

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

**Григорьева Оксана Алексеевна**

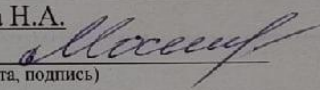
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Особенности развития самооценки у младших школьников**


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 канд. психол. наук, доцент  
кафедры педагогики и психологии начального  
образования Гордиенко Е.В.

  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 24.06.23

Обучающийся Григорьева О.А.

16.06.2023  
(дата, подпись)

Оценка удовлетворительно  
(прописью)

Красноярск 2023

## Содержание

<b>Введение</b> .....	2
<b>ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы самооценки у младших школьников</b> .....	5
1.1. Сущность понятия самооценка и её характеристика .....	5
1.2. Особенности самооценки у младших школьников .....	16
1.3. Методы и приемы развития адекватной самооценки в младшем школьном возрасте.....	29
<b>Выводы по главе 1</b> .....	
<b>ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение особенностей самооценки у младших школьников</b> .....	38
2.1. Методическая организация исследования.....	38
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение .....	46
2.3. Рекомендации по развитию адекватной самооценки у младших школьников. ....	55
<b>Выводы по главе 2</b> .....	64
<b>Заключение</b> .....	65
<b>Список используемых источников</b> .....	68
<b>Приложение</b> .....	74

## Введение

**Актуальность исследования** определена тем, что отношение человека к самому себе является одним из фундаментальных свойств личности. Формирование полноценной гармоничной личности является общей задачей, поэтому изучение особенностей развития личности и ее поведения на различных этапах онтогенеза представляется наиболее важным. В этой связи, особую значимость приобретают проблемы становления регуляторных процессов, позволяющих человеку выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности, а также изучения факторов, влияющих на поведение.

Переломным периодом в формировании способов реагирования с окружающими является младший школьный возраст. К началу младшего школьного возраста складывается иная социальная ситуация развития, которая выражается в повышении умственных, эмоциональных и физических нагрузок, в смене ведущей деятельности, в предъявлении новых требований к личности и, прежде всего, к уровню её социально-психологического развития. Речь, в частности, идёт о самооценке младшего школьника, которая относится к центральным образованиям личности, её ядру, и отражает всё то, что ребёнок узнаёт о себе от других, его собственную активность, направленную на осознание своих действий и личностных качеств.

Отношение ребёнка к самому себе является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. Но, несмотря на это, в структуре личности самооценке принадлежит особо важное место. Самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности, её формирование происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Поэтому формирование адекватной самооценки зависит от оценки социума.

Проблема изучения самооценки, является одной из наиболее значимых и актуальных, в современной психологии личности, поскольку именно

проблеме самооценки личности в процессе исследования самосознания отводится ключевая роль.

Самооценка является объединяющим началом самосознания человека и стержнем его развития. Только при формировании определенной самооценки человек обретает свою личность. Если у индивида самооценка формируется правильно, то она предполагает не просто – знать самого себя, и не только как набор каких-либо характеристик и качеств. Самооценка – это, прежде всего определенное отношение к себе, подразумевающее осознание своей личности индивидом как некоторого устойчивого личностного образования. Она дает возможность сохранить устойчивость личности в самых различных ситуациях, позволяет человеку оставаться самим собой.

Изучением данной проблемы занимались: М.Р. Битянова, Л.С. Выготский, Р.Е. Левина, Р.В. Овчарова, В.И. Селивёрстов, Т.Б. Филичева, Т.А. Фотекова, Г.В. Чиркина и др.

Несмотря на то, что проблема самооценки младших школьников в науке являются хорошо изученной, развитие самооценки младших школьников изучена недостаточно.

**Цель работы:** выявить актуальный уровень развития самооценки младших школьников и предложить методические рекомендации по развитию самооценки у детей младшего школьного возраста

**Объект исследования:** личность младшего школьника.

**Предмет исследования:** самооценка детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что самооценка младшего школьного возраста имеет свои особенности, а именно:

1. На когнитивном уровне самооценка характеризуется тем, что ребенок испытывает трудности в описании себя, собственной характеристики.
2. Эмоциональное отношение детей младшего школьного возраста достаточно развито.
3. На поведенческом уровне преобладает недостаточный уровень

рефлексии.

Если рассматривать отдельные компоненты самооценки, то мы можем предположить, что у обучающихся начальной школы самооценка на среднем уровне.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие **задачи:**

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Определить психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Выделить приемы и способы развития самооценки в рамках учебной деятельности.
4. Провести эксперимент для изучения особенностей самооценки у младших школьников.
5. Разработать рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников

**Методы исследования:** теоретический анализ, сравнение, обобщение, метод тестирования, количественный и качественный анализ данных.

**База исследования:** исследование проводилось на обучающихся 4-х классов МАОУ СШ №158 г. Красноярск. В нём приняли участие 23 школьника.

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы самооценки у младших школьников**

## **1.1. Сущность понятия самооценка и её характеристика**

Всякое наше знание о себе сопряжено с нашим эмоционально-оценочным отношением к этому знанию, что и составляет самооценку и является одним из важнейших структурных компонентов Я-концепции. В понятие «самооценка» входит широкий спектр поведенческих, психологических, социальных и физических проявлений личности. Самооценке отводится центральная роль как личностному образованию, она формируется под влиянием социума с ранних лет. Функционируя, самооценка влияет на саморегуляцию и находится под влиянием ценностей личности.

Оценить себя – значит определить свое отношение к себе, для чего необходимо иметь определенные внутренние нормы и ценности, а они, в свою очередь, находятся под влиянием социального окружения и трансформируются со временем. Важным в этом процессе является, естественно, ответная реакция окружения – одобрение или осуждение. Реакция, в свою очередь, влияет на нашу способность к рефлексии, без чего невозможно определить свое отношение к себе самому.

Понятие самооценки рассматривается в психологии и педагогике с разных точек зрения, обе из которых мы считаем необходимым описать в настоящей работе.

Психологический словарь под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова определяет самооценку (англ. self-esteem) как «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [37, С. 437]. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания. Основу самооценки составляет «система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей» [37, С. 437].

Первым, кто ввёл понятие «самооценка» в структуру личности, был Уильям Джеймс, американский психолог и философ [32, С. 97-98]. В своей теории Джеймс разделил личность на три части:

- составные элементы;
- чувства и эмоции, вызываемые этими элементами;
- поступки, вызываемые этими элементами личности.

Уильям Джеймс писал, что самооценка – это «удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой, т.е. самоотношение» [22 С. 99-100].

Согласно теории Уильяма Джеймса, самооценку можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе – притязания личности. Следовательно, уровень самоуважения можно повысить, либо повышая успех (числитель дроби), либо понижая притязания (знаменатель). Самооценку он разделял на самодовольство и недовольство собой [24, С. 106].

Если обратиться к другим исследователям то А. Бандура, развивая взгляды другого ученого Б. Скиннера (по мнению Б. Скиннера, опыт взаимодействия личности с окружающей средой показывает, что в результате положительного опыта поведение в среде повторяется, а в результате отрицательного – нет). А. Бандура выявил, что научение происходит не только через прямой опыт, но и через наблюдение («косвенное подкрепление»). Самооценка в такой концепции – это «самоэффективность», «самоуважение» и «чувство собственного достоинства». Действие самооценки А. Бандура видит через «мысленное представление удачного сценария, обеспечивающего позитивные ориентиры для выстраивания поведения и осознанной репетиции успешных решений потенциальных проблем» [1].

А. Адлер видел формирование самооценки через переживание неполноценности и беспомощности по сравнению с другими в детстве, что для него является «началом длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремление к совершенству и безупречности» [60,

С. 169]. Это представляет, по мнению А. Адлера, основную мотивацию личности.

Если речь идет о вопросе мотивации личности, то нельзя обойти стороной и труды А. Маслоу и его знаменитой иерархии потребностей. В своей иерархии он связывает с самооценкой потребность в принадлежности и любви и потребность в самоуважении. В своей теории человеческой мотивации он приравнивает «степень близости к базовым потребностям» к «степени мотивированности». Люди, удовлетворенные в своих базовых потребностях в жизни, особенно в более раннем возрасте, способны противостоять настоящему или срыву в будущем этих потребностей в силу того, что они имеют сильный, здоровый структурированный характер как результат базового удовлетворения [2]. Именно через ценности, идеалы и т.п. происходит влияние на самооценку.

К. Роджерс рассматривал самооценку через «Я-концепцию» личности, которая формируется в процессе социализации личности. Я-концепция, подразумевающая систему представлений о самом себе, осознаваемую, рефлексивную часть личности [32, С. 97-98], сформированная на ранних этапах жизни. Я-концепция связана с содержательно самостоятельными категориями самооценки и самоактуализации [33]. Т.е. человек все время задает себе вопросы, связанные с его самоопределением и самооценкой: «Кто я?», «Какой я?», «Каким я хочу стать?», «Как я выгляжу со стороны?» и пр. На протяжении долгих лет личность ищет ответы на данные вопросы, прежде чем в процессе самопознания сформирует представление о самом себе. Через призму своей «Я-концепции» человек видит мир, но она не контролирует и не регулирует действия человека, скорее она символизирует главную часть сознательного опыта индивидуума, а поведение человека лишь согласуется с ней. Сама «Я-концепция» включает в себя помимо нашего восприятия то, какие мы есть, и тот образ, какими, по нашему мнению, мы должны быть или хотели бы быть [33].



В основу возьмем определение Э. Эриксона: самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка играет важную роль в регуляции поведения человека.

В отечественных фундаментальных трудах особое положение занимает теория Л.С. Выготского. Ученый рассматривает самооценку как компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения. А.В. Гайфулин в своей работе «Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки» приводит цитату Л.С. Выготского где он подчеркивает опосредованный характер всех процессов самосознания, т.к. они развиваются в деятельности и общении человека с другими [30].

Отечественные ученые (В.В. Столин, А. Г. Спиркин, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн) рассматривают самооценку как важный компонент самосознания личности, который формируется в процессе деятельности и общения с окружающими людьми. Они подчеркивают многогранность и сложность этого понятия, а также его социальную природу. Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, оказывает влияние на поведение и развитие личности, а также может быть разного уровня осознанности и обобщенности.

Большинство авторов советского периода, таких как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, А.Г. Спиркин и др., анализировали вопросы формирования самооценки в контексте развития личности. Они рассматривали самооценку как сложный и многогранный компонент самосознания, который может быть направлен как на внешний мир, так и на самого субъекта [37, С. 438]. Самооценка является прямым выражением оценки других людей, участвующих в развитии личности [30].

Б.Г. Ананьев считал, что самооценка — это сложный процесс опосредованного познания себя, который развивается во времени и связан с движением от единичных ситуаций к целостному пониманию собственного «Я» [12, С. 111-115].

Л.И. Божович утверждала, что устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки окружающих и собственной оценки своей деятельности. Она предложила рассматривать самооценку как системное образование, которая отражает ценности, личностные смыслы и меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности (структурно-динамическая модель). Самооценка – это социальное образование, функционирующее в роли компонента самосознания и участника процесса саморегуляции [4]. Анализируя и обобщая исследования отечественных и зарубежных ученых, Л.И. Божович представляет самооценку как форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую личностные смыслы, требования к поведению и деятельности, меру ориентации на общественно выработанные ценности и пр.

Л.В. Бороздина определяет самооценку как наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это не констанция имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определённой системы ценностей [23 С. 14-19].

По мнению Т.А. Рытченко самооценка складывается из самопознания, которое вырабатывает у человека эмоционально-ценностное отношение к себе, которое и выражается самооценкой человека. Автор считает, что самооценка состоит из [46 С. 33-37]:

- оценки своих способностей;
- психологических качеств;
- поступков;
- жизненных целей и возможностей их достижения;
- своего места среди окружающих;

Согласно В.П. Зинченко, самооценка выполняет две важные функции [37 С. 437]:

1. Регуляторную – это функция оказывает влияние на поведение, деятельность и развитие личности, её взаимоотношения с окружающими.

Отражая степень удовлетворённости или неудовлетворённости собой, уровень самоуважения, самооценка создаёт основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определённого уровня, то есть уровня притязаний человека.

2. Защитную – это функция, обеспечивая относительную стабильность и автономность (независимость) личности, может вести к искажению данных опыта и тем самым отрицательно влиять на развитие индивида.

Самооценки развитого индивида образуют сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или неприятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценки могут быть разного уровня осознанности и обобщённости [37, С. 437].

Таким образом, из анализа взгляда на тему самооценки со стороны психологической науки, можно сказать, что мы сталкиваемся с многообразием понятий и самооценка, в таком случае, рассматривается в зависимости от подхода.

Самооценка, как психологическая категория, находится в структуре ядра личности, является ядром самосознания, формируется с детского возраста через стремление к превосходству как основной мотивационной силой под влиянием социальной ситуации развития и значимых других, тесно взаимосвязана с ценностями личности, мотивацией, Я-концепцией, аффективными переживаниями. Формирование самооценки начинается с помощью эмоционального компонента, а со временем приобретает когнитивные характеристики. Самооценка – показатель отношения к себе, а также продукт отражения самоотношения, которое интегрировано с ней в Я-образе.

Рассматривая самооценку со стороны педагогики, в первую очередь мы хотели бы сослаться на труд Д.С. Гаджиевой. Как пишет автор, в педагогике существует два похожих понятия [29]:

1. «Самооценка» (самооценка же – в чётко определённом отношении, ощущении по отношению к самому себе, самооценностью означает эмоционально-когнитивное отношение человека к самому себе).

2. «Самоценность» (проявляется в ощущении, определяемым хорошим настроением, плохим расположением, отрицательным ощущением, самооценка всегда конкретна и когнитивна, то есть существует некое точное знание какого-либо факта или результата).

У учащихся самооценка – это значимый механизм регуляции поведения. Особое место при рассмотрении самооценки отведено не только оценке самого себя как личности, но и оценка этой личности окружением (т.е. школьным коллективом). Исходя из этого можно говорить о наличии адекватной или неадекватной самооценки [64].

Неадекватная самооценка – это завышенное или заниженное мнение о себе. Если самооценка завышена, то человек неправильно оценивает свои возможности. Такой взгляд на самого себя формирует эгоцентризм, высокомерие, желание власти, несоразмерный возможностям уровень притязаний и пр. При заниженной самооценке, наоборот, формируется боязливость, тревожность, неполноценность и пр.

Хотя с возрастом и происходит дифференцировка «образа Я», но ориентировка на оценки значимого социального окружения будет присутствовать всю оставшуюся жизнь в самосознании, следовательно, и в непосредственно самооценке.

Совпадение представлений о потенциальных и реальных способностях человека называется адекватной самооценкой. Формирование адекватной самооценки невозможно без совершения действий и последующего анализа плодов этих действий. Человек с адекватным уровнем самооценки чувствует себя хорошим человеком, что приводит его к вере в собственный успех.

Адекватная самооценка делает человека уверенным в себе. Он ставит перед собой множество целей и выбирает подходящие средства для их достижения. Вера в успех помогает не заикливаться на временных неудачах и ошибках. Изучение психологами самооценки человека показало, что человек выполняет ряд специфических функций. Представим их в следующей таблице (табл. 1):

Таблица 1

### Функции самооценки

Функции	Характеристика
Эмоциональная	позволяет человеку ощущать удовлетворенность собственной личностью, своими качествами и характеристиками
Терминальная	заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой
Ретроспективная	обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения
Регуляторная	обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений. А.В. Захарова разделяет эту функцию на оценочную, контрольную, стимулирующую, блокирующую и защитную
Развивающая	стимулирует личность к развитию и совершенствованию
Прогностическая	регулирует активность человека в начале выполнения деятельности. Отражающая (или сигнальная) отображает реальное отношение человека к себе, своим поступкам и действиям, а также позволяющая оценить адекватность своих действий

Самооценка личности формирует самосознание человека. Личность, оценивая себя, включает в этот процесс оценку своих качеств, свойств и способностей. Это требует рефлексии, самоанализа, самонаблюдения, самоотчета, постоянного сравнения себя с другими личностями. Самоуважение – это не просто удовлетворение любопытства. Движущий мотив – это мотив самосовершенствования.

