

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 психологии и педагогики начального образования

Строева Мария Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

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.

09.06.2025 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель:

канд. пед. н., доцент кафедры педагогики и
психологии начального образования Дуда И.В.

09.06.2025 Дуда
(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2025

Обучающийся Строева М.А.

19.06.2025 Строева
(дата, подпись)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ	7
1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Влияние занятия спортом на самооценку младших школьников	12
1.3 Психолого-педагогические приемы и методы развития самооценки у младших школьников	18
Выводы по Главе 1	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	22
2.1 Методическая организация исследования самооценки младших школьников	22
2.2 Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	26
2.3. Программа по формированию устойчивой самооценки у спортсменов младшего школьного возраста.....	35
Выводы по Главе 2	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что период школьного развития младших школьников характеризуется формированием основ развития личности. Для образовательного и воспитательного процессов важно, чтобы ребенок мог самостоятельно решать возникающие проблемы и не боялся отстаивать свою точку зрения.

На современном этапе развития, учитывая требования системы образования в рамках реализации ФГОС, можно отметить, что возрастает роль формирования у школьников личностных универсальных действий (УУД).

Насколько ребёнок усвоит личностные УУД, настолько полно он сможет соотносить свои поступки с принятыми в обществе нормами, будет способен оценивать своё поведение и поступки окружающих. Одним из обязательных компонентов личностных УУД является формирование самооценки у младшего школьника. Именно это влияет на его отношение к себе и к окружающему его миру.

Возрастные характеристики младших школьников определяются пониманием себя как личности. Именно поэтому особенно важна правильная самооценка.

С позиции психологии, самооценка детей младшего школьного возраста является основным звеном происходящей саморегуляции, в пределах которой выявляется степень активности ребенка, его связь с окружающим миром, а также формируется отношение к себе.

Самооценка помогает контролировать устойчивость личности вне зависимости от изменений ситуации. С точки зрения психолого-педагогической практики существенное влияние на самооценку детей младшего школьного возраста также влияет занятие спортом.

Работы отечественных и зарубежных исследователей демонстрируют, что особенности самооценки детей младшего школьного возраста оказывают

воздействие на их эмоциональное состояние, степень удовлетворенности своей учебной и жизнью в целом.

Проблеме развития самооценки учащихся младшего школьного возраста уделено достаточное внимание в классической психологии, поскольку самооценка признается большинством исследователей в качестве существенной основы развития личности. Но вопросу развития самооценки спортсменов уделяется не так много внимания. Мало изучены особенности самооценки юных спортсменов.

Самооценка выступает в роли главного структурного элемента самосознания ребёнка – это оценка собственных возможностей и поведения, что нашло отражение в трудах таких учёных-классиков, как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Захарова, А.Б. Орлов, А.В. Петровский и С.Л. Рубинштейн. Основываясь на исследованиях данных авторов, мы можем заключить, что самооценка, которая начинает формироваться в детстве и выступает в качестве центрального компонента самосознания, характеризует отношение индивида и к себе, и к окружающему миру в целом.

Цель работы – на основе изучения особенностей самооценки младших школьников, занимающихся спортом, разработать программу, направленную на формирование устойчивой самооценки у спортсменов младшего школьного возраста.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Определить понятие самооценки и ее составляющие.
3. Изучить и проанализировать особенности самооценки младших школьников, занимающихся спортом.
4. Проанализировать методы изучения самооценки младших школьников.

5. Подобрать комплекс диагностических методик для изучения особенностей самооценки младших школьников.

6. Провести исследование, направленное на изучение особенностей самооценки младших школьников, занимающихся спортом.

7. Составить программу формирования устойчивой самооценки у младших школьников.

8. Оформить выводы.

Объект исследования – самооценка младших школьников.

Предмет исследования – особенности самооценки младших школьников, занимающихся спортом.

Гипотеза основывается на том, что самооценка представляет собой оценку личностью самого себя, своих качеств, способностей и возможностей. Мы предполагаем, что участие в индивидуальных и командных видах спорта оказывает значительное влияние на формирование самооценки младшего школьника. Предполагается, что самооценка у младших школьников, занимающихся спортом, находится на высоком уровне и крайне неустойчива.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ.
2. Метод тестирования.
3. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ №158 «Грани» г. Красноярска. В нем приняли участие 29 школьников в возрасте 9-10 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ

1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка является важным аспектом развития личности, который влияет на поведение, самопринятие и самовосприятие себя в обществе, а также эмоциональное состояние человека.

Самооценка – это оценка личностью своих возможностей, поведения, места среди других людей и качеств. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона сознания личности. С помощью самооценки регулируется поведение личности [27].

Самооценка формируется на основе существующих в обществе норм морали и обуславливается его мировоззрением.

Самооценка, являясь общезначимой ценностью для общества и личности, наряду с притязанием на признание и именем собственным, формирует представление себя как представителя определённого пола, представление себя во времени, оценку себя в отношении прав и обязанностей [25].

В психологии самооценка описывается как сложный комплекс представлений о себе, складывающийся на основе сравнения с другими людьми. Эти представления играют значительную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции. Как сильно каждый человек любит себя, таким образом и формируется его уровень самооценки - чем выше уровень самолюбия, тем более адекватная и высокая может быть самооценка.

Именно самооценка существенным образом влияет на эффективность деятельности человека и степень выраженности стремления к личностному росту.

Р. Бернс трактует самооценку в качестве традиционно выделяемого эмоционального компонента применительно к «Я-концепции» следующим

образом. Самооценка - это аффективная оценка содержания образа Я; причем ее интенсивность может изменяться в связи с тем, что определенные когнитивные представления о себе моделируют эмоции различной силы и модальности (позитивная или негативная оценка себя) [4]. Если говорить иначе, при восприятии субъектом когнитивной составляющей «Я-концепции», неизбежно возникают оценки и эмоции, интенсивность которых определяется самим когнитивным содержанием.

По мнению Н. В. Ивановой самооценка- это отношение человека к самому себе. Самооценка и осознание себя в совокупности являются частью самосознания [15].

По мнению Л. И. Божович самооценка – это компонент самосознания, являющийся специфически человеческим побудителем поведения и развития личности. Самооценка, так же как и представление о себе формируется в результате взаимодействия индивидуума с окружающей средой и оценочного воздействия с другими людьми. Поведение, опыт, развитие, структура личности согласуются с самооценкой [7].

Л.И. Божович выделяет три основных вида самооценки: завышенная самооценка; адекватная самооценка; заниженная самооценка.

Таблица 1. Виды самооценки

Вид	Характеристика
Адекватная самооценка	Дети с адекватной самооценкой Отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в какой-либо деятельности. Их характеризует большая независимость. Они быстро находят решения трудных задач, усердно работают, уверены в том, что своими усилиями смогут добиться успеха в учебной деятельности. Это основывается на правильной самооценке

	своих возможностей и способностей. Так младшему школьнику с адекватной самооценкой свойственна бодрость, жизнерадостность, чувство юмора, коммуникабельность. Такие дети легко вступают в контакт с другими детьми. Они умеют видеть достоинства и недостатки собственной личности. Также эти дети не боятся критики, легко принимают комментарии.
Завышенная самооценка	Такие дети стараются преуспеть во всех видах деятельности по максимуму. Они часто проявляют самостоятельность, не спрашивая разрешения у взрослых. Социальные правила не соблюдаются такими детьми, они считают их незначимыми. Есть риск, что, если школьник оценит свои способности слишком высоко, он потерпит неудачу. Это может повлиять на желание взять на себя сложные задачи в будущем. У таких детей не много друзей, если они есть, то с таким же высоким уровнем самооценки, но бывают случаи, когда выбирают себе друзей, не настолько уверенных в себе, чтобы быть в роли лидера.
Заниженная самооценка	Такие дети стараются выбирать легкие задания. Они думают, что не могут справиться с более высоким уровнем, потому что у них недостаточно знаний. Но это далеко от их реальной ситуации. Ученик может отказаться от

	высокой оценки, потому что думает, что не заслуживает ее и ему просто завысили. Это влияет на самоуважение, общение. У них возникают трудности в коммуникации с другими детьми. Проявление слабости и робость, повышенная ранимость и обидчивость становятся постоянными спутниками. Такие дети не хотят участвовать в играх и групповой деятельности, так считают себя хуже других. Они не привыкли быть в центре внимания, предпочитают одиночество.
--	---

Завышенная самооценка, так же, как и заниженная, учитывая мнения многих психологов, требует особого внимания со стороны педагогов и родителей. Помимо положительного влияния, которое проявляется в уверенности ребёнка в себе, завышенная самооценка оказывает также и отрицательное воздействие, в результате которого проявляется высокомерие, пренебрежительное отношение к окружающим, поэтому у ребёнка проявляется переоценка собственных сил.

По мнению М. Розенберга самооценка отражает степень развития у индивидуума чувства самоуважения. Таким образом, высокая самооценка свидетельствует об общем позитивном отношении субъекта к своему Я и ощущении им собственной ценности; пониженная - предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности [40].

Матюхина М. В. считает, что именно самооценка является одной из важнейших личностных инстанций, поскольку она позволяет выполнять контроль собственной деятельности с позиции нормативных критериев и

выстраивать собственное целостное поведение согласно социальным нормам [21]

Важность самооценки в развитии личности заключается в том, что она формирует основу для самопонимания и самоопределения. Человек с высокой самооценкой чувствует себя уверенно и способен решать проблемы, а также проявлять инициативу в различных сферах жизни. Напротив, низкая самооценка может привести к чувству беспомощности, страху перед неудачей и низкой мотивации.

Формируется самооценка, как и другие психические механизмы, в детстве, а точнее в младшем школьном возрасте и является важным фактором развития для ребенка. Младший школьный возраст сензитивен для закладки основных качеств характера ребенка и формирований различных аспектов личности. В этом возрасте ребенок приобретает: внутреннюю позицию школьника и принятия себя в новой роле ученика. Но есть определенные факторы, влияющие на формирование самооценки, которые включают в себя:

- Социальное окружение: Отношения с семьей, друзьями, одноклассниками, учителями и другими людьми влияют на то, как ребенок видит и воспринимает себя.

- Опыт: Успехи и неудачи, получаемые в различных областях жизни, могут оказывать существенное влияние на самооценку, как в одну сторону, так и в другую.

- Обратная связь: Комментарии и оценки со стороны других людей, особенно авторитетных, могут повлиять на то, как человек оценивает свои способности и достижения.

Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка, в свою очередь, выполняет важную функцию в ее развитии, выступает регулятором различных видов деятельности и поведения человека.

В первую очередь ребенок учится оценивать других людей, а потом уже сопоставлять мнение других людей о себе и тем самым оценивать себя. А затем на фоне этого определяет свое место в обществе и отношение к другим людям.

Самооценка помогает ребенку в дальнейшем выстраивании отношений с людьми и влияет на то, как воспримут его окружающие.

1.2 Влияние занятия спортом на самооценку младших школьников

Богданова О.С. отмечает: «Младший школьный возраст охватывает жизненный период от 7 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, психологической возрастной периодизацией [6].

Дети младшего школьного возраста отличаются тем, что они абсолютно признают авторитет взрослого и безусловно принимают его оценки. Поэтому в данном возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые дает взрослый, касающиеся личностных качеств и успехов ребенка в различных сферах деятельности, включая спорт. Младшие школьники стоят на позиции: Я-то, что обо мне говорят взрослые и другие окружающие. В этом возрасте уже начинают формироваться различные типы самооценок: завышенная, адекватная и заниженная.

Самооценка, будь то высокая или низкая, порождает определенные эмоции, вызывает уверенность или сомнения в себе, тревожность, чувство превосходства или грусти, иногда даже зависти. Она может быть не только высокой или низкой, но и адекватной, отражающей реальное положение вещей. В процессе решения различных учебных задач, повседневной жизни или спорте, под влиянием успехов и неудач, самооценка может быть неадекватной - завышенной или заниженной. Это вызывает не только

эмоциональную реакцию, но и длительное негативное эмоциональное состояние.

Участие в спортивных играх и выполнение физических нагрузок являются частью механизма формирования самооценки личности ребенка.

Многими психологами было отмечено, что ведущая деятельность человека накладывает определенный отпечаток на его личностные особенности. В данном случае в качестве ведущей деятельности выступает спортивная.

Спорт оказывает значительное влияние на формирование самооценки у детей младшего школьного возраста. Самооценка оказывает влияние на спортивные достижения. Дети с высокой самооценкой часто более мотивированы к достижению успехов в спорте, уверены в своих силах и более настойчивы и усердны в тренировках.

