

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Сардыка Ольга Александровна**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Профиль образовательной программы Начальное образование, русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат психологических наук,  
доцент по кафедре психологии Мосина Н.А.

13.06.2019 Мосина  
(дата, подпись)

Руководитель кандидат психологических наук,  
доцент по кафедре педагогики и психологии  
начального образования Сафонова М.В.

13.06.2019 Сафонова  
(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.2019

Обучающийся Сардыка О.А. Сардыка  
(дата, подпись)

Оценка отлично  
(прописью)

Красноярск  
2019



## Содержание

Введение .....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения самосознания в младшем школь- ном возрасте.....	7
1.1. Понятие самосознания в философской, психолого-педагогической лите- ратуре.....	7
1.2. Психологические особенности самосознания младшего школьни- ка.....	18
1.3. Психолого-педагогические способы формирования элементов самосо- знания в младшем школьном возрасте.....	25
Выводы по Главе 1.....	36
Глава II. Эмпирическое исследование особенностей самосознания младших школьников.....	38
2.1. Методическая организация исследования.....	38
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждения.....	43
2.3. Программа работы на основе технологии портфолио для развития само- сознания младших школьников.....	59
Вывод по Главе 2.....	63
Заключение.....	66
Список используемых источников.....	68
Приложения.....	73

## Введение

Проблема развития самосознания в младшем школьном возрасте актуальна, потому что именно в этот период происходит формирование «образ я» каждого ребенка.

В современном мире обществу нужны личности, которые ориентируются в различных ситуациях, творчески решающие поставленные перед ними задачи, способные к активному участию в социальных преобразованиях общества. В ряде исследований психологов Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Е.А. Сорокоумовой, Д.И. Фельдштейна как определяющий механизм личностного и социального развития современного подрастающего поколения рассматривается необходимость формирования самосознания, интегральной способности осознающего субъекта обобщать все многообразие своих жизненных проявлений. Личность с таким самосознанием отличается интересом к деятельности, желанием самому осуществлять в ней выборы, активность и инициативность, уверенность в своих силах, включенность в какую-либо совместную деятельность, в межсубъектные отношения.

Изучением проблемы самосознания занимались Е.А. Аронова, Л.С. Выготский, У. Джемс, И.С. Кон, В.С. Мухина, Ж.И. Намазбаева, А.В. Петровский, К. Роджерс, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Д.Б. Эльконин.

В настоящее время очень важно, чтобы ребенок понимал, что он является частью общества, которое его окружает и в тоже время принимал себя, свою индивидуальность для того, чтобы активно реализовывать свою личность во всех сферах жизни.

Одним из важнейших институтов социализации личности в обществе является школа. В учебном заведении младший школьник проводит большую часть, поэтому необходимо создавать условия в учебном процессе, в детском коллективе, чтобы у каждого формировалось положительное самосознание.

Существуют разные методы развития самосознания. Мы предлагаем использовать возможности портфолио. В связи с введением ФГОС НОО у

учителя у учителя появилась задача организовать работу с портфолио, которое, с нашей точки зрения, позволяет развивать навыки рефлексивной и оценочной (самооценочной) деятельности учащихся. Более того, портфолио формирует умения ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность обучающегося. Портфолио ученика начальных классов является способом накопления и оценки динамики его индивидуальных образовательных достижений, следовательно, технология портфолио представляет хорошую возможность для осознания самого себя, а также своих возможностей и способностей. Портфолио необходимо школьнику для повышения самооценки, развития творческого потенциала и индивидуальности ребенка, для развития стремления к самосовершенствованию, для совершенствования рефлексивных навыков.

**Цель работы:** на основе изучения актуального уровня развития самосознания составить программу работы на основе технологии портфолио в целях развития самосознания младших школьников.

**Объект исследования:** самосознание младших школьников.

**Предмет исследования:** особенности развития самосознания младших школьников.

Основная **гипотеза** исследования состоит в предположении о том, что самосознание младших школьников будут иметь следующие особенности:

- 1) дети с высоким уровнем развития самосознания могут осознавать себя в качестве принадлежащего той или иной социальной группе, свои качества и способности, имеют преимущественно адекватную самооценку, у них достаточно развита рефлексия, они могут контролировать свои действия и давать им оценку;
- 2) дети со средним уровнем развития самосознания могут осознавать себя в качестве принадлежащего той или иной социальной группе, хуже дифференцируют свои качества и способности, имеют самооценку с тенденцией к завышению или занижению, у них начинает развиваться рефлексия, могут регулировать свое поведение и действия;

3) дети с низким уровнем развития могут осознавать себя в качестве принадлежащего той или иной социальной группе, имеют обобщенное представление о себе; у них завышенная или заниженная самооценка, не сформирована рефлексия, не могут контролировать свое поведение и действия, не могут проводить самоанализ своих поступков;

4) технология портфолио может способствовать развитию самосознания младших школьников.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Подобрать диагностические методики для изучения особенностей самосознания младших школьников.

3. Провести констатирующий эксперимент, направленный на изучение особенностей самосознания младших школьников.

4. Описать актуальный уровень развития самосознания младших школьников.

5. Составить программу по развитию самосознания младших школьников с помощью технологии портфолио.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, методы теоретического обобщения и сравнения.

2. Наблюдение.

3. Тестирование.

4. Методы математической обработки данных.

5. Методы качественного и количественного анализа.

**Экспериментальная база:** В исследовании приняли учащиеся 3 «Г» и 3 «Е» классов в возрасте 9-10 лет в количестве 47 человек, из них 22 девочки и 25 мальчиков. Исследование проводилось на базе МАОУ лицей №6 «Перспектива».

**Структура работы:** введение, две главы, выводы, заключение, список

используемых источников и приложений.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске, а также на I Международной научно-практической конференции «Современное общество и наука: опыт, проблемы и перспективы развития» в г. Санкт-Петербурге.

По теме исследования имеются 2 публикации.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения самосознания младших школьников**

### **1.1. Понятие самосознания в психолого-педагогической, философской литературе**

С античных времен философы начинали говорить о самосознании. Платон отмечал, что деятельность души – не пассивное восприятие, а собственная внутренняя работа, носящая характер беседы с самой собой. Размышляя, душа «ничего иного не делает, как разговаривает, спрашивая сама себя, отвечая, утверждая и отрицая». С точки зрения Декарта мыслящее «Я» с безусловной достоверностью знает о том, что оно думает, сомневается и утверждает, хочет, любит и ненавидит [42].

Философский аспект анализа самосознания связан с выявлением его гносеологической сущности, выяснением его соотношения с объективным бытием личности. Осознавая существование мира объектов, того, что находится вне нас, мы отделяем себя от внешнего мира. Там – объект, а здесь – Я. В процессе осознания объекта всегда присутствует скрытая черта – не-Я. Возникает полярное взаимоотношение объекта (не-Я) и субъекта (Я). Принадлежность образов, объектов именно моему Я вызывает у человека представление о себе, как об особой реальности, противостоящей миру объектов и вместе с тем, отличной от других подобных ему Я. Выделив свое Я, мы можем смотреть на себя как на нечто самостоятельное по отношению к себе же, т. е. как на объект. Способность к самоотражению своего Я заключает в себе и одно из важнейших оснований объективного исследования самосознания. В том, как личность представляет свое Я, отражается мера ее осознания себя и уровень зрелости личности в целом.

В картине самосознания дано двойное изображение: и внешнего объек-



та, и самого субъекта. Как объект самосознания, личность – это человек, каким он ощущает, наблюдает, чувствует себя, каким он известен себе и каким он мыслится, с его точки зрения, другими. Самосознание предполагает познание и знание прежде всего своего физического облика, состояния, а потом уже внутреннего духовного мира, своих возможностей [17]. Благодаря самосознанию человек осознает себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей. Он становится существующим не только для других, но и для себя. Самосознание связано со способностью взглянуть на себя «со стороны». Самосознание дает «человеку возможность относиться к актам собственного сознания критически, т. е. отделять все свое внутреннее от всего приходящего извне, анализировать его и сопоставлять (сравнивать) с внешним, – словом, изучать акт собственного сознания» [52].

В предложении: «Я вижу березу» при смысловом ударении на слове береза внимание смещено на внешний объект; при ударении на слове вижу – на сам процесс видения; при ударении же на слове я – на субъект. В этих примерах видна мера фокусировки сознания от объекта к субъекту, т. е. от сознания к самосознанию. Осознавая вне его лежащей внешней реальности, человек отражает и реальность самого себя, он знает, что осознает ее. Он ощущает, воспринимает и мыслит, и вместе с тем знает себя как ощущающее, воспринимающее и мыслящее существо. Соотноясь с предметом, сознание вместе с тем характеризуется самоотношением. Самосознание, по Гегелю, как понятие духа является поворотным пунктом сознания, посредством которого оно из красочной видимости чувственного постороннего мира и из пустой тьмы сверхчувственного выступает в духовный день настоящего. Человек не может разумно действовать без хотя бы минимального знания самого себя. Развитие самосознания проявляется как изменение определений собственной личности, как совершенствование его регулирующей роли [26].

Существенная черта в характеристике самосознания – это способность мыслящего человека не только отделить себя от остального мира, но и противопоставить себя ему. Вместе с тем в самосознании происходит осознание

самого себя не как чего-то абсолютно обособленного от этого мира, а в многообразном отношении с ним. Самосознание не есть монолог сознания с самим собой. Это скорее диалог личности со своим опытом [3].

Психологический аспект исследования проблемы самосознания, неразрывно связанный с философским аспектом, предполагает раскрытие специфики самосознания как особого процесса человеческой психики, направленного на саморегулирование личностью своих действий в сфере поведения и деятельности на основе самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе [24].

В Таблице 1 представлены взгляды ученых XX и XXI веков на структуру понятия «самосознание».

Таблица 1 – Взгляды ученых на понятие «самосознание»

Ученый	Структура феномена
Л.С. Выготский	1) накопление личностью знаний о самой себе; 2) расширение и углубление этих знаний; 3) осознание себя единым целым; 4) дальнейшее развитие собственной индивидуальности; 5) формирование и развитие моральных критериев самооценки; 6) развитие индивидуальных особенностей самосознания [7].
И.И. Чеснокова	1) самопознание, которое включает в себя первый уровень – создание первичных образов самого себя, но отсутствие, целостное понимание своей сущности. Второй уровень – проявление самоанализа, само-осмысливания, возникает обобщенный образ своего «Я»; 2) эмоционально–ценностное отношение к себе; 3) действенно-волевою сторону [52].

В.В. Столин	1) «Я-образ» (знания и представления о себе, в том числе и форме оценки выраженности тех или иных черт); 2) самоотношение, под которым он понимает переживания относительно устойчивое чувство, которое пронизывает самовосприятие и «образ-Я» [48].
В.С. Мухина	1) самоидентификация с телесной сущностью и именем; 2) стремление к социальному признанию; 3) половая идентификация; 4) психологическое восприятие времени; 5) социальная сфера личности [32].
А.В. Петровский	1) «реальное Я»; 2) «желаемое Я», 3) «фантастическое Я»; 4) «представляемое Я»; 5) «идеальное Я» [38].
И.С. Кон	1) когнитивный; 2) аффективный; 3) поведенческий компоненты [20].
У. Джемс	1) физическая; 2) социальная; 3) духовная личности [56].
Ж.И. Намазбаева	1) рефлексия; 2) саморегуляция; 3) идентификация; 4) самооценка; 5) самоконтроль [58].
Е.А. Аронова	1) ценностные ориентации (принципы, идеалы и цели); 2) направленность личности (установки и мотивации); 3) представления о жизненном пути (психологическое прошлое, настоящее и будущее); 4) Я-концепция [2].

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

Когнитивный компонент самосознания основывается на процессе самопознания: сравнение себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с личными идеалами или результатами деятельности других. В итоге образуется «Я-образ», который формирует целесообразное отношение человека к

себе [18].

В современной психологии когнитивная схема сводится к четырем принципам. В Таблице 2 представлены эти принципы.

Таблица 2 – Классификация принципов построения когнитивной схемы

Принцип	Суть принципа
Интериоризация, усвоение оценок других людей	Представление человека о себе во многом зависит от того, как оценивают окружающие его люди. В связи с этим изменяется самооценка этого человека [29].
Социальное сравнение	Индивид сравнивает свое наличное «Я» с прошлым или будущим, а свои притязания – с достижениями. А также он сравнивает себя с другими людьми [40].
Самоатрибуция	Индивид черпает информацию о своих эмоциях, установках и убеждениях из трех главных источников: из восприятия своих внутренних состояний, наблюдения своего открытого поведения и обстоятельств, в которых это поведение происходит [39].
Смысловая интеграция жизненных переживаний–смысловая интеграция «образа Я»	Понятие смысловой интеграции подчеркивает системность и ценностно-смысловой характер, неразрывную связь между когнитивными и мотивационными аспектами Я-концепции [19].

В итоге переход одного принципа к другому происходит на основе принципа смысловой интеграции «образа Я», несмотря на то, что принципы внешних оценок, социальное сравнение и самоатрибуция – психологически

разные процессы, однако они взаимосвязаны [13].

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

Фундамент эмоционально-ценностного компонента составляет самоуважение или чувство собственного достоинства, собственной ценности. Самоуважение – это вера в собственные силы и возможности. Оно не связано конкретно с какой-либо областью, выражает не столько оценку, сколько общее отношение человека к себе. Самоуважение – это принятие себя, любовь к себе [25].

В понятии самооценка, как видно из самого названия, на первый план выходит именно оценочный компонент. Самооценка – оценка личностью себя в целом (общая самооценка) и отдельных сторон своей личности, деятельности, отношений с другими людьми (частные или парциальные самооценки). Самооценка может быть устойчивой, т.е. сохраняться в разных ситуациях и на достаточно длительное время, и неустойчивой [30].

Поведенческий компонент самосознания заключается в процессе саморегулирования, реализующемся в двух плоскостях: как саморегуляция поведения и деятельности, направленная на других людей, так и саморегуляция поведения и деятельности, направленная на самого себя. Когнитивный и эмоциональный компоненты непосредственно связаны между собой, так как оба реализуются в поведении людей. Исследователи, У. Джемс, В.В. Столин, объединяют их в единую Я-концепцию [37].

Существует уровневое строение самосознания. По мнению В.В. Столина, на каждом уровне самосознание выступает как механизм обратной связи, необходимый для интеграции активности субъекта и его деятельности.

При ведущей роли личностного уровня возможны сложные взаимоотношения между процессами и их результатами, относимыми к разным уров-

ням. Этим трем уровням можно различать и единицы самосознания.

Уровень —→ единица

Субъект в системе его органической активности —→ имеет сенсорно-перцептивную природу.

Субъект в системе его коллективной предметной деятельности и детерминированных его отношений воспринимаемая оценка себя и самооценка, возрастная, половая и социальная.

Субъект в системе его личностного развития, связанного с множественностью его деятельностей конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими, проясняющих для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующих об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе [28].

Выделяют несколько функций самосознания. Благодаря самосознанию человек может осознавать себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей. Он становится существом не только для других, но и для себя. Основным значением самосознания, по мнению А.Г. Спиркина, следует считать «просто сознание нашего наличного бытия, сознание собственного существования, сознание самого себя, или своего «Я»» [47].

В.В. Столин говорит о самосознании как о феномене, позволяющем сохранить постоянство собственного поведения и испытывать чувство ответственности за социальные ценности, усвоенные индивидом. Структуры самосознания могут мотивировать к определенной деятельности, могут участвовать в целеобразовании (т.е., в подборе таких целей, служащих достижению мотива, которые согласуются с «Я-образом», с представлениями о своих возможностях, правах, обязанностях, долге). Самосознание в его когнитивной и эмоциональной формах может детерминировать отношение к окружающим, а также стиль и характер общения с ними. Самосознание в форме самопознания и самоотношения может влиять на развитие тех или иных черт личности и, следовательно, личности в целом. Самосознание может служить формой самоконтроля в разных деятельностных проявлениях человека [50]. Самосо-

знание является венцом развития высших психических функций, позволяя человеку, отражая внешний мир, выделяя себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Осознание себя в качестве некоторого устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая независимо от меняющихся ситуаций способна оставаться сама собой [1].

Функция развития и самосовершенствования. Данная функция основана на рассмотрении самосознания как важнейшего инструмента внутренних и внешних преобразований личности. Благодаря мотивационному потенциалу самосознание направляет личность на пути качественных изменений, побуждает к стремлению самореализации, а также обеспечивает расширение жизненного пространства. В тесной связи с развивающей функцией находится экзистенциальная функция самосознания, которая выражается в продолжении поиска смысла жизни [21].

Самосознание выполняет интегративную функцию, находящую свое выражение в построении целостного непротиворечивого внутреннего мира человека, в соотнесении его с внешним опытом человечества (традициями, культурой, ценностями), а также установление гармонии между социализацией и индивидуализацией [22].

Исследователи пришли к закономерностям развития самосознания. Так, например, С.Л. Рубинштейн полагает, что самосознание возникает в ходе развития сознания личности, по мере того как она становится самостоятельным субъектом. В соответствии с этим он выделяет четыре этапа развития самосознания человека. Этапы самосознания Рубинштейн рассматривает как этапы обособления, выделения субъекта из непосредственных связей и отношений с окружающим миром, а также овладения этими связями [43].

Таблица 3– Этапы развития самосознания человека

Этап	Характеристика
1	Этап связан с формированием у младенца схемы тела – субъективного образа взаимного положения состояния движения частей тела в

	<p>пространстве. Этот образ формируется на основе информации о положении тела и его частей в пространстве (проприоцептивной информации и о состоянии движения органов (кинестетической информации). Схема тела простирается за пределы физического тела и может включать в себя предметы, долго находящиеся с ним в прикосновении (одежда). Ощущения, возникающие у ребенка на основе проприоцептивной и кинестетической информации, создают у него эмоционально окрашенное впечатление комфорта или дискомфорта, т. е. то, что можно назвать самочувствием организма. Таким образом, схема тела – изначально первый компонент в структуре самосознания [55].</p>
2	<p>Следующей ступенью в формировании самосознания является начало ходьбы. При этом существенно не столько техника овладения, сколько изменения во взаимоотношениях ребенка с окружающими людьми. Относительная автономность ребенка в его передвижении порождает некоторую самостоятельность ребенка по отношению к другим людям. С осознанием этого объективного факта связано первое представление ребенка о своем «Я». С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что не существует «Я» вне отношений к «Ты»</p>
3	<p>Следующий этап в развитии самосознания связан с формирующейся у ребенка полоролевой идентичностью, т. е. отнесение себя к полу и осознание содержания половой роли. Ведущим механизмом усвоения половой роли является идентификация, т.е. уподобление себя в форме переживаний и действий другому лицу.</p>
4	<p>Важный этап в становлении самосознания – овладение ребенком речью. Возникновение речи изменяет характер отношений между ребенком и взрослым. Овладевая речью, ребенок получает возможность направлять действия других людей по своему желанию, т. е. из состояния объекта воздействий окружающих он переходит в состояние субъекта своих воздействий на них [56].</p>

Высшая ступень развития личности и самосознания – способность самостоятельно, сознательно ставить перед собой те или иные задачи, цели, определять направление своей деятельности, что связано со способностью самостоятельно мыслить [23].

