно на рис.1, дети из неполных семей в большинстве своем (13 человек) отличаются низким уровнем развития когнитивного компонента и самопрезентации. Они не стремятся учитывать, контролировать или как-то специально организовывать впечатление, которое они производят на окружающих. Они могут видеть, осознавать, как их воспринимают, какое они производят впечатление и при этом не стараться отрегулировать его. И хотя они в состоянии контролировать производимое впечатление, но не делают этого. Кроме того, у таких детей ложные представления о самих себе.

Отсутствие понимания и соответствия своим социальным позициям.

При этом у 3 респондентов обнаруживаются смешанные представления о самих себе. Самооценка у таких детей адекватная, поскольку соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым составляет 65-80% на 35-20%. У таких детей есть полное осознание своих позиций, которые носят характер устойчивости.

У 3 респондентов были выявлены истинные представления о самих себе. Кроме того, такие дети полностью понимают свою социальную позицию и полностью соответствуют ей.

Результаты исследования по данному компоненту расходятся с мнением Р. Кеган. Он полагает, что у ребенка младшего школьного возраста развиваются устойчивые во времени установки по отношению к вещам и людям, в том числе и по отношению к себе. Т. е. в этом возрастном периоде у детей развивается представление о том, что такое социальная роль сама по себе.

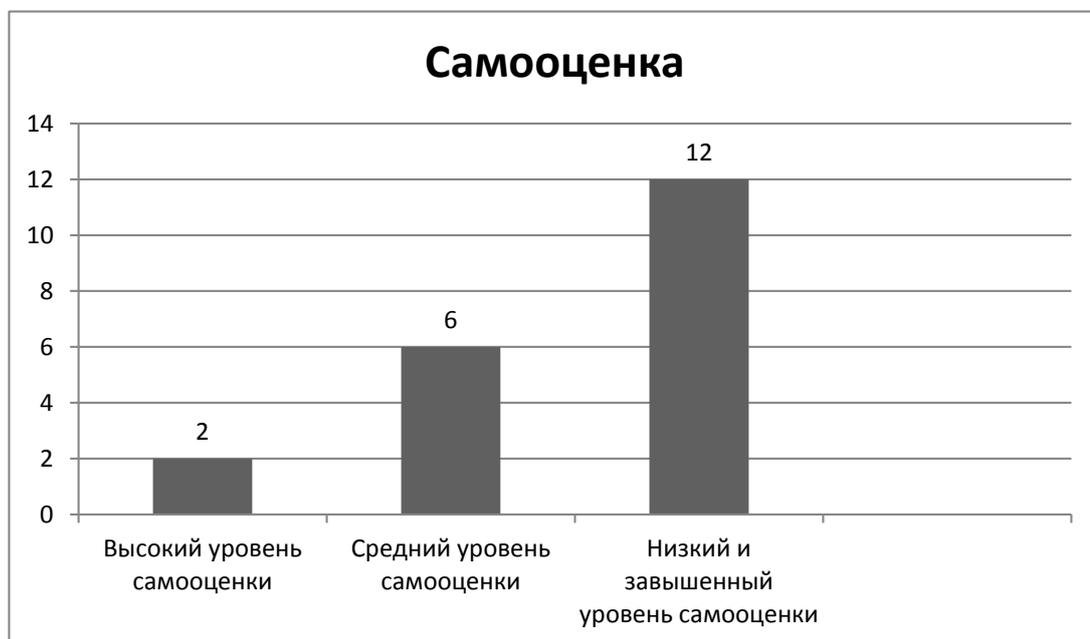


Рисунок 2. Результаты обследования детей по методике Дембо – Рубинштейн (часть 1)

Анализируя данные рисунка, можно сделать вывод, что у младших школьников преобладает неадекватно заниженная самооценка.

У 12 человек была выявлена низкая или завышенная самооценка. За такими самооценками могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий. У 8 из этих 12 детей – заниженная самооценка. Типичным ее проявлением является эмоциональная отгороженность, стремление к уединению, нерешительность, скованность движений, обидчивость. У 4 из 12 детей – завышенная самооценка. Это значит, что они завышают свои актуальные возможности. Она формирует эгоцентризм, высокомерное отношение к сверстникам, неадекватное стремление к лидерству, завышенный уровень притязаний, несоответственный иногда реальным возможностям. Кроме того, для детей, у которых заниженная самооценка характерно неадекватное самоотношение, характеризуемое как негативное, отсутствием симпатии, интереса к себе. У детей с завышенной самооценкой чрезмерная симпатия к своему «внутреннему миру».

У 6 детей почти завышенная или почти заниженная самооценка. У 4 детей – ближе к заниженной, у 2 из этих детей самооценка ближе к завышенной. Такие дети в целом понимают свое сильные или слабые стороны, однако имеет определенные искажения, которые могут проявляться в тех или иных сферах деятельности. Самоотношение проявляется как неуверенность в том, что их личность и деятельность способны вызывать у других одобрение, уважение и симпатию.

У 2 детей адекватная самооценка. Адекватная самооценка может подтверждать личностную зрелость, умеет правильно оценить результаты своей деятельности; такая самооценка может показывать отсутствие существенных искажений в формировании личности. Самоотношение у таких лиц можно охарактеризовать как позитивное, переживаемое как чувство симпатии и близости самому себе, интерес к содержанию своего

внутреннего мира, доверие к себе и восприятие себя как самостоятельного, уверенного в себе человека.

Результаты исследования по данному компоненту расходятся мнением С. Хартер, по ее мнению, основным достижением младшего школьного возраста в области развития Я-Образа является дифференциация и интеграция представлений ребенка о себе. Постепенно самооценка младшего школьника приобретает такие качества, как: рефлексивность, дифференцированность, устойчивость, адекватность.



Рисунок 3. Результаты обследования детей по методике Дембо–Рубинштейн (часть 2)

У 12 детей обнаружен низкий уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям.

У 6 детей притязание развито на среднем уровне, что свидетельствует об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

У 2 детей притязания на высоком уровне, что может свидетельствовать о личностной незрелости, переоценке собственных сил.

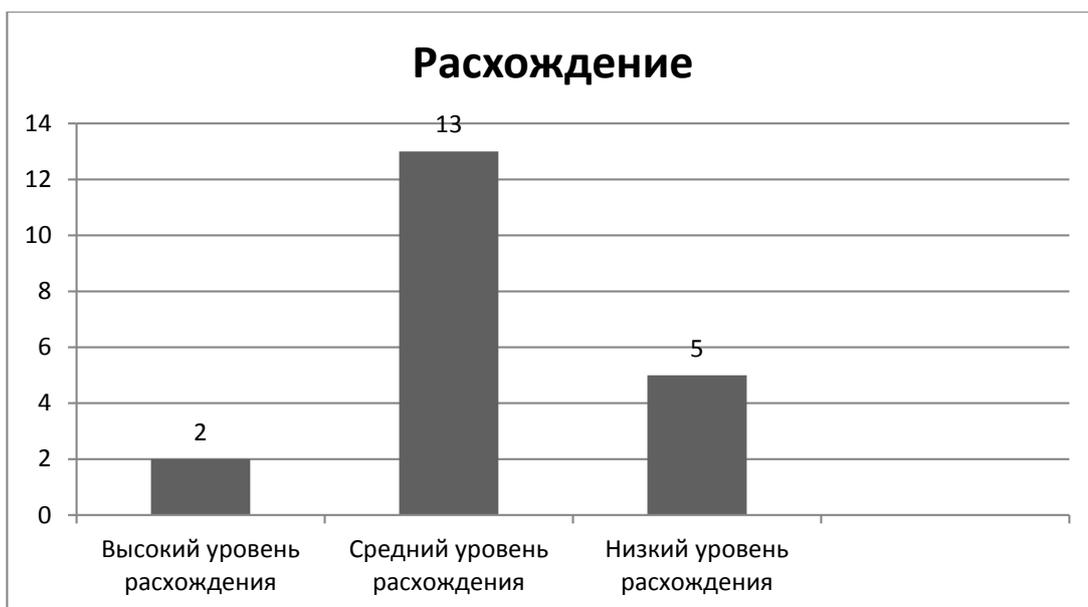


Рисунок 4. Результаты обследования детей по методике Дембо–Рубинштейн (часть 3)

Высокий уровень расхождения выявлен у 2 испытуемых, характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. Особенно неблагоприятны случаи, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

У 5 человек определен низкий уровень расхождения. Полученный результат указывает на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Таким образом, осуществив анализ по шкалам методики Дембо-Рубинштейна, выявлено, что у младших школьников преобладает неадекватно заниженная самооценка и представления о своей личности.

Также у 12 детей обнаружен заниженный уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

О. В. Хухлаева в своих исследованиях определила, что младший школьный возраст является периодом изменений представлений о временных границах своего прошлого, настоящего и будущего. Также она показала, что у большинства детей уже сформировано устойчивое позитивное отношение к себе, которое проявляется в том, что они принимают преимущественно положительные оценки со стороны других людей. С ее точки зрения, это объясняется тем, что у детей присутствует потребность в признании, которая таким образом и может быть реализована [5]. Результаты исследования по данным компонентам расходятся с данными, представленными О. В. Хухлаевой.

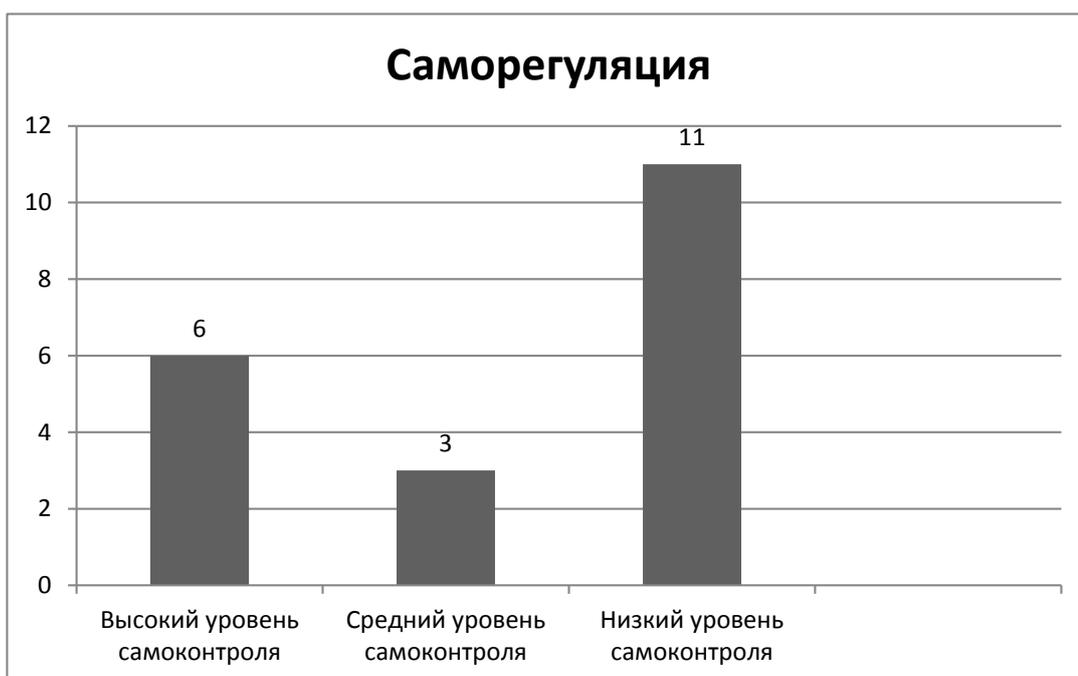


Рисунок 5. Результаты обследования саморегуляции детей на основании протокола наблюдения

Таким образом, у 11 детей наблюдается низкий уровень саморегуляции. При негативном или нейтральном отношении к школе, у детей отсутствует интерес к процессу обучения, присутствует нежелание выполнять какой-либо вид деятельности, когда это требует сосредоточенности, иногда присутствуют негативные реакции на себя или других.