Тренировочный процесс также играет важную роль в формировании и укреплении самооценки у младших школьников, занимающихся спортом. Постоянные тренировки и достижения на практике помогают детям ощутить свой прогресс, что положительно сказывается на их уверенности в собственных способностях. Также важно, чтобы тренеры и родители обеспечивали детей поддержкой и поощряли их усилия, что также способствует укреплению самооценки, иначе самооценка ребенка, наоборот, может резко снизиться, что отрицательно скажется на положении ребенка в окружающем его мире. [32]

Однако, важно осознавать, что высокая самооценка не всегда гарантирует психологическое благополучие ребенка. Например, чрезмерная самонадеянность, иногда характерная для детей с высокой самооценкой, может стать барьером на пути к развитию и личностному росту. Психологическая теория говорит о том, что баланс между уверенностью в себе и самокритичностью является ключом к здоровой самооценке.

Не стоит забывать, что спортивные достижения - это не единственное, что важно в жизни. Важно помнить, что каждый человек обладает своими уникальными способностями и интересами. Успех в спорте может быть важным фактором, но не единственным показателем личностного роста и счастья.

У младших школьников, занимающихся спортом, наблюдаются определенные особенности самооценки, которые важно учитывать при оценке их психологического состояния.

Таблица 2. Особенности самооценки младших школьников

Особенность	Пояснение
Уверенность в своих спортивных способностях.	Многие дети спортсмены обладают высоким уровнем уверенности в своих спортивных способностях. Это может проявляться в их убежденности в том, что они могут справиться с поставленными задачами и достичь успеха в своем виде спорта.
Стремление к самосовершенствованию.	Многие спортсмены младшего школьного возраста имеют высокий уровень мотивации к постоянному улучшению своих навыков и результатов. Они стремятся достигать новых высот и преодолевать собственные пределы, что способствует формированию позитивной самооценки.
Умение преодолевать трудности.	Занимаясь спортом, дети изучают ценность упорства и настойчивости в достижении своих целей. Способность преодолевать трудности и неудачи на пути к успеху помогает им развивать уверенность в

	собственных силах и убеждение в своей способности справиться с проблемами.
Эмоциональная поддержка и внешняя оценка.	Внешняя поддержка со стороны тренеров, родителей и товарищей по команде играет важную роль в формировании самооценки у младших спортсменов. Положительная обратная связь и поощрение способствуют укреплению их уверенности в себе и убеждения в собственной способности достигать успеха.

Эти особенности помогают понять, как занятия спортом влияют на формирование самооценки у младших школьников, и подчеркивают важность создания поддерживающей и мотивирующей среды для их развития.

Индивидуальные спортивные дисциплины, такие как плавание, гимнастика, теннис или фигурное катание, предоставляют младшим школьникам уникальные возможности для развития самооценки. В этих видах спорта спортсмены работают над развитием своих навыков и достижением личных целей, что может оказывать значительное влияние на их уверенность в себе и повышать их самооценку.

Одной из особенностей индивидуальных спортивных дисциплин является высокий уровень самоконтроля, который требуется от спортсменов.

В ходе тренировок и соревнований они должны постоянно анализировать свои действия, исправлять ошибки и стремиться к совершенству. Этот процесс помогает развивать у детей чувство ответственности за собственные поступки и достижения, что влияет на формирование позитивной самооценки.

Успехи в индивидуальных спортивных дисциплинах, такие как улучшение личных рекордов или выигрышные выступления на соревнованиях, могут значительно укрепить уверенность в себе у младших школьников. Каждое достижение становится подтверждением их способностей и трудолюбия, что положительно влияет на их самооценку, она с каждым разом становится выше.

Однако, в индивидуальных видах спорта также могут возникать вызовы для самооценки. Например, неудачи или неудовлетворительные результаты могут подорвать уверенность в себе и вызвать чувство разочарования, а также несоответствие ожиданиям тренера, также может повлиять на снижение самооценки ребенка. Важно помнить, что реакция на неудачи также важна для формирования самооценки. Умение извлекать уроки из неудач и использовать их как стимул для роста и развития может помочь укрепить самооценку у младших школьников, занимающихся индивидуальными спортивными дисциплинами.

Таким образом, индивидуальные спортивные дисциплины предоставляют детям возможность развивать и укреплять свою самооценку, путем постоянного совершенствования своих навыков, достижения личных целей и учения на ошибках, но в то же время из-за полной ответственности за самого себя, могут повлиять и в обратную сторону.

Командная работа в спорте играет важную роль в формировании и укреплении самооценки у младших школьников. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей и другие, предоставляет детям уникальную возможность развивать различные стороны своей личности, которые влияют на их самооценку.

Во-первых, командная работа способствует формированию чувства принадлежности и социальной интеграции. Участие в команде требует от детей умения сотрудничать, общаться и поддерживать друг друга. Они учатся ценить свою роль в команде и понимать, что их усилия важны для

общего успеха. Это чувство важности и значимости в команде способствует укреплению самооценки.

Кроме того, командная работа требует от детей развития навыков эмпатии и уважения к другим. Умение понимать чувства и потребности партнеров по команде помогает улучшить межличностные отношения и развить эмоциональную интеллигенцию. Эти навыки не только способствуют лучшему функционированию команды, но и влияют на уровень самооценки участников.

Кроме того, участие в командной работе обучает детей управлению конфликтами и стрессом. В ходе соревнований или тренировок могут возникать трудности, но способность решать проблемы совместно с партнерами по команде учит детей уверенности в своих способностях и способности эффективно реагировать на стрессовые ситуации.

Наконец, радость от совместных успехов и достижений также влияет на самооценку участников командных видов спорта. Поддержка и поощрение со стороны партнеров по команде при успешном завершении цели или соревнования укрепляют чувство собственной ценности и уверенность в себе.

Люди, занимающиеся спортивными играми, существенно отличаются по личностным качествам от остальных спортсменов того же возраста, занимающихся некомандными видами спорта.

Таким образом, командная работа в спорте играет важную роль в формировании позитивной самооценки у младших школьников, развивая их социальные навыки, эмоциональную интеллигенцию и уверенность в собственных способностях.

1.3 Психолого-педагогические приемы и методы развития самооценки у младших школьников

При рассмотрении вопроса об особенностях самооценки младших школьников мы упоминали о том, что на неё оказывает влияние занятие спортом.

Чтобы младший школьник смог хорошо развиваться, получить положительный опыт деятельности и общения, он в первую очередь должен понимать, какой он, уметь оценивать свои способности, принимать свои качества: положительные или отрицательные. Самооценка, сформированная в детстве, оказывает большое влияние на дальнейшую жизнь человека. Поэтому очень важно, чтобы у младших школьников было четкое представление о себе и адекватная самооценка.

Одним из существенных показателей психологического благополучия ребенка младшего школьного возраста, по мнению ряда исследователей (М.И. Бекоева, О.Ю. Зайцева, Е.С. Терещенко, И.В. Шаповаленко и др.), является самооценка как ощущение собственной ценности и значимости. Формирование самооценки – это длительный период, в котором важно заниматься с ребенком, развивать стороны личности ребенка.

В тех случаях, когда у ребёнка уже сформирована неадекватная самооценка, или же ярко проявляются предпосылки к её формированию, следует говорить о способах коррекции самооценки – перевода её из неадекватной (завышенной) в адекватную. Конечно же, повысить самооценку учащихся за короткое время невозможно. Необходима систематическая, целенаправленная работа с ними. В такой работе могут быть использованы следующие методы: игротерапия; арт-терапия; психогимнастика.

1. Арт-терапия. Основой арт-терапии является художественная практика, так как в процессе упражнений ученики вовлекаются в изобразительную деятельность. На сегодняшний день применение арт-терапии пользуется большой популярностью как один из способов

самовыражения человека. Его основное отличие от других методик - человек может выразить свое эмоциональное состояние не только с помощью общения, а через различные виды творчества. Арт-терапия помогает ребенку проявить себя в творчестве, изобрести что-то новое для себя.

Рисование – творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развивать эмпатию, быть самим собой, свободно выражать свои мечты и надежды [9].

Методика арт-терапии позволяет решить множество проблем, с которыми сталкивается ребенок: [35].

1. Помогает выражать свои чувства и эмоции. Иногда словами человек не может донести свое душевное состояние, оценить его. Зрительные образы отлично справляются с этой задачей.

2. Арт-терапия является прекрасным средством при борьбе со стрессовыми ситуациями. Если вы почувствовали нарастающее напряжение, испытываете тревогу, возьмите лист бумаги, карандаши или краски и просто начните рисовать.

3. Методика арт-терапии отлично справляется с различного рода страхами и фобиями. Поэтому арт-терапия очень эффективна при работе с детьми и беременными.

4. Это очень хороший способ самопознания.

2. Игровые методы. Игра – способ усвоения общественного опыта.

Игра помогает младшим школьникам справиться с эмоциональными переживаниями, создание целостной Я-концепции, развить коммуникативные навыки, обретение уверенности в себе и др.

Во время игры у детей развивается мотивационно-потребностная сфера, развивается произвольность поведения, умственной деятельности. Игра дает возможность ребенку побывать в новой роли.

Игровая терапия бывает директивной и недирективной. В директивной игротерапии взрослый принимает активное участие с целью актуализации в символической игровой форме бессознательных подавленных тенденций и их проигрывание в направлении социально приемлемых стандартов и норм. Недирективная игра – свободная игра, направленная на самовыражение ребенка. Главной задачей психолога в таком виде игры является помощь ребёнку в осознании самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи.

3. Психогимнастика – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента» [26]. Проигрывание различных этюдов и игр способствует воспитанию чувств, расширению социальной компетентности, а также отреагированию эмоций, дает возможность выразить себя в безопасной игровой ситуации.

К психогимнастике относятся релаксация, мимические упражнения, инсценировка

Обычно для большего эффекта психогимнастики используется музыка, которая сопровождает упражнения. Чаще всего используют классическую музыку, а также звуки природы.

Игры и рисунки составляют существенную часть значимого мира ребенка, поэтому сочетание в коррекционной работе с детьми специально подобранных игр, а также творческих заданий способствует гармонизации психического развития ребенка.

Таким образом, для формирования всесторонне развитой личности необходимо развитие у детей способности видеть и правильно оценивать свои поступки, отношения, качества, свою деятельность. Именно это является главной целью нашей программы.

Выводы по Главе 1

В конечном итоге, мы пришли к выводу, что:

1. Существует много трактовок понятия «самооценка» таких ученых как: В.С. Мухина, Р. Бернс, Л.И. Божович, Н.И. Иванова и др., но общим является то, что самооценка – это оценка личностью самого себя, своих способностей, качеств и возможностей.

2. Выделяется несколько видов самооценки: завышенная, заниженная, адекватная (Л.И. Божович).

3. Признаками завышенной самооценки являются: переоценка своих сил и способностей, непринятие критики в свой адрес, пренебрежение правилами и нормами в обществе. Адекватной самооценки: реалистичная оценка своих возможностей, принятие и понимание критики в свой адрес, гибкость и успешная адаптация в коллективе. Заниженная самооценка: критика самого себя, страх осуждения, неадекватная оценка самого себя в худшую сторону.

4. Факторами, влияющие на формирование самооценки, являются: социальное окружение, опыт, обратная связь

5. Занятия спортом оказывают существенное влияние на самооценку младших школьников. Успешность в спорте способствует повышению уверенности в себе, что может повлечь за собой формирование адекватной, а чаще всего завышенной самооценки, а поражения и неудачи могут снижать самооценку и вызывать негативные эмоциональные состояния. Следовательно, возникает необходимость в изучении самооценки младших школьников, т.е. возникает необходимость диагностики и коррекции самооценки младших школьников.

6. Методами работы с самооценкой младших школьников является арт-терапия, игровые методы психогимнастика.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

2.1 Методическая организация исследования самооценки младших школьников

Изучив особенности самооценки спортсменов младшего школьного возраста, стоит отметить, что занятия командными и индивидуальными видами спорта оказывают существенное влияние на формирование самооценки младших школьников.

В ходе изучения литературы был спланирован констатирующий эксперимент. Исследование проводилось на обучающихся начальных классов МАОУ СШ №158 «Грани» г. Красноярска. В нём приняли участие 28 учащихся, не занимающихся спортом и 29 спортсменов младшего школьного возраста в возрасте 9-10 лет.

Цель исследования: выявление особенностей самооценки младших школьников, занимающихся спортом.

Для изучения уровня самооценки младших школьников, занимающихся спортом, мы использовали следующие методы:

Тестирование: Исследовательский подход, при котором используются специально разработанные задания, вопросы или сценарии с целью измерения определенных навыков, знаний, способностей или характеристик у человека. Метод предполагает активное участие испытуемого.

На основе анализа литературы мы составили таблицу критериев уровней самооценки младших школьников. В диагностический комплекс для изучения особенностей самооценки младших школьников мы включили следующие методики.