По мнению Э. Эриксона, существует тесная связь процессов формирования личности и ее самосознания, который рассматривает развитие личности и ее самосознания как закономерную смену этапов, стадий развития. Для каждой стадии характерны свои новообразования, обусловленные разнообразными отношениями личности с ее социальным окружением, с ее готовно-



стью к тому или иному типу отношений [60].

Таблица 4 – Развитие самосознания по Э. Эриксону

Стадия	Возраст	Характеристика
1	10-1	В данной стадии ребенок должен приобрести чувство доверия к окружающему миру, что является основой формирования положительного самочувствия, высокой самооценки.
2	1-3	В данной стадии у ребенка формируются такие качества, как самостоятельность, уверенность в себе. Главный позитивный результат развития самосознания в данном возрасте заключается в достижении ребенком чувства независимости, самостоятельности, уверенности в себе, в том, что «можно чего-то достичь самому». Ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, но еще зависимого от родителей человека. Аномальная линия развития самосознания приводит к возникновению сомнений в себе и гипертрофированности чувства стыда за некомпетентность. Ребенок чувствует свою неприспособленность, сомневается в своих способностях, ощущает стыд за свои промахи и ошибки.
3	3-6	Данная стадия соответствует второму детству, когда происходит самоутверждение ребенка. Если ему удастся осуществить задуманное, то это способствует развитию чувства инициативы. И наоборот, переживание неудачи и безответственность может привести его к покорности и развитию чувства вины.
4	7-10	В данной стадии просидит развитие ребенка в школьном возрасте. Здесь достаточно остро встает проблема компетентности – некомпетентности, поскольку в данный период, решая те или иные задачи, школьник всегда получает определенную оценку своей деятельности. Поэтому у него необходимо формировать способность воспринимать свою некомпетентность в новых ситуациях только как возможность научиться чему-нибудь, а не как дефект личности или признак неминуемой неудачи.
5	11-20	Стадия заключается в выработке личностной идентичности, в связи с чем школьнику необходимо решить три задачи: 1) обрести уверенность в том, что он тот самый человек, который сохранил свое «Я» во времени в

		различных интерперсональных ситуациях; 2) быть уверенным, что люди воспринимают его как тождественного самому себе во времени и в различных ситуациях; 3) быть уверенным, что другие люди воспринимают его так, как он воспринимает себя.
5	21 до 40-45	Близость к людям, вопреки одиночеству.
6	От 40-45 до 60 лет	Продуктивность, творчество против застоя.
7	Свыше 60 лет	Полнота жизни, цельность личности.

Ученый уделял большое значение детству в формировании самосознания человека.

Существуют и механизмы, которые, по мнению В.В Столина, формируют самосознание личности [48].

Таблица 5 – Основные механизмы формирования самосознания

Название механизма	Действия
Принятие точки зрения другого на себя	В процессе межличностного взаимодействия ребенок усваивает значимые для него точки зрения других людей и, присваивая их себе, формирует самосознание. В процессе принятия точки зрения других важно и оценить себя, опираясь на отношение других людей.
Прямое и косвенное внушение ребенку со стороны родителей, как способы усвоения ребенком, транслируемых ему оценок, норм, стандартов, способов поведения	То, что внушают окружающие ребенка люди, например, волевые и моральные качества, дисциплинированность, интересы, способности, оценочные характеристики.
Трансляция ребенку со стороны родителей конкретных оценок, стандартов, что формирует у ребенка уровень ожиданий и уровень притязаний	Родители всегда вооружают ребенка его конкретными оценками, целями поведения, идеалами, планами, стандартами исполнения действий. Если все они реалистичны, т. е. соответствуют возможностям ребенка, то достигая их, он повышает и свою самооценку, свой уровень притязаний, формируя тем самым позитивную «Я-концепцию».
Система контроля над ребенком	Речь идет о влиянии системы контроля за ребенком, стиля воспитания, избираемого роди-

	телями на «Я-концепцию» ребенка. Контроль над поведением ребенка может осуществляться либо по линии предоставления автономии ребенку, либо по линии жесткого контроля. Кроме того, сам контроль может осуществляться двумя способами: либо поддержанием страха перед наказанием, либо вызыванием чувства вины или стыда [26].
Система межкомплиментарных отношений	Речь идет о характере отношений, складывающихся между родителями и ребенком
Семейная идентичность, т. е. вовлечение ребенка в реальные взаимоотношения в семье	Речь идет о роли семьи в формировании самосознания ребенка. В первую очередь следует охарактеризовать так называемую семейную идентичность, т. е. совокупность представлений, планов, взаимобязанностей, намерений, которые создают семейное «МЫ».
Идентификация	Одним из механизмов формирования самосознания является идентификация, т.е. уподобление себя в форме переживаний и действий другому лицу.

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

## **1.2. Психологические особенности самосознания младшего школьника**

Самосознание человека развивается постепенно, в каждом возрастном периоде свои особенности проявления элементов, которое включает самосознание. Для нашего исследования важно рассмотреть дошкольный возраст, чтобы зафиксировать сложившиеся к началу младшего школьного феномены, и непосредственно младший школьный возраст, и особенности становления самосознания в этот период. В дошкольном возрасте закладывается: к 7 годам большинство детей правильно себя оценивают и осознают себя в разных

видах деятельности.

На 7-м году жизни у ребенка намечается дифференциация двух аспектов самосознания – познание себя и отношение к себе. Так самооценка «иногда хороший, иногда плохой» свидетельствует об эмоционально положительном отношении к себе, а общая положительная самооценка «хороший» – о содержании, а также дети стремятся изменить в себе, стать другими [41].

Осознание своих умений и качеств, представление себя во времени, открытие для себя собственных переживаний – все это составляет начальную форму осознания ребенком самого себя, возникновение «личного сознания» [44].

С наступлением кризиса 7 лет возникают трудности с воспитанием и обучением ребенка.

Таблица 7 – Особенности развития ребенка, достигнутые к семи годам

Элементы	Особенности
Временной показатель	Осознание себя во времени.
Социальная позиция	Внутренняя позиция школьника. Рождение социального «Я» [49].
Самооценка	У дошкольников возрастает способность мотивировать самооценку, причем изменяется содержание мотивировок. Ребенок пытается осознавать мотивы своих и чужих поступков. Дошкольник начинает объяснять свое поведение на основе знаний и представлений, переданных взрослыми и личным опытом. В конце дошкольного периода самооценка ребенка становится более детализирована и глубока. Самооценка из общей становится дифференцированной. Влияют на развитие самооценки ребенка, его уровень притязаний [54].
Эмоционально-волевая сфера	Осознаваемые переживания образуют устойчивые аффективные комплексы.). Фиксируются устойчивые аффективные комплексы в структуре личности. Появляется новый для ребенка смысл переживаний (личностный). Установившиеся связи между переживаниями ведут к возможности борьбы переживаний [14].

Поведение	Ребенок перестает следовать привычным нормам поведения. За внешними проявлениями скрываются внутренние изменения. У ребенка появляется внутренняя жизнь, которая недоступна окружающим. Он начинает размышлять, прежде чем действовать, пытается оценить свой поступок с точки зрения результата. Поведение становится менее импульсивным, чем в дошкольном возрасте, появляются его произвольность и управляемость. Появляется изменение восприятия своего места в системе отношений, которое ведет к изменению социальной ситуации развития. Ребенок оказывается на границе нового возрастного периода [10].
-----------	--

Школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они приобретают осознанный, опосредованный и произвольный характер. Происходит переход от игровой к учебному виду деятельности. У младшего школьника происходит переход от непосредственного поведения к поведению, осознанному и произвольному. Ребенок учится управлять собой, добиваться поставленных целей, а также сознательно принимать решения. Все это сводится к тому, что возникает новый уровень организации мотивационно-потребности сферы и является показателем развития личности [57].

В дальнейшем происходит совершенствование произвольной эмоциональной регуляции поведения, которое способствует появлению навыка элементарного анализа собственного поведения [9]. Таким образом, поведение ребенка перестает быть наивным и непосредственным, нарастет осознанность действий, поступков и чувств.

Мотивы младшего школьника стимулируют возникновение самолюбия, стремление к самоутверждению, изменяется способность к производной регуляции поведения [27].

Таблица 8 – Значимые мотивы в младшем школьном возрасте

Мотивы самосовершенствования	Мотивы самоопределения	Мотивы долга и ответственности
Быть культурным, развитым.	После школы продолжать учиться, работать.	Стремление ученика выполнять все требования учителя.

Данные мотивы являются результатом социальных явлений. Поэтому ребенок начинает руководствоваться сознательными целями, которые социально выработаны нормами, правилами и способами поведения [5].

К психологическим новообразованиям младшего школьного возраста относятся внутренний план действий, который формируется через переход выполнения действий во внешнем плане к выполнению действий во внутреннем плане. Ребенок может представить последствия своих действий, не выполняя их в исполнении [46].

Выше перечисленные новообразования взаимосвязаны и в итоге приводят к возникновению нового уровня самосознания ребенка, обусловленного овладением разнообразными средствами произвольной саморегуляции. Младший школьник начинает осознавать себя в системе человеческих отношений, а именно у него появляются переживания себя как социального существа. Однако выше перечисленные новообразования не носят ярко выраженный характер, т.е. задержка в их развитии не меняет картины поведения и деятельности детей и не выступает в качестве основной причины возникновения конфликтов с окружающими [31].

Значительной особенностью младшего школьного возраста является изменения в структуре знаний ребенка о себе. Самооценка постепенно становится иерархически организованным личностным образованием. Ребенок начинает оценивать не только свои результаты, но и сам процесс. В этом возрасте дети видят свои недостатки, могут наметить пути их исправления, а также сравнивать себя с другими.

Таблица 9 – Виды самооценок, встречающихся у младших школьников [53]

Виды самооценки	Адекватная устойчивая	Завышенная устойчивая	Неустойчивая в сторону неадекватного завышения	Неустойчивая в сторону неадекватного занижения
Проявление самооценки	Склонность ребенка к активности, бодрость, находчивость, общительность. Дети самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. Их прогнозы на свое будущее к концу младшего школьного возраста становятся все более обоснованными и менее категоричными.	Склонность ребенка к активности. Стремление к достижению успеха в каждом виде деятельности. Дети максимальной самостоятельностью. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха. Это, как правило, оптимисты.	Склонность ребенка переоценивать свои возможности, личные качества, результаты своей деятельности. Нормальному развитию препятствует то, что такие дети критикуют не себя, а других людей и признают их действия не годными. У детей формируется такие качества как, высокомерие, снобизм, бестактность, чрезмерная самоуверенность.	Склонность ребенка уходить в себя, выискивать в себе слабости и заострять на них внимание. Нормальному развитию детей препятствует их высокая самокритичность и неуверенность в себе.

Важное место занимает самооценка в младшем школьном возрасте, поскольку она следит в основе адекватного мотива учебной деятельности, а именно мотива достижения. В связи с этим с самооценкой связано и другое новообразование в личности младшего школьника – уровень притязаний, поскольку эти новообразования являются личностными параметрами умственной деятельности, которые позволяют судить о том, как происходит процесс развития под влиянием учебной деятельности. У ребенка появляется устой-

чивая потребность в положительной оценке, которая формируется под влиянием оценок учителя и родителей [17].

Таблица 10 – Развитие самооценки у младших школьников [59]

Класс	Особенности
1	Свойственная высокая, но не всегда адекватная самооценка. Ребенок положительно оценивает свою учебную деятельность, так они старались и хотели сделать все правильно. Самооценка зависит от оценок и поведения взрослых. Ребенок склонен переоценивать свои моральные качества и недооценивать их у своих сверстников.
2	Самооценка в учебной деятельности резко снижается, поскольку это связано с критичностью к себе и способностью ориентироваться на качество результатов своей учебной деятельности. Ребенок оценивает не только хорошие и плохие поступки, но и удачу и неудачу в учебе. Этот год обучения является в некотором роде переломным, поскольку им еще недоступна оценка своей собственной личности в целом.
3	Свойственно критичное отношение к своим действиям, достижениям и качествам. Ребенок оценивает свои достижения более самостоятельно, подвергая критической оценке и оценочную деятельность самого учителя. Происходит расслоение частных видов самооценок, что приводит к снижению общей самооценки, то есть к изменению отношения к себе [55].
4	Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у ребенка распространяется не только на общение с одноклассниками окружающих, но и на учебную деятельность. Обострение критического мышления, критического отношения к себе актуализирует у ребенка потребность в общей положительной оценке своей личности с другими людьми. А так же к концу четвертого класса у ребенка возникает стремление меняться в положительную сторону под влиянием критериев собственных оценок [8].

Появление нового уровня развития самосознания связано также с появлением особого личностного новообразования – внутренней позиции школьника. Однако появление данного новообразования зависит от успешной его деятельности, которая оценивается окружающими и поэтому определяет положение школьника среди них, от чего зависит его внутренняя позиция его самочувствие и эмоциональное благополучие. На данном этапе взрослый иг-



рает роль организатора со стороны освоения знаний, овладениями учебными умениями, способами общения и критериями оценок, поступков и качеств личности [12].

Постепенно в младшем школьном возрасте начинает формироваться система ценностей. Младшие школьники находятся на стадии выбора, осмысления и усвоения, поэтому можно говорить о создании основы ценностно-смысловой сферы личности. На выбор ценностей ребенка, в первую очередь, влияют мнение и выбор семьи, учителя, их собственный социально-нравственный опыт, мнение близких друзей, а также СМИ. Поэтому задача педагога и родителя состоит в том, чтобы не только дать набор ценностей, но и помочь школьнику осмыслить их, а также принять как собственные жизненные регуляторы, использовать их на практике [16].

Еще одной особенностью младшего школьного возраста можно считать нравственные представления. В целом, нравственное развитие младшего школьника определяется мерой усвоения им моральных норм, которые составляют основу нравственной саморегуляции, которая формирует нравственную мотивацию и собственную нравственную позицию. Представления у младших школьников меняются от излишне категоричных представлений о добре, зле, справедливости, ребенок убежден в их незыблемости и неизменности к тому, когда ребенок понимает относительность своих нравственных представлений и признает право каждого человека на свою точку зрения [11].

К высокому уровню нравственного развития ученые относят развитие у ребенка способности ориентироваться в своем поведении не на внешние, а на внутренние нормы поведения [6].

Итак, мы рассмотрели новообразования ребенка, которые происходят к семи года и формируют самосознание на момент семи лет. Мы рассмотрели непосредственно младший школьный возраст, а также более подробно рассмотрели структурные элементы самосознания.

### **1.3. Возможности технологии портфолио для развития самосознания младших школьников**

Портфолио представляет собой технологию работы с результатами учебно-познавательной деятельности обучающихся, которая может использоваться для демонстрации, анализа и оценки образовательных результатов, развития рефлексии, повышения уровня осознания, понимания и самооценки результатов образовательной деятельности. По мере работы с портфолио, более выраженными становятся такие компоненты образовательной деятельности, как обработка и структурирование информации, формируются навыки отбора содержания, самооценки и самопрезентации.

В педагогической литературе понятие «портфолио» рассматривается разными авторами и как форма оценки достижений учащихся, и как педагогическая технология, и как средство самоорганизации и саморазвития личности.

Так, например, Л.Р. Фрай определял портфолио как «своеобразную выставку работ учащегося, задачей которой являлось отслеживание его личностного роста». К. Варкус описывает портфолио как «систематический и специально организованный сбор доказательств, используемых учителем и учащимся для мониторинга знаний, навыков и отношений обучаемых». Т.Г.Новикова рассматривает портфолио как «способ фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений школьника в определённый период его обучения» [33].

Основной смысл портфолио – показать все, на что ты способен. Педагогическая философия портфолио предполагает смещение акцента с того, что учащийся не знает и не умеет, на то, что он знает и умеет по данной теме, разделу, предмету.

Главное – не портфолио как таковое, а портфолио как совокупность процесса обучения и воспитания личности, выстраиваемых в связи с достижениями. Само портфолио получается, как побочный продукт такого процес-

са. Существуют разные виды портфолио. Мы рассмотрим классификацию портфолио в зависимости от целей создания: документов, процесса, показательное (презентационное), рабочее (работ), оценочное, тематическое, проблемное.

Таблица 11 – Особенности разных видов портфолио [37]

Название портфолио	Характеристика
Портфолио документов	<p>Портфель содержит сертифицированные (документированные и оцененные) индивидуальные образовательные достижения. Он представляет собой систематизированный набор аттестационных работ ученика по данной дисциплине. Создается в течение всего периода изучения дисциплины и представляется учителю перед итоговым оцениванием. Преимущества: итоговая балльная оценка делает портфолио этого типа действенным механизмом определения образовательного рейтинга ученика.</p> <p>Ограничения: дает представление только о результатах, но не описывает процесса индивидуального развития ученика, разнообразия его творческой активности, учебного стиля, интересов.</p>
Портфолио процесса	<p>Портфолио отражает все фазы и этапы обучения, включает дневники самонаблюдения и различные формы самоотчета и самооценки в ходе выполнения какого-либо учебного задания.</p> <p>Преимущества: способствует развитию навыков рефлексии. Ограничения: сложность в выработке объективных критериев оценивания предоставляемых работ [15].</p>
Показательное портфолио	<p>Портфолио включает только лучшие работы, отобранные в ходе совместного обсуждения обучающимся и учителем. Обязательным требованием является полная и всесторонняя презентация работы. Входят разнообразные аудио- и видеозаписи, фотографии, электронные версии работ.</p> <p>Преимущества: демонстрация творческих способностей обучающегося. Ограничения: отсутствует возможность проследить динамику процесса [35].</p>

Рабочее портфолио	<p>Портфолио включает коллекцию работ, собранных за определенный период обучения, для демонстрации прогресса ученика в какой-либо учебной сфере. Это портфолио может содержать любые материалы, в том числе планы и черновики. В него могут быть включены различные творческие и проектные работы обучающегося, а также описание основных форм и направлений его учебной и творческой активности: участия в конференциях, конкурсах, прохождении элективных курсов, спортивных и художественных достижений.</p> <p>Данный вариант портфолио предполагает качественную оценку, например, по параметрам полноты, разнообразия и убедительности материалов, ориентированности на выбранный курс. Он оформляется в виде своеобразной «творческой книжки» ученика с приложением его работ, представленных в виде текстов, электронных версий, фотографий, видеозаписей.</p> <p>Преимущества: дает широкое представление об учебной динамике по изучаемому предмету. Ограничения: представляет широкий массив информации, который трудно систематизировать и оценить, в связи с чем требует четкой регламентации и уточнения целей, процедуры и критериев оценивания.</p>
Оценочное портфолио	<p>Портфолио включает в себя характеристики, отражающие отношение ученика к учебной деятельности. В его состав могут входить тексты заключений (о качестве выполненной работы), резюме (подготовленное учеником, с оценкой собственных учебных достижений), рекомендательные письма, отзывы (о выступлении на конференции), написанные как самим учеником, так и учителем.</p> <p>Преимущества: дает возможность обучающемуся осознать качество выполняемой учебной деятельности и наметить пути для саморазвития.</p> <p>Ограничения: сложность учета собранной информации [36].</p>
Тематическое портфолио	<p>Портфолио включает в себя материалы, которые отражают цели, процесс и результат решения какой-либо конкретной проблемы. В него входят работы ученика в рамках</p>

	<p>той или иной темы.</p> <p>Преимущества: дает возможность глубокой и детальной проработки отдельной темы. Ограничения: чем более конкретной теме посвящено портфолио, тем больше происходит его трансформация в кейс.</p>
--	---

Мы остановимся на учебном портфолио. Технологии учебного портфолио предполагает:

- смещение акцента с того, что не знает учащийся на то, что знает;
- интеграция количественной и качественной оценки;
- перенос педагогического удара с оценки на самооценку.