У 3 респондентов удалось выявить саморегуляцию на среднем уровне. У таких детей редко отсутствует интерес к процессу обучения, чаще такие дети спокойны, но с трудом включаются в коллективные виды деятельности.

У 6 детей саморегуляция на высоком уровне. Это значит, что у детей, на высоком уровне развиты умения: сосредоточить внимание, активно воспринимать и запоминать информацию, оценивают себя объективно, развита способность к волевым усилиям.

Общие результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты исследования Я-образа детей младшего школьного возраста из неполных семей (Приложение 4)

№ п.п.	Имя испытуемого	Уровень представлений о себе	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Уровень саморегуляции
1.	Арина	средний	высокий	средний	высокий
2.	Константин	низкий	низкий	низкий	низкий
3.	Виктория	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	Павел	низкий	низкий	низкий	низкий
5.	Дмитрий	низкий	низкий	средний	средний
6.	Алиса	низкий	высокий	средний	низкий
7.	Ольга	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	Елена	низкий	высокий	низкий	высокий
9.	Тамила	низкий	низкий	низкий	низкий
10.	Светлана	средний	низкий	низкий	средний
11.	Никита	низкий	низкий	низкий	низкий
12.	Олег	высокий	средний	средний	высокий
13.	Мирон	средний	низкий	низкий	низкий
14.	Андрей	низкий	низкий	низкий	высокий
15.	Карина	низкий	высокий	низкий	средний
16.	Сергей	средний	низкий	низкий	низкий
17.	Анна	низкий	средний	средний	низкий
18.	Елисей	высокий	высокий	высокий	высокий

19.	Матвей	низкий	низкий	средний	низкий
20.	Ясмина	низкий	низкий	низкий	низкий

Соответственно, можно сделать следующие выводы.

По результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я» было установлено, что дети из неполных семей, отличаются низким уровнем самопрезентации. У детей из неполных семей преобладали ролевые характеристики (я сын, я школьник) и отрицательные характеристики. 65% или 13 человек имеют низкий уровень самопрезентации, 15% или 4 человека – средний уровень, 12% или 3 человека – высокий уровень.

По результатам, которые были получены с помощью методики «Модификация Дембо-Рубинштейн», можно сделать вывод о том, что дети из неполных семей зависимы, отличаются низким или завышенным уровнем самооценки: 60% или 12 человек имеют низкий или завышенный уровень, 30% или 6 человек – почти завышенный или почти заниженный уровень, 10% или 2 человека – адекватная самооценка.

Также у 12 детей обнаружен заниженный уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Основываясь на результаты протокола наблюдения было установлено, что такие дети обладают низким уровнем саморегуляции, в связи с чем им характерны внезапные эмоциональные порывы, зачастую имеющие негативный оттенок – истерики, агрессия и т.д. Были получены следующие результаты: 55% или 11 человек имеют низкий уровень саморегуляции, 12% или 3 человека средний уровень саморегуляции, 30% или 6 человек имеют высокий уровень саморегуляции.

Таким образом, гипотеза о том, что Я-образ детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, характеризуется: низким уровнем самопрезентации (т. е. не стремятся учитывать, контролировать или как-то специально организовывать впечатление, которое они производят на окружающих); дети имеют ложные представления о себе; преобладает неадекватная самооценка; так же низкий уровень притязаний и недостаточно развита саморегуляция в деятельности, получила свое эмпирическое подтверждение.

## **2.3 Программа занятий для формирования положительного Я-образа младших школьников**

Особенность «Образа Я» в младшем школьном возрасте заключается в его пластичности, неустойчивом характере, постоянных изменениях под воздействием различных факторов. У ребенка в этом возрасте формируется произвольность, способность к рефлексии, оценке своих действий, но ему не всегда хватает объективности. Возрастной особенностью данного возраста считается завышенная самооценка, которая становится более адекватной к окончанию младшего школьного возраста. По этой причине ребенок не всегда способен объективно оценить результаты своей деятельности и себя в целом.

Практически каждый ребенок, который растет в благополучной семье, имеет позитивное представление о себе. Он может легко назвать свои положительные стороны, но затрудняется назвать свои отрицательные черты. Вследствие результатов своей деятельности, отношения окружающих к себе ребенок способен делать некоторые заключения, на основе которых строится его «Образ Я» [3].

Серьезная проблема, оказывающая отрицательное влияние на развитие личности в настоящем и будущем, – негативное представление о себе. Поэтому важно помогать ребенку сформировать позитивное представление о себе. Для этого необходимо осуществлять целенаправленную деятельность, которая научила бы ребенка адекватно оценивать себя, свои действия.

В формировании «Образа Я» важна роль педагога, так как в младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей и мнение учителя очень значимо, авторитетно для ребенка, его оценки существенно влияют на представление ребенка о себе.

Важно, чтобы учитель проявлял объективность, но при этом учитывал индивидуальные особенности учащихся. Особенно важно уделять внимание, давать позитивную оценку детям, имеющим трудности в учебной

деятельности. Необходимо отмечать даже их небольшие успехи в учебной деятельности, поощрять стремление к исправлению ситуации, повышению результатов учебной деятельности. Во внеурочной деятельности полезно задействовать ребенка в разных мероприятиях, давать ему поручения, включать в групповые виды деятельности. Важно подчеркивать его возможности, сильные стороны, сформированные умения.

Для этих целей можно использовать различные игры, упражнения, направленные на формирование позитивного «Образа Я», содержащиеся в программе.

**Цель программы:** создание условий для формирования положительного Я-образа младших школьников.

**Задачи программы:**

1. Формирование положительного отношения к себе.
2. Развитие социальной и эмоциональной компетенции.
3. Развитие навыков саморегуляции и контроля.
4. Повышение мотивации к учебе.
5. Развитие социальных навыков.

Формирование положительного Я-образа у младших школьников играет очень важную роль в их развитии и благополучии. Положительный Я-образ характеризуется уверенностью в себе, способностью к сотрудничеству, высокой социальной и эмоциональной компетенцией. Положительный Я-образ характеризуется следующими особенностями:

1. Лучшее качество общения – младшие школьники с положительным Я-образом более склонны к сотрудничеству с другими детьми и взрослыми, что ведет к лучшему качеству их общения. Они более внимательны к потребностям других людей и склонны к тому, чтобы помогать другим.

2. Повышение уверенности в себе – младшие школьники с положительным Я-образом более уверены в себе, а также умеют выражать свои мысли и мышления более ясно. Это повышает их способность общаться и демонстрировать свои знания.

3. Здоровое чувство самооценки – младшие школьники с положительным Я-образом имеют здоровое чувство самоуважения и уважения к другим людям. Это помогает им развиваться психологически и духовно.

4. Более успешная адаптация в социуме – дети с положительным Я-образом успешнее адаптируются в социуме. Они склонны к тому, чтобы быть более адаптивными и эмоционально устойчивыми в новых ситуациях.

5. Улучшение результатов в обучении – младшие школьники с положительным Я-образом имеют более положительное отношение к обучению. Они более мотивированы учиться и более ответственны за свое обучение.

В итоге, формирование положительного Я-образа у младших школьников является крайне важным для развития их социальных, эмоциональных и интеллектуальных навыков. Благодаря такому образу мышления младшие школьники становятся более уверенными и ответственными, развивают позитивное отношение к обучению и образованию, и лучше справляются с межличностными отношениями.

Все занятия с детьми проводит педагог-психолог.

**Принципы программы** формирования положительного Я-образа младших школьников должны базироваться на современных психологических и педагогических теориях и включать следующие основные принципы:

1. Индивидуальный подход – программа должна быть ориентирована на индивидуальные особенности и потребности каждого ученика, учитывая особенности его развития и личностных качеств.

2. Активность учеников – программа должна предусматривать активную учебную деятельность учеников, обеспечивая условия для самостоятельности, творчества, инициативности и ответственности.

3. Социально-эмоциональная адаптация – программа должна помочь ученикам адаптироваться в социальной среде и научиться понимать и управлять своими эмоциями и поведением.

4. Развитие коммуникативных навыков – программа должна помочь ученикам научиться взаимодействовать и общаться с другими людьми, формировать навыки сотрудничества и справедливых отношений.

5. Сопровождение – программа должна предусматривать сопровождение и оценку результатов развития каждого ученика в рамках ее реализации, а также корректировку методов и приемов работы с учениками.

6. Создание благоприятной образовательной среды – программа должна обеспечивать создание благоприятных условий для обучения и развития личности учеников, ориентированных на их потребности и возможности.

Таким образом, основные принципы программы формирования положительного Я-образа младших школьников должны быть ориентированы на индивидуальный подход к каждому ученику, активную учебную деятельность, социально-эмоциональную адаптацию, развитие коммуникативных навыков, сопровождение и оценку результатов развития личности учеников, а также создание благоприятной образовательной среды.

В программе используются игровые методы – через игру мы способствуем к научению управлять своими эмоциями, развитию коммуникативных навыков, формированию навыков сотрудничества и умению управления своим поведением.

В рамках программы планируется проведение 11 тематических занятий.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия – способствует созданию положительной атмосферы, создает эмоциональный настрой на предстоящее занятие.

