

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет/филиал **Факультет начальных классов**
(полное наименование института/факультета/филиала)

Выпускающая кафедра **Педагогика и психологии начального образования**
(полное наименование кафедры)

Цильх Олеся Петровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Направление подготовки/специальность **44.03.02**
(код направления подготовки/код специальности)

Профиль **психология и педагогика начального образования**
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доц. Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Руководитель
канд.б.наук.доцент Аликин И.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты

_____ (дата, подпись)
Обучающийся Цильх О.П.
(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)
Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические основы изучения уверенности в себе, как волевого качества личности младшего школьника.....	7
1.1 Подходы к пониманию уверенности в себе	7
1.2 Волевые качества	13
1.3 Волевые качества личности младшего школьника	17
Выводы по Главе 1	24
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уверенности как волевого качества личности младшего школьника	25
2.1 Методическая организация исследования	25
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение	32
Заключение	34
Список использованных источников	40
Приложение 1	45
Приложение 2	47
Приложение 3	49
Приложение 4	51
Приложение 5	53

Введение

Актуальность исследования. Проблема уверенности в себе имеет широкое распространение, ее можно обнаружить практически в любой психологической теории касающейся психологии личности. Понятие "уверенность" присутствует в большинстве языков мира, в некоторых даже встречается несколько слов для обозначения этого качества личности. Однако, как психологическое понятие "уверенность в себе" (английское *assertiveness*, немецкое *Selbstsicherheit*) появилась в учебниках психологии не так давно в связи с задачами психологической коррекции и психотерапии. Экспериментально уверенность в себе изучалась на практике в виде "тренинга уверенности" в клиниках специализирующихся на неврозах и в обычных больницах. Психологи пытались обнаружить причины неуверенности в себе и найти пути коррекции данного явления. Первым, кто серьезно занялся этой проблемой, был Андре Сальтер. Он начал работу с неуверенными клиентами в 40-е годы 20-го века, Сальтер обобщил свой опыт в книге "Условно-рефлекторная терапия", в которой выделил и описал шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности. Джозеф Вольпе обнаружил, что существенную роль в возникновении неуверенности играет социальный страх, испытываемый человеком в определенных ситуациях. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Джозеф Вольпе следующие виды страхов: страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным; страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать "нет". Данные страхи, присутствуют в психике любого человека в разной мере проявления. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность. Позже психологи Рита и Рюдигер Ульрихи обнаружили с помощью факторного

анализа, что чувства вины и стыда также играют существенную роль в возникновении неуверенности - наряду с дефицитом навыков социального поведения. К началу 70-х годов сформировалось представление об уверенности как о комплексной характеристике человека, включающей в себя определенные эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты.

Одним из самых часто используемых определений уверенности в себе является определение Рюдигера и Риты Ульрих, включающее основные поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного в себе человека. Под уверенностью в себе они понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Кроме этого к уверенности относится способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

Однако, общепринятого определения уверенности в себе на сегодняшний день не существует. Большинство зарубежных психологических словарей ограничивается описанием различных подходов к уверенности. Сами исследователи тщательно избегают четкого формулирования понятия уверенности в себе и считают современный уровень исследования проблемы недостаточным, чтобы давать определение уверенности.

Также широко использует определение уверенности в себе Владимира Ромека, он считает что уверенность в себе – это свойство личности, ядром которого, выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, достаточных для достижения значимых целей, а также удовлетворения его потребностей.[29] Основой для формирования такого рода оценок служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе

важна субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, "качества" и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

Уверенность может раскрываться через другие понятия, такие как смелость, решительность, самооценка, воля. Что тоже объясняет свободное использование данного понятия, разными авторами.

Формирование и развитие уверенности в себе актуально для человека на всех возрастных этапах, особенно в младшем школьном и подростковом возрасте. В младших школьников уверенность в себе напрямую связана с успеваемостью и освоением школьной программы.

Рассматривая проблему уверенности можно определить, что в настоящее время к пониманию уверенности имеются разные подходы, где она рассматривается как чувство, состояние, волевое качество и свойство личности. Актуальность проблемы уверенного поведения детей послужила поводом для выбора темы исследования: уверенность в себе как волевое качество личности младшего школьника. Рассмотрение проблемы с этой точки зрения позволит наиболее эффективно оценивать уровень уверенности в себе младших школьников.

Цель исследования: выявить актуальный уровень развития такого качества младших школьников как «уверенность в себе».

Объект исследования: уверенность в себе как волевое качество личности младшего школьника.

Предмет исследования: актуальное состояние «уверенности в себе» как волевого качества личности младшего школьника.

Гипотеза исследования: уверенность в себе младшего школьника является волевым качеством личности и существенная часть (около половины) младших школьников характеризуются низким уровнем уверенности в себе, причем гендерные различия не существенны.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен уверенности в себе как волевого качества личности.
2. Изучить волевые качества личности младшего школьника.
3. Определить методы и процедуру исследования.
4. Проанализировать результаты исследования.
5. Составить программу коррекции.

Методы исследования: анализ и обобщение философской, психолого-педагогической и научно-методической литературы по указанной проблеме; наблюдение, тестирование, метод математической обработки данных.

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемой литературы и приложений.

Глава 1. Психолого-педагогические основы изучения уверенности в себе, как волевого качества личности младшего школьника

1.1 Подходы к пониманию уверенности в себе

Уверенность представляет собой психологическое явление, имеющее сложное содержание. В психологии, данный феномен раскрывается через такие понятия, как смелость, застенчивость, решительность, что обуславливает свободное использование данного понятия разными авторами. Данное явление может рассматриваться психологами как вероятностная характеристика, связанная с оценочной деятельностью человека. Также может рассматриваться как состояние, выражающее черты характера человека и как состояние, которое возникает при оценке результативности своих действий и формировании самооценки по отношению к своим возможностям и как мера поведения.

В основе формирования особенностей уверенности человека лежат его «Я - схемы», процессы научения и воспитания, также свойства нервной системы. Уверенность может являться как свойством личности человека и состоянием. В отечественной психологии состояние уверенности рассматривается в процессе осуществления деятельности. Таким образом, уверенность в себе рассматривается как личностная черта. Уверенность в себе – составная и неотъемлемая часть психологического конструкта «уверенность». Данный феномен может рассматриваться как личностная и как личностно-регулятивная черта.

Психологическая структура уверенности выглядит следующим образом: ядро – веру в самоэффективность, эмоциональную составляющую – смелость/застенчивость, поведенческую составляющую – инициативу в социальных контактах. Феномен «уверенность» занимает внимание психологов уже больше половины столетия. Отечественные психологи занимались изучением уверенности в себе студентов и школьников, а также уверенностью в знаниях в соотношении с их успеваемостью. Однако, несмотря на развитие исследований данного феномена, следует отметить, что

выраженного подхода, определенной школы в изучении уверенности, а также четкого и всеми принятого понятия уверенности на сегодняшний день, как в отечественной, так и в зарубежной психологии не существует.

Уверенность в себе исследовалась через поведенческий подход с помощью создания опросников, диагностирующих навыки социального поведения, проявления уверенности в различных ситуациях и сферах деятельности и т.д. В отечественной психологии данный феномен в настоящее время изучается В.Г. Ромеком. Он различает ситуативный и личностный аспекты уверенности в себе, считает, что за ситуационно изменчивыми проявлениями уверенности в себе лежит стабильная характеристика.

В.Г. Ромек определяет уверенность в себе, как обобщенное отношение к собственным социальным навыкам поведения, формирующееся на основании оценок и самооценок. «Поведенческий репертуар, складывающийся из отдельных навыков и стереотипов, образует фундамент уверенности (неуверенности). Прочность, качество и широта этого фундамента служат основанием для когнитивных оценок поведения со стороны близкого окружения или самооценок поведения и его результатов. На когнитивном уровне представлен целый ряд процессов, которые сказываются на уверенности в себе. Когнитивные процессы, связаны не только с поведением, которое дает для них почву, но и с эмоциональными процессами. Любая оценка приобретает некоторую эмоциональную окраску, а любая эмоция, в свою очередь получает когнитивное толкование. Таким образом, все эти три уровня проявляются в той неуловимой комбинации качеств, которую люди называют уверенностью (неуверенностью) в себе» [29, с. 9].

Эмпирический конструкт уверенности в себе В.Г. Ромека, таким образом, включает 3 компонента, соответствующие обозначенным уровням регуляции поведения. Стороны когнитивного компонента уверенности в себе, по мнению автора, образуют феномены, близкие по смыслу к

«самоэффективности» (Л. Бандура) и выученной беспомощности. Эмоциональный компонент представляет собой «социальную смелость – застенчивость», а поведенческий – обозначен как «инициатива в социальных контактах». Рассматривая проблему уверенности можно определить, что в настоящее время к пониманию уверенности имеются разные подходы, где она рассматривается как чувство, состояние, качество и свойство личности.

И.Г. Скотникова выделяет в российской и зарубежной науке два основных направления исследований уверенности: уверенность в себе и уверенность в правильности своих суждений, которые составляют исследования личностной и ситуативной уверенности.

Как чувство данное понятие рассматривают О.А. Черникова и Р.М. Загайнов.[38] Они описывают данный термин как переживание, чувство и осознание личностью своих возможностей в предстоящих действиях.

П.А. Рудик определяет уверенность в себе как волевое качество. В его понимании общим волевым качеством, объединяющим решительность, смелость, инициативность и настойчивость является уверенность в себе. [31]

Существуют волевые качества как частные (ситуативные) характеристики волевого поведения, а также волевые качества как постоянные (инвариантные) характеристики волевого поведения, т.е. как личностные свойства, так считают Е. В. Эйдман и В. А. Иванников. Они пишут: "...если у человека формируется устойчивое представление о своей правоте во всех делах и суждениях, о способности разрешить любую ситуацию и справиться с любым делом, т.е. устойчивая высокая самооценка своих возможностей и высокий уровень притязаний, то такой человек независимо от реального владения ситуацией будет часто проявлять в поведении настойчивость и другие волевые качества. Если же эти устойчивые образования подкреплены реальными возможностями человека, тогда можно говорить о волевых качествах не просто как о частных

характеристиках поведения, а как, о его инвариантах, т.е. личностных свойствах". [12]

В. И. Селиванов, говорит о том, что личность может проявить смелость на уровне психических состояний. Еще не обладая качеством смелости, и "смелость, как и другие волевые качества, такие как решительность, уверенность, настойчивость, становится свойством личности, когда она не связана с той или иной конкретной ситуацией и становится главным способом поведения личности во всех ситуациях, где требуется оправданный риск, чтобы добиться успеха". [32]

Е.П. Щербаков рассматривает уверенность как качество личности. У него имеются заключения, где внимание акцентировано на самооценке личностью своей подготовленности. Самооценка своих возможностей является относительно постоянным элементом структуры личности, так как она базируется на ее качествах и свойствах, которые в определенный возрастной период имеют относительно устойчивый характер. Переживание уверенности в повторяющихся условиях образует личностное качество уверенность. Однако свойства и качества функционируют посредством психических состояний. Те же по своей природе подвижны, зависят от жизненных обстоятельств и могут иметь относительно устойчивое выражение. Таким образом, между психическим состоянием личности и волевым качеством существует прямая логическая связь, и уверенность рассматривают как активное волевое состояние, которое часто является одной из характерных черт людей с сильной волей. Следовательно, уверенность рассматривают как комплексную характеристику, включающую в себя эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты.

