

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Рачина Алиса Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

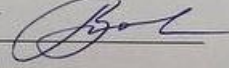
Мосина Н.А.

09.06.2025 

(дата, подпись)

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

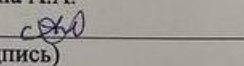
Сафонова М.В.

09.06.2025 

(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2025

Обучающийся Рачина А.А.

09.06.2025 

(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2025

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития самосознания младшего школьника.....	7
1.1. Подходы к изучению самосознания.....	7
1.2. Особенности развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста.....	17
1.3. Приёмы и методы развития самосознания.....	26
Выводы по Главе 1.....	34
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста.....	36
2.1. Методическая организация исследования.....	36
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	40
2.3. Программа развития самосознания младших школьников.....	49
Выводы по Главе 2.....	60
Заключение.....	62
Список использованных источников.....	64
Приложение А.....	70
Приложение Б.....	73
Приложение В.....	118

Введение

В настоящее время перед образованием стоит важная задача – создание комфортных условий для всестороннего развития ребенка, включая не только физический и умственный, но и психический компоненты.

Важно сказать, что актуальность изучения темы самосознания младших школьников вызвана не только тем, что начавшееся в дошкольном возрасте первичное формирование самосознания продолжается уже в новых условиях, в обстановке, отличающейся от той, что сформировалась в семье. Ребенок включается в иную систему деятельности – учебную, плодотворность в которой оказывает значительное влияние на развитие самосознания и личности школьника в целом. В современном мире стремительно изменяется социальная ситуация развития ребёнка, что обусловлено целым рядом факторов. Во-первых, у детей появилась возможность, фактически, неограниченно получать необходимые знания из интернет-ресурсов, что делает образование более доступным и всеобъемлющим. Во-вторых, изменились сами виды деятельности, в которые они вовлечены, появляются новые занятия и интересы в связи с научно-техническим прогрессом. В-третьих, изменение претерпел характер общения, так как увеличилось время общения с окружающими людьми в сети. Так же изменилось содержание общения, его темы и мотивы. Например, появляется деловое общение с родителями, связанное с учебной деятельностью. Ребенок всё чаще предстаёт перед нами в образе всезнающего школьника, опрятного и ухоженного, готового на покорение всё новых и новых высот. В результате этого у родителей повышаются требования к детям в образовательной, хозяйственной и общественной деятельности. Несмотря на вышеперечисленные изменения на текущий момент, как таковых зарубежных исследований по данной теме не ведётся, однако научным сообществом широко освещаются её более узкие направления, где самосознание рассматривается в связи с когнитивными способностями и эмоциональной сферой. В первую очередь самооценкой, так как именно она является

ведущей формой самосознания в младшем школьном возрасте.

Согласно ФГОС НОО чтобы добиться успехов в развитии самосознания младшего школьника требуется достигнуть следующих результатов: способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии, давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения.

Проблеме самосознания уделяется значительное внимание в исследованиях как зарубежных ученых: Р. Бернс, К. Левин, З. Фрейд и другие, так и отечественных: Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.С. Мерлин, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, В. В. Столин, И.И. Чеснокова и другие.

Цель исследования: на основе изучения особенностей развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста составить программу групповых занятий по развитию самосознания младших школьников.

Объект исследования: самосознание младших школьников.

Предмет исследования: особенности развития самосознания младших школьников.

Гипотеза исследования:

1) в младшем школьном возрасте самосознание преимущественно находится на среднем и низком уровне развития;

2) для самосознания младших школьников характерны средняя степень дифференцированности образа «Я», преимущественное развитие социального и рефлексивного «Я», самооценка, склонная к завышению;

3) существуют различия в развитии самосознания девочек и мальчиков, заключающиеся в том, что у девочек более реалистичное восприятие себя, а также повышенная социальная смелость и инициативность в социальных контактах, в отличие от мальчиков;

4) развитие самосознания младших школьников будет более эффективным при использовании специальной системы занятий, интегрирующих различные приёмы и методы (игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия и др.) для достижения оптимального результата.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотреть подходы к понятию «самосознание».
2. Подобрать комплекс диагностических методик для оценки актуального уровня самосознания у младших школьников.
3. Провести исследование, направленное на изучение особенностей развития самосознания младших школьников.
4. Описать особенности самосознания младших школьников.
5. Проследить различия развития уровня самосознания девочек и мальчиков.
6. Составить программу по развитию самосознания младших школьников.
7. Оформить выводы.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ, обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Метод тестирования.
3. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе 3 «Р» и 3 «Э» классов МАОУ СШ №157 г. Красноярск. В нём приняли участие 51 школьник в возрасте 9-10 лет, в том числе 25 девочек и 26 мальчиков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития», в рамках XXVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Теоретические основы проблемы развития самосознания младшего школьника

1.1. Подходы к изучению самосознания

Педагогика рассматривает самосознание следующим образом: «Самосознание – это осознание, оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности (т.е. своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения). Самосознание свойственно не только индивиду, но и обществу, классу, социальной группе, нации, когда они поднимаются до понимания своего положения в системе общественных отношений, своих общих интересов и идеалов»

В психологической науке термин самосознания понимается как осознание человеком себя как индивидуальности. Сознание человека м.б. направлено либо на внешний мир, окружающий человека (внешняя направленность), либо на самого субъекта (это и есть С.) — тело, поведение, потребности, чувства, характер, в т.ч. само сознание (интроспекция, рефлексия).

В.В. Столин характеризует самосознание как совокупность психических процессов, благодаря которым происходит выделение личности из окружающего мира, проявление ее внутренней сущности, изменение отношения к прошлому, настоящему и будущему. По В.С. Мухиной, самосознание представляет собой универсальную, исторически сложившуюся и социально обусловленную психологическую структуру личности. С точки зрения С.Л. Рубинштейна, самосознание человека можно охарактеризовать как феномен, являющийся результатом познания, но не присутствующий непосредственно в переживаниях. И.С. Кон соотносит самосознание с пониманием сущностных сил человека, с его саморазвитием и совершенствованием. А.Н. Леонтьев характеризует самосознание личности

как осознание себя в системе общественных отношений. С точки зрения А.Г. Спиркина, самосознание предполагает осознание характеристик, на основе которых личность получает возможность самооценки, понимания и принятия своей жизненной позиции, смысла существования. По мнению В.С. Мерлина, самосознание предполагает понимание человеком собственной личности как субъекта деятельности, причем самосознание рассматривается им как вторичное образование по сравнению с отношениями субъекта, которые проявляются в деятельности.

В фундаментальных психологических исследованиях зарубежных ученых феноменология самосознания анализируется несколько иначе, чем в отечественной науке, и часто отождествляется с я-концепцией. Так, взгляды З. Фрейда на сущность самосознания обнаруживаются преимущественно при отображении самоопределения личности. Анализируя проблематику внутренней структуры «я», автор подчеркивает доминирование в ней бессознательных инстанций. Р. Бернс рассматривает самосознание как совокупность я-реального и я-идеального. Под я-реальным подразумевается представление человека о самом себе, то есть своих способностях, социальных ролях, статусе, под я-идеальным – желаемый образ личности. В русле гуманистической психологии К. Роджерс усматривает под я-концепцией восприятие индивидом самого себя и механизм регуляции поведения человека [35].

Обобщая все перечисленные точки зрения на понятие самосознание, можно классифицировать их на сущностную характеристику понятия следующим образом: 1) направленность сознания на самого себя (И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова и другие); 2) наличие самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Р. Бернс, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова); 3) проявление самоотношения личности (В.С. Мерлин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и другие); 4) присутствие регулирующей роли самосознания по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон,

В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).

В работе мы будем использовать определение В.В. Столина: самосознание –это совокупность психических процессов, благодаря которым происходит выделение личности из окружающего мира, проявление ее внутренней сущности, изменение отношения к прошлому, настоящему и будущему.

Для целостности картины следует сказать, что самосознание подразделяется на два уровня:

Первичный уровень самосознания – выделение себя из среды. Этот уровень сознания и самосознания необходим всегда (познание себя, представления о мире) и является неотъемлемым от эмоционально-волевой сферы. Чтобы выйти из первичного уровня самосознания необходимо отделение познавательной сферы от аффективно-волевой.

Вторичный уровень – осознание себя, знание о себе, о своих индивидуальных особенностях, познавательных возможностях.

Возникают эти два уровня не одновременно.

По мнению М. Розенберга, уровень развития самосознания личности можно оценить по нескольким параметрам:

1. Когнитивная сложность и дифференцированность образа Я. Чем больше человек осознает своих качеств и чем они сложнее и обобщённое, тем выше уровень его самосознания. Важно и то, как эти качества связаны с эмоциональным отношением к ним. При низкой дифференцированности оценка «слита» с качеством, что делает образ «Я» уязвимым и подверженным искажениям. Степень дифференцированности также влияет на независимость самооценки от мнения окружающих.

2. Отчетливость и субъективная значимость образа Я. Этот параметр отражает то, насколько развита рефлексия и содержание образа Я, зависящее от значимости тех или иных качеств. Также стоит учитывать, что защитные механизмы могут скрывать истинную ценность качеств, как, например, у людей с физическими особенностями, где ценность психических качеств

может быть завышена.

3. Внутренняя цельность и последовательность образа Я. Данный параметр связан с тем, насколько совпадают реальный и идеальный образ Я, и насколько согласованы отдельные качества. В.В. Столин рассматривает это через понятие «личностного смысла Я», где качества личности оцениваются с точки зрения их влияния на достижение жизненных целей. Упорядоченность самосознания зависит от этого личностного смысла.

4. Устойчивость образа Я во времени: Этот параметр отражает стабильность самовосприятия [32].

Ключевым показателем самосознания является самопринятие, то есть позитивное или негативное отношение к себе. Этот аспект, подробно исследованный В.В. Столиным, позволяет анализировать эмоционально-ценностное отношение к себе и его структуру в различных ситуациях.

Изучая взгляды отечественных ученых на проблему самосознания, мы пришли к выводу, что разнообразнее всего представлена его структура.

Приступая к критическому осмыслению концепций, стоит указать, что большую их часть можно сгруппировать, исходя из того, какой критерий явился основанием той или иной концепции. В результате все рассмотренные нами подходы можно представить в виде нескольких групп. Первая группа (наиболее многочисленная) представлена концепциями, в основу которых заложены процессы, протекающие в самосознании.

Таблица 1. – Взгляды учёных на структуру самосознания

Учёный	Структура
И.И. Чеснокова	1) самопознание; 2) эмоционально–ценностное отношение к себе; 3) действенно-волевою сторону.
В.В. Столин	1) органическое самосознание; 2) индивидуальное самовосприятие 3) личностное самосознание.

А.А. Меграбян	1) сенсорно-перцептивный; 2) мыслительно-логический; 3) уровень овладения двигательными функциями и практической деятельностью; 4) уровень сознательного управления витальными влечениями, аффективностью, эмоциями; 5) уровень разумно-нравственного самоуправления поведением.
В.С. Мухина	1) эмоционально-ценностное отношение к себе телесному, к своему имени и к своему индивидуально-типическому психическому Я; 2) притязания на признание; 3) половая идентификация; 4) психологическое восприятие времени; 5) психологические пространство личности: права и обязанности.
И.С. Кон	1) экзистенциальное «Я» – субъектно-деятельностное начало, регулятивно-организующий принцип индивидуального бытия; 2) категориальное «Я» – представления индивида о самом себе, его «образ Я», или «Я-концепция»; 3) переживаемое «Я» – этот термин употребляется для обозначения чувства «самости», не отливающегося в понятийные формы.
А.А. Тихонова	1) высший, теоретический и метатеоретический уровень – философское познание (онтологические, гносеологические, аксиологические и праксеологические подходы к изучению самосознания); 2) уровень разработки психологии, акмеологии и педагогики, призванные создавать эффективные способы самопознания и самопреобразования; 3) самопознания и самосознания зрелой личности. 4) последний уровень – мировоззренческие, когнитивные ценностные и деятельностные представления о самом себе, существующие часто в виде хаотичного, избыливающего стереотипами «наивного онтологизма», в обыденном сознании индивида.
О.В. Селезнева	1) когнитивный; 2) эмоционально-ценностный; 3) регуляторный.

Исходя из таблицы, трехкомпонентную структуру, в которой И.И. Чеснокова, И.С. Кон, В.В. Столин определяют следующие компоненты: когнитивный (рефлексивный, познавательный), эмоциональный (аффективный, оценочно-волевой) и поведенческий (действенно-волевой, регуляторный) по праву можно считать общепризнанной.

Когнитивный компонент самосознания основывается на процессе самопознания: сравнение себя с окружающими, сопоставление собственных качеств с личными идеалами или же результатами деятельности других людей.

Эмоциональный (он же оценочный), компонент самосознания выражается в самоотношении (эмоциональном отношении к себе) и самооценивании. Переживание человеком своих представлений о себе, самооценка, самоуважение или самоуничтожение, себялюбие или любовь к другим.

Поведенческий компонент самосознания состоит в процессе саморегулирования, который реализуется в двух плоскостях: как саморегуляция поведения и деятельности, направленная на других людей, так и саморегуляция поведения и деятельности, направленная на самого себя. Когнитивный и эмоциональный компоненты непосредственно связаны между собой, так как оба реализуются в поведении людей.

Далее рассмотрим структуру самосознания личности по В.С. Мухиной.

Таблица 2. – Структура самосознания по В.С. Мухиной [28]

Структурное звено	Характеристика
Имя, духовная и телесная сущность человека	Предполагает идентификацию со своим именем, «которое позволяет иметь не только социальный знак, выделяющий и индивидуализирующий человека среди других людей, но и глубоко интимную эмоциональную связь со своими телесными, психическими и социальными особенностями».

Притязания на признание	Потребность в признании является важным аспектом человеческой природы. У взрослого человека эта потребность проявляется через его деятельность, а у ребенка осуществляется в семейной обстановке. Нормальная ситуация развития ребёнка в семье характеризуется отношениями принятия всеми членами семьи, выражением любви к нему. Депривация притязаний на признание, связанная с неодобрением, порицанием, отчужденностью со стороны в первую очередь близких людей, приводит к нарушению процесса нормального развития ребёнка.
Половая идентификация	Единство мотивов поведения, поступков в обыденной жизни человека, причисляющего себя к определенному полу и принимающего на себя соответствующую половую роль.
Психологическое время личности	Это индивидуальное переживание человеком своего физического и духовного состояния в прошлом, настоящем и будущем есть важное звено самосознания личности – её психологическое время. Оно позволяет человеку адекватно реагировать на свой индивидуальный путь во времени и стремиться к объективной самооценке и притязаниям в разных сферах своей жизни.
Социально-нормативное пространство	Характеристика места, где протекает жизнь человека; формы, стиль, содержание общения и деятельности в русле культуры, к которой принадлежит человек; внутренняя позиция самого человека по отношению к истории и культуре своего этноса и всего человечества – это основные условия формирования социального пространства личности.

Таким образом, структура самосознания личности по В.С. Мухиной включает в себя взаимосвязанные уровни, которые определяют, как человек воспринимает себя и своё место в мире.

Для развития самосознания также важны следующие моменты:

1. Предоставление свободы или наложение запретов. Некоторые родители придерживаются стратегии жесткого контроля над поведением

ребенка; другие предоставляют им практически неограниченную свободу. Третьим удастся найти золотую середину между этими двумя крайностями.

2. Тепло или отчужденность в отношениях. Несмотря на то, что практически все родители любят своих детей, между ними существуют различия в том, насколько часто и открыто они выражают это чувство и насколько им свойственна холодность и враждебность (которые иногда даже способны вытеснить теплое и сердечное отношение к ребенку).

3. Заинтересованность или безразличие. Многие родители проявляют полную заинтересованность в ребенке, которая отрицательно влияет на развитие Я-концепции. Даже ругая и наказывая ребенка, родители наносят его Я-концепции меньший вред, чем проявляя к нему полное безразличие.

4. Порядок рождения в семье. Данный момент, по-видимому, незначительно влияет на самооценку. Но отношения ребенка с родителями одного с ним пола в этом плане довольно значимо.

Высокая степень авторитарности в отношениях родителей с ребенком препятствует развитию позитивной Я-концепции [2].

Также мы рассмотрим семейные факторы, влияющие на развитие самосознания ребёнка. Понимание влияния семьи имеет решающее значение, поскольку именно здесь ребенок формирует первые представления о себе. Родительское воспитание и эмоциональный климат дома оказывают непосредственное воздействие на самооценку, чувство защищенности и способность строить отношения с другими людьми. Структура семьи и оказываемая поддержка играют важную роль в том, насколько успешно будет развиваться самосознание ребенка – они могут как укреплять его, так и создавать препятствия.

Среди факторов, формирующих негативный образ «Я» (по Воликовой С. и Холмогоровой А.) оказались: большое количество стрессовых событий, связанных с вопросами сохранности жизни и здоровья в семье, родительская тревожность и недоверие к миру, а также постоянная критика. Всё это приводит к формированию негативных базисных убеждений о

некомпетентности и нелюбви, а также промежуточных убеждений, адаптирующих эти идеи к конкретным ситуациям. Эти негативные убеждения приводят к формированию тревожности и даже депрессии, особенно в проблемных для человека ситуациях.

Ранние отношения матери и ребенка очень важны для развития самосознания. «Межличностные психоаналитики» и представители теории объектных отношений описывали качества, которые необходимы для первичной идентификации ребёнка, в их числе: понимание и своевременное удовлетворение потребностей ребенка, а также способность в зеркальном отражении его личности.

Следующим фактором является способность родителей присваивать общественно-выработанные системы значений, связанные с телесной сферой. Адекватное и дифференцированное восприятие телесной сферы развивается благодаря усвоению ребенком, в процессе взаимодействия с родственниками, особенно матерью, общепринятых значений, связанных с телесностью. В связи с этим О. Г. Мотовилина описывает три типа отношений (отвержение, тёплые отношения с гиперпротекцией, требовательность с гиперпротекцией), которые, в свою очередь, влияют на формирование телесного «Я».

Также, навыки общения родителей важны для развития самосознания. Четкая и точная коммуникация, с простыми оборотами, помогает ребёнку понять и адекватно реагировать, а гибкие ограничения способствуют формированию позитивного отношения к миру и пониманию собственной индивидуальности.

Самооценка родителей определяет формирование идентичности ребёнка, а также стиль детско-родительских взаимоотношений. Родители, имеющие высокую самооценку, воспитывают детей с таким же уровнем самооценки, в то время как родители с низкой самооценкой могут быть враждебными и требовать приспособления, что приводит к формированию низкой самооценки у ребенка.

Из этого следует, что формирование самосознания ребенка напрямую

зависит от семейных условий. Негативные факторы (стресс, тревожность родителей, критика) могут привести к формированию низкой самооценки и проблемного самовосприятия. Важную роль играют ранние отношения с матерью, качество общения в семье и родительская самооценка. Позитивная семейная среда способствует интеграции личности, развитию уверенности и адекватного восприятия себя. Таким образом, семья оказывает решающее влияние на формирование идентичности ребенка и его психологическое благополучие.

В данном параграфе мы рассмотрели взгляды ученых на понятие самосознание, а также его структуру, уровни, стадии и факторы, влияющие на его развитие. Разные взгляды ученых на понимание самосознания позволяют нам взглянуть в суть самосознания с разных сторон, таким образом, учитываются все компоненты и уровни самосознания.

1.2. Особенности развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста

Самосознание человека формируется постепенно, с уникальными особенностями на каждом возрастном периоде. Для начала мы сосредоточимся на дошкольном возрасте, чтобы изучить сложившиеся явления к началу младшей школы, а также на младшем школьном возрасте и процессе формирования самосознания в этот период. В дошкольном возрасте дети начинают оценивать себя и осознавать свое место в различных сферах деятельности к 7 годам.

На 7-м году жизни у ребенка намечается дифференциация двух аспектов самосознания – познание себя и отношение к себе. Так самооценка «иногда хороший, иногда плохой» свидетельствует об эмоционально положительном отношении к себе, а общая положительная самооценка «хороший» – о содержании, а также дети стремятся изменить в себе, стать другими [33].

Осознание своих умений и качеств, представление себя во времени, открытие для себя собственных переживаний – все это составляет начальную форму осознание ребенком самого себя, возникновение «личного сознания» [37]. С наступлением кризиса 7 лет возникают трудности с воспитание и обучением ребенка.

Таблица 3. – Особенности развития самосознания семилетнего ребёнка

Элемент	Особенности
Социальная позиция	Появление внутренней позиции школьника, рождение социального «Я».
Самооценка	Возрастает способность мотивировать самооценку, изменяется само содержание мотивировок. Ребенок пытается осознавать мотивы своих и чужих поступков. К концу дошкольного периода самооценка ребенка становится более детализирована и глубока, из общей становится дифференцированной. На развитие самооценки ребенка влияет уровень его притязаний.
Эмоционально-волевая сфера	Осознаваемые переживания образуют устойчивые аффективные комплексы. Появляется новый, личностный смысл переживаний.
Временной показатель	Начинает осознавать себя во времени.
Поведенческий компонент	Ребенок перестает следовать привычным нормам поведения. У него появляется внутренняя жизнь, которая недоступна окружающим. Он начинает размышлять, прежде чем действовать, пытается оценить свой поступок с точки зрения результата. Поведение становится менее импульсивным, появляются его произвольность и управляемость. Появляется изменение восприятия своего места в системе отношений, которое ведет к изменению социальной ситуации развития.

Школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они приобретают осознанный, опосредованный и произвольный характер. Происходит переход

от игровой к учебному виду деятельности. У младшего школьника происходит переход от непосредственного поведения к поведению, осознанному и произвольному. Ребенок учится управлять собой, добиваться поставленных целей, а также сознательно принимать решения. Все это сводится к тому, что возникает новый уровень организации мотивационно-потребности сферы и является показателем развития личности. В дальнейшем происходит совершенствование произвольной эмоциональной регуляции поведения, которое способствует появлению навыка элементарного анализа собственного поведения. Таким образом, поведение ребенка перестает быть наивным и непосредственным, нарастет осознанность действий, поступков и чувств. Мотивы младшего школьника стимулируют возникновение самолюбия, стремление к самоутверждению, изменяется способность к произвольной регуляции поведения.

Также в период семи-одиннадцати лет ребенок начинает осознавать свою уникальность, индивидуальность и влияние социума на нее. Он понимает необходимость обучения и изменения себя в процессе обучения путем поглощения общепринятых символов (языка, цифр, нот и т. д.), коллективных понятий, знаний и идей, а также системы социальных ожиданий относительно поведения и ценностных установок. В то же время он понимает, что отличается от других и переживает свою «самость», стремясь утвердить себя в глазах взрослых и сверстников. Самосознание ребенка активно развивается, его структура укрепляется и наполняется новыми ценностными ориентациями. Рассмотрим изменения, которые происходят в самосознании детей младшего школьного возраста, опираясь на структуру В.С. Мухиной [28].

Первое звено самосознания, которое мы рассмотрим – имя. При поступлении в школу ребенок начинает внимательно наблюдать за тем, как его одноклассники реагируют на его домашнее имя. Если он замечает какие-то негативные реакции, такие как иронию или насмешки, он стремится сразу же избежать дискомфортных ситуаций, связанных с его именем, и просит

близких использовать другое имя для общения с ним. Если же дети относятся к нему с дружелюбием и произносят его имя с уважением, то он чувствует глубокое удовлетворение от этого. Важно, что именно в школе, в процессе общения со сверстниками, ребенок начинает ценить дружелюбное отношение и умение обращаться с ним по имени. Он постепенно учится уважительным формам общения и проявлению признания к другим. Нормой становится уважение к имени и культура общения в целом.

В этот период также происходят изменения во внешнем образе, интенсивно развивается мимика и пантомимика. Хотя лицо ребенка продолжает меняться физически к концу детского возраста, основное внимание уделяется развитию выразительных мимических движений и умению контролировать их. Ребенок научается выполнять различные активные выражения лица, управлять различными мышцами, обогащая свое выражение разнообразными эмоциями и контролируя мимические действия лица. В младшем школьном возрасте дети продолжают упражняться в гримасничанье, и к концу детства приобретает коммуникативную выразительность ближайшего окружения. Также младший школьник во многом преуспел в своем телесном развитии, хотя в возрасте 6-12 лет уже не наблюдается столь бурного развития действий и движений. Особое значение в этот период приобретает дифференциация действий. Контроль над левой и правой рукой становится ключевым аспектом, когда ребенок начинает учиться в школе. Предпочтительно, чтобы одна из рук выполняла новые задачи, интегрируя и автоматизируя жесты и движения. Младшие школьники могут столкнуться с трудностями, поскольку обучение в школе требует от них активной работы над координацией движений и дифференциацией действий.

Притязание на признание. В период младшей школы дети продолжают активно стремиться к признанию и одобрению своих достижений, соответствующих социальным ожиданиям. В этот период происходит углубление мотивации поведения и деятельности за счет новых социальных

аспектов. Особое внимание уделяется учебной мотивации и формированию отношений со взрослыми и сверстниками в контексте учебной деятельности. Мотивационно-потребностная сфера ребенка перестраивается, что значительно влияет на притязания на признание. Учебная активность и все, что с ней связано, становится важным аспектом в стремлении ребенка младшего школьного возраста к признанию. Это отражается в его отношениях с окружающими, будь то взрослые или сверстники. В этот период ребенок уже обладает сложным эмоциональным миром, сформированным в процессе притязаний на признание. Он осознает свою совесть и может испытывать гордость или стыд в зависимости от своих действий. Он знает, что значит быть ответственным и испытывать чувство собственного достоинства или стыда за свое поведение. Важным для него является не только одобрение взрослых, но и осознание своих положительных качеств (храбрости, честности, готовности делиться), которые он ценит. В то же время он может испытывать стыд за действия, которые он считает несовершенными (трусость, грубость, жадность и т. д.).

Эмоции ребенка имеют огромное значение для формирования его личности. Следует учитывать, что отрицательные эмоции, возникающие у ребенка в определенные моменты, могут быть кратковременными и быстро проходить. Младший школьник, также как и дошкольник, стремится к положительной самооценке. Притязая на признание со стороны взрослых, ребенок будет стараться подтвердить свою потребность в этом признании. Он принимает взрослых и старших детей за образец и при этом ожидает от них признание. Через стремление к признанию он следует нормам поведения, стремится к знаниям, так как его хорошее поведение и усилия по учебе привлекают внимание старших. Однако, если ребенок испытывает трудности в выполнении ожиданий (особенно в успехах в учебе), его стремление к самоутверждению может выразиться в капризах.

Половая идентификация. В младшем школьном возрасте дети уже осознают свою принадлежность к определенному полу и стремятся

утвердиться в своей мужской или женской идентичности. Для них характерно дистанцирование при общении и осознание различий между мальчиками и девочками. Однако на этом этапе развития дети еще не так сильно фиксируются на гендерных ролях. Важное влияние на формирование половой идентификации в этом возрасте оказывает язык, который переполнен разнообразными смыслами и ценностями. Дети начинают усваивать язык выразительных жестов мужчин и женщин из широко распространенной культуры. Они погружаются не только в народные сказки и художественную литературу, но и в комиксы, мультфильмы, которые могут изменить их взгляды на гендерные роли. Очевидно, этот «социальный заказ» времени создает новые установки на самосознание детей и по-своему окрашивает процесс их половой идентификации.

Психологическое время личности. В младшем школьном возрасте дети обычно живут настоящим и ближайшим будущим, не сильно задумываясь о своем прошлом. Для них далекое будущее абстрактно, но когда им рисуют яркую перспективу успехов, они с радостью воображают себя в качестве сильного, умного, мужественного мужчины или доброй, приветливой, женственной женщины. Вместе с тем они, конечно, понимают, что достижение этих целей требует усилий, но на данный момент они полагаются на свои добрые намерения.

Для младших школьников личное прошлое имеет важное значение. В этом возрасте дети уже обладают собственными воспоминаниями, которые часто яркие и эмоциональные. Они освобождаются от забвения раннего детства и начинают сохранять в памяти обобщенные воспоминания, обогащая их жизненным опытом и символической культурой языка. Дети любят возвращаться к своим детским историям, переживая их снова и снова с открытой радостью. Однако от негативных воспоминаний малыши чаще всего стремятся избавиться. Также в период адаптации к школе в первом и втором классах многие дети искренне сожалеют о том, что становятся старше и хотели бы вернуться в прошлое, в свое дошкольное детство без

удручающих и утомляющих их обязательств учиться и учиться.

Социальное пространство личности ребенка младшего школьного возраста формируется через понимание значений и смыслов обязанностей и прав в повседневной жизни, а также через осознание значимости этих понятий в учебной среде. На данный момент младший школьник только начинает учиться понимать свои права и не способен их полностью защищать. Взрослые время от времени информируют детей о том, какие права выработаны человечеством для обеспечения нормального развития в различных аспектах: физическом, умственном, нравственном. Эти права включают в себя право на любовь, понимание, игры, обучение как в настоящем, так и в будущем, а также подтверждают право на достоинство. Хотя ребенок в возрасте от 6 до 12 лет не способен полностью осознать значения всех своих прав, он способен почувствовать, что как личность у него есть определенные права. В повседневной жизни ребенок пользуется правом на еду, сон, игры, развлечения и прочее. Он испытывает чувство привязанности к близким, особенно к родителям, и понимает, что имеет право любить и быть любимым. Он также защищает свое право на проявление симпатии к другим детям и даже может противостоять взрослым, если они не одобряют его выбор. Взрослые часто напоминают детям о их обязанностях быть послушными, воспитанными и хорошими. У развитого младшего школьника есть понимание правил поведения, доступны его уму. Он учится этим правилам в процессе общения с взрослыми, сверстниками и детьми других возрастов. Ребенок понимает свои обязанности и их важность, и он способен объяснить, почему нужно соблюдать определенное поведение.

Давайте рассмотрим гендерные различия особенностей самосознания младших школьников.

1. Особенности восприятия успеха и неудачи. Девочки чаще склонны связывать успех с усердием, а неудачи — с недостатком способностей. Мальчики, напротив, чаще объясняют свои неудачи внешними обстоятельствами. У девочек формируется более критичное отношение к

себе, что связано с высокой социальной ориентированностью и вниманием к оценке со стороны взрослых.

2. Сравнение с окружающими. Девочки больше внимания уделяют взаимоотношениям с другими людьми, поэтому их самосознание часто ориентировано на социальное окружение. Мальчики склонны больше акцентироваться на индивидуальных достижениях и сравнении своих навыков с конкретными критериями (например, спортивными или учебными).

3. Сфера интересов. У девочек преобладают интересы, связанные с гуманитарными предметами, чтением, творчеством. У мальчиков — интересы в области технических наук, логических задач, активных игр. Эти предпочтения также влияют на формирование образа «Я».

4. Эмоционально-ценностные аспекты. Девочки чаще проявляют эмпатию, что способствует развитию эмоционального самосознания. Мальчики, как правило, сдержаннее в выражении эмоций, что связано с социальными ожиданиями в отношении «мужественности».

5. Самооценка и уверенность в себе. У девочек самооценка часто оказывается менее устойчивой, так как они чувствительнее к критике и оценкам окружающих. Мальчики демонстрируют более стабильную самооценку, хотя иногда склонны переоценивать свои способности.

6. Идеализация гендерных ролей. Девочки в этом возрасте более склонны к идеализации образов "хорошей девочки", что влияет на их стремление соответствовать ожиданиям взрослых. Мальчики чаще идентифицируют себя с моделями независимости и смелости.

Рассмотрим социальные факторы формирования самосознания:

1. Влияние семьи. Родители обычно предъявляют разные ожидания к мальчикам и девочкам, что влияет на их восприятие себя. Например, от девочек чаще ожидают послушания и аккуратности, а от мальчиков — инициативности и самостоятельности.

2. Школьная среда. Учителя также иногда бессознательно усиливают

гендерные различия. Девочки чаще получают похвалу за прилежание, а мальчики — за инициативу и нестандартные решения.

3. Влияние сверстников. Взаимодействие с ровесниками способствует осознанию гендерных ролей. Девочки чаще строят тесные, эмоционально насыщенные отношения, а мальчики предпочитают групповую деятельность с элементами соревнования.

Самосознание младших школьников развивается под влиянием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Гендерные различия проявляются в восприятии успеха и неудачи, формировании самооценки, выражении эмоций и интересах. Эти особенности следует учитывать при разработке образовательных программ и воспитательных стратегий, чтобы создать условия для гармоничного развития личности ребенка вне зависимости от пола.

Подытоживая, можно сказать, что структурные звенья самосознания представляют собой сложную систему, которая олицетворяет взаимосвязь различных аспектов личности младшего школьника. Основные компоненты этой системы включают в себя такие элементы, как самооценка, самовосприятие и саморегуляция. Самосознание формируется под воздействием внешних факторов, таких как социальная среда, общественное мнение и отношения с окружающими людьми. В целом, структурные звенья самосознания играют важную роль в формировании личности и определяют способность человека к саморазвитию и самореализации.

Обобщая изложенное, можно сделать вывод о том, в младшем школьном возрасте постепенно формируется самосознание. Самооценка является ведущей формой развития самосознания в младшем школьном возрасте. Происходит постепенное накопление тех психических качеств, которые приведут ребенка к важному моменту развития его самосознания в подростковом возрасте. Наиболее устойчивые предпосылки сформированности самосознания в младшем школьном возрасте относятся к внешним характеристикам, а самопредставление внутренних качеств

находится на стадии формирования, характеризуется нечеткостью и малой объективностью.

В данном параграфе мы рассмотрели, как развивается самосознание в младшем школьном возрасте, в чем проявляются особенности его развития у мальчиков и девочек, а также более подробно рассмотрели его структурные звенья.

1.3. Психолого-педагогические методы и приёмы развития самосознания младшего школьника

Главной задачей воспитания является всестороннее развитие ребенка, включая не только физический и умственный, но и психический компоненты. Не менее важной задачей является развитие самосознания ребёнка, потому что в будущем от этого зависит формирование зрелой, ответственной и социально адаптированной личности.

Самосознание помогает человеку осознавать свои поступки, роль в обществе, понимать себя, принимать ответственность за свои поступки и взаимодействовать с окружающими. Без него невозможно воспитание честности, добросердечности и уважения к другим, а также построения здоровых межличностных отношений и успешной интеграции в общество. Таким образом, развитие самосознания – это инвестиция в устойчивое, гармоничное и ответственное общество.

Развитие самосознания начинается ещё на ранних этапах онтогенеза в процессе выделения себя из пространства. В первый год жизни ребёнок накапливает опыт взаимодействия с миром, в ходе чего складывается отношение к себе, другим людям и предметам. Уже к полутора годам дети начинают узнавать себя в зеркале, что свидетельствует о появлении простейших форм самосознания. А около трёх лет ребёнок начинает использовать местоимение «я», формируя первичную самооценку [56].

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в самосознании ребенка. Данный возраст характеризуется формированием и

укреплением осознания собственного «Я», развитием самооценки, которая является ведущей формой самосознания в этом возрасте, а также рефлексии и способности к саморегуляции.

К концу младшего школьного возраста оптимально должны быть развиты следующие аспекты самосознания: осознание своей индивидуальности, адекватная и дифференцированная самооценка, связанная с успехами в учебной деятельности и взаимоотношениями со сверстниками, способность к рефлексии, анализу своих поступков и мотивов, а также сформированность уверенного поведения.

Таким образом, развитие самосознания проходит через определенные этапы, начиная с осознания собственного тела в раннем детстве и заканчивая формированием сложной «Я-концепции» в подростковом возрасте. На каждом этапе важную роль играют взаимодействие с окружающими и личный опыт, так как дети в первую очередь осознают те качества, на которые в большей мере обращают внимание родители, воспитатели и другие.

От того, насколько будет развито самосознание ребенка, зависит его умение адаптироваться к постоянно меняющимся условиям современного мира, характер общения с окружающими людьми, и на дальнейшее его развитие как полноценной личности [56].

Дети, у которых самосознание развито хорошо, характеризуются дифференцированное представлением о себе, имеют преимущественно адекватную самооценку, могут осознавать себя в качестве принадлежащего какой-либо социальной группе, осознает свои сильные стороны, умеет принимать решения и действовать в соответствии с ними.

Однако существует группа детей, самосознание которых развито не так хорошо, как у других. В таком случае, работа специалиста, по мнению И.И. Чесноковой, будет направлена на формирование единства трёх сторон:

1. Познавательный компонент (самопознание).

К концу младшего школьного возраста ребенок должен уметь

осознавать свои особенности, интересы, способности и слабые стороны. Формируется понимание социальной роли ученика, ответственности за свои действия. К тому же, развивается способность сравнивать себя с другими, формируются представления о своих достижениях и возможностях.

2. Эмоционально-ценностный компонент (самоотношение).

Происходит переход от конкретно-ситуативной самооценки (оценки своих действий, поступков) к более обобщённой. Ребенок начинает осознавать значимость своих поступков для окружающих, развиваются эмпатия и чувство ответственности.

3. Действенно-волевой компонент (поведение).

Развивается способность к самоконтролю, целеполаганию, планированию действий. Появляется стремление к самостоятельности в учебной деятельности. Формируется уверенное поведение, воля, способность преодолевать трудности, контролировать эмоции в процессе деятельности.

Подводя итоги, к концу младшего школьного возраста самосознание ребенка должно достичь того уровня, который позволит ему адекватно воспринимать себя, регулировать собственное поведение, учитывать мнения окружающих и осознавать моральные принципы.

Таким образом, нашей задачей является компенсация того, что не было сформировано и развитие тех компонентов самосознания, которые должны быть в этом возрасте. А именно: способность к социальной идентификации, формирование уверенного поведения, базирующегося на понимании своих способностей и возможностей, выделение на основе рефлексии, сравнения и сопоставления с другими разных аспектов собственного «Я», и адекватной самооценки.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа по развитию самосознания будет включать несколько этапов:

1. Диагностический этап.

В рамках данного этапа проводится определение уровня развития самосознания школьника (самооценка, рефлексия, идентичность и т.д.) через

использование тестов, анкет, наблюдения, бесед, после чего происходит анализ полученных данных, выявление сильных сторон и проблемных зон.

Также, на данном этапе взрослым важно создать максимально комфортную и развивающую среду для развития интереса ребёнка к самопознанию.

2. Основной (коррекционно-развивающий) этап.

После того как были выявлены проблемные зоны, составляется коррекционно-развивающая программа с учетом полученных данных.

В рамках основного этапа могут быть использованы следующие методы и приёмы:

1. Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых посредством игры.

Игра важна для развития самосознания младшего школьника по нескольким причинам. В игровом процессе ребенок может свободно проявлять свои эмоции, мысли и переживания, не опасаясь осуждения. Это помогает ему лучше понять, кто он есть, и научиться принимать себя. Ребенок учится видеть мир многогранным, а также осознавать свои сильные стороны и возможности. Не менее важно, что через ролевые игры и драматизацию ребенок пробует себя в разных социальных ролях, что способствует осмыслению своего места в коллективе и даёт представление о своих личностных качествах. В процессе игры дети учатся сотрудничать, договариваться, разрешать конфликты и принимать решения в группе, что положительно влияет на их эмоциональное благополучие и самовосприятие, а также что усиливает их чувство принадлежности и самовыражения.

Успешное участие в игровой деятельности, получение поддержки от сверстников и взрослого специалиста помогают ребенку почувствовать свою ценность и значимость. Наконец, игровые сценарии предоставляют возможность практиковать контроль над поведением, осознавать свои эмоции и реакции, находить альтернативные способы реагирования в различных ситуациях.

Практические исследования показывают, что регулярное использование игровых методов способствует устойчивому развитию самосознания, улучшает эмоциональное благополучие и повышает уверенность ребенка в собственных силах. Такие методы успешно применяются как в индивидуальной работе, так и в групповой терапии, что подтверждает их универсальность и эффективность.

2. Арт-терапия – это направление в психотерапии, основанное на занятиях клиентов изобразительным творчеством.

Арт-терапевтические методы хороши тем, что оказывают положительное влияние на развитие самосознания младших школьников благодаря следующим аспектам:

Во-первых, данные методы предоставляют возможность выразить свои чувства, мысли через творчество, что в ходе обсуждения, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию себя и своего внутреннего мира. Во-вторых, творческие занятия помогают детям справляться со своими негативными эмоциями, страхами, тревожностью и стабилизировать своё эмоциональное состояние. В-третьих, групповые занятия в рамках арт-терапевтических методов (например, куклотерапия и др.) способствуют улучшению и развитию навыков общения и взаимодействия, что положительно сказывается на социальном аспекте самосознания ребенка. Наконец, данные методы оказывают благоприятное влияние на развитие воображения и креативность детей, что помогает им расширять собственные представления о себе и своих возможностях, а также находить новые способы самовыражения [60].

Таким образом, использование арт-терапии в работе с младшими школьниками оказывает значительное влияние на их самопознание, а также способствует их эмоциональному, социальному и творческому прогрессу.

3. Сказкотерапия – это направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что

создает условия для становления их субъектности.

Сказкотерапия эффективна в работе с младшими школьниками по нескольким ключевым причинам:

В первую очередь потому, что сказки используют образы и метафоры, понятные ребенку, что позволяет ему воспринимать сложные эмоции и внутренние конфликты в доступной и непрямой форме. Ребенок может отождествлять себя с героями сказки, проецируя на них свои переживания. Это создает дистанцию от личных проблем и позволяет безопасно «примерить» различные стратегии их решения. Работа со сказками стимулирует фантазию, помогает увидеть альтернативные пути развития событий, что способствует формированию гибкости мышления и креативности. Сказкотерапия позволяет ребенку ассоциировать себя с героем сказки, переживать его испытания и радости, что способствует осмыслению собственной роли в мире. Ребенок учится видеть себя способным преодолевать трудности, что усиливает чувство компетентности и самоуважения. А также, обсуждение сказочных сюжетов помогает ребенку лучше понимать свои чувства, учит их распознавать и регулировать, что является важной составляющей самосознания.

В работе по развитию самосознания младших школьников мы будем использовать психологическую сказку. Психологическая сказка – это содержащая вымысел авторская история, содействующая оптимальному ходу естественного психического развития и содержащая в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека.