Как уже упоминалось выше, самооценка бывает нескольких видов: адекватная, неадекватная, смешанная.

Представим виды самооценки в таблице 2.

Таблица 2

## Виды самооценки

Виды самооценки	Характеристика	Во внешних проявлениях у такого индивида выражены:
Адекватная самооценка	<p>При данном виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал.</p> <p>Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются.</p>	<p>способность принимать решения и нести за них ответственность;</p> <p>спокойное выражение своего мнения;</p> <p>стрессоустойчивость;</p> <p>адекватное восприятие критики со стороны;</p> <p>реалистичность ожиданий.</p>
Неадекватная самооценка	<p>Искаженная самооценка предполагает, что мнение человека о себе далеко от объективного. Радикальное самовосприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи. Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям.</p>	<p>К основным проявлениям низкой самооценки относят: зависимость от мнения окружающих, неуверенность, несамостоятельность, стереотипность поведения, боязнь публичных выступлений, показное поведение, уничижительное отношение к себе, приписывание себе всех неудач и восприятие успеха как случайности, плохо сформированный образ Я.</p>
Смешанная самооценка	<p>Человек в разные периоды жизни относится к себе по-разному, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным. О смешанном виде можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера.</p>	<p>Смешанная самооценка может проявлять, и как способность принимать решения и нести за них ответственность;</p> <p>спокойное выражение своего мнения;</p> <p>стрессоустойчивость;</p> <p>так и боязнь публичных выступлений, показное поведение, уничижительное отношение к себе, приписывание себе всех неудач и восприятие успеха как случайности.</p>

В рамках школьной жизни на самооценку влияет как коллектив, так и педагог или же педагоги. Оценка учителя (балльно-рейтинговой системы или же вербальной), заключающаяся в проявлении отношения педагога к учащемуся. В младшем школьном возрасте учитель – центральная личность образовательного процесса, т.е. любая оценка от него найдет отклик в самовосприятии ребенка и как ученика, и как личности в целом. Именно по этой причине педагогам необходимо изучать психологию детей и ориентироваться в ней для избежания ущерба для ребенка. Так у учащегося, который систематически получает со стороны педагога негативные оценки, с большей вероятностью формируется неадекватно заниженная самооценка, у учащегося же, который постоянно получает положительные оценки и похвалы учителя, формируется неадекватно завышенная самооценка, в особенности, если данные оценки исходят из субъективного мнения педагога касательно непосредственно личностных качеств ребенка [64].

Как уже говорилось выше, важную роль играют и межличностные отношения в школьном коллективе. Даже взрослым людям важно мнение окружающих, а для детей это играет еще более важную роль. Кроме того, необходимо понимать, что в рамках учебного коллектива далеко не всегда учебные успехи имеют первостепенное значение. На первый план могут выходить личностные качества учащихся, их внешность, физическое развитие и т.д. Именно по этой причине педагогу необходимо следить не только за собой, но и за взаимоотношениями детей. Необходимо предотвращать возникающие конфликты или травли учащихся.

Также на самооценку, естественно, влияет и ближайший круг ребенка – семья. Она задает начальный уровень потребностей, стремлений и целей. В семьях, где ребенка излишне балуют, потакают, угождают и внушают ему особое положение и крайнюю исключительность, высока вероятность формирования неадекватной самооценки – завышенной. Однако при несоответствии реальных достижений ожиданиям, самооценка может

меняться, как в сторону нормы, так и в сторону заниженного уровня, в зависимости от психологических и личностных качеств ребенка.

В семьях, где ребенку уделяется мало внимания, родители заняты собой, отодвигая ребенка и его интересы на второй план, или же стиль воспитания является тоталитарным, у него часто формируется неадекватно заниженная самооценка. Такие учащиеся не уверены в своих силах, берутся только за самые легкие задания, избегают решения любых сложных задач. Они постоянно готовы к неудачам, к тому, что у них что-то не получится.

Учащиеся с адекватной самооценкой, как правило, воспитываются в семьях, где с одной стороны учитывают интересы ребенка, а с другой относятся к нему с адекватной требовательностью. Такие учащиеся могут верно оценивать свои силы, при постановке и решении учебных задач. Они адекватно оценивают свои способности и личностные качества.

Таким образом, перед педагогом также появляется еще одна задача – учитывать особенности семейного воспитания, при возможности проводить беседы с родителями на данную тему.

Образовательное учреждение в качестве социального института должно обеспечивать условия для формирования положительного восприятия себя у учащихся, т.е. сформировать у них адекватную самооценку. Большое значение в достижении данной цели играет, как мы уже выяснили из фактов, приведенных выше – педагог.

Исходя из анализа литературы, проведенного выше, было установлено, что самооценка является «стержнем» самосознания, индикатором индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, интегрирующее начало, которое органично интегрировано в процесс самосознания.

Определение самооценки в нашем исследовании звучит так: самооценка – процесс и результат оценивания личностью собственных качеств и достоинств. Самооценка состоит из двух подвидов: самооценка личности – то, как личность оценивает себя и свое положение в жизни; конкретно-ситуативная самооценка – то, как человек оценивает себя в какой-



либо конкретной ситуации. Предметом интереса психологов чаще всего служит именно первый вид – самооценка личности.

В целом, все теоретические подходы к изучению самооценки можно условно объединить в три основные группы согласно аспекту или функции, которой отдавался приоритет.

Структура самооценки включает в себя три компонента: - когнитивный; - эмоциональный; - поведенческий.

Динамика самооценки связана с процессом социализации личности. В детском возрасте самооценка формируется на основе отношения родителей и других значимых взрослых к ребенку, а также на основе успехов и неудач в различных сферах жизни. Самооценка является важным компонентом личности, который оказывает влияние на мотивацию, поведение и развитие человека. Поэтому ее изучение является актуальной задачей для психологии и других наук о человеке. Уровень самооценки человека может совершенно не соответствовать его действительным качествам и возможностям. Это происходит прежде всего потому, что на самооценку влияет множество факторов: мнение и отношение других людей; степень успешности; уровень самооценки, которого стремится достичь человек (притязания); мнение личности о самой себе; эмоциональное состояние; степень уверенности в себе.

## **1.2. Особенности самооценки у младших школьников**

Как уже было выявлено в первом параграфе настоящей работы, в раннем возрасте у ребёнка начинают формироваться основы его личности, развивающиеся впоследствии в систему представлений о самом себе. В этот образ входит как осознание своих физических, интеллектуальных, моральных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное отношение к внешним факторам и окружающим людям.

Прежде чем рассматривать интересующую нас историю развития самооценки младшего школьника, нам необходимо ввести общее понятие о данном возрасте.

Л.С. Выготский определил младший школьный возраст в границах 8-12 лет [27]. Д.Б. Эльконин разграничил этот возраст годами с 6-7 до 10-11 лет [50]. В зарубежной психологии З. Фрейд обозначил латентный период, который соответствует младшему школьному возрасту, от 6 до 12 лет [59]. Э. Эриксон определял данный период так же с 6 до 12 лет [65].

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности. Меняется восприятие своего места в системе отношений.

Ребенок оказывается на границе нового возрастного периода. С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Рассмотрим ключевые позиции описания младшего школьного возраста. Так, Л.С. Выготский писал: «Социальная ситуация развития не является ничем другим, кроме системы отношений между ребенком данного возраста и социальной действительностью. И, если ребенок изменился коренным образом, неизбежно должны перестроиться и эти отношения. Такая перестройка социальной ситуации развития и оставляет главное содержание критических возрастов» [27]. Зачастую, взрослые из окружения ребенка, сталкиваясь с резкими изменениями ребенка, пытаются вернуть все «на круги своя», восстановить привычные отношения, порой даже жестокими и травмирующими методами. Но, в итоге, у взрослых не остается никакого выбора, кроме как поменять свое поведение и подстроиться под новое состояние ребенка.

Ребенок, переходя на следующий этап в своем развитии, меняет и ведущую деятельность. По мнению А.Н. Леонтьева, в изучении развития психики ребенка следует исходить из анализа развития его деятельности, т.к. она складывается в конкретных условиях его жизни. При подходе, исходящем из анализа содержания самой развивающейся деятельности ребенка, становится понятна ведущая роль воспитания, которая будет воздействовать именно на деятельность ребенка, на его отношения к действительности, определяя его психику и сознание [42]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что, по суждению А.Н. Леонтьева, каждая стадия психического развития характеризуется определенным, ведущим на данном этапе отношением ребенка к действительности, определенным, ведущим типом его деятельности.

Признак перехода от одной стадии к другой – изменение ведущего типа деятельности и ведущего отношения ребенка к действительности. По мнению А.Н. Леонтьева, ведущей деятельностью является не та деятельность, которой ребенок отдает больше всего времени, а отвечающая следующим характеристикам [42]:

- это деятельность, в форме которой возникают и внутри которой дифференцируются другие, новые виды деятельности;
- ведущая деятельность – это деятельность, в которой формируются или перестраиваются частные психические процессы;
- ведущая деятельность – это такая деятельность, от которой ближайшим образом зависят наблюдаемые в данный период развития основные психологические изменения личности ребенка.

Таким образом, ведущая деятельность – это такая деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадий его развития.

Ведущая деятельность в младшем школьном возрасте — учебная деятельность. Ее характеристики: результативность, обязательность, произвольность.

Основы учебной деятельности закладываются именно в первые годы обучения. Учебная деятельность должна, с одной стороны, строиться с учетом возрастных возможностей детей, а с другой — должна обеспечить их необходимой для последующего развития суммой знаний.

Так, в учебной деятельности продолжают развиваться предметная деятельность, игра, общение. Формируется сама учебная деятельность и труд, совершенствуется межличностное общение.

Если говорить о развитии психических процессов, то можно отметить следующее:

- восприятие ребенка характеризуется произвольностью, хотя элементы произвольного восприятия встречаются уже в дошкольном возрасте;
- восприятие отличается слабой дифференцированностью (путают предметы, их свойства);
- в младшем школьном возрасте нарастает ориентация на сенсорные эталоны формы, цвета, времени;
- память ребенка развивается в двух направлениях — произвольности и осмысленности. В учебной деятельности развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Активно формируется произвольное запоминание;
- внимание — дети способны концентрировать внимание, но у них еще преобладает произвольное внимание. Произвольность познавательных процессов возникает на пике волевого усилия (специально организует себя под воздействием требований). Внимание активизируется, но еще не стабильно. Удержание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации;

- мышление в младшем школьном возрасте становится доминирующей функцией, завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. К концу младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в мышлении (теоретики, мыслители, художники). В процессе обучения формируются научные понятия (основы теоретического мышления).

- воображение в своем развитии проходит две стадии: воссоздающее (репродуктивное) - первая стадия и продуктивное - вторая стадия. В первом классе воображение опирается на конкретные предметы, но с возрастом на первое место выступает слово, дающее простор фантазии.

В процессе учебной деятельности изменяется и личность ребенка.

- отчетливо виден социальный смысл учения (отношение маленьких школьников к отметкам);

- мотивация достижения становится доминирующей;

- происходит смена референтной группы;

- происходит смена распорядка дня;

- укрепляется новая внутренняя позиция;

- изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми. 7-8 лет — сензитивный период для усвоения моральных норм (ребенок психологически готов к пониманию смысла норм и правил к их повседневному выполнению).

Интенсивно развивается самосознание.

Учебная самооценка (самооценка младшего школьника в учебно-познавательном процессе) – критическое отношение ученика к своим возможностям и способностям, а также объективная оценка собственных достижений в обучении [39 С. 173-175]. Р.М. Романова, Г.Н. Филонов, Г.Н. Волков, Л.П. Печко указывают, что новое социальное положение ведёт ребёнка к осмыслению своего места в общественных отношениях. Учебный процесс требует от ребёнка большой концентрации внимания, мышления и активизации других психических процессов. Развитие личности ребёнка в

этот период зависит от школьной успеваемости: оценивают его как хорошего или плохого ученика [54].

Учебная деятельность, как уже указывалось, является ведущей для этого возраста и представляет собой основной источник самооценки. В работе А.В. Захаровой «Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности» был рассмотрен младший школьный возраст, в качестве важнейшего в становлении самооценки как системного образования. Она пишет: «Именно в этот период появляются те «приобретения» в её развитии, которые знаменуют переход от начальных, исходных форм к более зрелым, детерминированным конкретным «личным участием» ребёнка; в это время также происходит не только интенсивное развитие структуры, форм, видов самооценки, но и их интеграция в целостную систему» [36].

Развитие самооценки у младших школьников зависит от нескольких факторов, включая успеваемость, стиль общения учителя с классом, семейное воспитание и ценности. Ученики с высокими успехами часто имеют завышенную самооценку, в то время как те, кто испытывает трудности, могут потерять уверенность в себе и развивать мотивацию в других областях. Потребность ребенка в самоутверждении зависит от его места в семье и авторитета взрослых. Важно отметить, что академическая самооценка критически важна для младших школьников, так как она включает в себя оценку их способностей и достижений в обучении. Ребенок сталкивается с новыми обязанностями в школе, что требует концентрации, мышления и других психических процессов. Академическая деятельность является мощным источником самооценки для школьников. Исследователи обнаружили, что самооценка начинает развиваться в младшем школьном возрасте, и личное участие ребенка приводит к более зрелым формам самооценки. Первоклассники обычно оценивают свою академическую деятельность положительно, в то время как ученики второго и третьего классов становятся более критичными к себе.

Учебная деятельность является мощным источником самооценки для школьников. Исследователи обнаружили, что самооценка является системой, которая развивается в младшем школьном возрасте, и личное участие ребенка приводит к более зрелым и интегрированным формам самооценки.

Л.С. Выготский считал, что самооценка начинает развиваться в возрасте семи лет, когда дети становятся более критичными и требовательными к себе. Первоклассники обычно оценивают свою академическую деятельность положительно и приписывают любые неудачи объективным обстоятельствам, в то время как ученики второго и третьего классов становятся более критичными к себе, оценивая, как свои успехи, так и неудачи в обучении. Можно говорить о возникновении в этот переходный период кризиса самооценки – от третьего к четвертому классу достаточно резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей младшего школьного возраста распространяется не только на относительно новую сферу их жизнедеятельности – общение с школьным коллективом, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших школьников потребность в общей положительной оценке своей личности окружающими, и прежде всего взрослыми.

По мнению Л.И. Божович, только наличие положительной оценки создаёт у детей переживание эмоционального благополучия, что является необходимым условием для нормального формирования личности [21, С. 271]. Для формирования адекватной самооценки у младших школьников крайне важна ситуация успеха. Также Л.И. Божович пишет: «В результате взаимодействия ребёнка с окружающей средой и прежде всего в результате «оценочного взаимодействия с другими людьми» у него возникает представление о себе и самооценка. Всё поведение ребёнка, его дальнейшее развитие и опыт, структура его личности согласуются с его самооценкой» [21, С. 96].

Различные качества личности определяются обучающимися как плохие или хорошие. Дети младшего школьного возраста оцениваю себя по этим чертам личности, сравнивая их с другими. Важно отметить, что одни и те же качества могут объясняться одним ребёнком в позитивном смысле (самооценка повышается), а другие – в негативном (самооценка понижается).

