

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Кошкина Екатерина Сергеевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

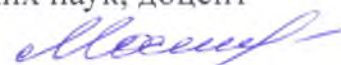
РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат
психологических наук, доцент

Мосина Н.А.



« 1 » 06 2018 подпись


Руководитель доцент, кандидат педагогических наук

Дуда Ирина Викторовна



Дата защиты «__» _____ 20 г.

Обучающийся Кошкина Екатерина Сергеевна

 подпись _____ «__» _____ 20 г.

Оценка _____

Красноярск 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования самооценки младших школьников.....	6
1.1. Понятие, сущность и виды самооценки.....	6
1.2. Особенности самооценки младших школьников.....	11
1.3. Возможности развития самооценки младших школьников.....	18
Выводы по Главе 1.....	25
Глава 2. Экспериментальное изучение развития самооценки младших школьников.....	26
2.1. Методики изучения самооценки младших школьников.....	26
2.2. Разработка программы и апробация психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников.....	36
2.3. Анализ полученных результатов.....	43
Выводы по Главе 2.....	50
Заключение.....	52
Список литературы.....	54
Приложение.....	60

Введение

Актуальность. Заключается в недостаточной изученности приемов развития самооценки младших школьников, на что и будет направлено данное исследование. Проблема формирования у младших школьников самооценки как качества личности в процессе образования является одной из актуальных проблем на современном этапе.

В настоящее время перед школой стоит задача формирования самостоятельного, инициативного человека с активной личностной позицией. Это в свою очередь, предполагает становление ученика в роли субъектной учебной деятельности, что невозможно без развития у него объективной и содержательной самооценки, которая является частью фундамента для дальнейшего самопознания и самообразования.

Самооценка - важнейший показатель развития личности. Она позволяет делать человеку активный выбор в самых различных жизненных ситуациях, определяет уровень его стремлений и ценностей, характер его отношений с окружающими.

Исследования самооценки были проведены еще в 30-х гг. XX века. К.Ц Левин положил начало работам в области самооценки. В отечественной психологии проблеме самооценки посвящено немало исследований. В работах Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, А. И. Липкиной, С. Л. Рубинштейна в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте общей проблемы развития личности.

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков.

Самооценка – это важный механизм регуляции поведения. Она во многом определяет характер взаимодействия субъекта с окружающим миром, отражает способность к восприятию критики, ответственность, способность адекватно оценивать свои достижения и промахи. Уровень притязаний и оценка себя тесно переплетаются между собой. Человек оценивает свой

потенциал и возможные трудности, которые могут возникнуть на пути к цели.

Итак, развивать самооценку у ребенка нужно с самого раннего детства. Это большая и тяжелая работа родителей и педагогов. В данной работе будет рассмотрена проблема развития самооценки в младшем школьном возрасте. Эта проблема очень актуальна, так как ребенок больше всего времени проводит именно в школе. Именно здесь он активно общается, занимается учебно-познавательной деятельностью, в процессе которой достигает успехов или наоборот переживает неудачи. И работа учителя, как настоящего профессионала в своем деле, очень важна, так как задача учителя, прежде всего, состоит в повышении мотивации обучения и его результативности, а адекватная самооценка ученика помогает решить эту задачу достаточно эффективно.

Объект исследования – самооценка младших школьников.

Предмет исследования - приемы развития самооценки младших школьников.

Цель данной работы состоит в подробном рассмотрении приемов развития самооценки младших школьников.

Задачи работы:

1. Изучить понятие, сущность и виды самооценки.
2. Рассмотреть особенности самооценки младших школьников.
3. Дать характеристику приемов развития самооценки младших школьников.
4. Провести экспериментальное исследование самооценки младших школьников.
5. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников.
6. Дать анализ результатам исследования.

Гипотеза: Мы находим из предположения о том, что если в программу коррекции самооценки включить:

1. оптимизацию оценочных отношений детей в деятельности, которые ведут к повышению реалистичности самооценки, обогащению ее содержания;

2. рефлексивно – оценочные отношения младших школьников собственной деятельности в условиях соотношения ее с педагогической оценкой в этом виде деятельности;

3. обстановку психологического комфорта и ситуации успеха, то это будет способствовать развитию адекватной самооценки младших школьников.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный); тестирование по методикам:

- методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн;
- методика «Лесенка» автор В.Г. Щур.
- анкета Н.Г. Лускановой.
- методика «Рукавички» автор Г.А. Цукерман.

Экспертная база-МБОУ школа №104 Красноярский край, п.Подгорный.

Теоретическая значимость исследования - заключается в анализе психологической литературы и систематизации знаний по влиянию учебной деятельности на самооценку младших школьников.

Практическая значимость исследования – провести теоретический анализ, методики исследования, психодиагностическое изучение, осуществить анализ полученных результатов.

Структура работы определяется поставленными задачами и состоит из введения, двух глав, разделённых на параграфы, заключения, списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования самооценки младших школьников

1.1. Понятие, сущность и виды самооценки

Самооценка является частью самосознания человека. Она представляет собой мнение индивида относительно себя, собственной значимости, ценности отдельных сторон своей личности, а также поведения, отдельных действий и деятельности вообще.

Самооценка – целостное образование, составляющая концепции своего «Я» (Я-концепции) и самосознания человека.

Проблема самооценки, как элемента формирования самосознания, рассматривается многими психологами и является одним из ключевых вопросов исследования личности. Наибольший интерес представляют работы ученых, в которых речь идет о генезисе самооценки в связи с развитием самосознания. Это работы Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, А.В. Петровского и др. В них самооценка, как правило, рассматривалась в русле общих проблем, связанных с формированием и развитием самосознания. [21, с.121].

Формирование самооценки человека происходит в результате межличностных связей. На уровень оценки собственной личности имеет особое влияние общественное мнение. Оценка окружающих людей в сочетании с личными достижениями, являются одним из важных критериев в рассматриваемом вопросе.

Самооценка в психологии – это представление о степени значимости собственной личности для окружающих. Фундаментом для формирования оценки служат личные качества, недостатки и достоинства, чувства и поступки человека. [35, с.12].

По мнению психологов, данный компонент самосознания имеет повышенную устойчивость к внешнему влиянию. Так как развитие личностной оценки формируется в детском возрасте под влиянием

социальных и врожденных факторов, устоявшееся мнение с трудом поддается коррекции.

На развитие самооценки оказывает влияние взаимоотношение с окружающими людьми, поскольку каждому человеку свойственно проводить сравнение своих поступков с поступками других людей. Определить уровень оценки собственной личности можно, изучив такие критерии, как темперамент, склад характера, и степень взаимодействия с другими людьми.

Самооценка – это важный механизм регуляции поведения. Она во многом определяет характер взаимодействия субъекта с окружающим миром, отражает способность к восприятию критики, ответственность, способность адекватно оценивать свои достижения и промахи. [9,с.88].

Уровень притязаний и оценка себя тесно переплетаются между собой. Человек оценивает свой потенциал и возможные трудности, которые могут возникнуть на пути к цели.

В случае, когда оценка своих возможностей и уровень желаемых потребностей сильно расходятся, это может спровоцировать появление в поведении агрессивных тенденций, чрезмерной тревожности, эмоциональных перепадов.

Понятие самооценки включает в себя две основные функции для личности - регуляторную и защитную. На основе первой происходит решение поставленных задач и оценка собственных способностей, вторая обеспечивает личностную независимость и стабильность. У развитого индивида она отображает целостное принятие и неприятие себя.

Самооценка выражает основные свойства личности, и наряду с другими факторами отражает ее активность, направленность.

Самооценка включает способность личности к самоанализу, критическое отношение к себе, анализ своего потенциала, особенностей характера и своего места среди людей. В нее также входит восприятие человеком себя как хорошего или плохого, компетентного или непрофессионального, достойного или недостойного уважения.