В сказкотерапии метафора, как центральный элемент любой сказки, выступает основным инструментом психологического влияния. Именно от глубины и точности метафорического образа зависит, насколько результативными будут сказкотерапевтические методы при работе как с детьми, так и со взрослыми.

Вместо того чтобы напрямую говорить о проблемах, которые часто вызывает отторжение и зажатость, метафора же открывает путь к

внутреннему миру человека через образы героев и сказочные сюжеты. Это облегчает работу и снижает сопротивление. По мнению О.В. Волковой, метафора, благодаря своей концентрации в ярком образе, заменяет долгие объяснения. Волшебные сказки материализуют абстрактные понятия, придавая им конкретную форму: волшебство становится предметом, а конфликты решаются через действия.

Такой подход, как отмечает А.Н. Веракса, позволяет человеку соотнести себя с героем, пережить его опыт и переосмыслить ценности, что способствует улучшению психологической близости. Сопереживая герою, человек проживает его трудности и приходит к осознанию истинных ценностей.

Таким образом, сказкотерапия помогает развитию самосознания младших школьников через метафоры и образы, позволяя им осознавать эмоции, решать внутренние конфликты и формировать жизненные ценности. Отождествление с героями сказок способствует развитию гибкости мышления, креативности и уверенности в себе. Психологическая сказка облегчает процесс самопознания, снижая сопротивление и помогая ребенку глубже понять себя и свою роль в мире.

3. Закрепляющий (рефлексивно-оценочный) этап.

Задачей закрепляющего этапа является закрепление и интеграция полученных знаний и навыков в повседневную жизнь, при этом очень важно помочь детям осознать свои изменения и поддержать положительные изменения. На данном этапе специалистами проводится повторная диагностика школьников и отслеживание динамики. Для этого могут быть применены не только тесты, опросники и т.д., но и творческие методы через рисунки, коллажи, беседы. Также, психологу нужно помочь сформировать школьникам стратегии самоподдержки, а учителям и родителям дать рекомендации по поддержанию положительных изменений у детей.

Таким образом, закрепляющий этап помогает младшим школьникам осознать и удержать положительные изменения, а взрослым – продолжить

работу по развитию самосознания ребёнка в повседневной жизни.

Перечисленные нами методы также будут входить в разработанную нами программу по развитию самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста. Применение разнообразных методов и форм необходимо, чтобы мы могли работать, учитывая индивидуальные особенности школьников. поэтому материалы могут быть адаптированы под конкретных детей и возраст.

Резюмируя, можно сказать, что в настоящее время существует огромное разнообразие психолого-педагогических методов, способствующих развитию самосознания. Их применение на практике поможет сформировать адекватную самооценку, положительные представления о себе, развить уверенное поведение, а также способность анализировать свои поступки, сформировать волевые качества личности.

Таким образом, способствовать развитию самосознания младших школьников можно с помощью системы занятий, интегрирующих различные приёмы и методы для достижения оптимального результата.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. «Самосознание – это осознание, оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности». Самосознание свойственно не только индивиду, но и обществу, классу, социальной группе, нации, когда они поднимаются до понимания своего положения в системе общественных отношений, своих общих интересов и идеалов.

2. Осознание своих умений и качеств, представление себя во времени, открытие для себя собственных переживаний – все это составляет начальную форму осознания ребенком самого себя, возникновения «личного сознания». А в период семи-одиннадцати лет ребенок начинает осознавать свою уникальность, индивидуальность и влияние социума на нее.

3. Девочки чаще склонны связывать успех с усердием, а неудачи — с недостатком способностей. При этом мальчики склонны больше акцентироваться на индивидуальных достижениях и сравнении своих навыков с конкретными критериями.

4. Девочки чаще склонны связывать успех с усердием, а неудачи — с недостатком способностей. Мальчики, напротив, чаще объясняют свои неудачи внешними обстоятельствами. У девочек формируется более критичное отношение к себе, что связано с высокой социальной ориентированностью и вниманием к оценке со стороны взрослых.

5. Самосознание младших школьников развивается под влиянием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Гендерные различия проявляются в восприятии успеха и неудачи, формировании самооценки, выражении эмоций и интересах, что в том числе связано с перечисленными выше факторами.

6. В настоящее время существует огромное разнообразие психолого-педагогических методов, способствующих развитию

самосознания. Их применение на практике поможет сформировать адекватную самооценку, положительные представления о себе, развить уверенное поведение, а также способность анализировать свои поступки, сформировать волевые качества личности.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного анализа научной литературы в теоретической главе, был спланирован констатирующий эксперимент, направленный на изучение уровня самосознания в начальной школе.

Исследование проводилось на базе 3 «Р» и 3 «Э» классов МАОУ СШ №157 г. Красноярска. В нём приняли участие 51 школьник в возрасте 9-10 лет, в том числе 25 девочек и 26 мальчиков.

Цель исследования: выявление особенностей уровня развития самосознания в начальной школе.

На основе анализа литературы мы составили таблицу критериев развития самосознания младших школьников (см. Таблица 3).

В соответствии с выделенными критериями мы подобрали диагностический инструментарий, который представляем ниже.

Таблица 4. – Критерии и уровни развития структурных компонентов самосознания младших школьников.

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
1. Познавательный компонент(самопознание)	Дифференцированное представление о себе, могут осознавать себя в качестве принадлежащего какой-либо социальной группе	Хуже дифференцируют свои качества и способности, могут осознавать себя в качестве принадлежащего той или иной социальной группе	Имеют обобщенные представления о себе, могут осознавать себя в качестве принадлежащего к какой-либо социальной группе	Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)
2. Эмоционально-ценностный компонент (самоотношение)	Преимущественно адекватная самооценка	Имеют неадекватную самооценку, с тенденцией к завышению или занижению	Имеют неадекватную самооценку (заниженная/завышенная)	Методика «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан)
3. Действенно-волевой компонент(поведение)	Уверенное поведение. Осознает свои сильные стороны, умеет принимать решения и действовать в соответствии с ними.	Неуверенное поведение. Испытывает сомнения в своих способностях и часто колеблется в принятии решений.	Сверхуверенное поведение. Склонен к самоуверенности, но в то же время не имеет реальных оснований для таких утверждений.	Тест уверенности в себе В.Г. Ромека

Рассмотрим более подробно диагностический комплекс исследования.

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой) предназначен для изучения содержательных характеристик идентичности личности, собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция: «Перед вами – чистые листы бумаги, на которых вы видите цифры от 1 до 20-ти. В течение 12 минут вы должны будете постараться дать не менее 20-ти различных ответов на вопросы «Кто я такой?» и «Какой я?» (вопросы записаны на доске). Ваши ответы могут затрагивать так же сферы: «Что я люблю?», «Что мне не нравится?», «К чему я стремлюсь?» и т.п. Ответы нужно давать в том порядке, в котором они спонтанно приходят в голову, не заботясь о логике и грамотности. Главное – успеть написать 20 различных ответов».

Для интерпретации результатов выделяют 7 обобщенных показателей-компонентов идентичности:

- «Социальное Я»
- «Коммуникативное Я»
- «Материальное Я»
- «Физическое Я»
- «Деятельное Я»
- «Перспективное Я»
- «Рефлексивное Я»

2. Измерение самооценки по методике Дембо—Рубинштейн позволяет определить, в какой степени сформирована самооценка ребёнка.

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у

себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Обработка результатов. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки — от «0» до знака «крестика».

2. Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности, можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т. п.

При обработке второй части внимание уделяется: уровню самопрезентации школьника (сколько качеств он использует); тому, самостоятельно ли школьник выбирает качества или повторяет те, которые были в первой части; преобладающей категории качеств (нравственные, волевые, деловые, коммуникативные и др.); преобладанию среди выбранных

качеств тех, которые школьник оценивает высоко, средне или низко.

3. *Тест уверенности в себе В.Г. Ромека* позволяет получить представление о такой черте личности, как уверенность в себе, понимаемой как позитивное отношение индивида к самому себе.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих далее вопросов так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должна быть перечеркнута лишь одна цифра. Например, квадрат, перечеркнутый справа в следующем примере, будет означать, что Вы согласны с правым утверждением.

В тесте выделяются следующие шкалы:

Шкала 1 — уверенность в себе;

Шкала 2 — социальная смелость;

Шкала 3 — инициатива в социальных контактах.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

*Анализ данных по методике «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд;
модификация Т.В. Румянцевой)*

Полученные данные (Приложение 1) позволяют дать оценку содержательных характеристик идентичности личности (см. рис. 1).

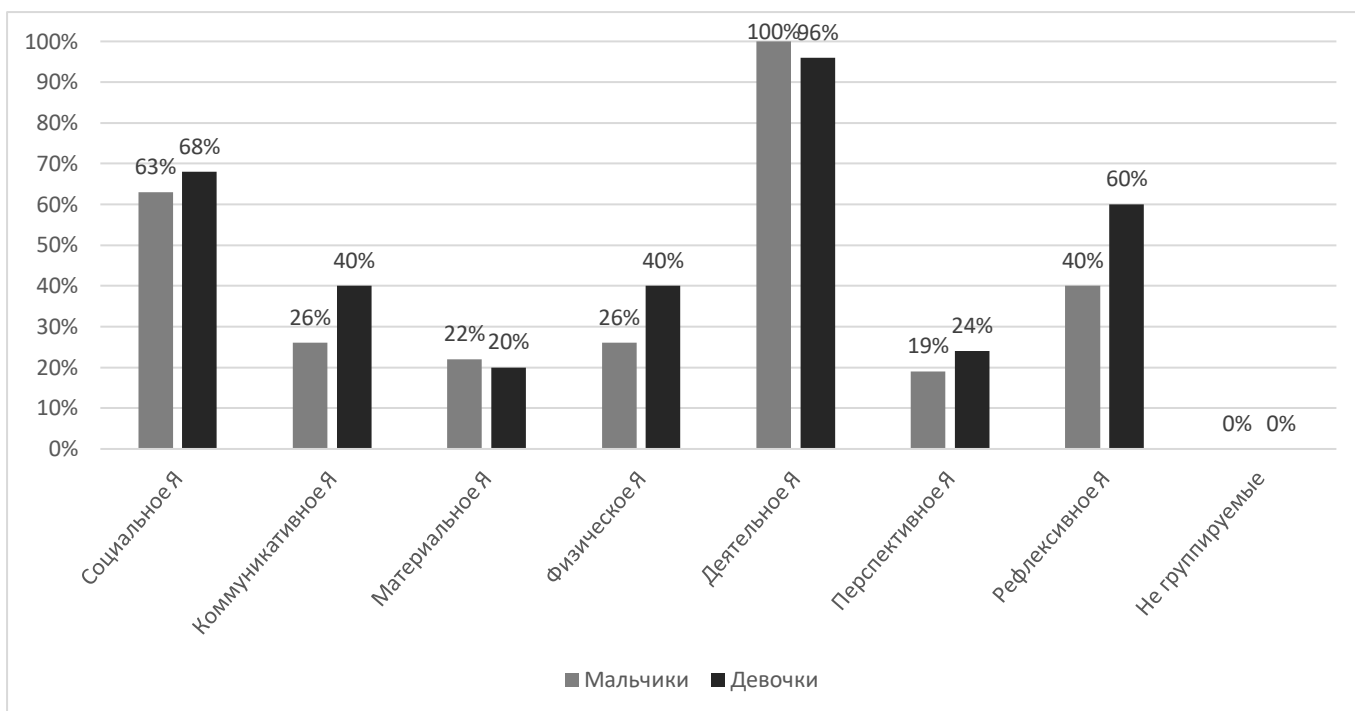


Рис. 1. Представленность категорий образа «Я» младших школьников, распределение в %

В среднем число высказываний о себе у девочек – 10, у мальчиков этот показатель ниже и составляет 6 высказываний, что может говорить о том, что девочки более склонны к самовыражению и коммуникации по сравнению с мальчиками. Это может отражать более высокую степень самосознания и эмоциональной открытости.

Для учащихся 3 класса наиболее характерно описание себя через такие категории как «Деятельное Я» и «Социальное Я». Преобладание ответов по категориям «Деятельное Я» и «Социальное Я» может быть обусловлено тем, что дети приобретают многочисленные навыки и умения в школе, дома и среди своих сверстников, активно участвуют в кружках и секциях, а также формируют свою социальную идентичность, интересуются своим местом в социальном пространстве.

Категория «Деятельное Я» встречается у 100% опрошенных мальчиков и 96% опрошенных девочек и представлена в основном интересами, увлечениями, при этом в меньшей мере представлена опытом и самооценкой умений/знаний. Стоит отметить, что мальчики чаще описывают себя через

увлечения, а девочки помимо интересов выделяют самооценку своих знаний, умений и опыта.

Категория «Социальное Я» представлена у 68% девочек и у 63% мальчиков – 68%. Социальное «Я» представляет собой многообразие компонентов взаимодействия индивида и общества, личностные характеристики, которые субъект оценивает, как значимые в социальных взаимодействиях. У большинства данный компонент представлен учебно-профессиональной ролевой позицией (я школьник/школьница), а также семейной принадлежностью. В меньшей мере выражены такими категориями, как: прямое обозначение пола и групповая принадлежность. Причем обозначение пола чаще встречается у девочек, а групповая принадлежность у мальчиков.

Также описание себя респондентов происходит через категорию «Рефлексивное Я», и составляют 60% у девочек, и 40% у мальчиков. Проявляется в описании себя через личностные качества, особенности характера, персональные характеристики, а также эмоциональное отношение к себе, например: «Я добрый, общительный, я супер». Чаще всего при этом используется своё имя и личностные качества, реже эмоциональное отношение к себе, что у девочек выражено более ярко.

Категория «Коммуникативное Я» представлена через описание взаимодействия с окружающими, таких, как друзья, семья. Данные по этой категории составляют 40% у девочек и 26% у мальчиков. Девочки чаще акцентируют внимание на своих социальных связях и ролях, что говорит об их ориентированности на общение и эмоциональные аспекты отношений. У мальчиков эта категория также встречается, но выражена менее разнообразно и глубоко, что может отражать их большую направленность на действия, а не на эмоциональные аспекты общения.

Категория «Физическое Я» встречается у 40% девочек и 26% мальчиков, и включает в себя описание внешности и физических характеристик, таких как: «Я красивая, я сильный». У девочек высказывания

в этой категории чаще связаны с оценкой своей внешности и её значением для социальной идентичности, что отражает большую озабоченность социальными стандартами. Мальчики реже обращаются к описанию своей внешности, предпочитая упоминать физическую силу или умения.

Категория «Перспективное Я» встречается у 24% девочек и 19% мальчиков. Высказывания связаны с мечтами, целями и планами на будущее. Например: «Хочу стать певицей, хочу записаться на волейбол». Девочки чаще упоминают свои будущие роли, карьерные и образовательные цели, что свидетельствует об их большей склонности к размышлениям о будущем. У мальчиков эта категория также присутствует, но их высказывания часто фокусируются на конкретных действиях или достижениях в будущем, таких как спортивные успехи или профессиональные достижения.

Категория «Материальное Я» составляет 22% у мальчиков и 20% у девочек. Она описывает отношение к вещам и владению ими. Девочки чаще упоминают личные вещи и их значение для себя, что может говорить об их эмоциональной привязанности к объектам. Мальчики, напротив, описывают материальные аспекты через их функциональность или связь с деятельностью (например, спортивный инвентарь).

Следует отметить, что у детей полностью отсутствуют не группируемые высказывания, что говорит о высоком уровне развития представления о себе.

Проанализировав каждую категорию, можно сделать вывод, что девочки младшего школьного возраста чаще описывают себя через эмоциональные, коммуникативные и рефлексивные категории, что свидетельствует о их большей открытости, эмпатии и склонности к самоанализу. Мальчики, напротив, сосредоточены на деятельных и функциональных аспектах, что говорит об их большей ориентации на действия и результаты. Таким образом, у девочек преобладают описания, связанные с отношениями и внутренним миром, а у мальчиков — с действиями и конкретными характеристиками.

Таким образом, по методике «Кто Я?» мы можем сделать вывод, что познавательный компонент у младших школьников находится преимущественно на среднем уровне развития.

Анализ данных по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн

Полученные данные (Приложение 2) позволяют выделить актуальный уровень развития самооценки и притязаний при помощи шкалирования (см. рис. 1).

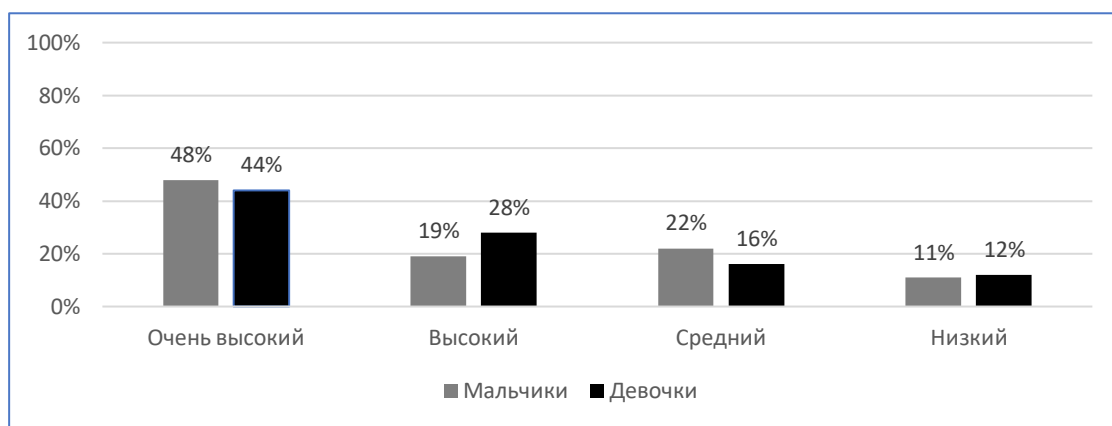


Рис. 2. Уровень развития самооценки младших школьников, распределение в %

Уровень самооценки респондентов в преобладающем большинстве находится на очень высоком уровне развития, у мальчиков этот показатель достигает 48%, а у девочек – 44%. Мальчики чаще демонстрируют очень высокий уровень самооценки, что может говорить о склонности к завышенному восприятию своих возможностей, нечувствительности к неудачам и критике, а также о некоторой личностной незрелости. Девочки, хотя и реже демонстрируют очень высокий уровень самооценки, чаще имеют высокий – 28% и средний уровень – 16%, что свидетельствует о более сбалансированном восприятии себя.

Завышенная самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – нечувствительности к ошибкам,

неудачам, оценкам окружающих, а также может подтверждать личностную незрелость, неумение адекватно оценить результаты своей деятельности. Вторые по частоте встречаемости уровни самооценки – высокий и средний. У мальчиков он составляет 19% и 22% соответственно, а у девочек 28% и 16% соответственно. Эти уровни удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку, и характеризуются сбалансированным восприятием себя, осознанием своих сильных и слабых сторон, гибкостью и умением адекватно воспринимать критику. Низкая самооценка составляет всего лишь 11% у мальчиков, и 12% у девочек, что может говорить о неблагополучии в развитии личности. Такие люди склонны к самокритике, часто сомневаются в своих способностях, стесняются выражать свои желания, а также могут избегать сложных задач, и часто поддаются мнению окружающих.

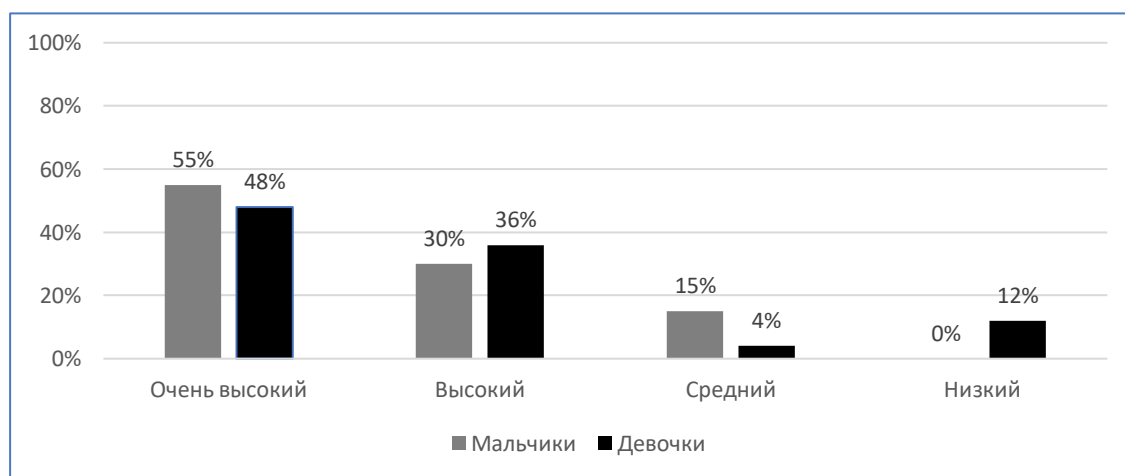


Рис. 3. Уровень притязаний младших школьников, распределение в %

Мы видим, что в группе младших школьников преобладает высокий и очень высокий уровень притязаний, при этом у мальчиков он составляет 30% и 55% соответственно, а у девочек 36% и 48% соответственно, средний составляет 15% у мальчиков, и 4% у девочек. Мальчики чаще выбирают очень высокий уровень притязаний, что указывает на стремление к сложным, но иногда нереалистичным целям. Это может говорить о высокой мотивации,

но также и о недостатке критического мышления в оценке своих возможностей. Девочки чаще демонстрируют высокий и средний уровни притязаний, что отражает более сбалансированный подход к целям. Тем не менее, наличие низкого уровня притязаний у 12% девочек может сигнализировать о недостаточной уверенности в своих силах и избегании сложных задач.