Основной смысл портфолио – показать всё, на что ты способен.

Цель портфолио – выполнить роль индивидуально-накопительной оценки и наряду с результатами, определять рейтинг обучающегося.

Рассмотрим принципы портфолио:

1. Самооценка результатов;
2. Систематичность и регулярность самомониторинга;
3. Структуризация материалов;
4. Аккуратность и эстетичность форм «Портфеля»;
5. Целостность и тематическая завершенность представленных в портфеле материалов;
6. Наглядность.

Задачами портфолио являются:

- 1) тщательно проанализировать свои работы, внести коррективы;
- 2) выразить свое мнение по поводу оценки учителя, родителей, учащегося класса;

Стоит сказать о пакете документов, который разрабатывает учитель. Комплект должен включать задания ученику по отбору материала в портфель. Анкеты для родителей, параметры и критерии оценки должны быть вложены в портфель. Оценки для экспертной группы на презентации для объективной оценки представленного портфеля.

Как способ накопления и оценки динамики его индивидуальных образовательных достижений в рамках новой системы оценивания портфолио выполняет несколько функций. Первая функция – оценочная. Она обеспечивает системную оценку личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. Вторая функция – диагностическая. Она фиксирует изменения и рост за определённый период времени и позволяет сравнивать актуальные достижения ученика с его же успехами в иные периоды времени, планировать дальнейшую образовательную деятельность. Следующая функция – целеполагающая. Она характеризуется поддержанием учебной деятельности. Мотивационная функция поощряет результаты учащихся, учителей и родителей. Что касается содержательной функции, то она раскрывает спектр выполняемых работ. Развивающая функция, в свою очередь, обеспечивает непрерывность процесса обучения от года к году. Наконец, рейтинговая функция показывает диапазон навыков и умений. Благодаря таким функциям, можно сказать, что обучающийся в начальной школе имеет всестороннее развитие [34].

Существуют разные структуры учебного портфолио. Рассмотрим первый тип структуры учебного портфолио в начальной школе.

Таблица 12 – Структура учебного портфолио [45]

Портфолио документов	Портфолио отзывов	Портфолио достижений
-окончание ДОУ; -паспорт первоклассника; -окончание начальной школы.	-от родителей; -от учителя; -от педагогов дополнительного образования; -от друзей;	-учебные; -творческие; -увлечения; -дополнительное образование; -социальная деятельность.

Исходя из таблицы 12, можно сделать вывод о том, что структура портфолио делится на 3 раздела. В первом разделе, который называется документы, стоит включить такие подразделы, как «Я и моя семья», «Дата рождения», «Домашний адрес и адрес школы».

В подразделе «Я и моя семья» нужно прописать Ф.И.О ученика, а именно, что означает его имя, происхождение и значение фамилии. Стоит упомянуть его хобби и интересы. Ф.И.О родителей, дата рождения, место работы. Можно указать имя питомца. Семейные традиции, которые есть в семье.

В подразделе «Дата рождения» можно включить знак зодиака, год зодиака, а также великих и исторических представителей данной даты рождения. Узнать, существует ли праздник в этот день.

В подразделе «Домашний адрес и адрес школы» нужно рассмотреть наименование и значение улицы, телефон. Аналогично рассмотреть улицу школы. Можно включить путь от дома до школы («План-схема»).

Во второй раздел портфолио, который называется «Достижения», стоит включить такие подразделы, как «Учебная деятельность», «Внеурочная деятельность и дополнительные образовательные учреждения», а также «Мне интересно», «Социальная деятельность» и «Творческая деятельность».

В подразделе «Учебная деятельность» стоит отметить школьные предметы, которые могут заполняться не только написанными контрольными и проверочными работами, но и тестами. Работами, выполненными на отличную отметку.

В подразделе «Внеурочная деятельность и ДОП» можно включить достижения в таких направлениях, как художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное и патриотическое. Достижения в дополнительных образовательных учреждениях.

В подразделе «Мне интересно» можно отнести домашние задания, которые ребенок не только вспомнит их содержания и выполнения, но и сможет выразить свои впечатления. Сюда можно включить рассказ ребёнка о своём хобби.

Подраздел «Мое творчество» может содержать фотографии подделок. Если работа принимала участие в выставке или участвовала в конкурсе, также необходимо дать информацию об этом мероприятии: название, когда, где

и кем проводилось, дополнить это сообщение фотографией. Более того, в подраздел могут помещены исследовательские работы и рефераты, другие формы творческой активности: участие в школьном театре, оркестре, хоре, а также способности обучающихся.

В подразделе «Социальная деятельность» стоит включить волонтерство, участие в социальных акциях, ярмарках и благотворительностях. Вся социальная деятельность может осуществляться вместе с родителями.

Существует еще одна структура портфолио, которая принята за основу ФГОС НОО.

Таблица 13 – Структура разделов портфолио по ФГОС НОО [51]

Разделы	Подразделы	Характеристика
«Мой мир»	«Мое имя»	Информация о том, что означает имя, можно написать о знаменитых людях, носивших и носящих такое же имя. Если у ребенка редкая или интересная фамилия, можно найти информацию о том, что она означает.
	«Моя семья»	Здесь можно рассказать о каждом члене семьи или составить небольшой рассказ о своей семье.
	«Мой город»	Рассказ о родном городе (селе, деревне), о его интересных местах, в которых ребенок побывал, сопроводить фотографиями. Здесь же можно разместить нарисованную вместе с ребенком схему маршрута от школы до дома. Важно чтобы на ней были отмечены опасные места (пересечения дорог, светофоры)
	«Мои друзья»	Фотографии друзей, информация об их интересах, увлечениях.
	«Мои увлечения»	Небольшой рассказ о том, чем увлекается ребенок. Здесь же можно написать о занятиях в спортивной секции, учебе в музыкальной школе или других учебных заведениях дополнительного образования.
	«Моя школа»	Рассказ о школе и о педагогах, небольшие заметки о любимых школьных предметах.
	«Мой характер»	Рассказ о своих предпочтениях, привычках, особенностях.
«Моя учеба»	Нет	Посвящен школьным предметам. Заполняется написанными контрольными и проверочными работами, тестами; работами, выполненными на



		отличную отметку; таблицами и графиками, показывающими динамику обучения письму, скорости чтения и навыкам счета; названиями книг, которые он прочитал, автора и краткое описание прочитанного, ведомостью отметок за четверти.
«Мне интересно»	Нет	Творческие работы - домашнее задание, выполняемая, которое обучающийся не только вспомнит содержание экскурсии, но и получит возможность выразить свои впечатления. Сюда же можно включить рассказ ребёнка о своём хобби.
«Мое творчество»	Нет	Ребенок помещает свои творческие работы по разным предметам. Если выполнена объёмная работа (поделка), нужно поместить ее фотографию. Если работа принимала участие в выставке или участвовала в конкурсе, также необходимо дать информацию об этом мероприятии: название, когда, где и кем проводилось, дополнить это сообщение фотографией. Если событие освещалось в СМИ или интернете - надо найти эту информацию. Этот раздел заполняется рисунками, фотографиями поделок, собственными стихами, рассказами.
«Мои достижения»	Нет	Портфель сертифицированных (документированных) индивидуальных образовательных достижений включает в себя: предметные олимпиады – школьные, региональные, всероссийские и др.; мероприятия и конкурсы, проводимые учреждениями дополнительного образования; результаты тестирования по предметам; конкурсы и мероприятия, организованные муниципальными органами управления образованием; документы или их копии могут быть помещены в приложении к портфолио.
«Отзывы и пожелания»	Нет	Характеристики обучающегося к различным видам деятельности, представленные учителями, родителями, возможно, одноклассниками, работниками системы дополнительного образования. Письменный анализ самого школьника своей конкретной деятельности и ее результатов (может быть представлен в виде текстов заключений, отзывов). Характеристики отношения учащихся к людям и различным видам деятельности, отзыв преподавателя. Краткая характеристика ученика, которая описывает его участие в

		учебной деятельности. Заключение о качестве различных работ, в которых принимал личное участие данный школьник, благодарственные письма.
--	--	--

Из таблиц 12 и 13, структуры портфолио схожи содержанием, а различаются количеством и названием разделов и подразделов.

Стоит сказать о системе оценивании портфолио ученика начальной школы. Мы рассмотрим критерии оценивания с точки зрения установленного требованиям стандарта. Количественная оценка материалов портфолио складывается из следующих обязательных составляющих:

- результатов итоговой аттестации (средний балл);
- результатов участия в олимпиадах;
- результатов участия в научно-практических конференциях;
- результатов спортивных достижений и конкурсов в рамках дополнительного образования;
- результатов личностных и метапредметных достижений;
- динамики развития обучающегося.

Таблица 14 – Критерии оценивания портфолио

Раздел	Индикатор	Баллы
«Моя учеба»	Наличие проектов, творческих работ	-3 балла – от 5 и больше работ по каждому предмету; -2 балла – 3-4 работы по каждому предмету; -1 балл – менее 3 работ по каждому предмету.
«Мой мир»	Наличие поручений, фото, сообщений и т.п.	-3 балла – наличие фото, поручений, красочных сообщений на тему (от 5 и больше); -2 балла – наличие фото, поручений, красочных сообщений на тему (3-4); -1 балл – наличие фото и менее 3 сообщений.
«Мое творчество»	Наличие рисунков, фото объемных поделок, творческих работ	-3 балла – наличие от 5 и более работ; -2 балла – количество работ составляет 3-4; -1 балл – количество работ составляет менее 3.
«Мои	Наличие грамот,	-4 балла – всероссийский уровень;

дости- жения»	дипломов, серти- фикатов	-3 балла – региональный уровень; -1 балл – школьный уровень.
------------------	-----------------------------	---

Исходя из таблицы 14, по результатам накопленной оценки можно сделать вывод о сформированности у обучающегося основ умения учиться, а также способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач. Более того, оценка свидетельствует об индивидуальном прогрессе в основных сферах развития личности – мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой и саморегуляции.

В первом классе, когда ребенок только начинает работать над составлением портфолио, без помощи родителей и учителя ему не обойтись. Но по мере того, как он взрослеет, эту помощь надо сводить к минимуму. С самого начала построить работу ребенка таким образом, чтобы он сам прикладывал определенные усилия к формированию портфолио. В процессе работы неизбежно должен происходить процесс осмысления своих достижений, формирование личного отношения к полученным результатам и осознание своих возможностей. В начале года предоставляется разъяснительная работа с обучающимися и родителями. Учитель раз в четверть пополняет обязательную часть портфолио (после контрольных работ), обучает ученика порядку пополнения портфолио основным набором материалов шкале. Обучающийся оформляет Портфолио в соответствии с принятой структурой. Ученик должен дополнять свое портфолио, однако, он может и убрать какой-либо материал, который перестал считать своим достижением. Классный руководитель ведет учет документов, которые входят в портфолио. Учитель оказывает помощь обучающемуся в процессе формирования портфолио, а также осуществляет посредническую функцию между обучающимися и учителями, педагогами дополнительного образования, представителями социума в целях пополнения портфолио. Родители оказывают помощь классному руководителю в руководстве самостоятельной работе учеников

по формированию и оцениванию портфолио. На каникулы портфолио выдается домой для доработки и знакомства родителей с его содержанием. Учитель несет ответственность за организацию формирования портфолио и систематическое знакомство родителей с его содержанием [15].

В заключении хотелось бы сказать, что когда обучающийся собирает портфолио, то он с каждым разделом понимает и осознает себя. Каждый раз он осознает свои возможности и способности, а это придает ему еще больше уверенности. За счет этого формируются и развиваются элементы самосознания, а эти элементы, в свою очередь, формируют более полное самосознание ученика.

## Выводы по Главе I

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Самосознание определяется как процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе; представляет собой сложную структуру, состоящую из множества компонентов; формируется в процессе и на основе опыта личности и отношения к нему окружающих, интегрируя «образы» себя и своего опыта в единое целое.

2. Самосознание – комплекс структурных компонентов, состоящих из саморегуляции, рефлексивности, идентификации, самооценки и самоконтроля.

3. Большинство ученых, изучающих вопросы развития самосознания, относят эту задачу к подростковому возрасту, однако, важно отметить, что на данный период времени в современной литературе недостаточно данных об актуальном уровне развития самосознания у детей младшего школьного возраста.

4. Младший школьный возраст (7-11 лет) определяется поступлением в школу. Ребенок, вступая на новый этап в своей жизни, занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, интересы, расширяется круг общения. Учебная деятельность для него становится ведущей. Самосознание ребенка интенсивно развивается, его структура укрепляется. К концу младшего школьного возраста совершенствуется рефлексия, развивается теоретическое рефлексивное мышление, сформировывается ряд представлений о себе и своих возможностях, развивается способность к самоконтролю и саморегуляции.

5. Успешное обучение, осознание своих способностей и умений приводят к становлению чувства компетентности – нового аспекта самосознания, который, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, можно считать центральным личностным новообразованием младшего школьного

возраста.

6. Портфолио – это способ фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений школьника в определённый период его обучения.

Технология «Портфолио» является самой подходящей для развития самосознания, поскольку эта технология включает в себя развитие рефлексивности, саморегуляции, самоконтроля, самооценивания за счёт этих компонентов ученик познаётся сам себя.

## Глава 2.1. Эмпирическое исследование уровня развития самосознания младших школьников

### 2.1. Методическая организация исследования

На основании анализа научной литературы в теоретической главе нами был сформирован констатирующий эксперимент. Мы взяли за основу определение самосознания Ж.И. Намазбаева, которое включает в себя такие структурные элементы, как идентификация, самооценка, рефлексия, саморегуляция, самоконтроль [58].

Цель исследования – выявить актуальный уровень развития самосознания у младших школьников

Для проведения исследования был подобран диагностический комплекс, который включает в себя следующие методы.

**1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)** был выбран для изучения содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих Я-концепции.

*Инструкция:* в течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

В ходе количественного анализа все суждения учащихся были распределены по темам:

1. Социальное Я
2. Коммуникативное Я
3. Материальное Я
4. Физическое Я

5. Деятельностное Я
6. Рефлексивное Я
7. «Перспективное Я»
8. Не группируемые высказывания

**2. Методика «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан)** направлена на определение уровня самооценки и уровня притязаний.

*Инструкция:* любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т. п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Ниже представлено семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье, 2) умственные способности, 3) характер, 4) авторитет у сверстников, 5) умение многое делать своими руками, умелые руки, 6) внешность, 7) уверенность в себе.

На каждой линии черточкой (-) испытуемые отмечают, как они оценивают развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (x) отмечают, при каком уровне развития этих качеств, сторон были бы удовлетворены собой и почувствовали гордость за себя.

Этап 1. По каждой из шести шкал, а шкала «здоровье» является тренировочной, («ум», «способности», «характер», «авторитет у сверстников», «умелые руки», «внешность», «уверенность в себе») определяются:

- 1) уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в миллиметрах от нижней шкалы (0) до знака «x»;
- 2) высота самооценки – от «0» до знака «-»;
- 3) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «x» до «-»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.



Этап 2. Рассчитывается средняя величина каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

*Уровень притязаний.* Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение людей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

*Высота самооценки.* Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку личности. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

**3. Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов)** предназначена для определения уровня развития рефлексии.

*Инструкция:* вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуй-

ста, цифру, соответствующую варианту вашего ответа:

1. абсолютно неверно
2. неверно
3. скорее неверно
4. не знаю
5. скорее верно
6. верно
7. совершенно верно

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

*Обработка результатов:* из 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов. Т.е. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Таблица 13. – Шкала для оценки результатов

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	80 и ниже	81- 100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	172 и выше

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории.

Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности.

Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности.

Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня разви-

тия рефлексивности.

**4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой)** направлен на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. Опросник состоит из 6 регуляторных шкал: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность.

*Инструкция:* предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

*Обработка результатов:* подсчет показателей опросника производится по ключам, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» – отрицательные.

Таблица 14–Шкала для оценки результатов опросника

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

**5. Карта наблюдений за поведением** позволила оценить, каким образом проявляются особенности самосознания в поведении младших школьников. Для наблюдения были выделены критерии (фрагменты поведения) и составлена карта наблюдения. Наблюдение проводилось в течение 7 дней (см. приложение А, таблица 2)

Для определения уровня развития самосознания младших школьников нами были выделены критерии и уровни (см. Приложение А, таблица 1).

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

## **2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение**

Все полученные в ходе эмпирического исследования данные были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке, занесены в таблицы, была проведена первичная статистика и анализ результатов.

### **Анализ теста Куна «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой)**

Полученные данные позволяют выделить группы детей с различными категориями «Я» (см. рис. 1, 2 с. 40, Приложение А, таблица 1).

Как видно на рисунках 1 и 2, среди учащихся 3 «Г» преобладающей по шкале идентичности является категория «Деятельное Я», что составляет 53 % девочек и 57% мальчиков. Дети способны сосредотачивать свое внимание на себе, а также на своей деятельности. Учащиеся могут оценивать свои навыки, умения, достижения. Например, «я хорошо читаю», «я быстро бегаю», «я хорошо учусь», «я красиво танцую». У учащихся 3 «Е» класса категория «Деятельного Я» стоит практически на последнем месте: 21% девочки и 5% мальчики. Такие различия могут быть обусловлены разным стилем деятельности учителей: в 3 «Г» педагог практикует самооценку детьми способностей к деятельности, навыков, умений, знаний, достижений.