Таблица 3. Критерии и уровни структурных компонентов самооценки младших школьников

№	Критерии	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1	Высота самооценки	Ребенок не принимает достижения других детей. Ему легко придумать новую идею, отрицает свои слабые стороны.	Ребенок видит свои сильные и слабые стороны, у него реалистичные ожидания от деятельности.	Ребенок сомневается в Своих способностях, не принимает себя.	«Лесенка», В.Г. Щур
2	Устойчивость самооценки	Самооценка неустойчива, могут быть перепады в зависимости от ситуации успеха, не успеха.	Самооценка ребенка устойчива, не меняется от ситуации.	Самооценка неустойчива, могут быть перепады в зависимости от ситуации успеха, не успеха.	«Исследование самооценки» Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн в модификации А. М. Прихожан
3	Реалистичность (адекватность) самооценки	Неадекватная самооценка. У ребенка высокомерное отношение к окружающим, желание быть идеальным.	Адекватная самооценка. Ребенок адекватно воспринимает критику, не Боится начинать новое.	Неадекватная самооценка. Ребенок робкий, ранимый, тревожный.	«Три оценки» А.И. Липкина

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

Эта методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам.

Тест проводился в групповой форме и упрощенном варианте. Он позволяет отследить высоту самооценки (завышенная, адекватная или заниженная).

Обработка результатов.

Суть этой оценки заключается в том, что испытуемых просят поставить себя на одну из ступеней лестницы. Каждая ступень имеет свое значение:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

По итогу определяется на каком уровне находится самооценка у испытуемых.

Методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Эта методика направлена на изучение самооценки младших школьников по разным шкалам личных качеств.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки).

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Обработка и интерпретация результатов.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается).

Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

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.

Самооценка:

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.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя).

Подводя итог, по каждой шкале высчитываются баллы и определяется уровень притязаний и самооценки. Затем результаты объединяются и выводится общий вывод о уровне самооценки испытуемого.

Методика «Три оценки» А.И. Липкиной

Цель данной методики: выявить складывающуюся у ученика оценочную позицию.

Ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками: адекватной, завышенной, заниженной. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные отметки. Обведите кружком ту отметку, с которой вы согласны». Затем, в беседе с учениками, выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?

2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?

3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

Обработка и анализ результатов.

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам: совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки:

а) аргументация, направленная на качество выполненной работы,

б) любая другая аргументация,

Ниже мы представляем анализ результатов исследования.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Анализ данных по методике «Лесенка» В.Г. Щур:

Для выявления особенностей самооценки спортсменов младшего школьного возраста был проведен сравнительный анализ учащихся не занимающихся спортом и спортсменов младшего школьного возраста (Приложение А).

Полученные данные по данной методике позволяют определить уровень (высоту) самооценки у учащихся начальных классов, занимающихся и не занимающихся спортом (Рис.1, Рис.2).

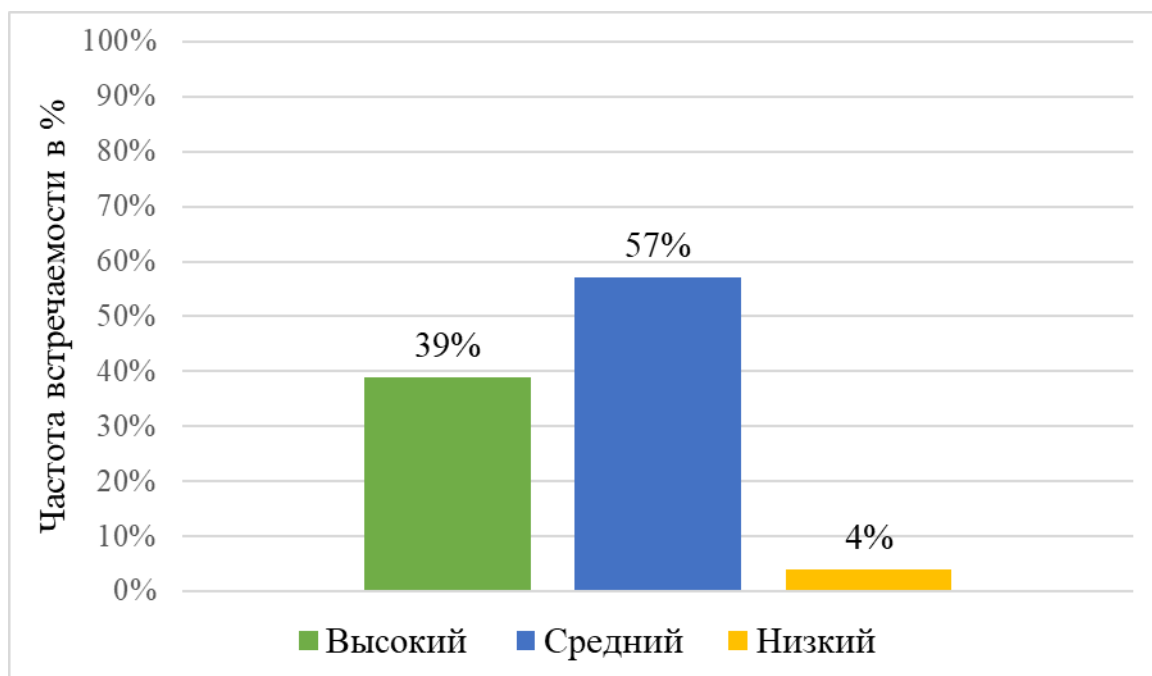


Рис.1. Результаты методики «Лесенка» В.Г. Щур выявление уровня самооценки у младших школьников, не занимающихся спортом

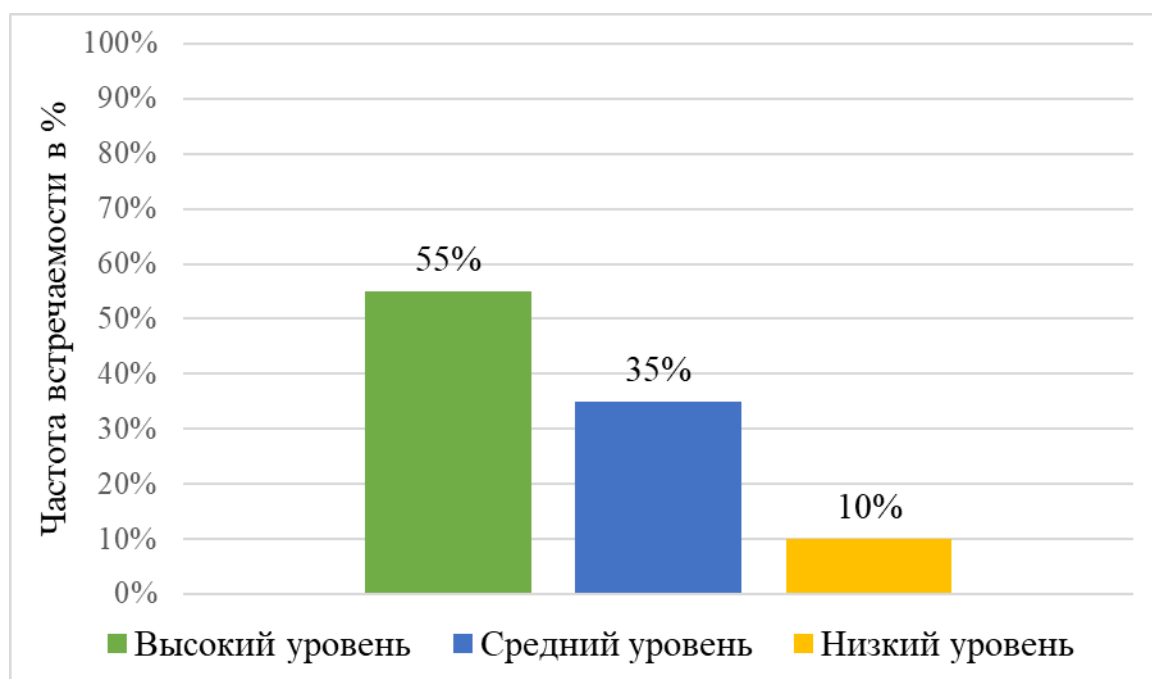


Рис.2. Результаты методики «Лесенка» В.Г. Щур выявление уровня самооценки спортсменов младшего школьного возраста

По результатам диагностики по данной методике было выявлено, что у учащихся, не занимающихся спортом преобладает средний уровень

самооценки (57%). Это свидетельствует о том, что большинство участников исследования оценивают себя достаточно адекватно. Они осознают свои сильные стороны и ограничения, способны объективно воспринимать обратную связь от окружающих и стремятся развиваться.

Высокий уровень самооценки наблюдается у 39% обучающихся. Такой показатель демонстрирует уверенность в себе и положительное отношение к собственным способностям. Учащиеся с высоким уровнем самооценки чаще проявляют инициативу, активнее участвуют в социальной жизни и реже испытывают стрессовые ситуации.

4% имеют низкий уровень самооценки. Небольшое количество учеников демонстрируют низкую самооценку, что может говорить о наличии определенных проблем в восприятии собственной личности, возможно, обусловленных недостатком уверенности в своих силах или неблагоприятными внешними факторами.

У спортсменов результаты отличаются. У большинства преобладает высокий уровень самооценки (55%). Спортивные достижения позволяют спортсменам видеть конкретные результаты своего труда, что положительно влияет на восприятие собственного потенциала.

Средний уровень самооценки среди спортсменов ниже, чем у тех, кто не занимается спортом – 35%. Этот факт подтверждает влияние физической активности на формирование позитивного восприятия себя и своих возможностей.

Низкий уровень самооценки — 10%. Низкая самооценка у спортсменов может быть связана с неудачными выступлениями, травмами или иными негативными переживаниями, связанными со спортивной деятельностью.

Анализ данных по методике «Исследование самооценки» Дембо–

Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан:

Исследование проводилось в два этапа, для того, чтобы отследить устойчивость самооценки младших школьников, занимающихся спортом в

сравнении с учащимися, не занимающимися спортом за определенный отрывок времени.

Первое тестирование проводилось в сентябре, второе в ноябре, по каждой из 6 шкал мы отследили на каком уровне находится самооценка и уровень притязаний, сделали общий вывод.

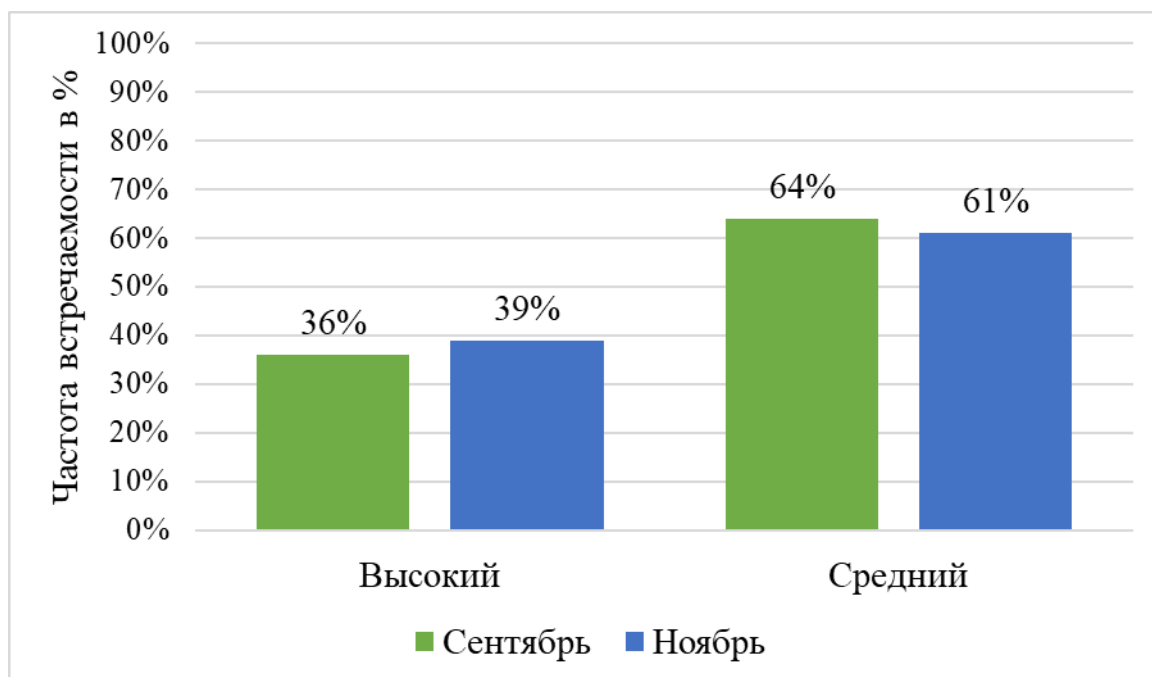


Рис.3 Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Учащиеся, не занимающиеся спортом.