По мнению Н.И. Константиновой, с возрастом ребёнок овладевает более совершенными способами оценивания – эмоционально-ценностное отношение к себе дифференцируется, становится более избирательным и стабильным [40, С. 19-25]. Также Н.И. Константинова указывает, что уже в младшем школьном возрасте развивается характер самооценки – адекватная или неадекватная.

А.И. Липкина, при изучении динамики развития самооценки в начальных классах, выявила такую закономерность: первоначально школьники не соглашаются с позицией отстающих, которая может закрепиться за ними в первом или втором классе, они стремятся сохранить высокую самооценку. Если им будет предложено оценить свою работу, то большинство учеников оценит выполненное задание более высоким баллом, чем оно того заслуживает. При этом они ориентируются не столько на достигнутое, сколько на желаемое: так, ребенок может размышлять в ключе «надоело получать двойки», «хочу хотя бы тройку», «я же не хуже всех, у меня тоже может быть четыре» [44].

Так же А.И. Липкина отметила, что неудовлетворённая потребность обрести более высокий статус и избавиться от мнения о себе, как об отстающем ученике постепенно ослабевает. Самооценка, завышенная в начале обучения, резко снижается. Младшие школьники, у которых низкий уровень притязаний и низкая самооценка, не претендуют на многое ни в настоящем, ни в будущем. Высокие цели они перед собой не ставят и всё время сомневаются в своих способностях и возможностях.

Если ребёнок, который приходит в школу, принимает ценности и притязания родителей, то в дальнейшем он в большей или меньшей степени



сосредотачивается на результатах своей деятельности, своей реальной успеваемости и месте среди сверстников. К концу обучения в начальной школе у детей формируется рефлексия и появляются новые подходы к оценке личностных качеств и своих достижений. Самооценка, как правило, становится более правильной, соответствует реальности, суждения о себе более разумные. В то же время существуют значительные индивидуальные различия.

Следует отметить, что заниженную или завышенную самооценку младшего школьника достаточно сложно корректировать и сделать её адекватной. А.И. Липкина и Л.А. Рыбак обращают своё внимание на тот факт, что активность обучающихся всячески поощряется, когда она обнаруживается в той или иной форме в процессе обучения. Что касается учёта результативности этого процесса, определения и оценки его качества, то эта активность не только не предусматривается, а наоборот, сильно подавлена [43].

Некоторые дети могут сохранять низкую самооценку и дальше, несмотря на усилия педагогов и родителей. В таких случаях важно обратиться к психологу для проведения индивидуальной работы с ребенком.

Однако, не стоит забывать, что самооценка – это не только оценка своих учебных достижений, но и оценка своих личностных качеств. Поэтому, помимо учебной работы, важно уделять внимание развитию социальных навыков и эмоциональной сферы у детей. Это поможет им развивать здоровую самооценку и чувствовать себя уверенно в жизни.

М.Г. Казакина утверждает, что отставание в учебной деятельности нередко переживается как хроническая неуспешность и с необходимостью влечёт за собой изменения в личности, неадекватное занижение либо завышение самооценки. Возрастной особенностью детей младшего школьного возраста И.Ю. Кулагина выделяет полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план

выходит авторитет учителя), они безоговорочно соглашаются с его оценками [41].

Таким образом, в младшем школьном возрасте самооценка ребёнка непосредственно зависит от характера оценок, которые взрослые дают личным качествам ребёнка и успешности его деятельности. Обучающиеся начальных классов придерживаются позиции «Я – то, что обо мне говорят взрослые и другие окружающие».

В этом возрасте уже встречаются разные типы самооценки: завышенная, заниженная и адекватная. Б.В. Сергеева и Т.К. Габелия в своей работе пишут, что самооценка детей младшего школьного возраста формируется в основном под влиянием учителя. Особое значение школьники придают интеллектуальным возможностям и тому, как их оценивают окружающие – взрослые и сверстники. При этом для них важно, чтобы положительная оценка была общепризнанной. Самооценка и связанный с ней уровень притязаний являются личностными параметрами умственной деятельности, они позволяют судить о том, как происходит процесс развития личности ученика начальной школы под влиянием учебной деятельности [48].

По Э. Эриксону полноценное развитие в младшем школьном возрасте предполагает формирование чувства компетентности. Ребёнок, который не испытывает чувства компетентности в учебной деятельности, подвержен искажению личностного развития. В этом возрасте оценка успешности в образовательной деятельности по сути является оценкой личности ребёнка. С точки зрения личностного развития наиболее благоприятными для детей являются высокие или средние показатели уровня самооценки.

Согласно К. Роджерсу, высокая, «забегающая вперёд» реальных способностей и возможностей личности самооценка важна для личностного роста. Непосредственно при наличии высокой самооценки возможно реальное, объективное понимание ситуации, себя и окружающих людей [53].

Дети начальной школы имеют разный уровень самооценки, который может быть связан как с учебными достижениями, так и с личностными качествами. Ученики с высокой самооценкой обычно более общительны, активны и успешны в разных видах деятельности, а ученики с низкой самооценкой могут быть пассивными, мнительными и обидчивыми. Важно помнить, что самооценка не является постоянной и может изменяться под воздействием оценок со стороны окружающих. Поэтому учителя начальной школы должны учитывать психологические особенности каждого ребенка и помогать им развивать здоровую самооценку через работу над учебными и личностными достижениями, а также через развитие социальных навыков и эмоциональной сферы.

Н.И. Константинова указывает, что нормальный уровень тревожности характерен детям с адекватной или смешанной самооценкой. При неадекватной самооценке, а именно заниженной, у младших школьников наблюдается немного повышенный и значительно повышенный уровень тревожности [40].

В.С. Мухина выделяет качества, которые свойственны детям с адекватным уровнем самооценки:

- находчивость
- отзывчивость
- чувство юмора
- коммуникабельность.

Такие дети с большим желанием участвуют в играх и не обижаются в случае проигрыша.

Детям с заниженной самооценкой, по наблюдениям В.С. Мухиной, часто характерны:

- мнительность
- пассивность
- повышенная ранимость и обидчивость.

Такие дети не хотят играть с другими детьми, в силу боязни выглядеть или являться хуже других участников игры, а если такой ребенок и примет участие в игре – будет расстроен или обижен проигрышу в намного большей степени, чем бы так себя повел ребенок с адекватной самооценки. Иногда дети, которым даётся негативная оценка в семье, стараются компенсировать это в общении со сверстниками. Они проявляют желание всегда и везде быть первыми, лучшими, и принимают близко к сердцу, если это у них не получается.

Младшие школьники с завышенной самооценкой во всём стремятся быть первыми, лучшими, победителями. Такие дети мыслят и говорят в ключе: «Я – самый (сильный, красивый, умный и пр.), вы все должны меня слушать». Он часто проявляет агрессию к тем детям, в которых видят соперников (например, к детям, которые тоже хотят быть лидерами в коллективе или же к детям, которые лучше в чем-то). Схожий комплекс личностных качеств складывается, в связи с высокой самооценкой, у сильных учеников. Их отличает чрезмерная уверенность в себе, привычка быть лучше остальных в том или ином вопросе.

В целом, привыкание к определённому положению в коллективе – «слабого», «среднего» или «сильного» ученика – постепенно отражается на всех сторонах жизни ребёнка [45]. В итоге формирование учебной самооценки должно выработать умение предъявлять себе соответствующие требования и работать над их реализацией [38, С. 4].

Обобщая содержание данного параграфа можно сказать, что именно в начальной школе закладывается фундамент самооценки личности. В её формировании важна оценка со стороны педагога, родителей и одноклассников. Младшие школьники стоят на позиции «Я такой, как про меня говорят взрослые и другие окружающие». К концу обучения в начальной школе учебная самооценка младшего школьника постепенно становится автономной, становятся стабильными ценностные ориентации школьника. Значительное влияние на процесс формирования самооценки

детей младшего школьного возраста оказывают оценочные воздействия, поэтому учитель начальной школы обязан знать психологические особенности младших школьников и учитывать индивидуальные особенности самооценки в учебном процессе.

Таким образом, развитие самооценки у младших школьников является сложным процессом, который зависит от многих факторов. Важно помнить, что у каждого ребенка есть свои индивидуальные особенности, и необходимо учитывать их при работе над развитием самооценки. Поддержка со стороны учителей и родителей, создание благоприятной атмосферы в классе и формирование позитивных ценностей могут помочь младшим школьникам развивать здоровую самооценку и достигать успехов в учебе и жизни.

Анализ научной литературы показал, что младший школьный возраст ограничивается с 6-7 до 10-11 лет. Социальная ситуация развития представляет собой значимые отношения со взрослыми. Ведущей деятельностью является учебная, в которой развиваются другие виды деятельности, психические процессы и сама личность ребенка.

Оценка поступков, особенностей и поступков происходит с раннего возраста. Его можно разделить на две составляющие: оценка собственных действий и характеристик окружающими; сравнение достигнутых личных целей с результатами других.

В процессе познания своей деятельности, притязаний, поведенческих реакций, интеллектуальных и физических потенциалов, отношения к себе окружающих и своего личного отношения к ним, ребенок учится оценивать собственные качества, т.е. учится правильной самооценке.

Самооценка опосредует отношение школьника к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общения с другими людьми. Это важнейший личностный авторитет, позволяющий контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, выстраивать свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами.

### **1.3. Методы и приемы развития адекватной самооценки в младшем школьном возрасте**

К задачам современного начального общего образования относят не только подготовку ребёнка к дальнейшему развитию и самообразованию, но и развитие умения самостоятельно оценивать себя и принимать решения, находить способы реализации своей деятельности, а также формирование самооценки.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью, как уже было указано ранее, является учебная деятельность. Учебная деятельность тесно связана с его успеваемостью и успехами в обучении, а также именно от её хода зависит формирование самооценки ученика. Наиболее важный момент в учебной деятельности – рефлексия.

Одним из важных условий формирования учебной самооценки является создание благоприятной психологической атмосферы в классе. Учитель должен проявлять понимание, терпимость и поддержку к каждому ученику, признавать их индивидуальность и уникальность, уважать их мнение и мнение других. В такой атмосфере дети чувствуют себя комфортно и уверенно, что способствует формированию адекватной самооценки.

Также важно использовать различные методы и приёмы для формирования учебной самооценки, такие как самоанализ, рефлексия, самооценка, обратная связь, моделирование, тренинги и др. Они помогают ученикам осознавать свои сильные и слабые стороны, учиться оценивать свои достижения и ошибки, а также развивать навыки самоконтроля и саморегуляции.

Наконец, важно помнить, что формирование адекватной учебной самооценки – это процесс, который требует времени и терпения. Учитель должен быть готов к тому, что не все ученики будут успешно развивать свою самооценку с первого раза, и продолжать работать над этим в течение всего периода обучения. Однако, если педагог будет следовать вышеуказанным

условиям и использовать разнообразные методы и приёмы, то шансы на успешное формирование адекватной учебной самооценки у всех учеников значительно повысятся.

Л.В. Павлова и Е.Ю. Савинова в своей работе «Методические приёмы по формированию адекватной самооценки у учащихся как метапредметного результата» утверждают, что прежде всего, учителю с самого начала работы со школьником необходимо приучить его планировать действия для решения задач, контролировать и оценивать качество выполняемых действий, характеризовать полученный результат, корректировать допущенные ошибки, стимулировать стремление к деятельности [47, С. 815-818].

Одним из педагогических условий формирования учебной самооценки О.Г. Чугайнова и Д.С. Хуршудян отмечают сформированность навыков учебной деятельности ребенка. Важно научить детей грамотно формулировать свои цели, планировать деятельность, анализировать её результаты и выстраивать совместно с учителем способы корректировки различных видов деятельности, что предполагает необходимость овладения структурой контрольно-оценочного действия [63, С. 57-62].

Т.Ю. Андрущенко предлагает в ход урока включать ситуации, актуализирующие самооценку ребёнка: просить школьника проанализировать его готовность ответить устно или готовность к письменной работе; оценить то, как хорошо он знает определённый материал, насколько хорошо ему удастся справиться с задачей, почему он так считает. В конце работы предлагать младшему школьнику оценить, правильно или неправильно он выполнил задание, почему он так думает [36].

Как отмечали А.И. Липкина [43], Г.А. Цукерман [61], важно, чтобы младший школьник вместе с педагогом выбирал оценку, создавал её критерии, определял область их применения в конкретных ситуациях. Обучение младших школьников учебной самооценке происходит с помощью развёрнутой и аргументированной учителем оценки недостатков и достоинств результатов работы.

Эмоциональное и психологическое развитие детей в младшем школьном возрасте включает понимание, контроль и выражение эмоций (счастье, страх и гнев и пр.). Это также включает развитие у ребенка самооценки, уверенности, доверия и привязанности к значимым людям. Теплая, любящая и отзывчивая среда имеет решающее значение для развития адекватной самооценки – на это очень влияет то, как ребенок взаимодействует с взрослыми и близкими им детьми. Необходимо давать ребенку ощущение защищенности, доверия, привязанности к близкому окружению

Для формирования адекватной самооценки младших школьников, учитель может использовать разные источники и механизмы. Ряд работ посвящен раскрытию динамики адекватности самооценки в младшем школьном возрасте. Изучая первоклассников, Э.В. Витушкина и Т.В. Кружилина подчеркивают, что «большинству учащихся свойственна высокая самооценка, но она не всегда адекватна» [13] [14] [22].

Существует много различных методов и приемов формирования адекватной самооценки в младшем школьном возрасте в образовательном процессе. В образовательном процессе для развития адекватной самооценки применяются 3 основных метода, указанных в таблице 3.

Таблица 3

Методы, применяемые в образовательном процессе для развития адекватной самооценки

Метод	Практические рекомендации для развития адекватной самооценки
Оценка	Оценки делаются частными, а не общедоступными. Разрешить учащимся улучшать оценки, переделывая работу. Избегать выставления оценок, позволяющих лишь нескольким учащимся получить высокие оценки.
Группировка	Избегать использования групп умений для обучения. Сделайте членство в группе гибким; позволяют переходить от одной группы к другой.
Задачи	Предоставляйте индивидуализированные задания, в которых все участники могут добиться успеха. Снизить акцент на соревновании с другими учениками; подчеркнуть улучшение по сравнению с предыдущая успеваемость школьника



Методы формирования адекватной самооценки младших школьников:

- метод оценивания школьника взрослым;
- метод поощрения со стороны взрослого;
- создание ситуации успеха;
- упражнения;
- игры (сюжетно-ролевые, игры-инсценировки, дидактические, подвижные);
- тренинги с участниками образовательного процесса.

Так, учитель, используя метод работы со сказкой, может предлагает детям изобразить себя в качестве сказочного персонажа (реального или выдуманного ребенком). Описать качества, какими наделен персонаж, и на основе этого опытный специалист способен определить, какие характеристики личности и проблемы свойственны ребенку.

Комплексный подход к проблеме предполагает разработку специальных опросов. Проведя анализ ответов учеников, психолог определит адекватность самооценки каждого и отклонения от нормы.

Обратная связь, которую получают дети в образовательном процессе, играет главную роль в развитии их самооценки, особенно когда она исходит от наставников. Непродуктивная, чрезмерно критическая обратная связь может быть очень болезненной для учащихся и привести к заниженной самооценке. Положительная и продуктивная обратная связь может иметь противоположный эффект. То, что дети слышат о себе и своих способностях, влияет на их мнение о себе.

К. Двек в своем труде, посвященном развитию Я-концепции и воспитанию, пишет, что «обратная связь с детьми должна быть целенаправленной, а не личностной. Она утверждает, что этот тип похвалы более эффективен и, в конечном итоге, с большей вероятностью прививает школьнику установку на рост или веру в то, что они могут «расти», совершенствоваться и развиваться, прилагая усилия» [20].

