

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Яврумян Анастасия Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

09.06.2025 Мосина
(дата, подпись)

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

09.06.2025 Сафонова
(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2025

Обучающийся Яврумян А.А.

09.06.2025 Яврумян
(дата, подпись)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск 2025

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения представлений о себе	8
1.1. Подходы к изучению представлений о себе в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Особенности и факторы формирования адекватного представления мальчиков и девочек младшего школьного возраста о себе.....	16
1.3. Психолого-педагогические методы и приёмы развития адекватного представления о себе у младших школьников	25
Выводы по Главе 1	37
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей адекватного представления о себе младших школьников	40
2.1. Методическая организация исследования	40
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	47
2.3. Программа занятий, направленная на формирование адекватных представлений о себе у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте	74
Выводы по Главе 2	92
Заключение	95
Список используемых источников.....	99
Приложение А	107
Приложение Б.....	123
Приложение В	179

Введение

В научной литературе проблема представления человека о себе, его собственной идентичности, а именно формирования адекватной «Я-концепция», «Образа Я» являются объектом внимания множества наук, таких как: педагогика, психология, философия и другие. Развитие личности, её свойств и поведение определяют представления о себе. Данное понятие широко применяется вместе с такими понятиями, как «Я-концепция», «Я», «Образ Я» [39].

Сегодня повышенное внимание уделяется младшему школьному возрасту, поскольку на данном возрастном этапе начинает формироваться первоначальные представления о себе, отражающие особенности самооценки, самоотношения, самосознания и могут повлиять на будущее полноценное развитие личности. Важно отметить, что в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является – учебная, а это означает, что происходит перестройка всей системы социальных отношений, влияющих также на представления индивида о себе. Психологический опыт учёных подтверждает тот факт, что уже в раннем возрасте ребёнок начинает задаваться вопросами о себе «Кто я?», «Какой я?» «Каким меня видят другие?» «Я хороший или плохой?». Ребёнок активно оценивает свою внешность и поведение, осознаёт свою роль в системе отношений с окружающими людьми, что связано с возникновением самосознания личности [13, 37, 57].

Также появилась идея о том, что приобретённые ребёнком представления о себе не позволяют ему в полной мере соотносить себя с окружающим миром и другими людьми так, чтобы это было осознано и принято самим ребёнком. Представления о себе у ребёнка изначально закладываются ещё в семье, которая помогает формировать восприятие картины мира и восприятие себя в целом, позже представления продолжают формироваться посредством социальных отношений в окружающей его среде

[4, 56].

Исходя из того, что у младшего школьника система представлений о себе только формируется и имеет специфику изменяться, то важно помочь ему на начальном этапе в развитии и раскрытии адекватного (позитивного) представления о себе. Адекватное представление о себе, и к своим возможностям, к результатам собственной деятельности составляет необходимое условие для ориентации личности в жизнедеятельности и её психологически здорового состояния.

Данной проблемой занимались многие отечественные и зарубежные научные исследователи. Среди отечественных принято выделять: В.С. Агапов, Л.С. Выготский, Ю.Б. Гиппенрейтер, Д.Н. Исаев, А.Н. Леонтьев, А.Г. Маклаков, В.С. Мухина, С.Р. Пантеев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др. В зарубежной психологии этой проблемой занимались представители разных теоретических подходов: психоаналитический подход в теории личности (З. Фрейд, Э. Эриксон, Г. Юнг), гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм) и социальный (Э. Берн, И.С. Кон, Ч. Кули, Дж. Мид, М. Розенберг), а также другие авторы, с которыми более подробно мы ознакомимся в первой главе [45].

Актуальность исследования подтверждает федеральный государственный стандарт начального общего образования (далее ФГОС НОО), в котором отмечается усиливающийся интерес к личности младшего школьника и уровню сформированности его представлений о себе. ФГОС НОО предъявляет образовательные результаты к образовательным организациям, в числе которых выделяются личностные и метапредметные (регулятивные) результаты такие как:

- ✓ принятие себя;
- ✓ формирование личного, эмоционального представления о себе и социуме;
- ✓ формирование позитивного представления о себе и социуме.

Данные положения обосновывают необходимость научить младшего школьника объективно оценивать особенности своей индивидуальности, уметь фиксировать собственные изменения, правильно выстраивать взаимоотношения с социумом и иметь адекватную самооценку, которая будет являться более устойчивой [1].

Тема нашего исследования прежде всего связана с возникновением вопроса о сохранении адекватного (позитивного) представления о себе подрастающего поколения, в целом «Я-концепции» и «Образа Я». Также наиболее важным стоит отметить, что в психологической науке наблюдается недостаток изучения особенностей половозрастных представлений о себе, их сходств и различий между собой. Большинство исследовательских работ описывают особенности самооценки индивида, которая формируется также в учебной деятельности (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман), что является одной из составляющей представлений о себе.

Исходя из того, что в условиях современного мира, деструктивное поведение и социальное влияние могут усложнять адекватное представление о себе и других людях, оказывать давление на психологическое состояние и формировать неспособность развиваться полноценно. Представления о себе составляют неотъемлемую часть в каждой развивающейся личности, поскольку формируют самооценку и поведение человека, влияющую на его будущее развитие личности.

Цель исследования – на основе изучения особенностей развития представления о себе младших школьников, разработать программу, направленную на формирование адекватного (позитивного) представления о себе мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Объект исследования: представления о себе младших школьников мальчиков и девочек.

Предмет исследования: особенности развития представления о себе мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Гипотезы исследования:

Развитие представления о себе у мальчиков и девочек младшего школьного возраста находится на среднем или низком уровне и характеризуется:

1. Недостаточной дифференцированностью представлений о себе; неадекватной, заниженной или завышенной самооценкой; неуверенным или, напротив, ситуативно уверенным, самоуверенным поведением.

2. Большей дифференцированностью представления о себе у девочек, чем у мальчиков.

3. Более зависимой самооценкой, ориентированной на одобрение окружающих у девочек, в силу социальных ожиданий и большего акцента на их внешности и поведении, более независимой самооценкой мальчиков, связанной с достижениями и конкуренцией.

4. Возможностью развития в процессе психолого-педагогической целенаправленной работы.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую, научную литературу по исследуемой проблеме.

2. Описать подходы к пониманию понятия «представление о себе».

3. Проанализировать особенности формирования представления о себе мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

4. Подобрать психологические методы для диагностики представления о себе младших школьников.

5. Провести исследование, направленное на изучение особенностей представления о себе мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

6. Разработать программу занятий, направленную на формирование адекватного представления о себе у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

7. Оформить выводы исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение научно-теоретических источников.

2. Эмпирические: опрос, тестирование.

3. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе двух 3-х классов в МАОУ СШ №157 г. Красноярск. В исследовании принимали участие 53 обучающихся младшего школьного звена в возрасте 8-9 лет, из них 21 мальчик и 32 девочки.

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

Работа апробирована на всероссийской научно-практической конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука XXI века» в КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск. По теме исследования имеется публикация и присвоен диплом победителя, занявшего II место.

Глава 1. Теоретические основы изучения представлений о себе

1.1. Подходы к изучению представлений о себе в психолого-педагогической литературе

«Познай самого себя» – античный афоризм, мировоззрения древнегреческого времени, который находит отклик и на сегодняшний современный мир. Одной из актуальных задач ФГОС НОО является формирование у младших школьников адекватной системы представлений о самом себе, которая в трудах многих психологов определяется в качестве «Образа Я», «Я-концепции» [1].

У истоков изучения проблемы представлений о себе стояли отечественные и зарубежные авторы такие как: Р. Бернс, У. Джеймс, Ч. Кули, Дж. Мид, К. Роджерс, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, В.В. Столин и др. [45]. Стоит также выделить современных психологов, которые заинтересованы проблемой сознания, самосознания и, как следствие, проблемой формирования «Образа Я» и представлений о себе: В.Д. Балин, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ф.Т. Михайлов, В.С. Мухина [41].

С точки зрения психологической науки «Я» – это регулятивный принцип психической деятельности личности, самоконтролирующая сила. В своём исследовании мы часто будем оперировать понятиями «Я», «Образ Я», «Я-концепция», поскольку они все тесно взаимосвязаны с понятием «Представления о себе» и влияют на поведение, мотивацию и эмоциональное состояние личности. Они формируются под влиянием опыта, социального взаимодействия и культурных факторов. Известный автор Роберт Бернс отмечает, «Я-концепцию» – как совокупность представлений индивида о себе, связанных с их оценкой посредством отдельных образов, в различных условиях и ситуациях, в том числе соотнесения себя с другими людьми и оценки себя через представления других людей. Представления о себе – это наиболее широкое понятие, включающее в себя совокупность всех мыслей,

убеждений, оценок и знаний человека о самом себе. Сюда входят ответы на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Что я умею?», «Что для меня важно?».

По утверждению выдающегося психолога Сергея Леонидовича Рубинштейна, целостному субъекту присуще осознание самого себя как существа, осознающего мир и изменяющего его в процессе его деятельности, то есть практической и теоретической [9].

Следовательно, представления человека о себе можно рассматривать как элементы самоотношения человека к своей личности под влиянием социума и деятельности [17].

Исследуя проблематику, в нашем исследовании мы будем опираться на описания Роберта Бернса, который выделил в «Я-концепции» три важные составляющие:

- «Образ Я» – представление личности о самом себе (когнитивная составляющая). Примером здоровой личности служит («Я хороший и со мной всё в порядке», «Ты хороший и с тобой всё в порядке»).
- Самооценка – отношение к этим представлениям (эмоционально-оценочная составляющая). Примером служит («Я вежливый», «Я умный», «Я красивый», то есть то, как себя оценивает сам ребёнок).
- Поведенческая реакция – конкретные действия, обусловленные «Образом Я» и самооценкой [9].

Психолог С.Ю. Головин выделяет иную классификацию «Я-концепции» в структуру которой относит следующие составляющие:

- Когнитивная – образ качеств, способностей, внешности, социальной значимости.
- Эмоциональная – самоуважение, себялюбие.
- Оценочно-волевая – стремление повысить самооценку, завоевать уважение [14].

Сравнивая две классификации, мы видим, что есть некие сходства. Если у ребёнка изменяется его «Я-концепция», то и поведение с самооценкой будут преобразовываться, а значит представления о себе могут

формироваться в процессе жизни и иметь разный характер. Далее мы будем оперировать данными составляющими для того, чтобы понимать, что входит в систему адекватного представления о себе.

Помимо вышесказанного, психолог Роберт Бернс выделяет три основные модальности самоустановок личности:

1. «Реальное Я» – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, социальные роли, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле сейчас.

2. «Зеркальное (социальное) Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят окружающие люди.

3. «Идеальное Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы быть [9, 31, 45].

Также учёные Р. Бернс и С.Ю. Головин предложили аспекты модальностей, которые представлены ниже в таблице.

Таблица 1. – Аспекты модальностей

Аспекты	
Р. Бернс	С.Ю. Головин
«Физическое Я»	«Физическое Я»
«Социальное Я»	«Социальное Я»
«Эмоциональное Я»	«Динамическое Я»
«Умственное Я»	«Реальное Я»
	«Экзистенциальное Я»
	«Идеальное Я»
	«Фантастическое Я»

Исходя из таблицы, стоит заметить, что С.Ю. Головин выделяет значительно больше аспектов по сравнению с Р. Бернсом. По словам С.Ю. Головина, «Я-концепция» является следствием социального взаимодействия и опыта человека. Для формирования адекватной устойчивой «Я-концепции» младшего школьника необходима комплексная работа со

всеми составляющими концепции, в том числе представлениями «Я-реальный» и «Я-идеальный», и таким фактором, как взаимоотношения с семьёй и социумом [14].

Для полного формирования представления о понятии «Я-концепция» необходимо более подробно изучить теоретические подходы выдающихся психологов. Сегодня существует множество различных теорий, как в отечественной, так и зарубежной психолого-педагогической науке, которые объясняют различное понимание «Я-концепции» и между собой пересекаются.

Первым, кто стал изучать «Я-концепцию» как основополагающий подход и начал говорить о её значимости, был американский психолог и философ Уильям Джеймс [37]. Согласно мнению У. Джеймса, «Личное Я» представляет собой двойственность, состоящую из двух частей: «Я-сознание (I)», и «Я-объект (Me)». Это две стороны одного целого, которые всегда существуют вместе. «Личностное Я – это одновременно и сознающее, и объект. Джеймс утверждал, что «Я как объект» – это всё, что у человека есть. Также Джеймс выделил четыре составляющие, которые он расположил в порядке важности: «Духовное Я», «Материальное Я», «Социальное Я» и «Физическое Я». В развитых обществах человек имеет право выбирать свои цели. Мы сами можем устанавливать цели и оценивать их успешность или неудачу в наших жизненных проявлениях. Из этого вытекает «Постулат Джеймса», самооценка человека определяется тем, каким он видит себя в будущем и какое место хочет занять [9]. Самооценка индивида складывается уже относительно притязаний: она повышается, если реализуются собственные цели, и понижается, если личности не удаётся их реализовать [26, 34].

Научные труды Ч. Кули и Дж. Мида раскрывают влияние социума на «Я-концепцию». По мнению исследователей, оценка других является одним из ориентиров «Я-концепции» – это подтверждает теория «Зеркального Я» Чарльза Кули. В соответствии с социальной теорией концепции «Зеркального

Я» Джордж Мид считал, что становление человеческого «Я» как целостного психического процесса, в сущности, есть не что иное, как происходящий «внутри» индивида социальный процесс, в рамках которого возникают «Я-сознающее» и «Я-как объект» [45].

Стоит отметить еще одну теорию социального взаимодействия психолога Эрика Берна, который утверждал, что «человек в социальной группе в определенной ситуации обнаруживает одно из состояний собственного «Я», таких как: «Я-родитель», «Я-взрослый» или «Я-ребёнок» (транзактный анализ), при этом его подлинное «Я» может свободно переходить из одного состояния в другое и менять поведение. Таким образом, представления личности о себе связаны с идентификацией человеком каждого из своих состояний «Я», установления их взаимодействий [8].

Другую проблематику «Я-концепции» в своей теории рассмотрел Эрик Эриксон, его разработки направлены на исследование области формирования идентичности. Идентичность эго-индивида формируется в процессе интеграции его отдельных идентификаций, поэтому необходимо общение ребёнка со взрослыми людьми, которые могли бы помочь ему в этом. В теории Эриксона описаны восемь стадий личностного развития и соответствующих новообразований «Эго-идентичности», охарактеризованы присущие каждой из этих стадий кризисные поворотные пункты и указаны личностные качества, возникающие при разрешении этих внутренних конфликтов. Эриксон подчёркивал, что формирование личной идентичности человека (чувство собственного Я) является задачей всей жизни [9].

Противоположный подход к изучению «Я» рассматривал психоаналитический психолог Зигмунд Фрейд, его теория заключалась в том, что «Образ Я» в тесном единстве состоит с телесными переживаниями, но при этом указывал на важность и значимость социальных связей в психическом развитии индивида [11].

Представителем гуманистической психологии выступает Абрахам

Маслоу. В своей теории «Я» Маслоу ставил акцент на целостном человеческом «Я», при удовлетворении всех потребностей пирамиды. В основании пирамиды он заложил: физиологические потребности для гармоничного существования личности, уровнем выше потребность в безопасности, и наконец потребность в принадлежности. Следовательно, когда все уровни удовлетворены, актуализируется потребность в уважении к себе. Потребность в самоактуализации играет для человека не менее важную роль, чем перечисленные базисные потребности. «Человек должен стать тем, кем он может стать», – утверждает А. Маслоу [9].

Основной темой исследований Карл Роджерса являются вопросы развития самосознания человека и его личностного самоопределения в социальной среде. В результате складывается «Я-концепция» человека как система самосознания, которая базируется на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего, и является важным фактором, который определяет поведение человека по отношению к окружающему миру.

Основные положения теории Карла Роджерса можно описать следующим образом:

1. Каждая личность существует в своём индивидуальном и субъективном мире.
2. «Я-концепция» формируется на основе взаимодействия с окружающим миром, в особенности с социальным.
3. «Я-концепция» – это система самовосприятий, самоотношения, самооценки индивида.
4. «Я-концепция» выступает как наиболее важная детерминанта ответных реакций на окружение индивида.
5. В соответствии со взглядами К. Роджерса потребность в позитивном отношении к себе, или потребность в самоуважении, также развивается на основе интернализации позитивного отношения к себе со стороны других людей.
6. Совместно с «Я-концепцией» формируется потребность в

позитивном отношении со стороны окружающих.

7. Исходя из того, что самооценка человека зависит от оценки социума, может возникнуть диссонанс между реальным опытом, который он получил, и его потребностью в позитивном отношении к себе.

8. Организм человека является единым целым, у которого есть только один внутренний мотив – стремление к саморазвитию.

9. «Я-концепция» представляет собой одну систему. Изменение одного из аспектов могут повлиять на полноценную структуру «Я».

10. Изучая понятие «идеального Я», К. Роджерс определяет, что благодаря психотерапевтическому воздействию восприятие «идеального Я» становится более реалистичным и «Я» начинает гармонизировать с идеалом. Природа человека, по существу, является позитивной, движущейся к зрелости, социализации и самоактуализации [9, 11].

Обобщив вышесказанное, представим основные понятия, относящиеся к понятию «Представление о себе» в виде таблице, которая раскрывает каждое понятие.

Таблица 2. – Понятия, относящихся к понятию «Представление о себе»

Автор	Определение
В.В. Столин	Самосознание – процесс, с помощью которого человек познаёт себя [55, 57].
В.С. Мухина	Самосознание – это некое единство, психологическая структура, состоящая из различных звеньев: имя человека, его физическая сущность; потребность в социальном признании; психологическое время личности (её прошлое, настоящее и будущее); социальное пространство личности (права и обязанности); половая идентификация [63].

Окончание Таблицы 2.

И.И. Чеснокова	Самооценка – это устойчивая интеграция самопознания и отношения к себе [65].
П. Жане	Самооценка является результатом поиска в развитии видения собственных достижений, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям [33].
И.И. Чеснокова	Самоотношение – это эмоционально-ценностное отношение к себе, один из внутренних процессов самосознания, отражающий единство момента самопознания и системы переживаний [65].
Р. Бернс	«Я-концепция» – совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой [9].
В.С. Агапов	«Я-концепция» – устойчивый динамический результат личного развития человека в процессе социализации [2].
И.С. Кон	«Я» – как активное и творческое, интегративное начало, которое позволяет индивиду осознавать себя и сознательно выстраивать, и контролировать свою деятельность [28].
Р. Бернс	«Образ Я» – представление личности о самом себе (когнитивная составляющая) [9].
У. Джеймс	Самоуважение – это почтительное отношение к самому себе, основанное на признании своих достоинств [45].

Изучив и проанализировав, теоретические подходы к изучению представления человека о себе как отечественных, так и зарубежных представителей науки позволили нам определить, что представления индивида о себе являются рефлексивным отображением самого себя, системой отношений личности к себе и к внешнему миру, посредством влияющих на него факторов. Адекватное представление о себе – это

способность оценивать свои качества, способности, достижения и недостатки реалистично и без искажений. Оно включает в себя осознание своих сильных и слабых сторон, а также понимание своего места в социальной среде. Эти представления помогают человеку устанавливать здоровые отношения с социумом, принимать адекватные решения и развиваться как здоровой личности.

Человек, имеющий адекватную самооценку, обладает независимостью, испытывает удовлетворение от своего поведения и деятельности, имеет согласованность со своим внутренним миром и характеризуется стабильным психологическим здоровьем. Неадекватное представление о себе говорит об обратном, заниженной или завышенной самооценке, дезадаптации личности в социуме, конфликт с окружающими, конфликт с самим собой и нездоровое психологическое состояние.

Для того, чтобы адекватное представление о себе младших школьников было полноценно развито, необходимо понимать какие факторы влияют на формирование представлений о себе, а также «Я-концепцию», «Образ Я». В следующем параграфе мы выделим особенности и факторы влияющие на формирование представления о себе мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

1.2. Особенности и факторы формирования адекватного представления мальчиков и девочек младшего школьного возраста о себе

Рассмотрев разные теоретические подходы представления о себе, важно понимать в чём особенность и факторы формирования адекватной системы представлений о себе у обучающихся начальной школы, поскольку наше исследование опирается именно на младший школьный возраст.

Подчеркнем, что в детском возрасте закладывается первоначальное представление и углубленный интерес к формированию собственного «Я» посредством семьи и может иметь адекватную или неадекватную оценку

своей личности.

Исходя из теорий Э. Эриксона, формирование собственного «Я» происходит в пять возрастных этапов [47]:

1. Первый этап – период от рождения до 18 месяцев, в котором происходит формирование базисного развития личности, начало социального взаимодействия с членами семьи. В этот период ребёнок должен приобрести чувство доверия или недоверия к окружающему его миру, что будет служить основой при формировании позитивного самоощущения.

2. Второй этап – период от полутора до трех-четырёх лет. В этом возрасте ребёнок начинает осознавать свою индивидуальность, а также половую идентичность и воспринимать самого себя как активный субъект, формируется «самость».

3. Третий этап развития начинается примерно в возрасте четырех лет. Закладываются первые представления о том, каким он может стать, а также границы дозволенного, что можно, а что нельзя.

4. Четвёртый этап – это школьный возраст, которые интересуют нас в нашем исследовании. Классический психоанализ, который называется латентной фазой. В этот период ребёнок старается завоевать признание не только со стороны родителей, но и других социально-значимых институтов. В этот период у ребёнка обостряется интерес к тому, как вещи устроены, как их можно освоить, приспособить к чему-нибудь.

5. Пятый этап – период юности, осознание устойчивого формирования чувства идентичности.

Все теории формирования представления о себе опираются на особенности, конкретного возрастного периода, однако существует два основных фактора, которые проходят через все этапы развития личности. Это семья и значимые другие люди [9, с. 78].

Важно отметить, поскольку формирование представления о себе происходит еще в детстве и закладывается в течение всей жизни постепенно, на адекватность и устойчивость представлений влияют факторы. Исходя из

вышесказанного, мы более подробно опишем факторы влияющие на формирование представления о себе [6].

Как уже было заявлено ранее формирование представлений закладывается еще в семье, а затем в системе социальных отношений, то есть в раннем детстве наиболее значимыми для ребёнка являются родители, позднее к ним присоединяются педагоги и часть сверстников. Тип взаимоотношений, который складывается в семье между ребёнком и родителями, является чрезвычайно важным фактором развития системы представлений о себе, поскольку изначально взаимодействие с родителями обеспечивает обратную связь, необходимую для возникновения и развития представлений о себе и является примером идентификации себя с другими и формирование представления своего телесного «Я», также родители имеют возможность влиять на развитие восприятия ребёнка, так как он зависит от них физически, эмоционально и социально [4,10].

С расширением социальных институтов у ребёнка появляется всё больше представлений о себе и окружающих его людях. Когда ребёнок становится школьником перед ним возникают новые социальные взаимоотношения и возможности, то есть помимо родителей в его круге общения появляются сверстники и учителя, тем самым возникают «значимые другие». «Значимые другие» – это индивиды, которые в наибольшей степени значимы для ребёнка и играют роль воздействия на его жизнь, дают ему оценку [9, с. 93]. Положительная оценка значимого другого создаёт у ребёнка позитивный «Образ Я», в то время как порицание и отрицательная оценка способствует возникновению у него негативной самооценки и неадекватному «Образу Я». В любом случае созданный образ становится главным источником психологического опыта, необходимого для формирования всей системы представлений о себе [9].

Существуют многочисленные источники формирования системы представлений о себе, помимо семьи и значимых других. Их значимость определяется в различные периоды жизни человека. Ниже перечислим

наиболее важные источники формирования:

- Представление о своем теле (телесное «Я»).
- Полоролевая идентификация с приемлемой моделью половой роли и усвоение связанных с этой ролью стереотипов (мужчина – женщина).
- Язык как развивающаяся способность выражать словами и формировать представления о себе и других людях.
- Практика воспитания детей в семье.

Опишем каждый фактор более подробно, влияющий на формирование личности ребёнка.

Телесное «Я» и образ своего тела. Восприятие ребёнка своего тела, а именно: половые органы, телосложение, рост, пропорции тела, цвет глаз или волос тесно связано с представлениями о себе. Для каждой личности существует идеальная «Я-концепция» себя и «Образ Я», то есть идеальный образ своего тела и внешности. Образ формируется благодаря усвоению индивидом культурных норм и стереотипов. В младшем школьном возрасте достаточно рано начинает формироваться представление о том, что красиво, а что нет в его внешности. Степень удовлетворенности или неудовлетворенности внешностью так или иначе влияет на адекватное представление себя и в том числе будущую самооценку [25].

Язык и развитие «Я-концепции». Ценность языка для развития представлений о себе очевидно, поскольку развитие способности ребёнка к символическому отражению мира помогает ему выделить свое «Я» из этого мира («Я», моё и т.д.) и даёт первый толчок к развитию своего представления о себе. Ребёнок должен уметь адекватно воспринимать лицо, жесты, вербальные и невербальные высказывания и другие знаки от родителей и значимых других индивидов в его сторону, которые сигнализировали бы о принятии его.

Психологи и педагоги подчёркивают, что стандарты, устанавливаемые значимыми другими (родителями, учителями, одноклассниками, ближайшим социальным окружением), жизненно важны для ребёнка. С помощью этих

стандартов индивид удостоверяется, в какой мере другие заинтересованы в нём, принимают его или отвергают [45].

Полоролевая идентификация. С точки зрения И.С. Кона, самая первая ступень, в которой индивид осмысливает своё «Я» – это половая принадлежность. Ребёнок осознаёт свою половую особенность [28]. Первичная половая идентичность складывается обычно к 1,5 годам. Данный фактор является наиболее устойчивым элементом «Я-концепции». С момента рождения взрослые начинают воспринимать ребёнка как мальчика или девочку. Однако лишь в конце раннего возраста происходит осознание ребёнком своей идентичности в рамках определённого пола, что становится частью формирования его телесного «Я». Исследуя своё тело и изучая функции различных органов, а также сравнивая их с аналогичными у других людей, ребёнок сталкивается с вопросом половых различий. Постепенно он начинает осознавать, что мальчики и девочки внешне различаются [25].

Результаты психологических исследований Д.Н. Исаева подтверждают сформированность половой идентичности у большинства детей к младшему школьному возрасту, причём успешность этого процесса зависит от воспитания родителя того же пола и сопряжена с эмоциональными отношениями с родителем другого пола [25, 49].

Также различают два процесса формирования половой принадлежности индивида: половая идентификация и половая типизация. Половая идентификация – это более ранний процесс (в основном бессознательный) отождествления себя с ролью другого человека (родителя или его заместителя) и подражания его поведению, а половая типизация – это более осознанный процесс овладения культурно одобряемыми нормами поведения, типичными для роли женщины или мужчины в данной культуре.

Воспитание детей в семье. Безусловно данный фактор оказывает наибольшее влияние на развитие концепции личности ребёнка. Первые взаимоотношения, которые ребёнок познаёт происходят именно в семье и являются для него примером отношений с другими людьми. В своих трудах

Р. Бернс дополняет, что на развитие представлений о себе также могут оказывать следующие критерии в семье: наличие или отсутствие сиблингов, каким по счёту появился ребёнок в семье, стиль воспитания, сложившийся в семье, социальный статус родителей и другие [9, с. 90].

Многие авторы (Ю.Е. Алешина, В.Е. Каган, И.С. Кон, Н.К. Радина, Л.Э. Семенова, А.А. Чекалина и др.) указывают на более сложный характер гендерной социализации мальчиков. Практически в любой культуре для мальчика и девочки первичной оказывается идентификация с матерью. И само положение ребёнка отражает традиционно женские особенности: зависимость, подчинение, пассивность и др. Всё это приводит к тому, что мальчику необходимо изменять первоначальную женскую идентификацию на мужскую. Трудность заключается в том, что большинство воспитателей, с кем приходится общаться ребёнку – это женщины. Поэтому у мальчиков больше информации о женской половой роли, деятельности.

Исходя из того, что в нашем исследовании мы рассматриваем младшее звено, а именно момент поступления в школу, когда у ребёнка уже сформированы первоначальные представления о себе, но к этому прибавляются ещё новые роли, такие как: «Я ученик», «Я одноклассник» и фактором развития представлений о себе выступают педагог и сверстники, которые расширяют «Образ Я», важно понимать адекватно ли он продолжает развиваться или нет, а также насколько схожи и различны представления о себе мальчиков и девочек.

Социальная ситуация развития – психологическое условие, которое влияет на сознание и его структурные компоненты. Социальная ситуация развития, в понимании Л.С. Выготского – это складывающееся к началу каждого возрастного периода «совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребёнком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Тем самым, что значительно влияет на его жизнь и сознание [10, 19]. Теперь ученик становится «общественным» субъектом, что присваивает

ему социально значимые обязанности, выполнение которых даёт ему оценку со стороны общества. На протяжении всего младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с людьми, окружающими его. К концу этого периода авторитет взрослого постепенно утрачивается и всё большее значение для ребёнка начинают приобретать сверстники, таким образом, роль детского сообщества возрастает.

Младший школьник в большей степени подвергается социальным оценкам, именно поэтому система представлений о себе может меняться от неадекватного к адекватному и наоборот.

Следует отметить, что хоть в детском возрасте представления о себе изменчивы, при этом менять системы уже устойчивых представлений о себе, о своём «Образе Я» нелегко, поскольку сложившиеся представления и свою идентичность ребёнок стремится сохранить.

Согласно Р. Бернсу положительная система представлений о себе включает три основных компонента:

- Уверенность в своих способностях к какому-либо виду деятельности («У меня хорошо получается рисовать», «Я умею готовить», «Я умею хорошо петь» и т.д.).
- Уверенность в принятии другими людьми («У меня есть друзья», «Со мной хотят проводить время»).
- Чувство собственной значимости («Я важен», «Меня любят») [9].

Следовательно, критериями положительной системы представлений, «Я-концепции» являются уверенность в себе, самоуважение, принятие себя, адекватная самооценка.

Формирование самоуважения тесно переплетается с формированием самооценки, и напрямую зависит от неё. Выделяют три составляющие самоуважения:

- Эмоциональная – отношение индивида с уважением к себе как к личности.
- Компетентностная – уровень знаний и умений в определённых

сферах, в которых он чувствует себя уверенно.

Коммуникационная – общаясь с окружающими, человек находит возможность для самореализации. При этом очень важно, когда он чувствует одобрение еще одного или нескольких индивидов, что повышает его самоуважение и самооценку [42].

Система позитивных представлений о себе предполагает высокий уровень самоуважения, которое выражается в полном принятии самого себя, своих достоинств и недостатков, что позволяет принимать других людей такими, какие они есть, с их совершенствами или ущербностью.

Адекватные представления о себе, позитивная «Я-концепция» и «Образ Я» определяется как личностный аспект осознания и понимания своего «Я», который служит фактором для саморазвития, самосовершенствования, самоуправления, саморегуляции и самоактуализации» [18].