Через самооценку индивид имеет возможность: реализовать функцию собственной защиты; осуществить регуляцию отношений с другими, личного поведения в обществе; проникнуться чувством уважения к себе; прочувствовать собственную автономность и относительную независимость.

Самооценка нередко приравнивается к любому личностному суждению о себе, своих характеристиках, особенностях, возрасте, планах и переживаниях. Тогда она является противоположностью экспертным (объективным) суждениям и оценкам. Неоценима помощь самооценки в составлении прогнозов по поводу индивидуальных успехов, что проявляется как притязания человека, имеющих определенный уровень (высокий или низкий).

Самооценка имеет определенные критерии формирования: [10,с.56].

1. Собственный образ. Создается путем сравнения своего внутреннего «Я» с идеалом, к которому стремится личность. Несоответствие этих представлений определяет зону роста и развития. Помогает человеку отказаться от негативных черт характера и нарастить положительные. Является вспомогательным элементом в социальной адаптации.

2. Математическая величина. Этот критерий показывает разницу между желаниями и потребностями, и реальными возможностями личности. Различие в показателях характеризует несостоятельность личности и переоценку собственных возможностей.

3. Интериоризация. Представляет собой переход от внешних факторов на личные качества. Каждый индивид оценивает себя не только с внутренней точки зрения, но и в зависимости от отношения окружающих. Этот критерий отображает степень зависимости от мнения социума и показывает восприимчивость к нему.

4. Результативность. Внутри своего сознания личность дает оценку каждому полученному результату по отношению к первоначально поставленной цели. Чем больше разница ожидаемого и действительного, тем

выше степень отклонения от адекватного восприятия себя и своих возможностей.

5. Равнение на идеал. В качестве идеала или авторитета воспринимаются другие личности, которые имеют более высокий социальный статус, степень влияния на окружающих и являются важными в жизни индивида. В процессе жизнедеятельности происходит постоянное сравнение собственного «Я» с их возможностями и достижениями.

В психологии классификация видов самооценки разработана в зависимости от различных оснований: [14,с.16].

- близости к реальности – адекватная (реалистичная, оптимальная) и неадекватная (неоптимальная, склонность к завышению или занижению);
- величины (уровня) – высокая самооценка (максимальный и приближенный к нему уровень), средняя (промежуточный уровень), низкая (минимальный уровень);
- устойчивости – стабильная (еще имеет название «личностная») и плавающая (текущая);
- широты охвата – общая, частная или конкретно-ситуативная.

Адекватная/неадекватная самооценка. Этот вид самооценки – результат склонности к объективному или субъективному взгляду на самого себя и собственные проявления.

Адекватная – характеризуется как оптимальное соотношение между уровнем притязаний и достижениями индивида. Обладая ею, личности удается наилучшим образом соотносить собственные силы с возможностями решить проблемы разной сложности и с запросами окружающих.

Показателями адекватности самооценки служит: постановка целей, которые обязательно достигаются; реалистичность в оценке определенной ситуации и своих потенциалов в ней.

Неадекватная самооценка – вне зависимости, завышенная или заниженная – деформирует внутренние свойства психики индивида, создает

препятствия личностному развитию, делает невозможным гармонизировать мотивационную и эмоционально-волевую сферу человека.

Показателями неадекватно завышенной самооценки являются: переоценка собственных сил; чрезмерная идеализация личного образа «Я»; игнорирование неудачных действий и результатов; необоснованные претензии и высокомерие; безоговорочная правота и безгрешность.

Свидетельством неадекватно заниженной самооценки является: отсутствие веры в свои силы; робость во всем; нерешительность в проявлении собственных способностей и возможностей.

Высокая/средняя/низкая самооценка. Уровень самооценки отображается величиной ее проявления в самосознании индивида: [10,с.57].

1. Высокая. Успешных людей, достигающих благополучия в жизни сопровождает высокая самооценка. Она служит мотивирующим и мобилизационным фактором для индивида.

2. Средняя. Личности со средним уровнем самооценки больше, с чем смогут справиться в той или иной деятельности на себя не берут, но и планку достижений снижать не будут.

3. Низкий уровень самооценки – результат отсутствия у личности уверенности, свидетельство безоговорочной ориентации на предыдущие неудачи или неадекватные сравнения с другими, более успешными людьми.

Стабильная/плавающая самооценка. Данный вид самооценки указывают на уровень формирования личности:

1. Стабильная самооценка присуща лицам с устойчивой позицией относительно своей личности и ее возможностей, здесь отображается общий уровень удовлетворенности собой и своими качествами. Такая оценка не подвержена быстрым сиюминутным изменениям и коррекциям.

2. Плавающая самооценка отображает оценивание текущей ситуации – поступков, поведенческих проявлений, реакций, действий и т.п. Она служит подсказкой для коррекции собственного поведения как результата самоконтроля. [10,с.58].

Общая/частная/конкретно-ситуативная самооценка.

Общая (глобальная) самооценка охватывает целостную личность и ее значение, касается эмоционально-ценностного уровня.

Частная. Отдельные стороны индивида призвана давать частная самооценка.

Оперативные самооценки (конкретно-ситуативные) проявляются при оценивании личностью обстоятельств, которые меняются в зависимости от конкретной ситуации.

Самооценка помогает увидеть слабые и сильные стороны в своей деятельности, дает возможность спланировать и выстроить определенный план деятельности, опираясь на свои ошибки. Умение адекватно воспринимать критику и учитывать промахи в деятельности является условием успешной деятельности.

Таким образом, под самооценкой понимается сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности, важнейшим источником развития которой является оценка окружающими людьми результатов поведения и деятельности человека, а также непосредственно качеств его личности.

1.2. Особенности самооценки младших школьников

Известно, что самооценка как важная личностная инстанция оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности личности. Она регулирует деятельность, способствует саморазвитию. От особенностей самооценки зависит уровень притязаний, активность личности, а также взаимоотношения с окружающими людьми.

Одной из самых актуальных тем в психологии можно считать проблему самооценки. Самооценку рассматривают как показатель индивидуального уровня развития, и отводят ей ведущую роль. Благодаря самооценке индивид становится личностью. Она формирует потребность соответствовать не только уровню окружающих, но и уровню собственных личностных оценок.

Младший школьный возраст является тем временем, когда мотив достижения успеха закрепляется в качестве устойчивого свойства личности.

Важными особенностями личности младшего школьника становятся: исполнительность; послушание; открытость; доверительность; у него усиливается волевая регуляция и сознательный контроль деятельности. [2,с.28].

В этот период формируется нормальный уровень притязаний – ребенок учится адекватно оценивать свои возможности и способности, понимает, что успех зависит не только от имеющихся у него способностей, но и от прилагаемых усилий и старания.

Уровень развития его самосознания переходит на качественно другую ступень. Школьник более не ощущает себя изолированным, но вовлеченным в систему людских отношений, то есть он начинает осознавать себя в качестве социального существа. Этот новый уровень развития самосознания имеет прямую связь с развитием новой грани личности – внутренней позиции.

Личность ребенка в целом характеризуется стремлением стать школьником, что определяет его деятельность, поведение и систему отношений к себе и к окружающей действительности. Как показали исследования, представления о себе имеют тесную связь с самооценкой, т. е. отношением к себе.

В семь лет начинает складываться самооценка, под которой понимается обобщенное (внеситуативное, устойчивое), но одновременно дифференцированное отношение школьника к себе. Через нее опосредуется отношение школьника к самому себе, суммируются отношения с людьми, опыт его деятельности – ведь ребенок как психически, так и физиологически уже готов к подобному анализу. С помощью этой важной личностной инстанции школьник способен контролировать свою деятельность с оглядкой на нормативные критерии, может выстраивать достаточно целостное собственное поведение в соответствии с общественными нормами. [3,с.37].