При всем вышеописанном, важно также не злоупотреблять положительными отзывами, т.к. излишество не только бесполезно, но также может побудить развитие неадекватной завышенной самооценке. Вместо этого в своих отзывах и комментариях учителю необходимо привлекать внимание к конкретным усилиям и стратегиям, примененным к задачам. Таким образом, школьники воспринимают обратную связь как полезную и мотивирующую. Необходимо исключить как себя, так и учащегося из своих отзывов и комментировать только их работу.

Используя целенаправленную обратную связь, «педагог положительно влияет на самооценку и поддерживает мотивационный уровень ребенка для достижения академических целей» [51].

Некоторых обучающихся нужно побуждать указать, что они могут делать хорошо и что им нравится. Для некоторых потребуется подсказка, упражнения.

Дифференцированное обучение – ключ к обеспечению того, чтобы ученики получали необходимую им поддержку. Приступая к работе, следует создавать для школьника задачи, которые не являются настолько сложными, что их невозможно выполнить, но достаточно сложными, чтобы они почувствовали чувство выполненного долга после завершения.

Учиться на ошибках – еще одна прекрасная возможность подавать ученикам пример. Когда они увидят, что взрослый ошибается и терпеливо и оптимистично справляется со своими ошибками, они тоже начнут рассматривать ошибки как возможность для обучения.

Дети, становясь успешными, начинают оценивать себя позитивно. Детям важно делать то, что им нравится, и чем они могут гордиться.

Одним из любимых занятий детей младшего школьного возраста является игра. Дети оценивают себя через: игру; слушание сказок; просмотр мультфильмов; разговоры об определенных действиях; общение с другими. Благодаря поддержке, которая есть в процессе игры, дети становятся более уверенными. В игре у ребенка может раскрыться много хороших черт

личности, главное, чтобы эта игра была полезной, а не вредила ребенку. Иногда партнером в процессе игры могут быть взрослые, в остальных случаях – сверстники. Ребенок в игре с взрослым должен проявлять качества лидера.

Для повышения самооценки ребенка взрослым следует использовать определенные правила:

1. Хвалить ребенка при других детях (главное не переусердствовать).
2. Не заставлять ребенка делать что-то быстрее.
3. Не использовать задач, которые следует выполнить за определенное время.
4. Учить ребенка снимать напряжение.
5. Использовать релаксирующие занятия.
6. Давать ребенку право выбора.
7. Давать возможность оценивать себя положительно в процессе игры, общения.

Подытоживая вышеописанное, учителю, для развития адекватной самооценки младших школьников, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Методологически правильно строить оценочные мероприятия, которые помогают ребенку понять положительные и отрицательные качества их деятельности.
2. Поместить ребенка в ситуацию выбора. Это основное образовательное требование для формирования индивидуальности ребенка.
3. Когда учитель предлагает ученику сделать осознанный и желаемый выбор, он помогает им создать собственную уникальность.
4. Выполнять расслабляющие игры и упражнения. Это помогает снять мышечное напряжение, полностью или частично расслабить тело и укрепить нервную систему. Рекомендуется делать физические нагрузки после большой занятости.

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

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

## Выводы по главе 1

Исходя из анализа литературы, проведенного выше, было установлено, что самооценка является «стержнем» самосознания, индикатором индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, интегрирующее начало, которое органично интегрировано в процесс самосознания. Определение самооценки в нашем исследовании звучит так: самооценка – процесс и результат оценивания личностью собственных качеств и достоинств. Самооценка состоит из двух подвидов: самооценка личности – то, как личность оценивает себя и свое положение в жизни; конкретно-ситуативная самооценка – то, как человек оценивает себя в какой-либо конкретной ситуации. Предметом интереса психологов чаще всего служит именно первый вид – самооценка личности. В целом, все теоретические подходы к изучению самооценки можно условно объединить в три основные группы согласно аспекту или функции, которой отдавался приоритет. Структура самооценки включает в себя три компонента: - когнитивный; - эмоциональный; - поведенческий.

Младший школьный возраст ограничивается с 6-7 до 10-11 лет. Социальная ситуация развития представляет собой значимые отношения со взрослыми. Ведущей деятельностью является учебная, в которой развиваются другие виды деятельности, психические процессы и сама личность ребенка. Динамика самооценки связана с процессом социализации личности. В детском возрасте самооценка формируется на основе отношения родителей и других значимых взрослых к ребенку, а также на основе успехов и неудач в различных сферах жизни. Именно в начальной школе закладывается фундамент самооценки личности. В её формировании важна оценка со стороны педагога, родителей и одноклассников. Младшие школьники стоят на позиции «Я такой, как про меня говорят взрослые и другие окружающие». К концу обучения в начальной школе учебная самооценка младшего школьника постепенно становится автономной,

становятся стабильными ценностные ориентации школьника. Значительное влияние на процесс формирования самооценки детей младшего школьного возраста оказывают оценочные воздействия, поэтому учитель начальной школы обязан знать психологические особенности младших школьников и учитывать индивидуальные особенности самооценки в учебном процессе.

В психолого-педагогическом аспекте деятельность по формированию у младших школьников адекватной самооценки должна опираться на те методы, которые наилучшим образом отвечают интересам, потребностям и возможностям младших школьников. Выделены приемы и способы развития самооценки в рамках учебной деятельности. Наряду с внешней оценкой, важное место в становлении личности занимает самооценка. Методы формирования адекватной самооценки, если говорить о воспитывающей и развивающей функциях, может использоваться как на уроках, так и во внеклассной работе. К наиболее распространенным методам формирования адекватной самооценки младших школьников относят: метод оценивания школьника взрослым; метод поощрения со стороны взрослого; создание ситуации успеха; упражнения; игры (сюжетно-ролевые, игры-инсценировки, дидактические, подвижные); тренинги с участниками образовательного процесса. В целом, подразумевается, что развитие самооценки ребенка – это комплексный подход, осуществляемый на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

## ГЛАВА 2. Экспериментальное изучение особенностей самооценки у младших школьников

### 2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической части анализа научной литературы нами был спланирован констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось с обучающимися 4 классов МАОУ СОШ №158 г. Красноярска. В нём приняли участие 23 школьника.

Цель исследования: исследование самооценки личности.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что самооценка младшего школьного возраста имеет свои особенности, а именно:

1. На когнитивном уровне самооценка характеризуется тем, что ребенок испытывает трудности в описании себя, собственной характеристики.
2. Эмоциональное отношение детей младшего школьного возраста достаточно развито.
3. На поведенческом уровне преобладает недостаточный уровень рефлексии.

Если рассматривать отдельные компоненты самооценки, то мы можем предположить, что у обучающихся начальной школы самооценка на среднем уровне.

Для нашего исследования итоговый уровень самооценки определялся на основании таблицы критериев и уровней, составленной по результатам анализа научной литературы таблицы 4.

Таблица 4

Критерии и уровни развития самооценки

Уровни Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методика
Когнитивный компонент (Представле	Характеризуется тем, что ребенок не знает, как оценить себя, не	Характеризуется тем, что ребенок понимает свои склонности,	Характеризуется тем, что ребенок переоценивает свои качества,	Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)

ние индивида о себе)	осознаёт свои индивидуальные качества. Преимущественная неадекватность самооценки ребенка; обоснование эмоциональными предпочтениями (захотелось)	способности, понимает, как оценить себя в той или иной ситуации. Свойственные непоследовательные проявления реалистичных самооценок; ориентация ребенка при обосновании самооценки, основном, мнения окружающих, анализ конкретных фактов и ситуаций	реалистичной самооценкой ребенка: преимущественная ориентация при обосновании самооценки на знание своих особенностей	Модифицированная методика Т.В. Дембо–Рубинштейн  Методика «Какой Я?» (О.С.Богдановой)
Эмоциональный компонент (Отношение к себе (к своим качествам, возможностям)).	Неустойчивость эмоциональных реакций. Неудовлетворенность собой, критичность по отношению к себе	Понимание и принятие своих качеств, возможностей, адекватная оценка возможностей других	Завышенная оценка своих возможностей, не принятие возможностей других. Принятие себя, уверенность в себе	Методика «Нарисуй себя» (А. М. Прихожан и З.Василяускай)  Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)
Поведенческий компонент (рефлексия)	несформированность процессов самопознания, низкий самоконтроль поведения в актуальной ситуации, недостаточное осмысление ее элементов, нет анализа происходящего	обеспечивает ошибки рефлексии за счет недостатков самоконтроля поведения в актуальной ситуации	обеспечивает высокий самоконтроль поведения в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с ситуацией	Методика «Какой Я?» (О.С.Богдановой)  Методика «Лесенка» (В.Г.Щур)

Теоретический обзор психолого-педагогической литературы по проблеме развития самооценки младших школьников позволил определить методики для выявления актуального уровня развития самооценки у младших школьников:



*1. Методика исследования самооценки личностных качеств Дембо-Рубинштейн.*

Цель: выявление уровня самооценки учащегося по заранее определенным личным качествам; выбор определенных личностных качеств обуславливается целями исследования.

Инструкция: Бланк методики выглядит следующим образом: на листе бумаге изображены семь вертикальных линий (шкал), они обозначают здоровье, ум (способности), уверенность в себе, умение что-то делать своими руками, авторитет у сверстников, внешность и характер. Каждая из этих вертикальных линий отмечена чёткими границами в начале и в конце, а посередине прорисовывается еле заметный штрих. Верхняя граница обозначает высшее развитие качества (например, самый счастливый человек), нижняя, в свою очередь, полное её отсутствие (например, самый несчастный человек). От испытуемого требуется отмечать на каждой линии подобную черту (–) что означает, степень развития каждой личности на данный момент. Кружком (О) отмечается тот уровень развития, который заставляет испытывать за себя гордость. Затем следует, объективно оценить свои силы, возможности, способности и отметить на линии это таким крестиком (х) что означает, уровень, который может быть достигнут. Для более легкой интерпретации высоту каждой линии нужно сделать по 100 мм, а один мм шкалы следует принимать за один балл. 36 На выполнение теста испытуемым дается 10-13 минут времени. Количество баллов до 45 означает низкую самооценку, от 45 до 74 говорит о среднем уровне самооценке, а высокой соответствует 75-100 баллов. Нормальный уровень характеризуется результатом от 60 до 89 баллов, причём оптимальным считается показатель 75-89 баллов, который отражает наиболее реальное представление о своих возможностях. Исходя из такой уровневой градации количественных показателей сформированности самооценки, в нашем исследовании нормальному уровню самооценки будут соответствовать показатели от 60 до 89 баллов; показатель до 59 баллов включительно будет свидетельствовать о

заниженной самооценке; от 90 до 100 баллов – о завышенной самооценке. Второй этап эмпирического исследования – собственно диагностическое обследование. Оно проводилось во время занятий группы продлённого дня, после перерыва между основными занятиями (уроками) и дополнительными (ГПД). На третьем этапе были обработаны первичные данные и проанализированы полученные результаты. Рассмотрим данные, полученные в ходе диагностики актуального уровня сформированности самооценки у третьеклассников, участвовавших в исследовании.

Ключ: обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

- по каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака «-»

в) 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.

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. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат

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

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. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. 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.

*2. Методика В. Г. Щур «Лесенка».*

Цель: выявление уровня сформированности самооценки учащегося, а также выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Инструкция (групповой вариант).

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь

(показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант).

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Ключ: при анализе полученных данных нужно исходить из следующих правил интерпретации:

Ступенька 1 – высокая самооценка.

Ступеньки 2, 3 – средняя самооценка.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

*3. Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василяускайте)*

Цель: выявление особенностей эмоционально-ценностного отношения к себе у детей младшего школьного возраста.

Инструкция к выполнению задания дается перед каждым рисунком, поэтому при фронтальном проведении дети переходят к выполнению следующего рисунка только после того, как все закончили предшествующий.

Инструкция: «Сейчас вы будете рисовать. Сначала нарисуете плохого мальчика или плохую девочку. Будете рисовать тремя карандашами. Выберите эти карандаши и покажите их мне, а оставшиеся три уберите.

(Необходимо убедиться, что все дети это сделали.) Найдите страницу, вверху которой написано «Плохой мальчик/девочка». Все нашли? (Проверить, все ли дети нашли нужную страницу.) Начинаем рисовать».

После того, как все дети закончили рисовать, дается следующая инструкция: «А теперь отложите те карандаши, которыми вы рисовали, и возьмите три оставшихся. Покажите мне их. (Необходимо убедиться, что все дети правильно поняли и выполнили эту инструкцию.) Этими карандашами вы нарисуете хорошего мальчика или хорошую девочку. Найдите страницу, на которой сверху написано «Хороший мальчик/девочка». Все нашли? (Проверить.) Начинаем рисовать».

Инструкция, даваемая перед третьим рисунком: «На оставшемся листке (на нем сверху написано "Я") каждый из вас нарисует себя.

Себя вы можете рисовать всеми шестью карандашами. Возьмите все карандаши в руку и покажите мне. (Проверить.) А вот сейчас внимание! Пусть ваш рисунок будет с секретом. Если кто-нибудь захочет нарисовать себя похожим на хорошего мальчика или хорошую девочку, то пусть в рисунке будет больше тех цветов, которыми вы рисовали хорошего мальчика или девочку. А если захочется нарисовать себя, похожим на плохого, то тогда в нем будет больше тех цветов, которыми рисовали плохого мальчика или девочку. Но постарайтесь в этом рисунке использовать все карандаши. (После этого следует кратко повторить инструкцию и ответить на вопросы детей.) Итак, найдите страницу, вверху которой написано «Я» (проверить) и начинайте работать.

Необходимо специально следить за тем, как дети выполняют каждую инструкцию, отвечать на все вопросы до того, как они начали рисовать.

Дети работают самостоятельно. Взрослый вмешивается только в том случае, если нарушается инструкция. Ценную дополнительную информацию дают наблюдения за поведением детей во время выполнения заданий, фиксация слишком быстрого или слишком медленного выполнения. При фронтальном проведении на выполнение всей методики уходит около урока.

Ключ: Диагностическое использование рисуночных проб, особенно когда они включают (как в данном случае) человеческую фигуру, предполагает три основных уровня анализа.

Первый уровень — проявление в рисунке показателей органического поражения ЦНС (наклон фигуры больше 95 или меньше 85 градусов, двойные и/или прерывистые линии, «трясущиеся» линии (дрожание), не присоединенные линии. Если подобные признаки обнаруживаются, то к интерпретации рисунков на последующих этапах анализа следует подходить с особой осторожностью.

Второй уровень предполагает анализ с точки зрения соответствия возрастным нормам. В случае резкого отличия рисунка от общевозвратной нормы следует выяснить, связан ли пропуск, например, отдельных деталей человеческого лица или фигуры с отставанием в развитии (что позволяет получить ценные диагностические данные об общем развитии ребенка) или это связано с определенными проблемами, страхами, конфликтами. Например, отсутствие кистей рук может свидетельствовать как о недостаточном развитии, так и о низком уровне контактности, нарушениях в общении. Если речь идет об отставании в развитии, то переход на третий уровень интерпретации — собственно проективный — следует проводить с особой осторожностью. Ряд авторов полагает, что при получении на первом и втором уровне показателей, свидетельствующих об органических поражениях ЦНС или о значительном отставании в развитии, вообще не следует переходить на третий уровень. Однако практика работы авторов методики показывает, что и такие дети осуществляют в рисунках проекцию собственных чувств, установок, мотивов. Поэтому и здесь может быть применен анализ третьего уровня, однако делать это следует предельно осторожно, учитывая только наиболее ярко выраженные признаки и обращая особое внимание на то, не связано ли появление того или иного показателя, например, с общим недоразвитием.