Также существует предположение, что определение уверенности, отражает три аспекта: когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, проявляющиеся во взаимодействии с социальным окружением. Под уверенностью в себе они понимают способность индивидуума

предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Рита и Роджер Ульрих считают, что к уверенности относится также способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

В. Г. Ромек и В. Б. Высоцкий разработали и привели определения уверенности. Описали они ее следующим образом: «уверенность в себе - это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных (то есть принятие себя)» [9, с.56]. Следовательно, в основе уверенности выступает стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющееся в затрагивающих индивида социальных ситуациях и предполагающих его личное участие.

Также, В. Г. Ромек отмечает, что важным компонентом уверенности в себе являются самооценка индивидом собственного поведения и вера в его эффективность.

В качестве ведущих личностных детерминант уверенности определены такие базовые структуры, как мотивация достижений, волевой самоконтроль и тревожность, а социально-психологическими детерминантами выступили принятие себя, инициатива и смелость в социальных контактах.

Также, что дефицит общения, однообразие или отсутствие социальных связей со стороны социальной среды приводят к значительным недостаткам уверенности («выученная беспомощность»). Уверенность в себе формируется при наличии обратной связи, если преобладает позитивное подкрепление успешных попыток реализации личных целей индивида. Позитивные оценки других людей преобразуются в ходе социализации в привычные позитивные самооценки своих навыков и способностей.

Е. А. Серебрякова установила, что личный опыт играет доминирующую роль по сравнению с внешней оценкой при формировании адекватного отношения к себе. С другой стороны, высокая адекватная

внешняя оценка оказывает чрезвычайно сильное, но одностороннее воздействие на самооценку. За ней следуют даже тогда, когда она противоречит прежнему опыту в этой деятельности. Причем Е. А. Серебрякова выделяет уверенных лиц не на основе достигнутых результатов (что, по ее мнению, может произойти и случайно), а по характеру применяемых средств. [36]

На основе всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что уверенность можно рассматривать через когнитивный, поведенческий и эмоциональный компонент, Это и способность к самовыражению, и высокая стабильная самооценка, и принятие себя, а также волевое качество личности. В качестве основы уверенности выступает самостоятельно выработанное стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям.

1.2 Волевые качества

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. [15]

Проявление волевых качеств определяется не только мотивами человека, его нравственными установками, также и врожденными особенностями проявления свойств нервной системы: силы – слабости, подвижности – инертности, уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов.

Волевые качества можно разделить на три группы:

1. Первичные волевые качества, определяющие большую часть поведенческих актов: сила воли – степень необходимого волевого усилия для достижения цели; настойчивость – способность человека мобилизовать свои возможности для преодоления препятствий; выдержка – проявление способности человека тормозить импульсы, препятствующие осуществлению цели.

2. Вторичные волевые качества: смелость - способность побороть страх, ради достижения оправданной цели, несмотря на опасность; самообладание – способность контролировать чувственную сторону психики, уметь подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач; уверенность в себе - свойство личности, ядром которого, выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, достаточных для достижения значимых целей, а также удовлетворения его потребностей. Данные качества следует рассматривать как волевые, а также характерологические.

3. Третичные волевые качества: ответственность - качество, характеризующее личность с нравственной стороны, дисциплинированность – качество, характеризующее сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, принципиальность – качество характеризующее верность

определенной идее в убеждениях и следование этой идее в жизни. К данной группе относятся также качества воли, связанные с отношением человека к труду: деловитость, инициативность, организованность, исполнительность и т.д. Третичные качества воли обычно формируются только к подростковому возрасту, т.е. моменту, когда уже имеется опыт волевых действий.

Данный список волевых качеств неоднозначен, так как разные авторы выделяют от 10 до 34 волевых свойств личности.

В этом же возрасте у детей впервые отмечается возникновение борьбы мотивов. Однако выбор, осуществляемый в зависимости от мотивов морального порядка, становится возможным для детей не ранее конца третьего года жизни. Это происходит лишь тогда, когда ребенок уже может контролировать свое поведение. Для этого необходимы, с одной стороны, достаточно высокий уровень развития, а с другой — некоторая сформированность моральных установок. И то и другое складывается под влиянием обучения и воспитания, в процессе постоянного взаимодействия со взрослыми. Характер формирующихся моральных установок в значительной степени зависит от моральных установок взрослого, так как в первые годы жизни ребенок стремится подражать действиям взрослых, и постепенно в процессе умственного развития он начинает анализировать поступки взрослого и делать соответствующие выводы.

Волевые качества, как и большинство высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека. Так, у новорожденного ребенка преобладают рефлекторные движения, а также некоторые инстинктивные действия. Волевые действия начинают формироваться значительно позднее. При этом первые желания ребенка характеризуются большой неустойчивостью. Желания быстро сменяют друг друга и часто носят неопределенный характер. Лишь на четвертом году жизни желания приобретают более или менее устойчивый характер.

Как и все психические процессы, волевые качества развиваются не сами по себе, а в связи с общим развитием личности человека. Иногда можно

встретить высокое развитие воли уже в раннем возрасте, это чаще встречается у детей творческого типа, увлеченных каким-либо занятием, например у детей с художественными или музыкальными задатками, которые в состоянии часами самостоятельно заниматься любимым делом. Это происходит потому, что постепенно увлеченность каким-либо занятием, сопровождаемая систематическим трудом (рисованием, лепкой, занятиями музыкой или спортом), способствует формированию волевых характеристик, проявляющихся и в других сферах жизнедеятельности.

Ответственность за формирование волевых качеств, лежит на родителях. Так как дети родителей, стремящихся дать ребенку всестороннее развитие, и при этом предъявляющие к нему достаточно высокие требования чаще не имеют серьезных проблем с волевой регуляцией деятельности. Такие недостатки волевого поведения детей, как капризы и упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, происходят из-за совершаемых родителями ошибок в воспитании волевых качеств ребенка. Если родители во всем стремятся угодить ребенку, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют ему требования, которые должны безоговорочно им выполняться, не приучают его сдерживать себя, то, скорее всего, впоследствии у ребенка будет наблюдаться недостаточность волевого развития.

Необходимым условием воспитания ребенка в семье является формирование у него сознательной дисциплины. Развитие родителями у ребенка волевых качеств является предпосылкой для формирования у него дисциплинированности, которая не только помогает понимать необходимость соблюдения определенных правил поведения, но и обеспечивает ему внутреннюю дисциплинированность, выражающуюся в способности регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной деятельности.

Важную роль в воспитании волевых качеств играет школа. Школа предъявляет к ребенку ряд требований, без выполнения которых не может нормально осуществляться само школьное обучение, но при этом также

происходит формирование определенного уровня дисциплинированности. Например, школьник должен сидеть за партой определенное время, он не может встать с места без разрешения учителя, разговаривать с товарищами, он должен готовить дома заданные ему уроки и т. д. Все это требует от него довольно высокого развития волевых качеств и в то же время развивает у него нужные для выполнения этих правил качества воли. Поэтому большое значение для воспитания воли у школьников имеют личность учителя и школьный коллектив.

Не менее важно физическое воспитание ребенка, а также ознакомление его с художественными ценностями. Весь процесс воспитания ребенка определяет успешность формирования волевых качеств личности.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след. Нередко это вызывает у ребенка стремление подражать поведению учителя, и если у последнего хорошо развиты волевые качества, то существует высокая вероятность, что те же качества будут успешно развиваться и у его учеников. Аналогичная картина наблюдается в отношении школьного коллектива. Если деятельность ребенка протекает в коллективе, где существует атмосфера высокой требовательности, то и у ребенка могут сформироваться соответствующие характеристики личности.

1.3 Волевые качества личности младшего школьника

Младший школьный возраст является важным этапом развития волевых качеств личности, ввиду того, что основы личности закладываются в детстве. Новым этапом в жизни ребенка является поступление в школу, что совпадает с этапом развития волевой сферы а также с кризисом 7 лет. Система социальных отношений ребенка абсолютно меняется. Перестраиваются все системы и функции организма. У ребенка ввиду новых требований, которые предъявляют к нему родители и учителя, происходит усиленное развитие выдержки и терпения. Они являются основами дисциплинированного поведения, которое к концу первого года закрепляется.

Л.И. Божович, работая над волевыми качествами личности младшего школьника, отмечала, что не недостаток развития у них волевых качеств, связан с неподготовленностью детей к обучению в школе [3, с. 32]. .

Анализируя опыт психологов, мы можем сказать, что психологическая готовность детей к школе часто характеризуется достаточно высоким уровнем интеллектуальной готовности и низким – волевым. Данный факт проявляется в неумении детей заставить себя работать систематически. Не доводят начатое дело до конца, не умеют сдерживать мешающие делу эмоции, внимательно слушать учителя и подчиняться его требованиям. Педагоги и родители требуют от ребенка внимания, прилежания, старательности, самостоятельности в процессе усвоения знаний, но при этом не проводят специальную работу по формированию волевых качеств. Важную роль в воспитании волевых качеств играет школа. Школа предъявляет к ребенку ряд требований, без выполнения которых не может нормально осуществляться само школьное обучение, но при этом также происходит формирование определенного уровня дисциплинированности. Например, школьник должен сидеть за партой определенное время, он не может встать с места без разрешения учителя, разговаривать с товарищами, он должен готовить дома заданные ему уроки и т. д.

Д.Б. Эльконин выделял произвольное регулирование своего поведения школьниками отмечал, как важное новообразование младшего школьного возраста. Что становится важным качеством личности ребенка [41, с. 7].

Центром психического развития ребенка в младшем школьном возрасте является формирование произвольности и организации деятельности, то есть развития произвольной памяти, внимания, мышления. Начинают формироваться произвольные умственные действия: намеренное запоминание и припоминание учебного материала, произвольное внимание, направленное и устойчивое наблюдение, упорство в решении мыслительных задач.