2. Основная часть – направлена на формирование у детей положительного Я-образа (на каждом занятии определенного его компонента) в доступной для данного возраста форме.

3. Подведение итогов – способствует лучшему пониманию на что было направлено занятие, позволяет словесно описать свои эмоции и полученные навыки.

Более детальное их описание содержится в таблице 3.

**Критерии эффективности** занятий для младших школьников содержат следующие показатели:

1. Нормализация самооценки и уверенности в себе – эффективная программа должна помочь ученикам повысить их позитивную самооценку и уверенность в себе. Это можно оценить, проанализировав изменения в поведении и отношении учеников.

2. Развитие социальных и эмоциональных навыков – программа должна помочь учащимся научиться взаимодействовать друг с другом, понимать и уважать эмоции других, мирно разрешать конфликты и т.д. Эти навыки можно оценить с помощью наблюдений, тестов и анкет.

3. Укрепление навыков сотрудничества – программа должна помочь учащимся научиться работать в команде, повысить качество и эффективность командной работы и развить лидерские качества. Эти навыки можно оценить, анализируя групповую работу и наблюдая за поведением учащихся.

4. Развитие навыков самовыражения – программа должна помочь студентам научиться выражать свои мнения и идеи и слушать других. Выразительность можно оценить, анализируя поведение учащихся во время бесед и дискуссий.

5. Повышение мотивации к обучению – программа также должна помочь учащимся повысить мотивацию к обучению и развитию в целом. Это можно оценить, проанализировав поведение учащихся во время уроков и взаимодействие с одноклассниками вне класса.

Оценка сформированности указанных критериев будет происходить по методикам, применяемым на констатирующем этапе исследования.

Материалы: листы, ручки фломастеры, листы с подготовленными тематическими изображениями.

Таблица 3.

## Тематическое планирование комплекса занятий внеурочной деятельности

Тема занятия	Цель	Упражнения для занятия
1. «Давайте познакомимся»	Знакомство детей	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Повторяй за мной». 3. Упражнение «Я сегодня». 4. Упражнение «Комплимент». 5. Подведение итогов.
2. «Солнца лучи»	Способствовать развитию самооценки детей	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Кто я?». 3. Упражнение «Я умею...». 4. Упражнение «Подхвалилки». 5. Игра-тренинг «Волшебный цветок добра». 6. Подведение итогов.
3. «Портрет моего хорошего Я»	Способствовать осознанию детьми своих положительных качеств, помогать детям их находить	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Мои сильные стороны». 3. Игра «Я сильный». 4. Создание «Копилки сокровищ». 5. Подведение итогов.
4. «Волшебный попугай»	Содействовать повышению самоуважения детей; способствовать установлению атмосферы доверия группе.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Что я люблю делать?». 3. Упражнение «Ботинки». 4. Составление синквейна «Почему я уважаю себя». 5. Подведение итогов.
5. «Скульптура моих хороших качеств»	Содействовать повышению самоуважения детей.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Скульптура хороших качеств». 3. Игра «Мои сильные стороны». 4. Упражнение «Я могучий». 5. Подведение итогов.
6. «Тысяча мнений»	Содействовать повышению самоуважения детей; помогать детям высказывать собственную точку зрения	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Потерялся человек». 3. Игра «Свободное письмо». 4. Упражнение «Мне это не нравится» 5. Подведение итогов.

7. «Море возможностей»	Содействовать развитию самооффективности детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Я уже делал это».</li> <li>3. Упражнение «Они смогли это сделать».</li> <li>4. Упражнение «Они считают, что я могу это сделать».</li> <li>5. Упражнение «Я знаю, что могу это сделать».</li> <li>6. Подведение итогов.</li> </ol>
8. «Ценность времени»	Содействовать развитию самооффективности детей; содействовать развитию концентрации и устойчивости внимания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Составление режима дня.</li> <li>3. Упражнение «Идеальный день».</li> <li>4. Игра «Один день из жизни...».</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
9. «Построим вместе»	Содействовать развитию самооффективности детей; снижению у детей страха перед ошибкой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Игра «Сделай неправильный рисунок из правильного».</li> <li>3. Упражнение «Слова».</li> <li>4. Упражнение «А что, если бы...».</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
10. «Лови момент»	Содействовать развитию самооффективности детей; способствовать развитию спонтанности детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Сдвиг».</li> <li>3. Игра «Крокодил».</li> <li>4. Игра «Эмоция» по методу «Психодрама».</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
11. «Итоги программы»	Подведение итогов программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Я узнал».</li> <li>3. Беседа.</li> <li>4. Просмотр видеоролика.</li> <li>5. Ответы на вопросы.</li> <li>6. Подведение итогов.</li> </ol>

Эта программа занятий призвана полностью вовлечь и заинтересовать педагога-психолога в создании пространства, в котором у детей будет происходить успешное формирование «Я-образа».

Помимо внеклассных мероприятий, педагогу-психологу не стоит забывать о работе с личностным развитием на обычных уроках, поэтому мы подготовили список рекомендаций, которые помогут во время учебного процесса повлиять на формирование «Я» ребенка.

Рекомендации для педагогов:

– цель оценки достижений ребенка – стимулировать и направлять учебную и познавательную деятельность маленького ученика;

- учитель должен давать оценку, которая является значимой и понятной для ребенка;

- оценка не должна быть завершением учебной и познавательной деятельности, а должна сопровождать ее на всех этапах;

- дети не должны сравнивать себя друг с другом в учебной деятельности, потому что даже при кажущемся приблизительном уровне достижений ученики думают по-разному;

- следует использовать оценку сверстников, отмечая сильные и слабые стороны и высказывая свое мнение по поводу оценки;

- после оценки сверстников работу следует вернуть автору, а ученик должен поразмышлять над своей собственной работой;

- детей следует направлять на то, чтобы они предлагали помощь ученику, который плохо справился с работой;

- включать ситуации, которые актуализируют самооценку ребенка, заставляют его осознать собственную работу, свои сильные и слабые стороны, побуждают его исследовать собственные способы действия;

- можно ввести тетради, в которых ученики пишут записи по специальной схеме, анализируя и оценивая свою работу на уроке, определяя степень усвоения материала, его сложность и выделяя наиболее трудные моменты в своей работе;

- поощрять детей к самооценке уроков и домашних заданий до сдачи их учителю и после проверки и выставления отметок учителем; расхождения в оценках должны обсуждаться. Определите основу, на которой дети проводят самооценку, и критерии, используемые учителем;

- использовать похвалу в работе с детьми; находить причины, чтобы подчеркнуть заслуги ребенка.

В период обучения учитель является не только наставником, но и другом, который должен помочь ребенку развиваться и готовиться к взрослой социальной жизни; вот почему учителю так важно создать среду, в которой ученики чувствуют себя успешными.

Рекомендации родителям:

1. Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть, уважайте его чувства, интересы и стремления.

2. Находите время, хотя бы несколько минут в день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни на что другое.

3. Больше разговаривайте со своим ребенком. Именно благодаря разговорам взрослых дети начинают понимать, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Из этого они делают выводы, которые меняют их взгляд на мир и, следовательно, их оценку себя и других.

4. Слушайте ребенка, разговаривайте и помогайте ему найти выход из сложных ситуаций.

5. Поощряйте ребенка проявлять инициативу и позволяйте ему решать проблемы самостоятельно, когда это возможно.

6. Используйте ролевые игры, чтобы заранее представить ребенку трудные или незнакомые ситуации, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и комфорте, сталкиваясь с ними, знал, что делать и чего ожидать.

7. Покажите ребенку, что родители признают и понимают его чувства, даже если они с ним не согласны. Объясните, что у разных людей могут быть разные чувства и что они не являются правильными или неправильными. Помните, однако, что признание чувств ребенка, даже негативных, не означает попустительства неприемлемому поведению.

8. Постарайтесь посмотреть на вещи глазами ребенка и помните, что его понимание окружающего мира основано на ограниченном опыте.

9. Поощряйте, одобряйте ребенка, создавайте вокруг него позитивную атмосферу, отмечайте его успехи.

10. Поддерживайте. Если ребенку не хватает уверенности в себе, необходимо правильно подчеркнуть его достоинства и сказать ему, что невозможно иметь все и сразу. Главная задача – дать понять ученику, что он

не плохой, а такой же индивидуум, в принципе, как и любой другой человек. Не существует такого понятия, как плохой или хороший.

11. Признавайте и хвалите сильные стороны ребенка, вместо того чтобы концентрироваться на его слабостях. Дайте ребенку как можно больше возможностей добиться успеха в том, что ему нравится и что у него хорошо получается. Это поможет ему обрести уверенность в себе.

12. хвалите за конкретные действия. Если ребенок видит, что родители заметили, что он старается сделать что-то хорошо, он будет делать это снова. Лучше всего хвалить ребенка, когда он сделал что-то сложное. Если вы хвалите ребенка за то, в чем он не преуспел, он не захочет совершенствоваться. Если вы пытаетесь решить одну проблему, вы можете найти другую.

13. Избегайте переоценки своего ребенка. Устанавливайте ожидания от ребенка, соответствующие его возрасту и способностям. Когда вы требуете слишком много, ученик расстраивается, потому что не может идти в ногу со временем. Он не понимает, что еще не в состоянии сделать это (а способности у каждого ребенка разные), поэтому пытается реагировать, тем самым понижая свою самооценку.

14. Избегайте сравнения вашего ребенка с другими детьми. Подчеркивая достижения другого ребенка, ставя его в пример, говоря, что он лучше в чем-то, легко не только значительно понизить самооценку ребенка в школе, но и посеять в нем враждебность, даже по отношению к тому, с кем его сравнивают.

15. Показывать ребенку наглядные свидетельства его развития, его достижений (старые рисунки или видео, показывающие прогресс, приобретенные новые навыки).

16. Помните о методе кнута и пряника. Если у него что-то получилось, похвалите его (не «Ты самый лучший, самый умный», а «Браво, ты молодец!»). Если он делает что-то не так, сначала объясните ему это, если

возможно, приведите примеры из жизни, расскажите о последствиях таких действий и, наконец, о том, как делать это хорошо.

17. Отвергайте хвастовство. Когда ребенок явно превозносит себя над другими, важно сказать ему, что такое поведение неправильно. Также правильно объяснить ему, что не существует такого понятия, как лучший: одни люди преуспевают в одних вещах, другие – в других. У одних людей есть одни достоинства, у других – другие. В жизни у всех разные способности, поэтому нормально говорить, что не все люди лучше/хуже, а все очень-очень разные. Возможно, что ребенок не услышит ваши слова с первого раза, поэтому необходимо время от времени возвращаться к этим разговорам.