#### 4. Методика «Какой я?» О.С. Богдановой.

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

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

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

Анализ результатов выбранных методик рассмотрим в следующем параграфе.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

*Результаты констатирующего эксперимента и их Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн.*

Для определения уровня самооценки была использована модифицированная методика Т.В. Дембо-Рубинштейн. Результаты диагностики уровня самооценки представлены на рисунках 1 и 2.

После проведения мы получили следующие результаты:

В таблице 5 даны количественные характеристики уровней самооценки, полученные для обучающихся 4 классов.

Таблица 5

### Количественные характеристики уровней самооценки

Самооценка	Очень низкая	Норма		Очень высокая
	Низкая	Средняя	Высокая	
	Менее 61	61–72	73–85	86–100

Полученные данные (приложение Б) позволяют выделить уровни самооценки у учеников начальных классов (высокий, средний, низкий) (рис. 1)

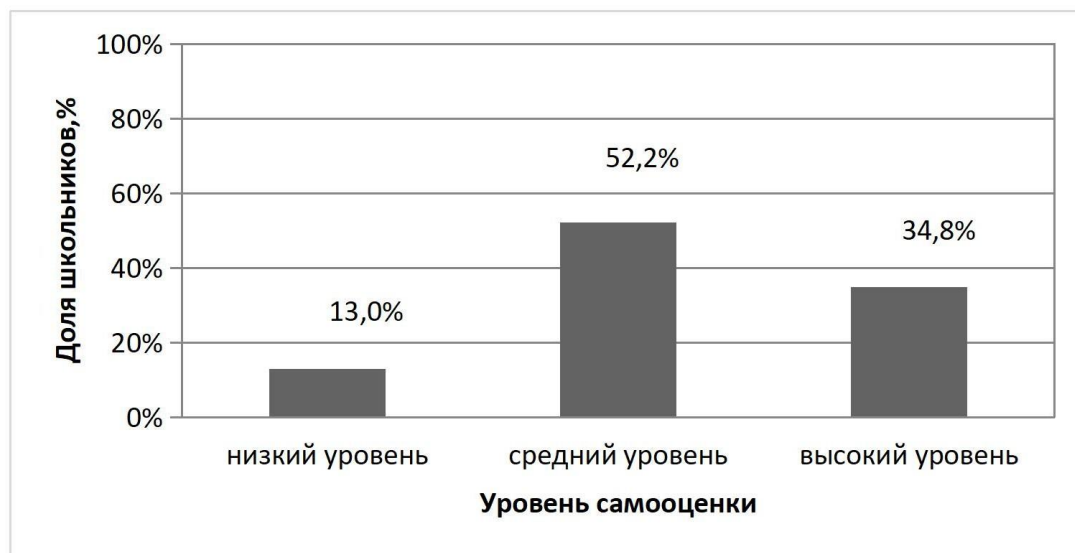


Рис. 1. Уровень самооценки по методике Т.В.Дембо-Рубинштейн, %

Анализ данных показал, что самооценка большинства младших школьников находится на среднем уровне:

У 12 (52,2%) школьников средний уровень самооценки, что отражает наиболее реальное представление о своих возможностях.

У 8 (34,8%) школьников высокий уровень самооценки, он 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 указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

У 3 (13,0) школьников отмечен низкий уровень самооценки, свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе «защитная», когда декларирование (самому себе)



собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Результаты, полученные после интерпретации исследования по методике Дембо-Рубинштейн представлены на рисунке 2.

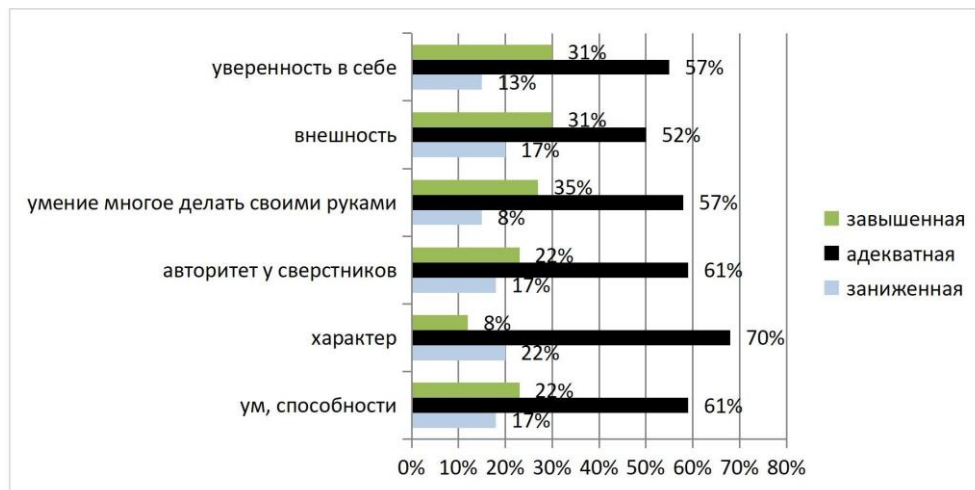


Рис. 2. Качественные показатели самооценки по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн, %

Если сравнивать все показатели по методике Дембо-Рубинштейн, то преобладает средний уровень самооценки, но в большинстве показателей (физические, своего места в окружающем мире, нравственные) самооценка завышена.

Между тем уровень самооценки ума и средний уровень самооценки в выборке показали 61% (14 школьников), низкий уровень по шкале «ум, способности» показали 17% (4 школьников). Высокий уровень демонстрируют 22% (5 школьников) по параметру ум и общая самооценка.

Средний уровень по шкале «характер» в выборке показали 70% (16 школьников), низкий уровень по шкале показали 22% (5 школьников).

8% (2 школьника) демонстрируют высокий уровень по параметру характер и общая самооценка.

Средний уровень по шкале «Авторитет у сверстников» в выборке показали 61% (14 школьников), низкий уровень по шкале показали 17% (4

школьника), высокий уровень демонстрируют 22% (5 школьников) по параметру авторитет у сверстников.

35% (8 школьников) демонстрируют высокий уровень самооценки по параметру «Умение многое делать своими руками» и общая самооценка, средний уровень по шкале «Умение многое делать своими руками» в выборке показали 57% (13 школьников), низкий уровень по шкале показали 8% (2 школьника).

31% (7 школьников) демонстрируют высокий уровень самооценки по параметру «Внешность» и общая самооценка, средний уровень по шкале «Внешность» в выборке показали 52% (12 школьников), низкий уровень по шкале показали 17% (4 школьников).

31% (7 школьников) школьников демонстрируют высокий уровень самооценки по параметру «Уверенность в себе» и общая самооценка, средний уровень по шкале «Уверенность в себе» в выборке показали 57% (13 школьников), низкий уровень по шкале показали 13% (3 школьника).

Уровень самооценки, так и уровень притязаний можно трактовать как несколько идеалистическое представление о себе в настоящие и высокие притязания к себе в будущем (либо высокой оценке своих теоретических возможностях).

Таким образом, по результатам исследования самооценки младших школьников по методике Дембо-Рубинштейн у большинства учащихся средний уровень самооценки. На когнитивном уровне самооценка характеризуется тем, что ребенок испытывает трудности в понимании критериев оценки себя, выбирает стандартный набор качеств, что связано с низким представлением о себе.

*Результаты исследования самооценки по методике «Лесенка» (В.Г. Щур).*

Для изучения системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся

эти представления между собой, была использована методика «Лесенка» (В.Г.Щур). Результаты диагностики самооценки представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Уровень самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур, %

Результаты (приложение Г), полученные в ходе диагностики показали, что у младших школьников в основном доминирует средний уровень самооценки.

31% (7 обучающихся) имеют высокий уровень самооценки. В целом, такая самооценка в большей степени характерна для обучающихся, отличающихся переоценкой собственных возможностей, склонностью к постановке не достижимых для них целей. Их представления о себе не соответствуют действительности, что приводит к постоянной рассогласованности между их ожиданиями и реальными достижениями. Объективных препятствий на пути к достижению поставленных целей они тоже обычно не видят, предполагая, что их способностей и возможностей достаточно.

52% (12 обучающихся) характеризуются средним уровнем самооценки. То есть у данных детей сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность, причем не только в контексте учебной деятельности. Такой вариант развития самооценки в младшем школьном возрасте является нормальным. Обучающимся свойственны: адекватное оценивание себя в определённой ситуации, реалистичность в

оценке самой ситуации и своих потенциалов в ней, а также постановка достижимых целей; соответствия представлений о себе с объективными основаниями этих представлений.

17% (4 обучающихся) имеют низкий уровень самооценки. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой: разрушение ситуации успеха, высокий уровень тревожности. Им свойственно, независимо от ситуации, низко оценивать свои достижения и возможности. Цели, которые они ставят перед собой, просты и, как правило, легко доступны. При постановке целей более высокого уровня сложности они теряются и пытаются либо найти способ отказаться от участия в деятельности, либо ограничиваются минимальным результатом. При этом реальные их возможности всегда оказываются выше, нежели их собственные представления о них.

*Результаты диагностики уровня самоотношения и самооценки по рисуночному тесту «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте).* Наглядно результаты представлены на рисунке 4.

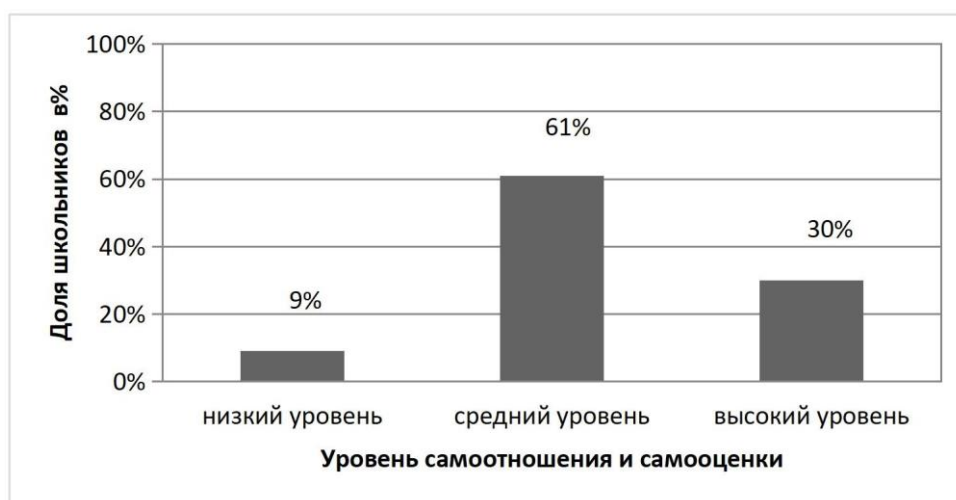


Рис. 4. Уровень самоотношения и самооценки по рисуночному тесту «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте), %

У младших школьников 4-го класса выявлен низкий уровень самооценки и самоотношения (9% от общего числа испытуемых), в рисунках которых обнаруживаются признаки негативного самоотношения. На рисунках этих испытуемых объект (фигура) находился либо ближе к углу листа, либо внизу. На рисунках так же встречался поворот головы влево – это говорит о нерешительности ребенка. Некоторые дети нарисовали неполный рисунок себя, не отразили в своих портретах некоторых деталей (см. Приложение Е).

Высокий уровень самооценки диагностирован у 30% обследованных детей 4-го класса. Объекты на листе располагались по центру, голова располагалась в анфас, уши были нарисованы пропорционально голове. На рисунке дети нарисовали: глаза, волосы, уши. Украшали рисунок сердечками, цветами, смайликами. Преимущественно использовали 5-6 цветов для рисунка. Средний уровень самооценки, являющиеся реалистичными и оптимальными для личностного развития, представлены у 61% детей. Дети детально прорисовывали собственный портрет. На рисунках этих детей присутствуют все необходимые элементы (глаза, рот, нос, уши и пр.), использовалось для рисунка более 6 разных цветов.

Таким образом, эмоциональное отношение детей младшего школьного возраста достаточно развито, дети достаточно хорошо, оценивают свои возможности и качества.

Большинство детей рисовали себя нормального размера, брали только яркие цвета, рисунки были похожи на автопортреты. Объекты на листе располагались по центру, голова располагалась в анфас, уши были нарисованы пропорционально голове. На рисунке дети нарисовали: глаза, волосы, уши. Украшали рисунок сердечками, цветами, смайликами. Рисунки были в движениях, кто-то танцевал, кто-то рисовал, рисунки были разукрашены.

У некоторых рисунков были не пропорциональные размеры тела и головы.

Результаты анализа обучающихся 4-го класса по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой показали, что школьникам присущие такие качества как хороший, добрый, умный, вежливый, трудолюбивый, послушный, внимательный. Часто присутствовали ответы такие как «иногда» и «не знаю», что может свидетельствовать о неуверенности в себе, в незнании себя.

Полученные данные позволяют выделить уровни самооценки у учеников начальных классов (высокий, средний балл) (рис. 5).

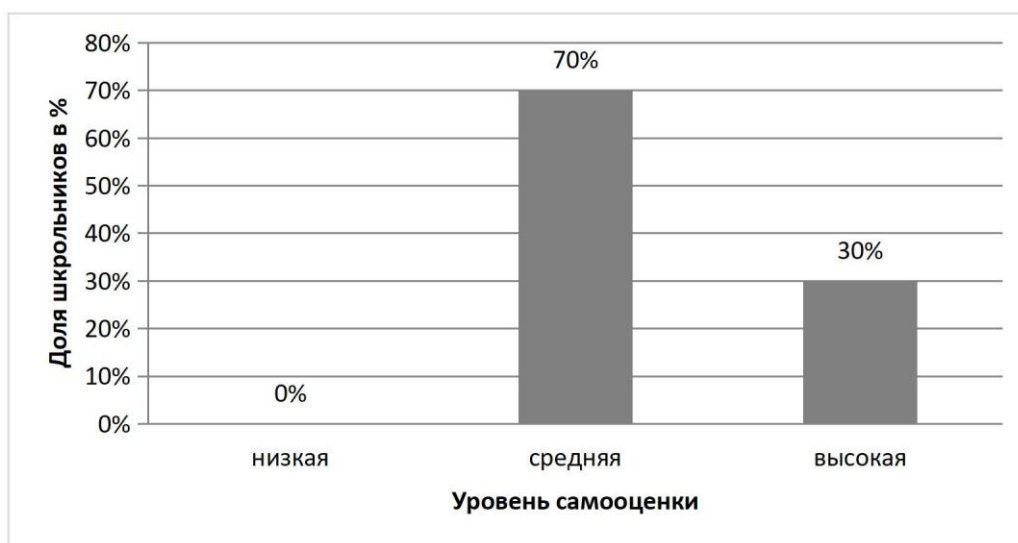


Рис. 5. Уровень самооценки по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой, %

Из рисунка 5 видно, что в классе преобладает средний уровень самооценки, что может свидетельствовать о неуверенности в себе, в незнании себя. По данной методике можно сделать вывод о том, что большинство школьников обладают средним уровнем самооценки, что ведет к неуверенности в себе и незнании себя. Высокой самооценки обладают меньше половины обучающихся, что следует из присущих качеств: аккуратный, умный, честный, внимательный, трудолюбивый, что свидетельствует о проявлении критичности по отношению к самому себе (см. Приложение 3).

Таким образом, средним и низким уровнем самооценки, нуждающейся в коррекции, обладает большая половина, всех обследованных детей младшего школьного возраста. Наглядные результаты представлены на рис. 6.