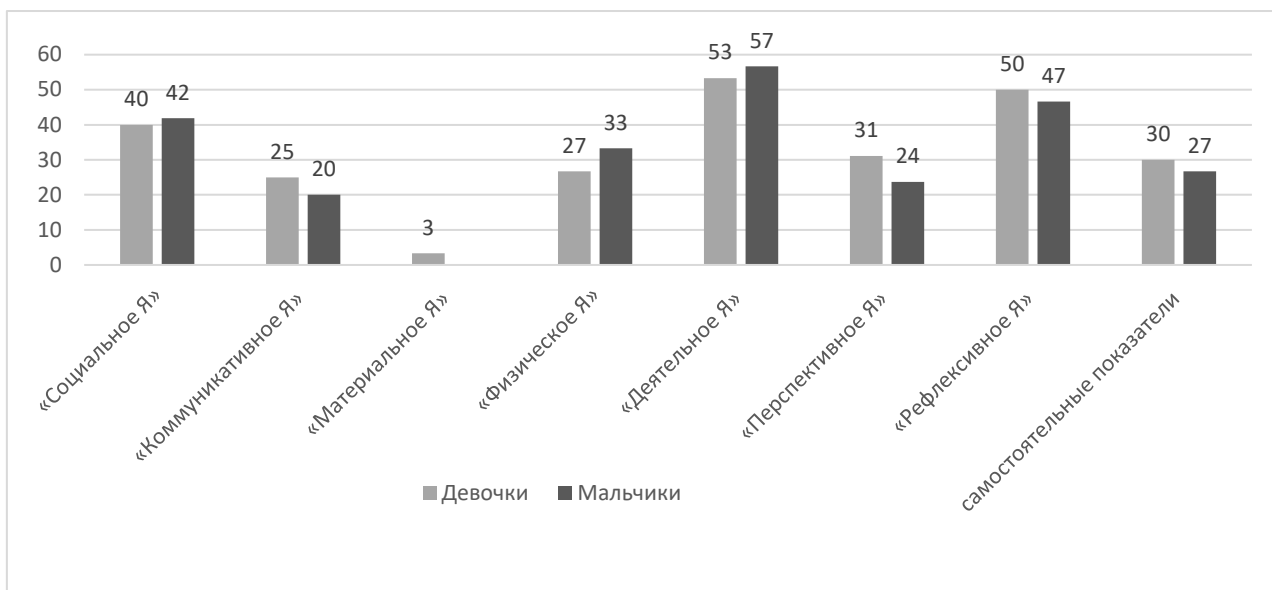


Рисунок 1. Уровни идентичности учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу (в %)

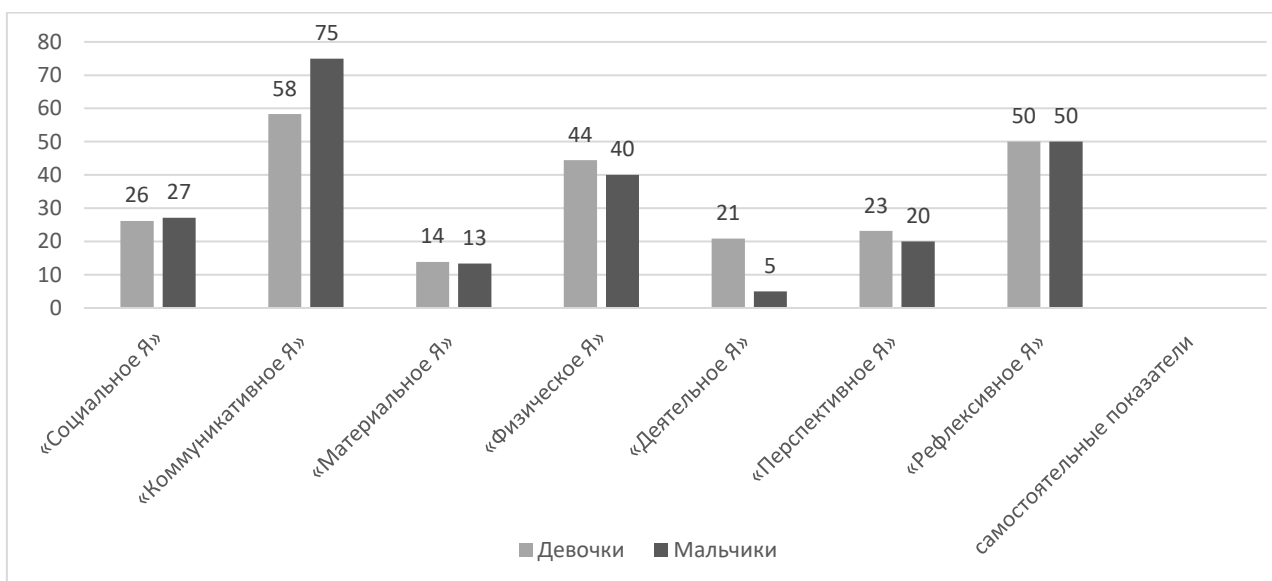


Рисунок 2. Уровни идентичности учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу (в %)

Преобладающим по шкале идентичности у учащихся 3 «Е» класса является категория «Коммуникативное Я» (58% девочек и 75% мальчиков). В высказываниях мальчиков встречаются такие слова, как «друг», «я люблю своих друзей», «у меня много друзей». В высказываниях девочек класса преобладают такие выражения, как «я хорошая подруга», «у меня много подруг». Это свидетельствует о том, дети приобрели умение взаимодействовать

с людьми, дружить и обучаться. Более выраженная коммуникативная идентичность мальчиков может быть связана с тем, что мальчики активнее в общении и взаимодействии. Что касается учащихся 3 «Е» класса, то «Коммуникативное Я» у них развито меньше (25% девочек и 20% мальчиков), что также может объясняться особенностями педагогического воздействия: педагог много времени уделяет индивидуальной деятельности.

Стоит отметить, что девочки 3 «Г» и 3 «Е» классов распределились поровну в категории «Рефлексивное Я» (по 50%). У девочек обоих классов преобладают такие показатели, как персональная идентичность и персональные характеристики, эмоциональное отношение к себе. В высказываниях можно встретить такие фразы, как «я добрая», «я помогаю своим людям», «я умная», «я щедрая». Это свидетельствует о том, что девочки могут анализировать свои поступки и действия. Мальчики в 3 «Г» класса (47%) незначительно уступают мальчикам 3 «Е» класса (50%). В их высказываниях присутствуют такие слова, как «заботливы», «смелый», «ответственный». Мальчики рефлексиируют в одном направлении – личные качества, у девочек «Рефлексивное Я» отражает несколько направлений: эмоциональная сфера, выделяют себя из всех (персональное) и личные качества.

Категория «Социальное Я» в большей степени выражена у учащихся 3 «Г» (40% девочек и 42% мальчиков против 26% девочек и 27% мальчиков в 3 «Е»). В высказываниях девочек в большей степени преобладают профессионально-ролевая позиция, семейная принадлежность и прямое обозначение пола. Например: «ученица», «девочка», «сестра», «внучка», «племянница». В ответах мальчиков преобладают профессионально-ролевая позиция и прямое обозначение пола: «мальчик», «сын», «брат», «ученик» и «одноклассник». Это свидетельствует о том, что дети осознают, что они имеют несколько ролей: не только сын, дочь внук, но и ученик и одноклассник. У них появляется новые обязанности по отношению к школе и школьному коллективу. В социальной позиции реализуется потребность младшего школьника в приобщении себя к обществу, рассмотрении себя

среди других, утверждения себя среди других.

Следующая категория – «Физическое Я». Девочки 3 «Е» класса по числу описаний в этой категории превалирует над девочками из 3 «Г» (40% и 27% соответственно). В их выражениях преобладает субъективное описание своих физических данных, внешности: «Я красивая», «я милая», «я симпатичная», «я хорошенькая». Также встречаются и фактические описание своих физических данных, включая описание внешности: «у меня красивые волосы», «я брюнетка», «у меня красивые глаза», «я низкая». У мальчиков в обоих классах примерно равное число описаний, в их высказываниях можно встретить такие, как: «я слабый», «у меня есть мышцы», «я быстрый», «я высокий», «я большой». Из полученных результатов видно, что у детей проявляются гендерные различия в восприятии своего физического Я.

Интересны результаты в категории «Материальное Я». Как видно из рисунков 9, 10, девочки и мальчики 3 «Е» дают такие описания гораздо чаще (14% и 13% соответственно против 3% девочек и 0% мальчиков в 3 «Г»). Категория «Материальное я» представлена одним аспектом: оценка своей обеспеченности, отношение к материальным благам (богатый). Это связано с тем, что родители стараются покупать ребенку самое дорогое, поэтому дети понимают, что их родители хорошо обеспечивают, а что касается «Я богатый» или «у меня много денег», то это связано с тем, что родители дают ребенку деньги на карманные расходы в определенном количестве. Все зависит от того как распоряжаются материальными благами родители, отсюда и будет зависеть материальное поведение младших школьников.

Следующая категория – «Перспективное Я». В этой категории дали ответы в среднем четвертая часть детей. В их высказываниях преобладают такие направленности, как профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой: «я хочу стать врачом»; семейная перспектива: «я буду мамой», а также деятельностная перспектива: «буду хорошо учиться». Это связано с тем, что с раннего возраста детей родители говорят детям о том, что нужно хорошо учиться, чтобы

получить определенную профессию. Дети задумываются о своем будущем по инициативе родителей, потому что именно родители создают для детей стереотипы, например, «если не будешь учиться, будешь никем». А дети в силу своих возрастных особенностей далеко не всегда планируют свое далёкое будущее.

Полученные данные позволяют выделить группы детей с различным уровнем идентичности и дифференцированности Я-концепции (см. рис. 3 и 4).

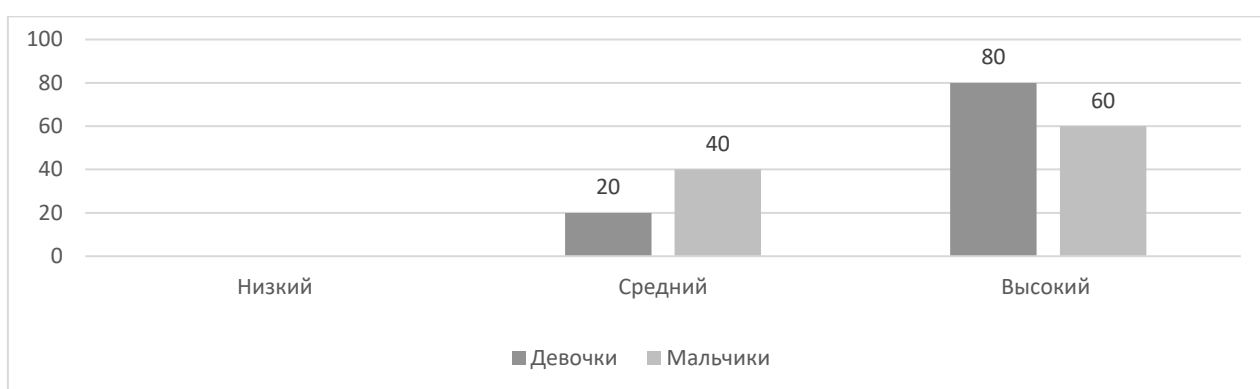


Рисунок 3. Уровни идентичности учащихся 3 «Г» в группах, разделенных по полу (в %)



Рисунок 4. Уровни идентичности учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу (в %)

Исходя из рис. 3 и 4 можно сделать вывод, что среди учащихся 3 «Г» и 3 «Е» класса преобладающий уровень является высокий уровень идентичности. Дети с высоким показателем идентичности обладают достаточно хорошо



сформированным представлением о себе, осознают свою половозрастную, социальную идентичность, выделяют различные аспекты своего Я.

Следующий уровень – средний. У этой группы детей достаточно хорошо сформирована половозрастная и социальная идентичность, но в силу недостаточно развитой рефлексии они затрудняются выделять в себе отдельные характеристики, имеют более обобщенное представление о себе.

Стоит отметить, что низкий уровень идентичности отсутствует как в 3 «Г» классе, так и в 3 «Е». Это значит, что каждый ребенок, не смотря на свой маленький возраст, идентифицирует себя хотя бы с одним компонентом «Я» идентичности.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что, несмотря на свой возраст, младшие школьники имеют достаточно дифференцированное представление о себе.

### **Анализ методики «самооценка» (Дембо-Рубинштейн модификация А.М. Прихожан)**

Полученные данные позволяют выделить группы детей с различным уровнем самооценки (см. рис. 5 и 6).

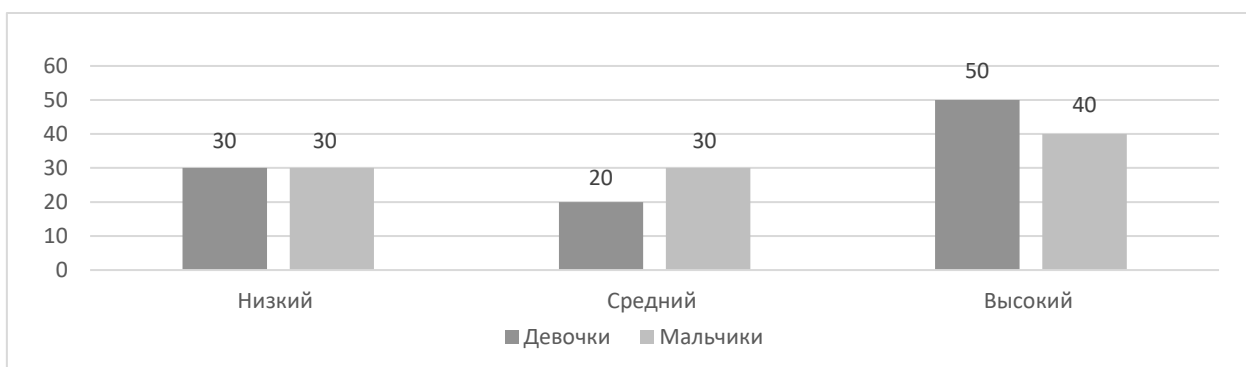


Рисунок 5. Уровни развития самооценки учащихся 3 «Г» в группах, разделенных по полу (в %)



Рисунок 6. Уровни развития самооценки учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу (в %)

Так как результаты двух выборок отличаются незначительно, мы можем описать результаты как общие для обеих групп.

Как видно на рисунках 5 и 6, среди учащихся 3 «Г» и 3 «Е» классов преобладают дети с завышенной самооценкой: 50% и 40% девочки и мальчики в 3 «Г», 40% и 42% девочки и мальчики 3 «Е» классах соответственно. Такой показатель обусловлен возрастными особенностями детей младшего школьного возраста. Дети с завышенной самооценкой склонны переоценивать свои личные качества, способности, возможности и результаты деятельности. Дети характеризуются максимальной самостоятельностью и особой активностью. Они имеют большой авторитет в социальных группах, хотя склонны критиковать других. Уровень притязаний у таких детей завышенный, а это значит, что они ставят перед собой слишком сложные, нереальные цели, которые объективно могут приводить к частым неудачам, разочарованию и даже фрустрации.

Количество учащихся с адекватной самооценкой в 3 «Г» и в 3 «Е» составляет 20% девочек и 30% мальчиков, 33% девочек и 30% мальчиков соответственно. У таких школьников формируется учебная мотивация, подкрепленная интересом. Они выбирают задачи, соответствующие своим возможностям, а также с интересом находят ошибки в своих работах. После успеха в решении задачи выбирают такую же или более трудную. После неудачи проверяют себя или берут задачу менее трудную. Такие дети отличаются само-

стоятельностью и активностью.

Треть учащихся составляют дети с заниженной самооценкой. Интересно, что мальчики 3 «Г» и 3 «Е» класса с заниженной самооценкой распределены поровну: по 30% мальчиков, девочек чуть меньше в 3 «Е»: 25% против 30% в 3 «Г». Такие дети не уверены в себе. Они выбирают только легкие задачи, как в жизни, так и в экспериментальной ситуации. Дети больше склонны к тревожности и самокритичности, но деятельность других переоценивают, нуждаются в поддержке со стороны окружающих. Неуверенность в себе у этих детей особенно ярко проявляется в их планах на будущее.

Подводя итог, можно заметить, что в каждом классе есть учащиеся с завышенной, адекватной или заниженной самооценкой. Это говорит о том, что каждый ребенок оценивает себя и окружающих по-своему. Взаимодействие детей с разными видами самооценки может способствовать развитию учебной мотивации и веры в себя у детей с заниженной самооценкой, объективному оцениванию своих возможностей и действий детьми с завышенной самооценкой.

### **Анализ данных методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов)**

Полученные данные позволяют выделить группы детей с различным уровнем рефлексивности и (см. рис. 7 и 8).

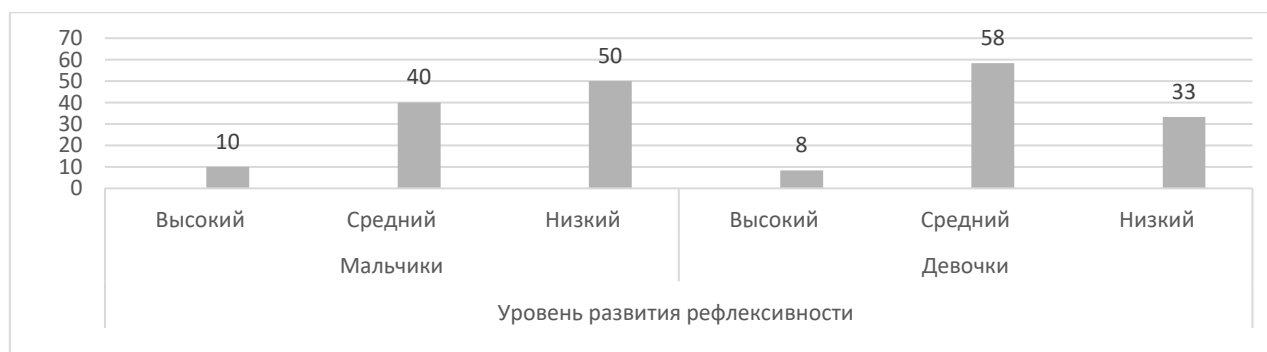


Рисунок 7. Уровни развития рефлексивности младших школьников в группах, разделенных по полу, у учащихся 3 «Г» (в %)

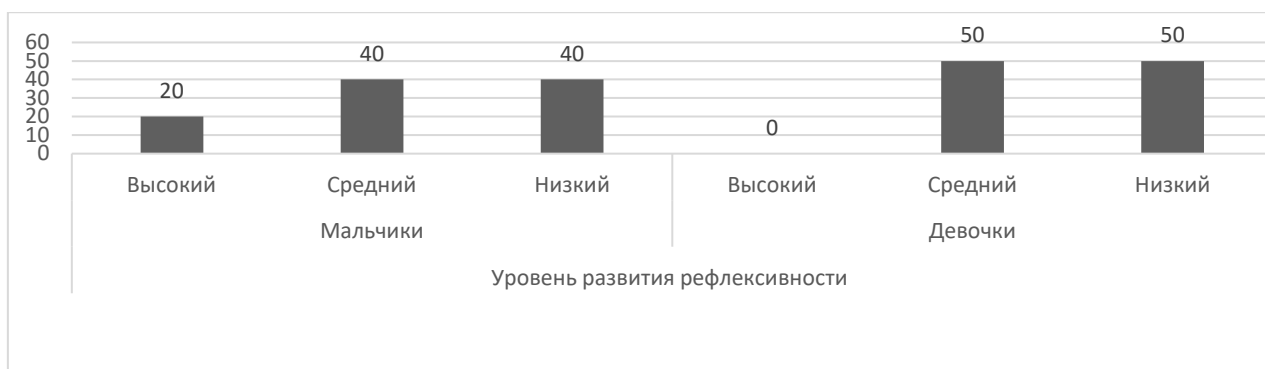


Рисунок 8. Уровни развития рефлексивности младших школьников в группах, разделенных по полу, у учащихся 3 «Е» (в %)

Так как результаты двух выборок отличаются незначительно, мы можем описать результаты как общие для обеих групп. Преобладающим уровнем рефлексивности у учащихся 3 «Г» и 3 «Е» является средний уровень у девочек (58% и 50% соответственно), а у мальчиков – низкий (50% и 40% соответственно). Дети со средним уровнем рефлексивности могут контролировать свое поведение, более того, осуществлять самоанализ. Для детей с низким уровнем характерно такое обдумывание ситуаций в настоящем времени, а также у них слабо развиты самоанализ ситуаций в прошлом, прогнозирование своих действий и своего поведения.