18. Поощряйте ребенка, когда у него что-то не получается, и не подчеркивайте его неудачи.

19. Объясните ребенку, что у всех время от времени случаются неудачи. Важно понять, что ошибки дают возможность учиться.

20. Помогите ребенку почувствовать свою значимость, поручая ему задания или обязанности по оказанию помощи семье.

21. Старайтесь не нагружать ребенка повседневными делами, старайтесь решать за него все проблемы, но не перегружайте его.

22. Организуйте семейные праздники и придумывайте свои собственные семейные традиции.

## Выводы по главе 2

В рамках данной работы была осуществлена диагностика, целью которой стало определение представлений о Я-образе детей младших школьников, воспитывающихся в неполных семьях.

По результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я» было установлено, что дети из неполных семей, отличаются низким уровнем самопрезентации. У детей из неполных семей преобладали ролевые характеристики (я сын, я школьник) и отрицательные характеристики. 65% или 13 человек имеют низкий уровень самопрезентации, 15% или 4 человека – средний уровень, 12% или 3 человека – высокий уровень.

По результатам, которые были получены с помощью методики «Модификация Дембо-Рубинштейн», можно сделать вывод о том, что дети из неполных семей зависимы, отличаются низким или завышенным уровнем самооценки: 60% или 12 человек имеют низкий или завышенный уровень, 30% или 6 человек – почти завышенный или почти заниженный уровень, 10% или 2 человека – адекватная самооценка.

Также у 12 детей обнаружен заниженный уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Основываясь на результаты протокола наблюдения было установлено, что такие дети обладают низким уровнем саморегуляции, в связи с чем им характерны внезапные эмоциональные порывы, зачастую имеющие негативный оттенок – истерики, агрессия и т.д. Были получены следующие результаты: 55% или 11 человек имеют низкий уровень саморегуляции, 12% или 3 человека средний уровень саморегуляции, 30% или 6 человек имеют

высокий уровень саморегуляции.

Основываясь на результатах диагностики была разработана программа занятий для формирования положительного Я-образа младших школьников, состоящая из 11 тематических занятий. Основная работа по программе имеет игровую форму, поскольку именно игровая деятельность наиболее интересна и результативна для младших школьников.

## Заключение

В научной литературе понятие «образ Я» появилось из-за необходимости изучения и описания глубинных психологических структур и процессов личности. Также с ним используются такие понятия, как «самосознание», «Я», «представление о себе» и «Я-образ».

Американский психолог У. Джеймс был первым, кто предложил идею Я-образа. Он внес существенный вклад в разработку этой темы. Согласно его теории, существует «глобальное Я», которое содержит в себе две составляющих: Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me). Я-как-объект состоит из 4 частей: Я духовное, материальное, социальное и телесное. Все вместе они образуют неповторимый образ каждой личности, совокупность представлений человека о себе как о личности.

Одним из важнейших отличительных признаков детей младшего школьного возраста является то, что личность младшего школьника претерпевает фундаментальные изменения сферы самосознания. Эти перемены оказывают огромное влияние на развитие личности младшего школьника, на его становлении. Согласно теории Б.Г. Ананьева, именно на данном этапе сознание начинает познаваться человеком, становится объектом самосознания. Навык познания самого себя активно формируется в этом возрасте, появляется система самооценивания, отношение к самому себе.

Способы развития Я-образа детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях, включают развитие самостоятельности и ответственности ребенка; формирование уверенности в себе; развитие коммуникативных навыков; развитие познавательных способностей; поощрение достижений.

В рамках данной работы была осуществлена диагностика, целью которой стало определение представлений о Я-образе детей младших школьников, воспитывающихся в неполных семьях.

По результатам теста Куна-Макпартленда «Кто Я» было установлено, что дети из неполных семей, отличаются низким уровнем самопрезентации. У детей из неполных семей преобладали ролевые характеристики (я сын, я школьник) и отрицательные характеристики. 65% или 13 человек имеют низкий уровень самопрезентации, 15% или 4 человека – средний уровень, 12% или 3 человека - высокий уровень.

По результатам, которые были получены с помощью методики «Модификация Дембо-Рубинштейн», можно сделать вывод о том, что дети из неполных семей зависимы, отличаются низким или завышенным уровнем самооценки: 60% или 12 человек имеют низкий или завышенный уровень, 30% или 6 человек – почти завышенный или почти заниженный уровень, 10% или 2 человека – адекватная самооценка.

Также у 12 детей обнаружен заниженный уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Основываясь на результаты протокола наблюдения было установлено, что такие дети обладают низким уровнем саморегуляции, в связи с чем им характерны внезапные эмоциональные порывы, зачастую имеющие негативный оттенок – истерики, агрессия и т.д. Были получены следующие результаты: 55% или 11 человек имеют низкий уровень саморегуляции, 12% или 3 человека средний уровень саморегуляции, 30% или 6 человек имеют высокий уровень саморегуляции.

Основываясь на результатах диагностики была разработана программа занятий для формирования положительного Я-образа младших школьников, состоящая из 11 тематических занятий. Основная работа по программе имеет игровую форму, поскольку именно игровая деятельность наиболее интересна

и результативна для младших школьников.

Цель достигнута, задачи выполнены, гипотеза получила эмпирическое подтверждение. Работу можно считать завершённой.

### Список используемых источников

1. Абдуллин, А.Г., Тумбасова, Е.Р. «Образ я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии // Журнал Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: психология. 2019. 4-11 с.
2. Агапов, В.С. Возрастная репрезентация Я-образа личности // Вестник РУДН. Сер. «Психология и педагогика». 2020. №1. 90-97 с.
3. Амурова, Н.Г. Развитие Я-образа личности как педагогическая проблема // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2019. 74-80 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Серия: Мастера психологии. СПб. Питер. 2019. 339 с.
5. Архиреева, Т.В. Критическое самоотношение младших школьников и факторы его развития: монография / Т.В. Архиреева. - Великий Новгород: НовГУ имени Ярослава Мудрого, 2008. - 158 с.
6. Атаманенко, Е.С. Теоретико-психологические аспекты изучения самосознания в связи с эмоциональными особенностями личности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2019. 12-18 с.
7. Баландина, Л.Л. Удовлетворенность браком в системе родительско-детских и супружеских отношений // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия №1. Психологические и педагогические науки. 2019. 125-137 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я-образа и воспитание. М. Прогресс. 2020. 422 с.
9. Голубь, О.В. Я-образ как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию // Психология и психофизиология. Вестник ВолГУ. Серия 11. 2020. №1. 94-100 с.
10. Губин, В.А., Клопова, О.В. Материнское отношение к детям в полных и неполных семьях // Приволжский научный вестник. 2020. №12(28). 143-148 с.

11. Дараган, И. Профилактика отклоняющегося поведения ребенка в начальной школе / И. Дараган // Воспитание школьников. 2010. № 8. С. 32-37
12. Дементьева, И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Научный психологический журнал. 2019. №11. 94-99 с.
13. Джеймс, У. Психология. Серия: Психологические технологии. М. Академический проект. 2019. 318 с.
14. Жарова, Д.В., Терех, Е.Ю. Психологические особенности детей младшего школьного возраста буллинга // Научно-педагогические обозрение. 2018. 79-85 с.
15. Захаров, С.В. Одинокое материнство в России // Демоскоп. 2020. №553-554. 1-21 с.
16. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки. М. МГППУ. 2007. 100 с.
17. Зуев, К.Б. Психологические особенности детей младшего школьного возраста из неполных семей // Вестник Томского государственного университета. 2020. 329-332 с.
18. Ионцева, М.В, Никитина, Н.В. Теоретический анализ Я- концепции в организации // Вестник университета. 2020. 229-232 с.
19. Карпенко, А. Л. Психологические особенности детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях / А.Л. Карпенко// Воспитание школьников. 2013. № 2. С. 35-37.
20. Карташова, Е. Формула спокойствия и уверенности / Е. Карташова// Школьный психолог. 2012. № 9. С. 47-50.
21. Келли, Дж. Психология личности. Теория личностных конструктов. СПб. Речь. 2000. 256 с.
22. Кондрашкин, А.В. Интернет в развитии современных детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. 2020. №2. 74-79 с.
23. Лабунская, В.А., Дроздова, И.И. Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки

молодыми людьми внешнего облика // Российский психологический журнал. 2017. №2. 202-226 с.

24. Лабутина, Е.В. Формирование полоролевых стереотипов в младшем школьном возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук:19.00.07 / Е.В. Лабутина; [Место защиты: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова]. Москва, 2011. С.263.

25. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. М. Смысл; Академия. 2005. 352 с.

26. Макадей Л.И. Психологические проблемы неполных семей // Вестник Московского университета МВД России. 2020. 34-36 с.

27. Махнева, Ж.Г. «Я-реальное» и «Я-идеальное» в «образе Я» детей младшего школьного возраста, психологически зависимых от родителей // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. 2019. 123-127 с.

28. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности. М. МОДЭК: МПСИ. 2009. 544 с.

29. Мид, Дж.Г. Избранное: сборник переводов. М. ИНИОН РАН. 2019. 290 с.

30. Николаева, Л.А. Детско-родительские отношения как фактор развития ребенка // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2020. 187-192 с.

31. Овчарова, Р.В., Мягкова, М.А. Психологические особенности материнства в неполной семье // теория и практика общественного развития. 2020. 63-65 с.

32. Орлов, А.А. Личность и сущность: внешнее и внутреннее «Я» человека // А.А.Орлов // Вопросы психологии. 2019. №2. 69-74 с.

33. Осипова, И. Нарушение межличностных отношений как фактор формирования отклоняющегося поведения детей и подростков / И. Осипова// Воспитание школьников. 2016. № 2. С. 40-45.

34. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная

система: спецкурс. М. Издательство МГУ. 1991. 100 с.

35. Парехина, К.И., Суняйкина, Т.В. Некоторые особенности социально-психологического самочувствия детей младшего школьного возраста из неполных семей // Концепт. 2017. №52. 1-6 с.

36. Первин, Л. Психология личности: теории и исследования / Л.Первин, О.Джон; пер. с англ. В.С.Магуна. М. Аспект Пресс. 2000. 607 с.

37. Перегуда, В.В. Влияние социально-психологической ситуации в неполной семье на формирование личности ребенка // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 278-281.

38. Перегуда, В.В. Особенности эмпатии у детей младшего школьного возраста из неполных семей / В.В. Перегуда// Студенческие Дни науки в ТГУ: научно-практическая конференция: сборник студенческих работ /отв. за вып. С.Х. Петерайтис. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2018. С. 525-527.