У мальчиков преобладает компонент, связанный с высокими и очень высокими притязаниями, что свидетельствует об их ориентации на достижение целей и амбициозность. Однако часто это сопровождается завышенной самооценкой, что указывает на искажения в эмоционально-ценностном компоненте. У девочек более выражен баланс между эмоционально-ценностным и когнитивным компонентами. Хотя завышенная самооценка и встречается, чаще наблюдается адекватное восприятие своих возможностей. Это позволяет им проявлять гибкость и лучше адаптироваться к социальным и учебным ситуациям.

Таким образом, девочки демонстрируют более реалистичное восприятие себя и своих возможностей, тогда как у мальчиков преобладает завышенное восприятие, что может ограничивать их способность адекватно оценивать свои результаты и учиться на ошибках.

По методике диагностики самооценки мы можем сделать вывод, что эмоционально-ценностный компонент у младших школьников находится преимущественно на среднем уровне развития с тенденцией к завышению.

Анализ данных по методике «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромека

Полученные данные (Приложение 3) позволяют дать оценку по трем шкалам: общая уверенность в себе, социальная смелость, инициатива в социальных контактах (см. рис. 4).



Рис. 4. Уровень развития уверенности в себе младших школьников, распределение в %

По результатам методики можно отметить, что преобладающий уровень уверенности в себе является средний и составляет 74% от всех опрашиваемых мальчиков и 75% девочек. Для обучающихся со средним уровнем уверенности в себе характерно следующее: проявление решительности и активности, адекватная оценка своих сильных и слабых сторон, уверенность в своих способностях и возможностях, способность воспринимать критику.

Преобладающим уровнем социальной смелости является низкий и средний уровни у мальчиков, составляющие 48% и 52% соответственно. У девочек эти значения составляют 21% и 75%, что говорит о повышенной социальной смелости, более развитой способности вступать в новые социальные контакты, проявлять инициативу в общении и находить общий язык с разными людьми, что может быть связано с особенностями воспитания в семье, а также игр, в которые они играют, так как девочки чаще вовлечены в игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, что может способствовать развитию их социальных навыков и уверенности в общении.

Преобладающим уровнем инициативы в социальных контактах является средний, он наблюдается у 70% мальчиков и 71% девочек, что

говорит об их умении активно вступать в новые взаимодействия, созданию новых связей, готовности брать на себя ответственность за социальную активность, проявлять лидерские качества. Стоит отметить, что только у девочек есть повышенный показатель, который составляет 4%, и только у мальчиков есть крайне низкий уровень развития данного качества, он составляет 8%. Это может быть связано с тем, что с раннего возраста в обществе формируются различные ожидания в отношении гендерных ролей, и девочек, в отличие от мальчиков, чаще обучают навыкам общения и заботы о других, что может способствовать их инициативности в социальных контактах.

Исходя из полученных данных по методике «Тест уверенности в себе» можно сделать вывод, что поведенческий компонент находится на высоком уровне развития, что означает, что они осознают свои сильные стороны, умеют принимать решения и действовать в соответствии с ними.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев самосознания, мы определили итоговый уровень его развития в младшем школьном возрасте.

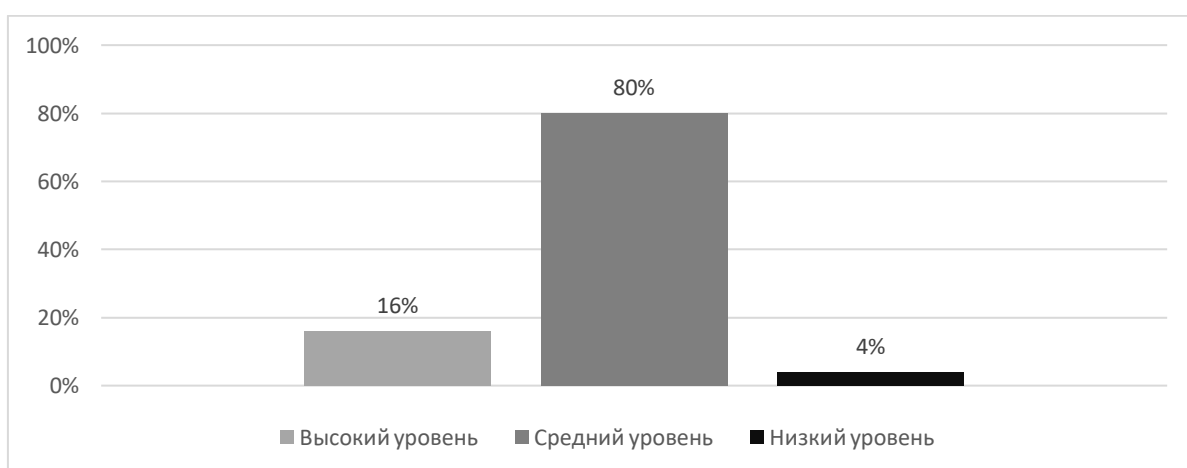


Рис. 5. Итоговый интегральный показатель уровня развития самосознания младших школьников, распределение в %

Большинство младших школьников имеют средний уровень развития самосознания – 80%. Второй по частоте высокий уровень, который

отмечается у 16% детей. Низкий уровень отмечается у 4% младших школьников.

Таким образом, обобщая результаты всех проведенных методик, мы можем описать психологические портреты младших школьников с разными уровнями развития самосознания следующим образом.

1. Младшим школьникам с высоким уровнем самосознания присуще дифференцированное самописание, большое количество высказываний (от десяти), использование разных категорий при описании себя (пять и выше), адекватная самооценка, уверенность в себе, инициативность, открытость в социальных контактах.

2. Младшие школьники со средним уровнем самосознания характеризуется менее дифференцированным самописанием, ограниченным количеством высказываний о себе (от шести), все высказывания ограничиваются трёх-четырёх категорий, самооценка неустойчива и колеблется между адекватностью и завышением или занижением, социальное поведение может быть ситуационно обусловленным: они проявляют инициативу и открытость в комфортной обстановке, но могут избегать активности в новых или сложных социальных ситуациях.

3. Младшие школьники с низким уровнем самосознания характеризуются слабо выраженным самописанием, бедностью высказываний о себе (менее 6), отсутствии четкого понимания своих качеств и характеристик, самооценка неадекватная, со склонностью к занижению или завышению, в социальных контактах наблюдаются замкнутость, затруднения в установлении отношений, либо излишняя навязчивость.

Также стоит отметить, что девочки на этапе младшего школьного возраста демонстрируют более зрелую структуру самосознания, основанную на эмоционально-рефлексивных и коммуникативных аспектах. А мальчики, в свою очередь, преимущественно ориентированы на внешние проявления и деятельностные характеристики, при этом нуждаются в развитии рефлексии, критического мышления и навыков эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, работа педагога-психолога по развитию самосознания младших школьников должна быть направлена на формирование адекватного представления о себе, развитие адекватной самооценки, эмоционально-ценностного отношения к себе, развитие способности анализировать свои поступки, а также формирование волевых качеств.

2.3. Программа по развитию самосознания младших школьников

В ходе проведения констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство младших школьников находятся на среднем уровне развития самосознания. При этом дети имеют неадекватную самооценку и завышенный уровень притязаний, что может говорить о недостатке критического мышления в оценке своих возможностей, а также трудности в социальных контактах, недостаточном уровне развития представлений о себе, что может вызывать неуверенное поведение, и рефлексии. Таким образом, данные результаты позволили нам разработать программу по развитию самосознания младших школьников.

Программа «Азбука себя» представляет собой систему групповых занятий с элементами тренинга, с использованием игровой, арт-терапии, сказкотерапии и элементов психогимнастики. Но также возможен формат индивидуального консультирования по запросу. Занятия выстроены по структуре, приближенной к формату тренинга: включают элементы приветствия, разминки, основные упражнения, обратную связь и прощание. Однако, в зависимости от целей конкретного занятия, не все компоненты могут быть задействованы каждый раз.

Работа над программой проводилась в несколько этапов. Первый этап заключается в определении цели и задач программы.

Цель программы: развитие самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. Развитие адекватной самооценки;
2. Формирование дифференцированного представления о себе;
3. Развитие навыков рефлексии;
4. Развитие уверенного поведения;
5. Обучение навыкам саморегуляции и самоподдержки;
6. Обучение навыкам решения конфликтов.

Ожидаемый результат:

1. Формирование представлений о собственном «Я»;
2. Формирование умения строить стратегии поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах;
3. Формирование рефлексии;
4. Формирование уверенного поведения;
5. Повышение уровня саморегуляции;
6. Формирование навыка конструктивного решения конфликтов.

Участники программы: Младшие школьники (3-4 классы).

Критерии эффективности программы: эффективность реализации программы по развитию самосознания младших школьников определяется путем сопоставления результатов входной, промежуточной и итоговой диагностики, позволяющей выявить положительную динамику в формировании элементов самосознания (осознание себя, своих эмоций, качеств, поступков). Кроме того, эффективность может быть установлена на основании анализа отзывов классных руководителей, отмечающих положительные изменения в поведении детей, мнений родителей, указывающих на положительные изменения в поведении ребенка, его отношении к себе, сверстникам и школьной деятельности, а также активности учащихся при участии в обсуждениях, рефлексивных упражнениях и творческих заданиях.

Продолжительность программы. Программа рассчитана на 3 месяца работы (12 занятий), групповые занятия проводятся еженедельно, продолжительностью 60 минут.

Условия реализации программы:

1. Небольшие группы учащихся (12 человек) для обеспечения индивидуального подхода.
2. Просторное и комфортное помещение, позволяющее проводить разные формы работы.
3. Наличие необходимого оборудования: доска, материалы для творчества (бумага, карандаши, фломастеры, карточки и др.) мультимедийные средства (по необходимости).
4. Рабочие тетради или индивидуальные листы с заданиями для учащихся.
5. Информирование родителей о целях программы и их вовлечение в обсуждение динамики развития ребенка.

Таблица 5. Психологическая матрица занятий для младших школьников

Сфера	Задачи психологического воздействия		
	Развитие дифференцированного представления о себе	Развитие адекватной самооценки	Развитие уверенного поведения (саморегуляция)
Когнитивная сфера	1. Формирование представлений о собственном «Я». 2. Развитие самопонимания через анализ своих ролей и ценностей. 3. Формирование навыка самоанализа (мысли, чувства, поступки).	1. Развитие представлений о своих сильных и слабых сторонах. 2. Осознание собственных возможностей. 3. Формирование реалистичного взгляда на себя.	1. Формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении. 2. Формирование представлений о конфликтах и их причинах. 3. Научить распознавать субъективно сложные ситуации.
Эмоциональная сфера	1. Формирование позитивного эмоционального отношения к себе. 2. Развитие умения оценивать собственное «Я». 3. Развитие умения осознавать свои мысли, чувства и действия в различных ситуациях.	1. Развитие принятия себя и своей уникальности. 2. Развитие критического отношения к себе. 3. Формирование навыков эмоциональной устойчивости при неудачах.	1. Развитие уверенного поведения в разных обстоятельствах. 2. Формирование адекватного отношения к конфликтам. 3. Формирование умения выражать эмоции экологично.
Поведенческая сфера	1. Развитие умения учитывать свои возможности и ограничения в разных ситуациях. 2. Развитие навыков рефлексии.	1. Развитие умения строить стратегии поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах. 2. Формирование умения давать конструктивную самооценку.	1. Обучение навыкам уверенного поведения. 2. Обучение приемам саморегуляции и самоподдержки. 3. Обучение навыкам решения конфликтов.

Таблица 6. Тематическое планирование занятий для программы по развитию самосознания учеников 3-4 классов

№	Тема	Цель	Содержание работы	Кол-во часов
1	Первичная диагностика	Диагностика актуального уровня развития самосознания.	Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой); Измерение самооценки по методике Дембо—Рубинштейн; Тест уверенности в себе В.Г. Ромека.	1
2	Знакомство.	Знакомство детей, введение правил, сплочение группы.	Упражнение «Мяч по кругу»; Введение правил группы; Введение ритуала приветствия; Упражнение «Пожелание»; Упражнение «Угадай, кто!»; Упражнение «Интервью»; Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
3	Формирование представлений о собственном «Я».	Сформировать представления о собственном «Я».	Ритуал приветствия «Пожелание»; Упражнение «Рисунок себя»; Упражнение «Мои роли»; Игра «Узнай кто ты»; Упражнение «Пятерочка»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
4	Развитие представлений о своих сильных и слабых сторонах.	Сформировать представления о своих сильных и слабых сторонах.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Упражнение «Цвет настроения»; Упражнение «Мои сильные стороны»; Упражнение «Маски животных и растений или Я – в другом образе»; Упражнение «Мои слабые стороны»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
5	Формирование позитивного эмоционального отношения к себе.	Сформировать позитивное эмоциональное отношение к себе.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Упражнение «Я — солнечный лучик»; Упражнение «Попади в круг»; Упражнение «Сказка о герое с добрым сердцем»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1

Продолжение Таблицы 6.

6	Формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении.	Сформировать представления об уверенном и неуверенном поведении.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Игра «Как ты сегодня?»; Мини-беседа «Как ведёт себя уверенный человек?»; Упражнение «Я уверенны, когда...»; Упражнение «Говорю с силой»; Упражнение «Мой внутренний герой»; Упражнение «Что такое конфликт?»; Упражнение «Лес конфликта» и «Мост мира»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
7	Развитие принятия себя и своей уникальности.	Развить принятие себя и своей уникальности.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Игра «Чем я отличаюсь»; Коллаж «Я – уникален»; Упражнение «Умею – учусь – хочу попробовать»; Сказка «О необычном цветке»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
8	Учет собственных возможностей и ограничений в разных ситуациях.	Развитие умения учитывать свои возможности и ограничения в разных ситуациях.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Групповое упражнение «Как поступить?»; Упражнение «Мой ресурсный рюкзак»; Упражнение «Я могу - мне трудно - мне нужна помощь»; Игра «Я – животное»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
9	Развитие уверенного поведения в разных обстоятельствах.	Развивать уверенное поведение в различных ситуациях.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Техника «Ощущение уверенности»; Упражнение «Король и королева»; Упражнение «Находчивость и храбрость»; Упражнение «Бег с карандашом»; Упражнение «Кто первый начнёт мириться?»; Упражнение «Да и нет»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1

10	Построение стратегий поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах.	Развивать умение строить стратегии поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Упражнение «Разный я»; Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»; Упражнение «Сказка о герое, который нашел свою силу»; Упражнение «Я – стратег»; Упражнение «Мой маршрут уверенности»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
11	Навыки уверенного поведения.	Обучение навыкам уверенного поведения.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Упражнение «Я – сообщение»; Упражнение «Подними монету»; Упражнение «Конфликт? Решим спокойно!»; Упражнение «Солнышко»; Упражнение «Уверенное слово»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
12	Приёмы саморегуляции и самоподдержки.	Обучить приемам саморегуляции и самоподдержки	Ритуал приветствия «Пожелание»; Прием «Дыхание спокойствия»; Упражнение «Карта самопомощи»; Лепка из пластилина; Прогрессивная мышечная релаксация; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
13	Закрепление полученных знаний.	Закрепить полученные знания.	Ритуал приветствия «Пожелание»; Игра «Что я про себя знаю?»; Упражнение «Рюкзак моих сил»; Упражнение «Сказка обо мне»; Упражнение «Солнышко достижений»; Ритуал прощания «Солнечные лучики».	1
14	Итоговая диагностика.	Диагностика итогового результата работы; диагностика актуального уровня развития самосознания.	Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой); Измерение самооценки по методике Дембо—Рубинштейн; Тест уверенности в себе В.Г. Ромека.	1

Для развития дифференцированного представления о себе нами были подобраны следующие упражнения:

- «Рисунок себя»
- «Мои роли»
- «Пятерочка»
- Коллаж «Я – уникален»
- «Я – животное»

Данные упражнения направлены на развитие самоанализа, осознания различных социальных и личностных ролей, расширение самопонимания через метафоры, визуальные и телесные практики.

С учетом особенностей пола, полученных в ходе эксперимента, мы узнали, что девочки чаще используют рефлексивные и эмоциональные категории («я добрая», «я мечтательная»), то им будут ближе упражнения на самораскрытие через образ, такие как: коллаж, сказка, рисунок. А для мальчиков, за счёт того, что они активнее включаются в деятельностные и образные формы, подойдут: игра «Я – животное», «Маски», где можно выразить себя через действие, не столько через вербализацию.

Для развития адекватной самооценки мы выбрали упражнения, которые направлены на развитие представлений и своих сильных и слабых сторонах:

- «Мои сильные и слабые стороны»
- «Цвет настроения»
- «Умею — учусь — хочу попробовать»
- «Мой ресурсный рюкзак»
- «Сказка о герое с добрым сердцем»

Перечисленные задания способствуют формированию реалистичного взгляда на себя, принятие своих сильных и слабых сторон, снижение завышенных притязаний.

Девочки продемонстрировали более сбалансированную самооценку, поэтому им важны поддерживающие задания, укрепляющие внутреннюю ценность, такие как: «Я — солнечный лучик», «Коллаж уникальности». У

мальчиков же, чаще завышенная самооценка и уровень притязаний, что потребовало включения дополнительных заданий на рефлекссию, принятие своих разных сторон и ограничений.

Упражнения, направленные на развитие уверенного поведения и саморегуляции:

- «Я – сообщение»
- «Говорю с силой»
- Техника «Ощущение уверенности»
- «Король и королева»
- «Бег с карандашом»
- «Да и нет»
- Прием «Дыхание спокойствия»
- «Прогрессивная мышечная релаксация»

Эти техники и упражнения направлены на обучение навыкам саморегуляции, экологичного выражения эмоций, а также развитие уверенного поведения в конфликтных и неопределенных ситуациях.

Так как мальчики показали низкую социальную смелость, мы решили, что им будут полезны упражнения, сочетающие телесность, лидерство и поведенческую инициативу (например, «Король и королева», «Бег с карандашом», игровые обсуждения). Девочки — более уверенные в общении, и им полезны задания на устойчивость и эмоциональную осознанность, например: сказкотерапия, ритуалы, упражнение «Мой внутренний герой».

Чтобы развить навыки рефлексии у детей, мы выбрали упражнения, направленные на формирование умения анализировать собственные действия, эмоции, поведение в прогнозе:

- «Пятерочка»
- «Как поступить?»
- «Я могу — Мне трудно — Мне нужна помощь»
- «Сказка обо мне»

- «Рюкзак моих сил»

Мы выяснили, что у девочек лучше развита категория «Рефлексивное Я», поэтому такие задания на самоанализ им будут даваться легче, а также могут быть более глубинными. У мальчиков же рефлексия формируется через действия — им подойдут игровые и ролевые формы, а также практики телесной осознанности, такие как лепка, мышечная релаксация и другие.

Таким образом, программа «Азбука себя» охватывает все ключевые аспекты самосознания, адекватно включает задания по развитию когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющей с учетом возрастных и гендерных особенностей.

Также нами были разработаны методические рекомендации для работы с рабочей тетрадью для наиболее эффективного прохождения программы по развитию самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста (см. Приложение В).

Данная рабочая тетрадь является индивидуальным инструментом самопознания, сопровождающим ребенка в течение всей программы. Она будет помогать детям отслеживать личную динамику, развивать навыки рефлексии, а также укреплять индивидуальную ценность опыта каждого ребенка.

Рабочая тетрадь будет выдаваться детям с первой встречи, и в конце каждого занятия будет отводиться несколько минут на её заполнение. В своей тетради дети могут делать пометки, рисовать, выполнять задания, а также отвечать на вопросы на специальных листах для рефлексии по каждому занятию.

Важные принципы работы с тетрадью:

- Конфиденциальность: ребенок сам решает, чем делиться.
- Поддержка: ведущий поощряет искренность, не оценивает.
- Регулярность: тетрадь используется системно, а не от случая к случаю.

– Обратная связь: при желании — обсуждение того, что ребенок сам решит рассказать.

Рекомендации для ведущего занятий:

1. На первом занятии важно ознакомить детей с тетрадью и персонажем, который будет сопровождать их на протяжении всего пути. Можно представить её как «дневник путешествия в мир себя». Объясните: в ней можно не только писать, но и рисовать, украшать, делать заметки — как удобно каждому. Важно подчеркнуть, что это личное пространство, и никто не будет оценивать, исправлять или критиковать записи.

2. Использование на занятиях: Обращайтесь к тетради на каждом занятии: заполняйте страницы для рефлексии, рисуйте, выполняйте задания.

3. Позволяйте детям оформлять страницы по своему усмотрению — это важно для развития самосознания и чувства индивидуальности.

4. В конце каждого занятия отведите 5 минут на заполнение раздела рефлексии.