Самоуважение может обуславливать степень гармоничности или конфликтности. Для человека с негативным представлением о себе характерно субъективное принятие своих определенных личностных качеств одновременно с отвержением других, одновременное переживание чувств удовлетворенности и неудовлетворенности определенным свойством личности, возникновение и разрешение противоречий между своими желаниями («Хочу»), возможностями («Могу») и социальными требованиями («Надо») [16].

Для правильной сформированности уровня самоуважения необходимо развивать в ребёнке такие установки, как:

- Я уверен в том, что со всем справлюсь.
- Я могу прийти на помощь и смогу попросить о помощи.
- Самоуважение – это умение всегда выполнять обещанное.
- Не отказывать людям в просьбе поделиться своими знаниями или проявить помощь.
- Уважающая себя личность всегда будет говорить только правду [64].

Далее выделим особенности формирования системы представлений о себе у мальчиков и девочек:

Социально-культурные аспекты. И.С. Клецина утверждает существование асимметрии гендерной социализации в детском возрасте. Она говорит о том, что существуют гендерные стереотипы, которые оказывают большое влияние на процесс социализации детей, во многом определяя его направленность. Согласно И.С. Клециной, гендерные стереотипы усваиваются в детстве благодаря институтам социализации, в качестве которых выступают: родители, сиблинги, сверстники, социальный институт – школа, средства массовой информации. Мальчики и девочки воспринимают не только свои индивидуальные качества, но и то, что ожидает от них общество. Это может привести к снижению или, наоборот, чрезмерному увеличению самооценки [3, 35].

Эмоциональная сфера. Исследования показывают, что девочки чаще сосредотачиваются на межличностных отношениях и эмоциональных аспектах, что может влиять на их самооценку и восприятие себя. Мальчики, как правило, акцентируют внимание на достижениях в деятельности, что формирует их представления о себе в контексте успехов и результатов.

Когнитивные различия. Мальчики и девочки могут проявлять различные стили мышления и восприятия информации, что также влияет на их представление о себе. Мальчики могут больше ориентироваться на логические задачи, а девочки – на эмоциональные и социальные аспекты [7].

Из вышеописанного следует, что особенности формирования представлений о себе младших школьников заключаются в следующем: при поступлении ребёнка в образовательную среду формируется «Образ Я» ученика, который нуждается в постоянном создании благоприятных условий для развития и адекватного представления о себе в целом. Представления о себе мальчиков и девочек имеют различия, что связано с их половозрастными особенностями развития, а также телесным «Я». Важную роль в системе представлений о себе развивающегося ребёнка занимает образ

тела, его внешность, половая идентификация, роль семьи и значимых других. Для полноценного формирования системы адекватных представлений о себе необходима работа со всеми факторами. В следующем параграфе мы рассмотрим методы и приёмы формирования адекватного (позитивного) представления о себе, которые помогут создать психолого-педагогические условия для благоприятного развития адекватного представления и мальчиков, и девочек школьного возраста.

1.3. Психолого-педагогические методы и приёмы развития адекватного представления о себе у младших школьников

Развитие системы адекватного представления о себе у младших школьников – это одна из важных задач ФГОС НОО, достижение которой влияет на адекватную самооценку, самоуважение, уверенность в себе, успешность в учёбе и адаптацию в социуме.

Для развития адекватных (позитивных) представлений о себе младших школьников следует концентрировать внимание на развитии у мальчиков и девочек младшего школьного возраста всех компонентов представления о себе, а именно:

1. «Образ Я». Младший школьник обладает дифференцированным представлением о себе и способен выделять различные аспекты своей личности, что свидетельствует о формировании рефлексии.
2. Адекватная самооценка, что связано с притязанием и самоуважением личности.
3. Уверенное поведение личности в социуме.

Одним из главных реализаторов условий успешного формирования системы представлений о себе обучающихся в образовательном процессе, являются педагоги и педагог-психолог, но также важно не забывать про роль родителей, которые продолжают формировать представления.

Как мы уже говорили ранее, что самооценка неотъемлемая часть всей

системы представлений личности о себе, которая по словам Л.С. Выготского закладывается в возрасте 7 лет [13].

В учебной деятельности на неё влияют успеваемость, атмосфера в классе и, конечно, отношение классного руководителя к ученику. Именно учитель, а точнее его речь, оценочное суждение, адекватная реакция на действия обучающихся влияет на представления ребёнка о себе, на его адекватное восприятие себя. Организуя учебную и внеурочную деятельность, учителю рекомендуется использовать следующие приёмы:

- Как можно чаще называть ребёнка по имени.
- Хвалить ребёнка в присутствии других обучающихся и обозначать за что похвалили.
- Отмечать достижения ребёнка на специально оформленных стендах.
- Избегать заданий, которые выполняются за определённое фиксированное время.
- Не подгонять и не торопить ребёнка [34].

Ниже опишем примеры конкретных приёмов, которыми может пользоваться учитель на уроках и внеурочной деятельности:

«Создание ситуации успеха». Как утверждал А.С. Белкин «с психологической точки зрения успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность стремилась в своей деятельности совпал с её ожиданиями, надеждами либо превзошёл их». Данный приём известен всем педагогам, но зачастую им пренебрегают.

Технологические операции создания ситуаций успеха:

1. Снятие страха – помогает преодолеть неуверенность в собственных силах («Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться», «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили»).

2. Авансирование успешного результата – помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребёнку уверенность в

свои силы и возможности («У вас обязательно всё получится!»).

3. Скрытое инструктирование ребёнка в способах и формах совершения деятельности – помогает ученику избежать поражения, достигается путем намёка, пожелания («Возможно, лучше всего начать с...», «Выполняя работу, не забудьте о...»).

4. Внесение мотива – показывает ребёнку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения («Без твоей помощи твоим товарищам не справиться»).

5. Персональная исключительность – обозначает важность усилий ребёнка в предстоящей или совершаемой деятельности («Эту работу я могу доверить только тебе...», «У тебя лучше всех получается выполнять это задание»).

6. Мобилизация активности или педагогическое внушение – побуждает к выполнению конкретных действий («Нам уже не терпится начать работу...»).

7. Высокая оценка детали – помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали («Больше всего мне в твоей работе понравилось...», «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы») [5].

Приём «Дорожка успеха». Перед выполнением задания, ученик прогнозирует собственную успешность выполнения работы, фиксируя предположения в личном блокноте или дневнике.

Приём «Обоснованный отказ». Ученик обосновывает свой отказ от выполнения какого-либо задания [43].

Еще одним приёмом является метод, известный как «Мозаика» (Э. Аронсон, Р. Славин, В.В. Андриевская). Этот метод основывается на групповом взаимодействии, при котором обучающиеся с различной самооценкой объединяются в группы по 3-4 человека. Затем заранее подготовленные темы учебного предмета делятся на 3-4 части в зависимости от количества участников в группе. Каждый ребёнок углубляется в изучение

своей темы, после чего все группы по определённому вопросу собираются вместе для его обсуждения. Затем они возвращаются в свои группы, чтобы поделиться полученными знаниями с товарищами. Каждый участник группы, можно сказать, представляет собой «кусочек мозаики».

Таким образом, ученики, испытывающие неуверенность и стеснение, получают возможность высказаться по своей теме и донести до сверстников важную информацию, взаимодействуют между собой. Это способствует повышению их уверенности в собственных силах, что, в свою очередь, положительно сказывается на их самооценке и способствует её укреплению.

Другим подходом в развитии системы представлений о себе является применение психотерапевтических методов.

Арт-терапия – это относительно новый метод психокоррекции. Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввёл в 1938 г. Андриан Хилл. В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусства. Этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Арт-терапия – это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства. Основная цель арт-терапии – гармонизация внутреннего состояния человека, то есть восстановление его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

М.В. Киселева описывает эффективность «Арт-терапии» – как способ развития межличностных навыков и отношений, изучение эмоций, чувств, целей и событий, укрепление самооценки и уверенности в себе.

Существует множество видов арт-терапии: анимационная терапия, библиотерапия, видеотерапия, драматерапия, игротерапия, изотерапия, маскотерапия, музыкотерапия, оригами, песочная терапия, работа с глиной, сказкотерапия, цветотерапия, фототерапия [27].

Арт-терапия представляет собой эффективный метод работы с детьми, включая младших школьников, который помогает в развитии восприятия

себя, а также коррекции самооценки и поведения. Приведём некоторые примеры терапий:

Сказкотерапия – это метод, использующий сказки и истории для работы с внутренними конфликтами и эмоциональными и поведенческими проблемами ребёнка. По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, совокупность сказок может включать в себя такие основные разновидности по критерию функциональности, как дидактическая, психокоррекционная и психотерапевтическая сказка [23].

По мнению И.В. Вачкова, сказкотерапия – это направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что создаёт условия для становления их субъектности [12].

Сказка, как подчёркивает К.Г. Юнг, служит средством встречи ребёнка с самим собой. Метафора, лежащая в основе сказки, выступала не только «волшебным зеркалом» реального мира, но в первую очередь, его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира [71].

В рамках сказкотерапии ребёнок «примеряет» на себя различные роли, идентифицируется и отождествляется с различными героями, с помощью метафоры находит своё «Я» и определяет отношение к окружающему миру. Эффективность сказкотерапии в том, что младший школьник ощущает в сказке возможность преодоления трудностей, проблемных ситуаций, получает возможность изменения вслед за сказочным героем [36,38].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие встречаемые формы работы со сказкой [23].

1. Интерпретация сказок. Целью такой работы является осознание того, что стоит за сказочной ситуацией и за поведением героя («О чём эта сказка?», «Почему герой совершил те или иные поступки?» «Как ведёт себя герой мужского/женского пола? Какие паттерны поведения?»).

2. Рассказывание сказок необычным способом. Данный приём

предлагает ребёнку или группе детей рассказать сказку от первого или третьего лица, от других действующих лиц или лиц, вовсе не участвующих в сказке.

3. Сочинение сказок. Чтобы сказка обрела силу и оказала помощь необходимо знать принципы ее построения. Во-первых, сказка должна быть идентичной проблеме ребёнка. Во-вторых, сказка предполагает замещающий опыт, услышав который ребёнок проведёт аналогию со своей проблемой и «увидит» возможность нового выбора. В-третьих, сказочный сюжет имеет определенную последовательность: создание образа главного героя – конфликтная или проблемная ситуация – появление помощников, врагов и препятствий – ситуации, в которых герой побеждает благодаря помощи – герой продолжает преодолевать ситуации, но уже самостоятельно – осознание героем самого себя в новом качестве в результате одержанных побед – позитивный финал (триумф) [40].

4. Переписывание (или дописывание) сказок. Ребёнок может переписать русско-народную или авторскую сказку в том случае, если она ему не нравится. Это является важным диагностическим материалом и возможности нахождения нового решения.

5. Сказочная куклотерапия. Слушая или читая сказку, ребёнок просматривает её в своём воображении, где видит целый сценарий. Поэтому совершенно естественным является постановка сказки с использованием кукол (куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы). Через куклу ребёнку легче выразить те эмоции, которые обычно он не позволяет себе проявить.

6. Постановка (разыгрывание) сказок. Разыгрывание действий захватывает ребёнка, создаёт ощущение сопричастности к событиям.

7. Сказочная имидж-терапия, вживание в новый образ. В сказочном образе ребёнок может компенсировать то, чего ему не хватает в жизни, он позволяет ребёнку измениться и почувствовать себя в новой роли.

8. Сказочное рисование. Это может быть проективно-диагностическое

рисование или же просто спонтанное.

Из этого следует, что сказкотерапию, может использовать как педагог-психолог на занятиях с обучающимися, так и учитель на уроках или внеурочной деятельности, необходимо только перед проведением ознакомиться с правилами работы, подготовить материал, соответствующий возрастным особенностям обучающихся и определить цель работы.

Следующий метод работы в своих исследованиях описывает Л.Н. Собчик, где отмечает, что рисуночные методы дают возможность психологу работать с широким спектром психологических особенностей, среди которых:

- преобладание эмоционального или рационального подхода к действительности;
- импульсивность, недостаточность самоконтроля и планирования действий;
- тревожность, демонстративность, страхи и фобии, депрессивные и антисоциальные тенденции;
- агрессия и её формы: физическая, вербальная и невербальная, косвенная агрессия, аутоагрессия, негативизм, обида;
- неудовлетворенность потребности в общении, межличностные взаимоотношения;
- самооценка [52].

Изотерапия – это терапия, включающая в себя изобразительную деятельность, а значит рисование. Изобразительное искусство помогает человеку понять свои ощущения, выразить свои мысли и чувства, снять тревожность, быть самим собой, и в конечном итоге найти освобождение от негативных переживаний в прошлом.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно использовать только бумагу, ручку или карандаш, а можно целый набор различных красок, шерстяные нити, восковые мелки, журналы, газеты, цветы, пластилин и т.д. Также необходимо уточнить у ребёнка, с каким

именно материалом он бы хотел работать. Если ребёнок имеет низкую самооценку, усталость, то ему будет легче работать с материалами, которые легче контролировать [27].

«Проективный рисунок». Данная техника выявляет и помогает осознавать проблемы и переживания человека, которые ему трудно выразить. Темы, предлагаемые для рисования проективного рисунка, могут быть самыми разными. Можно предложить человеку нарисовать свое прошлое, будущее, настоящее или самого себя [22].

Психокоррекционные функции рисунка отметили в своих работах М.В. Киселева, А.А. Осипова, Е.С. Романова, О.Н. Усатенко, Т.С. Яценко. Данная функция отражает возможности применения психологического рисунка для снижения или устранения деструктивных тенденций, тревожных состояний и развития личностно значимых качеств. Благодаря этой функции возможно применение психологического рисунка с целью развития представлений о себе.

Техника «Марания». Данная техника очень эффективна для младших школьников. Она представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами – это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. В итоге получаются яркие, эмоциональные рисунки гуашью или акварелью, которые могут быть выполнены кистью или руками. Цель техники – работа с эмоциями, открыто показывать переживания, исследовать их.

Техника «Рисуем эмоции». Цель техники – проработка различных эмоциональных состояний ребёнка (печали, злости, страха, радости, грусти и т.п.).

Техника «Парное рисование». Совместное рисование учит детей сотрудничеству, формирует умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать свою точку зрения, развитие способности конструктивного взаимодействия. Цель техники – развитие навыков саморегуляции, произвольного поведения, умения работать по правилам, в паре.

Техника «Рисунок по кругу». Данная техника используется при групповой работе. Цель техники – способствует сплочению группы, вовлечению в процесс даже самых неактивных участников, развитию креативности, повышению самооценки.

Техника «Мандала» – «магический круг», в основе лежит рисунок в круге. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Цель техники – способствует изменению состояния сознания ребёнка, успокаивает и уравнивает, открывает возможность для духовного роста развитие творческих способностей [22, 29].

Далее (см. Таблица 3) обобщим вышеперечисленные примеры психолого-педагогических методов и приёмов, которые направлены на развитие всех критериев «Я-концепции» и представим их в таблице ниже.

Таблица 3. – Психолого-педагогические методы и приёмы, направленные на развитие адекватных представлений о себе младших школьников

Методы, направленные на самоидентификацию, самопознание		
Название приёма	Описание	Цель
«Я – это...»	Обучающиеся по очереди заканчивают фразу («Я – это...»), называя различные качества, интересы, роли. Можно использовать карточки с подсказками (например, «Я – это... друг», «Я – это... ученик», «Я – это... тот, кто любит рисовать»).	Осознание собственной индивидуальности, внешности, качеств, интересов, сильных и слабых сторон.
«Я какой?»	Составление списка прилагательных о себе. Прилагательные могут быть как положительные, так и отрицательные.	
«Интервью с самим собой»	Ребёнок отвечает на вопросы о себе, своих интересах, мечтах, желаниях. Вопросы могут быть подготовлены заранее или придуманы в процессе.	

Продолжение Таблицы 3.

«Коллаж обо мне»	Использование вырезок из журналов, фотографий, рисунков, чтобы создать коллаж, отражающий личность ребёнка, его интересы и ценности.	
Методы, направленные на самооценку		
«Комплименты»	Использование игровых ситуаций и упражнений для оценки своих способностей и возможностей на уроке и внеучебной деятельности. Обучающиеся сидят в кругу. Каждый ребёнок по очереди говорит комплимент своему соседу слева. Важно, чтобы комплименты были конкретными и отражали реальные качества человека («Ты сегодня отлично выглядишь!», «У тебя красивые глаза»).	Развитие адекватной самооценки, умение давать положительную оценку другому.
«Мои ладошки»	Обвести ладонь ребёнка, на каждом пальце написать по одному положительному качеству, которое ему нравится в себе. Обсудить, почему он выбрал именно эти качества.	Акцентирование на положительных качествах, повышение самооценки.
Создание ситуации успеха	«Эмоциональное поглаживание». Каждая личность, будь это ребёнок или взрослый человек, нуждается в поощрении его действий, то есть некой похвале. Начать выполнение любых поручений можно со слов похвалы: «Молодец!», «Я горжусь тобой/вами».	Повышение мотивации к выполнению какой-либо деятельности (учебной/внеурочной).
Методы, направленные на развитие рефлексии		
Рефлексивные вопросы себе	Задавание вопросов, побуждающих к анализу своих действий, чувств и мыслей («Что я чувствовал, когда...?», «Почему я так поступил?», «Что я узнал нового?»).	Развитие способности к самоанализу, осознание причинно-следственных связей.
Ведение дневника самонаблюдений «Мой день»	Ежедневная запись своих мыслей, чувств, переживаний и событий. Описание событий дня и своих впечатлений.	Развитие наблюдательности, способности к самоанализу и самоконтролю.
Незаконченные предложения	Предлагается закончить предложения («Я думаю...», «Я чувствую...», «Я хочу научиться...»).	Осознание своих мыслей, чувств и желаний.

Окончание Таблицы 3.

Использование техник осознанности	«Упражнения на дыхание»: сосредоточение на своём дыхании, позволяющее успокоиться и осознать свои чувства. «Сканирование тела»: сосредоточение на ощущениях в разных частях тела, позволяющее лучше понимать свои физические и эмоциональные состояния.	Развитие навыка осознанного наблюдения за окружающей обстановкой, за своим телом, дыханием, мыслями и эмоциями.
Методы, направленные на развитие уверенного поведения		
Инсценировки и ролевые игры	Проигрывание различных ситуаций из жизни героев, позволяющее обучающимся прочувствовать разные роли и взглянуть на ситуацию с разных точек зрения.	Развитие способности к анализу проблем, поиску решений и планированию своего поведения.
Обратная связь	Предоставление конструктивной обратной связи о действиях и поведении ребенка. Подчёркивание сильных сторон и указание на области, требующие улучшения.	
Обсуждение проблемных ситуаций	Разбор ситуаций, в которых обучающиеся испытывали трудности, с акцентом на их чувства, мысли и действия. («Что можно было сделать по-другому?», «Как я могу избежать подобных ситуаций в будущем?»).	

Представленные методы и приёмы в таблице необходимо поддерживать следующими принципами работы:

- Создание атмосферы доверия и поддержки: важно, чтобы ученики чувствовали себя в безопасности и не боялись выражать свои мысли и чувства.
- Использование наглядных материалов: картинки, схемы, таблицы и другие визуальные средства помогают лучше усваивать информацию и проводить самоанализ.
- Индивидуальный подход: учёт индивидуальных особенностей каждого ученика при выборе методов и приёмов.
- Использование групповой работы: обсуждение в группе позволяет увидеть разные точки зрения и получить обратную связь от

сверстников, формирование навыков коммуникации.

- Поощрение самовыражения: важно стимулировать учеников к выражению своих мыслей и чувств разными способами (письменно, устно, творчески).
- Постепенность и последовательность: начинать с простых заданий и постепенно переходить к более сложным.
- Акцент на позитивном: фокусироваться на сильных сторонах и успехах учеников, поддерживая их уверенность в себе.

Важно подчеркнуть, что психолого-педагогическая работа должна прежде всего складываться на развитии коммуникативных умений и навыков. Это включает в себя освоение методов взаимодействия учеников с окружающими: в школе – с учителями и сверстниками, дома – с родителями, сиблингами, а также другими членами семьи, во дворе – с друзьями. Важным аспектом является также развитие навыков работы в группе или паре и понимание различных социальных ролей в обществе [11, 62].

Исходя из этого, формирование представлений о себе у младших школьников – это сложный и многогранный процесс, требующий деятельностного подхода и внимания к каждой развивающейся личности. Использование разнообразных методов и приёмов, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей, позволит им лучше понимать себя, развивать свои сильные стороны и успешно адаптироваться в социуме. Важно помнить, что это процесс, который требует постоянной поддержки и внимания со стороны взрослых.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования представления о себе младших школьников, позволяет сделать следующие выводы:

1. В современном мире система представления о себе младших школьников является ведущей формой самосознания и одной из центральных проблем педагогики и психологии, которая интересует многих учёных в настоящее время. Поскольку в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является – учёба, то к программе образовательных результатов предъявляется развитие способности ребёнка к саморегуляции поведения и деятельности, познанию мира, умение дифференцировать собственный «Образ Я», как систему представлений о себе, самоотношение к себе.

2. «Я-концепция» – совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой (по Р. Бернсу). Представления о себе – акцент на широкий охват, включает все аспекты самовосприятия.

3. Система представлений о себе помогает человеку характеризовать себя как индивидуальность обладающими психологическими свойствами.

4. Существует множество подходов к пониманию проблемы представлений о себе, в своём исследовании мы опирались на структуру описания Роберта Берса, который выделил в «Я-концепции» три важные составляющие: «Образ Я», самооценка и поведенческая реакция. Исходя из этого важными критериями для формирования адекватного представления о себе являются: уверенность в себе, самоуважение, принятие себя, адекватная самооценка.

5. Формирование адекватной системы представлений о себе у младших школьников – это сложный процесс, подверженный влиянию множества факторов. От первых этапов становления личности, заложенных в семье, до расширяющегося круга социальных взаимодействий в школе, ребёнок постоянно оценивает себя и своё место в мире. Важно понимать, что

этот процесс не статичен, а динамичен и требует постоянного внимания со стороны родителей, педагогов и психологов.

6. В младшем школьном возрасте дети активно формируют представления о себе, основываясь на своих достижениях, социальном взаимодействии и оценке окружающих. Половая (гендерная) идентичность различия в этом процессе могут быть обусловлены как биологическими факторами, так и социальными ожиданиями и воспитанием. Половозрастные особенности представления о себе мальчиков и девочек закладываются ещё в семье, родители выступают главной фигурой в формировании первоначальных представлений о телесном «Я», формируя представления «Я мальчик» или «Я девочка».

7. Представления о себе индивида могут корректироваться в процессе жизни и иметь адекватную или неадекватную субъективную оценку своей личности, воздействовать на определенные подструктуры, изменяя самовосприятие, самоуважение и поведенческие проявления личности.

8. Использование разнообразных психолого-педагогических приёмов и методов, таких как: создание ситуации успеха на уроке и внеурочной деятельности, игры и упражнения на самооценку и формирования самопознания, создание атмосферы сотрудничества, обучение ассертивности, регулярная и конструктивная обратная связь и рефлексия, а также применение техник визуализации и арт-терапевтических, в частности сказкотерапия, рисуночные техники позволяют создать благоприятную среду для развития у младших школьников уверенности в себе, адекватной самооценки и позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Таким образом, рассмотрев подходы, особенности, методы и приёмы развития представления о себе необходимо отметить, что формирование происходит, прежде всего, под влиянием и оценкой окружающих (социума), а также представления о себе формируется под воздействием жизненного опыта индивида, детско-родительских отношений и социума. Необходимо учитывать, что каждый ребёнок уникален, и подход к развитию его

представлению о себе должно быть индивидуальным и учитывать его особенности и потребности. Учитывая половозрастные особенности, педагогам необходимо адаптировать свои методы и приёмы работы для мальчиков и девочек, учитывать их эмоциональные и когнитивные особенности. Для девочек могут быть эффективны групповые формы работы, которые подчеркнут важность межличностных отношений, а для мальчиков – задачи, связанные с состязанием и достижением результата. Постоянное внимание к эмоциональному состоянию ребёнка, поддержка его начинаний и создание атмосферы доверия и принятия – залог успешного формирования адекватного представления о себе, своей «Я-концепции» и гармоничного развития личности младшего школьника.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей адекватного представления о себе младших школьников

2.1. Методическая организация исследования

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

Исследование проводился на базе двух 3-х классов в МАОУ СШ №157 г. Красноярска. В исследовании принимали участие 53 обучающихся младшего школьного звена в возрасте 8-9 лет, из них 21 мальчик и 32 девочки.

Цель исследования: описать актуальный уровень развития представлений о себе у младших школьников, проследить сходства и различия в представлениях о себе у мальчиков и девочек.

Исходя из описанного теоретического анализа проблемы исследования, представленного в первой и во второй главе, с учётом возрастных особенностей были подобраны следующие психологические методики для диагностики формирования представления о себе младших школьников, которые представлены ниже (см. Таблица 4) по критериям и уровням.

Таблица 4. – Критерии и уровни развития структурных компонентов
«Я-концепции» младших школьников

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
«Образ Я» Когнитивная составляющая (самопознание)	Ребёнок имеет адекватное устойчивое представление о себе, может дифференцировать себя с другими людьми, относит себя к определённой социальной группе или роли.	Плохо дифференцирует себя в качестве принадлежащего той или иной социальной группы или роли.	Ребёнок имеет неустойчивые неадекватные или обобщенные представления о себе.	Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой).
Самооценка Эмоционально-оценочная составляющая (самоотношение)	Преимущественно адекватная самооценка своей личности. Постановка целей с учётом своих возможностей.	Ребёнок имеет неадекватную самооценку с тенденцией к завышению или занижению.	Ребёнок имеет неадекватную самооценку (заниженная или завышенная). Переоценка «Реального Я», постановка невыполнимых целей.	1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой). 2. Методика «Лесенка» (составитель В.Г. Щур). 3. Методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем. 4. Методика «Шкала самоуважения М. Розенберга».

Поведенческая составляющая	Уверенное поведение. Осознает свои сильные стороны, умеет принимать решения и действовать в соответствии с ними.	Возможно, ситуативно уверенное или сверхуверенное поведение, как правило в субъективно сложных ситуациях.	Сверхуверенное поведение или неуверенное поведение. Ребёнок склонен к самоуверенности, но в то же время не имеет реальных оснований для таких утверждений. Неуверенное поведение. Испытывает сомнения в своих способностях и часто колеблется в принятии решений.	Тест «Дом-Дерево-Человек» (Дж. Бук).
----------------------------	--	---	---	--------------------------------------

1. Тест «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой для изучения содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих представлений о себе [32].

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самоописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика охватывает не только ролевые аспекты, но все сферы представлений человека о своей личности и её ядре – «Я». Наиболее часто для анализа ответов испытуемых применяются следующие категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, интерперсональный стиль, устремления и др.

Инструкция к тесту: в течение 12 минут детям нужно дать как можно больше ответов на вопрос: «Кто Я?». Важно проговорить, что дети могут отвечать так, как хочется, записывать все ответы, которые приходят в голову, так как в этом задании нет правильных или неправильных ответов. При этом стараться запоминать, какие эмоции возникают в ходе выполнения задания,

насколько трудно или легко было отвечать на вопрос. После качественного заполнения бланка необходимо заполнить количественные характеристики: пронумеровать все ответы и каждый ответ оценить по четырехзначной системе:

«+» – знак «плюс» ставится, если в целом данная характеристика нравится;

«-» – знак «минус» – если в целом данная характеристика не нравится;

«±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика нравится, и не нравится одновременно;

«?» – знак «вопроса» – если не знают, что поставить.

После этого подвести итог: сколько всего получилось ответов, сколько ответов каждого знака.

Интерпретация:

- высокий уровень – 15 и более содержательных высказываний, наличие высказываний не только внешних характеристик, но и внутренних качеств;
- средний уровень – 8-15 высказываний, большинство высказываний касаются внешних качеств;
- низкий уровень – меньше 8 высказываний.

2. Методика «Лесенка» (составитель В.Г. Щур) для определения особенностей самооценки ребёнка, как он оценивает себя и как представляет, его оценивают другие люди [70].

Материалы и оборудование: лист с изображением лесенки, которая состоит из 7 ступеней, простой карандаш.

Инструкция: необходимо показать ребёнку лесенку и сказать: «Перед тобой лесенка со ступеньками. На нижних ступеньках находятся плохие, неуспевающие, непослушные дети, на верхних – хорошие и послушные, успевающие. В середине – дети, которые иногда бывают послушными, иногда – нет. Крестиком обозначь, куда ты поставишь себя.

Интерпретация: обращается внимание, на какую ступеньку ученик сам

себя поставил.

Ступеньки 5-7 – завышенная самооценка. Она, чаще всего, характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих). Данный уровень относится к среднему уровню самооценки.

Ступенька 4 – адекватная самооценка. У ребёнка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Это нормальный вариант развития самооценки и относится к высокому уровню самооценки.

Ступенька 2-3 – заниженная самооценка. Дети, ставящие себя на 2-3 ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Данный уровень относится к среднему уровню.

Ступенька 1 – неадекватная самооценка. Ребёнок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. Данный уровень относится к низкому уровню самооценки.

3. Методика «Шкала самоуважения Розенберга» для определения уровня самоуважения ребёнка к себе [48].

Материалы и оборудование: лист с инструкцией и тестовым материалом, простой карандаш. Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Инструкция: определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру: 4 – полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен, 1 – абсолютно не согласен.

Ключ и обработка результатов теста: за каждый ответ начислите баллы в соответствии с ключом: прямые вопросы: 1, 3, 4, 6, обратные вопросы – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация:

10-18 баллов (уровень самоуважения ниже среднего) – не хватает самоуважения, его очень мало, склонность во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, попадание в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет ставить цели и достигать успеха. Каждое событие повод подтверждения своей ничтожности;

19-22 баллов (средний уровень самоуважения) – балансирование между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают в пропасть, мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону;

23-34 балла (уровень развития самоуважения выше среднего) – самоуважение преобладает, человек может адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, может согласиться с тем, что бывает неправ, необходимо сохранять уважение к себе при неудачах;

35-40 баллов (высокий уровень самоуважения) – человек уважает себя как личность, делает всё для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше. Это норма, к которой стоит стремиться.

4. Методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем для определения степени самоэффективности, веры в собственные способности и возможность добиться успеха [21].

Материалы и оборудование: лист с инструкцией и бланком с высказываниями, и полями для ответов, простой карандаш.

Инструкция: оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе «Отметки»: 1 – абсолютно неверно; 2 – едва

ли это верно; 3 – скорее всего, верно; 4 – совершенно верно.

Ключ и обработка результатов: за ответ «абсолютно неверно» испытуемый получает 1 балл; «едва ли это верно» – 2 балла; «скорее всего, верно» – 3 балла; «совершенно верно» – 4 балла.

Интерпретация:

- меньше 19 баллов говорит о низкой самооценке;
- 20-24 – уровень самооценки ниже среднего;
- 25-29 баллов – средний уровень;
- 30-35 – выше среднего;
- 36-40 – высокий уровень самооценки.

5. Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук для оценки личности исследуемого, получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности, в том числе поведенческих особенностей [20].

Материал и оборудование: бумага, простой карандаш, лист формата А4, который необходимо сложить пополам.

Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, дом, дерево и человека». На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

Интерпретация: для количественной оценки теста (ДДЧ) общепринятые качественные показатели были сгруппированы в следующие симптомокомплексы:

1. Незащищенность.
2. Тревожность.
3. Недоверие к себе.
4. Чувство неполноценности.
5. Враждебность.
6. Конфликт (фрустрация).
7. Трудности в общении.
8. Депрессивность.

Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль во всех случаях. Присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Так, наличие облаков на одном рисунке – 1 балл, на двух – 2, а на всех трёх – 3 (симптомокомплекс «Тревожность»). При наличии большинства признаков ставится 1 или 3 балла в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка или всей целостности рисунка теста. Например, отсутствие основных деталей лица (глаз, носа или рта) – 2 балла (симптомокомплекс «Трудности в общении»). Выраженность симптомокомплекса показывает сумма баллов всех показателей данного симптомокомплекса.

Максимально возможные баллы в методике:

1. Незащищенность – 32 балла.
2. Тревожность – 33 балла.
3. Недоверие к себе – 8 баллов.
4. Чувство неполноценности – 16 баллов.
5. Враждебность – 15 баллов.
6. Конфликтность, фрустрация – 23 балла.
7. Трудности общения – 18 баллов.
8. Депрессивность – 10 баллов.

Все вышеперечисленные методики были проведены в соответствии с инструкцией и обработаны по правилам анализа и интерпретации результатов, с которыми можно ознакомиться в следующем параграфе.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Ниже представлены результаты проведённых диагностик и их описание.

Анализ данных теста «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой

Полученные данные в таблице (см. Таблица 1. Приложение А) позволяют определить у мальчиков и девочек младшего школьного возраста 3-го класса особенности содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих системы представлений о себе, также данный тест позволяет напрямую отследить характеристику восприятия себя «Образ Я» (Рисунок 1., Рисунок 2).

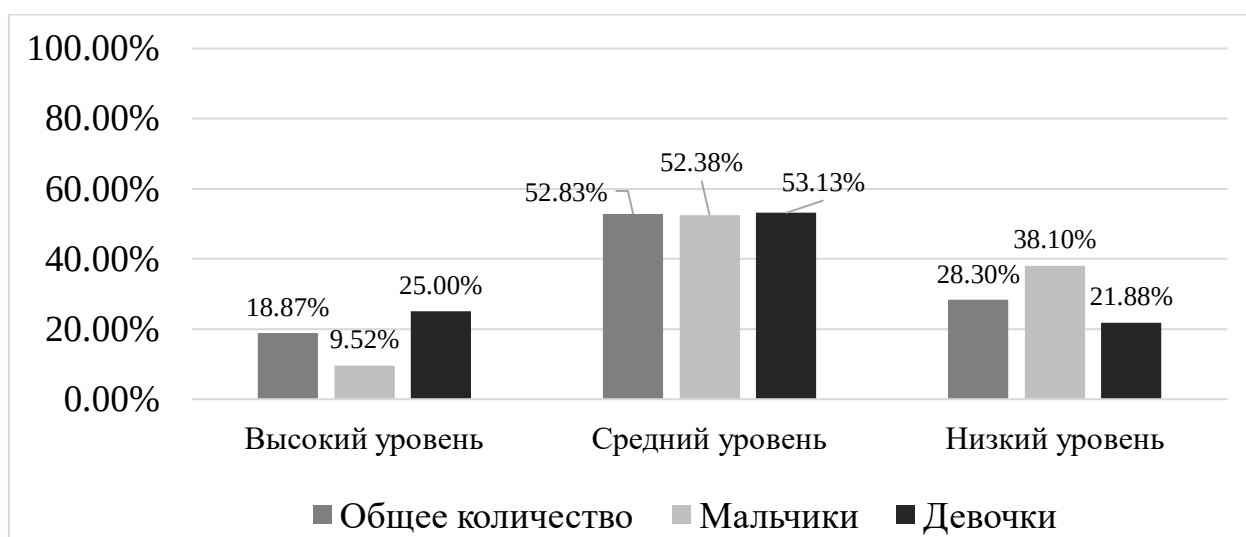


Рисунок 1. – Результаты младших школьников 3-го класса по методике «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда в модификации Т.В. Румянцевой по уровням в (%)

Из рисунка 1 видно, что младшие школьники имеют преимущественно средний уровень развития представления о себе – 52,8%, при этом девочки (53,1%) и мальчики (52,3%) представлены в равной степени. Следующий по частоте встречаемости – низкий уровень развития представлений о себе (28,3%), но здесь преобладают мальчики (38,1%), девочек меньше (21,8%). Менее всего младших школьников с высоким уровнем развития представления о себе (18,8%), девочек (25%), обладающих высоким уровнем

развития представлений о себе, мальчиков (9,5%). В целом, полученные результаты соответствуют возрастной норме и отражают более быстрое психологическое развития девочек по сравнению с мальчиками.

Количество высказываний варьируется от самого меньшего – 1 высказывание и самого большого количества – 23 высказывания, то есть о низком уровне рефлексии (представлении о себе) можно говорить, если ребёнок за 12 минут дал всего 1-7 ответов о себе, о высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Также диагностика подразумевает наличие оценочных знаков («+», «-», «+/-», «?») своей характеристики (см. Таблица 1. Приложение А). Опираясь на результаты, можно выделить условно 3 типа личности: эмоционально-полярный тип, уравновешенный и сомневающейся.

К эмоционально-полярному типу можно отнести тех обучающихся, кто все свои идентификационные характеристики отнес либо к «+», либо «-». Это как правило эмоционально-выразительные люди. К такому типу относятся 30% респондентов.

Следующий тип уравновешенные. Использование знаков «+/-» в высказываниях подразумевает о способности ребёнка рассматривать себя с противоположных сторон, также для них характерна стрессоустойчивость, поддержание конструктивных взаимоотношений. Всего в классе 49,5% респондентов относятся к уравновешенному типу, поскольку количество знаков «+/-» не превышает 10-20% от общего числа других знаков их характеристики.

И около 7,5 % всего респондентов можно отнести к сомневающемуся типу, поскольку количество знаков «+/-» превышают 30% от общего числа знаков.

Наличие знака «?» говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит косвенно свидетельствует о способности к изменениям, готовности к переменам. Три и более знаков «?» при самооценивании собственной характеристики предполагает у ребёнка

наличие кризисных переживаний, при исследовании таких детей не было выявлено, в основном все использовали 1-2 знака «?».

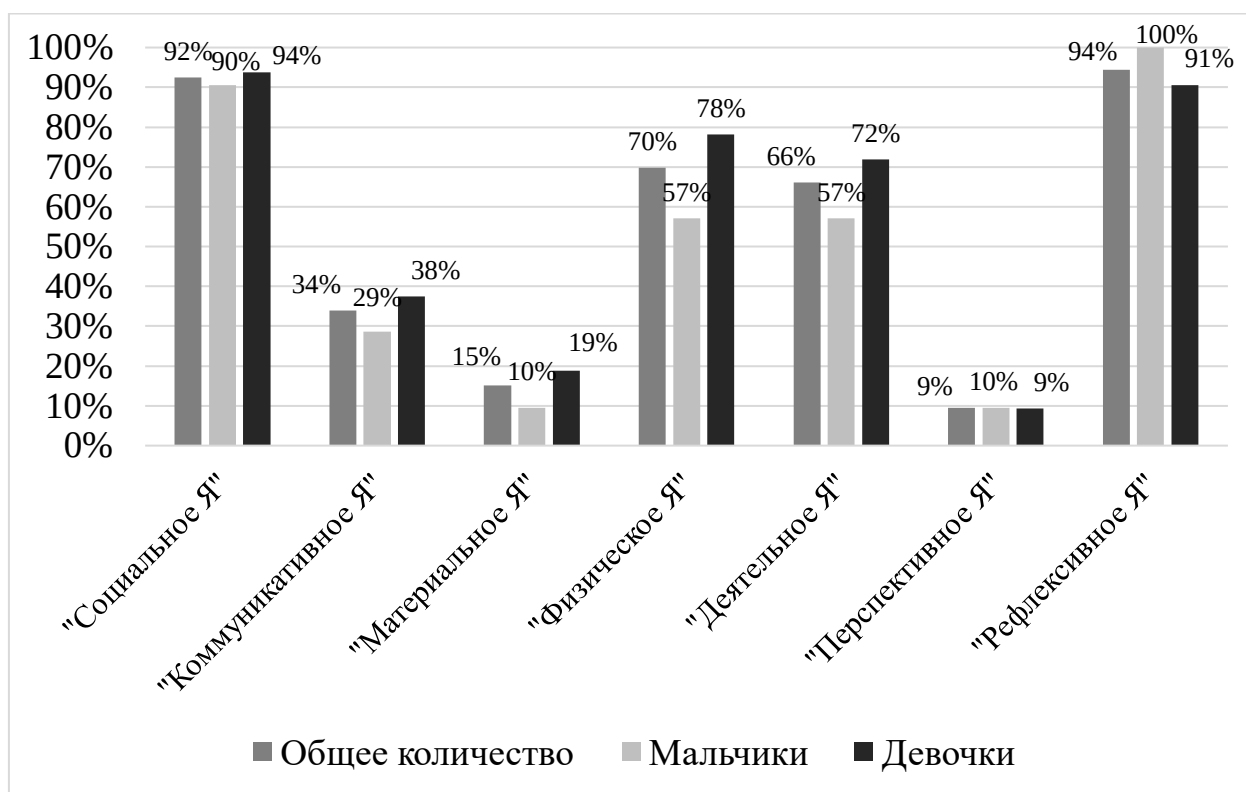


Рисунок 2. – Результаты преобладающих всех компонентов идентичности младших школьников 3-го класса в (%)

Из рисунка 2, выделим, что в тесте М. Куна определяются 7 обобщенных показателей-компонентов идентичности: «Социальное Я», «Коммуникативное Я», «Материальное Я», «Физическое Я», «Деятельное Я», «Перспективное Я» и «Рефлексивное Я».

По результатам исследования (см. Рисунок 2), стоит выделить, что «Социальное Я» преобладает у 92% респондентов, тем самым является по частоте встречаемости – высоким показателем, при этом у девочек (94%), а у мальчиков (90%) отмечается в равной степени. Обучающиеся относят себя к той или иной роли/социальному статусу (учебная позиция – ученик, прямое обозначение пола – мальчик или девочка, семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли – ребёнок, сын, этническая

идентичность, нация – русский) и у 8,1% респондентов 3-го класса не наблюдается ни одной социальной роли, но при этом они описывают свои другие индивидуальные характеристики, что может говорить о наличии яркой индивидуальности и сложности в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при инфантильной личности. Исследуя особенности половой (гендерной) идентичности, важно подчеркнуть, что 86,7% обучающихся мальчиков и девочек описывают прямое значение своего пола и используют в начале списка идентификационных характеристик.

Подводя итог по первому компоненту идентичности, можно сделать вывод, что больше всего в описании социальной характеристики мальчики и девочки указывали половую идентификацию, высокий показатель в данной характеристики говорит нам о том, что большая часть мальчиков и девочек напрямую обозначают свою половую принадлежность. Отсутствие принадлежности иных больших или малых групп может быть связано с возрастными особенностями, но при этом некоторые девочки и мальчики выделяют еще другие социальные принадлежности (ребёнок, ученик или школьник, третьеклассник, сын).

«Рефлексивное Я» описывают 94% респондентов, из них мальчики (100%) и девочки (90,6%), что является самым высоким показателем теста. У 69,8% респондентов описано глобальное утверждение – («Я-человек»). У 77,3 респондентов описана персональная идентичность, что отличает их от других (своё имя, возраст, «Характер 50/50», «Я хороший-плохой», «Я разговорчивый»). У большинства обучающихся наблюдается наличие позитивной самооценки («Я умный», «Я добрый», «Я весёлый»), что характеризует адаптивное состояние идентичности, адекватную самооценку личности. Завышенная самооценка выделяется у мальчиков (14,2%), которые используют характеристику, представленную в превосходной степени («Я клевый», «Я супер», «Я лучший»).

«Физическое Я» описывают 70% респондентов 3-го класса, по частоте встречаемости – средний показатель, из них девочек (78%) и мальчиков (57%). Девочки в большей степени используют описание компонента «Физическое Я», описывают свою внешность (цвет волос, цвет глаз, рост). У 56,25% девочек в высказываниях своего «Я» наблюдаются следующая характеристика внешности: «красивая», «очень красивая», что в целом отличает их от мальчиков, которые не используют данное описание внешности, за исключением одного мальчика, который отмечает в высказываниях («Очень красивый»). Мальчики чаще упоминают о своих физических данных («Я спортивный», «Я сильный»). Заниженная самооценка выделяется у 6,25% девочек при описании внешности, поскольку преобладают отрицательные характеристики собственной идентичности, больше описываются недостатки («Я некрасивая», «Я низкого роста», «Я толстая», «Не очень красивая», «Волосатые руки», «Не очень худая»).

«Деятельное Я» всего описывают 66% респондентов, что является средним показателем, из них девочек (72%) и мальчиков (57%). Девочки преимущественно больше описывают своё «Деятельное Я». В данном компоненте респонденты указывали вид деятельности, которым они предпочитают заниматься, а также самооценка навыков и знаний. В описании часто встречается («Люблю танцы», «Очень красиво рисую», «Учусь на 5», «Люблю играть в компьютерные игры», «Я умный»). Мальчики в большей степени указывали на их компьютерные увлечения и давали оценку своим знаниям, а девочки указывали на творческие способности.

«Коммуникативное Я» описывают всего 34% респондентов, из них девочек (38%) и мальчиков (29%). Отмечается низкий показатель и у мальчиков, и у девочек. То есть в большинстве характеристик мальчиков и девочек не упоминаются обозначения круга друзей, общение с кем-либо или же сам субъект общения. Несколько девочек описали данный компонент так («Изгой коллектива», «Почти нет друзей», «Иногда мне кажется, что со мной никто не хочет разговаривать», «Нуждаюсь в поддержке, а иногда

одинокости»), что говорит о сложности во взаимодействии с классным коллективом, построении коммуникации со сверстниками и другими людьми. Остальные респонденты описывали положительные взаимоотношения с родителями, семьей и друзьями («Люблю маму», «люблю брата», «У меня много друзей»). Если сравнивать данные девочек и мальчиков, то мальчики не упоминали в своих характеристиках о сложностях в коммуникации, указывали только на положительные взаимоотношения с членами семьи и друзьями.

«Материальное Я» описывают всего 15% респондентов 3-го класса, что является низким показателем в частоте встречаемости. Из них девочек (19%) и мальчиков (10%). В данной характеристике девочки больше использовали описание своей собственности, чем мальчики («У меня есть очки, серёжки, красивые заколки»). А также некоторые из респондентов, в том числе и мальчики использовали отношение к внешней среде («Люблю время года – весна», «Люблю зиму»).

«Перспективное Я» описывают 9% респондентов, из них мальчиков (10%) и девочек (9%) представлено в равной степени. Данный компонент характеризуется низким показателем, возможно, это связано с возрастными особенностями детей и их узким представлением о своей перспективе в разных сферах жизни (профессиональная, семейная, материальная, персональная, оценка стремлений и другие), среди описанных характеристик можно выделить профессиональную перспективу («Хочу стать актрисой», «Будущая гимнастка» и др.)

Используя данную диагностику, мы можем отметить, что большинство респондентов в начале тестирования затруднялись описать собственную характеристику, многие поднимали руки и задавали вопросы о том, что можно ли написать о себе ту или иную характеристику. Средний уровень рефлексии (представлении о себе) мальчиков и девочек связан с количеством их высказываний о самом себе, наличие развернутого описания характеристики. Анализ показал, что в основном девочки используют

описание своей внешности, внутренние качества, описывают свою собственность и творческий потенциал, а мальчики внутренние качества, интеллектуальные способности и физические данные. Также стоит обратить внимание на респондентов, которые писали о своих недостатках, о трудностях в общении и сложности восприятия себя. Один из респондентов использовал проблемную идентичность («Я не знаю – кто я»), что говорит о сложности восприятии себя, представлении о себе.

Анализ данных методики «Лесенка» В.Г. Щур

Результат выбора каждого респондента по высоте лесенки представлен в (см. Таблица 3. Приложение А). Полученные данные позволяют определить у мальчиков и девочек младшего школьного возраста 3-го класса особенности их самооценки, а именно актуальный уровень развития самооценки (см. Рисунок 3).

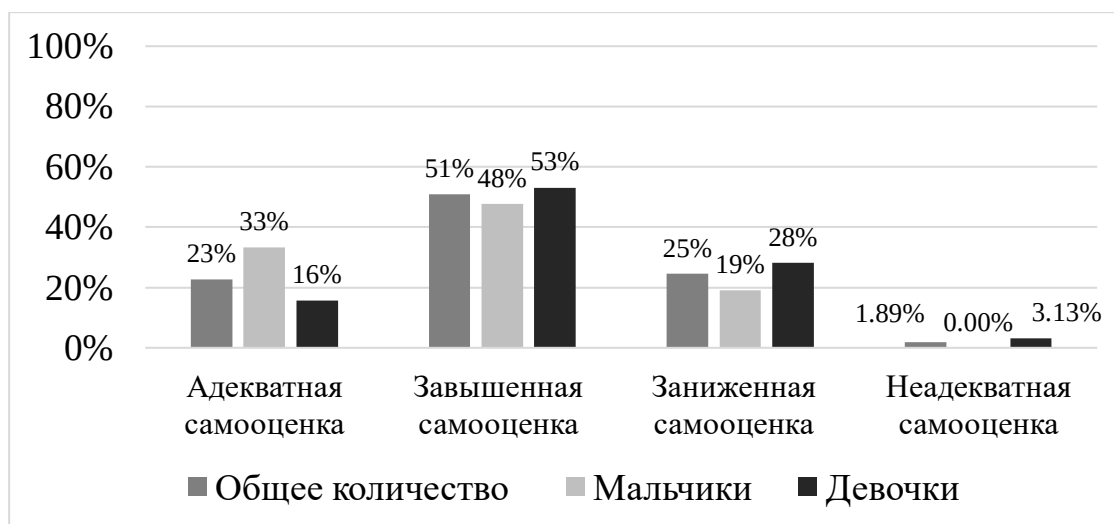


Рисунок 3. – Результаты диагностики самооценки обучающихся 3-го класса по методике «Лесенка» В.Г. Щур в (%)

Из рисунка 3 видно, что младшие школьники 3-го класса имеют преимущественно средний уровень самооценки, что имеет тенденцию к завышению и занижению самооценки. Завышенная самооценка о себе

наблюдается у 51% респондентов, при этом девочек (53%), мальчиков (48%). Данная частота характеризуется отсутствием адекватного представления о себе и своих возможностях в полной мере. Дети с завышенной самооценкой часто переоценивают свои возможности, берутся решать задачи, которые им не под силу, часто не выполняют свои обещания, что явно не способствует их гармоничному развитию. Для таких детей свойственна резкая смена настроения.

Также стоит отметить из рисунка 3 респондентов с заниженной самооценкой, что составляет 25% младших школьников, из них девочек (28%) и мальчиков (19%). Для этих детей характерна пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих. Стоит отметить, что девочки больше всего занижают и завышают собственную самооценку в отличие от мальчиков.

Следующий по частоте встречаемости высокий уровень, который соответствует адекватной самооценке. В данном исследовании можно выделить 23% респондентов с данной самооценкой, при этом мальчиков (33%), девочек (16%). При адекватной самооценке ребёнок более активно берётся за освоение новых задач, он более контактен и активен, имеет адекватное представление о себе и своих способностях в полной мере.

И последний уровень – низкий, что соответствует неадекватной самооценке. Данный уровень отмечается у 1,89% респондентов, при этом девочек (3,13%) и мальчиков (0,0%). Данная самооценка характеризуется неуверенностью в себе, застенчивостью и повышенной тревожностью, что говорит о неадекватном представлении себя и своих возможностях.

Анализ методики данных «Шкала самоуважения Розенберга»

Полученные данные в таблице (см. Таблица 3. Приложение А) позволяют определить у мальчиков и девочек младшего школьного возраста 3-го класса уровень самоуважения к себе (см. Рисунок 4).

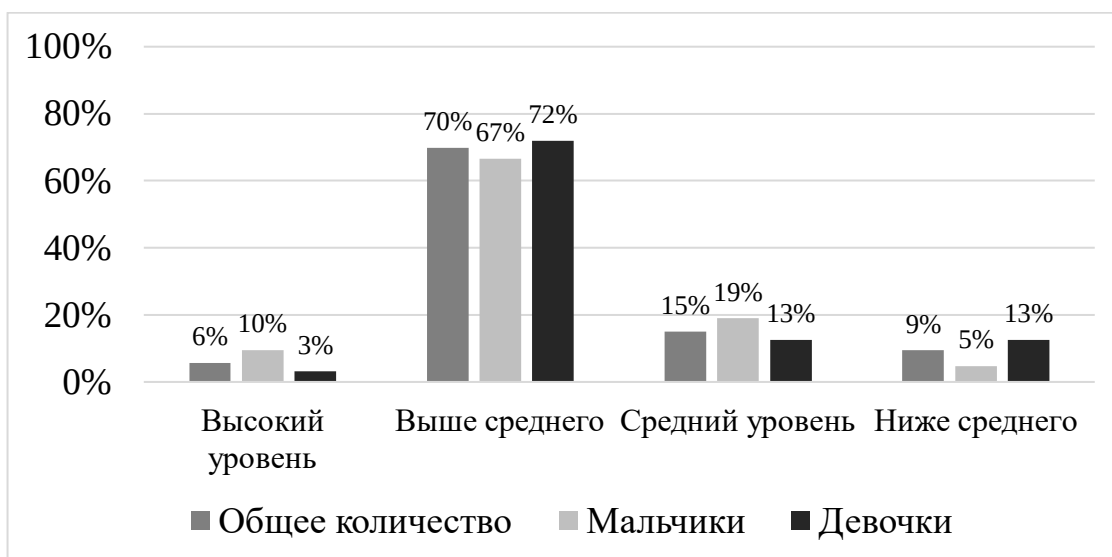


Рисунок 4. – Результаты диагностики обучающихся 3-го класса по методике «Шкала самоуважения Розенберга» в (%)

Из рисунка 4, мы видим, что высокий уровень самоуважения отмечается всего лишь у 6% младших школьников 3-го класса, что составляет мальчиков (10%) и девочек (3%). Данная частота преобладает у мальчиков и характеризуется уважением к себе и своей личности, а также стремлению совершенствоваться.

Выше среднего уровень самоуважения наблюдается у 70% респондентов 3-го класса, что составляет девочек (72%) и мальчиков (67%). В большей степени наблюдается выраженность данной частоты у девочек. Данный уровень характеризуется умением адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.

Средний уровень самоуважения наблюдается у 15% респондентов, что составляет мальчиков (19%) и девочек (13%), данная частота преобладает больше у мальчиков, что говорит о балансировании между самоуважением и самоуничтожением. У таких обучающихся требовательное отношение к себе, сочетающееся с чувством собственного достоинства, постоянным стремлением к саморазвитию. Недовольство собой возникает редко, в большинстве ситуаций характерна уверенность в собственных силах.

Ниже среднего уровень самоуважения наблюдается всего у 9% респондентов, из них девочек (13%) и мальчиков (5%). Данная частота преобладает у девочек, чем у мальчиков и характеризуется отсутствием самоуважения, склонность винить себя, видеть только недостатки и акцентировать внимание на слабых сторонах. У таких детей часто появляющееся самопорицание, неодобрение себя. Чувство недовольства собой возникает периодически, часто посещают мысли («Я – неудачник», «Я ни на что не гожусь», «Неумеха» и т.п.). В поведении могут быть заметны элементы неуверенности, излишней самокритичности.

Таким образом, важно отметить, что результаты, полученные с помощью данного опросника, определяют, насколько младший школьник адекватно относится сам к себе, то есть его самоотношение. При обработке результатов, мы выявили, что девочки в большей степени склонны проявлять самопорицание и недовольства к себе, нежели чем мальчики.

Анализ методики данных «Определение степени самооэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем

Полученные данные в таблице (см. Таблица 3. Приложение А) позволяют определить у мальчиков и девочек младшего школьного возраста (3 класс) уровень самооэффективности, веры в собственные способности и возможность добиться успеха (см. Рисунок 5).

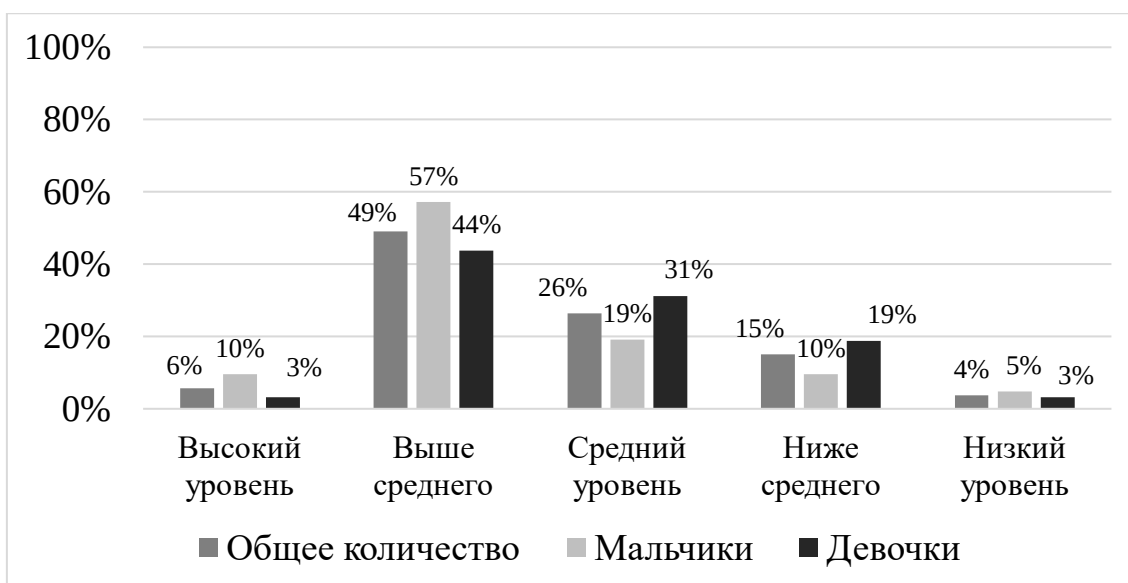


Рисунок 5. – Результаты диагностики обучающихся 3-го класса по методике «Степень самоэффективности по Р. Шварцер и М. Ерусалем» в (%)

Из рисунка 5, стоит отметить, что у младших школьников 3-го класса преобладает уровень самоэффективности выше среднего – 49%, что составляет мальчиков (57%) и девочек (44%). Данный уровень характерен способностью школьников к достижению собственных целей, решению нескольких проблем.

Следующий по частоте встречаемости – средний уровень самоэффективности отмечается у 26% респондентов, что составляет девочек (31%) мальчиков (19%). Дети со средним уровнем самоэффективности могут достигать цели при помощи взрослых, находить решение в простых задачах.

Далее мы видим, что ниже среднего уровень самоэффективности отмечается у 15% респондентов, что составляет девочек (19%), мальчиков (10%). В данном случае такие дети способны избегать социальные ситуации, им тяжело самостоятельно решить проблему.

Высокий уровень самоэффективности отмечается всего лишь у 6% респондентов, из них мальчиков (10%) и девочек (3%). Данный уровень характеризуется высокой степенью самоконтроля и решением сложных социальных ситуаций, нахождением нескольких путей решений

самостоятельно.

Низкий уровень самооффективности отмечается у малого количества респондентов – 4%, что составляет мальчиков (5%) и девочек (3%). Данный уровень характерен детям, которым тяжело достигать собственные цели и находить пути решения при возникновении сложных задач, самостоятельно они их почти не решают.

Таким образом, выделим, что высокий, выше среднего и низкий уровень самооффективности отмечается в большей степени у мальчиков, а средний уровень и ниже среднего уровень самооффективности отмечается больше у девочек.

Анализ данных методики «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук

Полученные данные в таблице (см. Таблица 2. Приложение А) позволяют дать оценку мальчикам и девочкам младшего школьного возраста (3 класс) касающейся сферы их взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности, в том числе их поведенческие особенности (см. Рисунок 6).

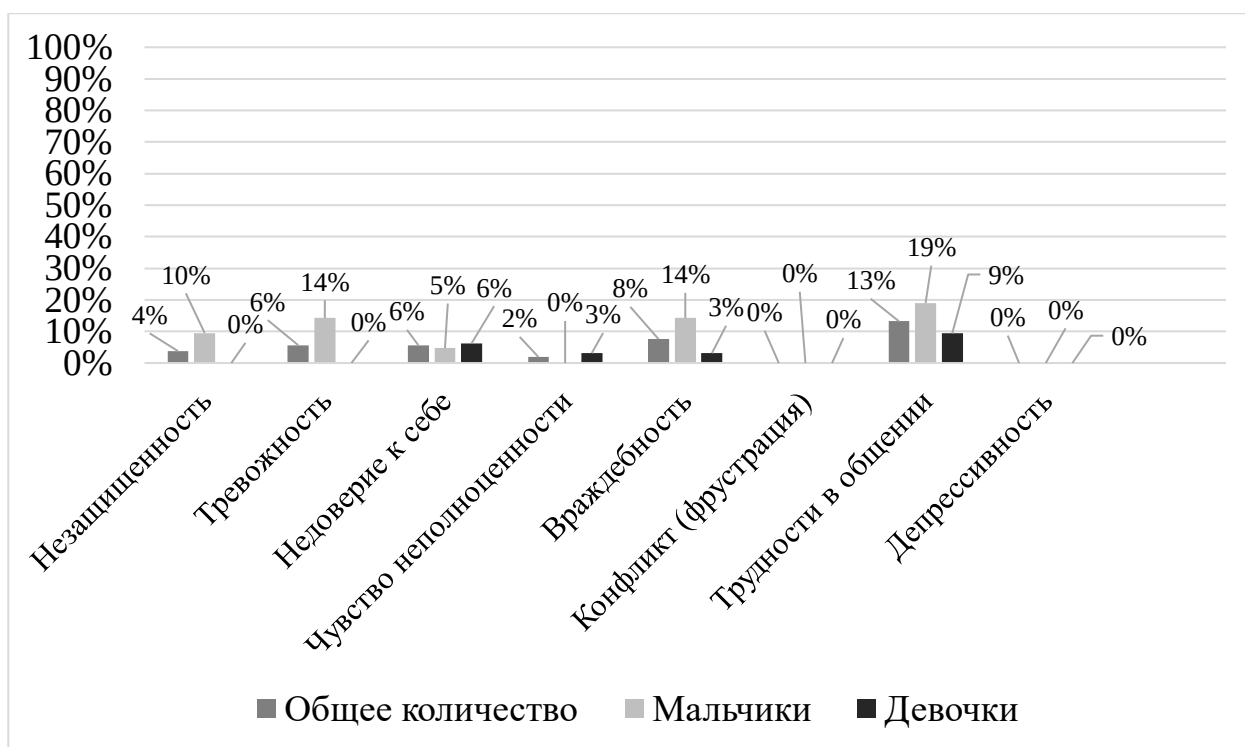


Рисунок 6. – Результаты выраженности всех симптомокомплексов у обучающихся 3-го класса по методике (ДДЧ) по Дж. Бук в (%)

Из рисунка 6, мы видим, 8 симптомокомплексов проективной методики: («Незащищенность», «Тревожность», «Недоверие к себе», «Чувство неполноценности», «Враждебность», «Конфликт (фрустрация)», «Трудности в общении» и «Депрессивность»). Полученные данные диагностики, позволяют оценить признаки каждого симптомокомплекса в баллах (см. Таблица 2. Приложение А) выраженность одного или нескольких из симптомокомплексов у младших школьников 3-го класса. В рисунке 6 представлена общая картина уровня выраженности каждого симптомокомплекса. У большинства респондентов не наблюдались признаки по конкретному симптомокомплексу, что означает 0 баллов или признак менее выражен (от 1-го балла).