39. Перхун, А.Д. Психологические особенности детей из неполных семей // Воспитание школьников. 2010. №4. С.66-68.

40. Психология самосознания: хрестоматия / ред.-сост. Д.Я Райгородский. Самара. Изд. дом «Бахрах-М». 2013. 303 с.

41. Рашитова, Л.К. Неполные семьи: проблемы и перспективы их решения // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2020. 288-292 с.

42. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова. СПб.: Питер, 2009. 208 с.

43. Тарасова, Л.Е., Фролкова, М.А. Опыт коррекции агрессивности младших школьников / Л.Е. Тарасова // Проблемы социальной психологии личности. 2019. № 5. С. 17-21.

44. Терелянская, И.В. Монородительская семья в прошлом и настоящем // Logos et Praxis. 2019 №4. 105-112 с.

45. Фоменко, Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап

развития ребенка // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2014. 201-204 с.

46. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / З.Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой; под ред. Е. Е Соколовой, Т.В. Родионовой. М. Азбука Аттикус. 2011. 480 с.

47. Хорни, К. Новые пути в психоанализе. М. Канон+РООИ «Реабилитация». 2014. 240 с.

48. Хусаинова, Н.Ю. Особенности исследования феномена Я-концепции в отечественной психологии // Психология в Казанском университете. Казань: изд-во Казанского университета. 2014. 173-195 с.

49. Черемисова, И.В., Сериков, В.В., Суворова, О.В. Социологический, педагогический и психологический аспекты проблемы монородительской семьи: научный обзор // Logos et Praxis. 2017. №4. 88-96 с

50. Шильтштейн, Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2020. №2. 69-78 с.

51. Шкурко, Т.А. Мать, отец, ребенок в сложной системе взаимоотношений в семье // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. 118-121 с.

## Приложения

### Приложение 1

Тест Куна-Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой)

Внутренняя структура. В общих представлениях методика не предполагает формализованного стимульного материала в виде вопросов, утверждений, списка качеств или картинок. Вместо этого испытуемый на чистом листе должен составить список характеристик самого себя и выразить свое отношение к данным характеристикам.

Процедура проведения. Инструкция: в течение 12 минут дайте 20 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают.

Затем оцените каждое свое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?).

Интерпретация. По количеству ответов, данных за отведенный промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведенное время, тем уровень рефлексии выше.

Диагностика идентичностей. В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д.

При этом каждая идентичность может быть выражена:

– прямо – ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, мужчина – вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности;

– косвенно – ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, жена, студентка, работница – варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной

идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности;

- не выражена совсем – среди характеристик нет ни прямых, ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствующая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- эмоционально-положительное отношение выражается в положительных характеристиках: хороший парень, внимательный работник;

- эмоционально-отрицательное отношение выражается в отрицательных характеристиках: неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина;

- нейтральное отношение выражается в безоценочных характеристиках: мужчина, муж;

- отчужденное отношение выражается в абстрактно-отвлеченных характеристиках: житель планеты, биологическое существо.

Кроме того, в диагностике идентичности важно количество характеристик, соответствующих каждой идентичности, и порядок их написания (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

#### Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

«Социальное Я» включает 7 показателей: прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина); сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка); учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист); семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через

указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных); этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.); мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий); групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

«Коммуникативное Я» включает 2 показателя: дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей); общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

«Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты: описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед); оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

«Физическое Я» включает в себя такие аспекты: субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный); фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии); пристрастия в еде, вредные привычки.

«Деятельное Я» оценивается через 2 показателя: занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии); самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

«Перспективное Я» включает в себя 9 показателей: профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-

профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем); семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.); групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом); коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением; материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру); физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным); деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык); персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным); оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

«Рефлексивное Я» включает 2 показателя: персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»); глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя: проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос); ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

## Приложение 2

### Методика для исследования самооценки Дембо-Рубенштейн в модификации А. М. Прихожан

Инструкция. Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

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

Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

#### Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;
- высоту самооценки – от «0» до знака «-»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой –

расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

#### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			Очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

#### Уровень притязаний:

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Очень высокий уровень притязаний. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Если очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

#### Высота самооценки:

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Конкретная оценка этого расхождения различна в зависимости от того, в какой части шкалы находятся эти показатели. Так, в верхней части шкалы (76-100 б.) они свидетельствуют о завышенной самооценке; в средней части (46-75 б.) – отношение школьника к себе не носит конструктивного характера; в нижней части (0-45 б.) – они могут являться показателем

предельно заниженного представления о себе (в том случае если школьник заполняет таким образом все или большинство шкал методики), свидетельствовать о том, что он как бы «смирится» со своей «никчемностью», даже не надеется исправить положение. Если таким образом заполняются 1 или 2 шкалы, это указывает на незначимость для учащегося той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями.

Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. Особенно неблагоприятны случаи, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой.

При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. Характеристика описанных выше параметров может быть применена при анализе как результатов по отдельным шкалам, так и средних данных по методике в целом.

Редкие ответы.

К таким ответам относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний школьника оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение учащегося к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом. Они свидетельствуют о неблагополучии школьника в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для школьника, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы учащийся дает по большинству или по всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценки или только уровня притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточном внимании школьника, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, столь сильны у школьника, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после эксперимента.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!») обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности школьника в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего, для себя самого, собственную несостоятельность (такие учащиеся часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»). Наиболее часто такие ответы встречаются у учащихся 7 классов, старших подростков.

Таблица

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Ур. притязаний	Менее 60	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Ур. самооценки	Менее 45	45 – 59	60 – 74	75 – 100

Таблица

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Степень расхождения между ур. притязаний и ур. самооценки	0 – 7	8 – 22	Более 22
Степень дифференцированности притязаний	0 – 8	9 – 21	Более 21
Степень дифференцированности самооценки	0 – 14	15 – 29	Более 29

Здоровый	Хороший характер	Умный	Способный	Авторитетен у сверстников	Красивый	Уверенный в себе
+	+	+	+	+	+	+
Больной	Плохой характер	Глупый	Неспособный	Презирается сверстниками	Некрасивый	Неуверенный в себе

### Приложение 3

#### Протокол наблюдения

Цель: определение уровня сформированности саморегуляции.

В протоколе экспериментатор фиксирует, поведение ребенка исходя из изучаемых параметров. Исследование проводится индивидуально.

Обработка и анализ результатов: определяют уровень сформированности саморегуляции.

Оценивается количество отмеченных негативных сторон изучаемых параметров, так:

– при наличии менее 3 негативных характеристик делается вывод о высоком уровне саморегуляции;

– при наличии от 4 до 9 негативных характеристик делается вывод о среднем уровне саморегуляции;

– при наличии 10 и более негативных характеристик делается вывод о низком уровне саморегуляции.

Ниже представлен бланк протокола наблюдения.

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Ф.И.О. наблюдателя \_\_\_\_\_

Параметры	Характеристика	Дата обследования
Настроение	бодрое, уравновешенное	
	неустойчивое, раздражительное	
	подавленное	
	склонен к быстрой частой смене настроения	
	<i>Другое:</i>	
Инициативность	умеет найти себе дело	
	доводит начатое до конца	
	проявляет творческий подход, выдумку в решении какой-либо проблемы	
	активная поддержка коллектива детей в реализации намеченных планов	

	<i>Другое:</i>	
Контактность	в контакт не вступает	
	Испуганно озирается, оглядывается	
	проявляет речевой негативизм	
	контакт формальный (чисто внешний)	
	в контакт вступает не сразу, с большим трудом	
	контакт избирательный	
	легко и быстро устанавливает контакт, проявляет в нем заинтересованность, охотно подчиняется	
	не проявляет заинтересованности в контакте	
	<i>Другое:</i>	
Характер действий с предметами	неспецифические манипуляции (со всеми предметами действует одинаково, стереотипно)	
	специфические манипуляции – учитывает только физические свойства предметов	
	предметные действия – использует предметы в соответствии с их функциональным назначением	
	процессуальные действия	
	цепочка игровых действий	
	игра с элементами сюжета	
	сюжетно-ролевая игра	
	<i>Другое:</i>	
Стиль отношений с окружающими	предпочитает быть лидером, руководить	
	подчиняется другим	
	стиль не устойчив, зависит от ситуации	
	умеет находить компромиссы	
	испытывает трудности в общении со взрослыми	
	<i>Другое:</i>	
Физическая агрессия	Бросает и ломает игрушки, рвет книги	
	толкает сверстников, дерется, кусается, плюется	
	<i>Другое:</i>	

Скрытая агрессия	щиплет других детей	
	говорит обидные слова тогда, когда не слышит взрослый	
	<i>Другое:</i>	
Вербальная агрессия	говорит обидные слова	
	замахивается, но не ударяет	
	пугает других	
	<i>Другое:</i>	
Мимическая агрессия	сжимает губы, сжимает кулаки	
	краснеет, бледнеет	
	<i>Другое:</i>	
Аутоагрессия	кусает сам себя	
	щиплет себя	
	просит его стукнуть	
	<i>Другое:</i>	
Вспыльчивость	неожиданно для всех бросает вещи	
	может неожиданно грубо ответить, сказать ругательство	
	<i>Другое:</i>	
Негативизм	делает все наоборот	
	с трудом включается в коллективные работы	
	отказывается даже от интересной для всех деятельности	
	часто говорит «не хочу», «не буду», «нет»	
	<i>Другое:</i>	
Конфликтность	сам провоцирует конфликт	
	отвечает агрессивно на конфликтные действия других	
	не учитывает интересы и желания других детей (эгоцентризм)	
	не уступает игрушки, очередь в играх(эгоцентризм)	
	неправильно истолковывает правила, соблюдая одно нарушает другое	

	регулярно и целенаправленно нарушает правила	
	<i>Другое:</i>	
Демонстративность	отворачивается спиной	
	стремится обратить на себя внимание в ущерб организации занятия	
	делая что-то не так, как надо, наблюдает за реакцией других	
	нетерпелив, выкрикивает, перебивает	
	Склонен к хвастовству	
	<i>Другое:</i>	
Обидчивость (эмоциональная неустойчивость)	обижается при поражении в игре	
	недовольное лицо, плач	
	болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон	
	Обвиняет других в своих неудачах	
	добивается своего капризами	
	<i>Другое:</i>	
Эмоциональная отгороженность	стремится уединиться, когда дети находятся все вместе	
	входит в помещение и сразу идет к книгам/игрушкам	
	занят своим делом, не замечая других	
	не использует речь как средство общения	
	когда говорит, его речь не обращена к собеседнику	
	не выполняет просьбу, хотя слышит и понимает ее смысл	
	избегает смотреть в лицо собеседнику	
	<i>Другое:</i>	
Нерешительность	избегает ситуации устного опроса на занятии	
	не отвечает, хотя знает ответ	
	отказывается от ведущих ролей в играх	
	использует слова «не знаю», «может	