Для установления взаимоотношений с ребенком, для неизбежно складывающегося между людьми нормального общения необходимо знать его самооценку. Особенно это касается самооценки младших школьников, которая наряду с другими чертами характера и особенностями психики лишь формируется в нем, поэтому на нее можно воздействовать и корректировать ее в большей степени, нежели у взрослых.

Когда школьник в процессе воспитания и обучения усваивает определенные ценности и нормы, то под воздействием чьих-то (сверстников, учителей) оценочных суждений, он вырабатывает определенное отношение не только к результатам собственного обучения, но и к себе самому как индивидууму. Подрастая, он все более четко различает то, чего он на самом деле достиг и то, чего бы смог достичь, если бы у него были другие качества личности. В результате в учебно-воспитательном процессе у школьника формируется установка оценивать собственные возможности, что является важным компонентом самооценки.

Но в самооценку входят не только понимание уже достигнутого, но и устремления ребенка, то, как он представляет свое будущее. Пусть этот проект еще несовершенен, но он имеет огромное значение в саморегуляции как всего поведения, так и конкретно учебной деятельности. Самооценка помимо прочего содержит мнение других о себе, ставшее известным ребенку, а также его растущую собственную активность, нацеленную на осознание своих качеств личности и поступков.

Самооценка ребенка - это восприятие младшим школьником своих качеств, своего характера и личности. Она отражает его мнение о себе как о человеке. В раннем детстве ребенок оценивает, прежде всего, свои физические возможности и внешность. Становясь старше, он обращает внимание на свои практические навыки и начинает осознавать ценность моральных качеств. [18,с.33].

Самосознание и самооценка в младшем школьном возрасте начинают оказывать мощное влияние на все поступки ребенка, на его отношение с учителями, родителями или с другими детьми.

Так, самооценка младшего школьника - это важная составляющая его формирующейся личности. Ее уровень оказывает существенное влияние на мотивацию ребенка к учебе, на его способность усваивать новые материалы и вырабатывать полезные навыки, на его уверенность в себе.

Психологи провели глубокие диагностические исследования среди большого количества младших школьников. Им удалось выяснить, что у детей этого возраста присутствуют разные виды самооенок: адекватная, завышенная и заниженная. Каждый из этих видов самооценки может быть устойчивым или гибким.

Всех детей можно разделить на несколько групп, согласно видам самооценки, которыми они обладают: [46,с.31].

1. Дети младшего школьного возраста с адекватной самооценкой обычно выглядят энергичными и активными. Их можно назвать находчивыми и усидчивыми. Они с удовольствием учатся, не испытывая отторжения к критике, они открыты к общению и обладают чувством юмора. Новые задачи они считают привлекательными и интересными. Для поддержания дружбы им не приходится прикладывать значительных усилий.

2. Дети, самооценка которых устойчиво завышена, прилагают очень много сил, чтобы преуспеть в деятельности любого рода. Им нравится проявлять полную самостоятельность в решениях и выборе друзей. Они не уважают общественные правила. Если у ребенка завышенная самооценка, он обычно самоуверен и считает, что может без помощи и поддержки, окружающих добиться больших успехов как в учебе, так и в межличностных отношениях.

3. Младшие школьники, у которых самооценка завышена, но при этом неустойчива, склонны слишком высоко себя оценивать, преувеличивать свои возможности, переоценивать личные качества и результаты своего труда.

Они пытаются браться за задания, выполнить которые им явно не по силам. Когда они терпят неудачу (а так случается чаще всего), они либо резко меняют вид деятельности, либо упорно продолжают настаивать на том, что могут выполнить данную работу. У них формируются многочисленные социальные связи, но почти всегда непрочные.

4. Если у ребенка занижена самооценка, он будет предпочитать самые легкие задачи и задания, ведь сделать их у него больше шансов. Процесс учебы вызывает у него тревогу и волнение. У такого ребенка нет достижений, на основе которых он может оценить себя более высоко, однако он стремится не потерять хотя бы то самоуважение, которое у него есть. Повышение самооценки в подобных обстоятельствах становится крайне необходимо, ведь, имея плохое мнение о себе, ребенок не понимает, как правильно общаться, что делать на уроках и как выстраивать отношения со взрослыми. От всех окружающих он подсознательно ждет неприятностей. У него развивается негативная внутренняя позиция.

Формирование самооценки у младших школьников связано с самонаблюдением и самоконтролем, а также с их активными действиями. Игры, занятия, увлечения постоянно обращают внимание ребенка на самого себя. Таким образом, ставят младшего школьника в ситуации, в которых он должен как – то относиться к себе свои умения, оценить свою деятельность, продумать как поступить в дальнейшем.

В отечественной литературе Э.В. Витушкина выделила следующие характеристики самооценки по различным параметрам: [29,с.123]. по уровню - высокая, средняя низкая самооценка; по соотношению с реальной успешностью – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная); по особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная (причем конфликтность самооценки может иметь как продуктивный, так и дезорганизирующий характер); по степени стабильности – устойчивая и неустойчивая; по характеру временной отнесенности – прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка.

Зачатки самооценки формируются примерно к трем годам жизни ребенка. Считается, что в целом самооценка младшего школьника должна быть довольно высокой. Это поможет ребенку пробовать свои силы в новых видах деятельности, без сомнения и страха включаться в учебные занятия.

Развитие самооценки в младшем школьном возрасте происходит постепенно и имеет свои особые черты. Впервые попав в школьную среду, дети стремятся разделить своих одноклассников на группы. Мысленно они называют одних хорошими, а других плохими, одних слабыми, а других сильными.

Иерархия в детском коллективе может формироваться необыкновенно быстро. Уже через 3-4 месяца в классе на первом году обучения достаточно четко распределены все роли. Однако со временем школьные успехи и достижения меняют социальные роли и иерархические связи в детском коллективе. На самооценку ребенка начинают сильно влиять замечания педагогов и оценки за выполненные задания. [45,с.55].

Школьник постоянно сравнивает себя с другими детьми. Когда сверстники или старшее поколение стремятся поддерживать такое сравнение, ребенок начинает воспринимать его как основной инструмент самооценки, какая бы она ни была.

Большое значение имеет то, как ребенок воспринимает свои первые оценки. Младшие школьники, у которых неустойчивая самооценка зачастую занижена, нелегко смиряются с невысокими баллами, полученными за домашнее задание или ответ у доски. Внутренне они не соглашаются с такой оценкой их деятельности и нередко создают конфликтные ситуации. Однако конфликты только усугубляют ситуацию. Эмоциональное напряжение нарастает, волнение усиливается, ребенок приходит в растерянность.

Постепенно дети начинают воспринимать оценки как ярлыки и переносят оценки за ту или иную деятельность на личность. Например, школьник, получивший тройку за несколько контрольных работ, начинает казаться одноклассникам не очень хорошим человеком, характер которого и

способности также можно оценить лишь на 3 балла. Так у детей развивается привычка наклеивать ярлыки и переносить оценочные высказывания учителей на личность сверстников в целом.

Формированием правильной самооценки редко занимаются целенаправленно, предоставляя ребенку возможность самостоятельно сложить мнение о себе самом. Однако немногие ребята могут правильно оценить свой характер и поступки, поэтому в большинстве случаев дети нуждаются в деликатной и ненавязчивой помощи мудрых взрослых.

В середине XX века педагогами В.А. Сухомлинским, Ш.А. Амонашвили, Л.М. Фридманом были выделены функции самооценки в учебной деятельности. Они заключаются в следующем: информировать ученика о качестве выполнения им заданий, предоставлять ему обратную связь, чтобы предметом освоения стали трудные для ребенка вопросы; создавать ситуации успеха на каждом уроке. Это поможет стимулировать процесс учения. [14,с.16].