Симптомокомплекс «Незащищенность» проявлен у 4% всего исследуемых младших школьников. Из них мальчиков (10%), а девочек (0%). Данный симптомокомплекс говорит о проявлении в рисунках детей следующих признаков (рисунок в верхнем углу или в центре листа, много

второстепенных деталей, непропорционально длинные руки у человека). Использование зелёного цвета говорит о потребности в чувстве безопасности, ограждении от опасности.

Симптомокомплекс «Тревожность» наблюдается у 6% всего исследуемых, из них мальчиков (14%) и девочек (0%). В рисунках наблюдаются следующие признаки (облака, линии с сильным нажимом, штриховка, дом с закрытыми окнами и без дверей), что символизирует чувство изоляции, страх вторжения и желание защититься от внешнего мира.

Симптомокомплекс «Недоверие к себе» наблюдается у 6% всего исследуемых, из них девочек (6%) и мальчиков (5%). В рисунках детей были следующие признаки (дом с краю листа, очень маленькая дверь). Если ребёнок выделяет очень маленькие двери – нежелание впускать в своё «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Симптомокомплекс «Чувство неполноценности» наблюдается у 2% всего исследуемых, из них девочек (3%) и мальчиков (0%). В рисунках детей были следующие признаки (рисунок очень маленький или рисунок у самого края листа – неуверенность в себе, руки за спиной, отсутствуют руки, ноги, маленькие плечи – ощущение ничтожности).

Симптомокомплекс «Враждебность» наблюдается у 8% всего исследуемых, из них мальчиков (14%), девочек (3%). При обработке рисунков были выделены следующие признаки (отсутствие окон, дерево с краю листа, глаза пустые глазницы, длинные острые пальцы, отсутствие улыбки на фигуре человека и сжатые кулаки), отражают эмоциональный дискомфорт и потенциальные трудности в общении.

Симптомокомплекс «Конфликт (фрустрация)» не выражен у младших школьников.

Симптомокомплекс «Трудности в общении» наблюдается у 13% большинства исследуемых, из них мальчиков (19%), девочек (9%). При обработке рисунков были выделены следующие признаки (отсутствие дверей

или окон, человек-схема из палочек, отсутствие деталей лица). Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это сенсорный контакт с действительностью, поэтому отсутствие их может быть связано с нежеланием кого-либо слышать или видеть.

Симптомокомплекс «Депрессивность» не выражен у младших школьников.

Таким образом, отметим, что у мальчиков поведенческий компонент более выражен и проявляется в следующих симптомокомплексах: («Незащищенность», «Тревожность», «Недоверие к себе», «Враждебность», «Трудности в общении»), а у девочек проявляется в симптомокомплексах: («Чувство неполноценности», «Недоверие к себе», «Враждебность», «Трудности в общении»). Данный результат может быть связан с особенностями психоэмоционального развития мальчиков и девочек, то есть мальчики, как правило, склонны выражать свои эмоциональные переживания через поведение, действия и внешнюю активность, тогда как девочки чаще проявляют внутренние, эмоциональные и вербальные реакции. Это также связано с биологическими и социальными факторами воспитания.

Далее представим степень выраженности каждого симптомокомплекса отдельно, который проявляется у респондентов по уровням (низкий, средний, высокий).

Ниже опишем соответствующие уровни по каждому симптомокомплексу и полученные результаты в рисунках исходя из заработанных баллов респондентов.

Незащищенность. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 10 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 11 до 21 балла. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 22 до 32 баллов.

Тревожность. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 11 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 12 до 22 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о

себе) от 23 до 33 баллов.

Недоверие к себе. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 2 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 3 до 5 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 6 до 8 баллов.

Чувство неполноценности. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 5 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 6 до 11 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 12 до 16 баллов.

Враждебность. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 4 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 5 до 9 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 10 до 15 баллов.

Конфликт (фрустрация). Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 7 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 8 до 15 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 16 до 23 баллов.

Трудности в общении. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 6 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 7 до 13 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 14 до 18 баллов.

Депрессивность. Низкий уровень (высокий уровень представления о себе) от 0 до 3 баллов. Средний уровень (средний уровень представления о себе) от 4 до 7 баллов. Высокий уровень (низкий уровень представления о себе) от 8 до 10 баллов.

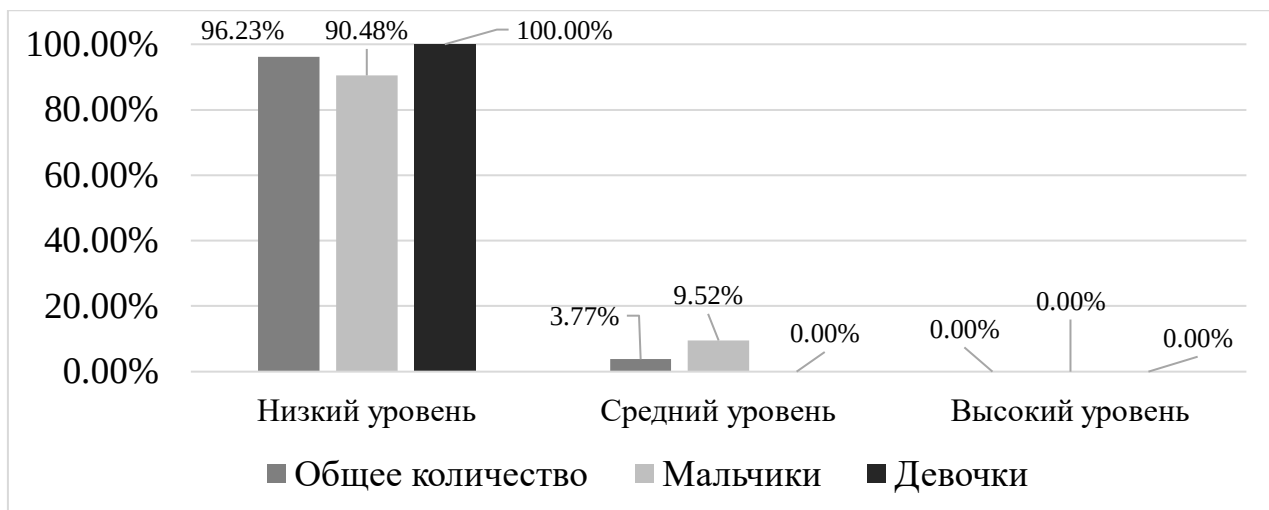


Рисунок 7. – Результат выраженности симптомокомплекса «Незащищенность» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

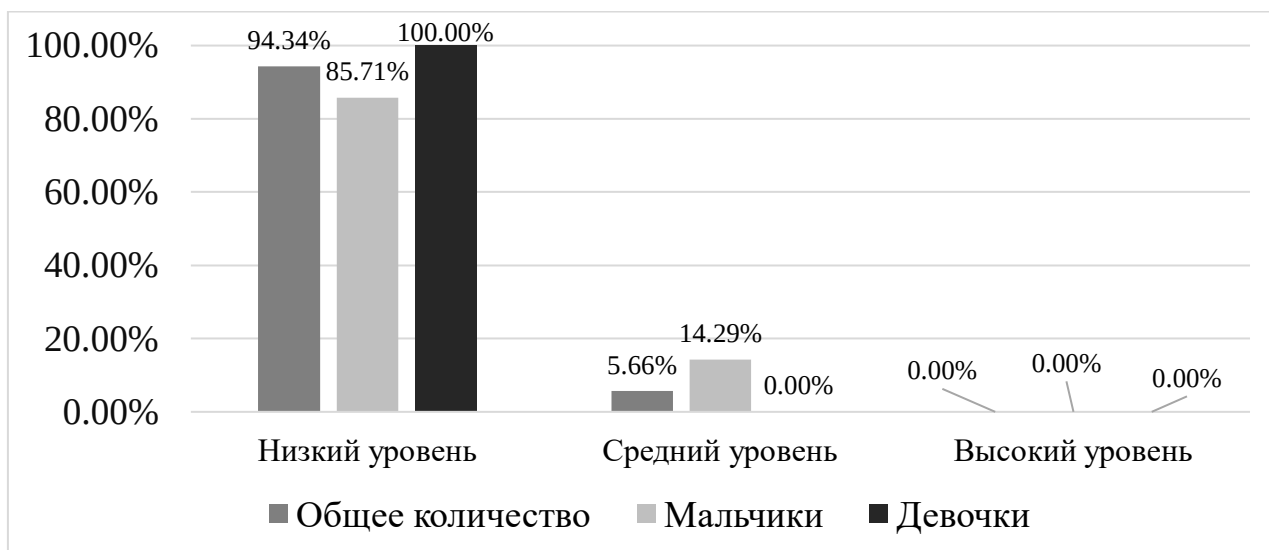


Рисунок 8. – Результат выраженности симптомокомплекса «Тревожность» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

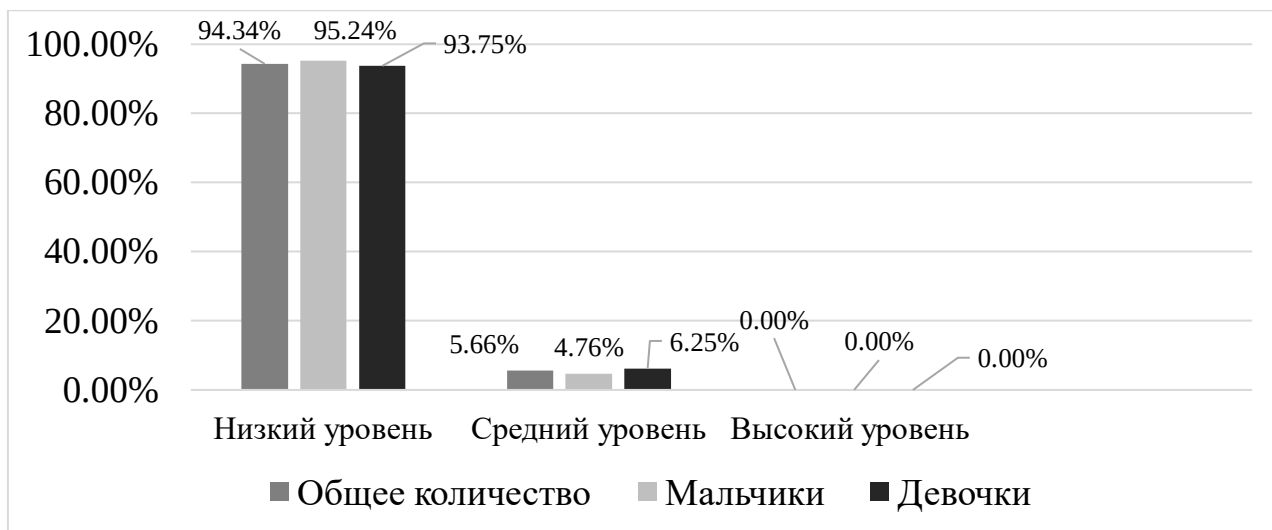


Рисунок 9. – Результат выраженности симптомокомплекса «Недоверие к себе» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

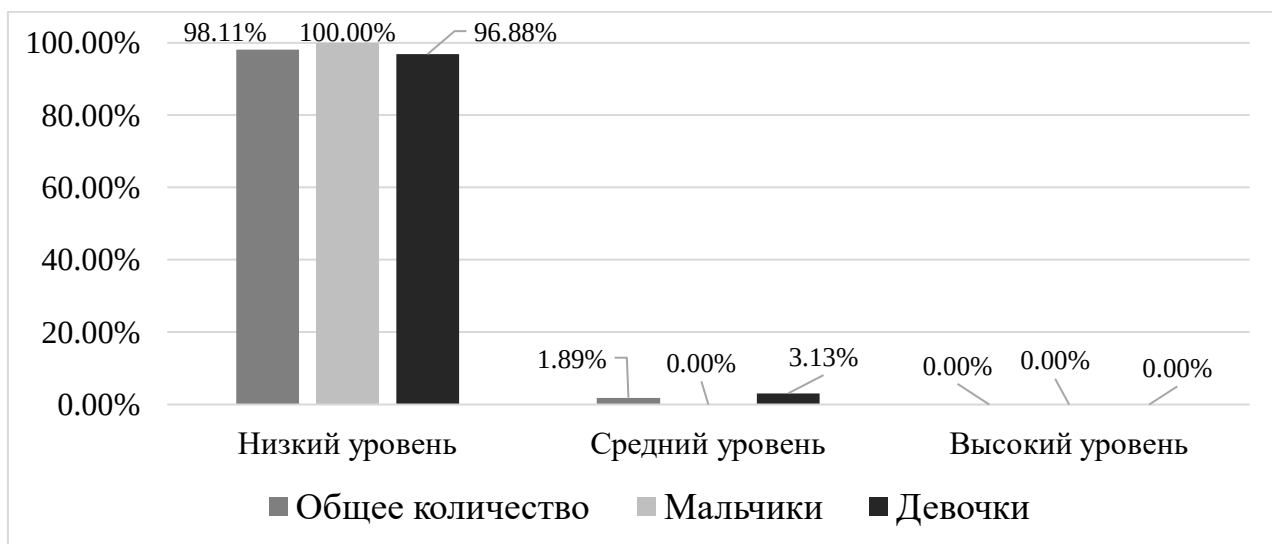


Рисунок 10. – Результат выраженности симптомокомплекса «Чувство неполноценности» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

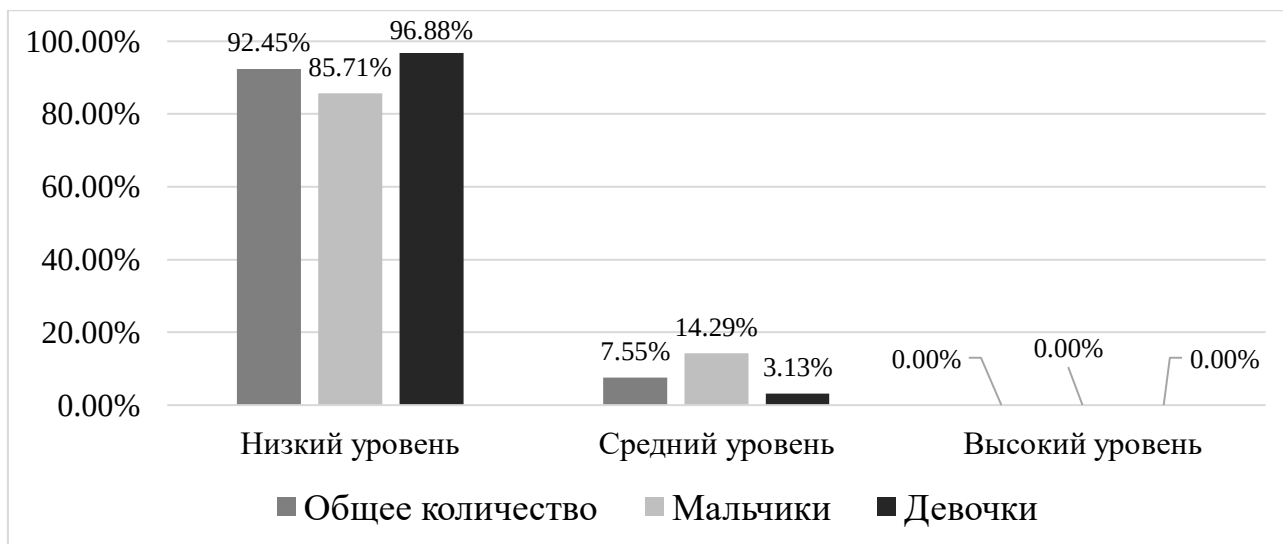


Рисунок 11. – Результат выраженности симптомокомплекса «Враждебность» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

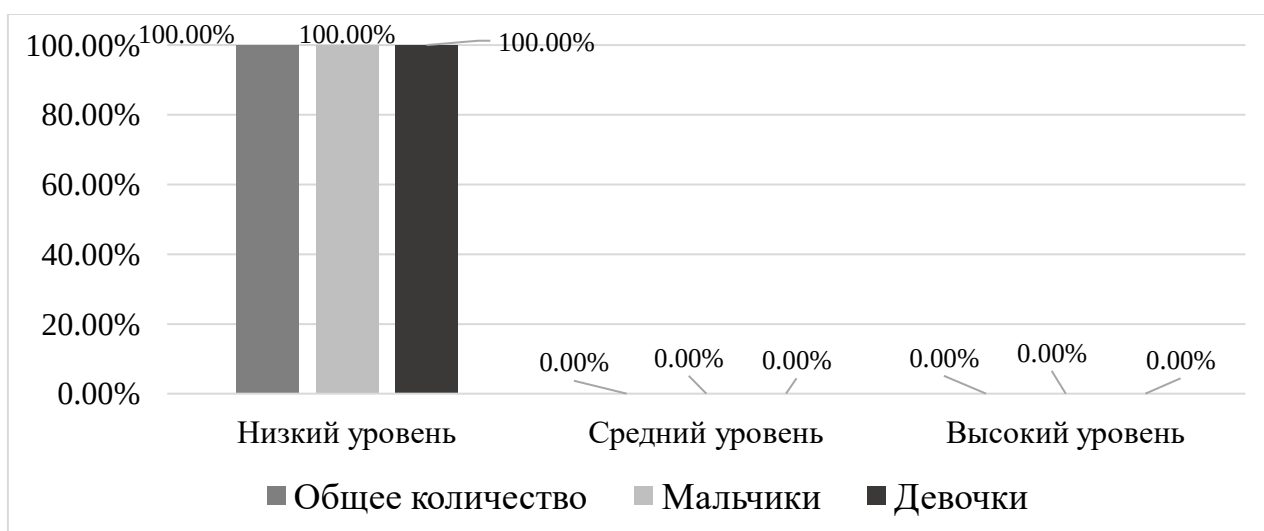


Рисунок 12. – Результат выраженности симптомокомплекса «Конфликт (фрустрация)» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

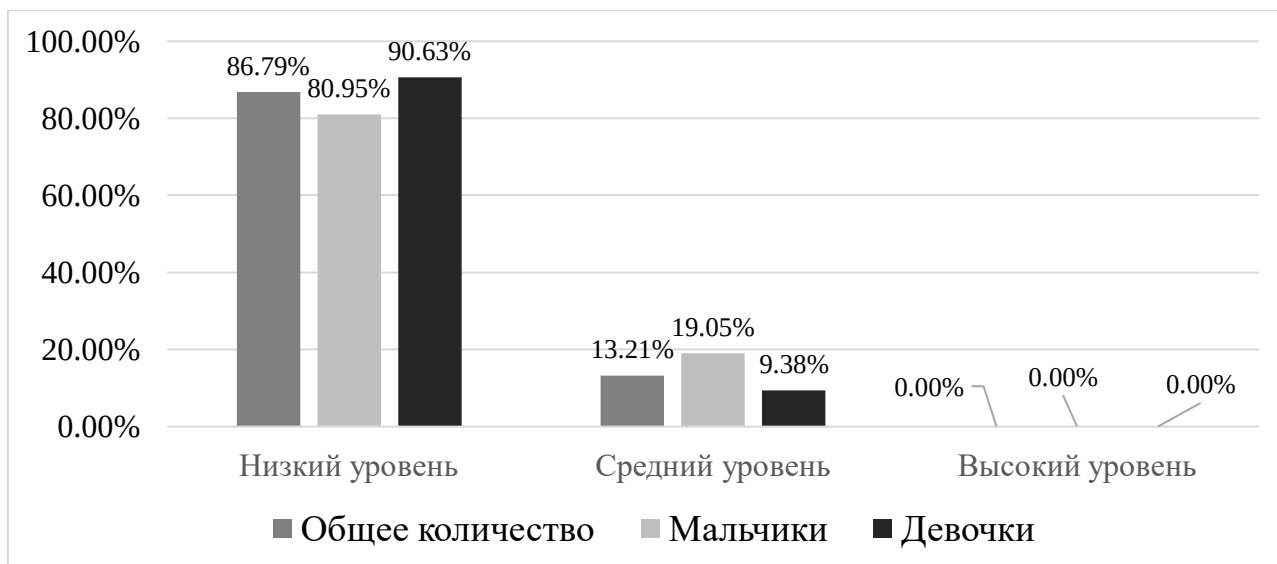


Рисунок 13. – Результат выраженности симптомокомплекса «Трудности в общении» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

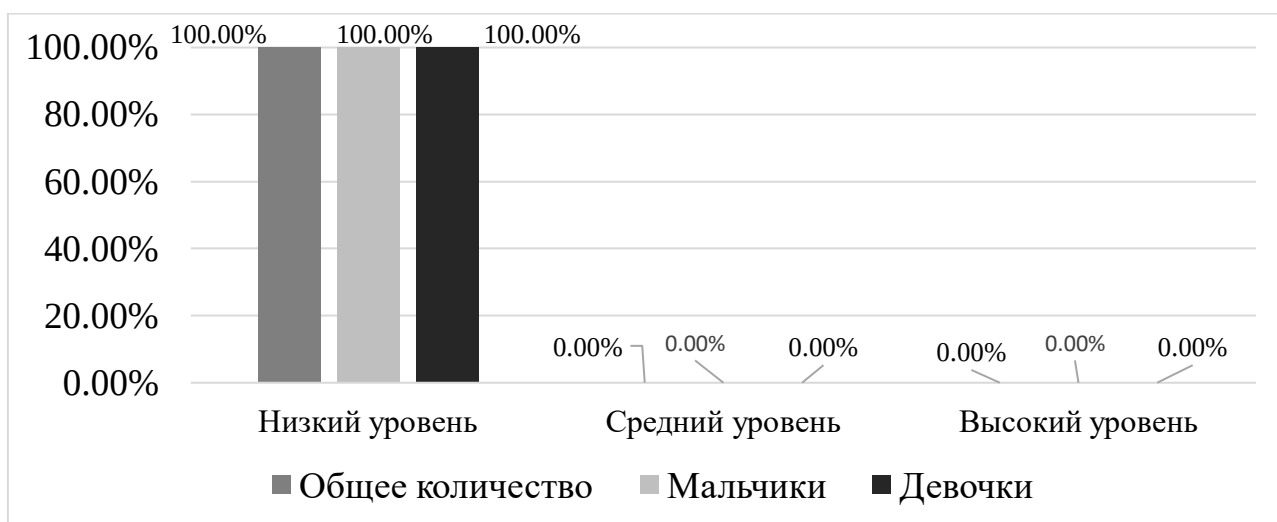


Рисунок 14. – Результат выраженности симптомокомплекса «Депрессивность» у младших школьников 3-го класса по уровням в (%)

У большинства младших школьников 3-го класса, согласно анализу рисунков по следующим симптомокомплексам: («Незащищенность», «Тревожность», «Недоверие к себе», «Чувство неполноценности», «Враждебность», «Конфликт (фрустрация)», «Трудности в общении» и «Депрессивность»), отмечается низкий уровень развития поведенческого компонента. Это указывает на то, что данные симптомокомплексы либо не

проявляются у детей (0 баллов), либо выражены слабо (от 1-го балла). Данный факт говорит о позитивном представлении о себе, то есть большинство младших школьников чувствуют себя уверенно, адекватно оценивают свои способности, не испытывают трудностей в общении и ощущают свою ценность в окружающем мире.

В рисунках 7, 8, 9, 10, 11 и 13 наблюдается средний уровень выраженности симптомокомплексов (3 и более баллов), что соответствует среднему уровню развития представления о себе. Это говорит о том, что младшие школьники могут испытывать некоторые трудности в поведении и общении, их поведение может быть как неуверенным, так и излишне самоуверенным. Высокий уровень, характеризующийся низким представлением о себе в данной группе выявлен не был. В рисунках 12 и 14 низкий уровень выраженности, у респондентов не наблюдается симптомокомплекс «Конфликт (фрустрация)» и «Депрессивность».

В заключение анализа по данной методике следует отметить благоприятную картину развития представлений о себе у младших школьников. Большинство признаков, соответствующих различным симптомокомплексам, либо не проявлялись вовсе, либо были выражены незначительно, что указывает на высокий уровень развития поведенческого компонента. Отдельные симптомокомплексы, такие как «Трудности в общении» у 13% респондентов», «Враждебность» у 8%, «Тревожность» и «Недоверие к себе» у 6%, были проявлены у большинства младших школьников. При психолого-педагогической работе с такими детьми важно обратить на это внимание и направить работу на снижение тревожности и агрессии, формировать стратегии для распознавания и управления своими эмоциями и поведением в сложных ситуациях, а также формировать эффективные навыки общения.

Проанализировав все выше представленные результаты диагностических методик, можно представить итоговый интегральный показатель уровня развития представления о себе младших школьников по

всем критериям – когнитивный, эмоционально-оценочный, поведенческий (см. Рисунок 15), в котором мы видим, что уровень представления о себе младших школьников преимущественно выше среднего и средний, что указывает на необходимость дальнейшей работы по формированию адекватного представления о себе и всех компонентов. При этом стоит отметить, что уровень развития представлений о себе девочек значительно выше, чем у мальчиков. Уровень ниже среднего встречается у (13,2%) респондентов, при этом среди мальчиков он составляет 23,8%, а среди девочек – 6,2%. Наименее распространённым является высокий уровень представления о себе, характерный для 9,4% младших школьников, с практически равным распределением между мальчиками (9,5%) и девочками (9,3%).

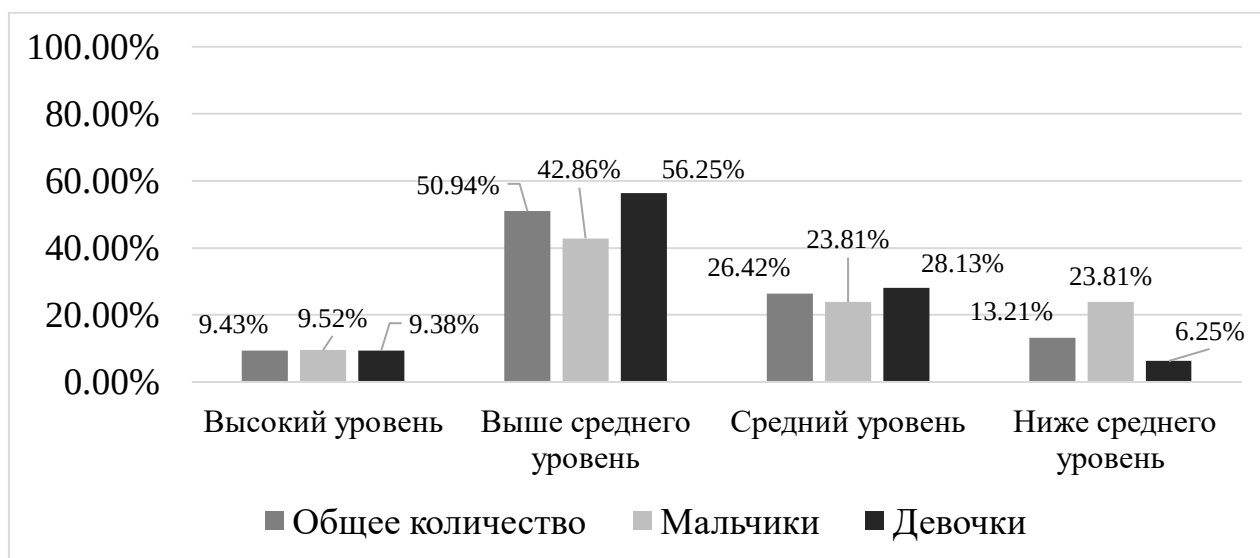


Рисунок 15. – Итоговый интегральный показатель уровня развития представления о себе младших школьников 3-го класса в (%)

Исходя из рисунка 15, опишем психологический портрет младших школьников по каждому уровню. Младшие школьники с уровнем выше среднего представления о себе (50,9%), что составляет половину, имеют достаточно полное представление о себе, но с некоторыми неточностями или пробелами. Осознают свои социальные роли (ученик, ребёнок) и гендерную

идентичность (мальчик, девочка), способны к рефлексии, но не всегда систематической или глубокой. Понимают, как их воспринимает социум, но могут не всегда правильно интерпретировать реакции. Такие дети понимают и осознают, что им нужно учиться, чтобы совершенствовать себя. Они знают, что отличаются от других людей своей уникальностью и пытаются занять хорошее положение в обществе, в каком бы обществе они не находились. Самооценка более устойчива и на адекватном уровне.

Девочки дают более развернутую характеристику себя, всех компонентов своего «Я». В описании себя больше описывают свою внешность, личностные качества и взаимоотношения с социумом. Девочки более восприимчивы к критике, особенно касающейся их внешности или взаимоотношений.

Мальчики понимают свою персональную идентичность, описывают свои физические и интеллектуальные данные. В описании себя больше используют описание своих достижений и способностей («Я отличник», «Учусь на 5», «Умею плавать»). Мальчики адекватно оценивают себя и свои возможности.

Таким образом, у младших школьников с уровнем выше среднего достаточно хорошо развита саморегуляция. Это свидетельствует о том, они самостоятельно могут изменять модель поведения, адекватно реагируя на изменение условий. В целом, представления о себе достаточно позитивные, но не такие дифференцированные и устойчивые как при высоком уровне развития.

Вторым по частоте встречаемости является средний уровень развития представления о себе (26,4%) мальчиков и девочек. Средний уровень свидетельствует о том, что представления о себе младших школьников не дифференцированные, недостаточное осознание своих сильных и слабых сторон. Ограниченная способность к рефлексии. Самооценка неустойчивая, зависимая от внешних оценок.

У девочек наблюдается как склонность к завышенной, так и к заниженной самооценке, склонны сравнивать себя с другими, а также предрасположенность к самокритике и акцентированию на своих слабых сторонах. Это может приводить к негативному восприятию собственного «Образа Я» и всей системы представлений о себе. Кроме того, такие дети могут испытывать трудности в общении и взаимодействии с окружающими, так как часто проявляют застенчивость и неуверенность в себе, оценка окружающих напрямую сказывается на собственной. Поведение чаще неуверенное.