	<i>быть», «наверное»</i>	
	боится прыгать с возвышения	
	избегает шумных игр в толпе детей	
	<i>Другое:</i>	
Реакция на новизну	проявляет тормозные реакции	
	<i>Другое:</i>	
Тревожность	блуждающий, отстраненный взгляд	
	не может объяснить причину тревоги	
	неожиданно вздрагивает	
	осторожно ходит	
	стремится быть поближе к взрослому	
	<i>Другое:</i>	
Заторможенность	не знает, чем заняться	
	говорит слишком тихо	
	темп действий замедлен	
	<i>Другое:</i>	
Двигательная расторможенность	поспешно планирует действия	
	избыточный темп и количество действий	
	действует раньше сигнала	
	встает на первой половине занятия	
	быстро возбуждается и медленно успокаивается от шумной игры	
	<i>Другое:</i>	
Речевая расторможенность	темп речи убыстрен	
	говорит захлеб, громко	
	перебивает, переговаривается на занятиях	
	<i>Другое:</i>	
Понимание словесных инструкций	путает и пропускает последовательность действий по словесной инструкции	
	ориентируется на наглядный образец, а не на объяснения	
	<i>Другое:</i>	
Избегание умственных усилий	снижена познавательная активность	
	Быстрая истощаемость	

	<i>Другое:</i>	
Застреваемость	рисует повторяющиеся элементы	
	навязчив в общении	
	повторяет одну фразу, просьбу многократно	
	долго помнит обиду	
	с трудом переключается на разные виды деятельности	
	<i>Другое:</i>	
Несерьезность	Смеется на замечания взрослого	
	похвала или порицание не оказывают значительных изменений в поведении ребенка	
	дурачится, передразнивает в движениях	
	<i>Другое:</i>	

Результаты исследования Я-образа детей младшего школьного возраста  
из неполных семей

Компоненты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Когнитивный компонент</b> (Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой))	У 13 человек были выявлены ложные представления индивида о самом себе. Непонимание и несоответствие своим социальным позициям.	У 4 человек были выявлены смешанные представления индивида о самом себе. Частичное несоответствие своим социальным позициям.	У 3 человек были выявлены истинные представления индивида о самом себе. Полное понимание своих социальных позиций и соответствие им.
<b>Эмоционально-оценочный компонент</b> Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн	У 12 человек была выявлена низкая или завышенная самооценка. За такими самооценками могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий. У 8 из этих 12 детей – заниженная самооценка. У 12 детей обнаружен низкий уровень притязаний, который свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. У 5 человек определен низкий уровень расхождения. Полученный результат указывает на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.	У 6 детей почти завышенная или почти заниженная самооценка. Такие дети в целом понимают свои сильные или слабые стороны, однако имеет определенные искажения, которые могут проявляться в тех или иных сферах деятельности. У 6 детей притязание развито на среднем уровне, что свидетельствует об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. У 13 человек диагностирован средний уровень расхождений, свидетельствующий, что школьники ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке ими своих возможностей и служат стимулом личностного развития.	У 2 детей адекватная самооценка. Адекватная самооценка может подтверждать личностную зрелость, умеет правильно оценить результаты своей деятельности; такая самооценка может показывать отсутствие существенных искажений в формировании личности. У 2 детей притязания на высоком уровне, что может свидетельствовать о личностной незрелости, переоценке собственных сил. Высокий уровень расхождения выявлен у 2 испытуемых, характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.
<b>Поведенческий компонент</b> Протокол наблюдения	У 11 детей наблюдается низкий уровень саморегуляции. Это значит, что такие дети негативно или нейтрально относятся к школе, у них отсутствует интерес к процессу	У 3 респондентов удалось выявить саморегуляцию на среднем уровне. У таких детей редко отсутствует интерес к процессу обучения, чаще такие дети спокойны, но с	У 6 детей саморегуляции на высоком уровне. Это значит, что у детей, на высоком уровне развиты умения: сосредоточить внимание, активно

	обучения, присутствует нежелание выполнять какой-либо вид деятельности, когда это требует сосредоточенности, иногда присутствуют негативные реакции на себя или других.	трудом включаются в коллективные виды деятельности.	воспринимать и запоминать информацию, оценивают себя объективно, развита способность к волевым усилиям.
<b>Образ-Я</b>	У 15 детей неблагоприятный вариант развития Я-образа. Низкий уровень притязаний на признание. Принятие преимущественно негативных оценок со стороны других людей.	У 4 респондентов средний уровень развития Я-образа. Средний уровень притязаний на признание. Принятие выборочно как негативных оценок со стороны других людей, так и позитивных.	У 1 человека был выявлен высокий уровень развития Я-образа, соответствующий социальному нормативу. Высокий уровень притязаний на признание. Принятие преимущественно позитивных оценок со стороны других людей.

Программа

### **Занятие № 1 «Давайте познакомимся»**

Цель: знакомство детей.

1. Ритуал приветствия.

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: по кругу передаётся игрушка. Каждый называет своё имя. А на первую букву имени называет ещё качество. (Например: Катя - красивая, Миша – милый и т.д.).

2. Упражнение «Повторяй за мной».

Упражнение заключается в том, что ведущий показывает одиночные движения или серии движений, а дети смотрят, запоминают и правильно их повторяют. От классической утренней гимнастики это занятие отличается тем, что выполнение движений не сопровождается комментариями, то есть ребенок зрительно воспринимает последовательность движений и запоминает их путем повторения.

3. Упражнение «Я сегодня».

Я сегодня радуга, а ты кто? (обращается к ребёнку, стоящему слева от него). Далее дети по кругу говорят друг другу кем сегодня они хотят быть. Далее психолог опять обращается к тому же ребёнку со словами: «Я помню, что ты..., и дарю тебе..., чтобы...», далее игра идёт по кругу.

4. Упражнение «Комплимент».

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 2 «Солнца лучи»**

Цель: способствовать развитию самооценки детей.

1. Ритуал приветствия.

Собрались все дети в круг (встают в круг)

Я твой друг (руки к груди)

И ты мой друг (протягивают руки друг к другу)

Крепко за руки возьмёмся (берутся за руки)

И друг другу улыбнёмся (улыбаются)

2. Упражнение «Кто я?».

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите не менее 10 раз ответ на вопрос: "Кто Я?"(необходимо, чтобы ответ состоял из одного, максимум двух слов - существительных)

Каждый новый ответ начинаете с "Я"

1.Я-...

2.Я-...

3.Я-...

Вопросы для анализа: сложно ли было? Удалось ли Вам написать 10 пунктов? Сколько удалось написать? Как Вам человек, которого вы описали? Всего ли Вам хватает в описании? Хочется ли что-то добавить?

Вывод: Мы с вами уже убедились в том, что каждый человек уникален. Уникальность наша состоит ещё и в том, что нам приходится постоянно выполнять разные обязанности.

3. Упражнение «Я умею...».

Цель: снятие напряжения, диагностика уровня самооценки.

Инструкция: объединитесь в пары. Каждый по очереди должен, прыгая три раза на одной ноге, сказать: «Я умею...». Потом прыгать три раза на другой и сказать: «Я люблю...».

4. Упражнение «Подхвалилки».

Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде. Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделали именно то, что написано на карточке.

5. Игра-тренинг «Волшебный цветок добра».

Поиграем в игру «Топаем – хлопаем». Если поступок добрый – хлопаем, плохой – зло – топаем. Приготовились.

Помочь пожилому человеку при переходе проезжей части.

Ученик не уступает место пожилому человеку в транспорте.

Старшие ученики обижают младших.

Ученики дарят цветы учительнице.

Ребёнок помогает маме в работе по дому.

Отнять у младшего деньги.

Ударить ногой собаку.

Помочь однокласснику в учебе.

Помирить поссорившихся друзей.

Придумать для одноклассника оскорбительное прозвище.

Отвести домой заболевшего друга.

6. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 3 «Портрет моего хорошего Я»**

Цель: способствовать осознанию детьми своих положительных качеств, помогать детям их находить.

1. Ритуал приветствия.

Здравствуй, Солнце!

(Руки поднять вверх)

Здравствуй, Земля!

(Руками над головой описать большой круг)

Здравствуй, планета Земля!

(Плавно опустить руки на ковер)

Здравствуй, наша большая семья!

(Описать большой круг над головой, все ребята берутся за руки и поднимают их вверх)

2. Упражнение «Мои сильные стороны».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей записать свое имя в верхней части листа бумаги.

2. Попросить детей подумать и записать на листе бумаги три-пять своих сильных сторон (например, терпеливый, умный, ответственный и т.д.).

3. Попросить детей описать каждую свою сильную сторону и привести несколько примеров, как они использовали эти качества в прошлом или могут использовать их в будущем.

4. Попросить детей поделиться своими сильными сторонами и примерами, когда они использовали эти качества, с остальными участниками класса.

5. Попросить остальных участников класса поделиться своими мыслями и комментариями по поводу сильных сторон каждого ребенка и объяснить, почему эти качества важны.

Упражнение "Мои сильные стороны" поможет младшим школьникам узнать больше о своих сильных качествах и развить уверенность в себе. Это упражнение также может помочь создать в классе атмосферу уважения и поддержки друг друга как творческих личностей, а также показать, что каждый ребенок имеет свои уникальные качества и что важно признавать и ценить их.

### 3. Игра «Я сильный».

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый». Необходимо попросить детей, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией.

Вопросы для обсуждения:

- В каком случае им было легче удержать руку и почему?
- Как помогали слова управлять рукой?

Выводы: поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать их.

### 4. Создание «Копилки сокровищ».

Для выполнения этого упражнения необходимо:

1. Предложить каждому ребенку создать свою «Копилку сокровищ», которая будет содержать все то, что они находят важным и ценным в своей жизни.

2. Попросить детей использовать коробку или другой контейнер для создания своей «Копилки сокровищ».

3. Попросить детей украсить свою «Копилку сокровищ» и написать свое имя на ее крышке.

4. Попросить детей прикрепить на стену в классе фотографии или рисунки, которые они нашли важными и хотят сохранить в своей «Копилке сокровищ».