В обучении самооценка очень важна. Каждый ученик желает уважения, а уважение напрямую зависит от самооценки. Оценка школьной успеваемости имеет большое влияние на развитие самооценки ребенка. Ориентируясь на оценку учителя, дети сами разделяют себя и своих сверстников на группы отличников, двоечников и т.п., наделяют каждого определенными качествами, которые соответствуют данной группе.

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Когнитивный компонент – это комплекс убеждений о себе, которые могут быть как необоснованными, так и обоснованными.

Показатели когнитивного компонента самооценки: реалистичность, способ ориентации при обосновании самооценки, разнообразие и широта самооценочных суждений, форма (проблематичная или категоричная) выражения суждений о себе.

Эмоциональный компонент – эмоциональное отношение к сформировавшемуся комплексу убеждений (оценочные характеристики составляющих когнитивной самооценки и связанные с ним переживания), сила и напряженность которого зависит от значимости для личности оцениваемого содержания. [10,с.60].

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, уверенным, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе, адекватную самооценку. Дети с отрицательной самооценкой находят чуть ли не в каждом деле непреодолимые препятствия.

Такие дети имеют высокий уровень тревожности, они плохо приспосабливаются к школьной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с напряжением. Проанализировав литературу, мы выяснили, что самооценка имеет свои особенности, взаимодействует с мышлением, познавательной активностью, мотивационной и нравственной сферами.

Так же самооценка зависит от социальной среды ребенка, в которой он растет и развивается, к ней можно отнести: семью, школу.

Данная проблема актуальна в наши дни, так как если у младшего школьника есть представление о себе, о своих личностных качествах, то на основе данных знаний и самооценивания возникает эмоционально – оценочное отношение к себе. Это отражается в его поведении, отношении к учебной деятельности, взаимодействии со сверстниками и учителями.

1.3. Возможность приемов развития самооценки младших школьников

На развитие и формирование самооценки школьников младших классов влияет множество факторов: семейная обстановка (полноценность семьи, ценности, мировоззрение, культура, отношения и пр.); общение (с взрослыми, знакомыми, друзьями, сверстниками и т.д.); возможности (материальные, духовные, умения, таланты); воспитание (методы, средства, уклон) и многое другое.

Необходимо понимать, что самооценка младшего школьника очень хрупка. Так, буквально за несколько дней и даже из-за одного человека она может либо сильно опуститься, либо подняться. Очень важно тщательно следить за тем, чтобы ребенок попал в подходящее окружение, находился под адекватным влиянием.

С другой стороны – это очень хорошо: самооценку можно легко корректировать, пока человек не полностью сформировался как личность. Чтобы понять, стоит ли вам проводить работу над своим ребенком, рекомендуем ознакомиться с материалом, написанным ниже.

Формирующаяся с детского возраста самооценка индивида должна иметь определенное направление, чтобы создать условия для оптимального ее развития. Все начинается с семейных отношений: от адекватного восприятия своего ребенка родителями и до удачных сценариев семейного взаимодействия. [25].

Основные условия: взаимное уважение (как родителей к детям и между собой, так и наоборот); доверительные отношения – их нужно сознательно и последовательно формировать; требовательность в разумных и оптимальных пределах; любовь как безусловное и внеоценочное чувство.

С.Л. Куперский выделил три основных условия формирования у ребенка высокой самооценки: принятие родителями ребенка; установление ими ясных и однозначных правил, которые регламентируют его поведение; предоставление ребенку свободы действия в установленных родителями границах. [33,с.85].

С.Л. Куперским особенно подчеркнута необходимость, с одной стороны, строгого контроля, а с другой – теплое отношение к ребенку и его внутреннее принятие.

Младший школьник – это человек, который активно овладевает навыками общения. В данном возрасте происходит интенсивное установление дружеских контактов.

В младшем школьном возрасте все большее значение для развития ребенка приобретает его общение со сверстниками. Если у ребенка к 9-летнему возрасту устанавливаются дружеские отношения с кем-либо из одноклассников, это значит, что ребенок умеет наладить тесный социальный контакт с ровесником, поддерживать отношения продолжительное время, это значит также, что общение с ним тоже кому-то важно и интересно.

Конечно же, повысить самооценку учащихся за короткое время невозможно. Необходима систематическая, целенаправленная работа с ними. В такой работе могут быть использованы следующие методы: игротерапия; арттерапия; психогимнастика. [11,с.80].

Игротерапия представляет собой погружение психолога в мир младших школьников. Наблюдение за малышами во время игры позволяет выявить проблемы, возможные причины их возникновения.

Игровая терапия призвана помочь маленькому пациенту преодолеть сложности развития, исключить проблемы поведения, разобраться, что беспокоит на самом деле.

Грамотно проведенный сеанс такой игры позволит ему понять, что он чувствует, как лучше себя вести. Итог проведенной терапии: у ребенка должна повыситься самооценка, развиться коммуникативные навыки, понизиться уровень тревожности.

Арт-терапией называют методику лечения, которая основана на привлечении ребенка или взрослого к творчеству, художественному самовыражению для улучшения его психического и физического состояния, а также эмоционального благополучия.

На сегодняшний день применение арт-терапии пользуется большой популярностью как один из способов самовыражения человека. Его основное отличие от других методик - человек может выразить свое эмоциональное состояние не только с помощью общения, а через различные виды творчества.

Методика арт-терапии позволяет решить множество проблем, с которыми столкнулся человек: [47,с.38].

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

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

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

4. Это очень хороший способ самопознания.

5. Арт-терапия раскрывает возможности понимания окружающего мира.

6. Позволяет раскрыть свои таланты и развить свои творческие способности.

7. Повышает самооценку, уверенность в себе.

8. Если у человека имеются серьезные психологические проблемы, специалист при помощи арт-терапии сможет оценить состояние пациента и назначить эффективное лечение.

Впервые термин психогимнастика употребила Ганя Юнова – психолог из Чехии. Она придумала эту систему, основываясь на приемах психодрамы. Изначально комплекс упражнений предназначался для детей с целью формирования и коррекции психики. Поэтому психогимнастика строилась в виде игры, использовались стихи и веселая музыка. Такие занятия проводились в разных возрастных группах – для детей в детском саду и начальных классах школы.

Начинается занятие, как правило, входят упражнения направленные на развитие внимания. Далее идут упражнения на снятие напряжения и

сокращение эмоциональной дистанции. В первые занятия тренинг может состоять только из упражнений подготовительной части: [49,с.98].

1. Гимнастика с запаздыванием. Все повторяют за одним из участников группы какое-либо гимнастическое упражнение, с отставанием от ведущего на одно движение. Постепенно темп упражнения возрастает.

2. Передача ритма по кругу. Все участники группы повторяют вслед за одним человеком заданный ритм, хлопая в ладоши.

3. Передача движения по кругу. Один из членов группы начинает движение с воображаемым движением так, чтобы его можно было продолжить. Далее это движение продолжается соседом, пока предмет не обойдет всю группу.

4. Зеркало. Группа разбивается на пары и каждый повторяет движения своего партнера.

5. Для снятия напряжения используются разнообразные подвижные игры, соревнования по типу «третий лишний» и простейшие движения. К примеру, «я хожу по горячему песку», «тороплюсь на работу», «иду к врачу».

6. Для сокращения эмоциональной дистанции применяются упражнения, которые предусматривают непосредственный контакт. К примеру, успокоить обиженного человека, сесть на стул, который занят другим человеком, с закрытыми глазами передать чувство по кругу с помощью прикосновения.

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

Таким образом, для формирования всесторонне развитой личности необходимо развитие у детей способности видеть и правильно оценивать свои поступки, отношения, качества, свою деятельность.

Переход школьника к самооценке своих учебных действий непрост и нескор. Уже в первом классе необходимо начать эту работу. По мере

развития дети учатся понимать себя, давать оценку собственным качествам. Этот оценочный компонент и называется самооценкой. [4,с.46].