Подтверждено, что младший школьный возраст является наиболее сенситивным для формирования волевых качеств. Однако отсутствие специально организованной работы в образовательном процессе по их формированию приводит к отсутствию самоорганизации, умений контролировать себя, преодолевать трудности в учебной деятельности, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии психики учащегося в целом.

В младшем школьном возрасте индивидуальность ребенка проявляется также и в познавательных процессах. Ребенок расширяет и углубляет собственные знания, совершенствует умения и навыки. Младший школьник может уже сам сознательно ставить цель и добиваться ее, при этом происходит волевое регулирование. Ребенок сознательно контролирует собственные действия на таком уровне, что уже могут управлять поведением на основе принятого решения, намерения, долгосрочной поставленной цели. Особенно отчетливо это выступает в тех случаях, когда дети играют [17, с. 172]. Если в 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, то уже в 3-м классе они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. При необходимости воздержаться от какого-либо

действия дети избегают его, например, отворачиваются, чтобы не посмотреть на интересные картинки.

Самостимуляция в этом возрасте используется достаточно широко, однако в подавляющем большинстве случаев она не подкреплена нравственными принципами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой, однако только при наличии интереса к этому.

В младшем школьном возрасте еще не развиты волевые механизмы достаточной силы, способные побороть влияние мешающих делу сильных эмоций, внешних воздействий. Чаще школьники младших классов проявляют волевою активность лишь для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя.

Большинство исследователей делят волевые качества на вызывающие, усиливающие или же ускоряющие активность и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе они относят инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость, уверенность в себе; ко второй группе – выдержку, выносливость, терпение [10, с. 7].

Дальнейшее развитие способностей к концу младшего школьного возраста порождает значительное увеличение индивидуальных различий между детьми, что сказывается на их успехах в учении и является одним из оснований для принятия психолого – педагогических обоснованных решений относительно дифференцированного обучения детей с различными способностями. В работе с детьми, могут применяться методы обучения, характерные для взрослых. Обнаружившими наиболее развитые способности, начиная с этого возраста, так как познавательные процессы одаренных детей, их восприятие, внимание, мышление, память и речь к III-IV классам школы являются полностью сформированными.

Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной,

трудовой, игровой деятельности детей. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой младший школьный возраст представляет особенно благоприятным временем жизни, приносит двоякую пользу: во-первых, у ребенка закрепляется жизненно весьма полезная и достаточно устойчивая личностная черта – мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом избегания неудачи; во-вторых, это приводит к ускоренному развитию разнообразных других способностей ребенка.

В младшем школьном возрасте открываются новые возможности для стимулирования психического развития ребенка через регуляцию его отношений с окружающими людьми, особенно с учителями и родителями, к воздействиям которых в этом возрасте ребенок достаточно открыт. Это позволяет взрослым развивать и использовать в воспитании социальные мотивы ребенка для оказания на него положительного воздействия. Говорится о таких мотивах, как признание, одобрение со стороны значимых взрослых людей, стремление получать высокую оценку и ряде других.

К концу младшего школьного возраста, III-IV классам школы, повышенное значение для детей приобретают отношения со сверстниками. В данной ситуации открываются дополнительные возможности для активного использования этих отношений в учебно-воспитательных целях, в основном для стимулирования психического развития ребенка через публичное одобрение в присутствии товарищей его поступков и достижений, через соревнование со сверстниками, через многие другие действия и ситуации, затрагивающие социальный престиж ребенка.

Трудолюбие и самостоятельность, развитая способность к саморегуляции создают благоприятные возможности для развития детей младшего школьного возраста и вне непосредственного общения с взрослыми или сверстниками. Речь, в частности, идет о способности детей этого возраста часами в одиночку заниматься любимым делом. В этом возрасте важно обеспечить ребенка различными дидактическими развивающими играми [27, с. 75].

У младших школьников в определенной мере развита и самостоятельность. Однако их самостоятельность проистекает чаще всего от импульсивности вследствие возникающих у них эмоций и желаний, а не в результате критического осмысления ситуации и своей роли в ней. Непослушное поведение они считают проявлением своей взрослости и независимости, защищая свои решения, суждения и поступки, школьники проявляют упрямство, даже зная, что они не правы, школьники горячо отстаивают свое мнение, пытаются доказать что они правы. Поводом для проявления упрямства является конфликт между учащимся и учителем по поводу «несправедливо выставленной отметки». Чаще всего это происходит в том случае, когда учитель не мотивирует выставление той или иной отметки или, постоянно порицая ученика, не замечает его усилий, не поощряет его. В этом случае упрямство возникает как протест и проявляется в нежелании отвечать урок или подчиняться требованиям учителя.

В 3-м классе проявляется решительность, которая в определенной мере может быть связана с все еще достаточно высокой в этом возрасте импульсивностью.

Проявление смелости младшими школьниками во многом зависит от того, находится ли ребенок в группе сверстников или ему приходится проявлять смелость одному. Под влиянием предъявляемых к младшим школьникам требований происходит усиленное развитие выдержки (сдержанности) и терпения, как основы дисциплинированного поведения, которое к концу первого года становится привычным для ребенка. Выдержка проявляется сначала в подчинении требованиям взрослых. Появляется и закрепляется она именно в младшем школьном возрасте, когда правила поведения в школе начинают регламентировать поведение детей. Если первоклассники имеют еще поверхностные, отрывочные представления о выдержке, слабо осознают свои возможности в ее проявлении и, стремятся быть выдержанными, то ко второму классу у них увеличивается способность сдерживать свои побуждения, расширяются представления о выдержке,

мотивы сдержанного поведения в какой-то мере становятся связанными уже с отдаленной перспективой. Второклассники уже применяют и некоторые приемы самостимуляции, в данном случае это самоободрение. У учащихся третьих классов многие элементы сдержанного поведения автоматизируются, оно проявляется уже в нескольких видах деятельности.

Упорство у младших школьников развито еще слабо, даже у третьеклассников. Мальчики могут проявить упорство в подвижных играх, физической работе, однако у них может не хватать его при выполнении домашнего задания или для того, чтобы дисциплинированно вести себя на уроках. Охарактеризуем основные волевые качества личности, которые начинают формироваться в период младшего школьного возраста.

Волевое качество решительность характеризуется как отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и, когда это нужно, быстрое принятие решений и смелое проведение их в жизнь. В. В. Богославский характеризует решительность как волевое качество личности, проявляющееся в быстром и продуманном выборе цели и способов ее достижения [2, с. 216]. Следует отметить, что личностное развитие младшего школьника зависит от его умений преодолевать трудности. Без волевых качеств и твердого характера невозможно добиться постоянного успеха. Многие зависят от активности самих учащихся. Развитие волевых качеств личности на этапе младшего школьного возраста имеет свои особенности. В своем научном труде Л.И. Божович, подчеркивается, что волевые качества личности не являются врожденными. Они формируются в процессе всей жизни человека и, прежде всего, под воздействием целенаправленного воспитания. Специфика волевых действий состоит в сознательном саморегулировании своего поведения в затруднительных условиях, когда надо прилагать инициативные сознательные усилия, чтобы не отступить от поставленной цели, достичь ее. Возрастной особенностью младшего школьника, является общая недостаточность воли и уверенности в себе.

Выводы по главе I

На основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проблема уверенности в себе младшего школьника актуальна и требует теоретического и практического решения.
2. В настоящее время к пониманию уверенности имеются разные подходы, где она рассматривается как чувство, состояние, качество и свойство личности.
3. В качестве ведущих личностных детерминант уверенности определены такие базовые структуры, как мотивация достижений, волевой самоконтроль и тревожность, а социально-психологическими детерминантами выступили принятие себя, инициатива и смелость в социальных контактах.
4. П.А. Рудик определяет уверенность в себе как волевое качество. В его понимании общим волевым качеством, объединяющим решительность, смелость, инициативность и настойчивость является уверенность в себе.
5. Младший школьный возраст является наиболее сензитивным для формирования волевых качеств, а отсутствие специально организованной работы в образовательном процессе по их формированию приводит к отсутствию самоорганизации, умений контролировать себя, преодолевать трудности в учебной деятельности, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии психики учащегося в целом.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уверенности как волевого качества личности младшего школьника

2.1. Методическая организация исследования

В теоретической части исследования были рассмотрены следующие положения:

- 1) Подходы к пониманию уверенности в себе;
- 2) Понятие волевого качества;
- 3) Уверенность в себе как волевое качество младшего школьника;

Для выявления особенностей проявления уверенного поведения и волевых качеств были использованы следующие методики:

Методика Н.Д. Смирновой;

Методика уверенности в себе С.Райзаса;

Тест-опросник для оценки силы воли Н.Н.Обозова

Для проведения исследования были выбраны именно эти методики, так как они больше остальных подходят для младшего школьного возраста.

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

Изучение проявления уверенности в себе и волевых качеств у младших школьников

1. Методика Н.Д. Смирновой.

В данной методике испытуемых просят в виде свободного рассказа описать уверенного в себе человека.

Основной задачей данного исследования является выявление совокупности обыденных представлений, составляющих прототип уверенного человека.

2. Методика определения уверенности в себе С.Рейзаса.

В данной методике предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Каждое утверждение следует отметить по степени соответствия. Приведена пятибалльная шкала:

- 5 — очень характерно для меня, описание очень верное.
- 4 — довольно характерно для меня — скорее да, чем нет.
- 3 — отчасти характерно, отчасти не характерно.
- 2 — довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да.

1 — совсем не характерно для меня, описание не верно.

(см. Приложение 1)

Обработка полученных результатов:

1. Найти сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).
2. Найти сумму для отмеченных звездочкой вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).
3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.

Интерпретация полученных результатов

0 - 48 неуверен в себе;

49 - 96: уверен в себе;

97 - 120: слишком самоуверен.

3. Тест-опросник для оценки силы воли Н.Н.Обозова использовался нами для исследования уровня волевых качеств младших школьников. Общая характеристика данной методики. Тест-опросник состоит из 13-ти вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да», «не знаю», «нет». Ответы записываются испытуемыми в специальном бланке.

Нормативные границы уровня волевых качеств:

0-12 баллов - низкий уровень;

13-21 баллов - средний уровень;

22-30 баллов - высокий уровень (см. Приложение 2).

Перед исследованием в каждом классе учащимся была изложена суть проводимого исследования. Далее желающим была предоставлена возможность задать интересующие их вопросы, выяснить значение непонятных слов и выражений, если таковые встречаются.

На основании данных методик мы выделили следующие критерии и уровни содержания структурных компонентов проявления волевого качества и уверенности в себе.