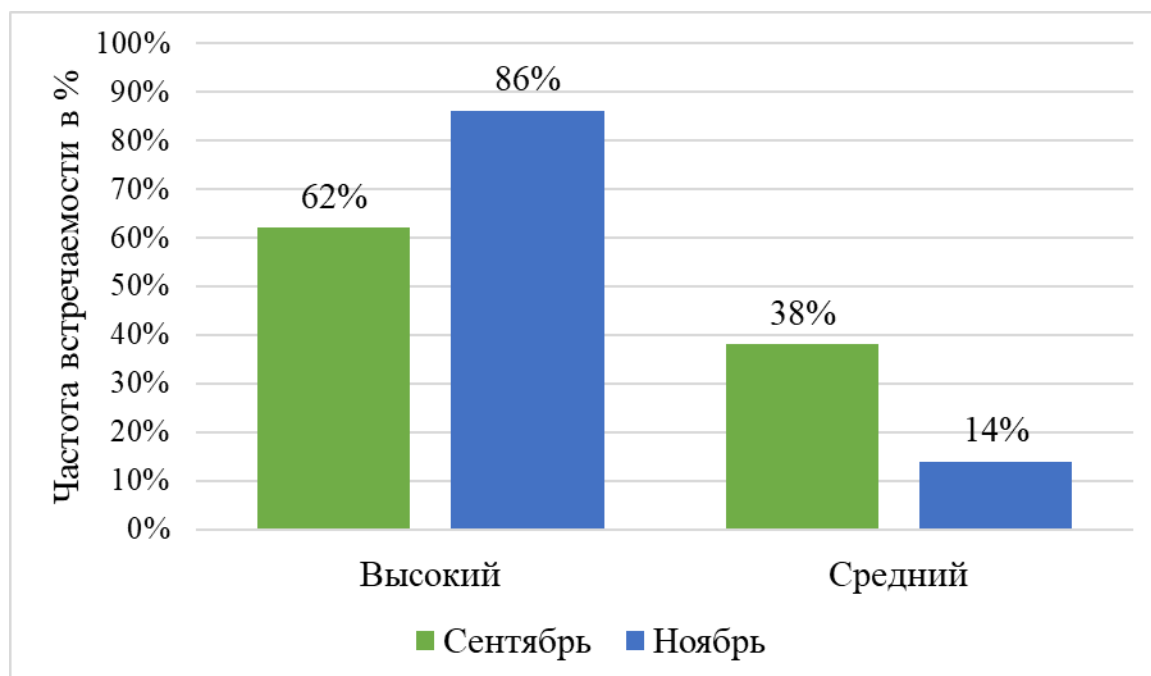


Рис.4 Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Учащиеся, занимающиеся спортом.

По результатам диагностики было выявлено, что в сентябре у учащихся, не занимающихся спортом высокий уровень самооценки зафиксирован у 36% учащихся, средний уровень — у 64%.

У спортсменов высокий уровень самооценки отмечался у 62% учащихся, средний уровень — у 38%.

При повторном тестировании в ноябре доля школьников, не занимающихся спортом, с высоким уровнем самооценки увеличилась незначительно и составила 39%, а доля тех, кто демонстрирует средний уровень, снизилась до 61%. Эта динамика подтверждает стабильность самооценки.

Количество спортсменов с высоким уровнем самооценки значительно возросло и составило 86%, тогда как число имеющих средний уровень резко сократилось до 14%. Такая значительная вариативность свидетельствует о

нестабильной самооценке у спортсменов, подверженных влиянию различных внешних факторов (успехи/неудачи на тренировках и соревнованиях).

Несмотря на небольшие изменения между этапами тестирования, общая картина остается стабильной. Большинство детей, не занимающихся спортом сохраняют средний уровень самооценки, лишь незначительное количество переходит в категорию высокого уровня. Следовательно, у неспортивных детей самооценка является достаточно устойчивой и менее зависимой от изменений внешней среды.

Резкое увеличение доли спортсменов с высоким уровнем самооценки свидетельствует о сильной зависимости самооценки от внешних обстоятельств. Успех в спортивной деятельности оказывает значительное влияние на восприятие своей ценности и уверенности. Таким образом, самооценка у спортсменов оказывается менее устойчивой и подверженной внешним факторам.

Дополнительно был установлен уровень притязаний как способность оценки своих способностей. В сентябре у учащихся, не занимающихся спортом средний уровень наблюдался у 21% учащихся, высокий у 64%, очень высокий у 14%. У спортсменов средний уровень составлял у 10% учащихся, высокий у 55%, очень высокий 35%. В ноябре результаты показали у учащихся не спортсменов средний уровень у 21% человек, высокий у 61%, очень высокий у 18%. У спортсменов средний уровень показал у 14%, высокий у 28% учащихся и очень высокий у 58%.

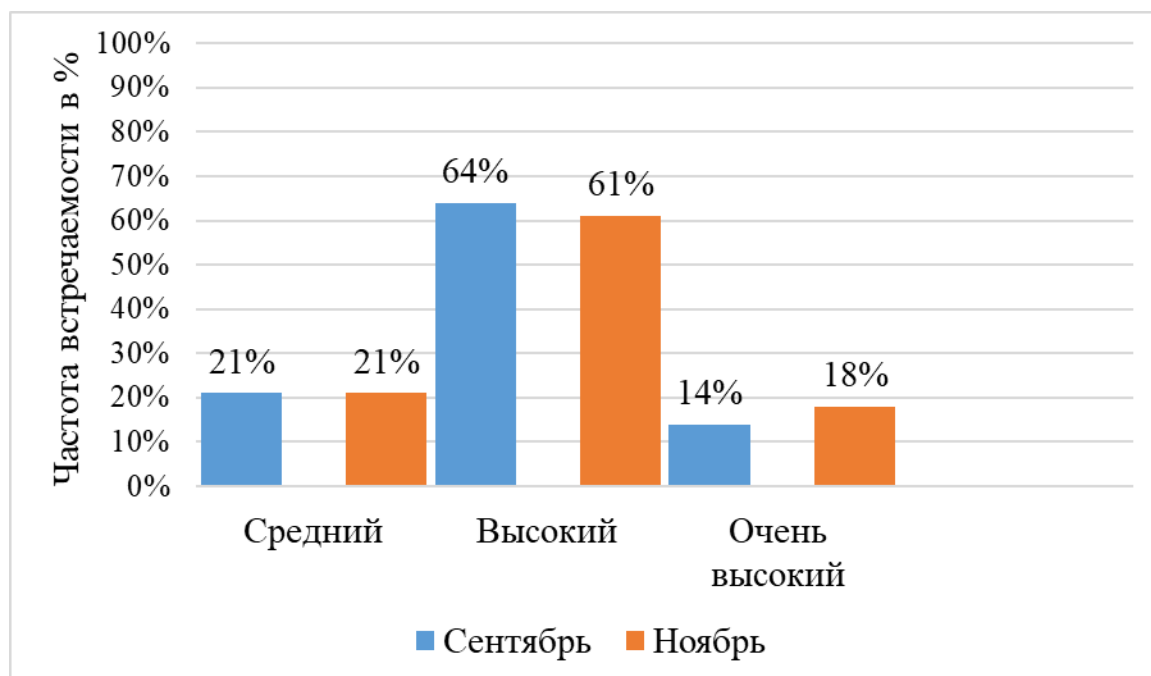


Рис. 5 Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Уровень притязаний). Учащиеся, не занимающиеся спортом.

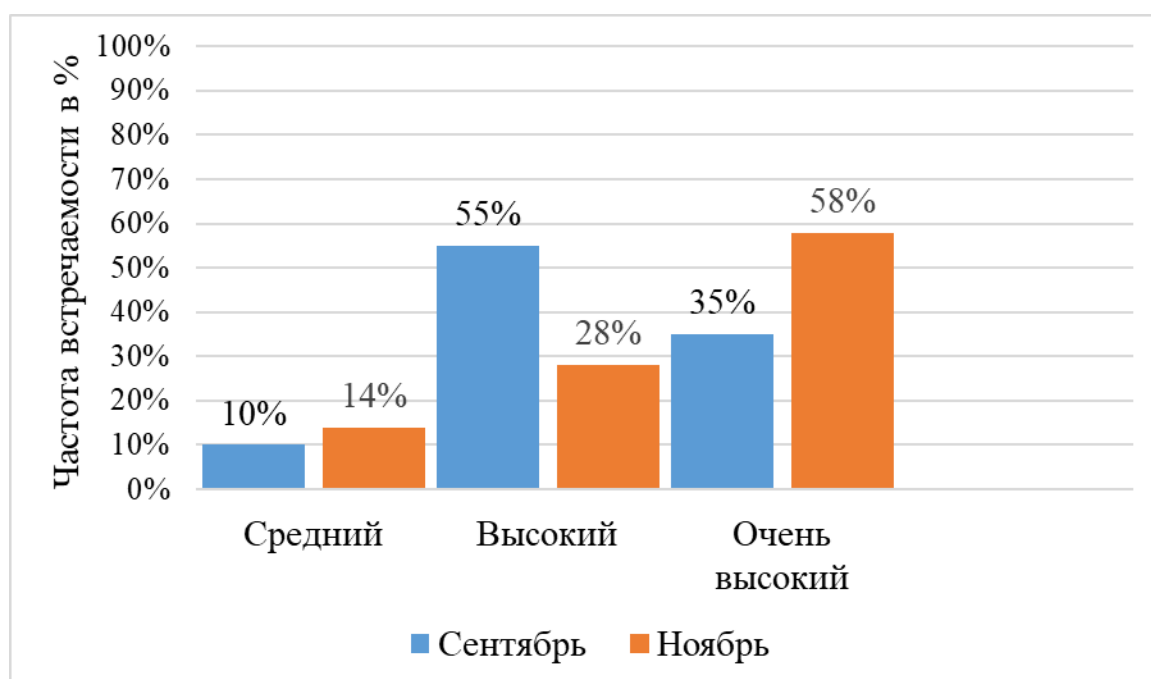


Рис.6 Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Уровень притязаний). Учащиеся, занимающиеся спортом.

Наблюдается стабильность показателей у школьников, не занимающихся спортом. Доля детей с высоким уровнем притязаний уменьшилась незначительно (с 64% до 61%), также небольшой рост произошел в категории «очень высокий уровень» (с 14% до 18%). Общий тренд показывает некоторую устойчивость уровня притязаний.

Значительно увеличилось количество школьников, занимающихся спортом, с очень высокими притязаниями (с 35% до 58%) и одновременно снизился процент учащихся с высоким уровнем притязаний (с 55% до 28%). Этот сдвиг отражает значительную переоценку целей и амбиций у спортсменов. Вероятно, успешные выступления и спортивные успехи приводят к повышению требований к самим себе, что выражается в увеличении числа школьников с очень высокими целями.

Школьники, не занимающиеся спортом, проявляют тенденцию к стабильности своего уровня притязаний. Небольшие колебания указывают на постепенную адаптацию самооценки и уровня притязаний.

Самооценка и уровень притязаний спортсменов отличаются большей неустойчивостью и подвержены значительным изменениям. Внешние условия (успехи в соревнованиях, физическая подготовка) играют важную роль в формировании уровня притязаний. Успех в спорте стимулирует установку более сложных и амбициозных целей, что отражается в росте показателя «очень высокие притязания».

Анализ данных по методике «Три оценки» А.И. Липкиной:

Полученные данные по данной методике позволяют определить реалистичность (адекватность) самооценки (Рис.7, Рис.8).