В тоже время, мы отмечаем большее количество мальчиков с высоким уровнем рефлексивности: 10% и 20% в 3 «Г» и 3 «Е» соответственно, тогда как девочек с высоким уровнем меньше – 8% и 0% в 3 «Г» и 3 «Е» соответственно. У детей с высоким уровнем рефлексивности проявляется склонность к самоанализу конкретных ситуаций, а также появляется самоанализ и оценка не только событий, но и себя в прошлом. Более того, дети могут планировать свое поведение и действия.

Интересно, что в 3 «Е» классе мальчики и девочки со средним и низким уровнями рефлексивности распределились поровну (по 40% мальчиков и 50% девочек), а в 3 «Г» у мальчиков преобладает низкий, а у девочек – средний уровень развития рефлексивности.

## Анализ опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова

Полученные данные позволяют выделить группы детей с различными уровнями категорий саморегуляции (см. рис. 9, 10).

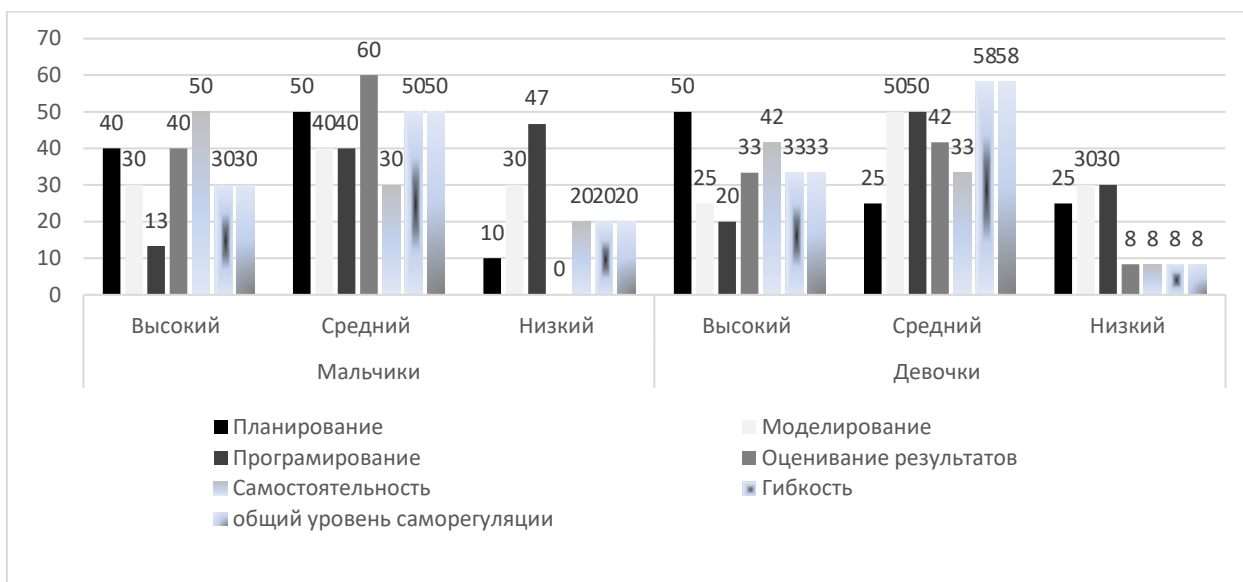


Рисунок 9. Уровни саморегуляции младших школьников в группах, разделенных по полу, у учащихся 3 «Г» (в %)

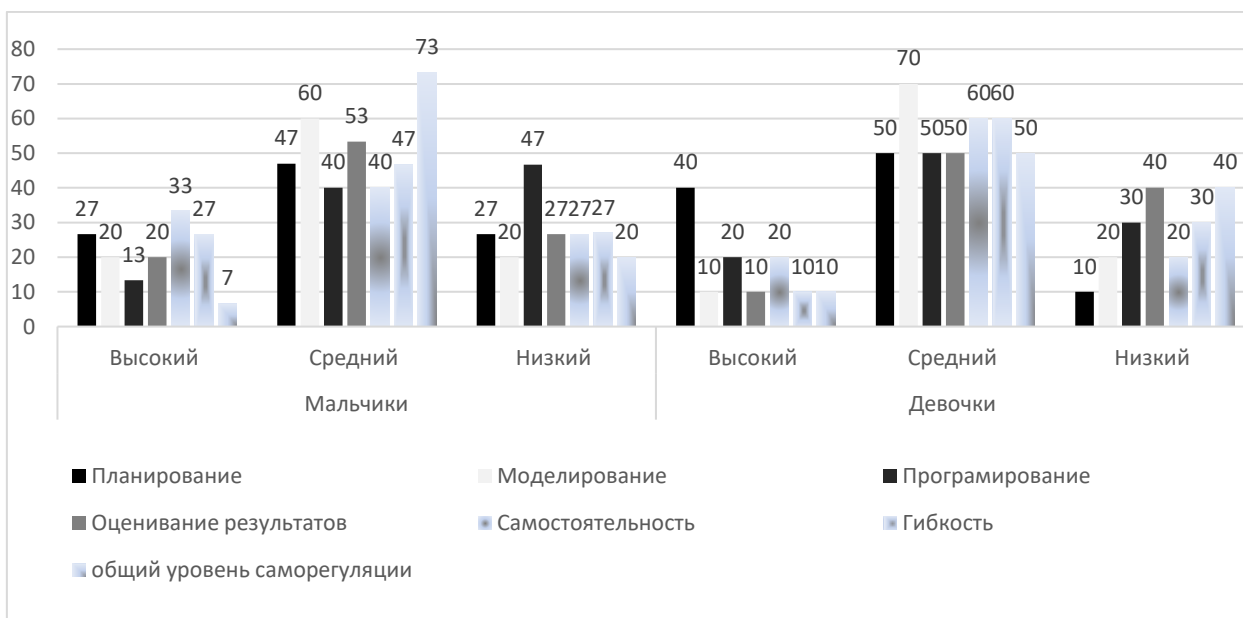


Рисунок 10. Уровни саморегуляции младших школьников в группах, разделенных по полу, у учащихся 3 «Е» (в %)

Как видно из рисунков 9, 10, преобладающий уровень развития саморе-

гуляции – средний, и у девочек, и у мальчиков в обоих классах. При этом у девочек все параметры развиты более равномерно. Девочки преимущественно демонстрируют средний уровень моделирования, самостоятельности и гибкости, это означает, что они способны изменять модель значимых условий и программу действий. А мальчики – средний уровень моделирования, оценивания результатов и общий уровень саморегуляции, их можно описать как самостоятельных, адекватно реагирующих на изменение условий.

На высоком уровне у девочек развита такая характеристика как планирование, а у мальчиков – самостоятельность, гибкость и планирование. Следовательно, о девочках можно сказать, что у них сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно, а мальчиках можно сказать, как о способных самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Мальчики могут быть пластичны во всех регуляторных процессах. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие дети легко перестраивают планы и программы действий, а также поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Надо полагать, что у мальчиков сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

Рассматривая низкий уровень, можно отметить, что у мальчиков низкий уровень планирования, а у девочек – низкий уровень оценивания и общий уровень саморегуляции. Следовательно, девочки не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения у девочек не сформирована. Мальчики

предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно, и обычно несамостоятельно.

Подводя итог, можно заметить, что для саморегуляции младших школьников характерны самостоятельность, планирование своих действий и поведения, а также реализация своих действий, гибкость и критичность. Встречается и такая характеристика как зависимость от мнения окружающих, от ситуаций.

### Анализ результатов карты наблюдений за поведением

Полученные данные позволяют выделить группы детей с разными типами поведения (см. рис. 11, 12. Приложение А, таблица)



Рисунок 11. Типы поведения учащихся 3 «Г» в группах, разделенных по полу, (в %)

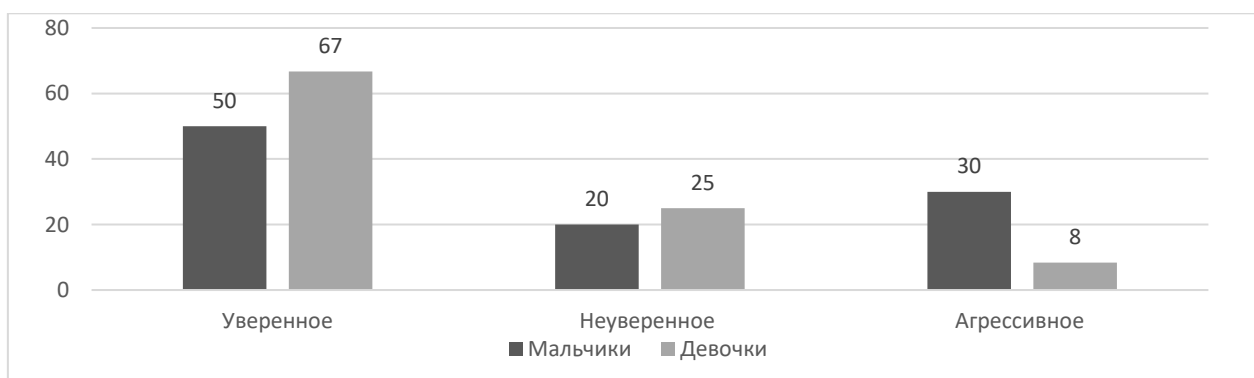


Рисунок 12. Типы поведения учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу, (в %)

Так как результаты двух выборок отличаются незначительно, мы мо-

жем описать результаты как общие для обеих групп. Как видно из рисунков 9 и 10, преобладающим типом поведения для учащихся 3 «Г» (53% мальчиков и 60% девочек) и 3 «Е» класса (50% мальчиков и 67% девочек) является уверенное поведение. Дети с уверенным поведением склонны к четкости и ясности выражения своих мыслей и чувств. Дети способны рассчитывать на себя, поскольку они адекватно оценивают себя и свои возможности. Они легко контактируют не только со сверстниками, но и со взрослыми людьми. Что касается отношений со сверстниками, то такие дети проявляют уважение, соблюдают правила поведения, спокойно реагируют на критику. Они всегда готовы прийти на помощь, доброжелательны, открыты.

Вторым типом поведения является неуверенное поведение: в 3 «Г» классе 33% мальчиков и 20% девочек, в 3 «Е» – 25% девочек и 20% мальчиков. Дети, у которых неуверенное поведение, не могут попросить о помощи, потому что они застенчивы и стеснительны, не уверены в своих силах. В общении со сверстниками такие дети проявляют уважение, доброжелательность, но они сдержаны в проявлении эмоций и чувств. Стоит отметить, что такие дети спокойны и жизнерадостны. Они охотно идут на контакт со взрослыми. Такие дети боятся выступать перед публикой, их речь чаще всего не выразительна. В играх дети не занимают лидирующие позиции, зависят от мнения окружающих. Такой тип поведения характерен для детей с низкой самооценкой.

Третьим типом поведения среди учащихся 3 «Г» и 3 «Е» является агрессивное поведение. Из рисунков видно, что мальчики 3 «Е» класса преобладают над мальчиками 3 «Г» (30% и 13% соответственно). Начинают определяться гендерные особенности агрессивности. Агрессия у мальчиков проявляется в виде применения физической силы, например, они дерутся, ставят подножки, «щелкают по лбу». А девочки 3 «Г» преобладают над девочками 3 «Е» класса (20% и 8% соответственно). Девочки выбирают косвенные и вербальные способы – насмешки, присвоение прозвищ, сплетни, игнорирование, молчание. От недостатка внимания чаще всего пытаются заинтересо-



вать взрослых. Такие дети уверены в себе, но в тоже время не могут контролировать свое поведение, поэтому возникают конфликты со сверстниками, учителями и взрослыми. Дети с агрессивным поведением зачастую винят в своих ошибках других людей, не соблюдают правил общения. Такой тип поведения свойственен учащимся завышенной самооценкой.

В целом, можно отметить преобладание у детей оптимального типа поведения – уверенного, следовательно, развитые самооценка, рефлексия и самоконтроль обеспечивают активное и управляемое поведение.

Обобщив результаты всех методик, на основании выделенных критериев и уровней развития самосознания младших школьников мы получили следующие итоговые результаты.

### **Итоговый уровень развития самосознания младших школьников**

В ходе экспериментального исследования были выявлены уровни структурных элементов самосознания, которые входят в самосознание. Результаты наблюдения представлены на рисунках 13, 14.

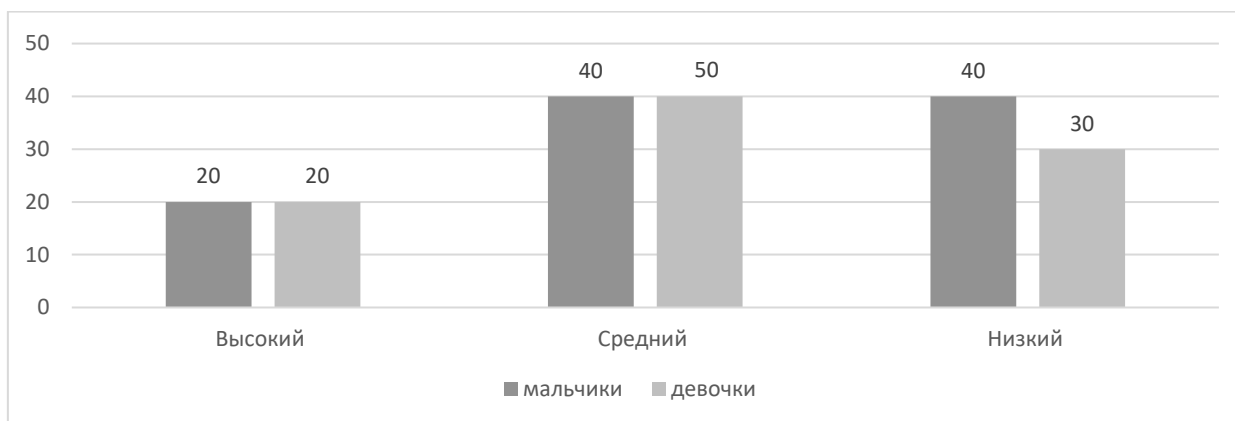


Рисунок 13. Итоговый уровень самосознания учащихся 3 «Е» в группах, разделенных по полу, (в %)

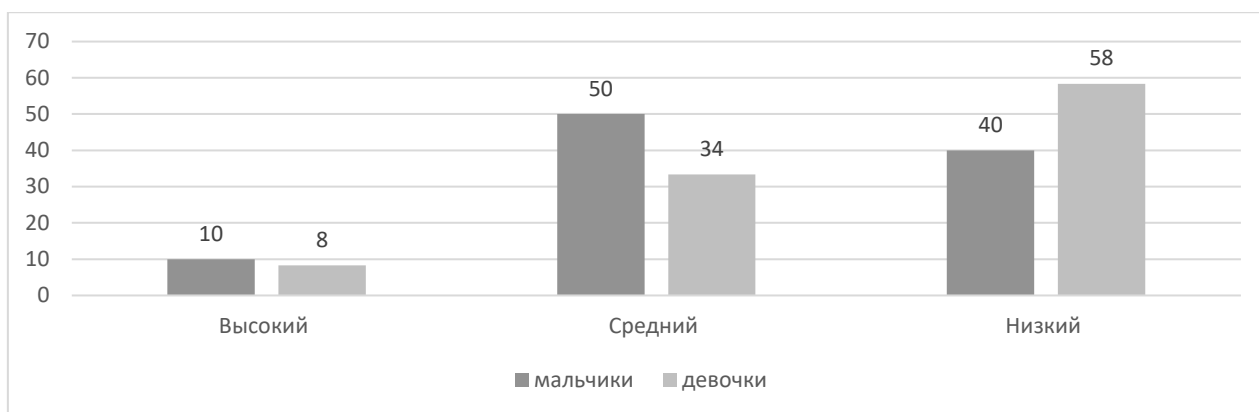


Рисунок 14. Итоговый уровень самосознания З «Е» в группах, разделенных по полу, (в %)

Как видно из рисунков 13, 14, преобладающим уровнем развития самосознания является средний уровень, в среднем у 40% детей. Младшие школьники со средним уровнем развития самосознания осознают, что они индивидуальны и подвергаются социальным воздействиям. Дети понимают и осознают, что им нужно учиться, чтобы совершенствовать себя. Они знают, что отличаются от других своей уникальностью и пытаются занять хорошее положение в обществе, в каком бы обществе они не находились. Обучающиеся с таким уровнем самосознания имеют адекватную самооценку, что позволяет им адекватно оценивать не только себя, но и окружающих, а также оценивать свои поступки во временном аспекте. Дети с адекватной самооценкой ведут себя уверенно, а это значит, что они легко находят общий язык со сверстниками и взрослыми, более того, они воспринимают критику в свой адрес спокойно и, в свою очередь, дают четкую и ясную критику окружающим. У детей со средним уровнем развития самосознания достаточно хорошо проявляется рефлексивность, а это значит, что они способны к самоанализу и контролю своего поведения в настоящем времени. У таких детей достаточно хорошо развита саморегуляция. Это свидетельствует о том, они самостоятельно могут изменять модель поведения, адекватно реагируя на изменение условий.

Вторым по частоте встречаемости является низкий уровень развития

самосознания, также около 40% в среднем мальчиков и девочек. Детям с низким уровнем самосознания характерна низкая самооценка, это значит, что они не верят в свои способности, стесняются попросить о помощи, но соблюдают правила поведения в обществе. Такие дети никогда не возьмут задания повышенной сложности. У младших школьников с заниженной самооценкой неуверенное поведение. Что касается детей с завышенной самооценкой, то они, напротив, переоценивают свои возможности, стремятся взять задания повышенной сложности. Нередко они демонстрируют агрессивное поведение, не могут контролировать свои эмоции и чувства, более того, они обвиняют всех в своих ошибках. Что касается рефлексивности, то дети не склонны лишней раз задумываться и проводить анализ ситуации, ими больше руководят эмоции и импульсы. Таким младшим школьникам присущ низкий уровень саморегуляции: могут не замечать своих ошибок, не критичны к своим действиям, зависимы от мнения окружающих. Что касается целей, то их формирование зависит от ситуаций и часто цели возникают спонтанно. Формулируют цели несамостоятельно.

Наименьшим по частоте встречаемости является высокий уровень развития самосознания. У таких детей адекватная самооценка, это значит, что они уверены в своих возможностях. Они отличаются самостоятельностью и активностью, уверенным поведением, берут на себя ответственность свои поступки, способны контролировать и регулировать свое поведение. Они общительны и открыты для изучения всего нового, не боятся трудностей, решают их. Таким младшим школьникам свойственен высокий уровень рефлексивности. Это значит, что они склонны к самоанализу и оценке не только событий, но и себя в прошлом. Более того, дети могут планировать свое поведение и действия. Детям также свойственен высокий уровень саморегуляции, они планируют свою деятельность, планы в этом случае реалистичны, так же они могут организовывать работу по достижению цели, контролировать ход ее выполнения. Такие дети легко могут перестроиться на другой вид деятельности.