У мальчиков наблюдается тенденция к завышенной самооценке, что свидетельствует о недостаточном адекватном восприятии себя и своих возможностей. Дети с завышенной самооценкой часто недооценивают сложность задач и берутся за них несмотря на то, что они превышают их способности. Также может быть тенденция к занижению, что говорит о неуверенности в себе, такие дети могут испытывать тревогу и страх перед неудачами. Зависимы от похвалы и поддержки взрослых.

Далее по частоте встречается уровень ниже среднего (13,2%). Такой уровень проявляется в полном отсутствии самовосприятия себя, неспособности к самоидентификации и отсутствия рефлексии. Ребёнок не в состоянии адекватно оценить свои качества и не понимает, как его воспринимают окружающие. У него отсутствуют способности к самопринятию и самоподдержке, что приводит к полной зависимости от других, а также к затруднениям в общении и социальном взаимодействии. Низкий уровень самоуважения наблюдается у девочек чаще, чем у мальчиков и проявляется в недостатке самоуважения, недовольства собой. В поведенческом компоненте может наблюдаться тревога, агрессия, страх.

Наименьшей частотой встречаемости характеризуется высокий уровень развития представления о себе (9,4%). Высокий уровень представления о себе говорит о целостном и многогранном восприятии персональной идентичности. Дети с таким уровнем понимают, как их воспринимают другие

люди и адекватно относятся к их оценке, осознают свои сильные и слабые стороны, интересы, ценности и цели. Способны к рефлексии, анализу своих поступков и мотивов. Имеют гибкость представления о себе и свободны к изменениям и росту. Адекватная самооценка и уверенное поведение.

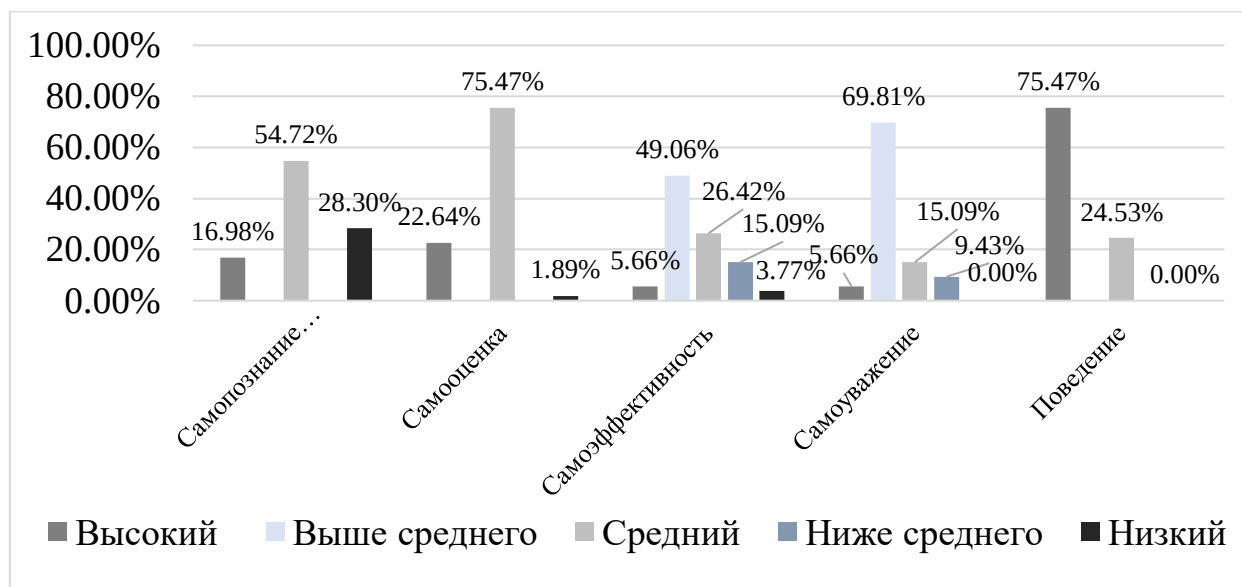


Рисунок 16. – Сопоставление итогов результатов уровня развития отдельных компонентов представления о себе у младших школьников 3-го в (%)

Исходя из рисунка 16, при сопоставлении итогов результатов исследования уровня сформированности представлений о себе по всем компонентам, мы пришли к выводу о том, что самыми высоким результатом являются компоненты: поведенческий и самоотношение (самоуважение и самозффективность) и соответствуют у большинства младших школьников уровню высокому и выше среднего. Это достаточно интересное сочетание, поскольку когнитивный компонент на среднем и низком уровнях. Ребёнок не может дифференцировать себя, но при этом уважает себя и в поведении наблюдается благоприятная ситуация развития.

Возможно, данное сочетание может быть компенсацией, то есть ребёнок не уверен в себе, имеет средний уровень представления о себе, но при этом старается в учебной деятельности или любой другой, активно

взаимодействует с другими и получает похвалу от родителей, учителей или друзей, что поддерживает его самоуважение. Следовательно, самооффективность и самоуважение подкрепляется социальным влиянием и поддержкой взрослых, что может мотивировать на активное поведение какой-либо деятельности.

Еще один вариант данного сочетания – может являться завышенная самооценка, то есть ребёнок может переоценивать себя и свои способности, не имея при этом достаточного когнитивного обоснования. Это может быть связано с незрелостью, фантазиями или желанием казаться лучше, чем он есть на самом деле. Следовательно, самоуважение основывается не на реальных достижениях, а на нереалистичном восприятии себя.

Следующий компонент – самоотношение (самооценка) находится на среднем уровне, но при этом имеет тенденцию к завышению или занижению, менее всего развит компонент самопознание (представления о себе). Младшим школьником сложно в силу их возрастных особенностей адекватно давать себе характеристику по всем компонентам собственного «Я», больше всего сложность возникает при описании «Коммуникативного Я», «Материального Я» и «Перспективного Я».

Таким образом, было установлено, что уровень сформированности представлений о себе детей младшего школьного возраста оказался выше среднего и средним. Среди детей были такие, которые выполняли задания неуверенно, сомневаясь в своих ответах, что подтвердило необходимость осуществления целенаправленной психолого-педагогической работы по созданию условий, методов и способов, способствующих развитию адекватной самооценки, самоуважению, самооффективности и особенно всех компонентов системы представлений о себе, так как данный показатель развит менее всего и у некоторых респондентов содержит отрицательные и неполные характеристики о себе.

Анализ данных позволил сделать выводы о том, что рассматриваемая проблема является актуальной сегодня и требует дальнейшего изучения.

Младшим школьникам необходима помощь со стороны взрослых (родителей, психолога, учителя) для более детального углубленного изучения самого себя, своей личности, своих возможностей и более комфортного существования в коллективе, и формирования адекватного представления о себе, поэтому предполагается дальнейшая работа по развитию и коррекции адекватного представления о себе у младшего школьника, что позволит ребёнку поверить в свои возможности, в свою самостоятельность, энергичность и проявлять оптимизм в ситуациях неопределенности, а также адекватно оценивать себя и свои способности.

2.3. Программа занятий, направленная на формирование адекватных представлений о себе у мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте

Специфика развития сформированности адекватного представления о себе младшего школьника определяется успешностью освоения ведущей деятельности – учёба, а также адаптация в социальных условиях, взаимоотношения с окружающими людьми, семьёй. В условиях образовательной среды школьник сталкивается с разными трудностями, которые могут привести его к неадекватному развитию личности, а именно представления о себе могут быть неполноценными или искажены, самооценка завышена или занижена, ребёнок может испытывать трудности в общении и сталкиваться с разными психологическими сложностями (тревожность, депрессивное или агрессивное состояние и др.).

Исходя из этого, младшему школьнику требуется психолого-педагогическая поддержка со стороны учителя, психолога и родителей. Необходима комплексная работа на все составляющие системы представлений о себе (когнитивную, эмоционально-оценочную, поведенческую), а также создание благоприятных условий и для мальчиков, и для девочек, поскольку их представления о себе могут различаться исходя

из телесного «Я» и половых различий.

В ходе проведения констатирующего эксперимента было выявлено, что половина младших школьников мальчиков и девочек преимущественно обладают уровнем выше среднего, а другая половина обладают средним и ниже среднего уровням развития представлений о себе. Совсем малая часть обладает высоким уровнем.

Полученные результаты говорят о неполноценной сформированности адекватных представлений о себе, что вызывает трудности в самооценке, самоуважении, а также могут проявляться в поведении. Данные результаты позволили нам разработать программу занятий по развитию и коррекции адекватных представлений о себе у младших школьников, которая предназначена как для мальчиков, так и для девочек.

Программа занятий реализуется по 3 основным блокам работы: (когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий), также в программу включена первичная и итоговая диагностика результатов обучающихся.

Когнитивный блок направлен на формирование представлений ребёнка о себе в первую очередь при взаимоотношении с социумом, ценность отношений влияет на собственное эмоциональное отношение, образ собственных качеств и других людей, способностей и внешности, социальной значимости. Для развития данной составляющей необходимо придерживаться культуры общения, формирование навыков коммуникации с окружающими и семьёй, а также расширять их представления о себе и окружающих.

Эмоционально-оценочный блок направлен на работу с самооценкой, поскольку это является важным фактором в успешной деятельности личности, важно развивать самопознание и формирование адекватного самоотношения, умение адекватно понимать содержание оцениваемых качеств, давать адекватную оценку себе и другим, умение давать о себе как можно больше разнообразных характеристик, отвечая на вопрос «Кто я?».

«Какой я?», «Я хороший или плохой?».

Поведенческий блок направлена на самоконтроль, работой с поведением ребёнка. Одно из важных жизненных навыков человека, которое он приобретает является – самоконтроль, умение управлять собой, выбирать эффективные способы поведения, эмоции и чувства. Одним из таких методов является воспитывающая ситуация. Проведение ребёнка через воспитывающие различные ситуации помогут накапливать опыт в адекватном эмоциональном переживании, поведении [44, 66].

Также за основу возьмём структуру восприятия личности себя, описанную В.С. Мухиной, в которой выделяются следующие критерии необходимые для формирования представлений о себе: имя человека, притязание на общественное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), общественное пространство (ее права и обязанности). Благодаря данной структуре в психолого-педагогических играх и упражнениях у обучающихся, формируются:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей [41].

Ниже представлена пояснительная записка к программе занятий с младшими школьниками.

Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность и актуальность программы: Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования представлений о себе. В этот период обучающиеся активно познают себя и окружающий мир, формируют представления о своих способностях, возможностях и личностных качествах. Адекватная самооценка, адекватные представления о себе, устойчивое уверенное

поведение являются важным условием для успешной адаптации в школе, построения гармоничных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также для развития уверенности в себе и мотивации к обучению.

Однако, психологические исследования указывают, на то, что у младших школьников часто встречаются неадекватные или неполные представления о себе, завышенная или заниженная самооценка, искаженное восприятие своих возможностей и качеств. Это может быть связано с разными факторами:

- Особенности развития когнитивной сферы: дети младшего школьного возраста склонны к конкретному мышлению, им сложно абстрагироваться и обобщать, что затрудняет формирование целостного и объективного представления о себе.
- Влияние социальной среды: оценки родителей, учителей, сверстников оказывают значительное влияние на формирование самооценки ребёнка. Негативные отзывы, критика, сравнения с другими могут привести к формированию негативного представления о себе.
- Недостаточная осознанность своих эмоций и чувств: дети часто не понимают, что чувствуют, как их эмоции влияют на поведение, что также затрудняет формирование адекватного представления о себе.
- Гендерные стереотипы: социальные ожидания, предъявляемые к мальчикам и девочкам, могут ограничивать возможности для самовыражения и развития, что также влияет на формирование представлений о себе.

Всё вышеперечисленное может привести к проблемам в учёбе, межличностным конфликтам, повышенной тревожности и снижению уверенности в себе.

Теоретические основы программы:

Программа базируется на следующих теоретических положениях:

- Теория развития личности Э. Эриксона: особое внимание уделяется стадии развития «Трудолюбие против неполноценности» (6-12 лет), когда у ребёнка формируется чувство компетентности и уверенности в

своих силах или чувство неполноценности и неуверенности в себе.

- Теория «Я-концепции» К. Роджерса: подчёркивается важность безусловного принятия ребёнка, эмпатии и конгруэнтности в процессе формирования позитивного представления о себе.

- Социально-когнитивная теория А. Бандуры: учитывается роль социального научения, наблюдения и моделирования в процессе формирования самооценки и самоэффективности.

Наша программа коррекционно-развивающая, имеет название «Путешествие в страну своего Я».

Цель программы: развитие системы адекватных (позитивных) представлений о себе мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Для осуществления поставленной цели мы выделили несколько основных задач:

1. Содействовать осознанию младших школьников ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного представления о себе.

2. Расширить представления о половой идентичности, формировать толерантное отношение к противоположному полу.

3. Повысить самооценку обучающихся.

4. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции.

5. Научить распознавать собственные эмоциональные состояния и понимать чувства другого человека.

6. Побудить интерес и уважение к внутреннему миру другого человека.

7. Сформировать навыки саморефлексии.

8. Корректировать негативные установки и поведение обучающихся.

9. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с социумом.

Методы и приемы:

В программе используются разнообразные методы и приёмы, направленные на активное вовлечение детей в процесс познания себя:

- Игровые методы и упражнения: игры на самопознание, ролевые игры, игры-драматизации.
- Арт-техники (арт-терапия): рисование, работа со сказками.
- Мозговой штурм и беседы: обсуждение различных тем, связанных с самооценкой, эмоциями и чувствами.
- Упражнения на самоанализ и самооценку: рефлексия, самооценка по заданным критериям.
- Техники релаксации и снятия напряжения: дыхательные упражнения, визуализации, релаксации.

Основные этапы и формы реализации программы:

Диагностический – проведение психологического диагностического обследования с использованием психологических методик с целью определения ведущей психологической проблемы (индивидуальное тестирование).

Консультативный – индивидуальные консультации по результатам диагностического обследования и комплектование групп (данный этап проводится при необходимости консультации с родителями или педагогом по организации занятий, возникших вопросов входе работы).

Обучающий – проведение коррекционно-развивающих занятий.

Формы, используемые на занятиях: индивидуальная работа, парная, групповая.

Структура группового занятия с младшими школьниками включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- основное содержание занятия (упражнения, психотехники, беседы);
- рефлексия;

- ритуал прощания.

Принципы программы:

- Принцип возрастного соответствия: содержание и методы работы соответствуют возрастным особенностям младших школьников.
- Принцип индивидуального подхода: учитываются индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка.
- Принцип активности и самостоятельности: стимулируется активное участие детей в процессе познания и самопознания.
- Принцип позитивной направленности: акцент делается на сильных сторонах и ресурсах каждого ребёнка.
- Принцип конфиденциальности: обеспечивается сохранение информации, полученной в ходе занятий.

Ожидаемый результат:

1. Сформированы адекватные представления о себе и своих возможностях.
2. Сформирован позитивный «Образ Я» и уверенность в своих силах.
3. Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний младших школьников.
4. Расширены представления о гендерных ролях и сформировано толерантное отношение к различиям между мальчиками и девочками.
5. Приобретены навыки эффективного общения, умения работать в группе/паре.
6. Приобретены навыки саморефлексии, самоконтроля и саморегуляции.

Критерии эффективности программы: эффективность психолого-педагогической работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики, показывающих динамику развития, а также в ходе наблюдения за обучающимися в процессе работы на занятиях, анализ выполнения упражнений и заданий на занятиях. Кроме того, эффективность

может быть установлена при обратной связи классного руководителя, отзывов родителей о позитивных изменениях в поведении ребёнка и отношении его к себе.

Реализация и подбор группы: программа реализуется для девочек и мальчиков младшего школьного возраста 3-4 класс. Программа рассчитана на 15 занятий, а также входную и итоговую диагностику.

Отбор обучающихся для занятий в группе производится исходя из диагностического обследования и потребностей детей.

Продолжительность программы: программа рассчитана на 3-4 месяца работы (21 час): 15 часов составляют групповые занятия, 6 часов составляет диагностическая работа.

Занятия проводятся в групповой форме, количественный состав: от 4-8 минимальное количество группы, от 8-15 максимальное количество группы.

Режим работы по программе: групповые занятия проводятся еженедельно, с продолжительностью от 30 до 45 минут.

Условия реализации программы: программа может подвергаться изменениям в соответствии с индивидуальными особенностями младших школьников.

Таким образом, предлагаемая коррекционно-развивающая программа учитывает половозрастные особенности и потребности младших школьников. По нашему мнению, регулярная работа на занятиях по данной программе дать положительный эффект в развитии адекватного (положительного) представления о себе мальчиков и девочек младшего школьного звена.

Таблица 5. – Матрица занятий

Область психологической реальности	Проблемы (задачи психологического воздействия)				
	Развить адекватные представления о себе	Расширить эмоциональную осведомленность участников	Развитие уверенности в себе	Развитие навыка адекватного отношения к чужим оценкам и критике	Развитие коммуникативных навыков
Система представлений (когнитивная)	1. Сформировать адекватные представления о себе у мальчиков и девочек.	1. Сформулировать представление о различных проявлениях эмоций. 2. Помочь осознать и принять собственные эмоциональные состояния. 3. Помочь осознать влияние эмоций на собственное поведение.	1. Сформировать представление о своих личных качествах, своей индивидуальности. 2. Дать понятие об уверенном поведении. 3. Помочь осознать ситуации, в которых чувствуешь неуверенность.	1. Дать представление о адекватной и неадекватной реакции на критику и оценки. 2. Помочь осознать то, какие эмоции подталкивают к такой реакции.	1. Дать понятие того, что такое коммуникация. 2. Помочь осознать проблемные ситуации, для решения которых нужно научиться коммуницировать.

Окончание Таблицы 5.

Система отношений (эмоциональная)	1. Научить принимать свои сильные и слабые стороны и других людей.	1. Обучить проявлению эмпатии к другим. 2. Научить принимать любые свои эмоции. 3. Научить понимать причину эмоционального состояния других людей.	1. Дать опыт проживания уверенного поведения. 2. Получить положительный отклик от психолога и от группы.	1. Дать опыт адекватного реагирования на критику других людей.	1. Дать опыт успешной коммуникации. 2. Получить положительный отклик психолога и от группы.
Система умений (поведение)	1. Научить адекватно оценивать себя.	1. Развить навыки поддержки. 2. Научить анализировать конфликтные ситуации. 3. Научить контролировать собственные эмоции.	1. Научить навыкам уверенного поведения. 2. Научить навыкам саморегуляции/самоконтролю. 3. Развить навык саморефлексии.	1. Научить способам правильного реагирования на чужую критику.	1. Научить строить коммуникацию.

Таблица 6. – Тематическое планирование занятий

№	Тема	Цели	Содержание	Кол- во часов
Первичная диагностика				
1-3	Диагностика	1. Диагностика актуального уровня развития представлений о себе младших школьников.	• Методика «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой. • Методика «Лесенка» по В.Г. Щур. • Методика «Шкала самоуважения Розенберга». • Методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем. • Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук.	3
Блок 1. Когнитивная составляющая				
1	«Волшебное зеркало. Кто я? Кто ты?»	1. Познакомить детей со спецификой работы в группе и структурой занятий, правилами работы в группе. 2. Познакомить с каждым участником в группе. 3. Научить определять свои социальные роли, их значимость. 4. Научить определять разнообразные положительные качества своей личности и других людей.	• Приветствие. • Упражнения на знакомство «Личное качество/прил. на первую букву имени». • Обсуждение плана работы и правил в группе. • Разминка «Погружение». • Беседа «Что такое положительные представления о себе и других людях?» Анализ стихотворения «Семь я» автор Виктор Лунин. • Анкета «Вот я какой!». • Обсуждение социальных ролей «Я ученик», «Я ребёнок», «Я мальчик/девочка» и т.д. • Рефлексия «Смайлики». • Прощание.	1

Продолжение Таблицы 6.

2	«Волшебное зеркало. Я мальчик – Я девочка»	1. Сформировать половую идентичность у обучающихся. 2. Формировать толерантное отношение к противоположному полу.	• Приветствие. • Анализ сказки «Царевна Лягушка». • Рефлексия «Сегодня Я...». • Прощание.	1
3	Сундучок уникальности	1. Раскрыть индивидуальность каждого члена группы. 2. Развить эффективные навыки общения. 3. Побудить участников к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения. 4. Научить определять сходства и различия друг с другом.	• Приветствие. • Разминка «Зеркало». • Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся». • Упражнение «Ладони». • Техника «Рисунок меня». • Рефлексия. • Прощание.	1
4	«Долина перемен. Я расту и меняюсь»	1. Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, хорошие и плохие качества. 2. Помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.	• Приветствие «Давайте поздороваемся». • Разминка «Построение». • Проективный рисунок «Я» в прошлом, «Я» в настоящем, «Я» в будущем». • Обсуждение «Я мальчик – будущий парень. Я девочка – будущая девушка». • Упражнение «Волшебный базар». • Рефлексия. • Прощание.	1
5	Долина желаний	1. Научить рефлексировать о будущем, планировать цели и пути саморазвития.	• Приветствие «Подари улыбку». • Разминка «Диалектика». • Мозговой штурм. • Техника «Письмо в будущее». • Упражнение «Три зеркала». • Рефлексия. • Прощание.	1

Продолжение Таблицы 6.

Блок 2. Самооценка. Эмоционально-оценочная составляющая				
6	«Эмоциональный баланс. Эмоции и чувства»	1. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере. 2. Научить определять свои и чужие эмоции.	• Приветствие. • Разминка «Погружение». • Беседа «Что такое эмоции и чувства? Упражнение «Экран настроения». • Просмотр фрагмента м/ф «Головоломка». • Мозговой штурм. • Упражнение «Эмоциональные карточки». • Упражнение «Ассоциация». • Рефлексия. • Прощание.	1
7	«Остров масок. Мы испытываем разные эмоции и чувства»	1. Развить у детей самоконтроль и саморегуляцию. 2. Научить определять свои и чужие эмоции.	• Приветствие. • Разминка «Мне кажется, что ты сейчас...» • Упражнение «Я тебя понимаю». • Мозговой штурм «Как поднять себе настроение». • Техника «Воздушный шар». • Упражнение «Продолжи фразу» (метод незаконченных предложений). Например, «Когда меня обижают, я ...», «Я люблю, когда ...». • Рефлексия. • Прощание.	1
8	Гора достижений Самопринятие. Самоуважение. Самодобрение.	1. Научить говорить о себе только позитивно, активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	• Приветствие «Я сегодня вот такой!» • Упражнение «Похвалилки». • Упражнение «Я хороший». • Упражнение «Мусорное ведро». • Упражнение «Автопилот». • Рефлексия. • Прощание.	1

Продолжение Таблицы 6.

9	«Гора достижений. Силы и возможности».	1. Формировать представления о «собственных способностях и возможностях». 2. Научить исследовать свои способности и возможности.	• Приветствие. • Беседа «Что такое способности и возможности?» • Упражнение «Мой любимый герой». • Упражнение «Кто умеет хорошо». • Подвижная разминка «Кто это?» • Упражнение «Мои таланты».	1
10	Путь к себе	1. Формирование адекватной самооценки, уверенности.	• Приветствие. • Разминка «Комплименты». • Упражнение «Я сильный – Я слабый». • Техника «Формула любви к себе». • Упражнение «Солнышко». • Рефлексия. • Прощание.	1
Блок 3. Поведенческая составляющая				
11	«Путь к своей гармонии. Моё состояние»	1. Снять тревожное состояние, агрессию.	• Приветствие. • Дыхательная техника «Гудок», «Тихая медитация». • Упражнение «Шум растёт», «Стаканчик для криков», «Импульс» • Рефлексия. • Прощание.	1
12	«Я и моя школа»	1. Помочь осознать роль «Я ученик – Я ученица». Создать условия для сплочения коллектива.	• Приветствие. • Разминка «Команды по категориям». • «Портфель хороших и плохих качеств ученика». • Упражнение «Счёт до 10». • Упражнение «Паутина». • Упражнение «Сердце группы». • Рефлексия. • Прощание.	1

Окончание Таблицы 6.

13	«Я и мои друзья»	1. Помочь детям осознать качества настоящего друга. 2. Подвести к осознанию собственного умения дружить. 3. Сплотить коллектив.	• Приветствие. • Разминка «Зрительный контакт». • Беседа о дружбе, сотрудничестве и взаимопомощи. • Рисунок «Мои друзья». • Упражнение «Проигрывание ситуаций». • Рефлексия. • Прощание.	1
14	«Я и родители»	1. Формировать представления внутрисемейных ролей. 2. Научить осознавать и вербализовать чувства, испытываемые к членам семьи, выявить взаимоотношения в семье.	• Приветствие. • Беседа «Роли семьи». • Упражнение «Герб семьи». • Упражнение «Я ребёнок» • Рефлексия. • Прощание.	1
15	Моя визитная карточка Подведение итогов	1. Закрепить полученные навыки и знания.	• Приветствие. • Релаксация «Улыбка». • Упражнение «Презентация себя». • Рефлексия «Чемодан, мясорубка, корзина». • Прощание.	1
Итоговая диагностика				
1-3	Итоговая диагностика	1. Диагностика итогового результата работы. 2. Диагностика актуального уровня развития представлений о себе младших школьников.	• Методика «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой. • Методика «Лесенка» по В.Г. Щур. • Методика «Шкала самоуважения Розенберга». • Методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем. • Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук.	3

Содержание занятий коррекционно-развивающей программы представлено в Приложении Б.

Содержания перечня рекомендаций для педагогов и родителей представлено в Приложении В.

Поскольку реализация программы включает в себя 3 блока, опишем каждый блок, какие задачи в нём решаются и какие методы и приёмы

используются.

- Когнитивный блок (развитие осознания себя). В данном блоке педагогом-психологом будут решаться следующие задачи: помочь детям лучше узнать себя, свои качества, интересы, сильные и слабые стороны, формировать адекватные представления о себе. Блок направлен на знакомство участников друг с другом и с правилами группы, создание доверительной атмосферы между участниками и ведущим, а также их сплочение. На первых занятиях дети знакомятся с понятием «Представления о себе», анализируют свои представления, начинают больше узнавать о самом себе. В программе предложено использовать следующие игры, упражнения и техники: заполнение анкеты «Вот я какой!», упражнения «Ладони», «Мы похожи, мы отличаемся», анализ сказки «Царевна-Лягушка», «Волшебный базар», техника «Рисунок меня», проективный рисунок «Я» в прошлом, «Я» в настоящем, «Я» в будущем», упражнение «Три зеркала», техника «Письмо в будущее»,

- Эмоционально-оценочный блок (развитие позитивного отношения к себе). В данном блоке педагогом-психологом будут решаться следующие задачи: помочь детям принять себя, развить уверенность в себе, научиться справляться с негативными эмоциями, научить различать эмоции других людей, научить адекватно реагировать на критику. Блок направлен на продолжение сплочения группы, дети познакомиться с понятиями «эмоции и чувства», дети смогут развить навыки понимания и управления своими и чужими эмоциями, навыки саморегуляции и самоконтроля, способность к рефлексии и эмпатии. В программе предложено использовать следующие игры, упражнения и техники: упражнения «Эмоциональные карточки», «Ассоциация», «Я тебя понимаю», техника «Воздушный шар», упражнения «Продолжи фразу», «Похвалилки», «Я хороший», «Мусорное ведро», «Автопилот», «Мой любимый герой», «Кто умеет хорошо», «Мои таланты», «Комплименты», «Я сильный – Я слабый», техника «Формула любви к себе», упражнение «Солнышко».

- Поведенческий блок (развитие уверенного поведения). В данном блоке педагогом-психологом будут решаться следующие задачи: помочь детям развить уверенность в себе и в своём поведении, научиться отстаивать своё мнение, научить контролировать своё поведение, научить строить коммуникацию, ставить собственные цели и достигать их. Блок направлен на формирование у детей уверенного поведения с помощью предложенных техник и упражнений, а также формирование представления о себе в разных социальных ролях: «Ребёнок», «Ученик», «Друг/подруга». Данный блок будет являться подведением итогов всех занятий, создание самопрезентации путем обобщения всей изученной информации. В программе предложено использовать следующие игры, упражнения и техники: техника «Тихая медитация», упражнение «Шум растёт», «Стаканчик для криков», «Импульс», «Портфель плохих и хороших качеств ученика», «Счёт до 10», «Паутина», «Сердце группы», рисунок «Мои друзья», упражнение «Проигрывание ситуаций», рисунок «Герб семьи», упражнение «Я ребёнок», упражнение «Презентация себя».

Методические рекомендации педагогам по реализации программы:

1. Создайте безопасную и поддерживающую атмосферу в группе: важно, чтобы дети чувствовали себя комфортно и безопасно, могли свободно выражать свои мысли и чувства, не боялись ошибаться.
2. Будьте позитивны и поддерживающими: акцентируйте внимание на сильных сторонах и качествах детей, хвалите их за старания и достижения, помогайте им справляться с трудностями.
3. Используйте разнообразные методы и формы работы: чередуйте игры, упражнения, дискуссии, творческие задания, чтобы поддерживать интерес детей.
4. Учитывайте индивидуальные особенности детей: адаптируйте задания и упражнения к уровню развития и потребностям каждого ребёнка.

5. Вовлекайте родителей: рассказывайте родителям о программе развития представления о себе, давайте им рекомендации по поддержке детей дома.

6. Будьте примером: демонстрируйте позитивное отношение к себе, уверенность в себе, умение общаться с другими.

7. Регулярность: проводите занятия регулярно, чтобы дети могли постепенно развивать свои навыки и умения. Заведите «доску достижений» или «дневник достижений», чтобы дети могли отмечать там свои изменения, описывать свои эмоции и видеть собственный рост.

8. Рефлексия: после каждого занятия проводите рефлексия, чтобы дети могли осознать, что нового они узнали о себе и чему научились.

Подводя итог, можем сказать, что предложенная программа по формированию адекватных представлений о себе у младших школьников является актуальной на сегодняшний день, поскольку в ней, создаются все необходимые условия для:

- совершенствования навыков общения;
- повышение уверенности в себе;
- снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Интегральный показатель развития представления о себе, учитывающий когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты, показывает, что большинство младших школьников имеют средний (26,4%) и выше среднего (50,9%) уровень представления о себе. Это характерно примерно в равной степени для мальчиков и девочек.

2. Выше среднего и средний уровни представления о себе характеризуется тем, что младший школьник еще не полностью умеет чётко осознавать свои сильные и слабые стороны, возможности и ограничения, адекватно реагировать на оценку и критику социума. Самооценка неустойчива и имеет тенденцию к завышению или занижению. Дети могут испытывать смешанные чувства по отношению к себе, включая неуверенность, но при этом сохраняют стремление к одобрению и поддержке со стороны родителей и значимых других людей.

3. Половозрастные особенности развития представления о себе младших школьников заключаются в следующем:

Девочки имеют более дифференцированные представления о себе, нежели мальчики, используют больше описательных характеристик своего «Я», подчёркивают свои женские признаки: волосы, ресницы, очертание фигуры. У девочек чаще развивается способность к рефлексии и самокритике, что может приводить к более осознанному, но иногда и более жесткому восприятию собственных недостатков. Их самооценка зависит от одобрения их окружающими, поэтому восприятие своей внешности и межличностные отношения могут быть представлены негативно. Также стоит отметить, что при оценке собственных характеристики, девочки больше использовали знаков «-», что означает, что данная персональная характеристика им не нравится, нежели мальчики.