Но самооценка должна быть адекватной. Поэтому задача учителя – помочь ребенку научиться адекватно оценивать свои возможности. Для этого необходимо помочь каждому ученику научиться видеть в себе положительные и отрицательные стороны. При самооценке ученик дает содержательную и развернутую характеристику своих результатов по заданным критериям, анализируя свои успехи и недостатки, а также ищет пути их устранения; строит и планирует процесс собственной учебно-познавательной деятельности; организует свою учебно-познавательную деятельность. [4,с.49].

В учебной деятельности учителю следует обратить внимание на группу детей с высоким уровнем самооценки и группу детей с низким уровнем самооценки (с целью выявления детей «группы риска» можно использовать следующие методики: методика исследования самооценки ребенка «Лесенка», В.Г. Щур, исследование самооценки по методике Дембо-С.Я.Рубинштейн и т.д.).

К процессу формирования самооценки и навыков самоконтроля необходимо привлечь родителей, чтобы были единые требования в школе и дома.

Необходимо предлагать детям самостоятельно оценивать классные и домашние задания до того, как отдать на проверку учителю, после того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых строят самооценку дети и показатели, по которым оценивает учитель. [28с.81].

Важно показывать ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения (его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки).

При организации внеклассных мероприятий учителю следует включать учащихся в групповую работу, учить слушать других, воспитывать чувство

сопереживания, аргументировать оценки, предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.

В работе по развитию самооценки применяют различные оценочные шкалы: линейку самооценки, знаковую систему, словесную оценку. В дальнейшем обучающиеся при изучении отдельной темы заполняют оценочный лист. Результаты вносятся в сводный «Листок достижений». Учителем ведется таблица требований, из которой видно, как усвоил тему весь класс и его отдельные ученики. Намечаю индивидуальную или групповую коррекционную работу. [49,с.95].

Важно, чтобы каждый ученик работал в полной мере своих сил, чувствовал уверенность в себе, ощущал радость учебного труда, сознательно и прочно усваивал материал, продвигался в личностном развитии.

Ребенок с адекватной самооценкой и сформированными навыками самоконтроля будет корректировать и совершенствовать свою учебно-познавательную деятельность в школе. И в дальнейшем сможет самореализовываться во взрослой жизни. А именно такая задача ставится перед современным образованием.

Выводы по Главе 1

Самооценка является частью самосознания человека. Она представляет собой мнение индивида относительно себя, собственной значимости, ценности отдельных сторон своей личности, а также поведения, отдельных действий и деятельности вообще.

Самооценка – целостное образование, составляющая концепции своего «Я» (Я-концепции) и самосознания человека.

Формирование самооценки у младших школьников связано с самонаблюдением и самоконтролем, а также с их активными действиями. Игры, занятия, увлечения постоянно обращают внимание ребенка на самого себя.

В младшем школьном возрасте наблюдаются разнообразные виды самооценок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения и др. Можно проследить изменение самооценки от класса к классу. Развивается умение правильно оценивать себя, свои возможности и в то же время снижается тенденция переоценивать себя.

На развитие и формирование самооценки школьников младших классов влияет множество факторов: семейная обстановка (полноценность семьи, ценности, мировоззрение, культура, отношения и пр.); общение (с взрослыми, знакомыми, друзьями, сверстниками и т.д.); возможности (материальные, духовные, умения, таланты); воспитание (методы, средства, уклон) и многое другое.

Ребенок с адекватной самооценкой и сформированными навыками самоконтроля будет корректировать и совершенствовать свою учебно-познавательную деятельность в школе. И в дальнейшем сможет самореализовываться во взрослой жизни. А именно такая задача ставится перед современным образованием.

Глава 2. Экспериментальное исследование развития самооценки младших школьников

2.1. Методики изучения самооценки младших школьников

Данное исследование проводилось на базе МБОУ школа 104 Красноярский край, п. Подгорный. В исследовании приняли участие 24 ребенка младшего школьного возраста (8 -10 лет), из них - 10 мальчиков и 14 девочек.

Цель работы – изучить самооценку младших школьников.

Для достижения поставленных целей необходимо решить ряд задач:

1. Провести теоретический анализ самооценки у детей младшего школьного возраста.
2. Подобрать психодиагностические методики и провести психодиагностическое изучение по проблеме квалификационной работы;
3. Осуществить анализ полученных результатов.

В соответствии с поставленными задачами, было спланировано исследование, которое включало в себя следующие этапы.

1 этап – констатирующий. На данном этапе проведена психологическая диагностика самооценки младшего школьника. Перед началом диагностики испытуемые были ознакомлены со стимульным материалом настоящего исследования, им были разъяснены инструкции к диагностическим инструментам.

2 этап - формирующий. На данном этапе была разработана и проведена психокоррекционная работа по повышению уровня самооценки младших школьников.

3 этап – контрольный. На данном этапе была проведена повторная диагностика самооценки младших школьников и приведен анализ результатов исследования.

В процессе данного исследования осуществлялось выявление уровней самооценки детей младшего школьного возраста, выявлялась система

представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди.

Психологические особенности проявления самооценки определялись при помощи следующих методик:

1. Изучение самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка», В.Г. Шур (см. Приложение 1).

Методика предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

2. Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн (см. Приложение 2).

Методика предназначена для исследования уровня самооценки, в работе психолога.

3. Анкета Н.Г. Лускановой (см. Приложение 3).

Цель: определение уровня школьной мотивации учащихся.

4. Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман) (см. Приложение 4).

Цель: выявить уровень развития коммуникативных умений по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперации).

Методика проводится индивидуально с каждым ребенком и состоит из десяти вопросов, отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

В ходе исследования были разработаны критерии и уровни развития самооценки младших школьников, которые приведены в Таблице 1.

Таблица 1 - Критерии и уровни развития самооценки младших школьников

№	Критерии	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1	Адекватность, обоснованность самооценки	у младших школьников сформирована адекватная реалистичная самооценка, они	у детей сформирован один из видов самооценки (реалистичная, завышенная,	у детей сформирован а заниженная или завышенная самооценка,	«Лесенка», В.Г. Шур

№	Критерии	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
		умеют адекватно оценивать свои поступки и поступки других детей.	заниженная), при этом не всегда дети адекватно оценивают свои поступки и поступки других детей	при этом дети не адекватно оценивают свои поступки и поступки других детей; результаты своей деятельности и деятельности товарищей;	
2	Общая способность к самооценки	младшие школьники адекватно оценивают результаты своей деятельности и деятельности товарищей; выделяют некоторые критерии для оценивания себя и своей деятельности, дают характеристику выделенному критерию, выражают ее в развернутой речевой форме, мотивируют ее.	младшие школьники могут адекватно оценивать результаты своей деятельности и деятельности товарищей при помощи взрослых; выделяют некоторые критерии для оценивания себя и своей деятельности, мотивируют свою оценку, но не дает характеристик выделенному критерию, не выражает ее в развернутой речевой форме.	младшие школьники не используют речевые формы, выражающие оценку, не выделяют некоторые критерии для оценивания себя и своей деятельности, не дают характеристику выделенному критерию, не выражают ее в развернутой речевой форме, не мотивируют свою оценку.	Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн
3	Определение уровня школьной мотивации учащихся	У младших школьников есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко	У младших школьников отмечается положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей	У младших школьников выявлена низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу	Н.Г. Лусканова

№	Критерии	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
		следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки.	внеучебной деятельности. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.	неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности.	
4	Определения уровня коммуникативных умений	Младшие школьники умеют договариваться между собой, взаимодействуют друг с другом и аргументируют свой выбор.	Младшие школьники чаще всего договариваются между собой, но не всегда получается аргументировать свой выбор.	Младшие школьники не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем	Г.А. Цукерман

В результате исследования по указанным выше методикам были получены количественные и качественные экспериментальные данные.