Критерии и уровни проявления волевого качества и уверенности в себе

Критери	Уровни проявления волевого качества	Мет
---------	-------------------------------------	-----

и	Низкий	Средний (оптимальный)	Высоки й	одики
Представление об уверенности в себе (когнитивный компонент)	Отсутствие каких-либо представлений об уверенности в себе, воле.	Четкое понимание понятия уверенность в себе.	Наличие представления об уверенном в себе человеке. Идентификаци я себя с данной характеристик ой.	Методика Н.Д. Смирновой
Эмоцио нальный компонент	Податливый, «ведомый», легко переубедить, избегает споров, конфликтов.	Коммуникабельность; Способен выполнять однообразную работу, доводит дело до конца, выполняет работу «по указке», по случаю проявляет инициативу.	Уверенное поведение при общении, не боится высказывать свое мнение, Самокритично сть, настойчивость.	Методика диагностик и волевых качеств Е. П. Ильина и Е. К.Фещенко
Поведен ческий компонент	Избегает ответственность и, конфликтных ситуаций, пассивен.	Общителен, умеет отстаивать свою точку зрения, умеет долго сосредотачиваться на одном деле. Доводит начатое дело до конца.	Преувеличение своих возможностей, больше говорит, чем делает. Чрезмерное упрямство.	Методика уверенност и в себе С.Райзаса;

Ниже мы представляем описание полученных результатов исследования.

2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение

Анализ результатов эксперимента

Исследование проводилось на базе 3А и 3В классов МБОУ СОШ № 98 г. Красноярска. В нем приняли участие 52 человека. Из них 25 учеников 3 «А» класса в возрасте 9-10 лет (13 девочек и 12 мальчиков) и 24 ученика 3 «В» класса в возрасте 9-10 лет (12 девочек и 15 мальчиков).

Основной целью нашего исследования было – изучение уверенности в себе как волевого качества личности младшего школьника.

Результаты исследования когнитивного компонента, представление об уверенности в себе

Для выявления представления об уверенности в себе у младших школьников была выбрана методика Н.Д.Смирновой.

Результаты методики представлены на рисунке.

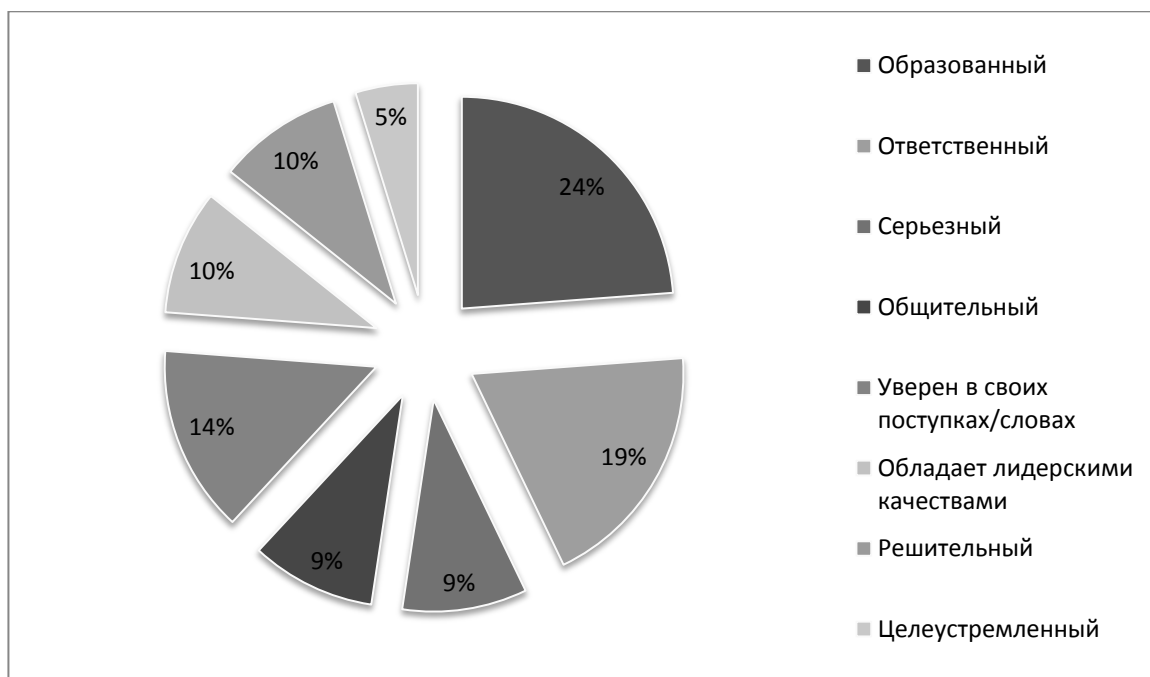


Рис. 1. Представления детей о том, что такое уверенность в себе по методике Н.Д.Смирновой

Результаты исследования когнитивного компонента позволили отметить, что дети определяют уверенного в себе человека, в первую очередь, как образованного 24% опрошенных. Данный результат можно объяснить тем, что ведущей в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Также 19% опрошенных определили уверенного в себе человека, как

ответственного, 14 % считают, что уверенный в себе человек уверен в своих словах и поступках, 10% как человека обладающего лидерскими качествами и решительного, 9% как серьезного и общительного, и 5% как целеустремленного. Проанализировав результаты данной методики, можно сказать, что у детей частично сформировано представление об уверенном в себе человеке.

Результаты исследования эмоционального компонента.

Для диагностики эмоционального компонента был выбран тест-опросник Н.Н.Обозова. Результаты методики представлены на рисунке.

Таблица 1

Измеряемые показатели	Уровни проявления		
	низкий	средний	высокий
Эмоциональный компонент (общие показатели детей)	15%	60%	25%
Девочки	16%	54%	20%
Мальчики	14%	66%	30%

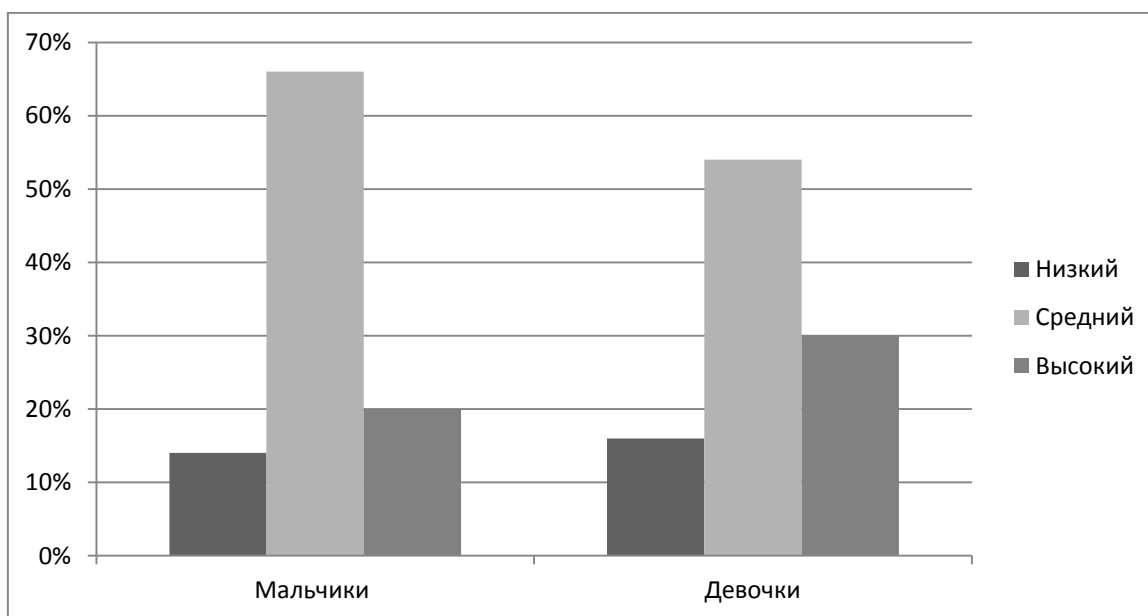


Рис. 2. Результаты теста - опросника Н.Н.Обозова по «ЗА»

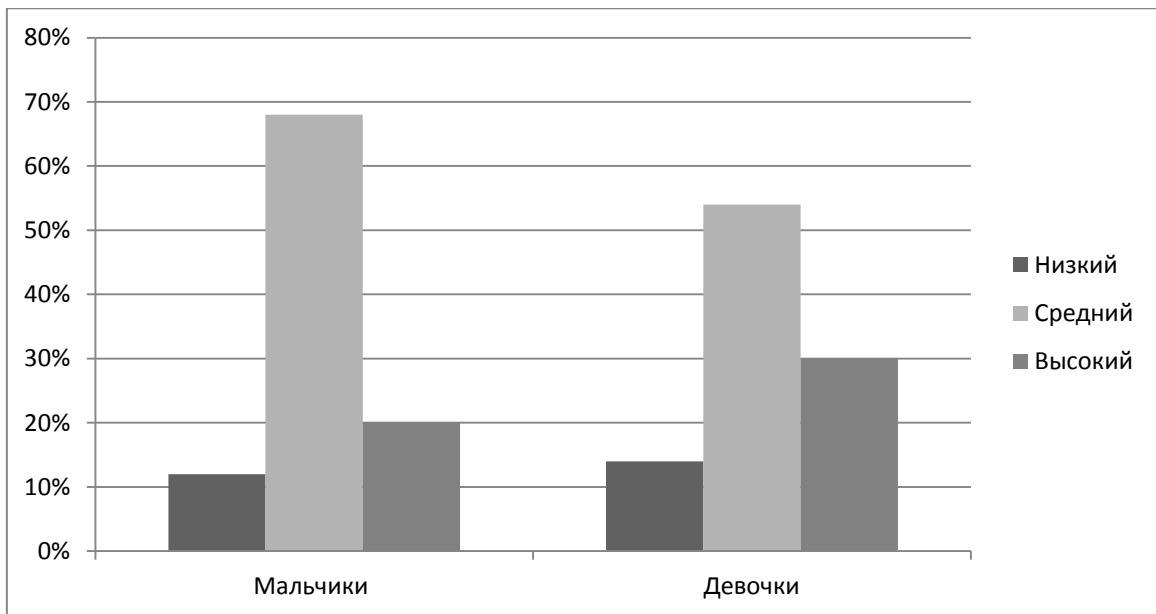


Рис. 3. Результаты теста - опросника Н.Н.Обозова по «3В»

По результатам данной методики, у мальчиков выявлен средний уровень развития волевого качества (66%). Остальная часть – мальчики с высоким и низким уровнями развития волевого качества (14% и 20%).

Среди девочек, как и среди мальчиков, большую часть (54%) составляют те, чей уровень развития волевого качества соответствует среднему. Среди девочек есть также те (30%), чей уровень развития является высоким и низким (16%)

Таким образом, мы видим по результатам методики исследования Н.Н.Обозова, что основную часть опрошенных, составляют дети со средним уровнем развития волевых качеств.