В заключении хотелось бы отметить, что самосознание – это комплекс элементов, если несколько элементов находятся на низком уровне, то снижается уровень самосознания. Структурные элементы самосознания дают возможность работать над недостаточно развитым компонентом, для того, чтобы поднять уровень самосознания.

### **2.3. Программа работы на основе технологии портфолио для развития самосознания младших школьников**

Выявленные особенности элементов самосознания детей младшего школьного возраста позволили нам избрать в качестве способа формирования самосознания детей технологию портфолио. В контексте нашего и исследования мы будем развивать элементы самосознания, которые в совокупности дадут возможность ученику понять самого себя. Портфолио, на наш взгляд, является эффективным средством развития самосознания. Безусловная ценность портфолио заключается в том, что он способствует повышению самооценки ученика, максимальному раскрытию индивидуальных возможностей каждого ребенка, развитию мотивации дальнейшего творческого роста. Ведь благодаря Портфолио ведется учет каждому достижению учащегося посредством внедрения специально разработанной структуры портфолио возможно сориентировать ребёнка на достижение цели путем планирования своей деятельности, отслеживания конкретных результатов, оценивания своей деятельности в процессе рефлексивных размышлений. С помощью четко продуманной системы работы ребенок сможет увидеть возможности проявления своих способностей в различных сферах деятельности: учебной, социальной, культурной и т.д., что способствует лучшему пониманию самого себя.

Нами была разработана структура портфолио для обучающихся младшего школьного возраста и продумана система групповых встреч детей с психологом, в процессе которых дети будут учиться осознанно ставить цели,

планировать свои действия. Ученики научатся регулировать и контролировать свое поведение, эмоции и свою деятельность, более того, дети смогут давать самооценку и анализ своих действий.

При составлении программы групповых встреч, нами учитывались следующие принципы: принцип открытости, принцип индивидуализации, принцип самостоятельности, принцип вариативности.

Система встреч с детьми поделена на три блока: вводный, основной, заключительный. Вводный блок состоит из двух занятий, задача которых заключается в первичном знакомстве с портфолио и механизмами работы с ней, а также мотивировать обучающихся на сбор портфолио. Основной блок включает в себя занятия, направленные на построение индивидуальной заполнения папки каждого ребенка, развитие навыков целеполагания, планирования, рефлексии, саморегуляции, самоконтроля, самооценивания, а также принятия себя таким, какой ты есть. Заключительный блок рассчитан на два занятия: публичное выступление с целью самопрезентации и представления своего портфолио и подведение итогов с помощью эссе, которое включает в себя обратную связь на все групповые занятия с помощью рефлексии и самооценивания.

Планируя работу с папкой достижений, мы опирались на технологию портфолио, которая даёт возможность акцентировать сознание ребёнка на значимых моментах в его развитии за счет рефлексивных размышлений. Именно портфолио обращает внимание ребенка на самого себя, в свою очередь, это влечет к развитию рефлексии самооцениванию. Отсутствие насильственного навязывания в выполнении той или иной деятельности, безоценочное отношение к результатам работы ребёнка со стороны психолога, сопровождающего процесс заполнения папки достижений, оставляет моменты осознанного выбора возможных способов действий и достижения результатов.

Заполнение портфолио осуществляется параллельно с проведением групповых занятий.

На первом этапе составления программы мы определили её цель и задачи.

Цель программы: развитие самосознания с помощью технологии портфолио.

Задачи программы:

1. Развитие адекватной самооценки.
2. Развитие умения анализировать свою деятельность и результаты.
3. Овладение навыками саморегуляции поведения, эмоций и физического тела.
4. Знакомство со способами взаимодействия младших школьников.
5. Формирование младшего школьника, как разносторонней личности.

Следующий этап работы связан с определением содержательного компонента технологии портфолио и групповых встреч, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям участников группы.

Программа представляет собой цикл из десяти занятий. Восемь занятий посвящено групповой работе с детьми с использованием психотехнических упражнений. Продолжительность одного занятия 40 минут. Режим проведения: 1-2 раза в неделю в течение двух месяцев.

Мы предлагаем следующую структуру портфолио:

1. Титульный лист.
2. Моя автобиография.
3. «Я и моя семья»
  - «Моя дата рождения»
  - «Мой домашний адрес и адрес моей школы»
  - «Мои друзья»
4. «Мои достижения»
  - «Моя учеба»
  - «Мне интересно»
  - «Мое творчество»
  - «Моя общественная деятельность»

## 5. «Отзывы и пожелания»

- Отзыв от родителей.
- Отзывы от учителей.
- Отзывы одноклассников.

В заключении хочется сказать о том, что внедрение технологии портфолио и параллельное ведение групповых занятий, направленных на развитие элементов самосознания способствуют комплексному развитию самосознания.

## Выводы по Главе 2

Целью констатирующего эксперимента было определение уровня развития самосознания младших школьников. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. В ходе работы были определены критерии и уровни развития общения:

- Высокий уровень имеет ребенок, который обладает адекватной самооценкой, уверенным поведением, а также имеет высокий уровень очень саморегуляции и рефлексивности. Ребенок соотносит себя к большинству из категорий «Я» идентичности.

- Средний уровень имеет ребенок, который обладает адекватной самооценкой, уверенным поведением, а также имеет средний уровень развития рефлексивности и саморегуляции. Ребенок соотносит себя к разным категориям «Я» идентичности.

- Низкий уровень имеет ребенок, который обладает низкой или завышенной самооценкой, неуверенным или агрессивным поведением, а также имеет низкий уровень саморегуляции и рефлексивности.

2. Преобладающий уровень развития самосознания у младших школьников – средний, он встречается у 40% обучающихся. Младшие школьники осознают, что они индивидуальны и включены в социальные группы, имеют адекватную, но неустойчивую самооценку, ведут себя уверенно, достаточно хорошо проявляется рефлексивность, а это значит, что они способны к самоанализу и контролю своего поведения в настоящем времени.

3. Низкий уровень самосознания также встречается в среднем у 40% младших школьников. Детям с низким уровнем самосознания характерна низкая самооценка, это значит, что они не верят в свои способности, стесняются попросить о помощи, но соблюдают правила поведения в обществе. У младших школьников с заниженной самооценкой неуверенное поведение. Что касается детей с завышенной самооценкой, то они, напротив, демонстри-



руют агрессивное поведение, не могут контролировать свои эмоции и чувства. Дети не склонны лишней раз задумываться и проводить анализ ситуации, ими больше руководят эмоции и импульсы. Таким младшим школьникам присущ низкий уровень саморегуляции.

4. Высокий уровень самосознания встречается у 20% учащихся 3 «Г» класса и в среднем 9% учащихся 3 «Е» класса. Детям характерна дифференцированность представлений о себе, адекватная устойчивая самооценка, уверенность в своих возможностях, способность к самоанализу своих поступков и поведения в разном временном аспекте, спокойно относятся к критике, способны планировать и организовывать, а также контролировать свои действия, самостоятельны и активны.

5. В младшем школьном возрасте хорошо развит такой компонент самосознания как идентичность. Это связано с тем, что младший школьный возраст характеризуется таким новообразованием, как «внутренняя позиция школьника». Благодаря этому новообразованию ребенок переходит на новую ступень своего развития. У него появляются новые роли такие, как школьник, одноклассник, а так новые обязанности и ответственность. Стоит отметить, что такой компонент как поведение также развит достаточно хорошо. Это значит, что кризис 7 лет у младших школьников пройден успешно, они могут контролировать свое поведение и поступки, соблюдать правила поведения, общаться со сверстниками и взрослыми. Менее развиты у младшего школьника компоненты самооценки и саморегуляции. Что касается самооценки, то у учащихся преобладает завышенная самооценка, она характерна для этого возраста, так как дети переоценивают свои возможности, но при этом уверены в себе. У младших школьников плохо развита рефлексивность, поэтому они не могут оценить свои реальные возможности. Относительно саморегуляции заметим, что она начинает формироваться, как новообразование данного возраста.

6. Существуют половозрастные особенности самосознания. Так, девочки при описании «физического Я», используют как субъективные, так и

фактические описания своих физических данных, внешности, тогда как мальчики используют только субъективные описания. Это еще раз доказывает значимость для девочек оценки со стороны окружающих и ориентации на социальные стандарты. Отмечаются гендерные различия в саморегуляции младшего школьника. Так, у девочек сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно, они способны изменять модель значимых условий и программу действий, а о мальчиках можно сказать, как о способных организовывать работу по достижению цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, но цели они выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

7. С целью развития самосознания разработана программа, которая поможет детям развивать элементы самосознания. Программа ориентирована на младших школьников 2-4 классов.

## Заключение

Проблеме самосознания посвящено немало исследований в отечественной психологии. В работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, А.Г. Спиркина в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности.

В ходе теоретического анализа литературы нами были изучены различные аспекты проблемы самосознания личности: это собственно понятие «самосознание», «Я-концепция», «самооценка». Рассмотрены разные подходы к выделению структуры самосознания и их типы. В работе взята за основу структура Ж.И. Намазбаевой, состоящая из пяти компонентов: рефлексивности, саморегуляции, самоконтроля, самооценки и идентификации.

Для проведения эмпирического исследования был подобран диагностический комплекс для выявления актуального уровня развития самосознания у детей младшего школьного возраста по структуре самосознания Ж.И. Намазбаевой.

По результатам констатирующего эксперимента у детей младшего школьного возраста были выявлены 3 уровня развития самосознания. Преимущественно у младших школьников отмечается средний и низкий (примерно по 40% детей) уровни развития самосознания. Высокий уровень развития самосознания только начинает формироваться. В большей степени у детей развита идентичность, адекватная или завышенная самооценка, уверенное поведение. Менее развиты рефлексия и самоконтроль, саморегуляция, что соответствует существующим данным о возрастной норме развития.

На основании результатов констатирующего эксперимента была составлена программа по развитию самосознания младших школьников. В разработанной программе представлены групповые занятия, которые сопровож-

даются заполнением портфолио, с использованием игр и упражнений, направленных на развитие элементов самосознания, обучающихся в начальной школе.

Составленная нами программа и результаты констатирующего эксперимента могут быть полезны учителям и психологам, а также родителям, которые интересуются данной проблемой.

### Список используемых источников

1. Алферов, В. Д. Психология развития школьника. Ростов.: Феникс, 2000. 300 с.
2. Аронова Е.А. Регуляторная роль самосознания в произвольной активности человека: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 190 с.
3. Бодалев, А.А. Личность и общение. М.: Эксмо, 2006. 689 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2008. 400 с.
5. Витушкина Э.В., Кружилина Т.В. Особенности формирования самооценки младшего школьника как основы достижения личностного результата // Э.В Витушкина, Т.В Кружилина // электрон. журн. – Режим доступа к журн. UR Режим доступа. – [<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-samootsenki-mladshih-shkolnikov-kak-osnovy-dostizheniya-lichnostnogo-rezultata-obrazovaniya>]
6. Волков Б.С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы. Ученое пособие для вузов. Москва: Владос, 2015. 511 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. 480 с.
8. Габеева Л.Н. Педагогические условия развития самоконтроля у младших школьников: Автореф. дис. ... кан. наук. - Улан-Удэ.: 2014. 21 с.
9. Гаврилычева, Г.Ф. Младший школьник и его ценности // Начальная школа. - 2016. - №7. - с. 13-19.
10. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М.В. Гамезо и др. М.: Просвещение, 1986. 256 с.
11. Горецкий, В.Г. Воспитание и обучение / В. Г. Горецкий // Начальная школа. - 2014. - №3. - с. 30-38.
12. Давыдов В.В. Учебная деятельность и развивающее обучение. Москва.: Владос, 2001. 112 с.

13. Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Младший школьник как субъект учебной деятельности // Вопросы психологии. - 2011. - №3. с. 14-19.
14. Емельянова О.Ю. Психология самооценки. М.: Аорта, 2008. 42 с
15. Иванов А. В. Портфолио в начальной школе: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М: Просвещение, 2014. 96 с.
16. Иванова Г.П. Освоение нравственных ценностей учащимися общеобразовательных школ в современных условиях. М.: Социум, 2010. 100 с.
17. Иванова Т.Л. Стиль общения педагога и его взаимосвязь с самооценками учащихся (На примере младших школьников): дис. ... канд. психол. наук: Казань, 2011. 190 с.
18. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности [Электронный ресурс] / Карпов А.В. - М.: Институт психологии РАН, 2004. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5927000525.html> (дата обращения 05.05.2017).
19. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики. М.: Владос, 2006. 213 с.
20. Кон И.С.В поисках себя личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 151 с.
21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). М.: Изд-во УРАО. 1999, 176 с.
22. Лебеденко Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. М.: Прометей: Книголюб, 2014. 64 с.
23. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М.: Просвещение, 1968. 142 с.
24. Макарова, И.В. Общая психология: Учебное пособие для СПО / И.В. Макарова. Люберцы: Юрайт, 2016. 182 с.
25. Максакова В.И. Организация воспитания младших школьников. М.: Просвещение, 2008. 256 с.
26. Максакова В.И. Организация воспитания младших школьников: ме-

год пособие для учителя. – М., 2011. 374 с.

27. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в младшем школьном возрасте.: М., - 1953. 95 с.

28. Марцинковской Т.Д. Психология развития / Под редакцией Т.Д. Марцинковской. - М.: Академия, 2001. - 352 с.

29. Матюхина М.В. Психология младшего школьника. – М.: Просвещение, 2000, 76 с.

30. Мищенко З.И. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Курск: Изд-во Курск, гос. Пед. ун-та, 2002. 143 с.

31. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психол. журн. Т. 23. - 2015. - № 6. - с. 5-17.

32. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология. М.: Academia, 2007. - 638 с.

33. Новикова Т.Г. Нужен ли портфолио российскому школьнику? // Методист. - 2015. - № 5. - с. 56-59.

34. Новикова Т.Г. Папка индивидуальных достижений – «портфолио» // Директор школы. - 2015. - № 7. - с. 45-48.

35. Новикова, Т. Г. "Портфолио" - новый и эффективный инструмент оценивания [Текст] / Новикова Т., Пинская Т., Прутченков А. // Директор школы. - 2016. - № 2. - с. 32-35.

36. Новикова, Т. Г. Методические рекомендации по сопровождению работы с портфолио учащихся начальной школы [Текст] / Новикова Т., Пинская М., Прутченков А. // Народное образование. - 2014. - № 2. - с. 175-183.

37. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 2000. 287 с.

38. Петровский А.В. Психология в России. XX век. М.: Изд-во УРАО, 2000, 312 с.

39. Пигузова С.В. Становление рефлексии младшего школьника в

учебной деятельности: методические рекомендации / С. В. Пигузова. Троицк, 2014. 53 с.

40. Попов А.С. Формирование обще учебных умений старшеклассников в процессе рефлексии и познавательной деятельности: дис. ...канд. пед. наук. Ориенбург, 2011. 179 с.

41. Ратанова Т.А., Н.Ф. Шляхта. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Флинта, 2003, 320 с.

42. Реана А.А. Психология человека от рождения до смерти. Под. Ред. А.А. Реана – СПб., 2005. – 416 с. ректор школы. - 2008. - № 2. - с. 32-35.

43. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2015. 705 с.

44. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. СПб.: Питер, 2014. с.82-103.

45. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998 – 256 с.

46. Славина Л.С. Роль поставленной перед ребенком цели и образованного им самим намерения как мотивов деятельности школьника. Москва.: Педагогика, 1972. С. 45-80.

47. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М.: Владос, 1972, 360 с.

48. Столин В.В. Самосознание личности. Москва: Изд-во Мос. Ун-та, 1983. 286 с.

49. Тухман И.В. Развитие самоконтроля в учебной деятельности младших школьников // Нач. школа. - 2015. - № 2. - с. 20-31.

50. Тырсигов Д.В. Развитие интеллектуальной рефлексии в старшем подростковом возрасте: дис. ... канд. псих. наук. П., 1996. 244 с.

51. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.:Просвещение, 2010.

52.Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Владос, 1977. 144 с.



53. Шахова И.П. психолого-педагогические особенности развития младшего школьника. Межвузовский сборник научных трудов / Под ред. И.П. Шаховой. Пенза: ПГПИ им В.Г. Белинского, 1993. 86 с. школа. – 2015. - №3. - с. 30-38.
54. Эльконин, Д.Б. Развитие личности ребёнка-дошкольника. М.: Педагогика, 1966. С. 254–292.
55. Адлер, А. Воспитание детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 413 с.
56. Джемс У. Психология. М.: Владос, 2011. 318 с.
57. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. М.: Владос, 2010, 240 с.
58. Намазбаева Ж.И. История, состояние и тенденции развития современной психологии. М.: Владос, 2014. 152 с.
59. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издат. Группа «Прогресс», 1994. 257с.
60. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.

# Приложения

## Приложение А

Таблица 1 – Критерии и уровни развития самосознания в младшем школьном возрасте

Критерии	Уровни развития самосознания			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный компонент (уровень сформированности адекватного образа своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, статуса (идентичность))	Незначительное число высказываний, раскрывающих представление о себе, низкий уровень рефлексии, слабая дифференцированность образа Я, представленного отдельными категориями, низкая согласованность образа Я.	Достаточное число высказываний, раскрывающих представление о себе, уровень рефлексии развит не достаточно хорошо, дифференцированность образа Я незначительна, согласованность образа Я на среднем уровне.	Значительное число высказываний, раскрывающих представление о себе, высокий уровень рефлексии, сильная дифференцированность образа Я, представленного отдельными категориями, высокая согласованность образа Я, непротиворечивость.	Тест «Кто Я?» М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой
Аффективный компонент или эмоционально-оценочный (уровень развития самооценки)	Человек имеет большие проблемы в формировании личностного благополучия. Слишком низкая самооценка может быть результатом действительно неуверенности в собственных возможностях и «защитной» неуверенности в случае, если человек сам навязывает себе эту «недооценку», чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности (заниженная самооценка).	Есть некоторые проблемы в формировании личностных качеств. Возможно, взрослый человек или ребенок не может правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как «закрытость для опыта», то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей (завышенная самооценка)	Реалистическое оценивание себя по указанным в методике и другим параметрам (адекватная самооценка)	Методика «Самооценка» Дембо-Рубинштейн модификация А.М. Прихожан

Компонент рефлексивности (уровень развития рефлексии)	Рефлексивная оценка личностью актуальной ситуации, оценка своих мыслей и чувств в данной ситуации, а также оценку поведения в ситуации другого человека. Не задумываться и проводить анализ ситуации,	Построение субъектом суждения относительно того, что чувствовал другой человек в той же ситуации, что он думал о ситуации и о самом субъекте	Представление мыслей другого человека о том, как он воспринимается субъектом, а также представление о том, как другой человек воспринимает мнение субъекта о самом себе; представление о восприятии другим человеком мнения субъекта по поводу мыслей другого о поведении субъекта в той или иной ситуации.	Карпов Тест – опросник Карпова .
Компонент саморегуляции (уровень развития саморегуляции поведения)	Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.	Связи между звеньями менее устойчивы, чем при высоком. Цели определяются ситуативно и их постоянство зависит от важности этих целей для человека. Существующие навыки планирования используются не всегда. Склонность к коррекции своих действий при расхождении цели и результата зависит от существенности цели.	Самостоятельность, гибкость. Адекватная реакция на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознано. При высокой мотивации достижения способность формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова.