По итогам проведения методики определения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн были получены следующие данные (см. Таблицу 2).

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн (констатирующий этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	I	II	III	IV	V	VI	VII	Общие показатели	Кол-ые показатели	Уровень самооценки
1	Игорь Б.	90	65	75	55	42	55	60	442	58	Средний
2	Надя С.	80	90	85	50	95	45	60	505	54	Средний
3	Кирилл Т.	100	65	50	30	65	40	55	405	41	Низкий
4	Артем И.	75	50	50	40	65	55	45	380	54	Средний
5	Аня Б.	90	90	90	65	43	58	74	510	63	Высокий
6	Олег Т.	70	35	45	25	55	20	35	285	72	Высокий

№ п/п	Ф.И. ребенка	I	II	III	IV	V	VI	VII	Общие показатели	Кол-ые показатели	Уровень самооценки
7	Вася С.	80	62	60	23	56	50	50	381	50	Средний
8	Ира С.	76	66	79	80	72	79	70	522	52	Средний
9	Антон Ч.	70	35	74	24	34	51	60	348	51	Средний
10	Никита Р.	60	30	27	15	19	25	30	206	73	Высокий
11	Оля Б.	67	41	45	10	50	30	46	289	29	Низкий
12	Даша Н.	81	56	40	15	21	35	35	283	41	Низкий
13	Катя Б.	90	44	39	57	34	50	50	364	41	Низкий
14	Марина К.	80	43	31	12	38	30	41	275	75	Высокий
15	Кристина П.	78	30	45	23	20	35	40	271	64	Высокий
16	Олеся М.	75	30	45	5	35	35	47	272	58	Средний
17	Маша Т.	90	60	80	56	5	79	80	450	54	Средний
18	Ксюша В.	70	70	45	10	90	65	70	420	40	Низкий
19	Боря И.	90	50	65	25	10	65	50	355	39	Низкий
20	Миша К.	80	76	26	85	0	90	90	447	39	Низкий
21	Алена С.	70	57	78	40	35	61	60	401	60	Высокий
22	Инна П.	90	50	68	65	5	85	90	453	39	Низкий
23	Валя Р.	90	44	39	57	34	50	50	364	41	Низкий
24	Петя П.	80	50	68	40	10	35	35	318	41	Низкий

Исходя из Таблицы 2 следует отметить, что у 6 (25%) высокий уровень самооценки, у 8 (33%) средний уровень самооценки и у 10 (42%) низкий уровень самооценки (см. Рисунок 1).

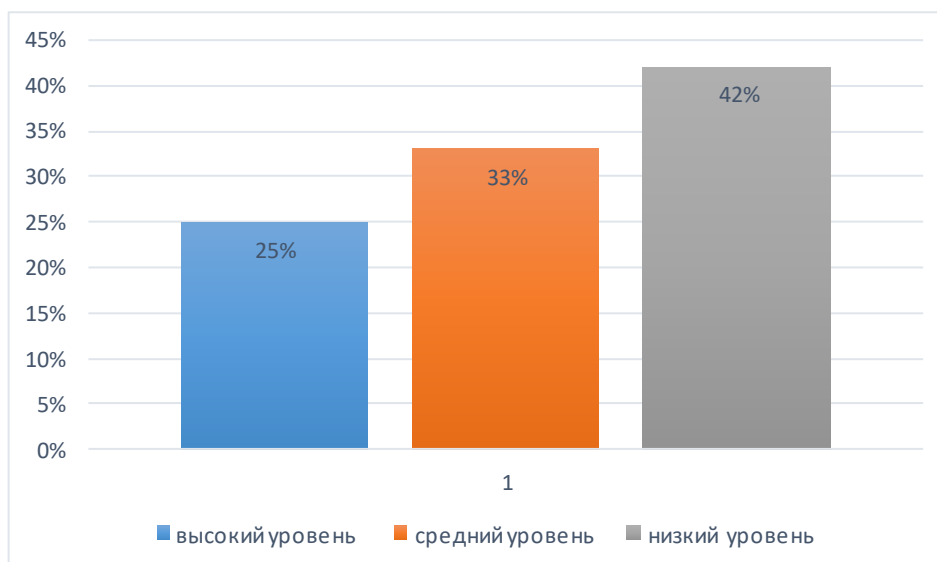


Рис. 1. Результаты исследования по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн (констатирующий этап)

Таким образом можно сделать вывод, что у большинства учащихся в классе преобладают низкие показатели самооценки. Младшие школьники с заниженной самооценкой имеют больший процент, чем у детей с завышенными показателями. Это говорит о том, что у этих детей не сформированы адекватные представления о себе и могут быть обусловлены различными факторами, например, детско – родительскими отношениями или межличностными отношениями со сверстниками. Процент завышенного уровня самооценки в классе не так велик, но тоже имеет место. Завышенная самооценка у младших школьников, как правило, обусловлена либо гиперопекой в семье, либо лидерскими отношениями в классе.

По итогам исследования методики «Лесенка» были выявлены следующие показатели (см. Таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты исследования по методике «Лесенка» (констатирующий этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень самооценки
1	Игорь Б.	Средний
2	Надя С.	Средний
3	Кирилл Т.	Низкий
4	Артем И.	Средний
5	Аня Б.	Высокий
6	Олег Т.	Высокий
7	Вася С.	Средний

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень самооценки
8	Ира С.	Средний
9	Антон Ч.	Средний
10	Никита Р.	Высокий
11	Оля Б.	Низкий
12	Даша Н.	Средний
13	Катя Б.	Низкий
14	Марина К.	Высокий
15	Кристина П.	Высокий
16	Олеся М.	Средний
17	Маша Т.	Средний
18	Ксюша В.	Средний
19	Боря И.	Низкий
20	Миша К.	Низкий
21	Алена С.	Средний
22	Инна П.	Низкий
23	Валя Р.	Низкий
24	Петя П.	Низкий

Исходя из Таблицы 3 следует отметить, что у 5 (21%) младших школьников был выявлен высокий уровень самооценки, у 11 (46%) младших школьников был выявлен средний уровень самооценки и у 8 (33%) был выявлен низкий уровень самооценки (см. Рисунок 2).

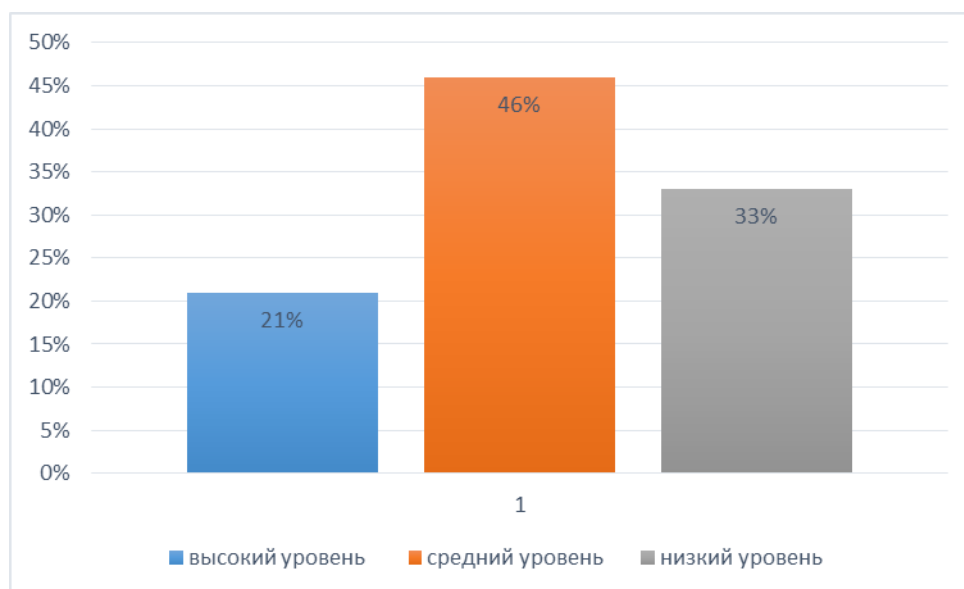


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Лесенка» (констатирующий этап)

Далее необходимо рассмотреть данные анкеты Н.Г. Лускановой, которые приводятся в Приложении 5. В Таблице 4 приводятся данные по методике.