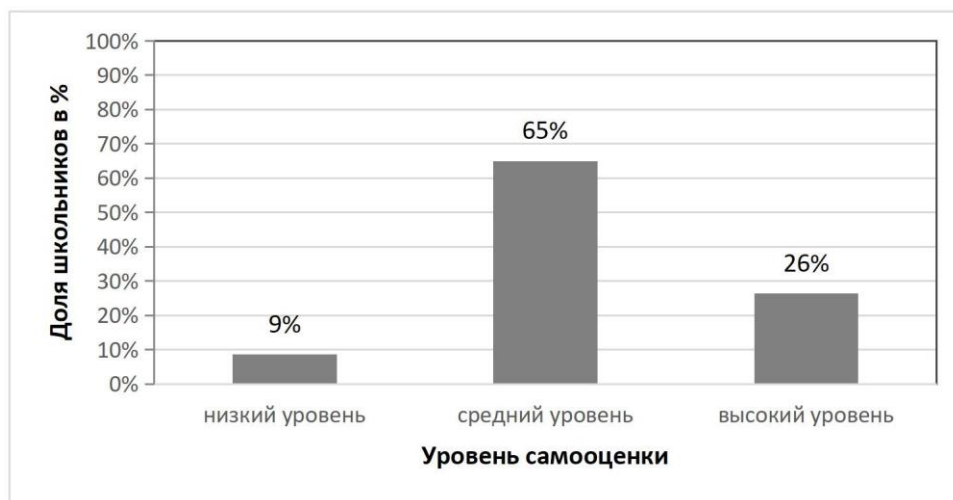


Рис. 6. Уровень самооценки младших школьников по всем методикам, %

Дети с высоким уровнем самооценки, а именно 9% (2 обучающихся) очень подвижны, не сдержаны, они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, пытаются «с ходу» решать любые, в том числе и весьма сложные, задачи и при этом не осознают собственных неудач. Они стараются всегда быть на виду, выделиться на фоне других, они афишируют свои знания и умения, всячески пытаются обратить на себя внимание, иногда нарушая при этом дисциплину. В общем, такие дети постоянно стремятся к лидерству, зачастую без всяких на то оснований: сверстники не оценивают их стараний, поскольку направлены эти старания главным образом «на себя», и никакого коллективного сотрудничества не получается.

Дети с низким уровнем самооценки, а именно 26% (6 обучающихся) нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, тревожны, не уверены в себе, скованны в движениях. Они не способны постоять за себя, очень чувствительны, чуть, что готовы расплакаться, не стремятся к контактам, трудно включаются в общую деятельность. Таким детям свойственно стремление избегать неудач, поэтому они мало инициативны, а

неуспех в каком-либо деле тут же приводит к полному отказу от него. Они заранее отказываются от задач, которые кажутся им сложными, хотя, если взрослый их сочувственно поддержит, то с такой задачей они легко справятся.

Дети со средним уровнем самооценки 65% (15 обучающихся) настойчивы в достижении цели, быстро переключаются с одной деятельности на другую, стремятся сотрудничать, помогать другим. В ситуации неудачи они пытаются выяснить причины ошибки, могут выбрать задачу меньшей сложности (но не самую простую). В случае же успеха они могут сами взяться за задачу посложнее, поскольку стремление к успеху – одна из черт, формирующихся у них естественно, без ненужных «заскоков».

Из всего сказанного следует, что знать степень самооценки ребенка совершенно необходимо – как родителям, так и педагогам. Без этого невозможно правильно выстроить процесс обучения.

Из гипотезы следует то, что на поведенческом уровне преобладает недостаточный уровень рефлексии.

### **2.3. Рекомендации по развитию адекватной самооценки у младших школьников**

Самооценка – это то, насколько дети чувствуют себя ценными, ценными, принятыми и любимыми. Те, кто страдает низкой самооценкой, обычно не могут терпеть критику, даже если она призвана им помочь. Родители и учителя играют самую большую роль в саморазвитии ребенка. Они могут легко поднять или сломать самооценку ученика.

В таблице ниже перечислены ключевые характеристики Американской академии педиатрии, важные для развития здоровой самооценки.

Таблица 6.

Ключевые характеристики, важные для развития здоровой самооценки

Характерная черта	Как поддержать
Чувство безопасности	- Поддерживайте безопасную и здоровую среду обучения,



	<p>соблюдая правила и процедуры безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Покажите всем детям, что вы заботитесь об их благополучии, разговаривая с ними каждый день и узнавая об их жизни.</li> <li>- Будьте последовательны и выполняйте свои обещания.</li> </ul>
Чувство принадлежности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создайте атмосферу сообщества.</li> <li>- Отмечайте всех детей как личности.</li> <li>- Реализуйте политику абсолютной нетерпимости к издевательствам, поощряйте доброту и воспитание характера.</li> </ul>
Чувство цели, ответственности и вклада	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дайте детям ответственность за окружающую среду.</li> <li>- Попросите детей внести свой вклад при создании планов занятий и определении тем.</li> </ul>
Чувство личной компетентности и гордости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дайте детям возможность добиться успеха.</li> <li>- Предлагайте занятия, которые различаются по уровню сложности, чтобы дети могли безопасно справиться с ними.</li> </ul>
Чувство доверия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Завоюйте доверие детей, создав атмосферу, основанную на уважении и доброте.</li> <li>- Установите границы, дающие детям возможность безопасно рисковать.</li> <li>- Будьте последовательны и выполняйте свои обещания.</li> </ul>
Чувство делать настоящий выбор и принимать решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дайте детям возможность выбирать занятия, экскурсии.</li> <li>Заставьте их почувствовать, что их вклад и озвучить имеют значение, серьезно относясь к их предложениям и используя их для разработки планов действий.</li> </ul>
Чувство ободрения, поддержки и вознаграждения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечьте руководство, поддержку, обратную связь и похвалу, когда дети усердно работают над достижением какой-либо цели (большой или маленькой).</li> </ul>
Чувство принятия ошибок и неудач	
Чувство семейного самоуважения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Превратите ошибки, неудачи или неудачи в возможности для обучения, рассказывая детям о том, что произошло.</li> <li>Обсудите с ними варианты, шаги или решения, которые могли изменить результат.</li> </ul>

Учитывая, что семьи оказывают наибольшее влияние на развитие детей, очень важно, чтобы они активно участвовали в программах, которые способствуют развитию у детей чувства собственного достоинства и общего развития.

Установление и поддержание отношений сотрудничества между домом и школой способствует оптимальному обучению и росту детей. Когда речь идет о семьях детей с особыми потребностями в обучении, общение имеет важное значение.

Таблица 7.

Рекомендации для родителей и учителей по развитию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста

Для детей с низкой самооценкой	Для детей со средней самооценкой	Для детей с высокой самооценкой
<p>Родителям:</p> <p>1. Обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Всегда можно найти такую деятельность, в которой ребенок сумеет проявить себя (рисование, игры, помощь по дому и др.). Если нет реальных достижений, их придется создавать искусственно, например, научить ребенка собирать гербарий. Главное, не сам успех в деятельности, а реакция на окружающих. Они должны быть убеждены, что все успехи постоянны, а неудачи – временны.</p> <p>2. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми способствует снижению общей тревожности.</p> <p>3. Эмоционально впечатлительные, чувствительные дети требуют к себе особого отношения: бережного, тактичного, ровного, спокойного, внимательного, не подавляющего.</p> <p>4. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики, например, медленно одевается. Не фиксировать внимание на неуспехе. Однако, если появится</p>	<p>Родителям:</p> <p>1. Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.</p> <p>2. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.</p> <p>3. Не требуйте от ребенка невозможного. Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребенок не утратил веры в свои силы.</p> <p>4. Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.</p> <p>5. Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.</p>	<p>Родителям:</p> <p>1. Старайтесь не оберегать ребенка от повседневных дел, не решайте за него его же проблемы, но и не перегружайте его. Ребенок может помочь вам с уборкой в доме, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не ставьте перед ним трудные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.</p> <p>2. Перехваливать ребенка не стоит, но и не поощряйте, когда он этого заслуживает. Если ваш ребенок умеет сам есть ложкой, то не нужно каждый раз за это хвалить, а если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, непременно похвалите его за это.</p> <p>3. Поощрите инициативы ребенка</p> <p>4. Не забудьте о том, что ваш ребенок внимательно наблюдает за Вами. Покажите своим примером адекватную оценку к успехам и неудачам. Заметьте разницу: «У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки» / «Ужас! Пирог не получился! И я никогда больше не буду печь!»</p> <p>5. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).</p>

<p>малейший успех, обязательно его надо отметить.</p> <p>5. Особое внимание уделять здоровью. Если ребенок часто болеет, то это может быть защитной реакцией на чрезмерную психическую нагрузку. Во время болезни взрослый должен относиться к ребенку с повышенным вниманием, теплотой, чего нередко не хватает ребенку в повседневной жизни.</p> <p>6. Необходим полноценный отдых: спокойные прогулки на свежем воздухе, купание в ванне, бассейне, водоеме. Полезны игры с водой. Недопустимо переутомление.</p> <p>7. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности. Давать возможность самостоятельно решать какие-нибудь проблемы.</p> <p>8. Соблюдать меру в занятиях. Должно оставаться время поиграть, погулять, пообщаться со сверстниками.</p> <p>9. Давать возможность ребенку высказаться, поделиться своими впечатлениями.</p> <p>10. Выслушивать мнение ребенка при решении семейных проблем. Демонстрировать свою любовь.</p> <p>11. Не сравнивать достижения ребенка с другими детьми, сравнивать со своими достижениями, оценивая улучшения его собственных результатов.</p>	<p>6. Учите ребенка спокойно относиться к критике в его адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей, проигрывать и не воспринимать неудачу как трагедию!</p> <p>7. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела. 8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра). 9. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда, он может изменяться. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе</p>	<p>6. Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!</p>
<p>Учителям:</p>	<p>Учителям:</p>	<p>Учителям:</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований.</li> <li>2. Не использовать слова, унижающие достоинство человека, то есть оценивать результат деятельности, а не личность.</li> <li>3. Вовлекать учащихся в коллективную работу.</li> <li>4. При организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности.</li> <li>5. Предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;</li> <li>2. Помогайте ученику поверить в себя и свои способности;</li> <li>3. Помогайте избежать ошибок;</li> <li>4. Поддерживайте при неудачах;</li> <li>5. Учитывайте во время подготовки и проведения контрольных и самостоятельных работ индивидуальные психофизические особенности учащихся.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При организации внеклассных мероприятий включать учащихся в групповую работу.</li> <li>2. Учить слушать других.</li> <li>3. Воспитывать чувство сопереживания.</li> <li>4. Оценивая работы, показывать, как положительные, так и отрицательные моменты.</li> <li>5. Аргументировать оценки.</li> </ol>
--	---	--

Исходя из таблицы нами была разработана памятка по развитию средней самооценки младшего школьника (приложение Л).

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

Очень часто заниженная самооценка формируется в семье как результат выбранного стиля воспитания ребенка родителями. Это может быть

гиперопека, когда ребёнок лишается всякой самостоятельности и инициативы. Он воспитывается по принципу «Я лучше знаю, как будет лучше тебе». В таком случае у ребёнка не формируется желание взрослеть.

Другой сценарий – авторитарный подход в воспитании личности. В данном случае любое проявление своеволия ребёнка наказывается. От него ждут беспрекословного послушания. В него вселяют веру, что он ничего и никогда не сможет. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми, и если им это не удастся, такие дети могут быть агрессивны по отношению к сверстникам, вымещать на других все свои негативные эмоции. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым. Таким образом, становится очевидным необходимость оказания своевременной социально-психологической помощи данной категории детей. С этой целью и была разработана программа (приложение 3) по развитию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.

В системе занятий основным методом в работе с детьми, имеющими низкую самооценку является игровая деятельность.

Основная форма работы – групповая, занятия построены в форме игры и включены методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности.

Игровая деятельность обучает ребенка управлять своим поведением и через взаимодействие с другими расширяет его ролевой репертуар. Общение в группе расширяет границы видения ребенком своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний.

Цель: развитие адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи:

Снизить уровень эмоционального напряжения.

Повысить уверенность детей в себе.

Развивать способность видеть в себе «хорошее».

Форма работы: групповая.

Общее время для реализации программы 12 недель, при частоте 1 занятие в неделю, всего 12 занятий, при этом длительность занятия 30-45 минут.

Предполагаемый результат: дети должны осознать ценность собственной личности, развить позитивное самоотношение,

Занятия программы распределены по трем блокам.

Подготовительный. Состоит из двух занятий, в ходе которых дети принимают правила работы в группе, выполняют упражнения на сплочение. Основными задачами педагога на данном этапе является построение доверительных отношений, создание дружеской атмосферы.

Основная часть, состоит из девяти занятий, в ходе которых происходит развитие навыков, связанных с коммуникацией, межличностным общением, в работе с группой, борьбы с гневом и разрешений конфликтов.

Заключительная часть, которая состоит из одного занятия. Предназначение занятия состоит в подведении итогов предшествующих занятий, обобщении сформированных представлений и выходе из режима групповой работы.

Программа занятий для младших школьников по формированию у них адекватной самооценки представлен в таблице 7.

Мы предполагаем, что реализация данной программы занятий по формированию у детей младшего школьного возраста адекватной самооценки позволит развить число способов взаимодействия со сверстниками, поведения в процессе совместной деятельности, сформировать адекватные представления у детей о своих возможностях и умения

Таблица 8

Программа занятий для младших школьников по формированию  
у них адекватной самооценки

№	Цель занятия	Блок	Психотехника	Оборудование
1	Научить детей доверять себе	1	Упражнение «Гусеница».	Мячи, либо воздушные шары 10 шт.
2	Научить детей понимать свои чувства	1	Упражнение «Маленькие приведение» Упражнение «Жужа» Упражнение «Воробы»	Компьютер, полотенце
3	Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся отрицательные эмоции	2	Упражнение «Дракон»	Компьютер, мяч, мягкая игрушка
4	Научить детей эмоциональной разрядке, развивать способность думать о себе	2	Упражнение «Маленькие привидения» Упражнение «Зайки и слоники»	Компьютер, музыка.
5	Научить детей доверять себе	2	Упражнение «Глаза в глаза»	Мяч, воздушный шар
6	Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах.	2	Упражнение «Рисуем по подсказке» Упражнение «Ласковое имя «	Музыка, бумага, карандаши
7	Повысить уверенность в себе,	2	Упражнение «Я хороший» Упражнение «Мостик дружбы»	Мяч, воздушный шар, мультфильм.
8	Развитие адекватной самооценки, способствовать выражать свои эмоции, повысить уверенность в собственных силах	2	Упражнение «За что меня любит мама» Упражнение «Назови сильные стороны	Компьютер, проектор
9	Развивать умение регулировать своё эмоциональное состояние, научить чувствовать свое настроение,	2	Упражнение «Подари карточку» Упражнение «Глаза в глаза»	Карточки, мяч
10	Способствовать формированию адекватной самооценки, повышать	2	Упражнение «Просто поверь в себе»	Мяч, воздушный шар ,музыка

	уверенность в своих силах			
11	Закрепить полученные умения и навыки, выработать позитивное отношение к себе	2	Упражнение «Подари карточку» Упражнение «Прекрасные слова»	Карточки, музыка
12	Закрепить сформировавшуюся самооценку	3	Упражнение «Я сильный». Упражнение «Если нравится тебе, делай так»	Музыка, клубок с нитками

Рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей младшего школьного возраста затрагивают вопросы оптимизации родительско-детских отношений, оптимизации отношений ребенка со сверстниками, расширения и обогащения индивидуального опыта ребенка, развития способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Оценочные воздействия взрослого влияют на становление самостоятельности и самооценки ребенка. Для достижения более адекватной самооценки родителям и педагогам необходимо знать, что доброжелательное отношение к ребенку, создание фона заботливости и внимания, обращения к нему по имени, похвала его действий, предоставление возможности проявить инициативу и поддержание ее способствуют формированию активности и адекватной самооценки.