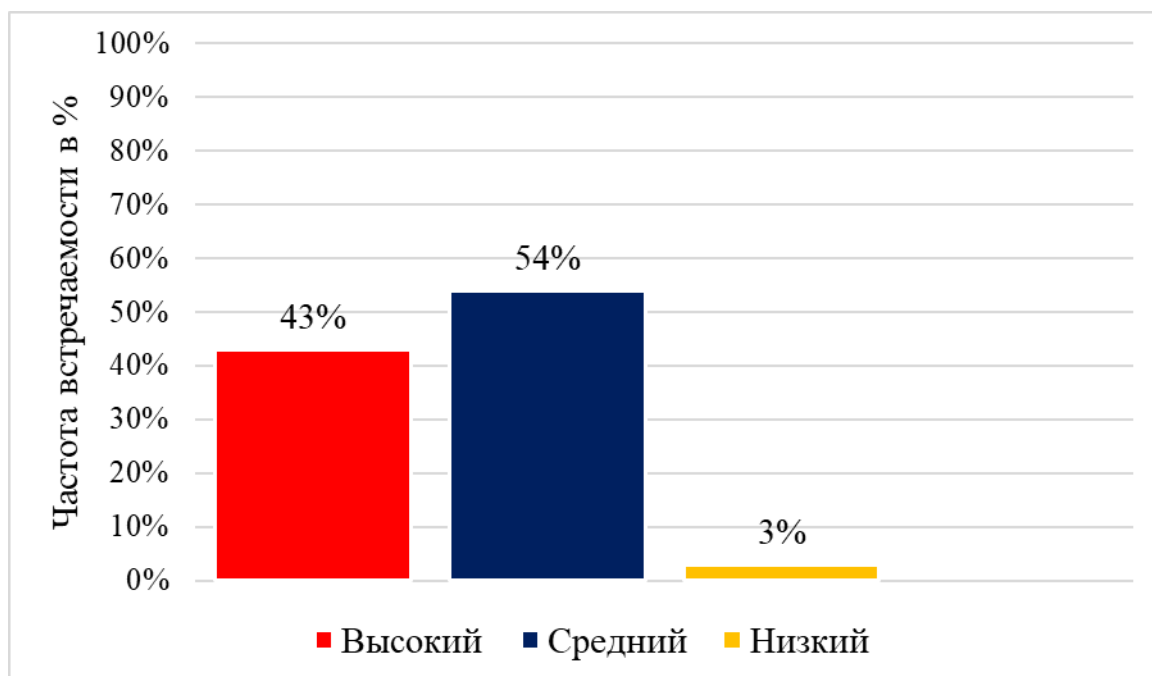


Рис.7 .Результаты методики «Три оценки» А.И. Липкиной выявление уровня самооценки младших школьников, не занимающихся спортом

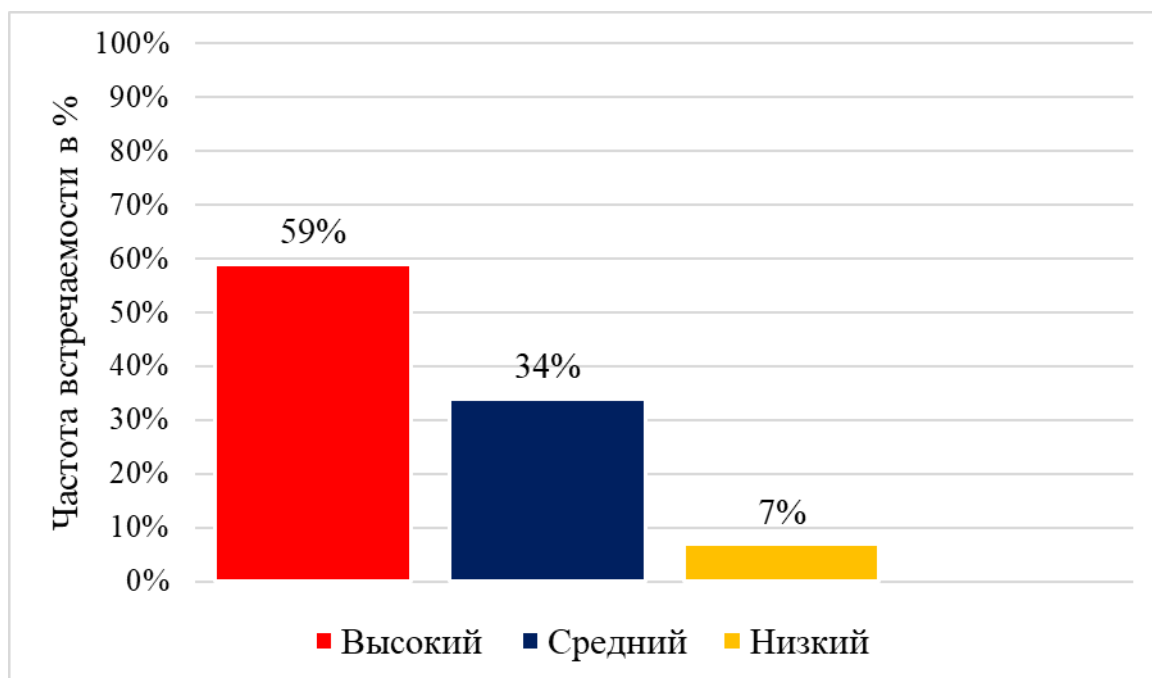


Рис.8 Результаты методики «Три оценки» А.И. Липкиной выявление уровня самооценки у младших школьников, занимающихся спортом

У учащихся, не занимающихся спортом, средний уровень адекватности самооценки является наиболее распространенным — 54%. Высокий уровень

выявлен у значительной части детей — 43%, что свидетельствует о позитивном восприятии себя большинством участников группы. Низкий уровень самооценки встречается крайне редко — всего 3%, что говорит о не очень положительном общем настроении и уверенности среди младших школьников, не занимающихся спортом.

У спортсменов наибольшее число обследованных демонстрируют высокий уровень самооценки — 59%, подчеркивая уверенность юных спортсменов в собственных силах и достижениях. Средним уровнем обладают около трети испытуемых — 34%, демонстрируя сбалансированное восприятие своей личности. Уровень низкой самооценки также минимален — 7%, показывая общую удовлетворенность собой среди молодых спортсменов.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о тенденции спортсменов демонстрировать большую уверенность в себе и своем потенциале по сравнению с детьми, не занимающимися спортом.

2.3. Программа по формированию устойчивой самооценки у спортсменов младшего школьного возраста

Самооценка начинает формироваться в младшем школьном возрасте и может зависеть от внешних факторов. Поэтому важно формировать устойчивую самооценку.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы.

Цель: формирование устойчивости самооценки младших школьников независимо от влияния внешней среды. Программа помогает детям научиться осознавать свои достоинства, справляться с неудачами, формировать правильное отношение к критике и развивать позитивное восприятие самого себя.

Задачи:

- Развитие осознанности и принятия собственного «Я».

- Понимание индивидуальных достоинств и недостатков.
- Укрепление внутреннего ощущения ценности и уважения к себе.
- Формирование навыков реагирования на внешние оценки и обстоятельства.
- Расширение кругозора и повышение мотивации к саморазвитию.

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся два раза в неделю.

Ожидаемые результаты программы

Программа направлена на формирование устойчивой самооценки младших школьников и включает ряд занятий, направленных на развитие различных аспектов личности ребёнка. Ниже представлены ожидаемые результаты реализации данной программы:

1. Развитие осознанности и принятия собственного «Я»;
2. Формирование уверенности в себе;
3. Укрепление внутренних ресурсов;
4. Освоение методов управления эмоциями;
5. Повышение мотивированности и инициативности;
6. Навыки эффективной коммуникации;
7. Коррекция негативного самовосприятия;

Программа включает в себя три блока:

1. Знакомство (1 занятие)

Первый блок включает в себя знакомство, мотивация на работу. Состоит из одного занятия, в ходе которого младшие школьники знакомятся и узнают чему будут посвящены занятия.

2. Основной блок (8 занятий)

Второй блок – основной, состоит из восьми занятий, направленных на то, чтобы младший школьник мог самостоятельно выполнять любую деятельность, не отклоняясь от цели и не теряя интереса. Достичь поставленные цели мы планируем в процессе создания творческих работ,

игр, а также используя такие упражнения как: упражнение «Дерево целей», упражнение «даже если, то я могу...», история о пользе совершения ошибок, упражнение на «Общее дело», упражнение «Волшебные очки», упражнение «Комплименты», упражнение «Копилка достижений» и др.

3. Заключение (1 занятие)

Третий блок – заключительный, который состоит из одного занятия. На этом занятии проходит обобщение знаний и умений, которые младшие школьники получили за пройденные занятия. Так же школьники выполняют упражнение «Я в будущем», в котором изображают, какими они видят себя в будущем, тем самым рефлексируют и ставят себе цель.

Таблица 4. – Сценарий занятий для младших школьников

Занятие	Цель	Упражнения	Время
Занятие №1: Знакомство «Здравствуй, мир!»	Создать комфортную обстановку для общения, познакомить участников друг с другом и начать работу над ощущением принадлежност и группе.	Приветствие Принятие правил группы Упражнение «Круг приветствия» Упражнение «Три факта» Упражнение «Зеркало» Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	40 мин
Занятие №2: «Я такой(-ая , какой(-ая) есть»	Осознание и признание индивидуально й уникальности	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка «Ревущий мотор» «Творческая работа: создание	40 мин

	каждого участника.	портрета себя (необычный автопортрет).» Дискуссия о признаках индивидуальности и уникальных особенностях. Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	
Занятие №3: «За каждым успехом своя история»	Привитие правильного представления о достижениях и поощрение стремления учиться новому.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка «Корабль и ветер» Упражнение «Верные — неверные утверждения». Упражнение «Я справлюсь». Упражнение «Дерево целей». Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	40 мин
Занятие №4: «Ошибка — мой учитель»	Изменение негативного восприятия ошибок, выработка умения извлекать уроки из неудач.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка. Упражнение «Найди и коснись» Обсуждение понятия «неудача». История: пример рассказа о пользе совершения ошибок. Упражнение «Даже если, то я могу...».	40 мин

		Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	
Занятие №5: «Друзья рядом»	Формирование ценностей дружбы и взаимопомощи.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка. Игра «Гусеница». Упражнение: «Общее дело» Упражнение: «Вместе веселее!» Рефлексия «Поймай мяч», «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	40 мин
Занятие №6: «Критика полезна?»	Анализ критики и способов её обработки.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка «Тропинка» Упражнение «Копилка комплиментов и замечаний» Ролевая игра «Тренер критикует» Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	40 мин
Занятие №7: «Стрессоустойчивость и саморегуляция»	Овладение способами снижения стресса и	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка «Холодно - жарко» Упражнение «Штанга».	40 мин

ия»	восстановления равновесия.	Упражнение «Надоедливая муха» Упражнение «Щенок отряхивается» Упражнение «Снежная баба» Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	
Занятие №8: «Разговор с самим собой»	Обучение правильному внутреннему диалогу и позитивному мышлению.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка «Задуй свечу» Упражнение «Избавляемся от негативных слов» Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Позитив, негатив». Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	40 мин
Занятие №9: «Я достоин признания»	Признание своих заслуг и успехов.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка Упражнение «Построимся» Упражнение «Волшебные очки». Упражнение «Похвалилки». Упражнение «Ладони».	40 мин.

		Рефлексия «Сказочные дома» Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»	
Занятие №10: Заключитель ное занятие «Жизнь продолжаетс я!»	Интеграция всего изученного материала и закрепление навыков самостоятельно й самооценки.	Ритуал приветствия «Здравствуй солнце» Разминка. Упражнение «Счет». Упражнение «Комплименты». Упражнение «Копилка достижений». Рефлексия «Сказочные дома». Упражнение «Я в будущем». Ритуал прощания «Спасибо за работу»	40 мин.

Выводы по Главе 2

1. Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующий вывод, что у младших школьников, не участвующих в спортивных мероприятиях, наиболее распространён средний (адекватный) уровень самооценки и высокая устойчивость. Они трезво оценивают собственные силы, замечают как положительные, так и негативные аспекты своей личности, воспринимая критику конструктивно.

2. Напротив, среди младших школьников, регулярно занимающихся спортом, преобладает высокий (завышенный) уровень и совсем не устойчивая самооценка. Многие такие ученики склонны переоценивать свои возможности, считая себя превосходящими сверстников, но в то же время могут резко снизить оценку себя в зависимости от различных факторов, в том числе и неудач в спорте.

3. Дети с завышенной и неустойчивой самооценкой часто не принимают достижения других и склонны придумывать новые идеи, отрицая свои слабые стороны. Это может свидетельствовать о недостаточной критичности к своему поведению и результатам. Завышенная самооценка нередко сопровождается стремлением к постоянному соревнованию, но в тоже время самооценка может резко снизиться из-за неудач. Эти дети могут активно сравнивать себя с другими, стараясь доказать своё превосходство. При этом они часто недооценивают достижения других.

4. Нами был проведен анализ, который установил, что спорт оказывает значительное влияние на самооценку младших школьников.

5. Была составлена в соответствии с возрастными особенностями детей программа по формированию устойчивой самооценки младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе научного анализа рассмотрены подходы к понятию «самооценка» таких авторов как Петровский А.В., Ярошевский М.Г., Бернс Р., Иванова Н.В., Божович Л.И. и др.

В ходе теоретического анализа и экспериментального исследования были рассмотрены разные подходы к понятию «самооценка» и выявлены основные особенности самооценки младших школьников, занимающихся спортом. Было установлено, что занятия спортом оказывают значительное влияние на формирование самооценки у детей.

Для проведения исследования был подобран диагностический комплекс: методика «Лесенка» В.Г. Щур, методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Три оценки» А.И. Липкиной. Экспериментальные данные показали, что у большинства спортсменов младшего школьного возраста, в отличие от учащихся, не занимающихся спортом, преобладает высокий уровень самооценки (завышенная) и неустойчивость, что свидетельствует о нереалистичном оценивании себя и своих сил. Младшие школьники с неустойчивой самооценкой могут испытывать трудности в социальном взаимодействии, из-за того, что могут быть излишне настойчивы и наоборот подавлены из-за влияния внешних факторов.

Важным результатом исследования стало подтверждение неустойчивости самооценки у младших школьников, занимающихся спортом. Между результатами первого и второго тестирования в сентябре и ноябре соответственно наблюдалась нестабильность показателей, это подчеркивает, что данный факт подтверждает наличие связи между интенсивностью спортивной деятельности и изменениями в восприятии собственных способностей и достижений детьми младшего школьного возраста.

В соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста была составлена программа формирования устойчивой самооценки младшего школьника.

Наша цель была достигнута. Мы исследовали особенности самооценки младших школьников, занимающихся спортом и разработали программу развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакшина С. В. Что такое самооценка и как она складывается в младшем школьном возрасте / Начальная школа. – 2019. – № 5. С. 1 – 5.
2. Аверинская Л. И. Самооценка и мотивация саморазвития: психологические особенности детей спортсменов / Вестник спортивной науки. 2010. – № 2. С. 79-85.
3. Айдаева М.Н. Факторы становления самооценки младших школьников / Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2013. – № 18. – С.58-62.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание –М: Прогресс. 1986. – 420 с.
5. Блохина О. В. Возможности формирования самооценки у младшего школьника во внеурочное время – М: Эксмо, 2018. –71с.
6. Богданова О. С. Методика воспитательной работы в начальных классах – М: Просвещение, 1980. – 208с.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб: Питер, 2008. – 398с.
8. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? / Психологический журнал. – 2021. – № 4. С. 99-100.
9. Галимова Э. Р. Формирование адекватной самооценки младших школьников средствами арт-терапии. Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, г. Тула. 2016. С. 50-53
10. Герасимова М.С. Влияние занятий спортом на самооценку младших школьников / Психологическая наука и образование. – Т: 2017. – № 3. С. 76-83.
11. Горелова Е.И. Психологические особенности развития самооценки у детей, занимающихся спортивными секциями / Психология и образование. 2018. – № 2. С. 64-72.
12. Джеймс У. Психология – М: Педагогика, 1991. 368 с.

13. Дубровина, Л. А. Формирование самооценки младших школьников. Электронный ресурс // Обучение и воспитание: методики и практика. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-mladshih-shkolnikov>. 2013.
14. Зинько, Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки. Электронный ресурс // Вестник Московского университета. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ustoychivoy-i-neustoychivoysamootsenki>. 2005.
15. Иванова Н. В. Формирование самооценки младших школьников посредством проектной технологии / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2019. – № 4. С. 1228 – 1230.
16. Ишмаметьева Е.В. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте / Начальная школа плюс До и После. 2014. – №10. С. 17-22.
17. Казанская К. О. Детская и возрастная психология – М: АПриор, 2010. 160с.
18. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми – СПб: Речь, 2006. 158с.
19. Липкина А. И. Самооценка школьника – М: Знание, 2013. 64 с.
20. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта – М.: Юрайт, 2016. 536 с.
21. Матюхина М. В. Возрастная и педагогическая психология – М: Просвещение, 2020. 256с.
22. Мишина А. В. Особенности самооценки младших школьников младшего школьного возраста / Российская академия естествознания. 2020. – № 3. С. 18 – 22.
23. Молчанова А. А. Особенности самооценки ребенка спортсмена / Педагогическое образование: история становления и векторы развития. 2022. С. 576-580. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49760352> (дата обращения: 15.03.2025).

24. Мухина В. С. Детская психология – М: Просвещение, 2020.
25. Мухина В. С. Шестилетний ребенок в школе / кн. для учителя начальных классов – М: Просвещение, 1986. 144с.
26. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М: Сфера. 2002. 510 С
27. Петровский А.В. Ярошевский М.Г. Психология. Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений – М: Академия, 2005. 512с.
28. Пирмагомедова Э.А. Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и факторы, влияющие на ее развитие, 2015. № 2(51). С.110-113.
29. Самылова, О. А. Особенности самооценки младших школьников. Электронный ресурс // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-mladshih-shkolnikov> 2016.
30. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха – М: Спорт, 2017. 288 с.
31. Сергеева Б.В. Габелия Т. К. Факторы развития самооценки в младшем школьном возрасте / Международный журнал экспериментального образования. 2016. – №1. С. 128-132.
32. Серова Л. К. Психология личности спортсмена – М: Советский спорт, 2007. 116с.
33. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии – М: Академия, 2016. 233с.
34. Степанова, К. С. Особенности самооценки детей младшего школьного возраста. Электронный ресурс // Вестник магистратуры. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>. 2022.
35. Сусанин И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие. – М.: «КогитоЦентр», 2014. – 236 с.

36. Сычевич И. В. Самооценка детей младшего школьного возраста: метод, рекомендации – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. 40 с.
37. Фатуллаева А.Т. Самооценка как основа личностного становления младшего школьника: Среднее профессиональное образование, 2009. № 6. С. 69-70.
38. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 класс), 6 октября, 2009, (ред. от 11.12.2020). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo> (дата обращения 26.03.2025).
39. Шамсутдинов Г.В. Психолого-педагогические подходы к изучению адекватной самооценки личности: Образовательная среда сегодня: стратегии развития, 2016. № 1 (5). С.37-40.
40. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. / Princeton. NJ: Princeton University Press. 1965. – 326p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1. Результаты диагностики самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень самооценки	Спортсмены	Уровень самооценки
1	Александр	Средний (адекватная)	Михаил	Средний (адекватная)
2	Егор	Средний (адекватная)	Елисей	Средний (адекватная)
3	Евгения	Средний (адекватная)	Дмитрий	Средний (адекватная)
4	Эмилия	Средний (адекватная)	Дарья	Средний (адекватная)
5	Андрей	Средний (адекватная)	Иван	Высокий (завышенная)
6	Алиса	Высокий (завышенная)	Илья	Высокий (завышенная)
7	София	Высокий (завышенная)	Артем	Высокий (завышенная)
8	Дмитрий	Высокий (завышенная)	Екатерина	Высокий (завышенная)
9	Давид	Высокий (завышенная)	Лев	Высокий (завышенная)
10	Маргарита	Средний (адекватная)	Руслан	Низкий (резко заниженная)
11	Александр	Низкий (заниженная)	Иван	Низкий

				(заниженная)
12	Артем	Высокий (завышенная)	Тимофей	Высокий (завышенная)
13	Ангелина	Высокий (завышенная)	Глеб	Высокий (завышенная)
14	Демид	Средний (адекватная)	Андрей	Высокий (завышенная)
15	Юлия	Высокий (завышенная)	Мирослава	Высокий (завышенная)
16	Арсений	Средний (адекватная)	Богдан	Средний (адекватная)
17	Даниил	Средний (адекватная)	Милана	Средний (адекватная)
18	Мария	Средний (адекватная)	Илья	Высокий (завышенная)
19	Алина	Средний (адекватная)	Арина	Средний (адекватная)
20	Юрий	Средний (адекватная)	Арина	Средний (адекватная)
21	Дмитрий	Средний (адекватная)	Егор	Средний (адекватная)
22	Алина	Средний (адекватная)	Эва	Средний (адекватная)
23	Гульназ	Средний (адекватная)	Сергей	Средний (адекватная)
24	Ксения	Высокий (завышенная)	Арсений	Высокий (завышенная)
25	Айгуль	Высокий	Виктория	Высокий

		(завышенная)		(завышенная)
26	Алексей	Высокий (завышенная)	Катрина	Высокий (завышенная)
27	Тимур	Высокий (завышенная)	Артур	Высокий (завышенная)
28	Олег	Средний (адекватная)	Иван	Высокий (завышенная)
29			Борис	Высокий (завышенная)

Таблица 2. Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Сентябрь

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень самооценки	Спортсмены	Уровень самооценки
1	Александр	Средний (Адекватная)	Михаил	Высокий (Завышенная)
2	Егор	Высокий (Завышенная)	Елисей	Высокий (Завышенная)
3	Евгения	Высокий (Завышенная)	Дмитрий	Высокий (Завышенная)
4	Эмилия	Средний (Адекватная)	Дарья	Высокий (Завышенная)
5	Андрей	Средний (Адекватная)	Иван	Высокий (Завышенная)
6	Алиса	Высокий (Завышенная)	Илья	Высокий (Завышенная)
7	София	Средний (Адекватная)	Артем	Средний (Адекватная)
8	Дмитрий	Средний (Адекватная)	Екатерина	Высокий (Завышенная)
9	Давид	Средний (Адекватная)	Лев	Высокий (Завышенная)
10	Маргарита	Средний (Адекватная)	Руслан	Средний (Адекватная)

11	Александр	Средний (Адекватная)	Иван	Средний (Адекватная)
12	Артем	Высокий (Завышенная)	Тимофей	Средний (Адекватная)
13	Ангелина	Высокий (Завышенная)	Глеб	Высокий (Завышенная)
14	Демид	Средний (Адекватная)	Андрей	Средний (Адекватная)
15	Юлия	Высокий (Завышенная)	Мирослава	Высокий (Завышенная)
16	Арсений	Средний (Адекватная)	Богдан	Высокий (Завышенная)
17	Даниил	Средний (Адекватная)	Милана	Средний (Адекватная)
18	Мария	Высокий (Завышенная)	Илья	Высокий (Завышенная)
19	Алина	Средний (Адекватная)	Арина	Средний (Адекватная)
20	Юрий	Средний (Адекватная)	Арина	Средний (Адекватная)
21	Дмитрий	Средний (Адекватная)	Егор	Высокий (Завышенная)
22	Алина	Средний (Адекватная)	Эва	Высокий (Завышенная)
23	Гульназ	Средний (Адекватная)	Сергей	Высокий (Завышенная)
24	Ксения	Высокий (Завышенная)	Арсений	Средний (Адекватная)

25	Айгуль	Высокий (Завышенная)	Виктория	Высокий (Завышенная)
26	Алексей	Средний (Адекватная)	Катрина	Средний (Адекватная)
27	Тимур	Высокий (Завышенная)	Артур	Высокий (Завышенная)
28	Олег	Средний (Адекватная)	Иван	Средний (Адекватная)
29			Борис	Высокий (Завышенная)

Таблица 3. Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Ноябрь

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень самооценки	Спортсмены	
1	Александр	Средний (Адекватная)	Михаил	Высокий (Завышенная)
2	Егор	Средний (Адекватная)	Елисей	Высокий (Завышенная)
3	Евгения	Высокий (Завышенная)	Дмитрий	Высокий (Завышенная)
4	Эмилия	Высокий (Завышенная)	Дарья	Высокий (Завышенная)
5	Андрей	Средний (Адекватная)	Иван	Высокий (Завышенная)
6	Алиса	Высокий (Завышенная)	Илья	Средний (Адекватная)
7	София	Средний (Адекватная)	Артем	Высокий (Завышенная)
8	Дмитрий	Средний (Адекватная)	Екатерина	Высокий (Завышенная)
9	Давид	Средний (Адекватная)	Лев	Высокий (Завышенная)
10	Маргарита	Высокий (Завышенная)	Руслан	Средний (Адекватная)

11	Александр	Средний (Адекватная)	Иван	Средний (Адекватная)
12	Артем	Высокий (Завышенная)	Тимофей	Высокий (Завышенная)
13	Ангелина	Высокий (Завышенная)	Глеб	Высокий (Завышенная)
14	Демид	Средний (Адекватная)	Андрей	Высокий (Завышенная)
15	Юлия	Высокий (Завышенная)	Мирослава	Высокий (Завышенная)
16	Арсений	Средний (Адекватная)	Богдан	Высокий (Завышенная)
17	Даниил	Средний (Адекватная)	Милана	Высокий (Завышенная)
18	Мария	Высокий (Завышенная)	Илья	Высокий (Завышенная)
19	Алина	Средний (Адекватная)	Арина	Высокий (Завышенная)
20	Юрий	Средний (Адекватная)	Арина	Высокий (Завышенная)
21	Дмитрий	Средний (Адекватная)	Егор	Высокий (Завышенная)
22	Алина	Средний (Адекватная)	Эва	Высокий (Завышенная)
23	Гульназ	Средний (Адекватная)	Сергей	Высокий (Завышенная)
24	Ксения	Высокий (Завышенная)	Арсений	Высокий (Завышенная)

25	Айгуль	Высокий (Завышенная)	Виктория	Высокий (Завышенная)
26	Алексей	Средний (Адекватная)	Катрина	Средний (Адекватная)
27	Тимур	Высокий (Завышенная)	Артур	Высокий (Завышенная)
28	Олег	Средний (Адекватная)	Иван	Высокий (Завышенная)
29			Борис	Высокий (Завышенная)

Таблица 4. Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Уровень притязаний)