Таблица 4 - Данные частотного анализа по анкете Н.Г. Лускановой (констатирующий этап)

Уровень	Название	Кол-во учащихся	%
I	высокий	2	8
II	нормальный	11	46
III	школа привлекает внеучебными сторонами	4	17
IV	низкий	6	25
V	негативное отношение к школе	1	4

Обращает на себя внимание то, что в данной выборке преобладает нормальный уровень школьной мотивации. Однако есть учащиеся, которых школа привлекает только внеучебной деятельностью (4 ребенка – 17%), дети с низкой учебной мотивацией (6 человека – 25%) и отрицательным отношением к школе (1 ребенок – 4%) (см. Рисунок 3).

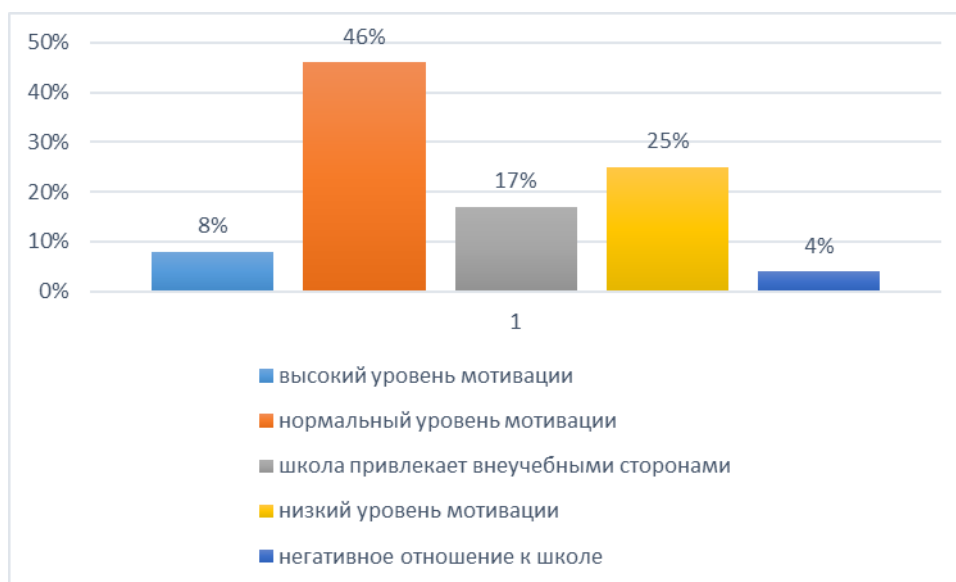


Рис. 3. Уровни учебной мотивации первоклассников на констатирующем этапе исследования

Далее необходимо представить результаты исследования уровня развития коммуникативных умений по методике «Рукавички» (Г.А. Цукерман) (см. Таблицу 5).

Таблица 5 – Результаты исследования уровня развития коммуникативных умений по методике «Рукавички» (Г.А. Цукерман) (констатирующий этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень выполнения задания
1	Игорь Б.	Низкий
2	Надя С.	Высокий
3	Кирилл Т.	Средний
4	Артем И.	Высокий
5	Аня Б.	Низкий
6	Олег Т.	Средний
7	Вася С.	Низкий
8	Ира С.	Средний
9	Антон Ч.	Средний
10	Никита Р.	Низкий
11	Оля Б.	Высокий
12	Даша Н.	Высокий
13	Катя Б.	Низкий
14	Марина К.	Средний
15	Кристина П.	Средний
16	Олеся М.	Средний
17	Маша Т.	Высокий
18	Ксюша В.	Средний
19	Боря И.	Низкий
20	Миша К.	Средний
21	Алена С.	Средний
22	Инна П.	Низкий
23	Валя Р.	Средний
24	Петя П.	Низкий

Таким образом исходя из Таблицы 5, следует отметить, что высокий уровень коммуникативных универсальных умений был выявлен у 5 (21%) первоклассников, эти дети украсили рукавички одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждали возможный вариант узора; пришли к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек.

Средний уровень был выявлен у 11 (46%) младших школьников, эти дети частично справились с заданием, у них совпадали только некоторые детали, но в основном были выявлены различия.

Низкий уровень был выявлен у 8(33%) младших школьников, у этих детей в узорах явно преобладали различия; дети не могли прийти к согласию, настаивали на своем (см. Рисунок 4).

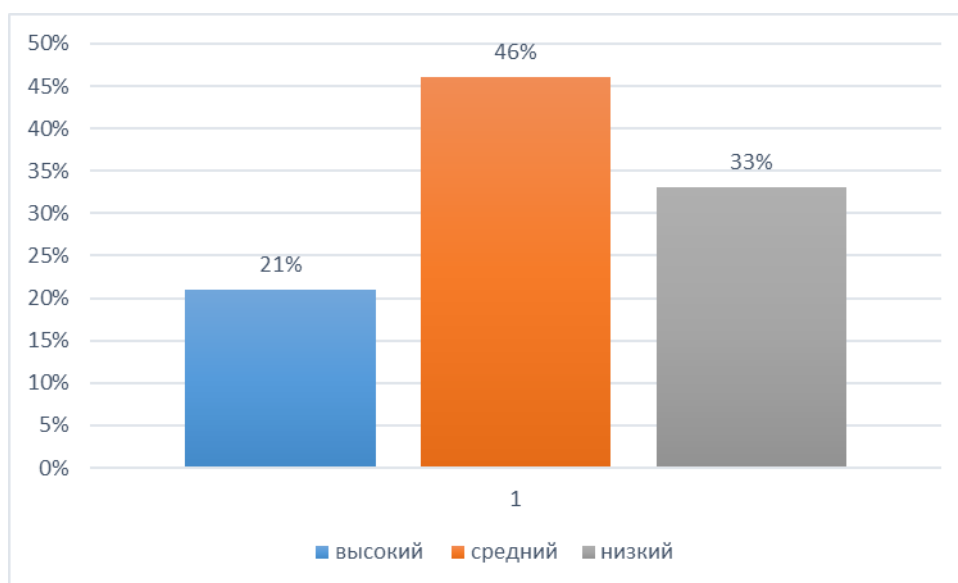


Рис. 4. Результаты исследования уровня развития коммуникативных универсальных умений по методике «Рукавички» на констатирующем этапе исследования

Так, большую часть класса составляют школьники с адекватными показателями самооценки. У детей сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность.

Таким образом следует отметить, что 33 % класса составляют дети с заниженной самооценкой. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это».

В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми». Оставшиеся дети имеют высокие показатели. Чаще всего характерна для младших школьников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я

самый лучший». Проведя, более подробный анализ по данной методике, мы выяснили, что выявили некоторые особенности развития самооценки по гендерным признакам.

Таким образом следует отметить, что нельзя судить о сформированности и развитии самооценки, не изучив до конца условия ее формирования, причины таких показателей, не проанализировав детско – родительские отношения, и не проведя, повторного диагностирования. Нужно, своевременно выявить уровень сформированности самооценки, и по необходимости начать ее коррекцию.

2.2. Разработка программы и апробация психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников

После первичной диагностики уровня самооценки младших школьников была разработана и проведена психокоррекционная работа по повышению уровня самооценки младших школьников.