Результаты исследования поведенческого компонента.

Для диагностики поведенческого компонента была выбрана методика определения уровня уверенности в себе С.Райзаса.

По результатам данной методики, мы выявили что, у мальчиков (56%) и у девочек (60%) преобладает средний уровень уверенности в себе. Остальная часть (40%) мальчиков и (38%) девочек обладают низким уровнем уверенности в себе. Однако, есть и высокие показатели (4%) среди мальчиков и (2%) среди девочек.

Таблица 2

Измеряемые показатели	Уровни проявления		
	низкий	средний	высокий
Поведенческий компонент (общие показатели детей)	39%	58%	3%
Девочки	38%	60%	2%
Мальчики	40%	56%	4%

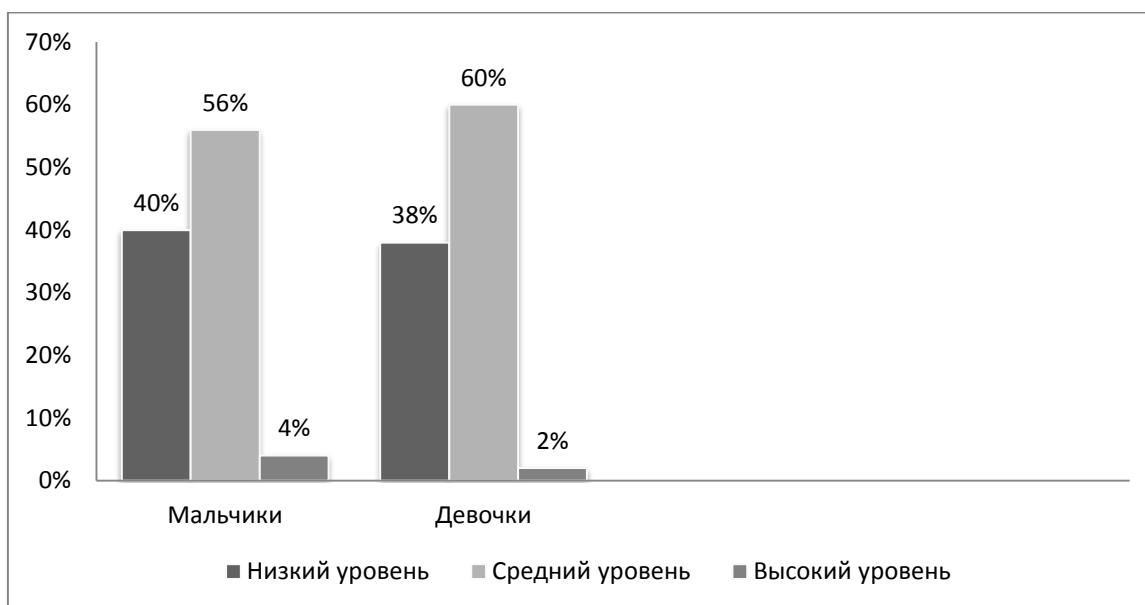


Рис.4. Методика определения уровня уверенности в себе по методике С.Райзаса, 3 «А» класс

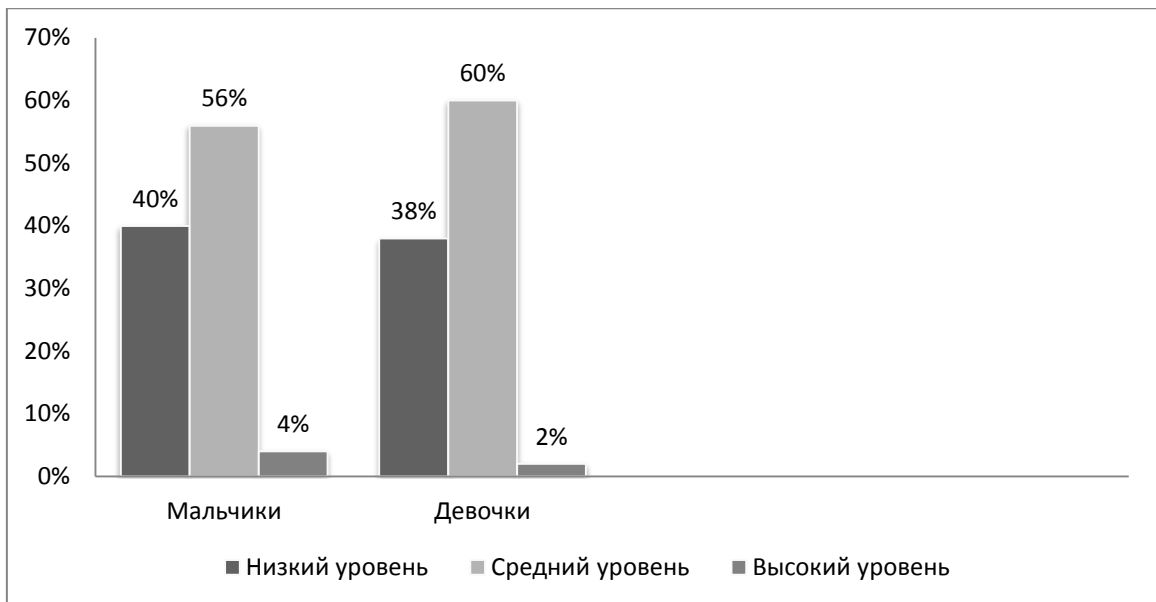


Рис.5. Методика определения уровня уверенности в себе по методике С.Райзаса, 3 «В» класс

Проанализировав общие результаты диагностических методик, мы пришли к выводу, что наша гипотеза о том, что уверенность в себе младшего школьника является волевым качеством личности и существенная часть (около половины) младших школьников характеризуются низким уровнем уверенности в себе, причем гендерные различия не существенны, подтвердилась.

Заключение

В ходе нашего исследования мы подтвердили, что уверенность в себе является волевым качеством личности младшего школьника. В теоретической части мы подробно рассмотрели различные подходы к изучению данного феномена.

Воспитание воли и характера у детей было и остается актуальной задачей нашей школы. Так как младший школьный возраст является наиболее сензитивным для формирования волевых качеств, а отсутствие специально организованной работы в образовательном процессе по их формированию приводит к отсутствию самоорганизации, умений контролировать себя, преодолевать трудности в учебной деятельности, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии психики учащегося в целом.

Выявлены многие аспекты формирования воли учащихся в разных видах их деятельности, вопросы типологии детей в связи с их волевой активностью, вопросы психологии воспитания и самовоспитания воли школьников.

Для исследования актуального уровня развития такого качества младших школьников как «уверенность в себе» был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого изучались волевые особенности младших школьников. Нами экспериментально исследовались такие волевые качества, как «сила воли» (Н.Н. Обозов) и «уверенность в себе».

На основании анализа данных эмпирического исследования были сделаны следующие выводы.

1. Большинство обследованных нами учащихся составляют дети со средним уровнем развития «силы воли»; детей с высоким уровнем развития этого волевого качества заметно меньше. Крайне незначительно число и доля детей с низким уровнем развития силы воли. Таким образом, исходя из исследований в теоретической части и сравнения с результатами

эксперимента, уровень развития волевых качеств обследованных нами детей соответствует возрастной норме развития воли у младших школьников.

2. Также при изучении феномена «уверенность в себе» мы определили, что у большинства учащихся средний уровень уверенности в себе, есть дети с низкой уверенностью, причем разница между мальчиками и девочками незначительна.

3. Проанализировав методику Н.Д. Смирновой мы определили, что у детей еще не сформировано четкое представление об уверенном в себе человеке.

Таким образом, проделанное нами экспериментальное исследование показало важность изучения уверенности в себе и волевых качеств личности младших школьников. Полученные результаты легли в основу коррекционной программы по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на развитие уверенности в себе.

2.3. Программа коррекции и развития уверенности в себе у младших школьников

В ходе исследования, результаты которого описаны в предыдущем параграфе, мы выяснили, что у большей части младших школьников низкие показатели уверенности в себе, и разница между мальчиками и девочками незначительна. Также, у детей не сформировано представление об уверенном в себе человеке. Коррекция данных показателей может улучшить успеваемость детей, повысить активность, как в учебной деятельности, так и в общественной жизни. Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия в форме тренинга. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, другом партнере по общению, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников. Рекомендуется детей со средними и высокими показателями уверенности в себе, не отделять от детей с низкими показателями, для того чтобы у данных детей был пример поведения.

Программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы беседы, разбор сказок, рисование, игра, психологические упражнения.

Предлагаемая коррекционная работа может быть использована как психологом, так и учителем и родителями. Так, например, психолог может использовать как всю коррекционную программу, так и отдельные методы и упражнения, которые в ней присутствуют. А такие методы, как беседа и сказкотерапия пригодятся родителям и учителям. Беседа поможет понять, в каком направлении работать с ребенком и как ему лучше всего помочь. При сказкотерапии ребенок сам научается каким-либо правилам поведения в определенных ситуациях, сам анализирует что плохо, а что — хорошо. Также, с помощью этой программы психологи, учителя и родители могут создавать памятки с правилами поведения, которые будут помогать поступать детям правильно

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

Целью программы является обучение навыкам уверенного поведения, обучить участников тренинга средствам самопознания, в данном случае это самонаблюдение, рефлексия.

Таблица 3

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи			
	Формирование представления об уверенности в себе	Развитие навыков конструктивного взаимодействия	Повышение уверенности в себе, в своем поведении	Развитие адекватной самооценки
Когнитивная сфера	Объяснить, что такое уверенность в себе; - определить, как себя ведет уверенный и неуверенный в себе человек.	Расширение представлений об особенностях человека, способов взаимодействия; - познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением.	Расширение представлений об особенностях человека, обладающего уверенным и неуверенным поведением.	Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - развитие установок на познание окружающих людей; - самопознание и саморазвитие;
Эмоциональная сфера		Создать условия для проявления позитивного взаимодействия со сверстниками.	Создать условия для проявления уверенного и неуверенного поведения	Формирование позитивного самопринятия, принятия других людей.

Поведенческая сфера		- развитие умения поддерживать контакт со сверстниками	Развитие навыков уверенного поведения	- развитие навыков рефлексии.
---------------------	--	--	---------------------------------------	-------------------------------

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 10 занятий по 40 минут каждое.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный (2 занятия)
- II. Развивающий (6 занятий)
- III. Закрепляющий (2 занятия)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Осознание своих внутренних качеств.
4. Осознание внутренних качеств другого человека.
5. Развитие понимания причин поведения другого человека.
6. Развитие рефлексии.
7. Формирование представлений об уверенности в себе.
8. Формирование уверенности в себе.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Закрепление представлений об уверенности в себе.
3. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
4. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, выполняется основное упражнение.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, который обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя обучение навыкам уверенного поведения, развитие представлений о данном качестве.