Сентябрь

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень притязаний	Спортсмены	Уровень притязаний
1	Александр	Средний	Михаил	Высокий
2	Егор	Высокий	Елисей	Очень Высокий
3	Евгения	Очень высокий	Дмитрий	Высокий
4	Эмилия	Высокий	Дарья	Очень Высокий
5	Андрей	Высокий	Иван	Высокий
6	Алиса	Высокий	Илья	Очень Высокий
7	София	Высокий	Артем	Средний
8	Дмитрий	Средний	Екатерина	Очень Высокий
9	Давид	Высокий	Лев	Очень Высокий
10	Маргарита	Средний	Руслан	Очень Высокий
11	Александр	Высокий	Иван	Средний
12	Артем	Высокий	Тимофей	Высокий
13	Ангелина	Высокий	Глеб	Очень Высокий
14	Демид	Высокий	Андрей	Средний
15	Юлия	Высокий	Мирослава	Высокий
16	Арсений	Высокий	Богдан	Очень Высокий
17	Даниил	Очень Высокий	Милана	Высокий
18	Мария	Очень Высокий	Илья	Высокий
19	Алина	Средний	Арина	Высокий

20	Юрий	Высокий	Арина	Очень Высокий
21	Дмитрий	Очень Высокий	Егор	Высокий
22	Алина	Высокий	Эва	Очень Высокий
23	Гульназ	Высокий	Сергей	Высокий
24	Ксения	Высокий	Арсений	Очень Высокий
25	Айгуль	Высокий	Виктория	Очень Высокий
26	Алексей	Средний	Катрина	Высокий
27	Тимур	Высокий	Артур	Очень Высокий
28	Олег	Средний	Иван	Высокий
29			Борис	Высокий

Таблица 5. Результаты диагностики самооценки по методике «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Уровень притязаний)

Ноябрь

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень притязаний	Спортсмены	Уровень притязаний
1	Александр	Средний	Михаил	Высокий
2	Егор	Высокий	Елисей	Очень Высокий
3	Евгения	Очень высокий	Дмитрий	Очень Высокий
4	Эмилия	Высокий	Дарья	Очень Высокий
5	Андрей	Высокий	Иван	Высокий
6	Алиса	Высокий	Илья	Высокий
7	София	Высокий	Артем	Средний
8	Дмитрий	Средний	Екатерина	Очень Высокий
9	Давид	Высокий	Лев	Очень Высокий
10	Маргарита	Средний	Руслан	Высокий
11	Александр	Высокий	Иван	Средний
12	Артем	Высокий	Тимофей	Высокий
13	Ангелина	Высокий	Глеб	Очень Высокий
14	Демид	Высокий	Андрей	Средний
15	Юлия	Высокий	Мирослава	Высокий
16	Арсений	Высокий	Богдан	Очень Высокий
17	Даниил	Очень Высокий	Милана	Высокий
18	Мария	Очень Высокий	Илья	Высокий
19	Алина	Средний	Арина	Высокий

20	Юрий	Высокий	Арина	Очень Высокий
21	Дмитрий	Очень Высокий	Егор	Очень Высокий
22	Алина	Высокий	Эва	Очень Высокий
23	Гульназ	Высокий	Сергей	Очень Высокий
24	Ксения	Высокий	Арсений	Очень Высокий
25	Айгуль	Высокий	Виктория	Очень Высокий
26	Алексей	Средний	Катрина	Высокий
27	Тимур	Очень Высокий	Артур	Очень Высокий
28	Олег	Средний	Иван	Высокий
29			Борис	Высокий

Таблица 6. Результаты диагностики адекватности самооценки по методике «Три оценки» А.И. Липкиной

№	Школьники, не занимающиеся спортом	Уровень самооценки	Спортсмены	Уровень самооценки
1	Александр	Средний	Михаил	Высокий
2	Егор	Средний	Елисей	Средний
3	Евгения	Высокий	Дмитрий	Высокий
4	Эмилия	Высокий	Дарья	Высокий
5	Андрей	Средний	Иван	Высокий
6	Алиса	Высокий	Илья	Высокий
7	София	Средний	Артем	Высокий
8	Дмитрий	Средний	Екатерина	Высокий
9	Давид	Высокий	Лев	Высокий
10	Маргарита	Средний	Руслан	Средний
11	Александр	Высокий	Иван	Высокий
12	Артем	Средний	Тимофей	Средний
13	Ангелина	Средний	Глеб	Средний
14	Демид	Высокий	Андрей	Средний
15	Юлия	Высокий	Мирослава	Средний
16	Арсений	Средний	Богдан	Средний
17	Даниил	Высокий	Милана	Высокий
18	Мария	Низкий	Илья	Низкий
19	Алина	Высокий	Арина	Средний
20	Юрий	Средний	Арина	Высокий
21	Дмитрий	Средний	Егор	Высокий

22	Алина	Высокий	Эва	Средний
23	Гульназ	Средний	Сергей	Средний
24	Ксения	Средний	Арсений	Высокий
25	Айгуль	Высокий	Виктория	Высокий
26	Алексей	Средний	Катрина	Высокий
27	Тимур	Высокий	Артур	Высокий
28	Олег	Средний	Иван	Высокий
29			Борис	Высокий

Таблица 7. Итоговый вывод по результатам младших школьников, не занимающихся спортом

№	Имя	«Лесенка» В.Г. Щур	«Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан сентябрь	«Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан ноябрь	«Три оценки» А.И. Липкина	Итог
1	Александр	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
2	Егор	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
3	Евгения	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
4	Эмилия	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
5	Андрей	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
6	Алиса	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
7	София	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
8	Дмитрий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний

9	Давид	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
10	Маргарита	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Александр	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний
12	Артем	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
13	Ангелина	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
14	Демид	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
15	Юлия	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
16	Арсений	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
17	Даниил	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
18	Мария	Средний	Высокий	Высокий	Низкий	Средний
19	Алина	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
20	Юрий	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
21	Дмитрий	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
22	Алина	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
23	Гульназ	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
24	Ксения	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
25	Айгуль	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
26	Алексей	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
27	Тимур	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
28	Олег	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний

Таблица 8. Итоговый вывод по результатам младших школьников, занимающихся спортом

№		«Лесенка» В.Г. Щур	«Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан сентябрь	«Исследование самооценки» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан ноябрь	«Три оценки» А.И. Липкина	Итог
1	Михаил	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2	Елисей	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
3	Дмитрий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
4	Дарья	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5	Иван	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
6	Илья	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
7	Артем	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Высокий
8	Екатерина	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
9	Лев	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
10	Руслан	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Иван	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний
12	Тимофей	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий

13	Глеб	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
14	Андрей	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
15	Миросла ва	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
16	Богдан	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний
17	Милана	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
18	Илья	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
19	Арина	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний
20	Арина	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
21	Егор	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
22	Эва	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний
23	Сергей	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний
24	Арсений	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
25	Виктория	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
26	Катрина	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
27	Артур	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
28	Иван	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
29	Борис	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Занятие №1. «Здравствуй, мир!»

Цель: Создать комфортную обстановку для общения, познакомить участников друг с другом и начать работу над ощущением принадлежности группе.

Приветствие

Принятие правил группы

1. Конфиденциальность: Все обсуждения и информация, полученные в ходе занятия, остаются внутри группы.
2. Активное участие: Каждый участник обязан активно включаться в процесс, проявлять инициативу и интерес к происходящему.
3. Уважение к мнению других: Участники уважают мнение и точку зрения всех членов группы, даже если оно отличается от собственного.
4. Отсутствие оценочных суждений: Запрещено критиковать или осуждать идеи и поведение других участников, важно давать обратную связь исключительно в конструктивном ключе.
5. Правило одного микрофона: Говорит один человек, остальные слушают. Нельзя перебивать говорящего.
6. Своевременность участия: Опоздания и преждевременные уходы нежелательны, старайтесь приходить вовремя и оставаться до конца встречи.
7. Обратная связь: Предоставляйте и принимайте обратную связь честно и искренне, ориентируясь на развитие и улучшение собственных качеств.

Упражнение «Круг приветствия»

Цель: знакомство и создание позитивной атмосферы и эмоциональной связи между участниками группы.

Каждый участник по очереди называет свое имя и добавляет одно слово, характеризующее его настроение или состояние в настоящий момент. Например:

◆ Алексей — бодрый

◆ Анна — спокойная

Упражнение: Круг доверия

Цель: создание доверительной атмосферы внутри коллектива

Участники каждый рассказывает немного о себе и своем отношении к спорту. После рассказа остальные участники высказывают позитивные качества участника.

Упражнение «Три факта»

Цель: создание доверительной атмосферы внутри коллектива

Каждый участник сообщает группе свое имя и три факта о себе. Один из них является реальным, а два других — вымышленными. Задача остальных участников — определить, какой именно из представленных фактов соответствует действительности (участникам предлагается поочередно проголосовать за истинность каждого из фактов). Потом участник, который представлялся, раскрывает истину: говорит, какой из приведенных фактов реален

Упражнение «Зеркало»

Цель: создание доверительной атмосферы внутри коллектива

Участники разбиваются на пары. Один человек становится ведущим («зеркалом»), другой повторяет его движения. Через некоторое время роли меняются.

Рефлексия «Сказочные дома»

Все участники делятся впечатлениями от игры, ощущениями и открытиями, которые сделали о себе и окружающих.

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико».

Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.
Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №2. «Я такой(-ая), какой(-ая) есть»

Цель: Осознание и признание индивидуальной уникальности каждого участника.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнцу»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнцу!»

Разминка. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Педагог: "Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?"

«Творческая работа: создание портрета себя (необычный автопортрет).»

Цель: Осознание индивидуальности и уникальности каждого.

У каждого участника имеется лист А4 и цветные карандаши. Предлагается нарисовать свой портрет, как дети видят себя. Затем предлагается каждому рассказать о своем рисунке и о себе, обозначить свои уникальные стороны. Во время обсуждения, участники понимают, что все люди разные и уникальные по своему, что каждый достоин уважения и принятия.

Дискуссия о признаках индивидуальности и уникальных особенностях.

Участники совместным обсуждением выясняют и анализируют способности и черты людей.

Рефлексия «Сказочные дома».

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико».

Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №3. «За каждым успехом своя история»

Цель: Привитие правильного представления о достижениях и поощрение стремления учиться новому.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнце»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка «Корабль и ветер».

Цель: помочь детям включиться в работу.

Педагог: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер

Упражнение «Верные — неверные утверждения».

Педагог предлагает участникам несколько утверждений от том как правильно или не правильно достигать цели. Ученики путем обсуждения выбирают «верные» утверждения, полагаясь на собственный опыт или просто собственное мнение.

Упражнение «Я справлюсь».

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться с ситуацией, поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода, прячет руки за спину, в таком случае другие участники предлагают способы, которые могут помочь. Обсуждение помогает детям понять, как важно верить в свои силы.

Упражнение «Дерево целей».

На листе бумаги формата А1 нарисовано большое дерево с ветвями и листьями. Педагог просит участников подумать о своих целях и записать (или нарисовать) их на листьях и приклеить на дерево. Это могут быть как краткосрочные задачи, например, выучить новую песню, так и долгосрочные, например, стать чемпионом по плаванию. Затем происходит обсуждение, какие шаги нужны для достижения каждой цели, и педагог записывает их на ветвях дерева.

Рефлексия «Сказочные дома».

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №4. «Ошибка – мой учитель»

Цель: Изменение негативного восприятия ошибок, выработка умения извлекать уроки из неудач.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнце»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка.

Упражнение «Найди и коснись»

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо,

холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 10 см, того, что весит полкилограмма, портфеля.

Психологический смысл упражнения. Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

Обсуждение понятия «неудача».

Участники анализируют, что такое неудача и ошибка, какие эмоции они испытывали, когда сталкивались с ней.

История: пример рассказа о пользе совершения ошибок.

Цель: показать, как преодоление ошибок и принятие неудач ведёт к личностному росту и достижению значительных успехов в жизни и спорте.

«Как Ёжка поняла, что ошибки- это нормально?»

В одном чудесном лесу жила мама - ежиха со своей дочерью - маленькой Ёжкой.

Хорошо и беззаботно жилось с мамой. Целыми днями они играли, рисовали, гуляли по лесу, собирали цветы, ходили в гости или мило общались друг с другом. Ещё мама - ежиха любила готовить, особенно печь торты. каждое воскресенье к ним на чай приходили лесные гости - она всех встречала с улыбкой. Не было в лесу лучшей кондитерши, чем мама - ежиха.

Но всё изменилось, когда Ёжка пошла в школу. Беззаботная жизнь закончилась. Вместо игр и прогулок пришли буквы и цифры. Не то, чтобы Ёжке не нравилось учиться, нет. Новые знания и умения- это всегда хорошо. Ей не нравилось то, что строгая учительница Сова всегда указывала на ошибки.

Старается, бывало Ёжка, выводит буквы в тетради или пример решает. А учительница подойдёт и скажет :

- Два плюс три ровно пять, а не шесть. Исправь. И впредь хорошенько подумай, чем написать ответ.

Или:

-Твоя буква " А " похожа на каракулю. Напиши ещё раз, только красиво.

" Неужели я такая глупая ? - думала с грустью Ёжка. - Что бы ни делала, как ни старалась - всё напрасно. Сова везде найдёт ошибки..!