<p>Поведенческий или конативный компонент (особенности поведения, действия младшего школьника, вызванные образом Я и самооценкой)</p>	<p>Агрессивное поведение попытки доминирования или достижение своей цели в ущерб другим. Удовлетворение потребностей за счет взаимоотношений с другими. Неуверенное поведение, отказ от собственных желаний с целью помочь кому-либо, игнорирование своих потребностей</p>	<p>Поведение в основном уверенное, но возможны ситуативные проявления агрессивного и/или неуверенного поведения в субъективно сложных ситуациях</p>	<p>Уверенное поведение, выражение себя и удовлетворение своих собственных потребностей, душевный комфорт и доброжелательное отношение к окружающим</p>	<p>Карта наблюдений за поведением.</p>
---	--	---	--	--

**Шкала анализа идентификационных характеристик (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой)**

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

*I. «Социальное Я»* включает 7 показателей:

1. *прямое обозначение пола* (юноша, девушка; женщина);
2. *сексуальная роль* (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. *учебно-профессиональная ролевая позиция* (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. *семейная принадлежность*, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. *этническо-региональная идентичность* включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. *мировоззренческая идентичность*: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. *групповая принадлежность*: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

*II. «Коммуникативное Я»* включает 2 показателя:

1. *дружба или круг друзей*, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. *общение или субъект общения*, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

*III. «Материальное Я»* подразумевает под собой различные аспекты:

1. *описание своей собственности* (имею квартиру, одежду, велосипед);

2. оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
3. отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

*IV. «Физическое Я»* включает в себя такие аспекты:

1. субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
2. фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
3. пристрастия в еде, вредные привычки.

*V. «Деятельное Я»* оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

*VI. «Перспективное Я»* включает в себя 9 показателей:

1. *профессиональная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. *семейная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. *групповая перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. *коммуникативная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. *материальная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. *физическая перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с

психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. *деятельностная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. *персональная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. *оценка стремлений* (многого желаю, стремящийся человек).

*VII. «Рефлексивное Я»* включает 2 показателя:

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

*Два самостоятельных показателя:*

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



### Критерии наблюдения

1. Принимает решение только самостоятельно
2. С радостью готов принять помощь
3. Слишком застенчив, чтобы попросить о помощи
4. Высокая успеваемость
5. Успевающий ученик
6. Низкая успеваемость
7. Сверстники отказываются помогать
8. Оказывают помощь
9. Другие дети любят его хорошие отношения со сверстниками
10. Другие дети не любят, не терпят его
11. Пренебрежительное отношение к сверстникам
12. Уважителен, доброжелателен
13. Пытается заинтересовать взрослых собой
14. Контактирует со взрослыми
15. Не охотно идет на контакт со взрослыми
16. Конфликтный характер взаимоотношений с одним или несколькими учителями
17. Открыт к общению с учителями
18. Часто смущается, не уверен в себе, в своих силах
19. Уверен в себе
20. Часто спорит, теряет контроль над собой
21. Умеет справляться со своими эмоциями
22. Обычно беспокоен, легко расстраивается
23. Жизнерадостный, спокойный
24. Чувствителен, эмоционально выразителен
25. В проявлении эмоций не сдержан
26. Сдержанное проявление эмоций

27. Говорит уверенно, любит выступать перед классом
28. Не уступает лидерское место
29. Говорит не выразительно, не любит выступать
30. В игре занимает роль лидера
31. Участвует в играх коллектива
32. Легко устраниается от участия в игре
33. В классе занимает роль изолированного
34. Лидер
35. Предпочитаемый
36. Любое задание вызывает беспокойство, не любит браться за новое дело
37. С легкостью берется за новое дело
38. Боится трудностей
39. При столкновении с трудностями, пытается справиться самостоятельно
40. При столкновении с трудностями просит помощи
41. Ведет себя вызывающе, часто отказывается выполнять правила
42. Скромный, чрезмерно послушный
43. Соблюдает основные правила общения в группе
44. Часто винит в своих ошибках других
45. Несет ответственность за свои поступки
46. Дисциплинирован
47. Очень непослушен. Не соблюдает дисциплину
48. Нуждается в оценке другого
49. Адекватно принимает критику в свой адрес
50. Негативно относится к замечаниям









## Приложение Б

Таблица 1 – Результаты опросника «Кто Я? 3 учащихся «Г» класса

Ф. И.	Категории Я																													
	«Социальное Я»							«Комму- никатив- ное Я»		«Матери- альное Я»			«Физиче- ское Я»			«Дея- тель- ное Я»		«Перспективное Я»									«Ре- флек- сивное Я»		Два самот- стоятельных показателя	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	1	2
1	+		+	+				+							+		+		+			+		+		+				
2	+		+	+	+							+				+						+				+				
3	+		+	+								+	+		+	+	+		+			+				+				
4	+		+	+				+					+		+		+								+		+			
5	+		+	+								+					+	+	+			+				+				
6	+		+	+				+				+			+	+	+	+	+							+	+			
7	+		+	+				+				+				+	+					+				+				
8	+		+					+				+					+					+			+		+			
9	+		+		+								+		+				+								+			
10	+		+	+									+		+		+					+					++			
11	+		+	+								+	+			+	+					+		+		+				
12	+		+					+							+	+	+		+			+				+				
13	+		+	+								+				+	+									+				
14	+		+					+					+		+		+		+			+		+		+				
15	+		+		+												+							+		+				
16	+		+	+				+				+	+		+	+	+									+				

## Окончание таблицы 1

17	+		+	+	+								+		+		+			+			+					
18	+		+				+					+			+	+	+		+				+		+			
19	+		+										+			+		+			+			+				
20	+		+	+			+					+				+		+							++			
21	+		+		+		+					+			+	+	+		+			+		+				
22	+		+	+				+		+		+						+			+		+		+			
23	+		+	+			+					+				+	+								++			
24	+		+										+															
25	+		+		+		+						+		+	+	+								++			



## Приложение Б

Таблица 2 - Результаты опросника «Кто я?» учащихся 3 «Е» класса

Ф.И	«Социальное Я»							«Коммуникативное Я»		«Материальное Я»			«Физическое Я»			«Деятельное Я»		«Перспективное Я»									«Рефлексивное Я»		Два самостоятельных показателя	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	1	2
1	+		+		+			+				+					+										+			
2	+		+						+				+	+		+		+									+			
3	+		+					+	+			+	+				+							+		+				
4	+		+		+			+				+	+		+		+						+		+		+			
5	+		+		+			+				+	+				+			+			+		+		+			
6	+		+						+		+	+					+									+				
7	+		+					+							+		+				+		+		+		+			
8			+					+	+			+				+		+		+			+		+		+			
9	+				+			+	+			+	+				+			+						+				
10	+		+					+					+		+		+								+	+				
11	+		+					+	+		+	+					+				+				+		+			
12	+		+		+				+			+	+				+		+				+		+		+			
13			+					+				+	+				+									+				

## Окончание таблицы 2

14	+		+		+			+								+								+			
15	+		+					+			+	+	+	+			+			+			+	+			
16			+					+								+					+			+			
17			+					+			+		+			+			+		+			+			
1д	+		+		+			+		+			+			+								+			
19	+		+					+			+				+	+			+		+			+			
20			+		+			+				+				+								+			
21	+		+					+			+	+	+			+	+			+			+				
22	+		+					+				+				+						+			+		

## Приложение Б

Таблица 3 – Карта наблюдения за поведением учащихся «Г» класса

Ф.И	Характер принятия решения			Успеваемость			Особенности общения со сверстниками						Особенности общения со взрослыми					Степень уверенности в себе		Характер проявления эмоций						Особенности поведения в коллективе									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	+				+		+			+				+		+		+	+						+					+	+				+
2		+			+			+	+		+		+				+	+			+					+			+			+	+		
3	+					+	+			+				+				+	+								+								
4		+		+						+	+				+	+			+		+					+					+			+	+
5		+			+			+	+				+	+			+		+		+					+			+						
6		+			+		+					+		+			+		+	+						+						+			
7	+					+	+					+				+		+		+					+			+				+			+
8	+			+						+				+			+		+				+		+										+
9			+		+			+	+					+		+		+				+					+							+	
10	+					+				+		+			+	+		+				+						+							+
11		+				+		+	+				+	+			+		+		+							+							+
12	+					+					+	+	+					+				+				+	+		+		+			+	
13	+				+			+	+					+			+		+						+		+								+
14	+			+				+	+				+			+		+	+							+			+		+		+		+
15		+			+						+	+	+			+		+				+				+	+		+			+		+	+



## Окончание таблицы 3

Ф.И	Тревожность					Агрессивность										Общее
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1		+						+			+			+		Уверенное
2				+							+			+		Уверенное
3		+					+	+			+			+		Неуверенное
4						+				+					+	Уверенное
5	+							+			+			+		Уверенное
6			+												+	Агрессивное
7					+			+	+		+			+		Неуверенное
8				+						+	+			+		Уверенное
9		+				+								+		Уверенное
10		+						+			+				+	Уверенное
11				+			+		+						+	Агрессивное
12				+							+			+		Уверенное
13		+				+		+						+		Уверенное
14					+				+		+				+	Неуверенное
15	+							+							+	Неуверенное
16			+							+	+			+		Агрессивное
17			+					+			+				+	Уверенное
18					+			+						+		Неуверенное
19	+								+		+			+		Уверенное
20	+					+	+								+	Уверенное
21	+									+	+			+		Неуверенное
22	+						+		+					+		Уверенное
23				+				+			+			+		Неуверенное
24	+			+		+	+								+	агрессивное
25			+						+		+			+		уверенное

## Приложение Б

Таблица 4 – Карта наблюдения за поведением учащихся 3«Е» класса

Ф.И	Характер принятия решения			Успеваемость			Особенности общения со сверстниками						Особенности общения со взрослыми						Степень уверенности в себе		Характер проявления эмоций						Особенности поведения в коллективе									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	+				+			+	+			+	+		+			+				+			+		+		+			+				
2		+			+		+	+							+	+			+	+					+			+	+							+
3	+				+			+				+		+		+		+					+			+			+				+			
4		+				+					+		+				+		+						+		+				+				+	
5	+			+				+					+		+			+			+			+			+					+				+
6	+				+				+					+			+		+		+			+			+			+			+			
7	+				+			+				+	+			+		+			+						+			+		+	+			
8		+			+				+			+	+		+			+			+			+							+				+	
9			+			+	+					+		+			+		+			+				+	+				+		+			
10	+					+		+	+				+			+			+	+					+		+			+			+			+
11		+			+			+	+			+		+			+		+							+	+			+				+	+	
12		+		+				+	+			+	+		+			+				+			+		+			+				+		
13	+					+								+		+		+			+		+			+					+	+				
14		+			+		+						+			+			+							+		+			+					+

Продолжение таблицы 4

15	+					+		+	+			+	+				+		+	+					+			+			+				+			+											
16	+				+						+			+		+							+			+												+											
17		+				+	+					+			+		+				+			+			+												+		+			+					
18		+			+			+	+	+			+			+		+					+			+															+			+					
19			+		+					+	+			+			+		+					+		+														+			+						
20			+			+	+			+				+		+		+	+					+		+															+			+					
21			+	+				+	+				+	+		+		+					+			+	+														+		+			+			
22	+					+							+		+		+						+		+																			+		+			+

## Окончание таблицы 4

Ф.И	Тревожность					Агрессивность										Общее
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1				+		+				+		+			+	Уверенное
2				+			+				+		+	+		Уверенное
3				+		+			+				+	+		Уверенное
4			+					+	+				+	+		Неуверенное
5	+					+					+				+	Уверенное
6			+					+			+	+		+		Агрессивное
7		+					+			+				+		Неуверенное
8					+		+			+		+				Уверенное
9					+	+					+			+		Уверенное
10					+			+		+			+		+	Уверенно
11					+		+		+			+				Неуверенное
12	+					+				+					+	Агрессивное
13		+					+				+			+		Уверенное
14			+			+					+		+		+	Агрессивное
15					+			+	+				+		+	Неуверенное
16				+			+				+			+		Неуверенное
17			+						+					+		Уверенное
18		+					+				+		+		+	Уверенное
19			+			+					+	+			+	Неуверенное
20				+			+			+			+		+	Уверенное
21				+				+		+				+		Агрессивное
22	+					+				+			+			Уверенное



## Приложение Б

Таблица 5 - Итоговый уровень развития самосознания у учащихся 3 «Г» класса

№ п/п	Имя, фамилия	Рефлексивность	Саморегуляция	Самооценка	Поведение	Когнитивный компонент	Итоговый уровень
1	Рината К.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
2	Тимофей А.	Средний	Высокий1	Адекватная	Уверенное	Высокий уровень	Высокий
3	Андрей Г.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
4	Соня С.	Средний	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	Высокий
5	Влад Н.	Высокий	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Высокий
6	Даша В.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
7	Оксана Р.	Низкий	Низкий	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
8	Самсон Д.	Средний	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	высокий
9	Кирилл З.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
10	Ваня М.	Высокий	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
11	Настя З.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
12	Паша Л.	Низкий	Низкий	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
13	Рома Л.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
14	Оля Ц.	Низкий	Низкий	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
15	Слава М.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
16	Вова Б.	Низкий	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний	Низкий
17	Миша Т.	Средний	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
18	Таня О.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Средний
19	Платон И.	Средний	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний	Средний
20	Настя М.	Средний	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	Высокий
21	Максим Р.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
22	Аня П.	Низкий	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
23	Захар В.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
24	Лера Г.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
25	Саша Л.	Высокий	Высокий	Низкая	Неуверенное	Средний	Средний

## Приложение Б

Таблица 6 – Итоговый уровень развития самосознания у учащихся 3 «Е» класса

№ п/п	Имя, фамилия	Рефлексивность	Саморегуляция	Самооценка	Поведение	Когнитивный компонент	Итоговый уровень
1	Юля Л.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
2	Кристина В.	Высокий	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	Высокий
3	Саша Д.	Высокий	Высокий	Адекватная	Уверенное	Высокий	Высокий
4	Катя Р.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
5	Вадим З.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
6	Данил А.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
7	Вера М.	Средний	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний	Низкий
8	Арсений Л.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
9	Галя С.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
10	Вика К.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
11	Глеб Н.	Средний	Высокий	Адекватная	Уверенно	Высокий	Средний
12	Маша Г.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
13	Кирилл П.	Низкий	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний	Низкий
14	Мирон С.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
15	Полина Ч.	Средний	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний	Низкий
16	Лера Н.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний1	Низкий
17	Виталья Б.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	средний
18	Наташа Ц.	Средний	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
19	Рита К.	Низкий	Средний	Низкая	Неуверенное	Средний	Низкий
20	Женя Р.	Низкий	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний
21	Настя У.	Средний	Низкий	Завышенная	Агрессивное	Средний1	Низкий
22	Матвей С.	Низкий	Средний	Адекватная	Уверенное	Высокий	Средний

## Программа

### Портфолио как технология развития самосознания младшего школьного возраста

**Цель:** Развитие самосознания с помощью технологии портфолио.

**Задачи:**

1. Развитие адекватной самооценки.
2. Развитие умения анализировать свою деятельность и результаты.
3. Овладения навыками саморегуляции поведения, эмоций и физического тела.
4. Способы взаимодействия младших школьников.
5. Формирование младшего школьника, как разносторонней личности.

Программа рассчитана на количество 18 человек в возрасте 9-11 человек. Количество занятий 10. Форма проведения занятий групповая. Периодичность занятий 1-2 раза в неделю.

## Вводные занятия

### Занятие 1

**Задачи:** познакомить со структурой портфолио, механизмом работы с портфолио; создать мотивацию.

1. Приветствие
2. Упражнение «Имена»

Цель: познакомиться с обучающимися.

Упражнение выполняется в кругу. Все участники по очереди (по кругу) называют свои имена. После завершения первого круга каждый человек называет сначала имя участника, сидящего слева, затем имя сидящего справа.

Если он ошибся, то группа ему помогает.

3. Культурный образец в виде готового портфолио, которое выполнил школьник начальных классов.

Цель: мотивировать учащихся на сбор портфолио своих достижений.

Оно демонстрируется обучающимся как на экране, так и реальности. Как вы думаете ученик успешный / неуспешный? По каким признакам вы поняли, что ребенок успешный / неуспешный? Считает ли школьник себя успешным? Сможем ли мы создать такую папку? (Обсуждение)

4. Знакомство с портфолио (презентация)

- Что такое портфолио?
- Зачем портфолио нужно?
- Какая структура портфолио? (титульный лист, автобиография, разделы)

Разделы выводятся на экране, затем обсуждаются разные формулировки каждого раздела.

5. Домашнее задание, которое включает в себя:

- Приобрести папку и назвать ее разделы.
- Таблица «Мои достижения»

Я планирую	Что получилось	Что не получилось

Заполнять таблицу нужно с 1 занятия каждый день.

## Занятие 2

**Задача:** продолжить знакомство с механизмом работы портфолио.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Запомни успехи»

Цель: мотивировать учеников на то, что бывают не только успехи в достижениях целей, но и неудачи.

Что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы дума-

ете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных контрольных работах? Кто-то вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большему доверию к себе вы сможете лучше концентрировать внимание и настраивать себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые получил оценку «отлично». Или как очень здорово выполнил учебное задание. Может быть, это будет ситуация, в которой ты довел до конца какую-то сложную работу. Или это был твой успех на спортивных соревнованиях... Потрать достаточно времени на то, чтобы внимательно разглядеть свои лучшие достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад.

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением. Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добить-

ся более высокого результата, чем тот, что у тебя получился. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз.

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши так же, как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй «закладку». Для этого соедини большой и указательные пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда захочешь вновь почувствовать себя успешным, и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства.

А теперь можно выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

- Затем осуществляется работа в группа для того, чтобы поделиться с другими своими успехами или неудачами.

### 3. Игра «Цветная паутинка»

Цель: показать учащимся их «Я» с позиции со стороны.

Инструкция: детям нужно встать в круг. Первый участник получает клубок ниток. Он должен несколько раз обмотать ниткой палец на руке и называть свои черты характера «Я...». После этого он продолжает: «Мне нравится..., потому что он(а)...» и перекачивает клубок ниток к тому, кого он назвал. Следующий игрок делает то же самое. Игра продолжается, пока все дети не окажутся связанными в одну паутинку. Допускается, чтобы один ребенок был выбран несколько раз. При этом надо следить, чтобы не осталось детей, не включенных в общую паутину. После игры рекомендуется обсудить, что в каждом человеке есть что-то хорошее, надо уметь это подмечать. И, конечно же, стоит обратить внимание на то, что эти нити символизируют дружеские отношения, коллективные связи между детьми.