5. Попросить детей описать каждую фотографию или рисунок и объяснить, почему они находят их важными и ценными.

6. Попросить детей время от времени добавлять новые фотографии или рисунки в свою «Копилку сокровищ».

Создание «Копилки сокровищ» поможет младшим школьникам выражать свои мысли и чувства, а также показать, что каждый ребенок имеет уникальные интересы и ценности. Это упражнение также может помочь создать в классе атмосферу уважения и поддержки друг друга как творческих личностей, улучшить коммуникацию и научить детей ценить и уважать разнообразие в других людях.

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

#### **Занятие № 4 «Волшебный попугай»**

Цель: содействовать повышению самооужения детей; способствовать установлению атмосферы доверия группе.

1. Ритуал приветствия.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю,

Всех я вас приветствую!

2. Упражнение «Что я люблю делать?».

Цель: развитие представлений о себе, самоуважения.

Материалы: каждому участнику нужны бумага и восковые мелки.

Вы можете перечислить мне вещи, которые вы вообще не любите делать? А что вы делаете с большой неохотой? А можете ли вы назвать мне несколько занятий, которые вам на самом деле нравятся?

А теперь нарисуй картину, глядя на которую, сразу станет понятно, что ты делаешь что-то, что тебе действительно очень нравится. Покажи на рисунке, где ты при этом находишься, один ли ты или с тобой есть еще кто-то... (10 минут.)

Попросите участников группы сделать под рисунком краткую подпись, объясняющую, что они на рисунке делают и что они при этом чувствуют.

По окончании упражнения каждый представляет свой рисунок классу.

Анализ упражнения:

— Что вы чувствуете, делая то, что изображено на рисунке?

— С каких пор вы любите это делать?

- Что вам особенно нравилось делать, когда вы были совсем маленьким?

— Есть ли еще в вашей группе люди, которые очень любят делать то же самое?

— Кто с удовольствием делает то, чего вы сами не любите делать?

3. Упражнение «Ботинки».

Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Ведущий перемешивает ее и разбрасывает подальше в разные концы комнаты. Хорошо, если участники помогают ему в этом. Потом все встают, берутся за

руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

При первой попытке большинство стремится найти свою обувь. Но очень быстро все понимают, что без совместных действий ничего не получится. Если у кого-нибудь из участников ботинки со шнурками — тут без помощи соседей справиться почти невозможно.

Ведущий участвует в упражнении вместе со всеми и своими репликами создает настроение. Помогает детям координировать свои действия с действиями партнеров, учитывать их интересы, быть внимательным к ним.

Так как одно из основных условий во всех заданиях — четкое выполнение инструкции и совместные действия, то уже начиная с упражнения «Ботинки» придется по несколько раз начинать все сначала. Дети могут прийти в отчаяние от неудач, сникнуть, отказаться выполнять по несколько раз одно и то же.

Здесь важно, как ведущий чувствует группу: только он может определить, насколько жестко следует требовать выполнения инструкции или можно где-то не заметить разъединенных рук. Вполне вероятно, что придется стимулировать группу: «Давайте, вы можете!» и поддержать участников: «Постараемся, у нас получится!»

При обсуждении спросить участников, довольны ли они тем, как выполнили упражнение, кто старался, кто помогал, кому помогали. Что обеспечило успешное выполнение упражнения?

Можно использовать прием, продемонстрированный Джин Бервбе. Все участники садятся в круг, и ведущий кладет перед группой карточки с надписями: «сила коллектива», «развитие лидерских навыков», «опора на других», «концентрация на группе»; «определение целей», «самовыражение», «преодоление предрассудков», «уважение», «преодоление страха», «победить робость», «концентрация на себе», «урегулирование споров», «самоконтроль», «важность правил», «готовность к общению», «честность», «принятие решений», «поддержка», «развитие памяти», «сила

поощрения», «доверие», «самосознание», «терпение», «вера в себя», «сознание необходимости ясной коммуникации», «преданность группе», «успех», «установление связей», «решение проблемы», «физическое здоровье», «чувство юмора», «личная целеустремленность», «лидер».

(При необходимости можно добавлять любые другие карточки или предъявлять не весь набор.)

Ведущий. Что вы испытали, выполняя это задание? Выберите, пожалуйста, карточки, соответствующие вашим ощущениям, и объясните, почему вы взяли именно эти.

Хорошо, если все карточки будут в нескольких экземплярах, чтобы одну и ту же могли выбрать несколько участников. Можно ограничить число выборов, предложив взять по три карточки, которые кажутся наиболее точными.

Потом детям предлагают показать, какие карточки они выбрали, посмотреть, у кого такой же выбор. Можно спросить, а хочет ли кто-нибудь взять еще какие-нибудь карточки?

Этот прием позволяет задуматься над своими чувствами, а карточки помогают подобрать нужные слова. Ведущему стоит проверить, понимают ли дети смысл всех надписей. Это можно прояснить, задавая уточняющие вопросы: «А почему ты выбрал карточку «самоконтроль»? В чем, как ты думаешь, это проявилось? Как это тебе понадобилось?»

#### 4. Составление синквейна «Почему я уважаю себя».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Объяснить детям, что синквейн - это стихотворение из пяти строк, в котором каждая строка имеет определенное число слогов (2, 4, 6, 8, 2).

2. Попросить детей записать слово "Я" в верхнем левом углу листа бумаги и написать первую строку синквейна, содержащую два слога, которая начинается с "Я" и описывает, что они уважают в себе.

3. Попросить детей написать вторую строку синквейна, содержащую четыре слога, которая начинается с "Кто я" и описывает их личность.

4. Попросить детей написать третью строку синквейна, содержащую шесть слогов, которая начинается с "Кто мне" и описывает то, что они могут дать другим.

5. Попросить детей написать четвертую строку синквейна, содержащую восемь слогов, которая начинается с "Я вижу" и описывает то, что они уделяют внимание в своей жизни.

6. Попросить детей написать пятую строку синквейна, содержащую два слога, которая начинается с "Я желаю" и описывает то, что они хотели бы получить от жизни в будущем.

Составление синквейна "Почему я уважаю себя" поможет младшим школьникам укрепить свою самооценку и развивать любовь к себе. Это упражнение также поможет детям лучше понимать свою личность и свои цели в жизни, а также может помочь создать в классе атмосферу уважения и поддержки друг друга как творческих личностей.

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 5 «Скульптура моих хороших качеств»**

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

1. Ритуал приветствия.

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь

почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята,

Мы ребята – дошколята.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем.

Как заботиться – мы знаем.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

## 2. Упражнение «Скульптура хороших качеств».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить каждого ребенка выбрать партнера и сесть напротив друг друга.

2. Попросить каждого ребенка сделать описание трех хороших качеств у своего партнера (например, умный, дружелюбный, ответственный и т.д.).

3. Попросить каждого ребенка «скульптурировать» своего партнера, используя свои руки и фантазию, в соответствии с описанными качествами.

4. Попросить детей обменяться местами и проделать то же самое с друг другом.

5. Попросить детей поделиться своими скульптурами и описаниями своих партнеров со всем классом и обсудить, как важно замечать хорошие качества у себя и других людей.

Упражнение "Скульптура хороших качеств" поможет младшим школьникам развить уважение к себе и другим, укрепить свою самооценку и научиться видеть хорошие качества в других людях. Это также может помочь создать в классе атмосферу толерантности и поддержки друг друга в развитии как личностей.

## 3. Игра «Мои сильные стороны».

Инструкция: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность».

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм».

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

#### 4. Упражнение «Я могучий».

Скажите: «Посмотри, какое это большое, могучее и сильное дерево! Если подует ветер – только верхушка дерева колыхнется, а само оно сможет выстоять. Ты знаешь, человек тоже может иногда быть таким же сильным и могучим... Если тебе вдруг захочется когда-нибудь кого-то ударить или сказать грубое слово, что-то сломать представь, что **ТЫ ЕСТЬ ТАКОЕ ЖЕ МОГУЧЕЕ И СИЛЬНОЕ ДЕРЕВО!**».

#### 5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 6 «Тысяча мнений»**

Цель: содействовать повышению самоуважения детей; помогать детям высказывать собственную точку зрения.

#### 1. Ритуал приветствия.

Пусть наша добрая улыбка (руки прикасаются к уголкам губ)

Согреет всех своим теплом, (руки прикладываются к сердцу)

Напомнит нам, как важно в жизни (руки вперед, пальцы, как солнечные лучи)

Делиться счастьем и добром! (руки в стороны)

## 2. Игра «Потерялся человек».

Инструкция: «Давайте представим, что мы с вами в лесу. Что мы там делаем? Конечно, собираем грибы или ягоды. Но один из нас потерялся. Мы очень обеспокоены, громко и ласково по очереди зовем его, например: “Ау, Сашенька!” “Потерявшегося” мы поставим спиной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал».

Модификация: Один ребенок отходит в сторону. Остальные дети по очереди представляют себя братцем Иванушкой, которого Баба Яга с камнем на шее бросила в озеро, и по имени зовут первого ребенка, просят помочь: «Сашенька, помоги!»

## 3. Игра «Свободное письмо».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить каждого ребенка написать письмо на любую тему, которую они хотят (например, о своих друзьях, своих увлечениях, о том, что они видели в кино и т.д.).

2. Попросить детей писать письма в течение определенного времени (например, 20 минут).

3. Попросить детей поделиться своими письмами с одноклассниками и дать друг другу обратную связь и поддержку.

4. Попросить детей прочитать свои письма вслух и обсудить свои мысли, чувства и фантазии.

5. Наградить всех детей за их труд и творчество.

Игра "Свободное письмо" поможет младшим школьникам выразить себя через письмо, улучшить свою письменную речь и развить творческий потенциал. Это также может помочь создать в классе атмосферу уважения и поддержки друг друга как творческих личностей и открыть новые возможности для общения и обмена идеями.

## 4. Упражнение «Мне это не нравится».

Цель: осознание собственного опыта, диагностика проблемных ситуаций, получение поддержки от окружающих («я не один такой»).

Материал: бланки с высказываниями, ручки.

Ведущий предлагает детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

Мне так не нравится, когда...

Я сержусь, если...

Я просто вне себя, когда...

Я не могу стерпеть...

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы, а ведущий выписывает ответы на доску.

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 7 «Море возможностей»**

Цель: содействовать развитию самооэффективности детей.

1. Ритуал приветствия.

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг.

Слева – друг и справа – друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

2. Упражнение «Я уже делал это».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей написать на бумаге три вещи, которые они уже сделали в жизни и были горды своими успехами (например, выучить

английский алфавит, нарисовать красивую картину, выиграть в спортивном соревновании и т.д.).