Тематическое планирование

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Ориентировочный	1 занятие	1) знакомство; 2) установление и принятие правил группы; 3) сплочение. 4) обучение элементам рефлексии.	«Имя» «Маленькие детки» «Зайки и слоники» «Ласковое имя» «Дорисуй картинку» Ритуал прощания
	2 занятие	1) сплочение группы; 2) закрепление знакомства; 3) создание комфортного климата.	Ритуал приветствия «Барометр настроения» «Ручеек добрых слов» «Лицо» Ритуал прощания
Развивающий	3 занятие	1) развитие адекватной самооценки; 2) развитие навыков и умений, необходимых для позитивного преодоления конфликтных ситуаций.	Ритуал приветствия «Барометр настроения» «Минута шалости» «Близнецы» «Камушек в ботинке» «Котенок спит» Ритуал прощания
	4 занятие	1) развитие понимания другого человека; 2) развитие принятия себя и других людей.	Ритуал приветствия «Счет» «Волшебное колечко» «Нарисуй эмоцию» Ритуал прощания упражнение «Благодарю...».
	5 занятие	1) развитие гибкости мышления; 2) научить принимать нестандартные решения; 3) развитие воображения, творческого мышления.	Ритуал приветствия «Хвост дракона» «Перечень возможных причин» «А что если?» «Всё не так» Ритуал прощания Упражнение «выставка достижений»
	6 занятие	1) развитие представлений об уверенности в себе 2) осознание своего поведения, какое оно, уверенное или неуверенное;	Ритуал приветствия «Четыре вида общения» «Ситуации» «Хвосты» «Моя уверенность» Ритуал прощания

	7 занятие	1)развитие представлений об уверенности в себе 2)Коррекция неуверенности в себе	Ритуал приветствия Сказка метафора – «Коряга»
	8 занятие	1)развитие позитивного представления о себе 2)развитие уверенности в себе	Ритуал приветствия «Как мы боремся с трудностями» Сказка-метафора "Воспитание уверенности" – Маленькие волшебники Ритуал прощания
Закрепляющий	9 занятие	Закрепление представлений об уверенности в себе	Ритуал приветствия «Моторчики» Сказка - метафора «Птенчики» Беседа Ритуал прощания
	10 занятие	Обсуждение полученного детьми опыта, подведение итогов, чему научились.	Ритуал приветствия «Подари камешек» «Автобусная остановка» «Чемоданчик» «Паровозик»

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов.- М,: Акад. Проект, 2002. – 495с.
2. Блонский П.П. Психология младшего школьника. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 575 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 350 с.
4. Брагина, Т. В. Родительское отношение как психологический фактор личностного самоопределения ребенка в младшем школьном возрасте: автореф. дис. . канд. психол. наук / Т. В. Брагина. Новосибирск, 2000. -26 с.
5. Будич Н.Ю. Исследование уверенности в себе. // Социальная работа в Сибири: Сборник научных трудов. – Кемерово: Кузбасвузиздат, 2009 – С. 113-117.
6. Вопросы педагогики и психологии воли / Под ред. В.И. Селиванова. – М., 1969
7. Выготский Л.С. Психология развития человека, - М.: Смысл: Эксмо, 2004. – 1135с.
8. Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во Эксмо-Пресс, 2002.- 1008с. (Серия «Мир психологии»).
9. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения, - Челябинск, 1979.
10. Загайнов Р.И. . Дневник психолога. М. "Физ. и спорт", 1991. - 335с, ил.
11. Зиновьева И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук. - М.: ИП РАН, 1989.
12. Иванников В.А. К сущности волевого поведения: Хрестоматия по психологии, - М.: Просвещение, 1987.
13. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во МГУ, 1991.

14. Иващенко, Ф. И. Развитие уверенности в своих силах у слабоуспевающих школьников: дис. . канд. психол. наук / Ф. И. Иващенко. — М.: Изд-во МГУ, 1952.-157 с.
15. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 280с. – (Серия «Мастера Психологии»).
16. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность и жизнестойкость. Ценностные основания психологии и психология ценностей / Н.В. Коптева // Сборник материалов IV Сибирского психологического форума 16-18 июня, г. Томск. – Томск, 2011. – С. 245-248
17. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность и самоактуализация / Н.В. Коптева // Вестник Адыгейского государственного университета: сетевое электронное научное издание. – 2011. – №1. – С. 116-126.
18. Коростылева Л.А. Психологические детерминанты самореализации личности // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – С.15-19.
19. Коростылева Л.А. Уровни самореализации личности // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2011. Вып. 4. – С.9-16.
20. Лабунская В.А. ред. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учебное пособие. - М.,1999.-400с.
21. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 356 с.
22. Прихожан А.М. Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе: кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1994. - 191с.
23. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М.: ТЦ «Сфера», 2000. 192. (серия «Практическая психология»).
24. Психологические упражнения для тренингов // Режим доступа: <http://www.trepsy.net/>
25. Психодиагностика психолога в школе // Режим доступа:

<http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69/293-basadar>

26. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 239с.: ил. – (Азбука психологии).
27. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе / В.Г. Ромек // Психологическая диагностика. – 2010. – № 1. – С. 59–82.
28. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2010. – 175 с.
29. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 2013. – 175 с.
30. Рубинштейн С.л. Основы общей психологии, - СПб.; М.; Харьков; Минск: Питер, 2000. – 711с.
31. Рудик, П.А. Психология: учебник /. - М. : Гос. учебно-пед. изд. Министерства просвещения РСФСР, 1955. - 420 с.
32. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – М.: Знание, 1976.
33. Селиванов В.И. Избранные психологические произведения, - Рязань: Изд-во Рязан. гос. пед. ин-та, 1992. – 574с.
34. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 52 - 60.
35. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников // вестн. Ленинградск. ун-та. -1981. -№3.- С.38-42.
36. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: дис. к. пед. наук. М., 1955. - 129 с.
37. Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех: О философии поступка. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1990.
38. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1. Пер. с нем. – М.: Генезис. 1998. 106 с.
39. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте.- М.: Физ. и спорт, 1987.-110с.

40. Щербаков Е.П. Психология личности. М.,1981,с.51-60.
 41. Эльконин Д. Б. Вопросы психологии обучения и воспитания. Под ред. Г. С. Костюка и П. Ф. Чаматы. Киев, 1961.
- .

ПРИЛОЖЕНИЯ

Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по
методике Н.Н.Обозова
(в баллах)

№ п/п	И.Ф.	балл	уровень
1.	Александр Б.	15	средний
2.	Семен Б.	11	средний
3.	Дима Б.	18	высокий
4.	Алина В.	12	средний
5.	Ольга Г.	19	высокий
6.	Мария Г.	11	средний
7.	Костя Г.	14	средний
8.	Настя Д.	10	средний
9.	Матвей К.	12	средний
10.	Никита К.	9	низкий
11.	Семен К.	13	средний
12.	Лиза К.	18	высокий
13.	Настя Л.	13	средний
14.	Ксения Л.	17	средний
15.	Николай М.	16	средний
16.	Катя М.	17	средний
17.	Слава П.	6	низкий
18.	Варя Р.	8	низкий
19.	Андрей С.	13	средний
20.	Дарья С.	6	низкий
21.	Тамара С.	10	средний
22.	Анна С.	7	низкий
23.	Дарья Ф.	9	низкий
24.	Владислав Я.	6	низкий
25.	Максим Ж.	7	низкий

Индивидуальные данные учащихся контрольного класса
по методике Н.Н.Обозова
(в баллах)

№ п/п	И.Ф.	балл	уровень
1.	Саша А.	16	средний
2.	Максим А.	17	средний
3.	Даша Б.	10	низкий
4.	Федор В.	6	низкий
5.	Анна Г.	20	средний
6.	Анна Д.	19	средний
7.	Дима Д.	13	средний
8.	Настя Е.	6	низкий
9.	Слава З.	24	высокий
10.	Полина З.	10	низкий
11.	Яна К.	14	средний
12.	Ренат К.	8	низкий
13.	Юлия К.	6	низкий
14.	Илья К.	17	средний
15.	Мария К.	12	средний
16.	Полина Н.	10	низкий
17.	Женя О..	10	низкий
18.	Никита П.	14	средний
19.	Влад П.	18	средний
20.	Дарья П.	14	средний
21.	Настя П.	9	низкий
22.	Владимир Р.	7	низкий
23.	София С.	25	высокий
24.	Дима С.	6	низкий

Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по методике
определения уверенности в себе С.Рейзаса

(в баллах)

№ п/п	И.Ф.	балл	уровень
1.	Александр Б.	40	низкий
2.	Семен Б.	70	средний
3.	Дима Б.	78	средний
4.	Алина В.	35	низкий
5.	Ольга Г.	100	высокий
6.	Мария Г.	90	средний
7.	Костя Г.	83	средний
8.	Настя Д.	78	средний
9.	Матвей К.	35	низкий
10.	Никита К.	39	низкий
11.	Семен К.	89	средний
12.	Лиза К.	98	высокий
13.	Настя Л.	96	средний
14.	Ксения Л.	48	низкий
15.	Николай М.	95	средний
16.	Катя М.	84	средний
17.	Слава П.	47	низкий
18.	Варя Р.	38	низкий
19.	Андрей С.	90	средний
20.	Дарья С.	90	средний
21.	Тамара С.	92	средний
22.	Анна С.	48	низкий
23.	Дарья Ф.	46	низкий
24.	Владислав Я.	46	низкий
25.	Максим Ж.	24	низкий

Индивидуальные данные учащихся экспериментального класса по методике
определения уверенности в себе С.Рейзаса

(в баллах)

№ п/п	И.Ф.	балл	уровень
1.	Саша А.	86	средний
2.	Максим А.	86	средний
3.	Даша Б.	40	низкий
4.	Федор В.	46	низкий
5.	Анна Г.	60	средний
6.	Анна Д.	69	средний
7.	Дима Д.	73	средний
8.	Настя Е.	46	низкий
9.	Слава З.	104	высокий
10.	Полина З.	30	низкий
11.	Яна К.	64	средний
12.	Ренат К.	38	низкий
13.	Юлия К.	45	низкий
14.	Илья К.	87	средний
15.	Мария К.	82	средний
16.	Полина Н.	40	низкий
17.	Женя О..	40	низкий
18.	Никита П.	64	средний
19.	Влад П.	68	средний
20.	Дарья П.	64	средний
21.	Настя П.	39	низкий
22.	Владимир Р.	37	низкий
23.	София С.	105	высокий
24.	Дима С.	36	низкий

Приложение 3

2.3. Программа коррекции и развития уверенности в себе у младших школьников

Целью программы является обучение навыкам уверенного поведения, обучить участников тренинга средствам самопознания, в данном случае это самонаблюдение, рефлексия.