5. На последнем занятии предложите детям перелистать тетрадь, выбрать одну любимую страницу и рассказать, почему она важна. Это станет итогом рефлексивной и личностной работы, а также создаст чувство завершенности и гордости.

Подводя итог, можем сказать, что предложенная программа по развитию самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста является актуальной на сегодняшний день. Ее применение целесообразно по отношению к младшим школьникам, демонстрирующим недостаточный уровень развития самосознания. На практике данная программа может вызвать интерес у младших школьников за счет комбинирования двигательных, творческих и познавательных упражнений.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов эмпирического исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Преобладающим уровнем развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста является средний уровень.
2. Среди категорий представленности образа «Я» преобладающий уровень у младших школьников занимают социальное, деятельное и рефлексивное «Я».
3. Девочки пишут о себе большее количество высказываний, чем мальчики, разница составляет четыре и более утверждений, что может отражать более высокую степень самосознания и эмоциональной открытости.
4. Эмоционально-ценностный компонент младших школьников находится преимущественно на высоком уровне развития с тенденцией к завышению, у мальчиков этот показатель встречается чаще.
5. Девочки демонстрируют более реалистичное восприятие себя и своих возможностей, тогда как у мальчиков преобладает завышенное восприятие, что может ограничивать их способность адекватно оценивать свои результаты и учиться на ошибках.
6. При рассмотрении поведенческого компонента, можно сделать вывод, что он находится на среднем уровне развития, преимущественно относится к девочкам, у мальчиков данные показатели ниже.
7. У девочек, в отличие от мальчиков, наблюдается повышенная социальная смелость и инициативность в социальных контактах, что может быть связано с особенностями воспитания в семье, а также игр, в которые они играют, так как девочки чаще вовлечены в игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, что может способствовать развитию их социальных навыков и уверенности в общении.
8. Обобщая результаты всех методик, мы можем сделать вывод об актуальном уровне развития самосознания младших школьников:

большинство имеют средний уровень развития самосознания 80% – осознают свои сильные стороны, но имеют неадекватную самооценку с тенденцией к завышению, а также плохо дифференцируют свои качества и способности.

9. Программа «Азбука себя» представляет собой систематизированный комплекс занятий, направленных на формирование и развитие основных компонентов самосознания младших школьников: когнитивного (осознание «Я», самооценка), эмоционального (самоотношение, принятие себя) и поведенческого (уверенность, саморегуляция).

10. В структуре программы по развитию самосознания «Азбука себя» были учтены возрастные, психологические и гендерные особенности девочек и мальчиков младшего школьного возраста.

Заключение

Проблема самосознания всегда была и продолжает быть актуальной, особенно в рамках младшего школьного возраста. Основной причиной, по которой остается актуальным её изучение, является быстро изменяющийся мир и дети, которые в нём растут. Сегодня существуют различные подходы к данной проблеме. Она изучена достаточно широко.

Мы изучили и проанализировали научную литературу по теме «самосознание», а также рассмотрели различные подходы к понятию самосознания, его уровни, взгляды учёных на структуру самосознания, особенности развития отдельных звеньев самосознания в рамках младшего школьного возраста.

Для проведения эксперимента был подобран диагностический комплекс для определения уровня развития самосознания младших школьников.

В результате исследования было выявлено три уровня, где 80% младших школьников находятся на среднем уровне развития самосознания. Также 16% обучающихся имеют высокий уровень, низкий уровень отмечается у 4% младших школьников.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что младший школьник имеет такие характеристики, как: описание себя через деятельное, социальное и рефлексивное «Я», умение принимать решения и действовать в соответствии с ними, но имеют неадекватную самооценку с тенденцией к завышению, а также плохо дифференцируют свои качества и способности.

Девочки на этапе младшего школьного возраста демонстрируют более зрелую структуру самосознания, основанную на эмоционально-рефлексивных и коммуникативных аспектах. А мальчики, в свою очередь, преимущественно ориентированы на внешние проявления и деятельностные характеристики, при этом нуждаются в развитии рефлексии, критического

мышления и навыков эмоциональной саморегуляции.

Гипотеза, выдвигаемая нами в работе, подтвердилась, что открывает дальнейшие перспективы в изучении данного вопроса. Также, важно отметить, что необходимо на ранних этапах работы определить уровень развития самосознания младшего школьника, чтобы в случае низкого уровня развития начать над этим работать.

Результаты, полученные в ходе исследования, легли в основу составления программы развития самосознания младших школьников, состоящая из групповых занятий.

Составленные нами программа и результат констатирующего эксперимента могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над развитием самосознания младших школьников, в том числе и родителями.

Список использованных источников

1. Андропова О.Е. Проблема компонентов, характеристик и основных типов самосознания в психологии. 2007г. С. 201-202 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-komponentov-harakteristik-i-osnovnyh-tipov-samosoznaniya-v-psihologii> (дата обращения: 13.11.2024).
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Издательство: «Москва», 1986. – 422 с.
3. Богатырева Д.В., Гуцу Е.Г. Использование приемов сказкотерапии для формирования самооценки младших школьников. Издательство: «Москва», 2019 –101-105 с.
4. Витушкина Э.В., Кружилина Т.В. Особенности формирования самооценки младших школьников как основы достижения личностного результата образования // Вестник ЮУрГГПУ. 2014. №1. С. 72-83 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-samootsenki-mladshih-shkolnikov-kak-osnovy-dostizheniya-lichnostnogo-rezultata-obrazovaniya> (дата обращения: 06.05.2024).
5. Волкова Т.Г. Психология самосознания. Издательство: «Алтайский университет», 2014. – 342-347 с.
6. Гаврилычева, Г.Ф. Младший школьник и его ценности. Издательство: «Москва», 2016. – 13-19 с.
7. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология. Издательство: «Просвещение», 1986. – 256 с.
8. Глузман А.А. Философские аспекты проблемы самосовершенствования личности на основе самопознания //Вестник ЮУрГГПУ. 2014. №1. С. 15-22 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-aspekty-problemy-samosovershenstvo> (дата обращения: 03.04.2024).
9. Деметриу А. Когнитивные способности, когнитивное самосознание и успеваемость в школе: от детства до подросткового возраста. Издательство: «Ваклер», 1997. – 112-114 с.

10. Емельянова О.Ю. Психология самооценки. Издательство: «Аорта», 2008. – 42 с.
11. Жолобова Ю.С. Использование элементов арт-терапии в групповом консультировании младших школьников. Издательство: «Москва», 2022. – 274-278 с.
12. Зинченко В.П. Большой психологический словарь. Издательство: «Москва», 2008. – 38 с.
13. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Издательство: «Владос», 2010. – 240 с.
14. Каюмова Ш.Т. Проблемы самооценки в младшем школьном возрасте. Молодой учёный. 2017. №27. С. 130-132 URL: <https://moluch.ru/archive/161/45063/> (дата обращения: 06.05.2024).
15. Кон И.С. В поисках себя личность и ее самосознание. Издательство: «Политиздат», 1984. – 151 с.
16. Кон И.С. Открытие «Я». Издательство: «Политиздат», 1978. – 152-156 с.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. Издательство: Просвещение, 1989. – 256 с.
18. Копытина А.И. Арт-терапия, хрестоматия по психологии. Издательство: «Питер», 2001. – 316-320 с.
19. Косинова А.П., Косухина И.В., Котарева Н.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков посредством тренинговых занятий. Издательство: Фонд «Университетская книга», 2023. – 44-49 с.
20. Кузнецова Л.Г. «Метод комплексной сказкотерапии в работе с детьми на разных этапах онтогенеза. Издательство: «ЦОТ Иркутск», 2020. – 36-41 с.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Издательство Московского Университета, 2005. – 352 с.
22. Маллаев Д.В., Гасанова Д.А. Теория и практика психотехнических игр. Издательство: «ЛитРес», 2022 – 78-84 с.

23. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в младшем школьном возрасте. Издательство: «Москва», 1953. – 95 с.
24. Меграбян А.А. Общая психопатология. Издательство: «Педагогика», 1972. – 180 с.
25. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Издательство: «Воронеж», 2009. – 544 с.
26. Мирюк В.В. Развитие позитивного «Образа Я» младших школьников в условиях начальной школы. Издательство: «Натура», 2020 –12-14 с.
27. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Издательство: «Флинта», 2015. – 5-17 с.
28. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. Издательство «Академия», 2006. – 656 с.
29. Николау Л., Драгой О. Роль сказкотерапии в формирование самосознание личности ребенка. Издательство: «Ваклер», 2021. – 139-144 с.
30. Петрусинский В.В. Игры - обучение, тренинг, досуг. Издательство: «Новая школа», 1994. – 27-37 с.
31. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет. Издательство: «Москва», 1993. – 51-55 с.
32. Розенберг М. Под ред. Райгородский Д.Я. Хрестоматия. Издательство: «БАХРАХ-М», 2002. - 656 с.
33. Ратанова Т.А., Н.Ф. Шляхта. Психодиагностические методы изучения личности. Издательство: «Флинта», 2003. – 320 с.
34. Ревкова Н.В. Тренинговые упражнения для работы с детьми младшего школьного возраста. Издательство: «Владос», 2021. – 3-8 с.
35. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Издательство: «Ваклер», 1997. – 320 с.
36. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Издательство: «Питер», 2012. – 288 с.
37. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика

отношений в паре. Издательство: «Питер», 2014. – 82-103 с.

38. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. Издательство: «Москва», 1993. – 4-12с.

39. Селезнева О.В. Динамика становления когнитивного и эмоционально-ценностного компонентов самосознания на протяжении подросткового и юношеского возрастов. Издательство: Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 312 с.

40. Славина Л.С. Роль поставленной перед ребенком цели и образованного им самим намерения как мотивов деятельности школьника. Издательство: «Педагогика», 1972. – 45-80 с.

41. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. Издательство: «Эксмо-пресс», 2005. – 220-224с.

42. Спиркин А.Г. Основы философии. Издательство Московского Университета, 2015. – 394 с.

43. Столин В.В. Самосознание личности. Издательство Московского Университета, 1983. – 284-286 с.

44. Столярова К.А. Роль игровых технологий в формировании самооценки младших школьников //Актуальные проблемы научного и технологического обеспечения инновационного развития. Издательство: «Оренбург», 2024 –331-339 с.

45. Тихонова А.А. Самосознание и прогнозирование: акмеологические аспекты. Монография по психологии. Издательство: «Вектор-С», 2008. – 96 с.

46. Тищенко Ю.В. Факторы влияния семьи на формирование самосознания ребёнка. 2009г. №1. С. 5-11 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyaniya-semi-na-formirovanie-samosoznaniya-rebyonka> (дата обращения: 21.02.2025).

47. Торицына О.С. Арт-терапия как метод коррекции, проблемы педагогики. Издательство: «Вектор-С», 2021. – 62-67 с.

48. Тухман И.В. Развитие самоконтроля в учебной деятельности

младших школьников. Издательство: «Москва», 2015. – 20-31 с.

49. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Издательство: «Генезис», 1999. – 15-21с.

50. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Издательство: «Генезис», 2006. – 290-296с.

51. Фрейд З. Я и Оно. Сочинения. Издательство: «Эксмо», 2015. – 864 с.

52. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Издательство: «Владос», 1977. – 144 с.

53. Шабунина В.А. Педагогический терминологический словарь. Издательство: «[Бибком](#)», 2016 г. – 155 с.

54. Шахова И.П. психолого-педагогические особенности развития младшего школьника. Издательство: «Пенза», 2015. – 30-38 с.

55. Эльконин Д.Б. Развитие личности ребёнка-дошкольника. Издательство: «Педагогика», 1966. – 254-292 с.

56. Эляков А.Ю. Влияние семьи на развитие самосознания детей. 2019г. С. 3-4 URL: <https://s.econf.rae.ru/pdf/2018/10/7304.pdf> (дата обращения: 28.02.2025).

57. Эминова Н.Г. Восприятие детьми дошкольного и младшего школьного возраста образов героев отечественных и зарубежных мультфильмов. 2021г. С. 10-12 URL: https://msupsyj.ru/articles/?utm_source (датаобращения: 01.03.2025).

58. Эриксон Э. Детство и общество. Издательство: Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.

59. Эриксон Э. Психология самосознания. Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007 – 664-672 с.

60. Эртман К.Е. Психологическое значение сюжетно-ролевой в онтогенезе личности. 2006г. С. 21-23 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16070157>(дата обращения: 08.03.2025).

61. Юнг К. Ключевые этапы развития личности. Издательский дом «БАХРАХ-М», 2009 – 134-138 с.

62. Юхина А.А. Развитие младшего школьника с использованием средств арт-терапии. 2024г. С. 16-19 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-mladshego-shkolnika-s-ispolzovaniem-sredstv-art-terapii>(дата обращения: 08.03.2025).

Приложение А

Таблица 1. – Общая таблица результатов методик

Критерий	Познавательный	Эмоционально-ценностный	Поведенческий	Итоговый уровень
Методика ФИО	Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)	«Самооценка» (Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан) (Ур. прит./Выс. самооц.)	Тест уверенности в себе В.Г. Ромека	
1. Даша Г.	Высокий	89/76 В/ОВ	Пониженный	Высокий
2. Мира Л.	Высокий	93/86 ОВ/ОВ	Средний	Высокий
3. Кристина	Средний	94/80 ОВ/ОВ	Средний	Средний
3. Даша Я.	Средний	96/60 ОВ/В	Пониженный	Средний
4. Вера	Низкий	75/65 В/В	Средний	Средний
5. Вика	Средний	90/54 ОВ/СР	Пониженный	Средний
6. Ульяна	Низкий	81/90 ОВ/В	Пониженный	Средний
7. Аня	Средний	93/78 ОВ/ОВ	Средний	Средний
8. Кюбра	Средний	88/77 В/ОВ	Средний	Средний
9. Вероника	Низкий	69/43 СР/Н	Средний	Средний
10. Авелина	Высокий	91/53 ОВ/СР	Средний	Высокий
11. Марианна	Средний	88/66 В/В	Средний	Средний
12. Айсу	Низкий	57/26 Н/Н	Средний	Низкий
13. Варя	Низкий	90/73 ОВ/В	Средний	Средний
14. Артемий	Средний	90/71 ОВ/В	Пониженный	Средний
15. Захар	Низкий	83/68 В/В	Средний	Средний
16. Эрик	Средний	86/85 В/ОВ	Средний	Средний
17. Артур	Средний	100/98 ОВ/ОВ	Средний	Средний
18. Марат	Низкий	95/86 ОВ/ОВ	Средний	Средний
19. Влад	Средний	97/88 ОВ/ОВ	Средний	Средний

20.Ростислав	Средний	100/88 ОВ/ОВ	Средний	Средний
21.Демид	Средний	95/78 ОВ/ОВ	Средний	Средний
22.Максим	Низкий	98/87 ОВ/ОВ	Средний	Средний
23.Иван	Средний	90/5 ОВ/Н	Средний	Средний
24.Лёша	Средний	100/76 ОВ/ОВ	Средний	Средний
25.Веня	Низкий	100/69 ОВ/В	Средний	Средний
26.Миша	Средний	93/86 ОВ/ОВ	Средний	Средний
27.Сильви	Средний	93/91 ОВ/ОВ	Средний	Средний
28.София	Высокий	89/70 В/В	Средний	Высокий
29.Лиза	Средний	96/89 ОВ/ОВ	Средний	Средний
30.Кристина	Средний	58/28 Н/Н	Средний	Средний
31.Амелина	Низкий	75/45 В/СР	Средний	Средний
32.Анна	Высокий	83/76 В/ОВ	Средний	Высокий
33.Вероника	Средний	87/83 В/ОВ	Средний	Средний
34.Софья	Средний	92/87 ОВ/ОВ	Средний	Средний
35.Ева	Низкий	53/51 Н/СР	Средний	Средний
36.Полина	Высокий	89/65 В/В	Средний	Высокий
37.Катя	Высокий	95/84 ОВ/ОВ	Средний	Высокий
38.Адилет	Низкий	65/60 СР/В	Средний	Средний
39.Федор	Низкий	77/35 В/Н	Пониженный	Низкий
40.Ярослав	Средний	93/61 ОВ/В	Средний	Средний
41.Роман	Низкий	78/59 В/СР	Средний	Средний
42.Владимир	Средний	88/54 В/СР	Средний	Средний
43.Павел	Низкий	67/50 СР/СР	Средний	Средний
44.Даниил	Высокий	76/53 В/СР	Средний	Средний
45.Юрий	Средний	91/80 В/ОВ	Средний	Средний
46.Вова	Низкий	94/82 ОВ/ОВ	Средний	Средний
47.Гамзат	Низкий	61/49 СР/СР	Средний	Средний
48.Билол	Низкий	97/80 ОВ/ОВ	Средний	Средний

49.Михей	Высокий	100/99ОВ/ОВ	Средний	Высокий
50.Артём	Средний	68/54 СР/СР	Средний	Средний
51.Матвей	Низкий	76/42 В/Н	Средний	Средний

**Программа коррекционных занятий с детьми по развитию
самосознания**

Занятие 1 «Знакомство».

Цель: знакомство детей, введение правил, сплочение группы.

Задачи:

1. Знакомство участников друг с другом;
2. Установление контакта с группой;
3. Установление правил поведения;
4. Создание благоприятной атмосферы в группе.

Здравствуйте, ребята! С сегодняшнего дня мы с вами начинаем интересное путешествие – не в другой город или страну, а в волшебный, и очень важный мир. Это мир нас самих – мир наших чувств, мыслей, интересов. Всё, что вы здесь узнаете про себя, поможет вам лучше понимать себя и других людей, дружить, решать разные ситуации и поверить в себя. На наших занятиях мы будем играть, разговаривать, рисовать, двигаться и узнавать много нового. Сегодня мы с вами познакомимся друг с другом и придумаем общие правила, чтобы всем было приятно находиться на занятиях.

Упражнение «Мяч по кругу»

Цель: знакомство участников.

Дети передают мяч по кругу. Тот, кто ловит, говорит: своё имя, что любит (например, «Я — Лена, люблю рисовать»), показывает жест, связанный с этим действием (например, делает вид, что рисует). Остальные повторяют: «Это Лена, она любит рисовать!» — и имитируют жест.

Продолжительность: 10 минут

Введение правил группы

Ребята, на наших занятиях мы с вами должны придерживаться

определённых правил, о которых мы сейчас поговорим (правила проговариваются и после дублируются на доске).

После прочтения каждого правила следует его обсуждение: как ты понимаешь это правило? Готов ли ты следовать ему?

- Правило активности (нет зрителей в группе).
- Правило «Здесь и теперь» (надо говорить о себе и сейчас).
- Правило закрытости группы, т.е. то, что происходит в группе не обсуждается за ее пределами. Не рассказывать другим, что мы узнаем друг о друге на занятиях и как разные ребята ведут себя на них.
- Правило ответственности и искренности: нужно попытаться быть самим собой, говорить то, что ты думаешь и чувствуешь. Не оценивать поведение участников группы, если они сами об этом не попросят.
- Правило «Стоп»: один раз за все занятия, тот член группы, который не захочет отвечать на вопрос или участвовать в игре, может сказать «Стоп».
- Правило доверительного общения (если начинаешь говорить, то говори правду).
- Правило «0.0» (не опаздывать)

Далее ведущий «торжественно обещает следовать всем правилам» и предлагает участникам сделать тоже самое.

Продолжительность: 7 минут.

Введение ритуала приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими.

Оборудование и материалы: не требуются.

Упражнение «Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,

Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 5 минут.

Упражнение «Угадай, кто!»

Цель: упражнение помогает участникам лучше познакомиться друг с другом.

Необходимые материалы: бумага для записей.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер даёт им примерно следующую инструкцию: «Каждый из нас – неповторимая уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, возьмите листочки бумаги и напишите какой-нибудь факт о себе, который пока неизвестен вашим одноклассникам. Пусть это будет что-то нестандартное – не пишите любимый цвет, или на какой улице вы живёте. Вы можете написать о своих увлечениях, например, если вы умеете вышивать или умеете готовить какое-нибудь блюдо. Вы можете написать о местах, где вы побывали. Или если у вас дома живут восемь кошек, если вы отлично поёте и т. д. можете написать об этом. Не пишите о чём-то личном, т. к. мы будем этим делиться. Подписывать листочки не надо». После этого все листочки неподписанными отдаются тренеру и перемешиваются. Далее тренер зачитывает записки по одной и группа должна угадать автора.

Обсуждение: не требуется.

Продолжительность: 10 мин.

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство, развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Ход упражнения: Участники встают и в течении 5 минут должны

узнать друг о друге как можно больше информации, рассказывают друг другу по 3 факта о себе, факты повторяться не должны.

Обсуждение: Начинаем по кругу узнавать информацию о каждом из группы, обмениваться услышанными фактами.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон»

Цель: передача эмоций, чувств по кругу с помощью мимики и жестов.

Ход упражнения: Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. "Получивший" это чувство, старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов, чувство возвращается к его пославшему.

Обсуждение: Обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался его передать. Обычно такое упражнение создает очень теплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте. И неплохо вводит язык чувств. Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами "здесь и теперь". При анализе необходимо обратить внимание детей на то, что в некоторых экстремальных ситуациях не всегда возможно передать информацию словами, речью. Здесь особенно значимым становится умение чувствовать окружающих, понимать язык жестов.