2. Попросить детей поделиться своими достижениями с остальными членами класса и объяснить, почему они считают это важным.

3. Попросить каждого ребенка написать на отдельном листке бумаги одну вещь, которую они боятся сделать или считают сложной.

4. Попросить детей найти и записать на своих бумагах, что они сделали ранее, что позволяет справиться с новой задачей (например, если ребенок боится выступать на сцене, он может написать, что уже выступал на школьном концерте и был успешным).

5. Попросить детей прочитать свои бумаги вслух и поделиться своими мыслями о том, как они могут использовать свой опыт, чтобы справиться с новыми задачами и преодолеть свои страхи.

Игра "Я уже делал это" поможет младшим школьникам поверить в свои силы и возможности и научит их использовать свой опыт, чтобы преодолеть свои страхи и справиться с новыми задачами. Это также поможет создать в классе атмосферу уверенности в себе и поддержки друг друга в достижении своих целей.

3. Упражнение «Они смогли это сделать».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей написать на отдельных листах бумаги по три ситуации, в которых им удалось что-то сделать хорошо (например, успешно просчитать математическую задачу, написать интересное сочинение, участвовать в спортивном соревновании и т.д.).

2. Попросить детей разделить на пары и попросить каждую пару обсудить свои листы бумаги, найти общие уверенности и успехи, которые они смогли достигнуть.

3. Попросить каждую пару представить свои успехи перед классом и попросить учеников скандировать "Они смогли это сделать!".

4. Раздать детям листы бумаги и попросить их написать на каждом листе имя одного человека (родителя, друга, учителя), который будет гордиться их успехами и поддерживать их.

5. Попросить каждого ребенка приклеить свои листы бумаги на общей доске, чтобы они всегда могли видеть свои успехи и поддержку от других людей.

Игра "Они смогли это сделать" поможет младшим школьникам подтолкнуть себя на большие достижения и поверить в свои силы и возможности. Это также может помочь создать в классе общую атмосферу уверенности в себе и поддержки друг друга в достижении своих целей.

4. Упражнение «Они считают, что я могу это сделать».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей написать на отдельных листах бумаги по три вещи, которые они хотели бы сделать, но не уверены, что смогут (например, выиграть соревнование, прочитать длинную книгу, решить сложную математическую задачу и т.д.).

2. Попросить каждого ребенка выбрать один лист бумаги из своих записей и на задней стороне написать имя одного человека (родителей, бабушки, дедушки, учителя), который считает, что он сможет это сделать, и который будет его поддерживать на этом пути.

3. Раздать листы бумаги всем детям и попросить их в течение недели думать о имени этого человека и том, что он верит в их силы и умения.

4. На следующем уроке попросить детей поделиться своим опытом, поведать, как они чувствовали себя, думая о том, что кто-то другой верит в них, и об их результатах.

Игра "Они считают, что я могу это сделать" поможет младшим школьникам поверить в себя и свои возможности, осознать, что есть кто-то, кто всегда будет им поддержкой и верит в их успехи. Это также может помочь создать в классе приятную атмосферу взаимной поддержки и заботы друг о друге.

### 5. Упражнение «Я знаю, что могу это сделать».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей написать на отдельных листах бумаги по пять вещей, которые они считают, что умеют делать лучше всего (например, играть на гитаре, решать математические задачи, рисовать и т.д.).

2. Попросить каждого ребенка представить себя перед классом и сказать о том, чем он хорошо умеет заниматься.

3. Попросить детей написать на отдельных листах бумаги по пять вещей, которые они хотели бы выучить или научиться делать лучше (например, учить английский язык, готовить вкусную еду, писать красивые стихи и т.д.).

4. Позитивно оценить пожелания детей и дать им волю для саморазвития.

Игра "Я знаю, что могу это сделать" поможет младшим школьникам поверить в себя и свои способности, а также узнать, что другие ученики также имеют свои сильные стороны и желания научиться чему-то новому. Это также может способствовать созданию в классе атмосферы поддержки и взаимного уважения.

### 6. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

## **Занятие № 8 «Ценность времени»**

Цель: содействовать развитию самооэффективности детей; содействовать развитию концентрации и устойчивости внимания.

### 1. Ритуал приветствия.

Собрались все дети в круг.

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся.

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

## 2. Составление режима дня.

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей составить список уроков и занятий, которые они должны выполнить каждый день (например, чтение книги, выполнение домашнего задания, участие в спортивных секциях).

2. Попросить детей распределить задачи на определенные часы дня. Например, с 9 утра до 11 утра читать книгу, с 11 до 12 выполнять домашнее задание, с 12 до 1 обедать и так далее.

3. Раздать детям листы бумаги, на которых они могут написать свой режим дня или нарисовать его в виде схемы или графика.

4. Распечатать готовые режимы дня учеников и вывесить их на стену в классе, чтобы дети могли посмотреть на планы своих товарищей и, возможно, позаимствовать из них некоторые идеи.

Игра "Составление режима дня" поможет младшим школьникам научиться планировать время и улучшить свою организованность и успеваемость в школе. Кроме того, это даст детям ощущение уверенности и контроля над своей жизнью.

## 3. Упражнение «Идеальный день».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Попросить детей представить себе, что у них есть весь день, чтобы сделать все, что они захотят.

2. Попросить детей написать в своих тетрадях или на отдельных листках бумаги список того, что бы они хотели сделать в свой идеальный день (это может быть что угодно, от поездки в кино до участия в какой-то интересной игре или занятии спортом).

3. Попросить детей нарисовать свой идеальный день на листе бумаги или создать коллаж из картинок, изображающих то, что они хотят сделать в этот день.

4. Положить листы с нарисованным идеальным днем в общую корзину или развесить по стене в классе, чтобы дети могли посмотреть на творческие предложения своих одноклассников.

Игра "Идеальный день" поможет младшим школьникам расслабиться, выразить свои мысли и идеи, а также развить творческое мышление и насытить день хорошим настроением.

4. Игра «Один день из жизни...».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Задать тему (например, "врач", "учитель", "водитель автобуса" и т.д.).

2. Попросить детей представить себя в роли человека, связанного с данной темой, и описать, как он проводит свой день от утра до вечера, что делает, какие проблемы встречает.

3. После того, как все дети описали свой день, можно попросить их обсудить, какие задачи были у каждого человека, что было легко, а что – сложно, можно ли сделать какие-то выводы из того, что они слышали.

4. По желанию можно попросить детей нарисовать или изобразить свои рассказы на доске.

Игра "Один день из жизни..." поможет младшим школьникам лучше понимать работу различных профессий и развивать социальное мышление, а также придумывать и выражать свои мысли и идеи.

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 9 «Построим вместе»**

Цель: содействовать развитию самооэффективности детей; снижению у детей страха перед ошибкой.

1. Ритуал приветствия.

Как хорошо на свете жить! (руки в стороны и вверх)

Как хорошо уметь дружить! (руки соединяются в приветствие)

Как хорошо, что есть друзья! (берутся за руки друг с другом и раскачивают их)

Как хорошо, что есть и Я! (прижимают руки к себе).

2. Игра «Сделай неправильный рисунок из правильного».

Цель: способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.

Заранее готовятся черно-белые рисунки, на которых изображен ребенок в знакомых детям ситуациях: на уроке, с мамой на прогулке и т. п. Можно использовать рисунки, приведенные в Приложении (см. рис. 1, 2, 3). Каждый ребенок получает карточку с рисунком, и он должен дорисовать его так, чтобы он стал «не правильным».

3. Упражнение «Слова».

Для выполнения упражнения необходимо:

1. Задать тему (например, "животные", "фрукты", "профессии" и т.д.).

2. Попросить детей поочередно назвать слово, связанное с данной темой. Например, если тема "животные", дети могут называть слова "кошка", "собака", "мышь", "слон" и т.д.

3. Каждое следующее слово должно начинаться на последнюю букву предыдущего слова. Например, если один из детей назвал слово "кошка", то следующее слово должно начинаться на букву "а" (например, "августин").

4. Повторять игру, пока все дети не назовут по несколько слов.

Упражнение "Слова" может быть интересным и полезным для развития языковых и творческих навыков младших школьников, увеличения их словарного запаса и общей культуры.

4. Упражнение «А что, если бы...».

Мы начинаем со слов "а что если?", затем берем два любых явления (одно слово говорит один участник, другое- второй), например, Жизнь и Сон. И строим предложение. Получится так: "А что если жизнь как сон?".

Теперь начинаем представлять, что было бы если бы эти два явления поменялись местами.

#### 5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 10 «Лови момент»**

Цель: содействовать развитию самооэффективности детей; способствовать развитию спонтанности детей.

#### 1. Ритуал приветствия.

Дети сидят по кругу. Педагог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдет очередь до взрослого.

#### 2. Упражнение «Сдвиг».

Для выполнения упражнения необходимо следовать следующим шагам:

1. Станьте на четвереньки, руки прямо под плечами, колени прямо под бедрами.

2. Начните ползти вперед на выдохе. Передвигайте сначала правую руку и левое колено вперед, затем левую руку и правое колено.

3. Продолжайте движение, пока не достигнете конца комнаты или не пройдете необходимое расстояние.

4. При желании можно сделать перерыв и повторить упражнение несколько раз.

Упражнение "Сдвиг" может помочь развитию мышц корпуса, рук и ног, а также улучшить координацию движений у младших школьников.

#### 3. Игра «Крокодил».

За 3 минуту угадать детскую песню

«Улыбка, Вместе весело шагать», «В лесу родилась ёлочка», «Чунга – Чанга», «Облака – белогривые лошадки», «Песенка Кота Леопольда», «Ты, да, я, да мы с тобой», «Маленькая страна».

4. Игра «Эмоция» по методу «Психодрама».

5. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Спасибо за участие!

### **Занятие № 11 «Итоги программы»**

Цель: подведение итогов программы.

1. Ритуал приветствия.

Добрый день, дорогие ребята! У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок».

Желаю счастья и добра

Всем детям с самого утра!

(Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания).

2. Упражнение «Я узнал».

Нужно назвать 3 факты, которые вы сегодня узнали.

3. Беседа.

Давайте с вами пообщаемся. Расскажите, были ли полезны наши занятия?

4. Просмотр видеоролика.

5. Ответы на вопросы.

6. Подведение итогов.

Ребята, Вам понравилось наше занятие?

Давайте вспомним, что мы сегодня делали, какое упражнение понравилось больше всего. Давайте поделимся друг с другом своими впечатлениями о занятиях. Спасибо за участие!