Задачи программы:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Осознание своих внутренних качеств.
4. Осознание внутренних качеств другого человека.
5. Развитие понимания причин поведения другого человека.
6. Развитие рефлексии.
7. Формирование представлений об уверенности в себе.
8. Формирование уверенности в себе.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создать доверительные отношения между участниками группы; вызвать у детей желание общаться, быть активными.

Задачи:

- настроить на работу, снять общее и мышечное напряжение;
- поднять эмоциональный тонус;
- осознание групповой принадлежности;
- развитие способности рассуждения и анализа действий.

Ход занятия:

Приветствие, представление психолога.

Упражнение «Имя»

Время: 5 мин.

Цель: знакомство участников.

Ход работы: каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю букву своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу.

Несмотря на то, что ребята уже знакомы, мы должны провести данную процедуру во вновь образовавшейся группе, чтобы закрепить групповую принадлежность, и дать возможность критически оценить себя и разглядеть в себе положительные качества.

Упражнение «Маленькие детки»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

Ход работы: ведущий говорит: «Маленькие дети, ползунки, не умеют ходить и говорить. Если они чем-то недовольны или что-то хотят, то брыкаются руками и ногами, лежа на спине, и при этом кричат. Все мы были такими малышами. Давайте вспомним этот возраст и попытаемся привлечь внимание взрослого человека подобными действиями».

Вводим правила работы

Время: 3-5 минут.

Цель: создать доброжелательную атмосферу в группе, настроить на работу.

Ход работы: дети сидят или стоят в кругу. Психолог говорит: «Я знаю, что дети любят играть, но игра у них не всегда получается дружной и интересной. Здесь, когда мы будем собираться вместе, мы попробуем научиться быть внимательными друг к другу и весело играть. Думаю, после наших встреч вы сможете поладить со многими детьми и интересно и дружно проводить вместе время, не ссорясь, не обижая друг друга. Вы хотите этому научиться? Тогда, чтоб было весело играть, пять правил нужно выполнять:

- 1) игру всем вместе начинать;
- 2) по очереди отвечать, друг друга не перебивать;
- 3) активным быть, все выполнять;
- 4) по имени всех называть;

5) друг над другом не смеяться и почаще улыбаться».

Упражнение «Зайки и слоники»

Время: 5-7 мин.

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

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

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

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

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

Упражнение «Ласковое имя»

Время: 5 мин.

Цель: повышение самооценки.

Ход работы: ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Игра «Дорисуй картинку»

Время: 7-10 мин.

Цель: научить детей замечать детали и мелочи, развить внимание, дать физическую нагрузку в комплексе с мыслительной деятельностью.

Ход работы: ведущий выполняет рисунок на доске или ватмане, что обеспечивает наглядность исходного материала. После общего обсуждения нарисованного детки отворачиваются, а ведущий дорисовывает какую-нибудь деталь. По команде взрослого дети поворачиваются и угадывают, в какой части картинке произошли изменения. Тот, кто первым найдет новое, становится следующим «художником» и пририсовывает свою деталь к картине. Действия повторяются вновь.

Здесь важно коллективное участие детей в игре. Подвижность ребят не ограничивается, им нужно только концентрировать внимание на деталях рисунка. Свобода передвижения и общения позволяет застенчивому ребенку раскрепоститься, отбросив страх перед коллективом.

После этого психолог раздает всем дневники, и сообщает о том, что их нужно приносить на каждое занятие, т.к. в ходе групповых встреч в них дети будут что-нибудь писать, рисовать.

Ритуал прощания

Время: 5 мин.

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Ход работы: кратко обсуждают вопрос, кому какая игра понравилась больше всего, благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд. Ведущий сообщает о том, что так будет заканчиваться каждое занятие.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создать доверительные отношения между участниками группы.

Задачи:

- о сознание групповой принадлежности;
- сплочение группы;

- развитие групповой динамики;
- развитие способности рассуждения и анализа действий.

Ритуал приветствия «Бегущие огни»

Время: 3-5 мин.

Цель: активизация, преодоление скованности участников в начале занятия.

Ход работы: участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Выполнять это задание нужно с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) можно добавить еще что-нибудь и так далее.

Разминка «Барометр настроения»

Время: 3-5 мин.

Цель: диагностика состояния группы перед началом работы, создание доверительного общения.

Ход работы: ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии. Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

Игра «Ручеек добрых слов»

Время: 3-5 мин.

Цель: повышение самооценки, создание положительного эмоционального фона.

Ход работы: детям предлагается разделить на две группы и встать напротив друг друга. Каждый член группы по очереди проходит мимо участников, которые говорят ему что-то доброе, хорошее.

Упражнение «Лицо»

Время: 7-10 мин.

Цель: развить понимание состояния другого человека, его настроение.

Ход работы: «Я покажу вам разные выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое (гнев) лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем свирепое лицо. Показываю второй раз. А теперь? (ответы: грустное, обиженное, печальное). А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль? Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое, радостное. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу.

Давайте попробуем еще раз: печальное, свирепое, счастливое.

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер. Готовы? Раз, два, три!» Дети изображают человека в различных эмоциональных состояниях (радости, грусти, обиды, гнева) и отвечают на вопрос: «Можно ли по лицу человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится: грустит, или радуется, или испытывает еще что-то?».

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие адекватной самооценки.

Задачи:

- диагностика самопринятия;

- формирование представлений о чертах характера;
- развитие принятия себя и других людей.

Ритуал приветствия (5 мин)

«Барометр настроения» (см. зан 2)

Игра-разминка «Минута шалости»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, раскрепощение, снятие напряжения.

Ход работы: ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется, бегают, кувыркаются и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Далее следует обсуждение:

- что чувствовали, принимая участия в играх?
- что понравилось? Почему?
- кто был наиболее активен?

Игра «Близнецы»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие навыка распознавания эмоциональных состояний.

Ход работы: каждому участнику раздаются карточки с изображением разных эмоций (они могут повторяться). Детям нужно придумывать названия эмоциональных состояний. Затем проводится обсуждение, и подписываются эмоциональные состояния на общем плакате.

Игра «Камушек в ботинке»

Время: 10 мин.

Цель: развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния.

Ход работы: «сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится

больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или обижаемся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому, всегда, полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает». Необходимо дать детям возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки», которые будут названы, и договориться о том, что данную фразу можно использовать на протяжении всех встреч.

Расслабление – упражнение «Котенок спит»

Время: 3-5 мин.

Цель: расслабление.

Ход работы: ведущий: «Котенок удобно ложится на ковре и засыпает. У него медленно поднимается и опускается животик: вдох – выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятами. Хороший котенок и другие котята тоже хорошие. Котенок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака, котенок потянулся, выгнул спину и встал».

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: развить понимание себя и другого человека.

Задачи:

- развитие понимания другого человека;
- развитие принятия себя и других людей.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Счет»

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

Ход работы: ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Игра «Волшебное колечко»

Время: 5-10 мин.

Цель: получение эмоциональной поддержки, закрепление позитивного отношения к себе.

Ход работы: ведущий достает волшебное колечко и говорит о том, что если надеть его на мизинец, то станешь маленьким-маленьким – это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, ты останешься самим собой – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?

Если ребенок выбирает «прошлое» он садится на корточки или сворачивается калачиком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают. Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни все не хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует, что интересного и увлекательного случится в его жизни.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Время: 7-10 мин.

Цель: развивать умение различать индивидуальные особенности свои и других людей.

Ход работы: детям предлагается сделать небольшие рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я обижаюсь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д. Затем желающие демонстрируют свои рисунки, а остальные должны угадать, какая эмоция изображена.

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: развитие гибкости мышления.

Задачи:

- научить принимать нестандартные решения;
- развитие воображения, творческого мышления.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Хвост дракона»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

Ход работы: все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, – это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, – хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» – убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, – новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник – хвост, когда его ловит «голова»,

выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Упражнение «Перечень возможных причин»

Время: 10 мин.

Цель: развитие широты мышления, всестороннего анализа.

Ход работы: описывается какая-либо необычная ситуация, например: «Вернувшись из магазина, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать больше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («Забыл закрыть дверь», «Залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («Прилет марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

Упражнение «А что если?»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

Ход работы: нужно придумать и описать, как будут ездить машины, в которые помещается от 40 до 50 человек; самолеты, которые перевозят до 4 тысяч людей; машины, в которой едет только 0,5 человека. Можно придумать, как изменился бы мир, если бы исчезли все деревья. И так далее.

Упражнение «Всё не так»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

Ход работы: нужно попробовать писать так, как если бы это делала обезьяна (держа ручку правой нижней ногой); чистить зубы, как тираннозавр (прижимая постоянно локти к телу, мастерский навык – тремя пальцами, не пользуясь большим).

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: развитие представлений об уверенности в себе

Задачи:

- осознание своего поведения, уверенное оно или неуверенное;
- формирование представления о том, как ведет себя уверенный человек..

Ритуал приветствия (5 мин)**Разминка**

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие напряжения.

Ход работы: ведущий предлагает одному участнику, желательно обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает. Группе же ведущий говорит, что сейчас участник будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

«Проигрывание ситуаций»

Время: 10-15 мин.

Цель: развитие представлений об уверенности в себе;

Ход работы: учащимся предлагаются ситуации, в которых они должны изображать сами себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняют другие дети. Можно предложить школьникам поменяться ролями. После упражнения проводится обсуждение.

Примеры ситуаций:

- ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился, помоги ему успокоиться;
- тебе нужно попросить незнакомого человека об одолжении, как ты это сделаешь;
- твой друг попросил тебя помочь ему помочь разобраться в задаче, а у тебя есть важное дело, которое нужно выполнить срочно, как ты поступишь;

- несколько детей играют во дворе, присоединись к ним;
- ребята из твоего класса в школе играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя?

Упражнение «Моя уверенность»

Время: 5-7 мин.

Цель: научиться определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании неуверенности; понять, как можно преодолеть данное чувство.

Ход работы: учащимся нужно вспомнить 1-2 ситуации, когда они чувствовали себя неуверенно, (сегодня или в ближайшее время). Написать это в рабочем дневнике. И две минуты подумать над вопросами: «Как это чувство повлияло на жизнь сегодня (общение, состояние)?», «Что Вы можете сделать, чтобы чувствовать себя уверенно?». Далее проводится обсуждение.

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: коррекция неуверенности в себе.

Задачи:

- расширить представление о способах преодоления трудностей;
- расширить представление о способах преодоления неуверенности в себе.