Продолжительность: 10 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 2. Формирование представлений о собственном «Я».

Цель: Сформировать представления о собственном «Я».

Задачи:

1. Формирование представлений о собственном «Я».
2. Развитие самопонимания через анализ своих ролей и ценностей.
3. Формирование навыка самоанализа (мысли, чувства, поступки).

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Упражнение «Рисунок себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Мои роли»

Цель: Помочь детям осознать различные социальные роли, которые они выполняют в повседневной жизни, и понять, как эти роли связаны с их поведением и чувствами.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Ход упражнения:

Роли — это различные «шапки» или «маски», которые мы надеваем в зависимости от ситуации. Например: дома ребёнок может быть сыном или дочерью, в школе — учеником, на площадке — другом и т.д.

Попросите детей нарисовать себя в центре листа, вокруг рисунка дети должны нарисовать или написать свои роли: ученик, друг, брат/сестра, спортсмен и т.д. Рядом с каждой ролью дети могут изобразить символ или предмет, ассоциирующийся с этой ролью (например, книга для ученика, мяч для спортсмена)

После того как все закончили, дети могут поделиться своими рисунками с группой.

Обсуждение:

- Какая роль тебе нравится больше всего и почему?
- Есть ли роли, которые тебе сложно выполнять?
- Как ты себя чувствуешь в разных ролях?
- Как вы думаете, как можно улучшить выполнение той или иной роли?

Продолжительность: 15 минут.

Игра «Узнай кто ты»

Цели: обобщение знаний о ценностях жизни.

Инструкция: Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников: одену на голову обруч (либо прикрепляем листок на спину), на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать

данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений группы.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность, познание, самосовершенствование.

Обсуждение.

Легко ли было описать ценность? Быстро ли вы угадали свою роль? Какое место эта ценность занимает в твоей жизни?

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «Пятерочка»

Цель: развитие рефлексии, самопонимания.

Материалы: листы бумаги или рабочие тетради, цветные карандаши или фломастеры, шаблоны.

Детям предлагается обвести свою руку и на каждом пальчике/шаблоне записать следующее:

- 5 моих сильных сторон

(Какие у меня хорошие качества? Например: добрый, весёлый, стараюсь, не обижаюсь, умею дружить.)

- 5 дел, которые я делаю хорошо

(Что у меня получается? Например: рисую, читаю, играю в футбол, ухаживаю за питомцем, помогаю дома.)

- 5 вещей, которые мне нравятся в других людях

(Какие качества я ценю в других? Например: честность, доброта, чувство юмора, дружелюбие, смелость.)

- 5 людей, с кем мне приятно общаться

(Можно назвать родственников, друзей, учителей — всех, рядом с кем тепло и спокойно.)

- 5 моих мечт или целей

(О чём я мечтаю? Чего хочу достичь? Например: стать врачом, поехать на море, завести собаку, научиться играть на гитаре.)

Обсуждение:

- Было ли легко или трудно придумывать ответы?
- Что тебе особенно понравилось писать?
- Что нового ты узнал о себе?

Продолжительность: 15 минут.



Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 3. Развитие представлений о своих сильных и слабых сторонах.

Цель: сформировать представления о своих сильных и слабых сторонах.

Задачи:

1. Развитие представлений о своих сильных и слабых сторонах.
2. Осознание собственных возможностей.
3. Формирование реалистичного взгляда на себя.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Упражнение «Цвет настроения»

Цель: создать эмоциональный контакт в группе, научить ребёнка осознавать и называть своё текущее состояние.

Дети выбирают цвет из набора карточек, который соответствует их настроению.

Коротко говорят: «Я — (имя), мой цвет настроения сегодня — ... потому что...»

Продолжительность: 5 минут

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: «Каждый из Вас в течение 3-4 минут должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности. Существенно также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они Вам несвойственны, и Вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы выговорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».

Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем ведущий предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили сильные стороны того, кто рассказывал о себе.

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «Маски животных и растений или Я – в другом образе»

Цель: развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений, самопринятие, раскрепощение, самопознание собственного «Я» через маски.

Материалы: маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Продолжительность: 15 мин.

Ход упражнения:

- 1 этап: каждый выбирает себе роль животного.
- 2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»
- 3 этап: участники по очереди изображают свое животное.

Участники идут друг за другом по кругу.

Инструкция: «Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слонем... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

Вопросы для обсуждения:

1. Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?
2. Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?
3. Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и

выбранного вами животного?

4. Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?

5. Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение «Мои слабые стороны»

Цель: Определение каждым участником слабых сторон, формирование привычки анализировать свои недостатки.

Инструкция: «Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. - О том, что он является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты. Далее упражнение проводится по методике «Мои сильные стороны».

Продолжительность: 15 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 4. Формирование позитивного эмоционального отношения к себе.

Цель: Сформировать позитивное эмоциональное отношение к себе.

Задачи:

1. Формирование позитивного эмоционального отношения к себе.
2. Развитие умения оценивать собственное «Я».
3. Развитие умения осознавать свои мысли, чувства и действия в

различных ситуациях.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Упражнение «Я — солнечный лучик»

Цель: Развитие позитивного образа «Я», самооценности.

Инструкция:

Дети становятся в круг, закрывают глаза.

Ведущий говорит:

«Представь, что ты — тёплый солнечный лучик. Ты несёшь свет, радость и тепло. Ты освещаешь всё вокруг. Скажи себе: Я нужен. Я добрый. Я делаю мир светлее.»

После этого дети «расправляют лучики» — тянутся руками вверх и в стороны, улыбаясь. В завершение каждый ребёнок говорит: «Я — лучик радости» и называет одно своё хорошее качество.

Продолжительность: 5 минут.

Упражнение «Попади в круг»

Цель: осознание и анализ собственных поведенческих тенденций и особенностей своей личности.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Инструкция: необходимо встать в круг, крепко держась за руки. Один из участников остается за кругом. Тот, кто остался за кругом, должен сначала попасть внутрь, а затем выйти. Другие участники группы имеют право впускать его в круг или не выпускать из него, в зависимости от того, вызовет поведение этого участника во время взаимодействия с ними желание видеть его в своем кругу или нет.

Так, в простой игровой форме участникам предлагается осознать и проанализировать не только имеющиеся в своем поведении агрессивные и властные тенденции, но и приблизиться к познанию собственных индивидуально-психологических особенностей, внутренних противоречий личности, обсудить возможные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях.

Обсуждение:

Что вы делали для того, чтобы попасть в круг и выйти из него?

Что вы при этом чувствовали?

Как вы относились к тем, кто стоял в кругу?

Планировали ли вы заранее свое взаимодействие с участниками или действовали спонтанно?

Была ли реакция участников круга на ваши действия такой, как вы ожидали?

Удалось ли вам выполнить задание?» и т.д.

Время: 10 мин.

Упражнение «Сказка о герое с добрым сердцем»

Цель: Формирование позитивной самооценки и самопринятия через идентификацию с положительным героем; развитие способности осознавать и выражать собственные чувства; стимулирование фантазии, воображения и творческого самовыражения.

Материалы: бумага, карандаши или фломастеры

Ход упражнения:

1. Вступление:

Ведущий начинает с рассказа:

«В каждой сказке есть герой. Он может быть маленьким, но смелым. У него доброе сердце, и он умеет помогать другим. А что если мы сами станем героями такой сказки?»

Задаются наводящие вопросы:

- Каким может быть герой?
- Что делает сердце добрым?
- Как герой может помочь другим?

2. Основная часть: сочинение сказки

Вариант 1: Коллективное сочинение

Ведущий начинает:

«Жил-был герой с добрым сердцем. Он очень хотел помочь...»

Дети по очереди продолжают рассказ — по 1–2 предложения каждый. Ведущий мягко направляет ход сказки, добавляя волшебные элементы, трудности, решения.

Вариант 2: Индивидуальное сочинение/рисование

Каждый ребёнок пишет/рисует сказку о своём герое.

На листе может быть шаблон с подсказками:

У героя должно быть имя, где он живёт, чем он силен (не обязательно физически), как он помогает другим, что помогает ему быть добрым.

3. Завершение: рассказ и обсуждение

По желанию дети читают или кратко пересказывают свою сказку.

Ведущий подводит итог:

- У всех героев есть доброе сердце.
- Герои справляются с трудностями.
- Каждый из нас может быть таким героем — в жизни, а не только в сказке.

Обсуждение:

- Как ты думаешь, у тебя доброе сердце?
- Когда ты был похож на героя из сказки?

- Как ты помогаешь другим?
- Что помогает тебе быть добрым?

Продолжительность: 40 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 5. Формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении

Цель: Сформировать представления об уверенном и неуверенном поведении.

Задачи:

1. Формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении.
2. Формирование представлений о конфликтах и их причинах.
3. Научить распознавать субъективно сложные ситуации.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Игра «Как ты сегодня?»

Цель: Развитие навыков рефлексии, настрой на занятие.

Ведущий показывает карточки с разными смайликами (радость, тревога, усталость, уверенность). Дети выбирают, какой эмоции соответствует их настроение и коротко объясняют почему (по желанию).

Делается вывод: «Каждый день мы можем чувствовать разное, и это нормально».

Продолжительность: 5 минут.



Мини-беседа «Как ведёт себя уверенный человек?»

Цель: Сформировать представление о том, что такое уверенный и неуверенный человек.

Обсуждение:

- Как выглядит уверенный человек? (стоит прямо, говорит чётко, смотрит в глаза, не боится задать вопрос)
- А неуверенный? (опущенные плечи, шёпот, избегание контакта,

боязнь говорить)

- Может ли человек быть уверенным не всегда?

Закрепление:

Ведущий рисует два человечка на доске:

Один — уверенный

Второй — неуверенный

Дети подсказывают, как они выглядят, что чувствуют, как себя ведут.

Продолжительность: 7 минут.

Упражнение «Я уверенный, когда...»

Цель: осознать ситуации, в которых ребенок чувствует уверенность, укрепить положительное отношение к себе.

Инструкция:

Детям раздаётся шаблон человечка или лист бумаги. Задание:

Нарисуй или запиши, когда ты чувствуешь себя уверенным.

Можно подписать фразы:

- Я силен, когда...

- Я могу...

- Мне помогают...

Обсуждение:

Кто хочет — рассказывает о своём рисунке.

Вопросы:

- В чём ты особенно уверен?

- Кто/что помогает тебе почувствовать себя сильным?

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Говорю с силой»

Цель: тренировка уверенной речи и осанки.

Ход:

- Дети становятся по кругу. Каждый по очереди говорит:
- «Я могу...» — и называет то, что умеет делать (реальное).
- Остальные поддерживают аплодисментами или хором говорят: «Да!»

Вариация: говорить это в разных «ролях» — как супергерой, как робот, как кот и т.п.

Продолжительность: 5 минут.

Упражнение «Мой внутренний герой»

Цель: актуализировать уверенность через образ.

Ход:

Детям предлагается нарисовать героя, который помогает им быть смелыми, уверенными, сильными. Это может быть сказочный персонаж, животное или вымышленный образ. После рисунка — короткий рассказ: как он помогает, в каких ситуациях появляется.

Обсуждение:

- Что в нём такого особенного?
- Хотел бы ты быть похожим на него?

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Что такое конфликт?»

Цель: сформировать базовое понимание, что конфликт — это не всегда «плохо», а это ситуация столкновения интересов.

Ход:

1. Ведущий предлагает детям послушать мини-историю:

«Маша хотела играть в магазин, а Петя — в прятки. Они начали спорить, громко кричали, обиделись и разошлись».

2. Вопросы к детям:

- Что случилось?
- Почему произошёл конфликт?
- Был ли кто-то плохим?
- Что можно было сделать по-другому?

Итог: Конфликт — это разные желания, мнения или чувства, и с этим можно справляться без ссор.

Продолжительность: 5 минут.

Упражнение «Лес конфликта» и «Мост мира»

Цель: визуализировать конфликтную ситуацию и способы выхода из неё.

Ход:

1. На одном листе дети рисуют «лес конфликта» — сцены спора, крика, одиночества.
2. На втором листе — «мост мира» — что можно сделать, чтобы стало лучше (например: поговорить, попросить прощения, отойти, подумать, подышать).

Материалы: цветные карандаши, шаблоны дерева, моста, человечков.

Обсуждение:

- Какие чувства бывают в «лесу конфликта»?
- А что помогает «перейти по мосту»?

Продолжительность: 10 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 6. Развитие принятия себя и своей уникальности

Цель: Развить принятие себя и своей уникальности.

Задачи:

1. Развитие принятия себя и своей уникальности.
2. Развитие критического отношения к себе.
3. Формирование навыков эмоциональной устойчивости при неудачах.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Игра «Чем я отличаюсь»

Цель: показать разнообразие и уникальность каждого участника.

Дети встают в круг. Каждый по очереди говорит:

«Я отличаюсь от других тем, что...» (например, «...я быстро читаю», «...у меня веснушки», «...я обожаю лепить»)

Продолжительность: 5 минут.

Коллаж «Я — уникален»

Цель: Осознание собственной индивидуальности; развитие самопринятия, формирование позитивного образа «Я».

Материалы: Цветная бумага, журналы, газеты, ножницы, клей, фломастеры, листы формата А4 или А3.

Ход упражнения:

1. Вступление:

Ведущий говорит:

«Каждый человек особенный. Мы отличаемся внешностью, интересами, мечтами, привычками. Сегодня мы попробуем создать коллаж, который покажет, в чём именно ты — уникален.»

2. Создание коллажа:

Дети вырезают картинки, слова, фразы, которые:

- Символизируют их интересы, хобби, мечты

- Показывают черты характера
- Передают, какие они — весёлые, спокойные, активные, и т.д.

Также можно рисовать, писать от руки слова и фразы:

- «Я люблю...»
- «Я умею...»
- «Я горжусь тем, что...»
- «Я хочу...»

3. Завершение и обсуждение:

Каждому предлагается по желанию показать коллаж и рассказать 1–2 важных элемента.

Обсуждение:

- Что тебе понравилось в своём коллаже?
- Было ли тебе легко рассказывать о себе?
- Что тебе хотелось бы показать другим?

Продолжительность: 20 минут.

Упражнение «Умею — учусь — хочу попробовать»

Цель: Осознание своих сильных сторон, принятие себя, поддержка уверенности в себе.

Инструкция:

Детям предлагается заполнить 3 колонки:

- Я умею (то, что уже хорошо получается)
- Я учусь (что ещё не идеально, но я стараюсь)
- Я хочу попробовать (мечты, интерес)

Обсуждение:

У каждого есть сильные стороны и зоны роста.

Учиться — это нормально. Ошибки — часть пути.

Продолжительность: 10 минут.

Сказка «О необычном цветке»

Цель: Развитие принятия своей уникальности через метафору; формирование умения выражать эмоции и работать с самооценкой,

поддержка эмоциональной устойчивости через ресурсную сказку.

Формат: Индивидуальное или групповое сочинение, может включать рисование.

Ход упражнения:

Ведущий рассказывает:

«В одном волшебном саду рос необычный цветок. Он был не таким, как все — у него были лепестки неонового цвета, он пах ванилью и даже умел шевелиться. Но другие цветы не сразу его приняли...»

Варианты:

Коллективно продолжаем сказку: каждый по очереди добавляет 1–2 предложения. Или дети пишут/рисуют продолжение индивидуально.

Подсказки:

- Что чувствовал необычный цветок?
- Что говорили другие?
- Что он сделал, чтобы поверить в себя?
- Кто или что помогло ему принять себя?
- Чем закончилась сказка?

Далее детям нужно нарисовать необычный цветок и то, что делает его особенным.

Обсуждение:

- В чём был особенным этот цветок?
- Что помогло ему поверить в себя?
- Когда ты чувствовал себя «другим»?
- Почему важно оставаться собой?

Продолжительность: 20 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят:

«Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 7. Учет собственных возможностей и ограничений в разных ситуациях

Цель: Развитие умения учитывать свои возможности и ограничения в разных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие умения учитывать свои возможности и ограничения в разных ситуациях.
2. Развитие навыков рефлексии.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Групповое упражнение «Как поступить?»

Цель: Учиться анализировать ситуацию и учитывать свои реальные возможности.

Инструкция:

Ведущий раздаёт карточки с ситуациями:

(например: «На уроке физкультуры надо перепрыгнуть козла», «Ты хочешь участвовать в олимпиаде», «Друг зовёт на сцену, а ты боишься»)

Группа обсуждает:

- Что я могу сделать сам?
- Что пока трудно?
- У кого можно попросить помощи?
- Как я буду себя чувствовать?

Вывод: Не всегда надо быть «супергероем». Главное — понимать себя и свои силы.

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «Мой ресурсный рюкзак»

Цель: Осознать свои внутренние ресурсы, развить ощущение опоры на себя и своих близких в сложных ситуациях.

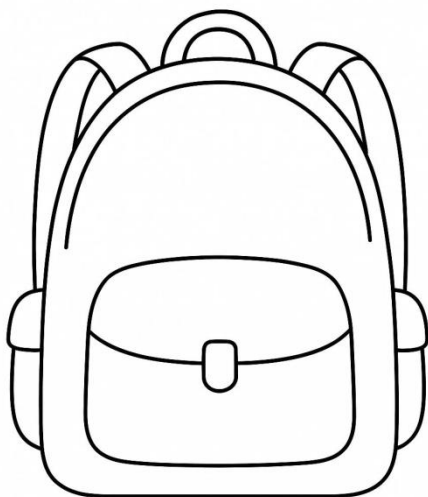
Инструкция:

Нарисуй рюкзак. Внутри рюкзака «положи» (нарисуй или напиши):

- Свои способности и сильные стороны
- То, что тебе помогает, когда трудно
- Людей, к которым ты можешь обратиться за помощью

Обсуждение:

- Что в твоём рюкзаке самое важное?
- Кто или что тебя поддерживает?



Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «Я могу — Мне трудно — Мне нужна помощь»

Цель: Осознание своих сильных сторон, умение признавать трудности, развитие навыков рефлексии.

Инструкция:

Каждому выдается лист, разделённый на три зоны:

- Я умею
- Мне пока трудно
- Мне нужна помощь

Детям предлагается пофантазировать и заполнить шаблон на примерах из жизни (учёба, игры, спорт, дружба и т.д.)

Пример:

- Я умею: дружить, быстро бегать, решать примеры.
- Мне трудно: начинать разговор, просить прощения.

- Мне нужна помощь: на контрольной, когда ссорюсь с другом

Обсуждение:

- Что оказалось легко писать?

- Бывает ли, что ты справляешься не сразу?

- Что помогает тебе, когда трудно?

Продолжительность: 15 минут.

Игра «Я — животное»

Цель: через движение и образ осознать разные состояния себя.

Ход:

Ведущий просит показать:

Животное, которое уверено в себе (лев, орёл, тигр)

Животное, которое пока неуверенное или уставшее (черепаха, котёнок)

Животное, которое просит о помощи (щенок, обезьянка)

Обсуждение:

Как себя чувствует уверенное животное, а неуверенное?

Когда ты себя так ощущаешь?

Продолжительность: 10 минут.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 8. Развитие уверенного поведения в разных обстоятельствах

Цель: Развивать уверенное поведение в различных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие уверенного поведения в разных обстоятельствах.
2. Формирование адекватного отношения к конфликтам.
3. Формирование умения выражать эмоции экологично.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,

Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.
Продолжительность: 3 минуты.

Техника «Ощущение уверенности»

Цель: дать представление о качествах уверенного человека, дать возможность в воспоминаниях пережить ситуацию успеха посредством уверенности в себе.

Инструкция: постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Продолжительность: 5 мин.

Упражнение «Король и королева»

Цель: направлен на обнаружение «защит» личности, развивается навык уверенного поведения в различных ситуациях.

Инструкция: участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Обсуждение: кто и как избегал этой ситуации подчинения?

Продолжительность: 10 мин.

Упражнение «Находчивость и храбрость»

Цель: воспитать в себе уверенность, научиться бороться со страхами.

Инструкция: ведущий предлагает обсудить несколько неоднозначных ситуаций. Они могут варьироваться от самых простых, до более сложных. Например, школьник пришел на урок и вдруг узнал, что именно сегодня важная и ответственная контрольная. А он совершенно не подготовился. Ведущий по очереди может обращаться к ребятам, чтобы выяснить у них мнение относительно такой проблемы. По ответу будет ясно, насколько устойчива психика к такой ситуации. Например, ребенок может отвечать уверенно, предлагать различные варианты поведения, начиная с того, чтобы списать контрольную у кого-то, и до того, чтобы отпроситься домой, ссылаясь на плохое самочувствие.

Некоторые дети будут отвечать неуверенно, как бы сомневаясь в правильности своих действий. Это и свидетельствует, что такая ситуация могла бы вызвать у них страх. Задача ведущего – попытаться вести разговор таким образом, чтобы сам ребенок понял причину своего страха перед контрольной. Возможно, он недостаточно хорошо усвоил последние темы, может быть, его пугает мысль о постоянных неудачах и т. д. В игре нет победителей и побежденных, задача – помочь детям самостоятельно разобраться со своими страхами, чтобы они могли контролировать свои эмоции, возникающие в непредвиденных обстоятельствах.