## Выводы по главе 2

Основная цель исследования была определена следующим образом: изучение самооценки личности у детей младшего школьного возраста. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №158 г. Красноярск. В исследовании приняли участие 23 школьника.

Исходя из анализа научной литературы, нами были выделены основные психологические критерии самооценки младших школьников: когнитивный; эмоциональный; поведенческий. Для исследования каждого психологического критерия младших школьников мы выбрали следующий диагностический комплекс: методика «Лесенка» (В.Г. Щур); методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн; методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте), методика «Какой Я?» (О.С. Богданова).

В результате анализа проведенных методик мы можем сказать, что средней самооценкой, не нуждающейся в коррекции, обладает большая половина всех обследованных детей младшего школьного возраста, поэтому необходимо разработать рекомендации по развитию адекватной самооценки у младших школьников.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников представляют собой программу из 12 занятий. Мы предполагаем, что реализация данной программы занятий по формированию у детей младшего школьного возраста средней самооценки позволит развить число способов взаимодействия со сверстниками, поведения в процессе совместной деятельности, сформировать адекватные представления у детей о своих возможностях и умениях.

## Заключение

Анализ научной литературы показал, что самооценка является «стержнем» самосознания, индикатором индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, интегрирующее начало, которое органично интегрировано в процесс самосознания. Определение самооценки в нашем исследовании звучит так: самооценка – процесс и результат оценивания личностью собственных качеств и достоинств. Самооценка состоит из двух подвидов: самооценка личности – то, как личность оценивает себя и свое положение в жизни; конкретно-ситуативная самооценка – то, как человек оценивает себя в какой-либо конкретной ситуации. Предметом интереса психологов чаще всего служит именно первый вид – самооценка личности. В целом, все теоретические подходы к изучению самооценки можно условно объединить в три основные группы согласно аспекту или функции, которой отдавался приоритет. Структура самооценки включает в себя три компонента: - когнитивный; - эмоциональный; - поведенческий.

Младший школьный возраст ограничивается с 6-7 до 10-11 лет. Социальная ситуация развития представляет собой значимые отношения со взрослыми. Ведущей деятельностью является учебная, в которой развиваются другие виды деятельности, психические процессы и сама личность ребенка. Динамика самооценки связана с процессом социализации личности. В детском возрасте самооценка формируется на основе отношения родителей и других значимых взрослых к ребенку, а также на основе успехов и неудач в различных сферах жизни. Именно в начальной школе закладывается фундамент самооценки личности. В её формировании важна оценка со стороны педагога, родителей и одноклассников. Младшие школьники стоят на позиции «Я такой, как про меня говорят взрослые и другие окружающие». К концу обучения в начальной школе учебная самооценка младшего школьника постепенно становится автономной,

становятся стабильными ценностные ориентации школьника. Значительное влияние на процесс формирования самооценки детей младшего школьного возраста оказывают оценочные воздействия, поэтому учитель начальной школы обязан знать психологические особенности младших школьников и учитывать индивидуальные особенности самооценки в учебном процессе.

В психолого-педагогическом аспекте деятельность по формированию у младших школьников адекватной самооценки должна опираться на те методы, которые наилучшим образом отвечают интересам, потребностям и возможностям младших школьников. Выделены приемы и способы развития самооценки в рамках учебной деятельности. Наряду с внешней оценкой, важное место в становлении личности занимает самооценка. Методы формирования адекватной самооценки, если говорить о воспитывающей и развивающей функциях, может использоваться как на уроках, так и во внеклассной работе. К наиболее распространенным методам формирования адекватной самооценки младших школьников относят: метод оценивания школьника взрослым; метод поощрения со стороны взрослого; создание ситуации успеха; упражнения; игры (сюжетно-ролевые, игры-инсценировки, дидактические, подвижные); тренинги с участниками образовательного процесса. В целом, подразумевается, что развитие самооценки ребенка – это комплексный подход, осуществляемый на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

Для проведения констатирующего эксперимента была разработана диагностическая программа и выбрана база исследования. Исходя из анализа научной литературы, нами были выделены основные психологические критерии самооценки младших школьников: когнитивный; эмоциональный; поведенческий. Для исследования каждого психологического критерия младших школьников мы подобрали следующий диагностический комплекс: методика «Лесенка» (В.Г. Щур); методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн; методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте), методика

«Какой Я?» (О.С. Богданова). Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №158 г. Красноярска. В исследовании приняли участие 23 школьника.

В результате анализа проведенных методик мы можем сказать, что средней самооценкой, не нуждающейся в коррекции, обладает большая половина всех обследованных детей младшего школьного возраста, поэтому необходимо разработать рекомендации по развитию адекватной самооценки у младших школьников.

По результатам констатирующего эксперимента было принято решение разработать серию занятий по развитию адекватной самооценки у младших школьников и дать рекомендации учителям и родителям. Занятия по развитию адекватной самооценки у младших школьников представляют собой программу из 12 занятий. Мы предполагаем, что реализация данной программы занятий по формированию у детей младшего школьного возраста средней самооценки позволит развить число способов взаимодействия со сверстниками, поведения в процессе совместной деятельности, сформировать адекватные представления у детей о своих возможностях и умениях.

## Список используемых источников

1. Bandura A. Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy // *Developmental Psychology*. 1989. № 25. P. 729-735.
2. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation // *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370-396.
3. Rogers C.R. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationship, As Developed in The Client-Centred Framework // *Psychology: A Study of a Science*. N. Y.: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3. P. 134-256.
4. Zakharova A.V. Structural and dynamic model of self-appraisal // *Psychology Questions*. 1989. № 1. P. 5-14.
5. Абдулаева Х.Ш. Заниженная самооценка: переменная величина, которую можно изменить // *Мировая наука*. 2019. №5 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanizhennaya-samootsenka-peremennaya-velichina-kotoruyu-mozhno-izmenit> (дата обращения: 09.06.2023).
6. Агапов В.С. Методологические вопросы теории Я-концепции личности: учебно-методическое пособие. М.: Гос. ун-т управления, 2009. 215с.
7. Айдаева М.Н. Факторы становления самооценки младших школьников / *Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания*. 2013. № 18. С.58-62.
8. Алейникова А.Б. Влияние самооценки на жизнедеятельность людей // *Скиф*. 2020. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samootsenki-na-zhiznedeyatelnost-lyudey> (дата обращения: 09.06.2023).
9. Алентьева Е.И., Курбангалиева Ю.Ю., Дубченкова Н.О. Формирование адекватной самооценки у младших школьников // *Гуманитарные исследования*. 2014. №4(52). С.113-118.
10. Амонашвили Ш.А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников. М.: Педагогика, 2004. 232 с.

11. Амонашвили Ш.А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников. М.: Педагогика, 2004. 232 с.
12. Ананьев Б.Г. К постановке проблем детского самосознания // Известия АПН РСФСР. 1948. Вып. 18. С. 111-115
13. Ананьев Б.Г. Психология педагогической оценки // Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 2000. Т. 2. 291 с.
14. Архиреева Т.В., Щетинина А.М. Школьная успеваемость как условие развития самооценки академической компетентности у детей младшего школьного возраста // Психология обучения. 2008. № 7. С.17-27.
15. Афанасенко Л.С. Самооценка младших школьников из многодетных семей // Достижения вузовской науки. 2014. № 8. С.134-139.
16. Баймухаметова В.Р., Николаев Е.В. Особенности исследования уровня адекватной самооценки младших школьников // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 9-3. С.447-449.
17. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991. 63 с.
18. Балбаева А.Е., Дубченкова Н.О., Лупанова Е.Е. Адекватная самооценка младших школьников и условия ее формирования // Начальная школа. 2020. №6. С. 88-96.
19. Батулин Н.А. Проблема оценивания и оценки в общей психологии. // Вопросы психологии. 1989. № 2. С.81-89.
20. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 239 с.
21. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
22. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. 1992. № 4. С. 99-100
23. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 2000. № 2. С. 14-19.

24. Векилова С.А. История психологии: конспект лекций. М.: АСТ, 2005. С. 106.
25. Власенко С.В., Елисеев А.К. Самооценка как фактор человеческой личности // НИР/S&R. 2021. №2 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoj-lichnosti> (дата обращения: 09.06.2023).
26. Водяха С.А., Водяха Ю.Е. Особенности самооценки психологически благополучных школьников // Педагогическое образование в России. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-psihologicheski-blagopoluchnyh-shkolnikov> (дата обращения: 09.06.2023).
27. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 4. М. 1984
28. Вьюнова Н.И., Якимова М.С. Роль взрослых в развитии самооценки и тревожности первоклассников // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vzroslyh-v-razvitii-samootsenki-i-trevozhnosti-pervoklassnikov> (дата обращения: 09.06.2023).
29. Гаджиева Д. С. Самооценка как психолого-педагогическая категория [Электронный ресурс] // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». 2017. Режим доступа: <https://scienceforum.ru>
30. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. // Вестник ТГПУ. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki> (дата обращения: 06.06.2023).
31. Джеймс У. Психология. СПб.: Изд-во К. Л. Риккера, 1911. 407 с.
32. Джеймс У. Принципы психологии. Глава X. Сознание Я / пер. В. Г. Николаева // Личность. Культура. Общество. - 2018. - Т. XX, вып. 1-2, № 97-98.

33. Долгова В.И., Кошелева А.А, Феном «Я-концепция» подростка // Вестник ЮУрГГПУ. 2016. №7 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-ya-kontseptsiya-podrostka>
34. Дюбина Т.Г. Социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. М., 2006. 30 с.
35. Захарова А.В. Генезис самооценки. Дисс... д.пс.н. М., 1989. 350 с.
36. Захарова А.В., Андрущенко, Т.Ю. Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности // Вопросы психологии. 1980. № 4. С.90-99.
37. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 672 с
38. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия её формирования: учеб. пособие к спецкурсу. СПб., 1981. 69 с.
39. Калашникова В. Н. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности младшего школьника при использовании деятельностного метода обучения // Молодой учёный. 2018. № 6. С.173-175
40. Константинова Н.И. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. Новосибирск, 2011. Ч. 1. С. 19-25.
41. Кулагина И.Ю. Младшие школьники: особенности. М.: Эксмо, 2009. 176 с.
42. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М: МГУ, 1981.
43. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М.: Знание, 1968. 64 с.
44. Липкина А. И. Самооценка школьника. М., 1999. 382 с.
45. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов ВУЗов. М.: Академия, 1997. 456 с.
46. Осипова О. В. Особенности изучения самооценки младшего школьника в процессе учебной деятельности / Ю. В. Зверева, Н. А. Линк (ред.)



- Организация учебного процесса и внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО. Пермь: Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т., 2014. С.33-37.
47. Павлова Л. В., Савинова Е. Ю. Методические приёмы по формированию адекватной самооценки у учащихся как метапредметного результата // Молодой учёный. 2014. №2. С.815- 818.
48. Педагогические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте: материалы VII междунар. науч. конф., Чита, 2016. С. 9-12. / сост. Б. В. Сергеева, Т. К. Габелия. Чита, 2016. 95 с.
49. Поляков А.М. Психология развития. М.: Тетра-Систем, 2006. 301с.
50. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С.И. Самыгин [и др.]. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 222 с. электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58990.html> (дата обращения: 09.06.2023). Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин;
51. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика, СПб: Питер, 2002. 390 с.
52. ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
53. Роджерс К. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 2001. 185 с
54. Романова, Р. М. Становление самосознания личности школьника / Р.М. Романова, Г.Н. Филонов, Г.Н. Волков, Л.П. Печко / под общ. ред. Р. М. Роговой. М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2003. 112 с.
55. Савонько Е.И. Возрастные особенности соотношения ориентаций школьников на самооценку и на оценку другими людьми. Дисс... к.пс.н. М., 1970. 106 с.
56. Третьяк Я.Д. Концепции самосознания и самооценки // Форум молодых ученых. 2019. №9 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-samosoznaniya-i-samootsenki> (дата обращения: 09.06.2023).









57. Ульябаева Г.Ш., Шакирова Д.М. Самооценка - что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки // Скиф. 2019. №5-1 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki> (дата обращения: 09.06.2023).
58. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекция. М.: Наука. 1989
59. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 1997. С. 169.
60. Цукерман Г.А., Венгер, А. Л. Развитие учебной самостоятельности. М.: ОИРО, 2010. 432 с.
61. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.143 с.
62. Чугайнова О.Г., Хуршудян Д.С. Психолого-педагогические условия формирования адекватной самооценки у младших школьников в учебной деятельности // Проблемы и достижения современной науки. 2016. №1(3). – С.57-62.
63. Шамсутдинов Г.В. Исследования самооценки с точки зрения педагогики // Евразийский Союз Ученых. 2015. №10-4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-samootsenki-s-tochki-zreniya-pedagogiki> (дата обращения: 07.06.2023).
64. Эриксон Э.Г. Детство и общество: пер. с англ. СПб: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996

## Приложение

### Приложение А

#### Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн

Бланк методики.

здоровый	аккуратный	умелый	умный	добрый	есть друзья	веселый	хороший ученик
							
больной	неаккуратный	неумелый	глупый	злой	нет друзей	скучный	плохой ученик

**Результаты определения высоты самооценки по методике Т.В.****Дембо– С.Я. Рубинштейн**

№	Код ребенка	Возраст (полных лет)	Баллы
1.	Б.А.	9	38
2.	В. Н.	9	65
3.	Д. Т.	10	68
4.	Е. А.	9	72
5.	Е. У.	9	66
6.	И. Э.	10	80
7.	К. М.	10	64
8.	О. Е.	8	44
9.	П. Д.	9	65
10.	Р. К.	9	79
11.	С. А.	10	66
12.	Т. А.	9	43
13.	Т. Д.	8	74
14.	То. А.	9	62
15.	Т. К.	10	75
16.	Ф. А.	9	74
17.	Ш. С.	9	44
18.	Щ. Д.	9	66
19.	Л.А.	10	77
20.	К. Н.	10	60
21.	Р.А	9	64
22.	Е.Д	9	84
23.	Н.У	10	70

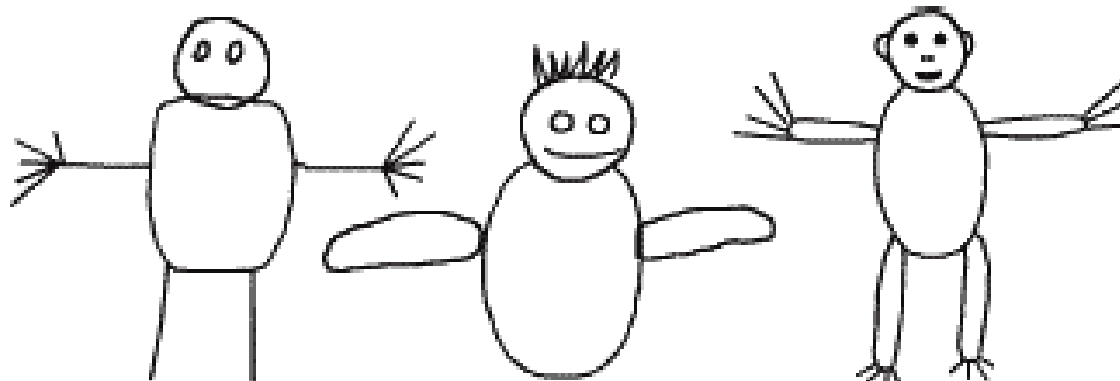
Методика «Лесенка»