Мальчики в этом возрасте могут иметь более устойчивое, но менее глубокое осознание своих качеств, акцентируя внимание на внешних достижениях и способностях. Для них важно описание их физических и интеллектуальных данных, чем внешность. Результат компонента самооотношения показал, что у больше половины мальчиков (57%) самоэффективность находится на уровне выше среднего, что подтверждает тот факт, что для мальчиков важно достигать собственные цели. Мальчики ориентируются на роли, связанные с конкуренцией, лидерством, самостоятельностью, что отражается на их самооценке и поведении. Схожим показателем диагностики является то, что все мальчики и девочки описывают своё «Социальное Я», то есть относят себя к определённой социальной группе («Я ученик», «Я ребёнок»). Также у детей сформировано представление своей половой педантичности.

4. Рассматривая результаты каждой методики отдельно, мы можем заметить дисбаланс некоторых компонентов: у большинства младших школьников поведенческий компонент и самооотношение (самоэффективность и самоуважение) сформированы на высоком и выше среднего уровнях, в то время как когнитивный компонент (представление о себе) находится на среднем и низком уровнях. В таком случае стоит отметить компенсацию недостатков когнитивного компонента – если ребёнок не до конца осознаёт свои положительные качества, он может компенсировать это за счёт поддержки взрослых (родителей, учителей), положительных оценок, похвалы, что повышает его самоэффективность и самоуважение. Такой дисбаланс может привести к сложности в целостном адекватном представлении себя, поскольку компоненты развиты неравномерно и могут вызвать ряд трудностей:

- Если когнитивный компонент (понимание своих качеств, возможностей и ограничений) развит слабо, ребёнок может иметь завышенные или заниженные представления о себе, что ведёт к неадекватной

самооценке.

- При высокой самооценке, но слабых реальных умениях ребёнок может часто сталкиваться с неудачами, что вызывает фрустрацию, снижение мотивации и стресс.

- Дисбаланс может проявляться в неадекватном поведении: излишней замкнутости или, наоборот, агрессивности, конфликтности с окружающими, трудностях в установлении дружеских отношений и в учебной деятельности.

- Ребёнок может попытаться компенсировать низкое самовосприятие чрезмерным поиском одобрения у взрослых или сверстников, что создаёт зависимость от внешней оценки и снижает внутреннюю мотивацию.

5. Нами разработана программа, направленная на развитие адекватного представления о себе мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Программа представляет собой занятия, которые будут проводиться в групповой форме.

Таким образом, можно сделать вывод, что адекватные представления о себе необходимо отслеживать в комплексе всех методик и психолого-педагогическая работа должна проводиться также в комплексе со всеми компонентами представлений о себе для полного восприятия собственного «Я». В младшем школьном возрасте дети только формируют представления о себе, которые еще ограниченные и неустойчивые. Их самооценка во многом зависит от мнения окружающих, особенно учителей и сверстников. Поэтому крайне важно помочь им развить навыки адекватной самооценки и здоровой реакции на критику и похвалу. Научившись правильно оценивать себя, свои сильные и слабые стороны, дети смогут увереннее справляться с трудностями, ставить перед собой реалистичные цели и развиваться как личности. Это также поможет им не зависеть от чужого мнения и формировать более устойчивые и позитивные представления о себе.

Заключение

В заключение следует вновь акцентировать внимание на актуальности проблемы формирования представлений о себе у младших школьников. Комплексное развитие всех трёх компонентов – когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого закладывают основу психологически здорового развития личности в перспективе, способствуя формированию цельной, адекватной и позитивной самоидентичности.

Актуальность данной проблемы подтверждается современными нормативными документами, в частности Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), а также продолжающимися исследованиями отечественных и зарубежных учёных. Несмотря на многочисленные исследования в области психологии и педагогики, посвящённые формированию адекватной «Я-концепции» и самооценки, проблема половозрастного развития системы представлений о себе у младших школьников остаётся недостаточно изученной. Она тесно связана с актуальными задачами современного общества, включая процесс самоопределения ребёнка как субъекта социального взаимодействия и выявления его индивидуальности, а также с успешной социализацией и построением гармоничных межличностных отношений.

Анализ научной литературы свидетельствует, что представления о себе начинают формироваться ещё в раннем возрасте в семейной среде и продолжают развиваться в школьном пространстве под воздействием факторов «значимых других». Младший школьный возраст представляет собой критический и благоприятный период для становления физических, психических и эмоциональных характеристик личности, что в совокупности оказывает существенное влияние на формирование адекватной самооценки, положительного самоотношения, уверенности в себе, самоуважения и принятия собственной личности.

Проблема изучения «Я-концепции» получила значительное внимание в исследованиях как отечественных, так и зарубежных психологов, среди которых можно выделить Р. Бернса, Ч. Кули, Дж. Мида, И.С. Кона, А. Маслоу, К. Роджерса, С.А. Рубинштейна, Э. Элькониной, И.И. Чеснокову и других.

В рамках настоящего исследования акцент сделан на формировании системы адекватных представлений о себе у мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Особое значение придаётся тому, что позитивное представление индивида о себе должно закладываться уже в семейной среде и далее развиваться в образовательной деятельности посредством социальных взаимодействий. Адекватные представления о себе, «Образ Я» или «Я-концепция» рассматриваются как совокупность относительно устойчивых установок личности в отношении собственного «Я», формирующая ощущение устойчивой самоидентичности. Эта система является результатом здорового психического развития в процессе социального взаимодействия и оказывает существенное влияние на интерпретацию жизненного опыта, постановку жизненных целей и формирование соответствующих ожиданий.

Учитывая, что в образовательной среде ключевую ролью обладает учитель, задача формирования адекватных представлений о себе у младших школьников приобретает особую актуальность. Это связано с тем, что такие представления непосредственно влияют на уровень самооценки, психоэмоциональное состояние, личностное развитие детей и их учебные достижения.

Для комплексного диагностирования уровня развития представлений о себе младших школьников были подобраны следующие методики: методика «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой для изучения содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих системы представлений о себе, методика «Лесенка» по В.Г. Щур для исследования

компонента самооценки, методика «Шкала самоуважения Розенберга» для компонента самоуважения, методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем для компонента самоэффективности, методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук для оценка личности исследуемого, получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности, в том числе поведенческих особенностей.

Таким образом, на основании вышеперечисленных методик, итоговый интегральный результат показал преимущественно выше среднего (50,9%) и средний уровень (26,4%). На уровне ниже среднего (13,2%) и на высоком уровне (9,4%),

Исходя из полученных результатов исследования можно заключить, что у половины младших школьников наблюдается недостаточная развитость ключевых компонентов представлений о себе. Данная недостаточность оказывает существенное влияние на адекватность самооценки, уровень самоуважения и чувство самоэффективности, а также сказывается на степени уверенности в себе, проявлениях тревожности, способности к саморегуляции и формировании самостоятельности личности.

Половозрастные представления о себе у младших школьников отражают биологические различия, социальные ожидания и личные переживания детей. У мальчиков акцент на физической активности, достижениях и независимости, в то время как девочки больше сосредоточены на эмоциональных связях и своих внешних качествах. Понимание этих различий помогает педагогам и педагогам-психологам более эффективно подходить к каждому ребёнку, поддерживать его развитие и строить позитивное самовосприятие.

Полученные эмпирические данные стали теоретической и практической основой для создания программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на формирование адекватных представлений о себе у мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Разработанная

программа предназначена для применения педагогами и психологами во внеучебное время при работе с детьми начальных классов, демонстрирующими средний и низкий уровень развития самовосприятия. Наша программа ориентирована на все компоненты развития представлений о себе, акцентирует внимание на половозрастные особенности, развитие коммуникативных взаимоотношений и принятие индивидуальности как мальчиков, так и девочек.

Подводя итог, можно отметить, что развитие представлений о себе выступает фундаментальным механизмом осознания ребёнком собственной личности, его ценности и уникальности, а также установления социально значимых связей с окружающими. Этот процесс реализуется через вовлечение ребёнка в активную деятельность и специально организованные формы взаимодействия с социальным окружением.

Список используемых источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Агапов В.С. Современные исследования самосознания, и Я-концепции субъекта в контексте идей С.Л. Рубинштейна // Акмеология. – 2012. – № 1 (41). – С.133-143.
3. Архиреева Т.В. Гендерные особенности критического самоотношения и его детерминации у детей младшего школьного возраста // Культурно-историческая психология – 2011. Том 7. № 2.
4. Байдакова И.А. Формирование у детей 4-5 лет начальных представлений о себе // Совушка. 2019. N 3 (17). URL: <https://kssovushka.ru/zhurnal/17/> (дата обращения: 21.04.2024).
5. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? / А.С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991. – 169 с.
6. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореф. канд. психол. наук. – Н., 2000. – 23 с.
7. Бендас Т.В. Б46 Гендерная психология: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
8. Берн, Эрик Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. - М.: Современный литератор, 2006. – 448 с.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
10. Бойцова, Е.В. Особенности формирования самооценки младших школьников / Е.В. Бойцова, Н.В. Алехина, О.А. Калинина. – Текст:

непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 1-5. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/401/16698/> (дата обращения: 02.03.2024).

11. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович – СПб. [и др.]: Питер, 2008. – 398 с.

12. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. – 3-е изд., перераб. и доп. М.; Ось-89, 2007. – 144 с.

13. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти томах / Гл. ред. А.В. Запорожец. Т. 4. Детская психология/Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 433 с.

14. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин – Минск: Харвест, 1998. – 301 с.

15. Гуляев Г.Ю. Педагогическое наследие А.С. Макаренко и современно образование: традиции, опыт, инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. – пенза: мцнс «наука и просвещение». – 2020. – 70 с.

16. Драндров Г.Л., Богослова Е.Г., Сюкиев Д.Н. Критерии развития позитивной я-концепции личности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10-1. – С. 143-148; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11879> (дата обращения: 22.05.2024).

17. Дробышевская, Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н.Ю. Дробышевская. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 12-16. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/404/16722/> (дата обращения: 14.04.2024).

18. Дутчина О.Б. Я-концепция как социально-психологический феномен: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2023. – 123 с.

19. Егорова Ю.В. Социальная ситуация развития Л.С. Выготского в контексте современных нестабильных условий социума // Письма в Эмиссия. Оффлайн (TheEmissia.OfflineLetters): электронный научный журнал. 2022. №3 (март). ART 3049. URL: <http://emissia.org/offline/2022/3049.htm>. (дата обращения 11.04.2024).
20. Епанчинцева, Г.А. Проективные методы в психологии (Тест «Дом-дерево-человек»): методические указания / Г.А. Епанчинцева, Т.Н. Козловская; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2018. – 75 с.
21. Ерусалем, М. Русская версия шкалы общей самооффективности / М. Ерусалем, В.Г. Ромек. – М.: Москва, 1996. – 105 с.
22. Жукова, И.И. Изотерапия как действенный метод психотерапии / И.И. Жукова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 2 (292). – С. 208-210. – URL: <https://moluch.ru/archive/292/66090/> (дата обращения: 24.04.2025).
23. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
24. Интегральная индивидуальность, «Я-концепция», личность / под ред. Л.Я. Дорфмана. – М.: Смысл, 2004. – 319 с.
25. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание детей: Медико-психологические аспекты/ Д.Н. Исаев, В.Е. Каган. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Медицина, 1988. – 160 с.
26. 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: 18.05.2024).
27. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
28. Кон, И.С. В поисках себя: личность и её самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
29. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии. СПб., 2002.
30. Козлова, О.Н. Взаимосвязь личностной и социальной

идентичности в структуре «Я-концепции» будущих специалистов: Дисс. канд. психол. наук :19.00.01 / Козлова Оксана Николаевна: [Место защиты: Рос. ун-т дружбы народов). М. 2012. – 206 с.

31. Кузнецов, А.В. Формирование я-концепции младшего школьника в совместной деятельности / А.В. Кузнецов. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы LIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2023 г.). – Казань: Молодой ученый, 2023. – С. 30-37. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/476/17763/> (дата обращения: 13.04.2024).

32. Кун М, МакпартлендТ.; модификация Румянцевой Т.В. / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре - СПб., 2006. – С.82-103.

33. Куприянова И.Е. Психическое здоровье детей с ЗПР (электронный ресурс] / И.Е. Куприянова, Н.Ю. Семенова, Б.А. Дашиева, И.С. Карауш // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. - 2011. -№ 1. - С. 45-49.

34. Липкина, А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина. – М.: Знание, 1976. – 64 с.

35. Максимова, О.Б. Гендерные роли и гендерные стереотипы как социокультурные категории: репрезентационный смысл / О.Б. Максимова // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2021. – Т 12. – №2. – URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/08SCSK221.pdf> (дата обращения: 20.03.2025).

36. Мальцева Н.В., Слизкова Е.В. Нравственные поступки школьников: условия и средства их выбора и мотивации. – СПб., 2009. – 144 с.

37. Маслова, Н.А. Из практики развития «Я-концепции» у младших школьников / Н. А. Маслова // Журнал «Начальная школа». – 2008. № 3. - С. 27-30.

38. Митина О.Н., Шурухина Г.А. Сказкотерапия как метод коррекции в работе с младшими школьниками // Человек в условиях социальных изменений: Материалы международной научно-практической

конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023, 464-468.

39. Михайличенко В.Е. М.69 Психология развития личности: Монография / В. Е. Михайличенко – Х.: НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с. – На рус. яз. (24).

40. Мосина Е.С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей – 3-е изд. М.: Генезис, 2020 – 160 с.

41. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Владос, 1999. – 246 с.

42. Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики / А.Б. Орлова Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. – М.: «Академия», 2002. – 272 с.

43. Осталова С.Н. Развитие навыков самооценки самоконтроля //Начальная школа. 2014. №12. С.42-45

44. Пешкова Н.А., Шайденкова Т.Н. Особенности формирования Я концепции младших школьников [Электронный ресурс] / Н.А. Пешкова, Т.Н. Шайденкова // Научная электронная библиотека «киберленинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-ya-kontseptsii-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения 01.05.2024).

45. Психология самосознания [Текст]: учебное пособие /авт.-сост. Т.Г. Волкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 342 с.

46. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учеб. пособие для вузов / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд., перераб.и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018 – 216 с. – (Серия : Авторский учебник).

47. Райгородский Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия [Текст] / Я.Д. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАМ - М», 2007. 672 с.

48. Розенберг, М. Языки жизни. Ненасильственное общение / Розенберг М. – М.: София, 2018. – 270 с.
49. Романова И.О. Особенности формирования образа Я у детей дошкольного возраста // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 162-164; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33047> (дата обращения: 31.05.2024).
50. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2003. – 713 с.
51. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 685 с.
52. Собчик Л.Н. Метод портретных выборов. – СПб.: Речь, 2013. – 128 с.
53. Сорокоумова, Е.А. Гендерная психология. Я-концепция в становлении личности младшего школьника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.А. Сорокоумова, Е.А. Талакова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 151 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-12696-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/542450> (дата обращения: 13.04.2024).
54. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс; 10-е изд. – СПб: Питер, 2004. – 767 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»). С 159.
55. Спиридонова С.Б. Исследование индивидуально-типологических особенностей самопознания школьников // Психологическая наука: теоретические и прикладные аспекты исследований: материалы Междунар. науч. конф. Карачаевск: КЧГУ. 2009. С. 222–227.
56. Степанова К.С. Особенности самооценки детей младшего школьного возраста // Вестник магистратуры. – 2022. - № 3-2. – С. 126.
57. Столин, В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1983. 284 с.
58. Тихонова А.А. Самосознание и прогнозирование:

акмеологические аспекты. Монография по психологии. Издательство: «Вектор-С», 2008. – 96 с.

59. Трошина, А.В. Развитие представлений о себе и межличностных отношений в младшем школьном возрасте / А.В. Трошина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 28 (318). – С. 81-83. URL: <https://moluch.ru/archive/318/72565/> (дата обращения: 13.04.2024).

60. Фатуллаева, А.Т. Формирование самооценки как основа личностного становления в младшем школьном возрасте [Текст]: дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.01 / Фатуллаева А.Т.; Дагестан. гос. пед. ун-т.- Махачкала, 2009.

61. Фомина, О.С. Психологические особенности образа Я / О.С. Фомина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 22 (312). – С. 497-500. URL: <https://moluch.ru/archive/312/70875/> (дата обращения: 02.06.2024).

62. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2003.

63. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе. 1-4 кл. – М.: Генезис, 2011. – 344 с. - мягк. обл. ISBN 978-5-98563-130-2

64. Хьелл, Л. А. Теории личности / Л.А Хьелл, Д.Д. Зиглер. – СПб.: Питер-пресс, 1997. – 420 с.

65. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. М., 1977. С. 109.

66. Шайденкова Т.Н., Пешкова Н.А. Особенности формирования «Я-концепции» младших школьников. Акмеология. 2017. №3 (63). С. 52-56.

67. Шамсиева Ф.С. Формирование «Я-концепции» как условие развития самосознания личности // Международный научный журнал "ВЕСТНИК НАУКИ". – 2022. - №4.–С. 49.

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

69. Шульгин Н. Новое русское самосознание. // Век XX и мир, 1990, № 3, с. 25-28.
70. Щур, В.Г. Психология личности: теория и эксперимент / В. Г. Щур. - М.: Москва, 1982. – 220 с.
71. Юнг, К.Г. Психология бессознательного. М.: АСТ, 1998. – 400 с.

Приложение А

Таблица 1. – Количество высказываний и знаков обучающихся 3-го класса по тесту «Кто Я?» и соответствующий уровень

№	Ф.И	Пол	Количество высказываний	Количество знаков				Уровень
				+	-	+/-	?	
1	А.В.	Ж	4	4	0	0	0	Низкий
2	А.В.	М	11	9	0	2	0	Средний
3	Б.А.	Ж	7	5	2	0	0	Низкий
4	В.С.	Ж	23	19	0	2	0	Высокий
5	Е.Е.	Ж	10	8	0	2	0	Средний
6	Ж.А.	Ж	15	11	3	1	0	Высокий
7	К.С.	М	13	12	0	0	1	Средний
8	Л.К.	Ж	14	11	0	2	1	Средний
9	Л.Е.	М	12	9	1	1	1	Средний
10	М.Д.	М	9	8	1	0	0	Средний
11	Н.Е.	М	9	7	0	2	0	Средний
12	Н.Е.	Ж	12	12	0	0	0	Средний
13	П.В.	Ж	15	9	4	2	0	Высокий
14	П.Я.	Ж	12	9	1	1	1	Средний

Продолжение Таблицы 1.

15	П.И.	Ж	10	8	0	2	0	Средний
16	С.В.	М	7	6	0	1	0	Низкий
17	С.Е.	Ж	6	5	0	0	1	Средний
18	С.М.	Ж	9	5	0	2	2	Средний
19	Ф.С.	Ж	11	6	1	2	1	Средний
20	Ф.Е.	Ж	10	5	1	3	1	Средний
21	Х.Ю.	М	3	1	0	0	0	Низкий
22	Х.Э.	Ж	19	13	1	5	0	Высокий
23	Ш.Д.	Ж	10	5	1	3	1	Средний
24	Я.З.	Ж	11	10	0	1	1	Средний
25	Б.А.	Ж	8	4	1	2	0	Средний
26	З.Т.	Ж	8	8	0	0	0	Средний
27	З.И.	М	10	0	0	0	0	Средний
28	К.А.	Ж	12	11	1	0	0	Средний
29	А.И.	М	5	5	0	0	0	Низкий
30.	Б.С.	Ж	5	4	1	0	0	Низкий
31	З.М.	М	7	7	0	0	0	Низкий
32	Л.В.	Ж	19	19	0	0	0	Высокий
33	К.В.	Ж	6	4	0	1	1	Низкий

Продолжение Таблицы 1.

34	С.С.	М	10	1	1	0	0	Средний
35	Б.А.	Ж	23	23	0	0	0	Высокий
36	А.К.	М	6	0	0	0	0	Низкий
37	З.Р.	М	9	9	0	0	0	Средний
38	К.В.	Ж	13	9	3	1	0	Средний
39	Т.А.	М	14	11	2	1	0	Высокий
40	А.В.	Ж	19	17	2	0	0	Высокий
41	Д.Р.	М	6	0	0	0	0	Низкий
42	П.Л.	Ж	7	5	1	1	0	Низкий
43	Р.Е.	М	11	9	0	0	2	Средний
44	Ч.М.	М	10	6	1	2	1	Средний
45	Х.А.	Ж	1	0	0	0	0	Низкий
46	П.Т.	М	7	5	0	0	2	Низкий
47	В.М.	Ж	7	4	0	1	2	Низкий
48	Я.Э.	Ж	9	6	1	1	1	Средний
49	К.Л.	М	6	4	0	2	0	Низкий
50	Д.С.	Ж	10	7	0	2	1	Средний
51	Ф.Ю.	Ж	8	4	2	1	0	Средний

Окончание Таблицы 1.

52	B.A.	M	12	11	0	1	0	Средний
53	P.M.	M	15	10	0	5	0	Высокий

Таблица 2. – Симптомокомплексы обучающихся 3-го класса по методике (ДДЧ) по Дж. Бук в баллах

Симптомокомплексы										
№	Ф.И	Пол	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чувство неполноценности	Враждебность	Конфликт (фрустрация)	Трудности в общении	Депрессивность
1	А.В.	Ж	06	06	36	26	06	16	26	06
2	А.В.	М	06	06	06	16	06	06	86	06
3	Б.А.	Ж	16	16	06	16	16	06	06	06
4	В.С.	Ж	26	16	06	06	06	16	06	06
5	Е.Е.	Ж	06	06	06	16	06	26	16	06
6	Ж.А.	Ж	16	16	06	16	56	06	06	06
7	К.С.	М	06	06	06	16	06	26	26	06
8	Л.К.	Ж	06	16	16	06	06	06	36	06
9	Л.Е.	М	26	16	16	26	16	16	06	06
10	М.Д.	М	16	36	16	06	16	06	16	06
11	Н.Е.	М	16	26	26	16	26	06	46	06
12	Н.Е.	Ж	16	06	06	16	16	06	16	06
13	П.В.	Ж	06	26	16	06	06	06	16	06

Продолжение Таблицы 2.

14	П.Я.	Ж	26	06	26	06	06	16	16	06
15	П.И.	Ж	16	06	06	16	06	16	76	06
16	С.В.	М	116	26	16	26	26	06	36	06
17	С.Е.	Ж	06	06	06	16	06	16	06	06
18	С.М.	Ж	06	26	06	16	06	16	16	06
19	Ф.С.	Ж	36	16	06	06	06	26	06	06
20	Ф.Е.	Ж	06	06	06	16	06	06	06	06
21	Х.Ю.	М	06	16	16	26	16	06	46	06
22	Х.Э.	Ж	16	16	06	16	16	26	26	06
23	Ш.Д.	Ж	06	16	16	16	06	16	46	06
24	Я.З.	Ж	06	06	06	26	06	16	06	06
25	Б.А.	Ж	06	06	06	26	06	16	16	26
26	З.Т.	Ж	26	36	06	26	16	26	86	16
27	З.И.	М	36	126	06	06	66	26	76	06
28	К.А.	Ж	06	16	06	26	26	16	76	06
29	А.И.	М	16	06	06	16	26	16	56	06
30.	Б.С.	Ж	26	16	16	26	06	16	06	16
31	З.М.	М	46	126	36	06	66	46	36	06
32	Л.В.	Ж	26	06	16	26	16	16	26	26

Продолжение Таблицы 2.

33	К.В.	Ж	36	26	06	16	16	16	06	06
34	С.С.	М	16	36	06	36	56	26	76	06
35	Б.А.	Ж	36	06	46	76	16	16	16	26
36	А.К.	М	16	26	26	06	06	16	06	06
37	З.Р.	М	16	16	16	06	16	36	26	06
38	К.В.	Ж	16	06	06	26	16	16	16	06
39	Т.А.	М	16	16	06	16	26	06	06	06
40	А.В.	Ж	06	26	06	06	06	16	06	06
41	Д.Р.	М	116	16	16	36	16	16	76	26
42	П.Л.	Ж	06	06	16	26	06	16	36	06
43	Р.Е.	М	06	06	06	16	16	16	26	06
44	Ч.М.	М	16	26	06	16	36	06	16	06
45	Х.А.	Ж	46	46	16	06	06	16	06	06
46	П.Т.	М	36	156	06	06	26	36	16	06
47	В.М.	Ж	26	16	06	36	16	16	26	16
48	Я.Э.	Ж	26	36	06	06	16	16	06	06
49	К.Л.	М	16	36	06	06	26	16	06	06
50	Д.С.	Ж	06	06	06	16	16	16	06	06
51	Ф.Ю.	Ж	46	16	06	26	06	16	46	06

Окончание Таблицы 2.

52	B.A.	M	06	16	06	06	06	06	06	06
53	P.M.	M	36	16	16	06	06	06	36	06

Таблица 3. – Общая таблица результатов по методикам

Критерии			Когнитивная составляющая (самопознание)	Эмоционально-оценочная (самоотношение)			Итоговый уровень Эмоционально-оценочного компонента	Поведенческий	
№	Ф.И	Пол	Тест М. Кун «Кто Я?»	Методика «Лесенка» В.Г. Щур	Методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем	Методика «Шкала самоуважения Розенберга»		Методика «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук	Итоговый уровень развития
1	А.В.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2,3)
2	А.В.	М	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3,3)
3	Б.А.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Средний (3,3)
4	В.С.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4,3)

Продолжение Таблицы 3.

5	Е.Е.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
6	Ж.А.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Выше среднего (4)
7	К.С.	М	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (5)	Высокий (5)	Выше среднего (4,3)
8	Л.К.	Ж	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
9	Л.Е.	М	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
10	М.Д.	М	Средний (3)	Средний (3)	Низкий (1)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
11	Н.Е.	М	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)

Продолжение Таблицы 3.

12	Н.Е.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
13	П.В.	Ж	Высокий (5)	Высокий (5)	Ниже среднего (2)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (4,6)
14	П.Я.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (4,6)
15	П.И.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3,3)
16	С.В.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Ниже среднего (2,6)
17	С.Е.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
18	С.М.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
19	Ф.С.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)

Продолжение Таблицы 3.

20	Ф.Е.	Ж	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
21	Х.Ю.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
22	Х.Э.	Ж	Высокий (5)	Высокий (5)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4,3)
23	Ш.Д.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
24	Я.З.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
25	Б.А.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
26	З.Т.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)
27	З.И.	М	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Ниже среднего (2)	Ниже среднего (2)	Средний (3)	Ниже среднего (2,6)

Продолжение Таблицы 3.

28	К.А.	Ж	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3,3)
29	А.И.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
30.	Б.С.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
31	З.М.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2,3)
32	Л.В.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (4,6)
33	К.В.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
34	С.С.	М	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3,3)
35	Б.А.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Выше среднего (4)

Продолжение Таблицы 3.

36	А.К.	М	Низкий (1)	Высокий (5)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
37	З.Р.	М	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
38	К.В.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
39	Т.А.	М	Высокий (5)	Высокий (5)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (4,6)
40	А.В.	Ж	Высокий (5)	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4,3)
41	Д.Р.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Ниже среднего (2,6)
42	П.Л.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Низкий (1)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
43	Р.Е.	М	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)

Продолжение Таблицы 3.

44	Ч.М.	М	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
45	Х.А.	Ж	Низкий (1)	Низкий (1)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Ниже среднего (2)	Высокий (5)	Ниже среднего (2,6)
46	П.Т.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2,3)
47	В.М.	Ж	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Средний (3)
48	Я.Э.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Средний (3)	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (3,6)
49	К.Л.	М	Низкий (1)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Средний (3,3)
50	Д.С.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
51	Ф Ю.	Ж	Средний (3)	Средний (3)	Ниже среднего (2)	Ниже среднего (2)	Ниже среднего (2)	Высокий (5)	Средний (3,3)

Окончание Таблицы 3.

52	В.А.	М	Средний (3)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Выше среднего (4)
53	Р.М.	М	Высокий (5)	Высокий (5)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Выше среднего (4)	Высокий (5)	Высокий (4,6)

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

Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию
адекватных представлений о себе мальчиков и девочек младшего школьного
возраста
«Путешествие в страну своего Я»

Разработчик: студентка МО-Б21Б-01, 4-го курса
Яврумян Анастасия Алексеевна

Красноярск 2025

Методическое обеспечение занятий по программе

Первичная диагностика

Этап №1

Тема: «Первичная диагностика».

Цель этапа: диагностика актуального уровня развития представлений о себе младших школьников.

Ход занятия: обучающимся предлагается пройти 2 методики. 1 методика М. Куна – Макпартленда «Кто Я?» (Модификация Т.В. Румянцевой).

Цель методики: изучение содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих «Я-концепции».

Стимульный материал: листы А4, ручки.

Инструкция: в течение 12 минут вам нужно дать как можно больше ответов на вопрос: «Кто Я?». Вы можете отвечать так, как хочется, записывать все ответы, которые приходят в голову, так как в этом задании нет правильных или неправильных ответов. При этом стараться запоминать, какие эмоции возникают в ходе выполнения задания, насколько трудно или легко было отвечать на вопрос. После заполнения ответов, вам необходимо пронумеровать все ответы. Например, у вас 10 высказываний, 10 нумераций. Оцените каждый ответ по четырехзначной системе справа от вашей характеристики:

«+» – знак «плюс» ставится, если в целом данная характеристика нравится;

«-» – знак «минус» – если в целом данная характеристика не нравится;

«±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика нравится, и не нравится одновременно;

«?» – знак «вопроса» – если не знают, что поставить.

После этого подвести итог: сколько всего получилось ответов, сколько ответов каждого знака.

Интерпретация:

- высокий уровень – 12-15 содержательных высказываний, наличие высказываний не только внешних характеристик, но и внутренних качеств;
- средний уровень – 8-12 высказываний, большинство высказываний касаются внешних качеств;
- низкий уровень – меньше 8 высказываний.

2 методика «Лесенка» (составитель В.Г. Щур)

Цель методики: определение особенностей самооценки ребёнка, как он оценивает себя и как представляет, его оценивают другие люди.

Стимульный материал: листы с изображением лесенки, которая состоит из 7 ступеней, простые карандаши.

Инструкция: «Перед вами лесенка со ступеньками. На нижних ступеньках находятся плохие, неуспевающие, непослушные дети, на верхних – хорошие и послушные, успевающие. В середине – дети, которые иногда бывают послушными иногда нет. Крестиком обозначьте, куда выпоставите себя.

Интерпретация: обращается внимание, на какую ступеньку ученик сам себя поставил. При анализе полученных данных исходите из следующего:

- ступеньки 5-7 – завышенная самооценка;
- ступенька 4 – адекватная самооценка;
- ступенька 2-3 – заниженная самооценка;
- ступенька 1 – неадекватная самооценка.