В данной игре можно обсуждать ситуации на самые разные темы, например: «Что делать, если потерялся ключ от квартиры, а все уехали на дачу?» или «Что делать, если к соседям лезут воры?».

Продолжительность: 10 мин.

Упражнение «Бег с карандашом»

Цель: упражнение учит брать инициативу на себя, руководить действиями; развивает гибкую реакцию на меняющуюся обстановку,

решительность; активизирует группу, снимает напряженность.

Материалы: карандаши.

Инструкция: участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его, выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего. Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй - левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Обсуждение: какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот препятствовало?

Продолжительность: 10 мин.

Упражнение «Кто первый начнёт мириться?»

Цель: показать, что неважно, кто виноват — важно, кто первый делает шаг к миру.

Ход:

Дети в парах изображают простую сценку конфликта (например, не поделили игрушку). После ссоры — пауза. Затем один из них по очереди делает шаг:

- «Давай поговорим»
- «Извини, если я обидел»
- «Хочешь, вместе подумаем?»

Обсуждение:

- Было ли трудно сделать первый шаг?
- Что ты чувствовал, когда мирился?

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «Да и нет»

Цель: развитие навыков уверенного поведения и речи.

Инструкция: разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «Да», а кто – «Нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет!». Тогда первый снова говорит: «Да!», может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: «Нет!», и тоже слегка сильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или «Да», или «Нет». Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать «спор».

Обсуждение: как ты себя сейчас чувствуешь? Как тебе удобнее спорить — произнося слово «Да», или произнося слово «Нет»? Ты говорил достаточно громко?

Продолжительность: 5 мин.

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 9. Построение стратегий поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах.

Цель: Развивать умение строить стратегии поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах.

Задачи:

1. Развитие умения строить стратегии поведения на основе знаний о своих сильных и слабых сторонах.

2. Формирование умения давать конструктивную самооценку.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Упражнение «Разный я»

Цель: осознание, что в разных ситуациях мы проявляем себя по-разному.

Ход:

Ведущий предлагает детям двигаться по комнате, изображая:

«уверенного себя»,

«растерянного»,

«весёлого»,

«злого»,

«спокойного».

Затем дети становятся в круг, делают глубокий вдох, выдох, расслабляются.

Обсуждение:

— Как ты себя чувствовал в каждом образе?

— Где ты был похож на себя в жизни?

Время: 5 минут

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Цель: осознание своих личных качеств и конструктивная самооценка.

Материалы: шаблоны человечков, фломастеры, клей, цветная бумага.

Ход:

Дети получают шаблон человечка.

На левой стороне рисуют/пишут сильные стороны (что у меня хорошо получается).

На правой — слабые стороны (что пока трудно, нужно помощь или тренировка).

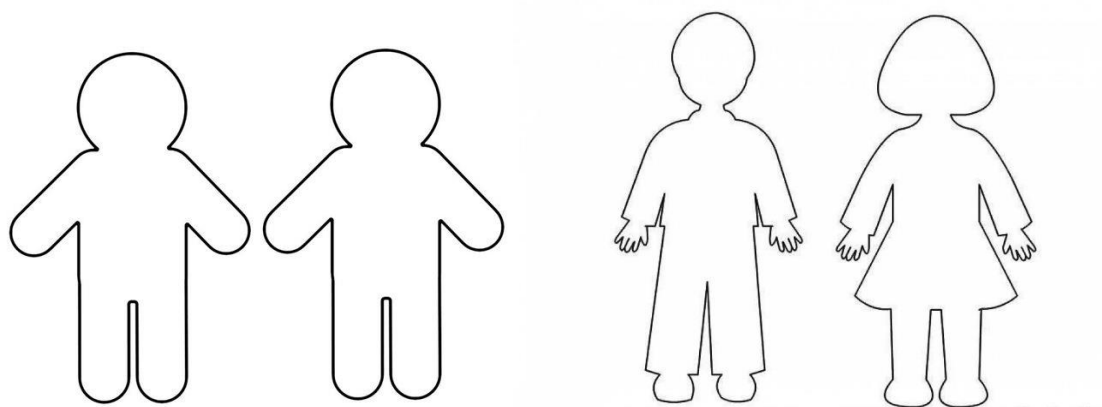
Можно добавить символы: звёздочки — «сильное», облачко — «слабое».

Обсуждение:

— Что тебе нравится в себе?

— Что бы ты хотел развивать?

Время: 10 минут



Упражнение «Сказка о герое, который нашёл свою силу»

Цель: осмысление пути самопознания и умения использовать сильные и слабые стороны.

Материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Продолжительность: 20 минут.

Ход упражнения:

Ведущий говорит: «Сегодня мы отправимся в сказку. Но это будет не просто сказка — она может помочь тебе узнать что-то важное о себе. Слушай внимательно: может быть, ты узнаешь в герое себя.»

Жил-был маленький герой по имени Арти. Он думал, что в нем нет ничего особенного. В школе он не бегал быстрее всех, не всегда решал примеры первым, иногда забывал что-то важное. Он часто думал: «Ну почему я не такой, как другие? Почему у меня нет своей силы?» Однажды, когда он стал чуть старше, Арти смог отправиться в волшебное путешествие. На этом пути его ждали разные испытания.

— В первой деревне он встретил грустного щенка. Арти внимательно выслушал его и помог — оказалось, он умеет слушать с добрым сердцем.

— В лесу нужно было помочь другим выбраться из лесной чащи — и Арти предложил идею, как пройти безопасно.

— У высокой горы он не сдался, хотя чувствовал, что уже очень устал, но нашел в себе силы подняться до конца. Тогда он понял: у него есть терпение и настойчивость.

Каждый раз, когда он использовал свои качества в самых разных ситуациях на своем пути, ему становилось теплее и радостнее. Арти понял: его сила — не в скорости, а в доброте, идеях, спокойствии, умении просить помощи и помогать другим.

Он вернулся домой, зная, что у него есть то, что помогает ему в жизни. Он не идеальный, но он — настоящий. И это его сила.

Рисунок героя

Дети рисуют героя сказки (себя на его месте).

Рядом пишут ответы на вопросы (можно устно, можно в свободной форме):

- Чем он силен?
- Что ему трудно, но он старается?
- Чему он научился в пути?

Ведущий задаёт вопросы:

- Был ли герой похож на тебя?
- Какие «силы» ты заметил у него?
- А какие ты находишь в себе?
- Что тебе помогает, когда трудно?
- Где и как в жизни можно использовать свои сильные стороны? (в школе, в семье, в игре)

Вывод:

Каждый человек обладает своей силой — она не всегда яркая и заметная. Но она делает нас такими, какие мы есть. Важно видеть не только, что у тебя хорошо получается, но и то, чему ты учишься, и что стараешься преодолеть.

Упражнение «Я — стратег»

Цель: научить применять знания о себе для выбора поведения в ситуации.

Ход:

Дети получают карточки с простыми ситуациями:

- «Ты участвуешь в конкурсе»
- «Ты не знаешь, как решить задачу»
- «Ты ссоришься с другом»
- «Ты забыл тетрадь»

Инструкция: вам нужно выбрать свои сильные стороны, которые помогут справиться с данной ситуацией (например: «я не боюсь просить помощи», «я умею объяснить», «я умею быть спокойным»).

А затем — подумать: что можно сделать, если есть трудность (например, трудно сразу говорить - можно подготовиться заранее).

Обсуждение:

- Какие сильные стороны помогли бы тебе в этих ситуациях?
- Что делать, если что-то не умеешь?

Время: 10 минут

Упражнение «Мой маршрут уверенности»

Цель: интеграция опыта и формирование позитивной установки.

Ход:

Дети рисуют «дорожку» (или лестницу), по которой они «шагают к уверенности».

На каждой ступеньке — то, что им помогает быть сильнее:

«Я умею слушать»

«Я не сдаюсь»

«Я прошу помощь, если трудно»

Обсуждение:

— Что нового ты понял о себе?

— Что хочешь тренировать?

— Что тебе помогает быть собой?

Время: 8 минут

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 10. Навыки уверенного поведения

Цель: Обучение навыкам уверенного поведения.

Задачи:

1. Обучение навыкам уверенного поведения.
2. Обучение навыкам решения конфликтов.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение

можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Упражнение «Я-сообщения»

Цель: научить выражать свои чувства и желания без агрессии.

Время: 12 минут.

Ход:

Ведущий объясняет, как можно выражать эмоции через «Я-сообщения»:

«Мне обидно, когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Я рад, что...»

«Я хочу, чтобы...»

Затем предлагает примеры ситуаций (кто-то толкнул, обидел, взял без спроса и т.д.), и дети формулируют «Я-сообщения».

Обсуждение:

— Почему важно говорить про свои чувства?

— Как ты чувствуешь себя, когда тебя слушают?

Упражнение «Подними монету».

Цель: развить умение договариваться.

– Иногда, чтобы конфликт решить можно просто договориться. Вот сейчас мы с вами и попробуем это сделать.

Ход:

Каждый из детей ищет партнера (для этого ведущий раздает

разрезанные карточки картинки, дети должны найти вторую половинку и объединиться в пару). Участники встают на газету, а ведущий кладёт на свободные края газеты две монеты. Каждый из них должен поднять одну монету. При этом запрещается наступать на пол или держаться за что-нибудь. Дети могут поддерживать друг друга, им разрешается разговаривать. У каждой пары есть 3 минуты на подготовку. При желании можно потренироваться, естественно, без книги. Пары приступают к выполнению задания по очереди. Остальные наблюдают и готовятся. Нельзя громко разговаривать, давать советы или критиковать. В конце все аплодируют.

Обсуждение: удалось ли сразу договориться? Что оказалось самым сложным? И наоборот самым легким?

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение «Конфликт? Решим спокойно!»

Цель: обучение алгоритму конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

Время: 15 минут

Ход:

Ведущий даёт карточки с игровыми ситуациями:

Тебя не взяли в игру.

Друг нечаянно порвал твою поделку.

Ты хочешь быть первым, но кто-то спорит.

Кто-то толкнул тебя в очереди.

Задание:

Обсудить в парах:

Что ты чувствуешь?

Как можно отреагировать уверенно, не обижая другого?

Какие слова помогут избежать ссоры?

Формула для детей:

- Я говорю, что чувствую
- Я объясняю, почему

- Я предлагаю, что можно сделать

Пример:

«Мне обидно, когда ты меня перебиваешь, потому что я тоже хочу сказать. Давай говорить по очереди».

Обсуждение:

— Что самое сложное в таких ситуациях?

— Чем отличается уверенное поведение от грубого?

— Как можно отреагировать уверенно, не обижая другого?

— Какие слова или действия помогут избежать ссоры или решить конфликт?

Упражнение «Солнышко»

Цель: осознание своих ресурсов и качеств, способствующих уверенному поведению.

Материалы: листы с изображением солнышка, цветные карандаши.

Время: 10 минут.

Ход:

В центре солнца дети пишут своё имя или «Я».

В лучиках — свои сильные стороны, которые помогают быть уверенными (например: «я добрый», «я внимательный», «я умею слушать», «я могу попросить помощи»).

Обсуждение:

— Что тебе помогает быть уверенным?

— В какой ситуации ты используешь эти качества?

Упражнение «Уверенное слово»

Цель: закрепление позитивной самооценки.

Время: 8 минут

Ход:

Дети по кругу называют слово, которое для них ассоциируется с уверенностью (например: «доброта», «спокойствие», «смелость», «честность»).

Можно передавать мягкий мяч как «символ уверенности».

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 11. Приёмы саморегуляции и самоподдержки.

Цель: Обучить приемам саморегуляции и самоподдержки

Задачи:

1. Обучение приемам саморегуляции и самоподдержки.
2. Обучение навыкам решения конфликтов.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого весёлый мячик,

Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Прием «Дыхание спокойствия».

Цель: обучить приёму дыхательной саморегуляции.

Время: 8 минут

Ход:

Ведущий показывает, как делать медленный вдох на 4 счёта, задержка дыхания – 2 счёта, медленный выдох – 4 счёта.

Показывает визуально: на вдохе — «дуем радугу» (рука движется вверх), на выдохе — «радуга опускается». Дети выполняют вместе.

Можно представить, что на вдохе вдыхаем спокойствие, на выдохе — отпускаем напряжение.

Обсуждение:

— Когда может пригодиться такое дыхание?

— Как ты чувствуешь себя после упражнения?

Упражнение «Карта самопомощи»

Цель: сформировать индивидуальный список способов самоподдержки.

Время: 15 минут

Ход:

На листе дети рисуют "карту-солнышко". В центре — «Что я могу сделать, чтобы помочь себе?»

По лучам — способы, которые помогают:

— «Поговорить с другом»

— «Обнять игрушку»

— «Подышать глубоко»

— «Попить воды»

— «Послушать музыку» и т.д.

Обсуждение:

— У всех ли одинаковые способы самопомощи?

— Что бы ты посоветовал другу, которому грустно?

Лепка из пластилина

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Материалы: пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая

работе музыка и фантазия участников.

Инструкция:

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

Обсуждение: Легко ли было выполнять упражнение? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Возникали ли разногласия в ходе работы?

Время: 20 мин.

Прогрессивная мышечная релаксация

Цель: Научить детей снимать мышечное напряжение, развивать навык саморегуляции и внимательного отношения к своему телу.

Время: 7–10 минут.

Ход упражнения:

Подготовка:

Дети садятся удобно на стулья или ложатся на коврики. Ведущий предлагает закрыть глаза и настроиться на расслабление.

Инструкция:

— Сейчас мы сделаем упражнение, которое помогает телу отдыхать. Мы будем напрягать и расслаблять разные части тела. Когда мы напрягаем мышцы — мы как камень, когда расслабляем — как мягкий котёнок.

Сожмите кулачки сильно-сильно. Задержитесь... А теперь расслабьте. Почувствуйте разницу.

Поднимите плечи к ушам — как будто вы ежик, который прячется. Подержите... и отпустите.

Наморщите лоб, сожмите губы, зажмурьтесь — всё лицо в комочек. Задержитесь... и расслабьте.

Втяните живот сильно, как будто хотите спрятаться... Задержите... расслабьте.

Напрягите ноги, натяните носки на себя... подержите... отпустите.
— Почувствуйте, как ваше тело стало лёгким и спокойным. Сделайте глубокий вдох... и медленный выдох.

Обсуждение:

- Что тебе больше всего понравилось?
- В какой момент ты почувствовал, что стал спокойнее?
- В каких ситуациях можно использовать это упражнение? (например, перед контрольной, после конфликта, если злишься)

Ритуал прощания

«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и вытягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

Занятие 12. Закрепление полученных знаний

Цель: закрепить полученные знания.

Задачи:

1. Закрепить представления о собственных сильных сторонах, эмоциях, поведении.
2. Развивать навыки рефлексии и позитивного самоотношения.

3. Формировать уверенное поведение через осознание собственного роста и достижений.

4. Создать условия для эмоционального отклика и положительного завершения программы.

Ритуал приветствия

«Пожелание»

Все встают в круг, ведущий пускает по кругу мячик. Упражнение можно проводить под музыку.

Ты катись, весёлый мячик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый мячик,
Тот пожелание скажет нам.

Дети произносят друг другу пожелания.

Продолжительность: 3 минуты.

Игра «Что я про себя знаю?»

Цель: Актуализировать знания о себе.

Время: 10 минут.

Ход:

Каждому ребёнку выдается карточка-облачко с фразами:

«Я умею...»

«Мне нравится...»

«Я стараюсь...»

«Я сильный в...»

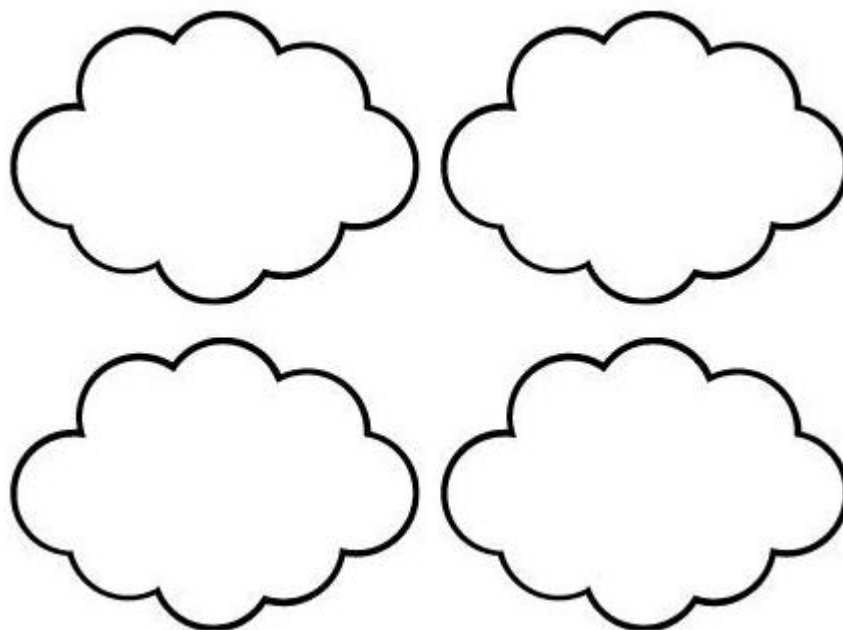
«Я хочу научиться...»

Дети по очереди зачитывают свои облачка.

Обсуждение:

— Кто из вас заметил, что теперь знает о себе больше?

— Изменилось ли что-то с начала занятий?



Упражнение «Рюкзак моих сил»

Цель: Осознать свои ресурсы, навыки и рост, развить позитивное отношение к себе.

Материалы: шаблон рюкзака, стикеры или вырезки (можно символы: «терпение», «дружелюбие», «смелость» и т.д.)

Время: 10 минут.

Ход:

Дети «наполняют» рюкзак качествами и навыками, которые у них есть.

Можно добавить: «чему я научился за это время».

Обсуждение:

— Что тебе особенно пригодится из этого рюкзака?

— Что ты хочешь туда добавить в будущем?



Упражнение «Сказка обо Мне»

Цель: Подвести итоги через творческое осмысление пути самопознания.

Время: 25 минут.

Ход:

Ведущий предлагает детям придумать сказку о герое, который прошёл путь через разные испытания (уверенность, эмоции, конфликты, слабости) и стал сильнее.

Можно использовать шаблон:

«Жил-был герой. В начале он не знал, как... Но однажды он понял, что умеет... Он научился... Теперь он может...»

Дети могут рисовать иллюстрации к своей сказке или рассказать её устно.

Обсуждение:

— Какая часть твоей сказки тебе ближе всего?

— Что ты хочешь оставить из этого путешествия с собой?

Упражнение «Солнышко достижений»

Цель: Позитивное завершение, укрепление самооценки.

Время: 7 минут.

Ход:

На доске — изображение солнца. Каждый ребёнок получает лучик и

пишет на нём, чему он научился или в чём стал увереннее. Все лучики приклеиваются к солнцу.

Обсуждение:

— Чему ты гордишься больше всего?

— Что ты хочешь пожелать себе дальше?

Ритуал прощания

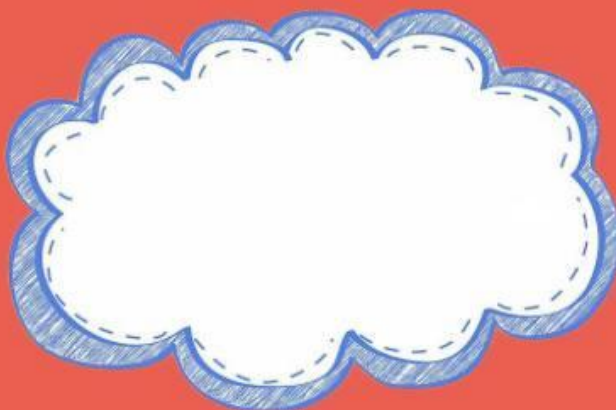
«Солнечные лучики»

Инструкция: Участники встают в круг и протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. Затем все друг другу улыбаются и говорят: «Спасибо, до свидания!»

Продолжительность: 3 мин.

А. А. Рачина

Рабочая тетрадь «Азбука себя»



Ты — главный герой своей истории



Добро пожаловать в «Азбуку себя» !

Эта тетрадь создана для того, чтобы ты смог лучше понять свои чувства, мечты и цели.

Шаг за шагом ты будешь открывать важные тайны о себе и учиться становиться ещё увереннее, добрее и сильнее.

Здесь ты будешь писать, рисовать, размышлять и мечтать. Помни: здесь нет неправильных ответов — важно только твоё мнение и твои идеи!

В твоём путешествии тебе буду помогать я — Луми!