**Результаты анализа по методике «Лесенка»**

№	Код ребенка	Возраст (полных лет)	Ступеньки
1.	Б.А.	9	2
2.	В. Н.	9	2
3.	Д. Т.	10	4
4.	Е. А.	9	1
5.	Е. У.	9	1
6.	И. Э.	10	1
7.	К. М.	10	3
8.	О. Е.	8	3
9.	П. Д.	9	2
10.	Р. К.	9	3
11.	С. А.	10	3
12.	Т. А.	9	2
13.	Т. Д.	8	4
14.	То. А.	9	3
15.	Т. К.	10	1
16.	Ф. А.	9	1
17.	Ш. С.	9	4
18.	Щ. Д.	9	3
19.	Л.А.	10	1
20.	К. Н.	10	2
21.	Р.А	9	3
22.	Е.Д	9	1
23.	Н.У	10	4

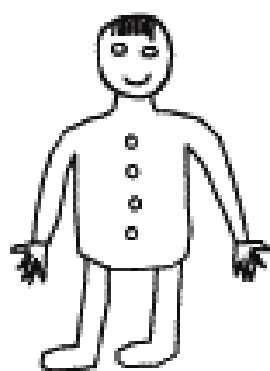
Методика «Нарисуй себя»



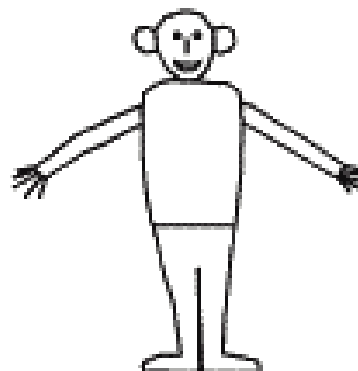
А)

Б)

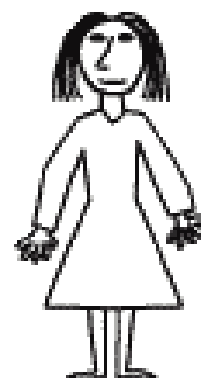
В)



Г)



Д)



Е)

**Результаты анализа по методике «Нарисуй себя»  
(А. М. Прихожан и З. Василюскайте)**

№	Код ребенка	Возраст (полных лет)	Уровень
1.	Б.А.	9	3
2.	В. Н.	9	1
3.	Д. Т.	10	1
4.	Е. А.	9	3
5.	Е. У.	9	1
6.	И. Э.	10	1
7.	К. М.	10	3
8.	О. Е.	8	3
9.	П. Д.	9	2
10.	Р. К.	9	2
11.	С. А.	10	3
12.	Т. А.	9	1
13.	Т. Д.	8	2
14.	То. А.	9	3
15.	Т. К.	10	1
16.	Ф. А.	9	1
17.	Ш. С.	9	2
18.	Щ. Д.	9	3
19.	Л.А.	10	1
20.	К. Н.	10	2
21.	Р.А	9	2
22.	Е.Д	9	1
23.	Н.У	10	2



## Методика «Какой Я?» (по О.С.Богдановой)

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

**Результаты анализа по методике «Какой Я?» (по О.С.Богдановой)**

№	Код ребенка	Возраст (полных лет)	Уровень
1.	Б.А.	9	9
2.	В. Н.	9	6
3.	Д. Т.	10	5
4.	Е. А.	9	6
5.	Е. У.	9	6
6.	И. Э.	10	7
7.	К. М.	10	7
8.	О. Е.	8	7
9.	П. Д.	9	9
10.	Р. К.	9	9
11.	С. А.	10	9
12.	Т. А.	9	8
13.	Т. Д.	8	8
14.	То. А.	9	8
15.	Т. К.	10	6
16.	Ф. А.	9	6
17.	Ш. С.	9	6
18.	Щ. Д.	9	5
19.	Л.А.	10	5
20.	К. Н.	10	5
21.	РА	9	7
22.	Е.Д	9	6
23.	Н.У	10	5

**Общий уровень самооценки младших школьников по всем выше  
представленным методикам**

Методика/Уровень самооценки	Дембо– Рубинштейн	Лесенка	Нарисуй себя (А.М. Прихожан и З. Василюскайте )	Какой Я? (О.С. Богданова)
Низкий уровень	5,5% (3 уч.)	17 (4 уч.)	9% (2 уч.)	0 уч.
Средний уровень	55,5% (12 уч.)	52% (12 уч.)	61% ( 14 уч.)	72% (16 уч.)
Высокий уровень	30% (8 уч.)	31% (7уч.)	30% (7 уч.)	28% (7 уч.)

**Программа занятий для младших школьников по формированию у них адекватной самооценки**

**Занятие 1**

Цель занятия: научить детей доверять друг другу, мотивировать детей к занятиям

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

В упражнении можно использовать мяч или воздушный шар.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

Хорошее настроение

Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы.

3. Основная часть:

1) Гусеница

Цель: снять эмоциональное напряжение; дать возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного

играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

## 2) Доброе животное

Цель: развивать чувства единства.

Ребята, нас с вами Х человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

## 4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

## 5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

## Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

## **Занятие 2**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия.

Цель: поприветствовать друг друга.

## 2. Рефлексия прошлого занятия.

Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал

## 3. Разминка.

Цель: создать эмоциональный настрой.

«Поменяйтесь местами»

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

## 4. Основная часть:

### 1) Маленькое привидение

Цель: научить детей в приемлемой форме выплескивать накопившейся гнев.

Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

### 2) Воробьи

Цель: способствовать развитию речи, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции.

Представьте, что вы «воробьи». Прыгаете около удочки с насаженным на крючок червяком и «чирикаете».

Первый. Чик-чирик, чей червячок? Второй. Чей червяк?

Чирик, молчок! На крючочке червячок. Попадешься на крючок. Первый. На крючок? Чего? Чего? Не боюсь я ничего! Червячка с крючка схвачу! Чик-чирик! И – проглочу!

Хотя упражнение делается сидя, но при вере в то, что вы «воробьи», невольно рождаются быстрые, легкие характерные движения головы, тела, которыми сопровождается текст. Острый, быстрый поворот головы «шустрого воробья» и такие же острые, быстрые движения языка (в верхние зубы и - отскок на гласную), энергичный, короткий выдох при произнесении согласного Ч, легкое движение диафрагмы.

### 3) Жужа

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Материал: Полотенце.

Проведение: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но, когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

### 4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

### 5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **Занятие 3**

Цель занятия: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

Хорошее настроение

Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы.

3. Основная часть:

1) Дракон

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **Занятие 4.**



Цель: научить детей эмоциональной разрядке, развивать способность думать о себе и формировать чувства доверия к другим людям.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: поприветствовать друг друга.

2. Рефлексия прошлого занятия.

Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал

3. Разминка.

Цель: создать эмоциональный настрой.

УСЛЫШЬ-КА!

Выбирается строчка известной песни, например, «в лесу родилась елочка». Зал делится на три части (по количеству слов в строке), каждая часть кричит свое слово одновременно со всеми. Задача водящего: определить какую песню зал «поет».

4. Основная часть:

1) Маленькое привидение

Цель: научить детей в приемлемой форме выплескивать накопившейся гнев.

Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

2) Зайки и слоники

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелым

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется „Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

## **Занятие 5**

Цель занятия: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

В упражнении можно использовать мяч или воздушный шар.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

### 2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

ХРЮ

Участники стоят в кругу. Они должны хрюкнуть по очереди за минимальное время.

### 3. Основная часть:

#### 1) Глаза в глаза

Цель: развивать уверенность в себе и формировать чувства доверия к другим.

Группа делится на две части, равные по количеству. Необходимо образовывать два круга (один в другом) произвольно распределившись по парам.

Задание: Взяться за руки и молча смотреть в глаза, изучая друг друга, задумываясь и мысленно отвечая себе на вопросы, кто передо мной, какой это человек, какие чувства я испытываю к нему. По команде тренера образовать новую пару, двигаясь по кругу на одну пару. Задание считается выполненным, когда все участники побывали в пары

### 4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

### 5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **Занятие 6.**

Цель: Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия

Цель: поприветствовать друг друга.

2. Рефлексия прошлого занятия.

Цель: вспомнить и закрепить пройденный материал

3. Разминка.

Цель: создать эмоциональный настрой.

### **Я ЛУЧШЕ**

Все участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам положить руку на голову соседу справа и погладить его со словами: «Ты такой замечательный», затем положить руку на голову соседа слева и сказать: «Ты тоже очень хороший». Затем положить руку себе на голову и погладить себя со словами: «А я лучше всех!»

4. Основная часть:

1) Ласковое имя

Цель: развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.

Дети встают в круг, каждый из них по очереди выходит в центр. Все остальные дети при помощи взрослого называют варианты ласкового имени ребенка, стоящего в центре круга

2) Рисуем по подсказке

Цель: формировать уверенность в себе.

Подготовка: оставьте столы и стулья, чтобы участники могли усесться на полу. Подготовьте 2 простых рисунка, состоящих, например, из квадрата, нескольких треугольников и пары кругов. Рисунки должны отличаться друг от друга. Половина группы получает рисунки вариант А – другие Б. Сложите листы так, чтобы до начала игры игроки не видели изображения.

Ход игры: игроки делятся на пары и садятся спиной к спине так, чтобы не видеть друг друга. Пусть партнёры решать, кто из них будет «тик», а кто – «так».

«Тикам» раздаются рисунки, а «такам» чистый лист бумаги и карандаш. При этом «тик» может только говорить, а «так» - слушать и рисовать (не должен говорить, задавать вопросы или комментировать услышанное). Кроме того, «так» не имеет право даже взглянуть на оригинал.

«Тики» должны с точностью до сантиметров попытаться описать рисунки. (5 мин). После этого игроки сравнивают оригинал и копию. При этом мнениями относительно точности обмениваться нельзя.

Игроки меняются ролями: вариант Б раздаётся «такам»

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

## **Занятие 7**

Цель занятия: повысить уверенность в себе, способствовать групповому сплочению, формировать адекватную самооценку.

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

В упражнении можно использовать мяч или воздушный шар.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

### 2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

Я - ЗМЕЯ

Участники стоят в кругу. Выбираются двое (трое) ведущих. Они становятся «головами змей». Ведущие выбирают! себе еще по одному участнику -» хвосту». Каждая змея передвигается внутри круга со словами: Я - змея, змея, змея. Я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом? На последних словах змея подходит к любому участнику. На вопрос он должен ответить: «Да, хочу!» Этот участник пролезает между ногами у змеи и встает в ее хвост. И так далее, пока все участники не станут частями змей. Затем змеи таким же образом могут поймать любую другую змею. В конце игры должна образоваться одна большая змея, состоящая из всех участников игры.

### 3. Основная часть:

#### 1) Я-хороший

Цель: повысить уверенность в себе.

Дети, предлагаю вам выполнить следующее упражнение, все встаем в круг и скажем о себе «Я очень хороший (хорошая)». Но сначала должны произнести шепотом, обычным голосом, прокричать. А теперь предлагаю присоединить к этой фразе свое имя, например, «Я – Катя! Я – очень хорошая!». В завершение упражнения все встают в круг, берутся за руки и произносят: «Мы очень хорошие!» (шепотом, обычным голосом, прокричав).

#### 2) Мостик дружбы

Цель: способствовать групповому сплочению, умение согласовывать свои действия с другими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Все вы смотрели мультфильм про Крошку-енота, который благодаря улыбке подружился со своим отражением в реке. А теперь сидящие в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и подарите ему самую добрую свою улыбку. Приятно видеть ваши улыбки. Обратите внимание, что вместо нашего «микрофона» я захватила с собой «камень мудрости» (им могут стать игрушка, мячик или настоящий камушек), который будет помогать нам в наших играх. Всегда ли стоит улыбаться другу или есть еще другие способы продемонстрировать дружественное отношение? Надо ли нести ответственность за поступки друга?

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

## **Занятие 8**

Цель занятия: развитие адекватной самооценки, способствовать выражать свои эмоции, повысить уверенность в собственных силах

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

## Хорошее настроение

Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы.

### 3. Основная часть:

#### 1) За что меня любит мама?

Цель: развивать способность думать о себе позитивно, развивать адекватную самооценку.

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

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

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

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этого упражнения дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### 2) Назовите сильные стороны.

Цель: развивать способность думать о себе позитивно, и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Каждый участник в течение 2-3 минут должен говорить о своих положительных качествах, о том, что он в себе любит, ценит, принимает. Он должен об этом говорить уверенно, свободно, без всяких «но, если, может быть». Если кто-то закончит свой рассказ преждевременно, то все остальные молчат до тех пор, пока не закончится его время. Тренер дает группе на подготовку к этому упражнению три минуты.



Завершается упражнение вопросами друг к другу и обсуждением.

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **Занятие 9**

Цель занятия: развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние, научить чувствовать свое настроение, развивать чувство радости, способствовать формированию адекватной самооценки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

#### **ТЕНЕВОЙ ВОЖДЬ**

Один из играющих выходит из комнаты. Остальные члены команды выбирают «вождя», который задает группе любые движения и меняет их через некоторое время. Задача вошедшего определить «вождя». В случае удачи «вождь» сам выходит за дверь, и игра повторяется с новым «вождем».

3. Основная часть:

1) Подари карточку

Цель: развивать умение регулировать свое эмоциональное состояние, уметь хвалить других и принимать критику в свой адрес.

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

## 2) Глаза в глаза

Цель: развивать уверенность в себе и формировать чувства доверия к другим.

Группа делится на две части, равные по количеству. Необходимо образовывать два круга (один в другом) произвольно распределившись по парам.

Задание: Взяться за руки и молча смотреть в глаза, изучая друг друга, задумываясь и мысленно отвечая себе на вопросы, кто передо мной, какой это человек, какие чувства я испытываю к нему. По команде тренера образовать новую пару, двигаясь по кругу на одну пару. Задание считается выполненным, когда все участники побывали в пары

## 4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **Занятие 10**

Цель занятия: способствовать формированию адекватной самооценки, повышать уверенность в своих силах.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

В упражнении можно использовать мяч или воздушный шар.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

**ХРЮ**

Участники стоят в кругу. Они должны хрюкнуть по очереди за минимальное время.

3. Основная часть:

1) «Просто поверь в себя»

Цель: релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Материалы: спокойная, расслабляющая музыка

Ход упражнения: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждений:

1. Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?
2. Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!»

### **Занятие 11**

Цель занятия: закрепить полученные умения и навыки, выработать позитивное отношение к себе и людям.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

#### **ПАЛОЧКА**

Команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-то предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается сначала.

3. Основная часть:

1) Прекрасные слова

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, научить видеть в других хорошее.

Предлагаю по кругу, соседу, который находится справа от Вас, сказать добрые слова. Что-то друг другу пожелать, поблагодарить за что-то.

2) Подари карточку

Цель: развивать адекватную самооценку, формировать умение видеть в других что-то хорошее

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет - доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

#### 4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

## **Занятие 12**

Цель занятия: закрепить сформировавшуюся самооценку

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия (используется на всех занятиях)

Цель: поприветствовать друг друга.

Передай улыбку по кругу

В упражнении можно использовать мяч или воздушный шар.

У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.)

2. Разминка

Цель: создать эмоциональный настрой.

### **НОГИ В РУКИ**

Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

3. Основная часть:

1) Я-сильный

Цель: способствовать развитию позитивных мыслей, формирование адекватной самооценки.

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 удерживать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный!» На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый».

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

2) Если нравится тебе, то делай так!

Цель: создать положительный настрой.

Играет музыка, учитель показывает движения, а дети за ним повторяют!

4. Рефлексия прошедшего занятия.

Цель: подвести итоги прошедшего занятия, сделать выводы.

5. Ритуал прощания (используется на всех занятиях)

Цель: пожелать «удачного дня».

Игра «Волшебный клубок»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.



Памятка для учителей и родителей.