Пришла однажды Ёжка из школы, как обычно, поужинала и взялась за уроки. Учительница задала решить задачку. Долго сидела Ёжка над задачкой, в конце концов, нашла решение. Уставшая она пошла к маме на кухню, чтобы та проверила, правильно ли выполнена задача или нет.

В это время мама - ежиха пекла земляничный торт. Точнее, уже испекла, осталось только сверху украсить кремом и ягодами. Ёжка облизнулась, увидев аппетитный торт. - Мам, проверь, пожалуйста, мою задачу. А после этого сядем пить чай с тортиком!

Мама - ежиха посмотрела в тетрадь.

- Ёженька, задача решена неверно.

- Как? - не поверила своим ушам та. - Я же так старалась!

- Хочешь, вместе попробуем решить? - поинтересовалась мама.

- Нет! Нет! Нет! - затопала лапками Ёжка, - Хватит с меня, надоело! Не хочу больше никаких задач и примеров.

Ёжка разорвала тетрадь и бросила её на пол. Мама - ежиха собрала кусочки тетради и села рядом с дочерью.

- Милая, успокойся..

- Легко сказать- успокойся! - Бросила Ёжка. - У тебя, в отличии от меня, всё отлично получается ! Раз, два и тортик готов! Красивый, вкусный !

- Ёженька, хочешь я открою тебе один секрет? - спросила мама - ежиха.

-Да, - произнесла она.

- У меня не всегда получались идеальные торты.

- Правда ? - удивилась Ёжка.

- Раньше я могла сжечь бисквит или вместо сахарной пудры насыпать соды. Я делала ошибки, как и ты. Более того, я и сейчас ошибаюсь, но уже

реже, потому что с годами приходит опыт. Понимаешь, нет в чудесном лесу ни одного зверя, который в жизни не совершал ошибки. Ошибаюсь все, даже строгая учительница Сова. И это нормально, - рассказала мама - ежиха.

Ёжка слушала, затаив дыхание, а потом проговорила :

- Я думала, что одна такая глупая..

- Ты умница, - улыбнулась мама - ежиха.

Ёжка крепко обняла маму.

- Я всё поняла, мамочка! Прости меня за порванную тетрадь, я постараюсь больше так не делать. А задачу буду решать до тех пор, пока не найду верный ответ!

Обсуждение:

- Что мама-ежиха имела в виду, говоря, что с годами приходит опыт? Как опыт связан с совершением ошибок?

- Как изменилось отношение Ёжки к своим ошибкам после разговора с мамой? Что помогло ей изменить это отношение?

«Вот так и в спорте. Ошибки делают нас сильнее и не стоит на них зацикливаться и долго переживать. Ошибки являются неотъемлемой частью процесса становления чемпиона. Именно благодаря преодолению трудностей и обучению на собственных промахах формируется мастерство и закладывается фундамент успеха.»

Упражнение «Даже если, то я могу...».

Участники и педагог разбирают различные ситуации, в которых случилось так, что человек совершил ошибку и обсуждают варианты исправления и осмысления, например: «Даже если я получил 4 место, то я могу...»

Рефлексия «Сказочные дома».

- чем запомнилось сегодняшнее занятие?

- что узнал нового?

Достаются листы с изображением домиков с предыдущего занятия. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок клеит «личико» в соседнее окошко. Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №5. «Друзья рядом»

Цель: Формирование ценностей дружбы и взаимопомощи.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнцу»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка. Игра «Гусеница».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива.

Педагог: "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках. Дети проходят полосу препятствий.

Упражнение: «Общее дело»

Цель: научить понимать важность совместной деятельности и осознавать значимость помощи другу.

Учитель предлагает детям разделиться на группы и вместе собрать пазлы большой картины. Но задача усложняется: один-два ребенка в группе временно лишаются возможности говорить или двигать руками. Остальные ребята должны компенсировать недостаток действий друзей, помогая им словами подсказывать правильные решения или аккуратно передвигать кусочки пазла.

Упражнение: «Вместе веселее!»

Цель: продемонстрировать ценность совместных усилий и удовольствие от совместного творчества.

Дети совместно создают рисунок большого размера. Учитель заранее готовит ватман, маркеры и краски. Дети работают одновременно, каждый занимается своим участком, стараясь создать общую картину. Важно подчеркнуть необходимость сотрудничества и поддержки между детьми в процессе.

Рефлексия «Поймай мяч»

Цель: рефлексия занятия.

Участники стоят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом свои впечатления и добрые слова человеку, которому будет передан мяч. Важно чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать добрые слова и поделиться.

«Сказочные дома».

Достаются листы с изображением домиков с предыдущего занятия. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок клеит «личико» в соседнее окошко. Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №6. «Критика полезна?»

Цель: Анализ критики и способов её обработки.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнце»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка. Игра "Тропинка".

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности детей.

Дети берутся за руки, образуя круг. По сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока ведущий не произнесет слово-задание. Задания чередуются. Слова-задания:

"Тропинка" - все дети встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего;

"Копна" - дети направляются к центру круга, вытянув руки вперед;

“Кочки” - дети приседают, положив руки на голову.

Упражнение: «Копилка комплиментов и замечаний»

Цель: умение принимать и отвечать на похвалу и критику.

Ребенок вытягивает заранее заготовленные листочки с ситуациями похвалы и критики. Вместе читают заметки и учатся правильно реагировать.

Учимся благодарить. Самая простая благодарность – это искренняя улыбка. Каждому будет приятно увидеть, что вы рады сказанным словам. Часто улыбка может сказать намного больше слов. Но только добрая искренняя улыбка. Если вы будите натягивать на себя маску, то это сразу заметят окружающие. К счастью, приятные слова вызывают в нас только положительные эмоции, и поэтому на лице незаметно для вас самих появляется улыбка. Как мы уже говорили, любой человек, сделавший вам комплимент, заслуживает благодарности. Вам достаточно сказать: «Спасибо». Это будет ваша благодарность. Магическое свойство этого слова заключается в том, чтобы даже если повторить его двадцать раз подряд оно не потеряет своего значения.

Если комплимент произвел на вас сильное впечатление, то вы также можете сказать о том, насколько приятны вам добрые слова в ваш адрес. Например, «Мне приятно слышать, что тебе понравилось» или «Я очень рад, что ты так думаешь».

Учимся правильно реагировать на критику. Критика — это возможность услышать мнение другого человека о твоих действиях или поступках. Важно помнить, что человек, критикующий тебя, хочет помочь стать лучше, а не обидеть.

Примеры правильной и неправильной критики:

- Неправильная: Ты плохо сделал упражнение!
- Правильная: Я заметил, что в выполнении упражнения допущены ошибки. Давай разберем их вместе, чтобы ты понял, над чем стоит поработать.

Для каждой ситуации предложите варианты правильных реакций:

1. Спокойно выслушать и поблагодарить за обратную связь.
2. Выразить согласие с частью замечаний и попросить совета.

3. Если замечание несправедливое, вежливо выразить свое несогласие.

Пример сценария:

- Критика: Твой рассказ совсем неинтересный.

- Реакция ученика: Спасибо за замечание! Возможно, я действительно недостаточно ясно изложил сюжет. Может, посоветуете, как сделать рассказ интереснее?

Все это применяется на практике при разборе ситуаций.

Ролевая игра «Тренер критикует»

Цель: закрепление полученных навыков из прошлого упражнения.

Один участник выступает тренером, другой спортсменом. Имитация реальных ситуаций в тренировочном процессе помогает ребенку научиться спокойно воспринимать советы тренера.

Рефлексия «Сказочные дома».

Дети делятся впечатлениями о прошедшем занятии, рассказывают о важных событиях, открытиях и трудностях.

Достаются листы с изображением домиков с предыдущего занятия. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок клеит «личико» в соседнее окошко. Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №7.«Стрессоустойчивость и саморегуляция»

Цель: Овладение способами снижения стресса и восстановления равновесия.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнцу»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбаемся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнцу!»

Разминка «Холодно - жарко»

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Взрослый: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

Обсуждение, что такое стресс, в каких ситуациях ребята испытывают стресс и как с ним справляться.

Предлагается несколько упражнений, которые помогут участникам перед или после соревнований справиться со стрессом и переживаниями

Упражнение «Штанга».

«Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза. «Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом (наклониться вперед). Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх). Крепко держим... И бросаем! Наши мышцы не устали И еще послушней стали». Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья

ребенка и проверить, как они напряглись. Нам становится понятно: Расслабление приятно.

Упражнение «Надоедливая муха»

Ведущий предлагает представить, что все лежат на пляже, загорают, солнышко ласково согревает нас. Вдруг прилетела и села на лоб муха. Чтобы её прогнать нужно, пошевелить бровями. Муха кружиться возле глаз – нужно поморгать, похлопать ими, прищуривать поочерёдно левый и правый глаз. Затем муха перелетает на щёку с одной на другую – ими тоже нужно подвигать, надувать и сдувать по очереди, затем на рот, ртом нужно тоже подвигать влево вправо, попытаться сдуть муху. И наконец, муха садиться на подбородок – нужно подвигать челюстью, покрутить головой, помотать.

Упражнение «Щенок отряхивается» (трясение)

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

Упражнение «Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Рефлексия «Сказочные дома».

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико».

Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.
Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №8.«Разговор с самим собой»

Цель: Обучение правильному внутреннему диалогу и позитивному мышлению.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнцу»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка «Задуй свечу»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

Упражнение "Избавляемся от негативных слов"

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не

получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример № 1:

Будешь суп?

Спасибо, я сыт.

Может, все-таки поешь?

Поем обязательно, просто попозже.

Иди сейчас, пока горячий.

(значит, все-таки нужно подойти. Подошли, попробовали.) Да, вкусно. Я его разогрею попозже, мне пока нужно нагулять аппетит...

Пример № 2:

Как ты?

Болею...

А можно было и так:

Как ты?

Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).

Замените фразы на позитивные:

Я не сомневаюсь...

У меня не получится...

Мне не везет...

Я не хочу потерять...

У меня нет времени...

У меня нет денег...

Я не люблю... (например, какой-то фрукт)

Нет, но как же... это не верно...

Упражнение «Закончи предложение».

Педагог произносит начало предложения и бросает ребёнку мяч, поймав, он должен закончить предложение и кинуть мяч обратно. В ходе игры многократно произносятся фразы: «Я могу...», «Я умею...». Ребёнок каждый раз повторяющуюся фразу должен закончить разными словами.

Упражнение «Позитив, негатив».

Участникам предлагается найти три положительных и три отрицательных момента как в позитивной, так и в негативной ситуации и придумать как справиться с отрицательными моментами, используя положительные.

Рефлексия «Сказочные дома».

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №9.«Я достоин признания»

Цель: Признание своих заслуг и успехов.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнце»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка Упражнение «Построимся»

Психолог предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

Упражнение «Волшебные очки».

Педагог объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее в человеке. Подходя к каждому ребёнку, взрослый называет какое-либо его достоинство. Затем дети по очереди надевают очки и называют достоинства товарищей.

Упражнение «Похвалилки».

Участники получают карточки с описанием одобряемых действий или поступков, например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание». Задача — за 2–3 минуты обдумать задание, а затем по кругу или по очереди рассказать о том, как однажды ребёнок здорово выполнил то, что указано в карточке.

Упражнение «Ладошки».

На листке бумаги каждый ребёнок обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные дети дописывают те качества, которые нравятся в хозяине

ладошки. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Рефлексия «Сказочные дома».

Психолог предлагает детям поделиться впечатлениями о прошедшем дне, занятии или мероприятии. Каждый ученик высказывается коротко, передавая слово следующему участнику круга. Вопросы могут звучать так:

- Чем запомнился сегодняшний день?
- Было ли интересно?
- О чём хотелось бы поговорить ещё?

Достаются листы с изображением домиков с предыдущего занятия. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок клеит «личико» в соседнее окошко. Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».

Занятие №10. Заключительное занятие «Жизнь продолжается!»

Цель: Интеграция всего изученного материала и закрепление навыков самостоятельной самооценки.

Ритуал приветствия «Здравствуй солнце»

Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмёмся за руки ,друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Разминка. Упражнение «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Упражнение «Комплименты».

Цель: развивать умение видеть в других положительные качества.

Дети встают в круг, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе....» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение «Копилка достижений».

Вместе с ребёнком выбирается большая коробка или ящик, который оформляется так, как захочет ребёнок (наклейки, рисунки). Каждый день ребёнок должен вспоминать какое-либо достижение за все время работы и записывать его на бумажке. Наполняющаяся копилка придаёт ребёнку уверенность в своих силах.

Рефлексия «Сказочные дома».

Достаются листы с изображением домиков с предыдущего занятия. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок клеит «личико» в соседнее окошко. Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

Упражнение «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, педагог спрашивает, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения со взрослыми, одноклассниками, товарищами по секции.

Ритуал прощания «Спасибо за работу»

Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за работу!». Оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за работу!». Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким тоекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».