Этап №2

Ход занятия: обучающимся предлагается пройти 2 методики. 1 методика «Шкала самоуважения Розенберга», и методика «Определение степени самоэффективности» по Р. Шварцер и М. Ерусалем.

Цель методики: определение степени самооффективности, веры в собственные способности и возможность добиться успеха.

Стимульный материал: листы с инструкцией, простые карандаши, бланки с высказываниями.

Инструкция: оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте обведите знак в графе «Отметки»: 1 – абсолютно неверно; 2 – едва ли это верно; 3 – скорее всего, верно; 4 – совершенно верно.

Ключ и обработка результатов теста: за ответ «абсолютно неверно» испытуемый получает 1 балл; «едва ли это верно» – 2 балла; «скорее всего, верно» – 3 балла; «совершенно верно» – 4 балла.

Интерпретация:

- меньше 19 баллов говорит о низкой самооффективности;
- 20-24 –уровень самооффективности ниже среднего;
- 25-29 баллов – средний уровень;
- 30-35 – выше среднего;
- 36-40 – высокий уровень самооффективности.

2 методика «Шкала самоуважения Розенберга»

Цель методики: определить уровень самоуважения ребёнка.

Стимульный материал: листы с инструкцией и тестовым материалом, простые карандаши.

Инструкция: определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру: 4 – полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен, 1 – абсолютно не согласен.

Ключ и обработка результатов теста: за каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом: прямые вопросы: 1, 3, 4, 6, обратные вопросы – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация:

- 10-18 баллов – не хватает самоуважения, его очень мало, ребёнок склонен во всем плохом винить себя, видеть только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах.
- 18-22 баллов – баланс между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку, мнение ребёнка о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.
- 23-34 балла – самоуважение преобладает, ребёнок может адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, сохраняет уважение к себе при неудачах.
- 35-40 баллов – ребёнок уважает себя как личность и делает всё для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше. Норма, к которой необходимо стремиться.

Этап №3

Ход занятия: обучающимся предлагается пройти методику «Дом-Дерево- Человек» (ДДЧ) по Дж. Бук

Цель методики: оценка личности исследуемого, получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности, в том числе поведенческих особенностей.

Оборудование: листы А4, карандаши цветные.

Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, дом, дерево и человека». На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

Интерпретация: для количественной оценки теста (ДДЧ) общепринятые качественные показатели были сгруппированы в следующие симптомокомплексы:

1. Незащищенность.
2. Тревожность.
3. Недоверие к себе.

4. Чувство неполноценности.
5. Враждебность.
6. Конфликт (фрустрация).
7. Трудности в общении.
8. Депрессивность.

Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль во всех случаях. Присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Так, наличие облаков на одном рисунке – 1 балл, на двух – 2, а на всех трёх – 3 (симптомокомплекс «Тревожность»). При наличии большинства признаков ставится 1 или 3 балла в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка или всей целостности рисунка теста. Например, отсутствие основных деталей лица

Коррекционно-развивающий этап

Блок 1. Когнитивная составляющая

Занятие №1

Тема: «Волшебное зеркало. Кто я? Кто ты?»

Цель занятия:

1. Познакомить детей со спецификой работы в группе, со структурой занятий, правилами работы в группе.
2. Познакомить детей с каждым участником группы.
3. Научить детей определять свои социальные роли, их значимость.
4. Научить детей определять разнообразные положительные качества своей личности и других.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: дети садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчёркивая индивидуальность соседа, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты замечательно выглядишь» или «Привет, у тебя красивая кофточка!». Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий, установить доверительные отношения.

Упражнение на знакомство «Имя – качество или прилагательное»

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения:

Ведущий: давайте встанем в круг. Сейчас каждый по очереди сделает шаг вперед и произнесет своё имя и придумает к первой букве имени личное качество или прилагательное, которое характеризует вас). Остальные стараются запомнить имя и качество.

Рефлексия: ведущий просит каждого участника назвать одно имя и качество, которое запомнилось.

Правила работы в группе

Цель: введение правил работы тренинга для улучшения продуктивности работы.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения:

Ведущий: я предлагаю вам отправиться вместе со мной в увлекательное путешествие под название «Путешествие в страну своего Я», в котором вы откроете для себе как можно больше нового о себе и найдете

ответы на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Каким меня видят другие?». Вы научитесь выделять свои положительные качества, проявите свою индивидуальность, обретёте новых друзей, научитесь понимать свои эмоции, будете уверенней в своих силах! На занятиях вас ждет много разных игр, техник и упражнений, в которых вы сможете принять участие.

Для того, чтобы начать, я предлагаю обсудить правила, которые будут действовать в нашей с вами группе.

Ведущий рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки.

- «Правило активность участия в упражнениях/играх» (у нас 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 её пределами. Не рассказывать другим, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и как разные ребята ведут себя на них.

- «Правило стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.

- «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 0:0» (не опаздывать).

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Разминка «Погружение»

Цель: поднять настроение и настроиться на дальнейшие упражнения, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников в единую группу.

Время выполнения: 2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения:

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте.
- Поменяйтесь местами те, у кого в этой группе есть друзья.
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе.
- Потопайте те, кто всё знает о себе.
- Скажите громко «Это я», если у вас нет плохих качеств.
- Похлопайте соседу по плечу те, кто согласен с пословицей «Один в поле не воин».
- Кивните головой те, кто знает, чем мы будем заниматься сегодня на занятии.

Беседа «Что такое положительные представления о себе и других людях?»

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуются.

Ход проведения: ведущий предлагает поразмышлять в группе и дать ответы на вопросы (3 минуты): что такое представления о себе? Какие они бывают? Положительные представления о других людях?

Ведущий: вот и пришло это время вопросов к самому себе. Они волнуют и мучают, заставляют заглянуть в самого себя. Вам рассказывают о замечательных людях прошлого и настоящего, показывают красоту их жизни, оценивают их ум, характер, отношение к окружающим. Похожие черты вы находите в близких людях, тогда, естественно, появляется вопрос «А какой я сам?». Какими вы видите себя сами в действительности? Не противоречит ли ваше «Я» тем оценкам, которые дают вам окружающие?

Анализ стихотворения «Семь я» автор Виктор Лунин

Живёт во мне семь я –

Целая семья.

Когда один говорит: «Да»,
Второй говорит: «Нет»,
Третий – даёт совет,
Четвёртый – спит,
Пятый – мух считает,
Шестой седьмого ожидает,
А седьмой – рассказывает сказку.
Кого мне слушать?
Живёт во мне семь я –
Целая семья.

Когда один говорит:
«Пойдём пешком»,
Второй говорит:
«Поскачем верхом»,
Третий говорит:
«На машине поедem»,
Четвёртый: «На велосипеде»,
Пятый: «На санях»,
Шестой: «Не сегодня, а на днях»,
А седьмой – рассказывает сказку.
Кого мне слушать?

Обсуждение: а сколько же «Я» в вас на самом деле? (7 минут).

Упражнение «Вот я какой!»

Цель: дети могут представить себя небольшому кругу своих одноклассников или других детей, рассказать им о своих предпочтениях и интересах. Если дети пишут еще недостаточно бегло, то им стоит раздать предварительно размноженную анкету. Для детей постарше больше подходят открытые вопросы, позволяющие им давать развернутые и детальные ответы. В таком случае они могут сами сочинить вопросы, на которые им хотелось бы

ответить. Например: «Какое событие твоей жизни в этом году затронуло тебя сильнее всего?». «Когда тебе нравится учиться?», «Каким должен быть другой человек, чтобы ты захотел стать его другом?», «С какими взрослыми тебе интереснее и легче общаться?».

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: каждому ребёнку нужен один экземпляр анкеты.

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут_____.

2. Мой пол _____.

Подчеркни высказывание о себе

3. Я ученик/ученица

4. Я сын/дочь

5. Я брат/сестра

6. Мне _____ лет.

7. У меня _____ глаза.

8. У меня _____ волосы.

9. Моя любимая еда _____.

10. Мой любимый цвет _____.

11. Мое любимое животное _____.

7. Мое любимое хобби _____.

8. Моя любимая книга _____.

9. Моя любимая телевизионная передача _____.

10. Я люблю в себе _____.

11. Моя любимая игра _____.

12. Моего лучшего друга зовут _____.

13. Лучше всего я умею _____.

14. Моих братьев и сестер зовут _____.

15. Самая главная моя цель _____.

Ход проведения: прочитайте, пожалуйста, анкету, которую я вам

сейчас раздам. Затем впишите в неё недостающие слова-фразы (10 минут).

А теперь разбейтесь на четверки и прочитайте друг другу, что вы написали. Сравните свои ответы с ответами других детей.

Анализ упражнения:

- Удалось ли полностью заполнить анкету? Если не удалось, в чём была сложность? На какой вопрос тебе было труднее всего ответить? Назовите пункт(-ы).

- Есть ли общее между вами? С кем из детей у тебя больше всего общего?

- Чьи ответы показались тебе самыми интересными?

Рефлексия

Цель: подведение итогов, рефлексия участников.

Время проведения: 3 минуты.

Оборудование: раздаточный материал – смайлики.

Ход проведения: ведущий подводит детей к тому, что есть у каждого социальные роли «ученик», «ребёнок», «брат/сестра» и др., которые схожи, есть половая идентичность «мальчик/девочка», которые нас отличают друг от друга. Есть как общие, так и различные признаки нашей личности (внешние признаки, материальные признаки, хобби и т.д.), но при этом все мы являемся человеком и каждый человек по-своему неповторим, у него свой характер и личностные качества. Я попрошу вас выбрать один из смайликов, который вам сегодня соответствует и приклеить его на доску.

Критерии оценки:

Синий смайлик – у меня получилось всё рассказать о себе и узнать о других из моей.

Желтый смайлик – мне бы хотелось еще больше узнать о себе и о других из моей группы.

Красный кружок – у меня не получилось рассказать о себе и узнать о других из моей группы.



Ритуал прощания «Я желаю себе...»

Цель: завершение занятия, подведение итогов.

Время проведения: 5 минут.

Оборудование: мяч.

Ход проведения: участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним. Мы закончили занятие, и я предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить сегодняшние открытия. У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит своё имя и говорит: «Я желаю себе...» и произносит, то, что он желает себе. Прошу поддерживать стремление наших ребят аплодисментами.

Занятие №2

Тема: «Волшебное зеркало. Я мальчик – Я девочка».

Цель занятия:

1. Сформировать половую идентичность у обучающихся.
2. Формировать толерантное отношение к противоположному полу.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: участники встают в два круга поровну (внутренний и

внешний). Задача по кругу поздороваться со всеми, пока не будет пройден круг, перемещается только внутренний круг по часовой. Если встречается пара мальчик-мальчик, то пожимают друг другу руки и говорят: «Привет!», если девочка-девочка, то обнимаются и говорят: «Привет!», мальчик-девочка, то дают пять друг другу и говорят: «Привет!».

Работа со сказкой «Царевна лягушка»

Цель: анализ мужского и женского образа.

Время выполнения: 30 минут.

Оборудование: текст сказки, листы А4, карандаши, ручки, презентация с иллюстрациями к сказке.

Ход проведения: ведущий делит детей на две группы: мальчики и девочки и предлагает послушать внимательно сказку «Царевна лягушка» с последующим обсуждением.

Инструкция после прослушивания сказки: ваша задача на листочках в группе проанализировать образ героев. Мальчикам проанализировать героя Ивана-царевича, а девочкам Царевну-лягушку, необходимо выделить присущие им мужские/женские черты, качества личности, описать внешний образ (ваши представления) или с помощью иллюстрации (7-10 минут).

Вопросы для размышления и обсуждения (10 минут):

- Назовите главных героев сказки?
- Какие положительные мужские черты вы выделили у героя?
- Какие отрицательные мужские черты вы выделили у героя?
- Опишите мужской образ.
- Опишите женский образ.
- Какие положительные женские черты вы выделили у героя?
- Какие отрицательные женские черты вы выделили у героя?
- Могут ли быть мужские и женские черты или качества у обоих героев? Например, доброта, мудрость, трудолюбие и т.д.?
- Какие черты вы бы отнесли только к мужскому образу или

женскому?

- Хотели бы вы быть похожими на героев и почему? Есть ли у вас такие черты?

- Что бы вы хотели добавить в образ героя?

- Чему учит сказка?

Ведущий делает акцент на образах героев, их различиях и сходствах. В конце необходимо выйти из сказки. Выход. Чтобы «выйти из сказки» и оказаться в реальном мире, ребёнок закрывает глаза и считает вслух до трех.

Рефлексия «Сегодня Я ...»

Цель: создание доверительное общение, позитивных эмоциональных установок.

Время выполнения: 3-5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: участники садятся в круг. По часовой стрелке каждый участник рассказывает о своём нынешнем настроении, эмоциональном состоянии, начиная с фразы «Сегодня Я...»

Ритуал прощания

Цель: завершения занятия, подведение итогов.

Время выполнения: 2-3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий благодарит всех за работу и предлагает громко похлопать и потопать друг другу.

Занятие №3

Тема: «Сундучок уникальности».

Цель занятия:

1. Раскрыть индивидуальность каждого обучающегося группы.

2. Развить эффективные навыки общения.
3. Побудить к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.
4. Научить определять сходства и различия друг с другом.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: по часовой стрелке дети поворачиваются к соседу и приветствуют. Затем ведущий говорит: «Я рада вас всех видеть, всем здравствуйте!»

Разминка «Зеркало»

Цель: снять эмоциональное напряжение, установить доверительные отношения между участниками.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: дети встают в пары. Один человек – «зеркало», другой - показывает движения. «Зеркало» должно точно повторять все движения.

Обсуждение: что было легче придумывать движение или повторять? Какие эмоции у вас возникали?

Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся»

Цель: научить детей определять сходства и различия между друг другом, развить навыки межличностного общения.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: дети встают в два круга (внутренний и внешний). Ребёнок во внутреннем круге называет своей паре как можно больше сходств

между ними, а ребёнок во внешнем круге называет их различия между собой. По хлопку внутренний круг по часовой стрелке меняет пару.

Обсуждение: какие сходства вы выделили друг с другом? Какие отличия? Чем мальчики отличаются от девочек? Чем девочки отличаются от мальчиков? Чем вы схожи?

Упражнение «Ладони»

Цель: повышение самооценки.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: листы А4, фломастеры или цветные карандаши.

Ход проведения: ведущий предлагает всем расположиться как можно удобнее и сконцентрироваться на себе. Детям предлагается обвести собственную ладонь. В центре ладони написать своё имя. На каждом пальце написать свои хорошие качества или за что вы бы могли себя похвалить на данный момент.

Важно отметить, что не обязательно заполнять все 5 пальцев, главное, чтобы это было реальное качество присущее ребёнку.

Обсуждение: кто бы хотел поделиться рассказом о своей ладони?

Техника «Рисунок меня»

Цель: самопознание, расширение представлений о себе.

Время выполнения: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры или цветные карандаши.

Ход проведения: ведущий предлагает детям расположиться по кабинету так, чтобы не мешать друг другу и нарисовать себя в любом образе так, как они себя представляют.

Инструкция: можете рисовать себя, как угодно, с чем вы себя ассоциируете (природа, фантастическая реальность, напряженная ситуация). Время на рисунок – 10 минут, но по истечению времени не торопить детей, а дать в спокойном темпе дорисовать.

Обсуждение: рисунки кладутся в случайном порядке, затем каждому предлагается выбрать один из рисунков (кроме своего) и поделиться впечатлением, кто из группы мог его нарисовать.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты думаешь кто из детей мог нарисовать этот рисунок?
- Каким качеством может обладать этот человек?
- Как ты думаешь это уверенный в себе человек или нет?
- Когда ребята высказывались по поводу рисунка, какие чувства ты испытывал? Про тебя ли это?
- Все ли на рисунке совпадает с твоими качествами?

Ритуал прощания

Цель: завершения занятия, закрепление положительных эмоций.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения:

Ведущий: наше занятие подошло к концу, сейчас я буду надевать одному из вас волшебную шляпу, а тот, на ком окажется шляпа расскажет, что ему запомнилось сегодня? Что понравилось? В чём была сложность? Затем наденет шляпу другому, кто еще не рассказывал.

Занятие №4

Тема: «Долина перемен. Я расту и меняюсь».

Цель занятия:

1. Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, хорошие и плохие качества.
2. Помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Давайте поздороваемся»

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок – здороваются за руку,

Два хлопка – здороваются плечиками,

Три хлопка – здороваются спинками.

Разминка «Построение»

Цель: разминка направлена на отработку навыков невербального общения, развивает артистические способности участников.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: «Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание – построиться по росту». Ведущий засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения. «Следующее условие – построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)». Далее может импровизировать: предложить детям построиться по цвету глаз, по дню рождения.

Проективный рисунок «Я» в прошлом, «Я» в настоящем, «Я» в будущем»

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самооотношения, самооценности, наличия трудностей

в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Время выполнения: 20 минут.

Оборудование: листы А4, фломастеры или цветные карандаши.

Ход проведения:

Ведущий: «Разделите лист на 3 части, в первой части нарисуйте себя в детстве, когда были маленькими, во второй части – какой сейчас и в третьей части – каким будете, когда вырастите, в будущем».

Возможны сложности в рисовании себя будущего, тогда требуется помощь со стороны ведущего. Необходимо в личной беседе выяснить интересы и по ним направить.

Обсуждение: кто бы хотел поделиться рассказом о своих рисунках?

Ведущий просит каждого кратко рассказать, как они себя видят в будущем.

Обработка результатов.

В таблицу заносятся пять психологических характеристик:

- Чувство самооценности, высота самооценки (Самоценность).

Акцентируется рисунок «Я сейчас».

- Легкость в установлении контактов, в общении (Контакты).

Анализируется рисунок «Я сейчас».

- Наличие эмоционального, психического комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства (Комфорт). Анализируется рисунок «Я сейчас».

- Адекватность половой идентификации (Пол). Анализируются все рисунки.

- Адекватность возрастной идентификации (Возраст).

Анализируются все рисунки.

Максимальное количество баллов по параметрам «Самоценность», «Контакты», «Комфорт» – 5 баллов, за каждый признак, характеризующий психическое неблагополучие (см. следующую таблицу) вычитается 1 балл из

пяти. В графах «Пол» и «Возраст» ставится максимум 2 балла. За каждый признак неадекватной возрастной или половой идентификации снимается 1 балл.

«Определение признаков психического неблагополучия» (при наличии одного признака вычитается 1 балл от максимально возможного по данному параметру).

Психологический параметр	Признак неблагополучия
1. Чувство неполноценности, низкая самооценка.	Маленькие узкие плечи. Вся фигура малого размера. Короткие руки, ноги, отсутствие рук, руки за спиной. Рисунок у нижнего края листа, в нижней части. Карикатурный стиль, изображение клоуна.
2. Трудности общения.	Выделенное в сравнении с фигурой лицо. Отсутствие основных деталей лица, рта. Человек нарисован схематично, из палочек. Человек или голова в профиль руки, фигура в оборонительной позе.
3. Тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта.	Выделение, подчеркнутое прорисовывание отдельных деталей с нажимом. Стирание какой-либо детали. Штриховка какой-либо части фигуры. Прорисована линия основания: пол, земля. Короткие штрихи, двойные или прерывистые линии. Темные, серо-черно-коричневые цвета.

4. Тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта.	Одежда, атрибуты противоположного пола. Фигура, волосы не соответствуют полу.
5. Неадекватная возрастная идентификация.	На рисунке «Я в настоящем» человек явно младше своего возраста, сходство с рисунком «Я в прошлом». На рисунке «Я в настоящем» человек явно старше своего возраста, сходство с рисунком «Я в будущем».

Схема анализа может быть использована только в случае сформированное у ребёнка изобразительных навыков.

Упражнения «Волшебный базар»

Цель: изучение самоотношения, обучение позитивной оценки и принятие собственных негативных качеств.

Время выполнения: 15-20 минут.

Оборудование: большие стандартные листы бумаги и маленькие визитки, фломастеры и булавки.

Ход проведения: участникам предлагается сыграть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нём торгуются и обмениваются человеческими качествами, как хорошими, так и плохими. Ведущий просит участников написать на большом листе бумаги «куплю», а ниже — те качества, которые они хотели бы приобрести. Листок прикалывается булавкой на грудь. На маленькой визитке участники пишут одно личностное качество, от которого они хотели бы избавиться. В ходе игры участники «обмениваются» качествами. Можно обменять свой «товар» на одно, два, три качества. Ограничение только одно — нельзя просто отдать свое качество, ничего не получив взамен. Ведущий постоянно стимулирует активность на «базаре». Игра прекращается либо тогда, когда все необходимые обмены уже произведены, либо по инструкции ведущего, который, взяв на себя роль директора, прекращает торги.

После окончания упражнения проводится его обсуждение. Участники делятся впечатлениями. Легко или трудно было найти качества, от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, а что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что было труднее: покупать или продавать? Почему?

Ритуал прощания

Цель: завершения занятия, подведение итогов.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: детям необходимо закончить предложение «Сегодня на занятии я узнал..., я почувствовал». Ведущий предлагает друг другу поаплодировать за занятие.

Занятие №5

Тема: «Долина желаний».

Цель занятия: научить рефлексировать о будущем, планировать цели и пути саморазвития.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Подари улыбку»

Время выполнения: 2-3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: дети по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Разминка «Диалектика»

Цель: научиться анализировать различные социальные роли.

Время выполнения: 7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: выбирается какая-либо социальная роль: это может

быть родитель, ребёнок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т.д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...». Можно обсудить несколько социальных ролей. Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

Ведущий: сегодня мы с вами более подробно поговорим о будущем и научимся планировать, размышлять о будущем.

Мозговой штурм (3 минуты)

Ведущий: сейчас по одному дайте слово-ассоциацию со словом будущее, а я буду фиксировать на доске.

Техника «Письмо в будущее»

Цель: научить рефлексировать о будущем, планировать цели и пути саморазвития.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: листы А4, ручки.

Ход проведения:

Ведущий: напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому в будущее.

Каким вы себя представляете, можете описывать все самые лучшие качества, вашу внешность, что у вас есть, где вы работаете и т.д.

Упражнение «Три зеркала»

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: заготовки с разными цветами рамок, карандаши цветные или фломастеры.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам нарисовать самого

себя в трёх зеркалах:

- зеркало с зелёной рамкой - какими они представляются себя сами;
- зеркало с голубой рамкой - какими они хотят быть;
- зеркало с красной рамкой - какими их видят друзья.

Ритуал прощания

Цель: завершения занятия.

Время выполнения: 5 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ребята, вам понравилось наше занятие? Давайте вспомним, что мы сегодня понравилось больше всего. Спасибо за участие!

Блок 2. Самооценка. Эмоционально-оценочная составляющая

Занятие №6

Тема: «Эмоциональный баланс. Эмоции и чувства».

Цель занятия:

1. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.
2. Научить определять свои и чужие эмоции.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий читает стихотворение, настраивает на работу.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю,

Всех я вас приветствую!

Разминка «Погружение»

Цель: поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

Время выполнения: 8 минут.

Оборудование: раздаточный материал – стикеры, экран настроения.

Ход проведения:

Ведущий: в начале нашего занятия хотелось бы узнать: поделитесь, пожалуйста, тем, что вы знаете о чувствах и эмоциях. Что это такое? Чем отличаются чувства от эмоций? Какие вы знаете чувства и эмоции?

Эмоции – это сложные психофизиологические состояния, возникающие в ответ на значимые события. Они включают в себя физиологические изменения (например, учащенное сердцебиение, изменение дыхания), поведенческие реакции (например, выражение лица, жесты) и субъективное переживание.

Чувства – это субъективное осознание и интерпретация эмоций. Они представляют собой ментальное переживание, возникающее после того, как мозг обработал и интерпретировал информацию, полученную от эмоциональных реакций.

А для того, чтобы мы с вами ещё больше узнали об эмоциях и чувствах, я предлагаю вам заполнить «Экран настроения».

На этом экране написаны ваши имена. На столе лежат стикеры различных цветов. Сейчас я предлагаю каждому из вас найти своё имя в «Экране настроения» и напротив него приклеить стикер, который соответствует вашему настроению. На доске написаны значения:

- Красный цвет – восторженное настроение, активное.
- Оранжевый цвет – радостное.
- Желтый цвет – хорошее, весёлое.
- Зеленый цвет – спокойное.
- Синий цвет – грустное.
- Чёрный цвет – плохое, уныние.
- Фиолетовый цвет – тревожное.
- Белый цвет – усталость.

Просмотр и обсуждение фрагмента м/ф «Головоломка». Какие эмоции встречаются? Как вы определили их?

Мозговой штурм (7-10 минут)

Подумайте все ли эмоции нужны человеку? Нужно ли подавлять эмоции?

Упражнение «Эмоциональные карточки»

Цель: научить идентифицировать эмоции.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: карточки с изображением эмоций, зеркало.

Ход проведения: дети сидят в кругу и по одному берут карточку с эмоциями. Попробуйте определить, какая эмоция изображена на карточке и повтори её своей мимикой, возможно использование жестов, задача остальных отгадать.

Упражнение «Ассоциации»

Время выполнения: 7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации, вызванные этой эмоцией или

чувством.

Рефлексия «Обратная связь»

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: мяч, или любой предмет, который можно передать.

Ход проведения: ведущий просит участников по кругу сказать о впечатлениях о занятии. Для передачи эстафеты можно использовать мяч. Если участник не желает поделиться впечатлениями, его лучше пропустить и передать мяч другому.

Ритуал прощания

Цель: завершения занятия, подведение итогов.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ребята, предлагаю сейчас всем показать эмоцию радость и насчёт раз, два, три всем вместе сказать: «Спасибо за занятие, до встречи!»

Занятие №7

Тема: «Остров масок. «Мы испытываем разные эмоции и чувства».

Цель занятия:

1. Развить самоконтроль и саморегуляцию у младших школьников.
2. Научить определять свои и чужие эмоции.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Разминка «Мне кажется, что ты сейчас...».

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценке его эмоционального состояния по внешним проявлениям.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: мяч.

Ход проведения: ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздраженная», и т.д. в игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание, я испытываю сейчас. И так дальше по кругу.

Обсуждение: легко ли было выполнять данное упражнение? В чём была сложность?

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: сформировать умения давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным признакам.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход выполнения: ведущий даёт возможность каждому участнику выбрать себе пару. Участники в течение 3-4 мин. в устной форме описывают состояние друг друга: настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Мозговой штурм «Как поднять себе настроение?»

Цель: выявить способы для поднятия настроения.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Ход проведения: участники делятся на две группы, обсуждают и предлагают способы, как можно повысить настроение. Например: помочь кому-то, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый сериал, порисовать, подарить улыбку себе или другу.

Обсуждение: какие способы вы возьмёте на заметку?

Техника «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхательной релаксации; контроль эмоций.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: встать, расставив ноги в стороны, и представить в руках невидимый воздушный шарик. По счёту ведущего «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в лёгкие. На счёт «три, четыре» усиленно выдохнуть.

Упражнение «Продолжи фразу» (метод незаконченных предложений)

Цель: научить прогнозировать свои эмоции и поведение.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: заготовки с фразами, ручки.

Ход проведения: каждому индивидуально предлагается продолжить фразы:

«Когда меня обижают, я ...»,

«Я люблю, когда ...»,

«Если у меня плохое настроение, то я...»,

«Когда у меня хорошее настроение, то мне хочется...»,

«Когда плохая погода, то я...»,

«Если мне ставят плохую отметку, то я...»

«Если родители не в настроении, то ...»,

«Если кто-то кричит на меня, мне хочется...»

«Когда кто-то говорит про меня плохое, то я...»

«Меня обижает и расстраивает, когда ...»

«Если меня хвалят, то я...»

«Когда у меня плохое настроение, я поднимаю его себе (как?) ...»

«На моё настроение может повлиять...»

«Когда у моего близкого или родного человека плохое настроение, то...»

Ведущий собирает листочки для анализа.

Рефлексия

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: обсуждение занятия. Что детям запомнилось, понравилось, что было легко выполнять, а что было сложно. Как себя чувствуют сейчас?

Ритуал прощания

Ход проведения: ведущий предлагает всем взяться за руки в кругу и сказать насчёт раз, два, три спасибо за занятие, мы молодцы!

Занятие №8

Тема: «Гора достижений. Самопринятие, самоуважение, самоодобрение».

Цель занятия: научить говорить о себе только позитивно, активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Я сегодня вот такой»

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребёнок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйтесь все!»

Упражнение «Похвалилки»

Цель: повысить самооценку, значимость в коллективе.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: раздаточные карточки.

Ход проведения: все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребёнок должен «озвучить» карточку. Причём начав словами «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

На обдумывание задания даётся 2-3 минуты, после чего каждый ребёнок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети высказутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

Упражнение «Я хороший мальчик/я хорошая девочка»

Цель: получить одобрение от коллектива.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: все участники садятся в круг. Ведущий первый называет своё имя и говорит: «Я хороший/хорошая», затем все громко повторяют (имя) и говорят: «Ты хороший/хорошая». Так необходимо сказать

каждому участнику и получить одобрение от группы.

Обсуждение: как вы чувствовали себя во время этого упражнения?
Приятно ли вам было слышать от группы одобрение?

Упражнение «Автопилот»

Цель: повысить самооценку, самопринятие.

Время выполнения: 7 минут.

Оборудование: листочки, ручки.

Ход проведения: ведущий предлагает на листочках записать не менее десяти фраз-установок: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким. Ни в коем случае не пишите фраз, подчёркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Рефлексия

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было ... (выразив чувство)».

Ритуал прощания

Ход проведения: участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту ведущего один, два, три все говорят дружно: «До свидания!».

Занятие №9

Тема: «Гора достижений. Силы и возможности».

Цель занятия:

1. Сформировать представления о собственных способностях и возможностях.
2. Научить исследовать свои способности и возможности.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: здравствуйте! Сейчас мы с вами поздороваемся по кругу с помощью рукопожатия.

Беседа «Что такое способности и возможности?» (7 минут)

Ход проведения: ведущий беседует с детьми о том, какие способности нужны для успеха в том или ином деле. У певцов и музыкантов должны быть музыкальные способности, у художников – способности к рисованию, у математиков – математические способности. А какие способности должны быть у хорошего врача, у директора фирмы? Какие возможности? Далее делается вывод, что у каждого человека есть какие-то способности и возможности.

Способности – это то, что человек умеет делать хорошо, его таланты и склонности. Это могут быть навыки в учёбе, спорте, искусстве, общении и т.д.

Возможности – это потенциал для развития и обучения, шанс научиться чему-то новому и улучшить свои навыки.

Но некоторые люди либо ничего не знают о них, либо знают, но не используют их. Ведущий предлагает детям обсудить, всегда ли способный ученик является хорошим учеником. В результате обсуждения на доске появляется запись: «Успех = способности + трудолюбие».

Упражнение «Мой любимый герой».

Цель: научить определять способности других.

Время проведения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий предлагает ребятам назвать реального или литературного героя, который вызывает у них уважение, и описать его способности. Как вы думаете есть ли у вас способности?

Упражнение «Кто умеет хорошо...»