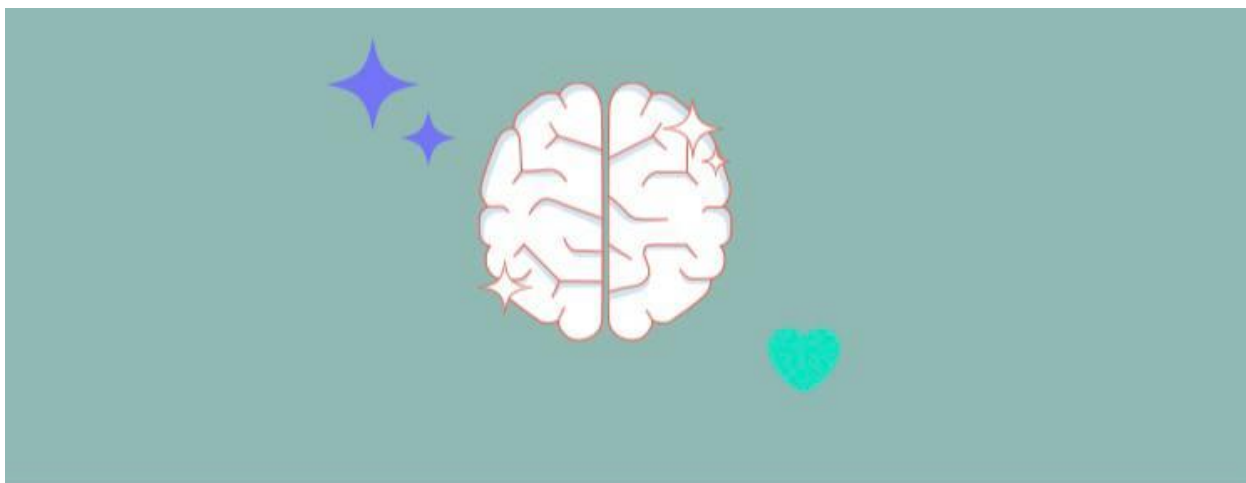
Я маленький лисёнок, который очень любит узнавать новое и верит, что внутри каждого живёт целый мир чудес.

Вместе мы будем искать твои сильные стороны, открывать мечты, разгадывать чувства и учиться дружить с собой.

Я всегда рядом — поддержу, подскажу и помогу найти ответы, даже если путь покажется запутанным.

Готов? Тогда вперёд, в удивительное путешествие по Азбуке Себя!





Правила

- Правило активности (нет зрителей в группе).
- Правило «Здесь и теперь» (надо говорить о себе и сейчас).
- Правило закрытости группы, т.е. то, что происходит в группе не обсуждается за ее пределами. Не рассказывать другим, что мы узнаем друг о друге на занятиях и как разные ребята ведут себя на них.
- Правило ответственности и искренности: нужно попытаться быть самим собой, говорить то, что ты думаешь и чувствуешь. Не оценивать поведение участников группы, если они сами об этом не попросят.
- Правило «Стоп»: один раз за все занятия, тот член группы, который не захочет отвечать на вопрос или участвовать в игре, может сказать «Стоп». ☐
- Правило доверительного общения (если начинаешь говорить, то говори правду).
- Правило «0.0» (не опаздывать)

Занятие 1

Мои мысли



1. Как я чувствовал(-а) себя на занятии?
(Напиши или нарисуй смайлик)

2. Что мне понравилось больше всего?
(Нарисуй или напиши)

3. Что оказалось для меня новым?

4. Чему я научился(-ась) сегодня?

5. Что было для меня трудным?

Ты уже начал — это самое важное!

Занятие 2

Пятёрочка



Каждая твоя мысль — это
кирпичик в замке твоей мечты.

4

Занятие 2

Мои мысли

1. Моё настроение в конце занятия... (нарисуй)

2. Что мне понравилось больше всего?

3. Какую одну хорошую мысль я беру с собой сегодня?
(Фраза, картинка, ощущение)

4. Я горжусь собой за то, что..

5. О чём я задумался(-ась) после занятия?



Каждая твоя мысль — это
кирпичик в замке твоей мечты.

Занятие 3

Мои мысли

1.Сегодня мне было интересно, потому что:

2.Больше всего мне понравилось:

3.Я узнал(-а) о себе:

4.На следующем занятии я хочу:

5.Если бы ты сочинил(-а) сказку о сегодняшнем занятии, как бы она называлась?



Пусть твоя душа будет картиной,
которую ты сам рисуешь каждый
день.

Занятие 4

Мои мысли

1. Если бы моё настроение было цветом, то оно было бы... (назови цвет или нарисуй им что-нибудь)

2. В каком упражнении я был(-а) особенно активным?

3. Что сегодня для тебя стало открытием?

4. Кому из ребят я хотел(-а) бы сказать "Спасибо" сегодня?

5. Сегодня я узнал(-а), что у меня есть такие качества...

Вот это да! Сколько в тебе
интересного!



Занятие 5



У тебя всё получится!

8



Занятие 5

Мои мысли

1. Что я хочу сохранить в себе из того, что узнал(-а) сегодня?

2. Как я чувствовал(-а) себя на занятии?

(Напиши или нарисуй смайлик)

3. Что мне понравилось больше всего?

(Нарисуй или напиши)

4. Что было для меня трудным?

5. О чём я задумался(-ась) после занятия?

Пробуй, даже если не уверен —
ведь ты учишься!

Занятие 6

Мои мысли



1. Как я чувствовал(-а) себя на занятии?

(Напиши или нарисуй смайлик)

2. Что мне понравилось больше всего?

(Нарисуй или напиши)

3. Что оказалось для меня новым?

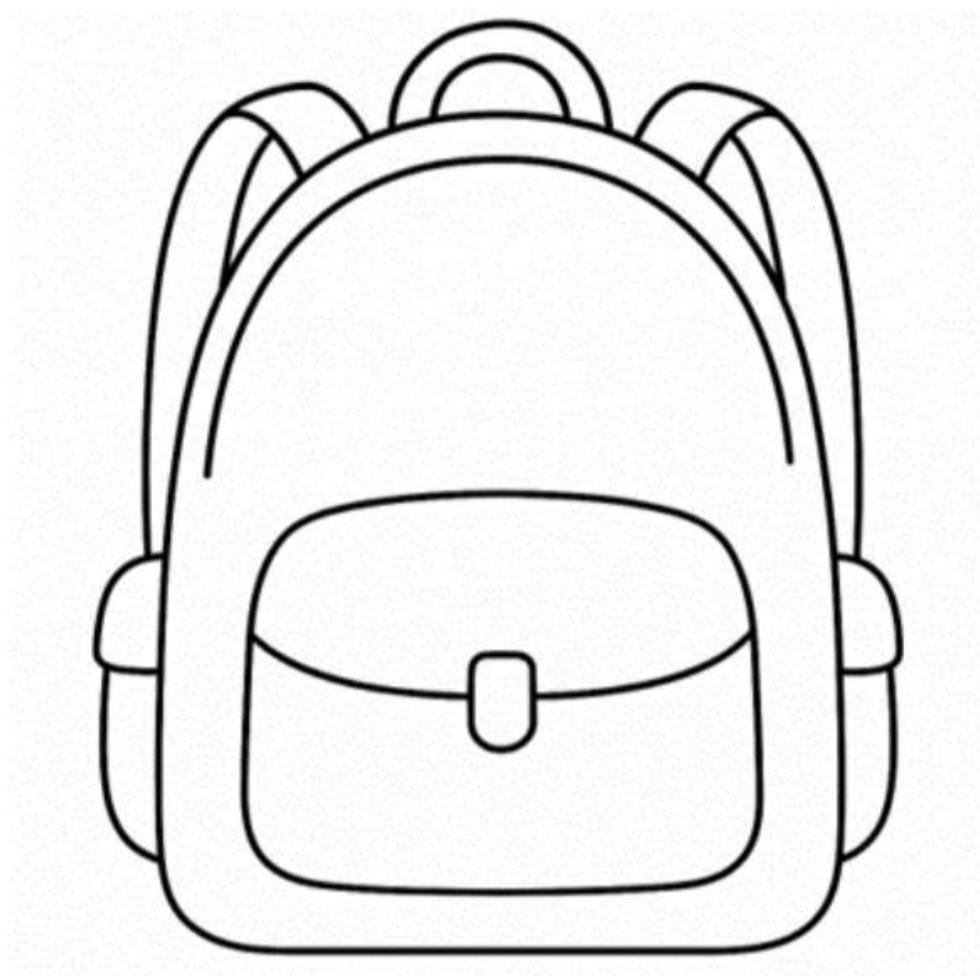
4. Чему я научился(-ась) сегодня?

5. Я горжусь собой за то, что..

Каждое открытие делает тебя сильнее.

10

Занятие 7



Храбрость — это сказать самому себе: «Я попробую!»

11

Занятие 7

Мои мысли

1.Сегодня мне было интересно, потому что:

2.Больше всего мне понравилось:

3.Я узнал(-а) о себе:

4.На следующем занятии я хочу:

5.В какой момент занятия мне захотелось поделиться своим мнением?



Каждый день я открываю в себе
что-то новое — давай делать это
вместе!

Занятие 8

Мои мысли

1. На сегодняшнем занятии я чувствовал(-а) себя как... (например: герой, исследователь, волшебник и т.д.).

2. В какой момент я почувствовал(-а), что мне хочется улыбнуться?

3. Если бы я рассказывал(-а) другу/подруге о занятии, я бы сказал(-а) ему...

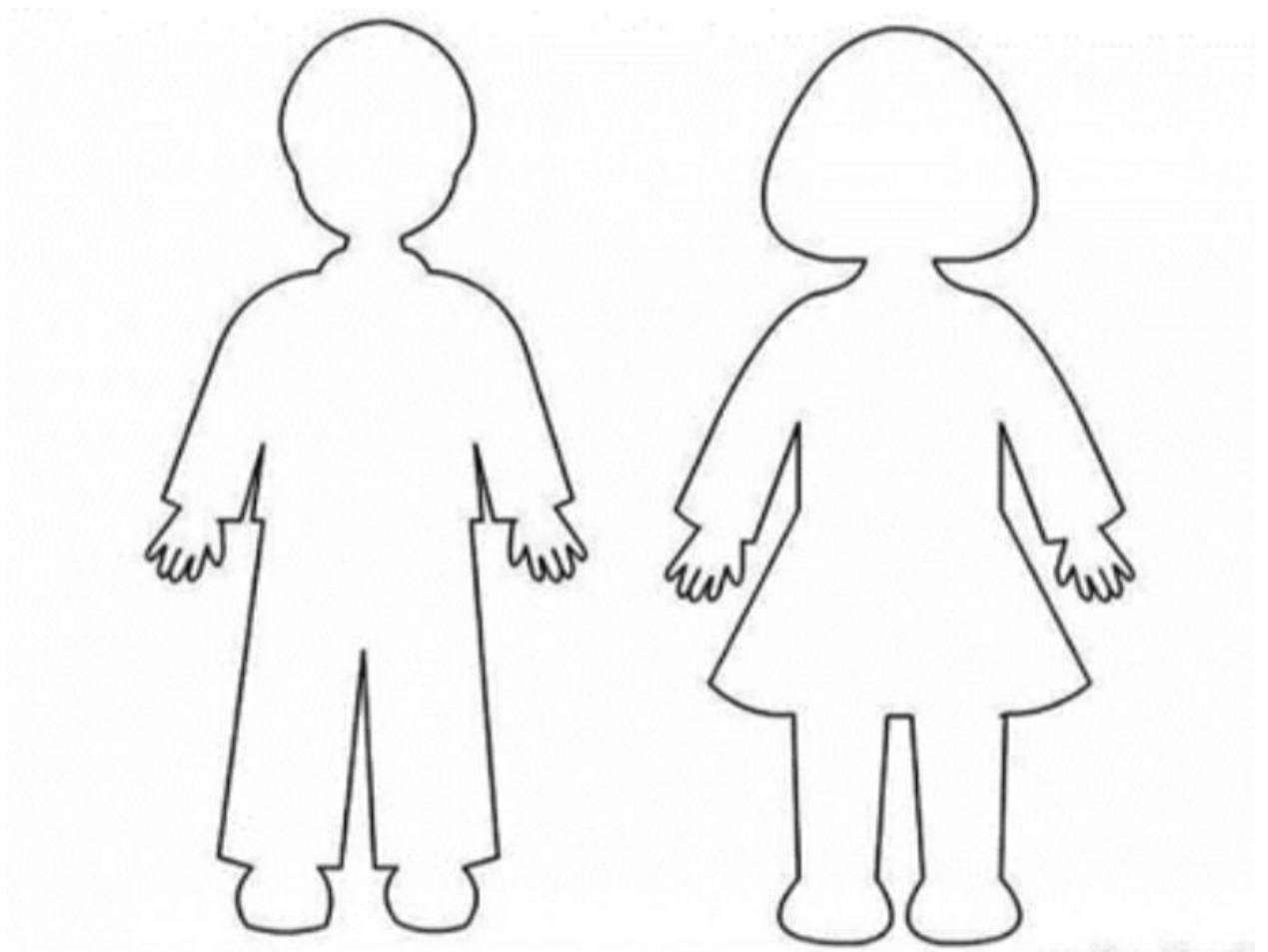
4. Что мне сначала казалось сложным, но получилось?

5. Сегодня я заметил(-а), что мне нравится в себе...



Если что-то сложно — подыши
глубже и начни с малого.

Занятие 9



Пусть твоя душа будет картиной,
которую ты сам рисуешь каждый
день



Занятие 9

Мои мысли

1.Сегодня мне было интересно, потому что:

2.Больше всего мне понравилось:

3.Я узнал(-а) о себе:

4.На следующем занятии я хочу:

5.Нарисуй себя супергероем занятия (и подпиши, какая у тебя сегодня сила!)

Твои мечты важны. Они твой
внутренний компас.

Занятие 10

Мои мысли

1.Сегодня мне было интересно, потому что:

2.Больше всего мне понравилось:

3.Я узнал(а) о себе:

4.Я горжусь собой за то, что...

5.Если бы ты снял(-а) фильм о сегодняшнем занятии, как бы он назывался?

Слушай своё сердце!



Занятие 11

Мои мысли



1. Что мне понравилось больше всего? (Нарисуй или напиши)

2. Что оказалось для меня новым?

3. Представь, что ты волшебник настроения. Какую эмоцию ты подарил бы себе сейчас? А другим?

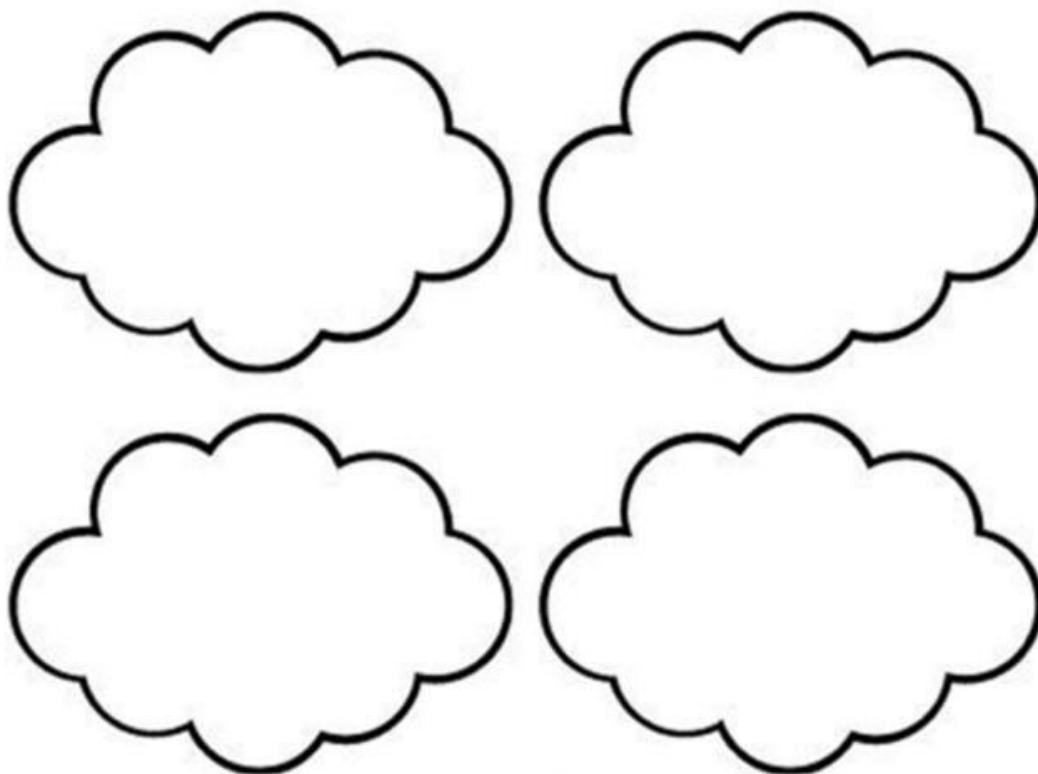
4. Какую одну хорошую мысль я беру с собой сегодня? (Фраза, картинка, ощущение)

5. Что я сделал(-а) (сказал(а)), что помогло другим в группе?

Смотри на свои ошибки, как на шаги к успеху, а не как на преграды.

Занятие 12

«Я умею...»
«Мне нравится...»
«Я стараюсь...»
«Я сильный в...»
«Я хочу научиться...»



Когда учишься слышать себя —
легче слышать весь мир.

Занятие 12



Ты — исследователь своего
внутреннего мира.

19

Занятие 12

Мои мысли

1.Теперь я понимаю: быть собой — это значит...

2.В какой момент мы работали как настоящая команда?

3.Что я хочу сохранить в себе из того, что узнал за это занятие?

4.Если бы моё настроение было цветом, то оно было бы... (назови цвет)

5.Нарисуй своё занятие в виде маленького комикса.



Ты уже удивительный — и каждый
день можешь открывать в себе
новое.

Дорогие друзья!

Вы прошли удивительный путь по Азбуке Себя!

Вместе мы прошли много удивительных дорог: узнавали свои сильные стороны, учились понимать свои чувства, дружили с собой и друг с другом. Вы стали увереннее, добрее, смелее и внимательнее к себе.

Теперь вы знаете: внутри каждого из вас живёт огромная сила — сила быть собой.

Помните: когда сложно — вспоминайте свои мечты и сильные стороны. Когда радостно — делитесь светом с другими.

Я верю, что впереди у вас ещё много побед, открытий и счастливых моментов!

Я горжусь каждым из вас!

Помните: внутри вас всегда живёт свет!

До новых встреч, ваш Луми.



Заметки

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ

Рачина Алиса Алексеевна

Ф.И.О. студента

44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
направление подготовки

Психология и педагогика начального образования
направленность (профиль) образовательной программы

Особенности развития самосознания девочек и мальчиков младшего школьного возраста

(тема выпускной квалификационной работы)

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвину- тый уровень сформиро- ванности компетенций	Базовый уровень сформиро- ванности компетенций	Пороговый уровень сформиро- ванности компетенций
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	+		
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	+		
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	+		
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	+		
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	+		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	+		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	+		
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	+		
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	+		
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	+		
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	+		
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	+		
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	+		
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования	+		

результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	+		
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	+		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	+		
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	+		
ПК-1 Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	+		
ПК-2 Способен организовывать и проводить психологическое просвещение субъектов образовательного процесса по вопросам обучения, развития и воспитания	+		
ПК-3 Способен осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	+		
ПК-4 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе детьми и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с применением стандартных методов и технологий на основе результатов психолого-педагогической диагностики.	+		
ПК-5 Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	+		
ПК-6 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	+		
ПК-7 Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	+		
ПК-8 Способен к участию в деятельности по созданию развивающей образовательной среды в образовательной организации	+		

В процессе работы Рачина Алиса Алексеевна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как вдумчивый, ответственный, самостоятельный исследователь, показала способность к анализу научной литературы, анализу и интерпретации эмпирических данных, проектированию программы, направленной на решение профессиональных задач, проявила хорошие коммуникативные, организаторские способности, творческий подход к решению задач.

Содержание ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

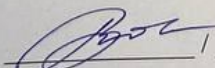
Структура ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

09 . 06 . 2025 г.

Научный руководитель

 / Сафонова М.В.

**Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П.
АСТАФЬЕВА**

Я, Ракина Анна Алексеевна

(фамилия, имя отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)

(нужное подчеркнуть)

на тему: Особенности развития самосознания у девочек и мальчиков младшего школьного возраста

(наименование работы)

(далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

09.06.2025

Дата



Подпись



АНТИПЛАГИАТ
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

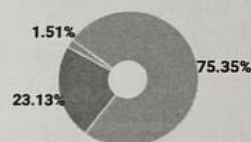
Автор работы: Рачина Алиса Алексеевна
Самоцитирование
рассчитано для: Рачина Алиса Алексеевна
Название работы: диплом Рачина А. с испр. М.В. 09.05.25
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ВНИМАНИЕ, ДОКУМЕНТ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ: ОБНАРУЖЕНЫ ПОПЫТКИ МАСКИРОВКИ ЗАИМСТВОВАНИЙ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОВЕРИТЬ ПОЛНЫЙ ОТЧЕТ

СОВПАДЕНИЯ	23.13%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	75.35%
ЦИТИРОВАНИЯ	1.51%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 02.06.2025



Структура документа:

Модули поиска:

Проверенные разделы: основная часть с.11-32, 36-62, 75-117, содержание с.2, введение с.3-11, 72-75, выводы с.33-36
ИПС Адилет; Рувики; СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования; IEEE; Цитирование; Патенты СССР, РФ, СНГ; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); СМИ России и СНГ; Диссертации НББ; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Перефразирования по коллекции IEEE; Коллекция НБУ; Публикации eLIBRARY; Медицина; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации РГБ; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Переводные заимствования IEEE; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском...

Работу проверил: Сафонова Марина Вадимовна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

09.06.2025

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.