### 4. Что вы испытываете после таких игр? Что вы вынесли для себя после

этих игр? (Обсуждения)

5. У каждого из вас много достижений для того, чтобы помнить все свои успехи, их нужно зафиксировать в портфолио.

6. Проверка домашнего задания.

7. У каждого портфолио должен быть свой хозяин. Перед вам лист бумаги А4. Вам нужно придумать как будет выглядеть ваш титульный лист. Однако титульный должен обязательно содержать фото, ФИО и вашу контактную информацию (номер телефона и домашний адрес).

8. Работа в группах. Каждая группа получает портрет одного и того же человека. Каждой группе нужно составить портрет данного человека по определенным критериям.

- Ф.И.О, дата рождения, домашний адрес;
- Кратко описать важные события человека;
- Его образование;
- Его характер, увлечения;
- Его научные достижения, социальная деятельность (волонтерство, участие в социальных акциях, ярмарках и благотворительностях), достижения в сфере дополнительного образования и внеклассных мероприятий.

Затем каждая группа рассказывает о биографии человека.

9. Домашнее задание.

10. Оформить титульный лист и написать свою автобиографию.

11. Продолжать таблицу «Мои достижения».

12. Прощание.

## **Основной блок занятий**

### **Занятие 3**

#### **Журналисты**

**Задача:** познакомить детей со способами общения.

1. Приветствие.

## 2. Упражнение «ситуация»

Цель: развить навыки бесконфликтного общения.

Инструкция: детям предлагается разыграть ситуации, которые возникают в классе.

Ситуация. «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Как поступить?»

- Какой вариант выхода из конфликта был избран?

- Как ещё можно поступить?

Следующие ситуации предлагают дети.

## 3. Как разрешить конфликт? (Обсуждения)

Презентация.

Стили разрешения конфликтов

- соперничество (конкуренция)
- сотрудничество
- компромисс
- избегание (уклонение)
- приспособление

## 4. Правила разрешения конфликтов.

## 3. Ролевая игра «Журналисты»

Цель: развивать коммуникативные навыки как в реальности, так и в сети.

Инструкция: Распределение обязанностей (главный редактор, человек, который принимает на работу). Человек принимает на работу строго по заявлению и автобиографии. Затем дети делятся на 3 группы, в которых будут писать сообщение на разные темы. После того, как дети составили план сообщения, дома им нужно в социальной сети «ВКонтакте», в группе «Журналисты» представить 3 сообщения. Каждая группа должна прокомментировать сообщение другой группы, а та группа, которая представила сообщение должна ответить. Выигрывает та группа, у которой будет самый длинный диалог.



## 4. Домашние задание.

- Обучающимся получают карточки, в которых написано, что нужно сделать дома. Карточка:

<b>Карточка</b>	
Раздел	Описание
«Я и моя семья»	Нужно прописать Ф.И.О ученика, а именно, что означает его имя, происхождение и значение фамилии. Стоит упомянуть хобби и интересы. Ф.И.О родителей, дата рождения, место работы. Можно указать имена питомцев. Семейные традиции, которые есть в семье.
«Дата рождения»	Можно включить знак зодиака, год зодиака и их значения, а также великих и исторических представителей данной даты рождения. Указать, есть ли праздник в этот день.
«Домашний адрес и адрес школы».	Нужно рассмотреть наименование и значение улицы, телефон. Аналогично рассмотреть улицу школы. Можно включить путь от дома до школы («План схема»).
«Мои друзья»	Фотографии друзей, информация об их интересах, увлечениях.

- Заполнение таблицы «Мои достижения».

## Занятие 4

### Принятие своего «Я»

**Задача:** показать ученику как принимать себя таким, какой ты есть.

1. Приветствие
2. Проверка домашнего задания.
3. Подведение итогов игры «Журналисты»
4. Игра «Хвастушки»

Цель: показать, как ученика оценивают другие ученики.

Инструкция: учитель предлагает провести конкурс на лучшего «хвастуна». Но хвастаться нужно не своими успехами или красотой, а другом, который стоит справа. Посмотрите внимательно на своего друга, который стоит

справа, и подумайте: какой он человек, какое у него сердце? Что он умеет делать и что у него хорошо получается? Когда все дети расскажут о своем друге, можно выбрать лучшего «хвастуна». Воспитатель спрашивает у каждого ребенка, что ему понравилось больше – говорить хорошие слова о друге или слушать, как рассказывают о тебе?

- Какой итог вы можете сделать, поиграв в эту игру?

#### 5. Игра «Похвалилки»

Цель: показать, как ученик оценивает себя.

Инструкция: дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например, «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.п. На обдумывание задания дается 2 – 3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

- Какой можно сделать вывод?

Каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

#### 6. Упражнение «Каким я буду чудесным, когда вырасту».

Цель: показать ученикам их «идеальное Я»

Инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

#### 7. Что вы вынесете для себя после сегодняшнего занятия?

## 8. Домашнее задание.

- Карточка:

Карточка	
Раздел «Мои достижения»	
«Учебная деятельность»	Контрольные и проверочные работы и тесты; работы, выполненные на отличную отметку; таблицы и графики, показывающие динамику обучения письму, скорости чтения и навыкам счета; названия книг, которые он прочитал, автора и краткое описание прочитанного; ведомость отметок за четверти и т.д.
«Мне интересно»	Творческие работы - домашнее задание, выполняя которое, обучающийся не только вспомнил содержание экскурсии, но и получил возможность выразить свои впечатления. Сюда же можно включить рассказ ребёнка о своём хобби.

**Занятие 5****Я – контролер**

**Задача:** познакомить со способами управления собственными физическими и психическими состояниями.

1. Приветствие.
2. Проверка домашнего задания.
3. Сегодня мы научимся контролировать не только наши психологические состояния, но и физические. Начнем с физических упражнений.

## 4. Упражнение «Насос и шарик»

Инструкция: «Представьте себе, что вы – шарик. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «шарики» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

## 5. Упражнение «Стабилизирующее дыхание»

Инструкция: вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох

глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий. Повторение цикла два – три раза.

#### 6. Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Инструкция: вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха. Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.

#### 7. Работа с таблицей «Мои достижения»

#### 8. Домашнее задание

- Карточка:

Карточка	
Раздел «Мои достижения»	
«Мое творчество»	Творческие работы по разным предметам. Если выполнена объёмная работа (поделка), нужно поместить ее фотографию. Если работа принимала участие в выставке или участвовала в конкурсе, также необходимо дать информацию об этом мероприятии: название, когда, где и кем проводилось, дополнить это сообщение фотографией. Если событие освещалось в СМИ или интернете, надо найти эту информацию. Этот раздел заполняется рисунками, фотографиями поделок, собственными стихами, рассказами.
«Моя общественная жизнь»	Портфель сертифицированных (документированных) индивидуальных образовательных достижений включает в себя: -предметные олимпиады; -школьные, региональные, всероссийские и др.; -«мероприятия и конкурсы, проводимые учреждениями дополнительного образования; -тестирования по предметам; -конкурсы и мероприятия, организованные муниципальными органами управления образованием; -документы или их копии могут быть помещены в приложении к портфолио.

- Таблица «Мои достижения»

## Занятие 6

### Я – контролер

**Задача:** показать обучающимся как контролировать психологические состояния.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Замороженные»

Цель: научить контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников, стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

3. Упражнение «Сядьте так, как...»

Цель: научить контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.

Инструкция:

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например, такие:

– Школьник, получивший двойку за контрольную.

– Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 1 млн. р. прибыли.

– Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.

– Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.

– Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.

– Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «Да» или «Нет»).

#### 4. Упражнение «Походки»

Цель: обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Инструкция: участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3 – 4 попытки, в них нужно выразить каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

– Уверенная

- Застенчивая
- Агрессивная
- Радостная
- Обиженная

#### 5. Упражнение «Измени свой пульс»

Цель: показать, как физиологические реакции зависят от эмоционального состояния.

Инструкция: участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

#### 6. Упражнение «Запретные слова»

Цель: выработать умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Инструкция: Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да – нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например, «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

- Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены?

- В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания?

- В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

## 7. Домашнее задание.

### 1. Карточка:

«Мои достижения»	Сертифицированные (документированные) индивидуальные образовательные достижения включают в себя: -предметные олимпиады; -школьные, региональные, всероссийские и др.; -«мероприятия и конкурсы, проводимые учреждениями дополнительного образования; -тестирования по предметам; -конкурсы и мероприятия, организованные муниципальными органами управления образованием; -документы или их копии могут быть помещены в приложении к портфолио.
Написать и сложить в портфолио	Достижения, которые у обучающегося вызвали сильные переживания, но он с ними справился (описать какие эмоции обучающийся испытывал. Как эти эмоции преодолел)

## 8. Таблица «достижений»

## 9. Прощание.

### Занятие 7

#### Мои цели

**Задача:** познакомить с целями в жизни.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Резиночка»

Цель: научить ученика мыслить позитивно.

Инструкция: Нужно взять тонкую резинку, которой перевязывают пачки денег. Эту резинку оденьте себе на запястье. Каждый раз как темные нега-



тивные мысли будут появляться в вашей голове, оттягивайте резинку и отпустите ее, щелкнув себя ее. Должно быть немного больно. Через болевые ощущения, которыми будет теперь ассоциировать мозг негативные мысли, вы отучитесь негативно мыслить.

### 3. Упражнение «Немного лучше»

Цель: показать, что предела достижения целей не существует.

Инструкция: Вызываем одного добровольца. Просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Отмечаем место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше). Можно пригласить сразу нескольких добровольцев. Так упражнение будет ещё нагляднее.

- Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей?

- Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

### 4. Работа с таблицей «Мои достижения»

### 5. Упражнение «Лестница достижений»

Цель: показать, что цель можно мысленно визуализировать и осознать.

Инструкция: участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2 – 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2 – 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении

цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5 – 2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет.

▪ когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Давайте с вами «Лестницу достижений» внесем в портфолио. Как вы думаете в каком разделе она окажется?

6. Домашнее задание.

Карточка:

«Отзывы и пожелания»	
Отзывы от родителей	Пожелания от родителей

## Занятие 8

### Анализ моей деятельности

**Задача:** показать обучающемуся, как анализировать себя и свою деятельность.

1. Приветствие.

2. Давайте обратимся к вашей таблицы «Мои достижения».

Как вы можете себя оценить? (Обсуждения).

3. Процедура Рефлексия "Здесь и теперь"

Цель: познакомить с сутью процесса рефлексии; развитие навыка рефлексии.

1. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибалльной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

Одним из способов развития рефлексии является танцевальная терапия.

Танец - это живой язык, которым говорит человек, это художественное обобщение, парящее над реальной основой, для того чтобы высказаться на более высоком уровне, в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Танец, прежде всего, требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело, естественные движения которого создают материал для танца.

Сегодня танец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец исполняется, чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений. Когда же танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации, и стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, не играет роли. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм и для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька.

#### 4. Упражнение «Да»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Инструкция: группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – "да".

#### 5. Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Инструкция: предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары,

которые принимает продавец – это человеческие качества. Например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Обсуждение.

#### 6. Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии и формирование установки на самопознание.

Инструкция: Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

#### 7. Домашнее задание.

Карточка:

«Отзывы и пожелания»	
Отзывы и пожелания от учителей.	Отзывы и пожелания от учителей дополнительного образования.

-Приведение портфолио в надлежащий вид.

## Занятие 8

### Оцени другого, а потом себя

**Задача:** показать, как оценивать портфолио.

#### 1. Приветствие.

2. Проверка домашнего задания.

3. Сегодня у нас необычное занятие. Мы будем оценивать по определенным критериям портфолио друг друга. Критериями будут являться:

**- Контроль оформления**

1. Аккуратность и эстетичность оформления. 1-3 балла.

2. Наглядность. 1-3 балла.

3. Структурированность. 1-3 балла.

4. Наличие титульного листа 1б.

5. Наличие автобиографии 1б.

Раздел	Индикатор	Баллы	Балл
«Моя учеба»	Наличие проектов, творческих работ	-3 балла – от 5 и больше работ по каждому предмету; -2 балла – 3-4 работы по каждому предмету; -1 балл – менее 3 работ по каждому предмету.	
«Мой мир»	Наличие поручений, фото, сообщений и т.п.	-3 балла – наличие фото, поручений, красочных сообщений на тему (от 5 и больше); -2 балла – наличие фото, поручений, красочных сообщений на тему (3-4); -1 – балл наличие фото и менее 3 сообщений.	
«Мое творчество»	Наличие рисунков, фото объемных поделок, творческих работ	-3 балла – наличие от 5 и более работ; -2 балла – количество работ составляет 3-4; -1 балл – наличие менее 3 работ.	

«Мои достижения»	Наличие грамот, дипломов, сертификатов	-4 балла – всероссийский уровень; -3 балла – региональный уровень; -1 балл – школьный уровень.	
------------------	--	--	--

4. Написать отзыв об однокласснике.

5. Домашнее задание.

-Доделать недочеты в портфолио.

## Заключительные занятия

### Занятие 9

#### Презентация портфолио

**Задачи:** подготовить обучающихся к презентации своей папки публично. Презентовать свое портфолио.

1. Приветствие.

2. Наше портфолио готово, которое мы собирали в течение 8 занятий, оценивали портфолио друг друга. Сегодня пришло время презентовать свое портфолио. Но перед тем, как вы будете выступать, мы проведем разминку.

3. Как справиться с волнением? (Обсуждение)

Чтобы преодолеть волнение, необходимо хорошо подготовиться. Некоторые правила помогут это сделать:

- Важно хорошо изучить тему выступления. Речь должна быть тщательно подготовлена.

- Место выступления следует желательно рассмотреть заранее. До начала мероприятия целесообразно проверить оборудование и график выступлений.

- Чтобы придать уверенности можно порепетировать речь со слушателями.

- Рекомендуется визуализировать успешное выступление.
- Желательно заблаговременно следует изучить своих слушателей.
- Нужно практиковать позитивное мышление. Негативные мысли следует заменить положительными высказываниями.

▪ Выброс адреналина происходит в начале выступления. Поэтому первые предложения речи можно заучить, чтобы озвучить их уверенно.

#### 4. Признаки уверенности.

Основные признаки:

- Зрительные. Правильная осанка, прямая спина и выпрямленные плечи. Прямой взгляд и улыбка. Отсутствие мышечных зажимов и свободные жесты.

- Слуховые. Ровный и громкий голос. Уверенный тон. Отсутствие заикания, пауз и запинок.

- Презентабельный внешний вид.

Замечательную помощь окажут наглядные пособия. Красивые и качественные слайды увлекут внимание аудитории.

#### 5. Упражнения на дыхание:

- Глубокий вдох и резкий выдох позволяют убрать лишнее напряжение в грудной клетке.

- Двойное дыхание. Нужно делать поочередно два вдоха, затем два выдоха и опять два вдоха.

- Вдохи с паузами. Делается вдох, а затем пауза, затем опять вдох и пауза и так до полной наполненности легких. После этого выполняются спокойные выдохи с паузами.

- Дыхание с паузами. 2 секунды вдох, пауза 2 секунды, выдох 2 секунды и опять пауза.

#### 6. Упражнения для лица:

- Губы нужно свернуть в трубочку. Затем движения вверх и вниз, и влево, и вправо.

- Покусывания языка по бокам.

- Языком между зубами и губами выполнить несколько вращательных движений.
- Челюсть опускается вниз. Затем в этом положении выполняются движения в разные стороны.
- Фырканье и издавание звуков «тпру» позволяют убрать напряжение.

### 7. Артикуляционная разминка

Стоит попробовать и такие упражнения:

- Для разогрева гортани нужно пытаться зевнуть с закрытым ртом и так три раза.
- Упражнение напоминает полоскание горла при ангине. Булькающие звуки нужно повторять, но без воды. Необходимо ощутить вибрацию в горле.
- Делается глубокий вдох, а на выдохе произносится буква «м» с одновременным поглаживанием языком внутренней поверхности щек, десны и неба.
- Локти ставятся на стол, руки соединяются ладонями вниз, а сверху укладывается подбородок. При произношении звуков «а», «о», «ы», «э» — нужно ощущать сопротивление рук.
- При длительном произношении звука «мммм», губы вытягиваются трубочкой, а затем растягиваются по ширине.
- При протягивании звука «в-в-в-в», нужно постукивать пальцами по верхней губе.
- Для развития речевого аппарата отлично подходят скороговорки. Нужно выбрать несколько вариантов и тренироваться.

### 8. А теперь у вас есть 5 минут, чтобы привести в порядок свои мысли.

Выберите для себя один из разделов из вашей папки, который оказался очень удачным. В течение 2 минут постарайтесь как можно интереснее представить этот раздел всем нам.

### 9. Выступления детей.



10. Работа с папкой.

11. Домашнее задание.

-Написать эссе на тему «Портфолио мне помогло понять ...»

Анализируя наши занятия.

11. Прощание.

## Занятие 10

### Все только начинается

**Задача:** подвести итоги групповых занятий.

1. Приветствие.

2. Работа с таблицей «мои достижения».

3. Упражнение «Психологическая готовность к преодолению трудностей на пути к поставленной цели»

Инструкция: 1. Сядьте удобно.

2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. Полностью расслабьте все тело.

4. На 4-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Осознайте самую важную для вас в настоящий момент времени цель (любую).

6. Представьте образ (дайте ему возникнуть самому), символизирующий для вас эту цель. Это может быть все, что угодно: камень, животное, дерево, человек и т. д.

7. Вообразите, что перед вами лежит прямая дорога, восходящая к вершине высокой горы. И на самой вершине вы различаете образ, символизирующий вашу цель.

8. Идите по лежащей перед вами дороге к своей цели, находящейся на вершине горы.

По обеим сторонам дороги вы можете увидеть, услышать, почувствовать присутствие разнообразных существ, которые будут пытаться увести вас с пути и помешать вам достичь вершины.

Продолжайте свой путь, двигаясь к намеченной цели.

На вашей дороге могут возникать препятствия. Преодолевайте их и следуйте к намеченной цели.

Вы можете чувствовать сильную усталость от подъема на вершину высоченной горы. Невзирая на утомление, продолжайте свой путь.

9. Ощутите себя как чистую волю, как непреклонное намерение достичь поставленной цели любой ценой.

10. Достигнув вершины, остановитесь возле образа символизирующего вашу цель.

11. Осознайте, как вы ощущаете себя рядом с достигнутой вами целью.

12. Почувствуйте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

13. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.

14. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Ребята, все препятствия, которые вы встречали на пути к своей цели, находящейся на горной вершине – это различные ваши внутренние состояния, ваши второстепенные (другие) цели, различные ваши жизненные ситуации.

Учась достигать поставленных целей в своем воображении, вы станете очень целеустремленными людьми.

4. Давайте прочитаем ваше эссе, которое вы делали дома.

5. Итог.

Ребята нужно всегда верить в себя, в свои силы и возможности. Главное, нужно настраиваться на позитивный лад с самим собою. Более того, нужно достигать своих целей, несмотря на преграды.

6. Прощание.

Последнее наше занятие подошло к концу.