Ритуал приветствия (5 мин)

Сказка – метафора «Воспитание уверенности»

Время: 20-30 мин.

Цель: Развитие представления об уверенной в себе личности.

Ход работы: зачитывается сказка:

Жила была девочка, звали ее Варенька. Варенька была очень мечтательной девочкой и любила разные сказки. Особенно Варенька любила сказки о путешествиях, о заморских странах, кораблях и прекрасных принцах.

Однажды, в прекрасный солнечный день, Варенька, гуляя с мамой, увидела огромный, прекрасный корабль, он был очень красив. Огромные белоснежные паруса, он был как будто из тех сказок, которые она так любила читать. Любопытство и дух приключений взяли верх, и Варя ускользнула от мамы, пока та болтала с подружкой. Девочка незаметно прошмыгнула на корабль и пробралась в трюм. Вдруг она услышала, чьи-то громкие голоса и спряталась в одной из пустых бочек. Решила, переждать пока люди уйдут и незаметно уснула.

Неизвестно сколько она проспала, но проснувшись, девочка очень испугалась, она не поняла, где находится, но потом все вспомнила и расплакалась, ей стало очень страшно и стыдно перед мамой, она наверняка там волнуется.

Варя осторожно поднялась на палубу и увидела что корабль уже в открытом море, сердце ушло в пятки, как же так думала девочка, как я все исправлю, как вернуться обратно домой, бедная моя мамочка.

Девочка обошла корабль, он был пуст, ни души...

Нужно было придумать план спасения, как вернуться домой, но у нее не было на это сил, с горя она свернулась клубочком в одной из кают и уснула. Солнце ярко светило в окошко, по комнате прыгали солнечные зайчики. Варя открыла глаза...

И о чудо! Она в своей постели, в своей комнате, вот ее игрушки, и книжки о путешествиях! Девочка не могла поверить своим глазам, она побежала к маме в комнату, ее там не было, девочка перепугалась, побежала на кухню и вот она мама, готовит завтрак. Мама нежно ее обняла и поцеловала в лоб, Варя была счастлива. Она не стала рассказывать маме про свой страшный сон.

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: развитие позитивного представления о себе, развитие уверенности в себе.

Задачи:

- развитие восприятия невербального поведения;
- осознание привычного поведения в ситуации неуверенности в себе;
- развитие новых, оптимальных реакций.

Ритуал приветствия (5 мин)

Беседа «Как мы боремся с трудностями, неуверенностью»

Время: 10-15 мин.

Цель: коррекция неуверенности в себе.

Ход работы: ведущий: «Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день перед нами ставит новые задачи, с которыми нужно справиться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойтись без ошибок и неудач. Не бойтесь их! Трудности, с которыми справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся?». Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступить так, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, попросите о помощи других ребят или взрослого человека. Может быть, они уже сталкивались с такой ситуацией, и у них есть опыт выхода из нее, который они могут вам передать».

После беседы обговорите с детьми различные способы преодоления трудностей, пусть они попробуют придумать их сами, вспомнят примеры, как они или их друзья преодолевали различные жизненные препятствия. Далее ведущий говорит о том, что вчера каждый рисовал уверенность, а сегодня дети выполняют *совместный рисунок «Как мы боремся с неуверенностью»*. Затем следует обсуждение:

- кто был наиболее активен?

- кто настаивал на своей точке зрения?
- как пытались достичь общего решения?
- кто остался недоволен? Почему?
- как же все-таки лучше бороться с неуверенностью, и нужно ли это?

Сказка – метафора «Маленькие волшебники»

Время: 20-30 мин.

Цель: Развитие представления об уверенной в себе личности.

Ход работы: зачитывается сказка. Жил был маленький зверёк. Как он появился на нашей планете, никто не знает наверняка. Скорее всего, его завезли сюда к нам на Землю космические корабли инопланетян, которые прилетали с другой планеты. Эта планета была заселена очень серьёзными, очень придирчивыми, требовательными людьми расы Нарциссоидов. Для них было свойственно возлагать на других чрезмерные надежды и иметь высокие ожидания от других людей. В общем, это были сверхтребовательные Нарциссоиды. Они считали, что мир вокруг них должен быть идеальным и строго соответствовать их плану, который они выстроили у себя в голове. Конечно, вы понимаете, что это невозможно, чтобы кто-то мог соответствовать их идеалам и ожиданиям. В таком сверхтребовательном Нарциссоиде жили маленькие зверушки по имени Обида. Они были маленькие и симпатичные. И с виду совсем безобидные. И если с ними правильно обращаться, то вреда они не принесут. Но Нарциссоиды не умели этого делать. Как только кто-то не оправдывал их ожидания, то тут же активизировалась зверушка Обида и начинала поедать Нарциссоида изнутри и расти все больше и больше. Так она разрослась, что от самого Нарциссоида ничего не оставалось. Он уже весь был сплошной большой Обидой. И так постепенно получилось, что вся их планета была заселена этими зверушками. Поэтому они и решили переселить их к нам, на Землю. А на Земле тогда жили простые весёлые люди. Они водили хороводы, пели песни и довольствовались тем, что давала им естественная природа. Они ничего ни от кого не требовали, и конечно, не имели никаких ожиданий от

своих близких. Им жилось легко и свободно. До тех пор пока на Земле не появилась эта злостчая зверушка Обида. Вот тогда всё и началось. Эта зверушка стала расти и распространяться и заражать людей нашей планеты. Люди стали придираться друг к другу и обижаться друг на друга. Самое ужасное, что они перестали говорить друг другу добрые слова, перестали смеяться и петь песни. Они стали подобны Нарциссоидам. Зверек, попадая в человека, кричал: «Я нечаянно попался! Выпусти меня! Мне здесь темно и страшно! Я хочу к маме!». Но люди давно разучились понимать языки других созданий, особенно с других планет и таких маленьких зверьков. Были среди людей те, которые сразу отпускали Обиду. Но их оказалось очень мало, в основном, все, ни за что не хотели ее отпускать. А Обиде все равно не нравится жить с человеком. Она крутится, ищет выход, но сама никогда не найдет пути. Такой вот несмышленный зверек. Да и многие люди бывают такими. Сжался весь и ни за что не выпускает уже свою Обиду. Жалко отдавать. А зверек-то голодный, и есть ему очень хочется. Вот и начинает он потихоньку есть человека изнутри. И человек чувствует это: то там заболит, то здесь. Иногда так болит, что слезы катятся из глаз. Но человек не понимает от чего это, и не связывает это недомогание с обидой. Дальше привыкает к ней, и Обида тоже потихонечку привыкает к своему хозяину: ест, растет, жиреет и совсем перестает двигаться. Находит внутри человека что-нибудь вкусенькое, присасывается и сосет и гложет. Так и говорят про таких людей: «Обида гложет». И, в конце концов, Обида так прирастает к человеку, что становится частью его. Человек с каждым днем слабеет, а Обида внутри все толстеет и толстеет. И невдомек человеку, что только и надо – взять и отпустить обиду! Пусть себе живет в свое удовольствие и пусть будет снова маленькой, юркой и худенькой! И человеку без нее легче живется, потому что от Обиды он часто плачет и болеет. Обида – это такой маленький зверек. Отпусти его, пусть себе бежит к маме!».

Ритуал прощания (5 мин)**ЗАНЯТИЕ 9**

Цель: закрепление представлений об уверенной в себе личности.

Задачи:

- развитие навыков и умений, необходимых для позитивного преодоления конфликтных ситуаций
- развитие понимания причин своего поведения;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

Ритуал приветствия (5 мин)**Упражнение «Ревущий мотор»**

Время: 5 минут.

Цель: разминка, разрядка, поднятие настроения.

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

Сказка – метафора «Птенчики»

Время: 20-30 мин.

Цель: Развитие представления об уверенной в себе личности.

Ход работы: зачитывается сказка.

Вопросы.

Беседа по теме групповых встреч

Время: 10 мин.

Цель: обратная связь, диагностика полученных знаний.

Ход работы: дети садятся в круг на ковриках, и проводится обсуждение по вопросам:

- что нового узнали об уверенности в себе?
- как себя ведет уверенный в себе человек?
- всегда ли вы ведете себя уверенно?
- что помогает нам вести себя уверенно?

«Барометр настроения» (см. зан 2)

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: создание позитивного настроения и завершение тренинговой деятельности.

Задачи:

- обсуждение полученного детьми опыта, чему научились.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Подари камешек»

Время: 3-5 мин.

Цель: создание благоприятного эмоционального фона.

Ход работы: «Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...». Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение «Автобусная остановка» (модификация)

Время: 7-13 мин.

Цель: обратная связь, закрепление полученных представлений о чувстве обиды.

Ход работы: на 4-х стенах комнаты прикрепить большие листы. Наверху написать незаконченные предложения. Например: «Теперь я знаю, что уверенность в себе – это...», «Если я буду чувствовать себя неуверенно, я...», и др. Все участники делятся на 2 группы и отправляются в путешествие по

этим остановкам. По 2-3 минутки находятся на каждой, и пишут продолжение предложения. Потом дать ещё пару минут, чтобы участники посмотрели на все листы.

Упражнение «Сбор чемодана» (модификация)

Время: 10-15 мин.

Цель: завершение тренинга.

Ход работы: группе сообщается о том, что работа подошла к концу. Говорится, что в дальнейшем пригодятся знания, полученные на занятиях, и поэтому их нужно взять с собой и сложить в чемодан, а так же необходимы добрые пожелания на будущее, если возникнет ситуация неуверенности в себе. Каждый выбирает звездочку, понравившимся цветом (зеленый, синий, желтый, красный), и, кидая ее в чемодан, говорит пожелание или то, что пригодится в дальнейшем.

Упражнение «Паровозик»

Время: 3 мин.

Цель: завершение тренинга.

Ход работы: дети становятся друг за другом. Еще раз напоминаем, что встречи подошли к концу. И отправляемся дальше с собранным чемоданом. Паровозик движется по комнате, объезжая препятствия. Можно сделать это под музыку или издавать звук «ту-туу!».

Ритуал прощания (5 мин)

Параллельно с детскими группами встреч, проводится просвещение учителей и родителей. Взрослые получают информацию о возрастных особенностях детей, о том, как развивать у ребенка уверенность в себе. Психолог рассказывает об оптимальных способах реагирования, взаимодействия при возникновении неуверенности у детей.

А так же сообщается о том, что гендерные установки («ты мальчик, ты должен...», «ты девочка, положено...») влияют на состояние и поведение детей. Например, установка «девочка не должна драться» в дальнейшем может закрепиться в поведении с целью манипуляции другими людьми, что

не приводит к решению самой проблемы. После беседы учителям и родителям выдаются памятки.