Цель: научить определять собственные способности.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий говорит детям, что у каждого человека есть какие-то способности, умения. Затем предлагает: «Вы хотите узнать, какие способности есть у каждого из вас?». Ведущий называет различные умения. Те дети, которые считают, что обладают называемым умением, встают и говорят: «Это я».

Примерные вопросы: «Кто умеет хорошо сидеть на уроках? ... чисто писать? Быстро считать? Хорошо рисовать? Быстро бегать на физкультуре? Громко петь? Весело играть? Дружить?».

Затем спрашивает: «Может мы не все способности перечислили? Поднимите руки, у кого ещё есть какие-то способности?» А сейчас каждый по очереди будет называть своё умение, а остальные хором повторять: «Ты умеешь хорошо...».

Обсуждение: ребята, какой вывод мы можем сделать из этого упражнения? Что мы поняли? (у каждого из вас есть какие-то умения (способности)).

Подвижная разминка «Кто это?»

Цель: переключение внимания, разрядка обстановки, поднятие

настроения.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход проведения: участники встают в круг, одному завязывают глаза, затем предлагают узнать назвать людей в кругу. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки.

Упражнение «Мои таланты»

Цель: помочь осознать свои сильные стороны и способности.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки или простые карандаши.

Ход выполнения: ведущий предлагает взять лист бумаги и разделить его на три колонки: «Что я люблю делать», «Что у меня хорошо получается» и «Что говорят другие». В первой колонке ребёнок записывает все виды деятельности, которые ему нравятся. Во второй колонке он записывает то, что у него получается лучше всего (например, хорошо пишет, быстро читает, умеет собирать конструктор и т.д.). В третьей колонке он записывает, что другие люди говорят о его способностях (например, «Ты хорошо рисуешь», «Ты быстро решаешь задачи»).

Обсуждение: какие выводы можно сделать из этой таблицы? Кто бы хотел поделиться своей таблицей? А если таких способностей нет? Мы можем их приобрести? Что для этого необходимы?

Ведущий подчёркивает, что у каждого есть свои уникальные способности., которые необходимо продолжать развивать.

Ритуал прощания

Время выполнения: 3-5 минут.

Ход проведения: в конце каждый дарит любому из участников воображаемый подарок «возможностей».

Занятие №10

Тема: «Путь к себе».

Цель занятия: формирование адекватной самооценки, уверенности.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Ход проведения:

Ведущий: я рада всех видеть! Здравствуйте! Мы с вами проделали уже большой путь в путешествии, предлагаю начать наш день с комплиментов.

Разминка «Комплименты»

Цель: создания эмоционального настроения и мотивационной готовности к участию в работе.

Время выполнения: 3-5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу.

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности через игровые роли.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: участники разбиваются на пары и становятся друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник пытается опустить руку напарника, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый». Затем меняются ролями.

Вопросы для обсуждений:

Когда вам было легче удержать руку? В какой позиции?

Почему, как вы думаете?

Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Какое влияние оказывали фразы: «Я сильный», «Я слабый» на выполнения задания?

Техника «Формула любви к себе»

Цель: научить проявлять к себе любовь.

Оборудование: не требуется.

Время выполнения: 7 минут.

Ход проведения: ведущий рассказывает мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом птичкой, и т.д. Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Возможно, включить фрагмент мультфильма для просмотра.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить (ведущий предлагает вместе повторить формулу): «Я люблю тебя (и назовите своё имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Солнышко»

Цель: повысить самооценку, уверенность в себе, осознание своих качеств.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: лист бумаги, карандаши или фломастеры.

Ход выполнения: ведущий просит нарисовать на бумаге солнышко.

Никаких правил или ограничений у него нет – любое солнышко в любой части листа. Затем пусть желающие расскажут о солнышке: какое оно? Яркое, теплое, дарит свет и радость, жёлтое и так далее.

Ведущий: «А сейчас представь, что солнышко – это ты. Какие у тебя есть хорошие качества?» Подпишите или пусть он сам подпишет на рисунке своё имя. Подрисуйте, если их мало, лучики и подписывайте каждый лучик тем, словом, каким себя характеризуете. Рисунок вы можете сохранить и повесить дома, чтобы как можно чаще вспоминать о своих достоинствах.

Рефлексия «Обратная связь»

Цель: подведение итогов.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: всем участникам предлагается обобщить их впечатления, полученные в процессе занятий, и обменяться мнениями в следующем порядке:

- Общее впечатление от участия.
- На занятиях я научился.
- Открытия в самом себе.
- Пожелания.

Ритуал прощания: «Аплодисменты» (друг другу).

Блок 3. Поведенческая составляющая

Занятие №11

Тема: «Путь к своей гармонии. Моё состояние».

Цель занятия: снять тревожное состояние, агрессию.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Ход проведения: давайте возьмемся и хором друг другу пожелаем доброго дня! Сегодня я предлагаю вам вместе со мной научиться работать над нашим состоянием. Я покажу вам несколько разных техник и упражнений для снятия тревожного состояния.

Техника «Гудок»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхательной релаксации; контроль эмоций.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: рот закрыт. Вдохнули через нос и гудим на выдохе как можно дольше. Упражнение интереснее выполнять вдвоём или в группе. По мере тренировки старайтесь увеличить длительность звучания, можно поиграть с силой, громкостью звука, различными интонациями. Легкие вибрации, возникающие при гудении, успокаивают ребенка и положительно влияют на кровоснабжение его мозга.

«Тихая медитация»

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: релаксирующая музыка.

Ход проведения: закройте глаза и расслабьтесь. Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам. Ваше сердце бьётся ровно. Вам спокойно и хорошо. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы – один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы

начинаете расти.

Вы ощущаете свою силу, свои возможности. Вот вы и проросли, прорвались на поверхность. Почувствуйте солнечное тепло, комфорт. Вас окружают растения, похожие на вас, но другие. Это цветы, ягоды, грибы, деревья. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что теперь вы не один: вы можете слышать, чувствовать других. Представьте себе со всеми подробностями, какое вы растение, во что вы выросли. Постепенно возвращайтесь сюда, в класс.

Когда будете готовы, откройте глаза.

Обсуждение: опрос по кругу, кто во что вырос.

Что вы чувствовали во время медитации?

Упражнение «Шум растет»

Цель: снять напряжение.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: сядьте удобно руки свободно положите на колени

(ладонями вверх), плечи опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя. Зная упражнение «Лимон», вы сможете расслабить мышцы и снять напряженность.

Упражнение «Стаканчик для криков»

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: стаканчики.

Ход проведения: ведущий объясняет детям, что к кому попадает стаканчик он может кричать в него и выпускать свои эмоции, но когда он отпускает его, то начинает разговаривать спокойно с окружающими.

Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы закрыть все крики.

Упражнение «Импульс»

Цель: способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Время выполнения: 10 мин.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание

выполняется заново.

Рефлексия

Время выполнения: 10 минут.

Ход проведения: с каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания

Ход проведения: участники встают в круг. По команде ведущего «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят: «До свидания! До скорых встреч!».

Занятие №12

Тема: «Я и моя школа».

Цель занятия:

1. Помочь осознать роль «Я ученик – Я ученица».
2. Создать условия для сплочения коллектива.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения:

Ведущий: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Разминка «Команды по категориям»

Цель: подведение к теме занятия, закрепление представлений о себе, о

своей социальной роли.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: ведущий предлагает разные категории групп, участникам необходимо делиться на 2 команды, куда они себя относят.

1. Категория: группа, в которой у участников имена начинаются на букву «А» и группа, в которой имена начинаются на другую букву.
2. Категория: группа мальчиков и группа девочек.
3. Категория: группа дочерей и сыновей.
4. Категория: группа людей. (ведущий делает акцент, что тут получилась одна группа и все мы относим себя к человеку).
5. Категория: группа тех, кто любит гулять и тех, кто не любит гулять.
6. Категория: группа братьев и группа сестер.
7. Категория: группа друг и группа подруга.
8. Категория: группа учеников (ведущий делает акцент, что тут получилась одна группа и все участники – школьники).

Обсуждение: сложно ли было вам определять себя в группу? Почему?

Мы с вами уже достаточно много знаем о себе и можем дать ответ на вопрос «Кто я?». Как вы думаете, у человека много социальных ролей или нет?

Сегодня мы поговорим с вами о роли «Я ученик – Я ученица».

Упражнение «Портфель хороших и плохих качеств ученика»

Цель: научить определять сильные и слабые стороны ученика.

Время выполнения: 10 минут.

Оборудование: два портфеля, заготовки для качеств.

Ход проведения: участники делятся на две команды, одной команде необходимо написать плохие качества на бумажке и положить в портфель, а второй команде написать хорошие качества и положить в портфель.

Обсуждение: затем группы представляют качества и обсуждают каждое. Какие качества вы выделили.

Для группы с плохими качествами

А у вас есть такие качества? Можно ли оставить какое-либо из качеств (например, если это – беспокойство, хитрость, нетерпеливость и др.) Всегда ли эти качества плохи? Что бы вы добавили еще? Какие бы качества вы полностью убрали?

Для группы с хорошими качествами

А у вас есть такие качества? Все ли качества нужны хорошему ученику? Почему? Что бы вы добавили?

Подводя итог, ведущий говорит о том, что важно в любой роли будь выделять свои сильные стороны и развивать их.

Упражнения «Счёт до десяти»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Время выполнения: 10 минут.

Ход проведения: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти.

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

Упражнение «Путаница»

Цель: способствуют эмоциональной разрядке и оптимизации внутригрупповых связей.

Время выполнения: 7 минут.

Ход проведения: один из участников назначается ведущим. Остальные образуют круг, держась за руки, и, не размыкая их, перекручиваются, переступают через сцепленные руки и т.п., пытаясь «запутаться». Задача ведущего – не расцепляя рук игроков, распутать круг.

Упражнение «Сердце группы»

Цель: формировать позитивное представление друг о друге, научить проявлять поддержку.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: большое сердце из красного картона, бумага, фломастеры, карандаши.

Ход проведения:

Ведущий: я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите своё имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы своё собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем нашей группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чьё имя вы вытянули по жребию. Возьмите лист бумаги и запишите на нём то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: «Мне нравится то, что Петя такой весёлый», «У Юли всегда очень интересные мысли», «Женя всегда готов прийти на помощь». Вы можете выразить чувства поддержки в учёбе: «У тебя всё получится, ты справишься со всеми контрольными!». Если составленная вами фраза придется вам по душе, возьмите фломастер и запишите её на красном сердце класса. Положите красное сердце на стол так, чтобы дети могли подойти к нему со всех сторон. После того, как вы

проведёте анализ упражнения, сердце группы может стать прекрасным декоративным украшением помещения, если группа – это один класс, то это можно передать учителю. Ведущий пишет нескольким участникам пожелания.

Анализ упражнения: понравилась ли тебе эта игра? Что тебе нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребёнке?

Ритуал прощания

Ход проведения: участники встают в круг. По команде ведущего «начали», участники подходят друг к другу, обнимаются и говорят: «До свидания!».

Занятие №13

Тема: «Я и мои друзья».

Цель занятия:

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию собственного умения дружить.
3. Сплотить коллектив.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Время выполнения: 3 минуты.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий: «встанем и поздороваемся, пожимая друг другу за руку».

Разминка «Зрительный контакт»

Время проведения: 5 минут.

Цель: установление более глубокого и доверительного контакта между участниками группового процесса.

Ход проведения: ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами

друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой; после чего участникам предлагают в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было установить зрительный контакт.

Беседа о дружбе, сотрудничестве и взаимопомощи

Время выполнения: 5 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход проведения: назовите по кругу по одному слову, которое у вас ассоциируется со словом «дружба».

Рисунок «Мои друзья»

Цель: формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры, научить выделять особенности другого человека.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: листы А4, карандаши и фломастеры.

Ход проведения: ведущий предлагает, разбиться на пары и нарисовать друг друга в виде животных, птиц, цветов и т.п. Важно, чтобы рисунки подчёркивали особенность партнера, его хорошую сторону, то, что вы цените в дружбе с ним.

Обсуждение: после выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: кто здесь нарисован? Почему они нарисованы именно в таком виде? Хотел бы ли ты что-то добавить или убрать после обсуждения? Какие чувства и эмоции ты испытывал? (узнать также про чувства того, кто изображен).

Упражнение «Проигрывание ситуаций»

Цель: формирование социально приемлемых форм поведения.

Время выполнения: 10-15 минут.

Оборудование: заранее подготовленные ситуации.

Ход проведения: ведущий предлагает вытянуть в мини-группах ситуации, обсудить, придумать пути решения и проиграть.

«Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился». Помоги ему успокоиться.

«Ты попросил у друга игрушку, а отдал её сломанной. Ты очень обидел своего друга». Попробуй помириться с ним.

«Твоя подруга выполнила домашнее задание, а ты списала его, и учитель поставил вам обеим двойки». Твои действия.

«Твоего друга все обижают в классе, смеются и часто задирают. Над тобой тоже начинают смеяться, что ты с ним дружишь». Что ты сделаешь? Как помочь другу?

Обсуждение: каждую ситуацию ведущий помогает проанализировать и только после предложений пути решений детей, даёт свой комментарий, с акцентом на то, что любую ситуацию можно разрешить или обратиться за помощью к взрослым. Все ситуации требуют поддержки со стороны друга.

Вопросы для обсуждения: какая ситуация для вас показалась наиболее сложной? В чём возникала сложность? Всегда ли мы стараемся разрешить сложные ситуации? Для чего нужно в данной ситуации поддержка и помощь другу? Что если мы оставим ситуацию как есть и будем думать только о себе? Назовите признаки хорошего и плохого друга.

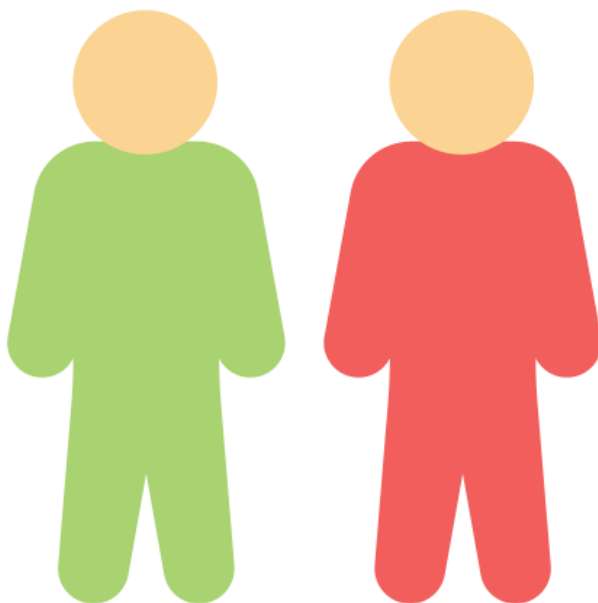
Рефлексия

Цель: саморефлексия.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: заготовки человечков, маркеры.

Ход проведения: на доске два человечка, один-хороший друг (зелёный), а другой-плохой (красный). Впишите свои имена в того человека, к которому себя соотносите.



Ритуал прощания

Ход проведения: ведущий благодарит всех за работу и предлагает завершить аплодисментами друг другу.

Занятие №14

Тема: «Я и родители».

Цель занятия:

1. Формировать представления внутрисемейных ролей.
2. Научить осознавать и вербализовать чувства, испытываемые к членам семьи, выявить взаимоотношения в семье.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Упражнение «Клубок»

Цель: снять напряжение, настроить на работу.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: клубок ниток.

Ход проведения: вся группа стоит в круге. Участники передают друг

другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Беседа «Роли в семье»

Цель: формирование представлений о разнообразии ролей в семье, осознание взаимосвязи между ролями и обязанностями, развитие ответственности.

Время проведения: 10 минут.

Оборудование: доска, маркер.

Ход проведения:

1. На доске/листе бумаги напишите слово «Семья».
2. Предложите детям назвать всех членов их семьи.
3. Обсудите, что делает каждый член семьи. Например: мама готовит, папа чинит, бабушка читает сказки, ребёнок учится.
4. Запишите все обязанности рядом с именем члена семьи.
5. Спросите: «Что произойдет, если кто-то не будет выполнять свою роль?». Обсудите последствия.
6. Предложите детям подумать, какую роль они играют в своей семье, и какие обязанности они могут выполнять.
7. Сделайте вывод о важности каждой роли и ответственности каждого члена семьи.

Упражнение «Герб семьи»

Цель: осознание уникальности своей семьи, выявление ценностей и интересов, объединяющих членов семьи, формирование положительного образа семьи.

Время выполнения: 10-15 минут.

Ход проведения: ведущий предлагает разделить лист бумаги на 4 части (как герб). В каждой части написать:

- Первая часть: то, что особенно хорошо получается у вашей семьи делать вместе. (Например: «Мы вместе печем пироги», «Мы ходим в походы»).
- Вторая часть: Самая важная традиция вашей семьи. (Например: «Мы каждый год наряжаем Ёлку», «Мы читаем сказки перед сном, смотрим фильм»).
- Третья часть: ваша любимая семейная еда.
- Четвертая часть: символ, который лучше всего характеризует вашу семью.

Обсудите каждый герб в группе. Подчеркните уникальность каждой семьи. Что нового и интересного узнали о семьях друг друга?

Упражнение «Я – ребёнок»

Цель: осознание себя как ребёнка, принятие своей детской роли, понимание своих прав и обязанностей в семье, повышение самооценки.

Время выполнения: 15 минут.

Оборудование: листы А4, бланки с фразами, фломастеры и карандаши.

Ход проведения: мозговой штурм.

- «Что значит быть ребёнком?»
- «Какие у вас есть права как у ребёнка?» (Право на заботу, образование, отдых, игру, медицинскую помощь и т.д.)
- «Какие у вас есть обязанности?» (Уважать старших, помогать по дому, учиться, быть честным и т.д.)

Ведущий: попробуйте закончить предложения в индивидуальной форме, с заранее заготовленными фразами:

1. «Мне нравится быть ребёнком, потому что...»

2. «Как ребёнок, я могу...»
3. «В моей семье ко мне относятся как к...»
4. «Я чувствую себя важным/важной, когда...»

Обсудите ответы. Подчеркните ценность детства и важность уважительного отношения к детям.

Предложите детям нарисовать себя в роли ребёнка, делающего то, что им нравится.

Рефлексия

Время проведения: 3-5 минут.

Ход проведения:

- С каким настроением уходите с занятия?
- Было ли вам интересно и что понравилось больше всего?
- С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания

Ход проведения: участники встают в круг, берутся за руки. Вытянув их вперёд, говорят все вместе – «До свидания!».

Занятие №15

Тема: «Моя визитная карточка».

Цель занятия: закрепить полученные навыки и знания.

Ход занятия

Ритуал приветствия

Ход проведения:

Ведущий: здравствуйте, дорогие участники наших занятий! Сегодня у нас с вами последнее занятие. Мы прошли с вами большой путь путешествия в страну своего Я, многое узнали о себе и о других участниках. Сегодня вас ждёт презентация себя, но для начала я предлагаю вам разминку –

релаксацию.

Релаксация «Улыбка»

Цель: снять напряжение, настроить на работу.

Время выполнения: 3 минуты.

Оборудование: релаксационная музыка.

Ход поведения: ведущий предлагает сесть поудобнее, опереться на спинку стула. Включается спокойная музыка. «Ребята посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Береги себя и береги другого. Уважай и люби всё, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – это тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: освоить навыки самопрезентации себя и других.

Время выполнения: 25-30 минут.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Ход проведения:

Ведущий: сейчас мы разобьёмся на пары. Дается 10 минут на то, чтобы вы рассказали – презентовали себя друг другу как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнёра группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своём партнёре. Вы можете задавать вопросы. Вам необходимо прорекламировать своего партнера, вы можете использовать рисунки, плакаты и т.д.

Критерии, что необходимо отразить в презентации:

- Имя, роли.
- Внешность.
- Хорошие качества, сильные стороны.
- Чем любишь заниматься/хобби.

- Твои способности.
- Каким видишь себя в будущем, чем бы хотел заниматься или кем бы хотел стать.
- Есть ли у тебя друзья.

После этого организуется работа в парах – участникам предоставляется возможность самим выбрать себе партнёра.

Вопросы для обсуждения после завершения:

Удалось ли твоему партнёру верно изложить сведения о тебе? Какие чувства и мысли возникали в момент презентации? Оцени успешность твоей презентации. Какая презентация понравилась вам больше всего?

Рефлексия «Чемодан, мясорубка, корзина»

Цель: подведение итогов занятий.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: раздаточный материал с условными изображениями.

Ход проведения:

Ведущий: на листочках изображены условные изображения чемодана, мясорубки, корзины.

Чемодан – всё, что мы возьмём с собой, всё, что пригодится из прошедших занятий.

Мясорубка – эту информацию надо обдумать, переработать.

Корзина – то, что я выброшу.

Участникам предлагается рассказать, какую информацию они туда поместят, из того, что было на занятии.



Ритуал прощания

Ход проведения

Ведущий: всем спасибо за занятия, давайте громкими аплодисментами друг друга поблагодарим и скажем насчёт раз, два, три: «Всем спасибо!», «До свидания!»

Диагностика

Тема: «Итоговая диагностика».

Цель занятий:

1. Диагностика итогового результата работы.
2. Диагностика актуального уровня развития представлений о себе.

Ход занятий: см. Занятия «Первичная диагностика».

Список используемой литературы

1. Ессенакис Е.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности. – М.: Прогресс, 2003 – 146с.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. – М.: Генезис, 1999. – 160 с: ил.
3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Х 987 Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004 – 175 с.

Родители – Вы, являетесь главным помощником для ребёнка в познании их своего «Я»!

Введение

Формирование адекватного представления о себе – важный этап в развитии ребёнка младшего школьного возраста. Это помогает ему лучше понимать свои сильные стороны и слабости, уверенно взаимодействовать с окружающими, справляться с трудностями и развиваться гармонично.

Что такое представление о себе?

- ✓ Понимание ребёнком своих способностей, эмоций и поведения.
- ✓ Осознание своих сильных сторон и зон для развития без излишней критики или преувеличений.
- ✓ Умение адекватно воспринимать похвалу и критику.

Роль родителей

- ✓ Формирование позитивной и поддерживающей атмосферы в доме.
- ✓ Обсуждение эмоций и переживаний ребёнка, анализ действий и поступков.
- ✓ Моделирование адекватного восприятия себя и своих ошибок

Как помочь ребёнку сформировать адекватное представление о себе?



Практические рекомендации

- ✓ **Дневник успехов**
Ежедневно записывайте вместе с ребёнком 3 вещи, которые у него хорошо получились. Это помогает концентрироваться на позитиве и видеть свои достижения и сильные стороны.
- ✓ **Зеркальные комплименты**
Перед зеркалом ребёнок говорит себе позитивные фразы: «Я умею...», «Я хороший друг», «Я могу справиться с...».
- ✓ **Эмоциональный словарь**
Помогите ребёнку назвать и распознать свои эмоции, обсуждайте их причины и способы справляться с ними. Помните, что все эмоции важны.
- ✓ **Ролевая игра**
Проговаривание разных ситуаций с разными ролями: как реагировать на критику, как просить помощи, как выражать эмоции.

Рекомендации по общению

- ✓ Используйте больше похвалы, акцентируйте внимание на усилиях, а не только на результате.
- ✓ Не сравнивайте ребёнка с другими, обсуждайте только его личный прогресс.
- ✓ Регулярно разговаривайте с ребёнком о его интересах и увлечениях.



Подбор литературы для родителей и детей

Для родителей:

- ✓ Михаил Литвак – «Жить хорошо!»
- ✓ Людмила Петрановская – «Как воспитать человека».
- ✓ Джон Готтман – «Эмоциональная жизнь ребенка».
- ✓ Фиона Гилл – «Дети и эмоции: как понять и поддержать».
- ✓ Лора Маркес – «Развитие уверенности в себе у детей».

Для детей младшего школьного возраста:

- ✓ Сергей Михалков – «А что у вас?» (стихи о себе и мире).
- ✓ Виталий Бианки – рассказы о природе и детях.
- ✓ Кристина Ольденбург – «Дневник добрых дел».

Рекомендации для родителей

Мальчиков

- ✓ **Развивайте эмоциональную грамотность.** Учите ребёнка понимать и называть свои эмоции – радость, грусть, злость.
- ✓ **Поощряйте проявление чувств.** Не запрещайте мальчику плакать или выражать слабость – это нормально.
- ✓ **Объясните, что значит быть сильным.** Настоящая сила – в доброте, ответственности и умении просить помощи.
- ✓ **Развивайте социальные навыки.** Помогайте учиться дружить, делиться, договариваться и уважать других.
- ✓ **Поддерживайте интересы.** Поощряйте увлечения – спорт, творчество, чтение, которые развивают личность.
- ✓ **Приводите примеры.** Смотрите совместно мультфильмы и обсуждайте образы героев, их качества.

Девочек

- ✓ **Укрепляйте самооценку.** Говорите, что девочка ценна и способна достигать целей.
- ✓ **Обсуждайте роли и стереотипы.** Помогайте понимать, что девочки и мальчики могут делать всё, что им интересно.
- ✓ **Поддерживайте проявление инициативы.** Поощряйте задавать вопросы, высказывать мнение и принимать решения.
- ✓ **Развивайте навыки общения.** Помогайте строить здоровые отношения с друзьями и взрослыми.

Следите за эмоциональным состоянием ребёнка, при необходимости обращайтесь к школьному психологу!



Введение

Адекватное представление о себе – важный компонент личностного развития младшего школьника. Педагоги играют ключевую роль в создании благоприятной образовательной среды, где ребёнок учится понимать и принимать себя, развивать эмоциональную компетентность и социальные навыки.

Роль педагога

- ✓ Создание безопасной и поддерживающей атмосферы в классе.
- ✓ Обратная связь, ориентированная на развитие и поддержание достоинства ребёнка.
- ✓ Активное вовлечение ребёнка в рефлексию и самоанализ.
- ✓ Поощрение сотрудничества и уважительного общения между детьми.

Как сформировать адекватное представление о себе младших школьников?



Практические упражнения и техники

Упражнения на развития самосознания

✓ **«Колесо жизни ребёнка»**
Дети рисуют круг, делят его на секторы (учёба, друзья, семья, хобби и т.д.) и оценивают своё удовлетворение каждым аспектом.

✓ **«Дневник успехов»**
Регулярное фиксирование достижений и приятных событий.

✓ **«Письмо себе»**
Ребёнок пишет письмо будущему себе, где описывает свои сильные стороны и цели.

Техники обратной связи

✓ Использование «Я-высказываний» – педагог говорит о своих чувствах и впечатлениях, не обвиняя.

✓ Метод «Сэндвича» – похвала, конструктивный совет, поддержка.

✓ Поощрение детей задавать вопросы и выражать свои эмоции.

Игровые техники

✓ Ролевые игры на темы дружбы, принятия и преодоления конфликтов.

✓ Групповые проекты, в которых каждый ребёнок ответственен за часть задания.

✓ Творческие мастерские (рисование, рассказы), помогающие выразить внутренние чувства.



Подбор литературы для педагогов

- ✓ Людмила Петрановская – «Психология ребёнка и школьное обучение».
- ✓ Майкл Томпсон – «Что происходит с детьми в школе».
- ✓ Юлия Гиппенрейтер – «Общаться с ребёнком. Как?».
- ✓ Лора Маркес – «Развитие эмоционального интеллекта у детей».

Работа с родителями

- ✓ Информируйте родителей о важности поддержания адекватного и позитивного самоощущения у детей без гендерных стереотипов.
- ✓ Совместно с родителями обсуждайте успехи и сложности ребёнка, формируя единый подход.



Как педагогу формировать адекватное представление о себе у мальчиков и девочек?

1. Учитывайте особенности развития и социальные ожидания

- ✓ **Мальчики** часто растут в среде, где поощряется активность, соревновательность, самостоятельность. Им важно научиться признавать свои эмоции, а не подавлять их, а также развивать навыки сотрудничества и эмпатии.
- ✓ **Девочки** обычно получают больше поддержки в выражении чувств и заботе о других, но могут страдать от заниженной самооценки и чрезмерной самокритики. Важно поощрять у девочек уверенность в своих способностях и принятие ошибок как части обучения.

2. Индивидуальный подход

- ✓ Оценивайте уровень развития эмоционального интеллекта каждого ребёнка независимо от пола. Не навязывайте стереотипные роли.
- ✓ Поддерживайте разнообразие интересов и способностей, позволяйте мальчикам и девочкам пробовать разные виды деятельности — от творчества до спорта, от логики до эмоциональных игр.



Техники

Для мальчиков:

- ✓ Используйте игровые и соревновательные методы, чтобы мотивировать к самопознанию и развитию.
- ✓ Учите распознавать и выражать эмоции через игры, ролевые модели, спортивные активности.
- ✓ Обсуждайте примеры сильных, добрых и уверенных в себе мужчин из литературы и жизни.

Для девочек:

- ✓ Применяйте творческие и коммуникативные упражнения – рассказы, рисование, диалоги.
- ✓ Помогите формировать положительный образ себя через успехи и признание индивидуальности.
- ✓ Поддерживайте развитие критического мышления, чтобы снизить склонность к самокритике.

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: Яврумян Анастасия Алексеевна
Самоцитирование
рассчитано для: Яврумян Анастасия Алексеевна
Название работы: Диплом Яврумян готовый
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	21.06%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	78.94%
ЦИТИРОВАНИЯ	0%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 04.06.2025

Структура
документа:
Модули поиска:

Проверенные разделы: основная часть с.14-36, 40-70, 76-85, содержание с.2, введение с.3-14, 70-76, выводы с.37-39, 86-92
Переводные заимствования IEEE; ИПС Адилет; Рувики; Перефразирования по коллекции IEEE;
Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте;
Переводные заимствования; Цитирование; СМИ России и СНГ; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Патенты СССР, РФ, СНГ; IEEE; Коллекция НБУ; Публикации eLIBRARY; Диссертации НББ; Медицина; Публикации РГБ; СПС ГАРАНТ: аналитика; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Интернет Плюс;...

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.

**ОТЗЫВ
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**

Яврумян Анастасия Алексеевна

Ф.И.О. студента

44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
направление подготовки

Психология и педагогика начального образования
направленность (профиль) образовательной программы

**Половозрастные особенности развития представления о себе младших
школьников**

(тема выпускной квалификационной работы)

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

Формируемые компетенции	Продвину- тый уровень сформирова- нности компетенций	Базовый уровень сформирова- нности компетенций	Пороговый уровень сформирова- нности 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 Яврумян Анастасия Алексеевна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как творческий, 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, научно обоснованный подход к решению задач.

Содержание ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.

соответствует / не соответствует

Структура ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.

соответствует / не соответствует

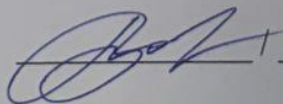
Оформление ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.

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, Аврушкин Александр Алексеевич

(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: Психологические особенности развития
представления о себе и других у мальчиков

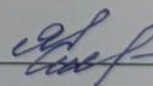
(наименование работы)

(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.

04.06.2025

Дата



Подпись