Трудности и противоречия, связанные с формированием самооценки младшего школьного возраста и влияющие на их характер, его взаимодействие с социальным окружением, с референтной группой, с близкими людьми, нередко создают атмосферу страха, вызывая ощущение «одиночества среди толпы», рождая чувства неуверенности, замешательства, бессилия. Их можно преодолеть.

Тот опыт, приобретенный на психокоррекционных занятиях, способствует не только развитию адекватной самооценки, но и оказывает своего рода, поддержку младшим школьникам, в не простой для них период жизни, а также создает социально – психологический климат, который помогает решать сложные проблемы в сложных ситуациях, возникающие в межличностном общении.

Новые положительные установки, а также умения и навыки, формирующиеся в процессе реализации программы, помогут эффективно преодолевать сложности окружающего, реального мира.

Данная, психолого – педагогическая программа, составлена, в первую очередь исходя из возрастных особенностей, а также выявленной проблематики. Психокоррекционная работа проводилась, в соответствии трех основных направлений:

- во-первых, по повышению самооценки младшего школьника;
- во-вторых, по обучению младшего школьника способам снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- в-третьих, по отработке навыков самоконтроля, в ситуациях, травмирующих младшего школьника.

Работа проводилась параллельно по всем трем направлениям.

Данная программа предназначена для школьного психолога, для работы с детьми.

Цель психокоррекционной работы – помочь младшим школьникам определить свои возможности, раскрыть их, поверить в свои силы, в себя, повысить свою самооценку, избавиться от напряжения и тревожности.

Задачи:

1. Повысить уровень самооценки младших школьников.
2. Повысить уверенность в себе, в своих силах.
3. Сформировать интерес к себе.
4. Накопить положительный эмоциональный опыт.
5. Снять излишнюю агрессивность, тревожность, напряжение.
6. Развить мотивацию на самопознание.
7. Сформировать вариативность мышления.
8. Раскрыть творческий потенциал.

Организационные рекомендации, учитываемые в психокоррекционной работе:

1. При формировании группы учитывать принцип добровольности.
2. Состав группы, должен быть не меньше 10 человек.
3. На все время проведения занятий, должно быть одно и тоже помещение.

4. Ведущий, может быть участником группы.

5. При выполнении упражнений в парах, желательная схема партнеров, для обогащения индивидуального познавательного опыта, общения, понимания, наработки большей стратегии обучения

6. Стимульный материал, должен, готовиться заранее и находится всегда рядом.

7. Время проведения психокоррекционного занятия 40 – 45 минут.

Методическое обеспечение. На первых этапах занятий, упражнения должны быть ориентированы, на пары, т.к. это позволит быстрее вовлечь всю группу в активную, творческую работу.

С помощью различных игр – шуток, можно выровнять эмоциональный фон группы, а также активизировать и сконцентрировать внимание участников на дальнейшую работу. Ведущий должен иметь конкретную и четкую цель на каждое занятие.

Особое внимание стоит уделить первой встречи, т.к. на ней происходит процесс знакомства. Важно помнить, что центральная процедура всех занятий – это рефлексия, выраженная на языке чувств и эмоций. Вначале она носит схематический характер, затем постепенно переходит в личностный.

Стили, методы, позиция работы школьного психолога, в течении занятия, должны быть гибки, мобильны и разнообразны. Стратегия работы находится в зависимости от целей, потребностей участников, от контекста групповой ситуации и уровня сформированности группы. Сначала практика, затем теория.

Таким образом, дети учатся не действовать думая, а думать действуя.

Повышение самооценки – это один из самых эффективных приемов борьбы с тревожностью в школе.

Возраст участников - 8–10 лет. Но если произвести модификацию, то программу можно использовать как с детьми начальной школы, так и с учащимися старших классов.

Структура программы: Программа состоит из 11 занятий, с учетом учебной занятости детей. Одно занятие в среднем длится 40-45 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Подробное описание хода занятий представлено в Приложении 6.

Обсуждение занятия предполагает краткий разговор о проведенном упражнении и происходит почти на каждом занятии.

Детям задаются такие вопросы, как:

- С кем из детей ты играл дольше всего?
- Какие моменты тебе больше всего понравились?
- С кем из детей было легче работать?
- Хотел бы ты еще поиграть в эту игру на следующих занятиях?

Рефлексия занятия – обсуждение того, что нового узнали дети, что понравилось, а что нет. Рефлексия проводится в заключение каждого занятия. На последних занятиях особо стеснительные дети таких проблем уже не обнаруживали, произошло раскрепощение, повысилась уверенность в себе, смелость, активность детей. Каждое занятие определяется определенной целью.

Занятие 1.

Цель: Познакомиться с классом поближе. Показать актуальность решения проблемы низкой самооценки. Активизировать способность саморегулирования младших школьников.

Содержание коррекционного занятия:

1. Знакомство.
2. Введение правил.
3. Игра «Любимое прилагательное».
4. Игра «Бумажка нужна».
5. Обсуждение насущных вопросов.
6. Обратная связь.
7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 2.

Цель: Проанализировать способность группы к дальнейшим действиям.
Активизировать способность разрешения проблем собственными силами.

Содержание коррекционного занятия:

1. Приветствие.
2. Повторение правил.
3. Игра «Рисуем вслепую».
4. Игра «Спутанные цепочки».
5. Проигрывание жизненных ситуаций.
6. Обратная связь.
7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 3.

Цель: Настроить группу на работу над собой. Показать взаимосвязь самооценки и достижения поставленных целей.

Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.
2. Повторение правил.
3. Игра «Крокодил».
4. Игра «Комплименты».
5. Дневник целей.
6. Обратная связь.
7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 4.

Цель: Научить младших школьников саморегулированию с помощью игр и упражнений.

Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.
2. Повторение правил.
3. Игра: Сантики, Фантики, Лимпопо».
4. Игра «Дождик».
5. Обсуждение дневника целей.

6. Обратная связь.

7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 5.

Цель: Сформировать представления о себе, как о личности.

Содержание коррекционной работы:

1. Проведение тестирования по выбранным методикам.

2. Обработка полученных результатов.

Занятие 6.

Цель: Сформировать представление о своей самооценке у младших школьников.

Проведение игр, и упражнений на формирование позитивной самооценки.

Содержание коррекционной работы:

1. Повторное знакомство с помощью игры «Снежный ком».

2. Введение правил.

3. Обсуждение на тему: «Чем мы будем заниматься? Что бы вы хотели узнать?».

4. Игра «Мама ниточку распутай».

5. Игра «зайди в круг».

6. Обратная связь.

7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 7.

Цель: Выявление проблем коммуникации, тренировка правильного общения. Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.

2. Повторение правил группы.

3. Игра «Горячая картошка».

4. Обсуждение на тему: «Как правильно общаться, и кто такой интересный собеседник».

5. Проигрывание жизненных ситуаций.

6. Обратная связь.

7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 8.

Цель: Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.

Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.

2. Повторение правил.

3. Игра «Число от 1 до 10».

4. Проективный метод «Кто я?».

5. Мышечная релаксация.

6. Обратная связь.

7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 9.

Цель: Выявление проблем коммуникации со взрослыми. Привить принципы успешного общения со взрослыми.

Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.

2. Повторение правил.

3. Игра «Глухой телефон».

4. Игра «Мир взрослого».

5. Проигрывание жизненных ситуаций.

6. Обратная связь.

7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 10.

Цель: Обучение методу активного слушания и успешного выступления.

Содержание коррекционной работы:

1. Приветствие.

2. Повторение правил.

3. «Сочини сказку».
4. Выступление на сцене.
5. Дыхательная релаксация.
6. Обратная связь.
7. Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие».

Занятие 11.

Цель: Формирование уверенности, повторное диагностирование, закрепляющие игры и упражнения на формирование позитивной и адекватной самооценки.

Содержание коррекционной работы:

1. Проведение контрольного тестирования по методикам.
2. Обработка и интерпретация полученных результатов.

Таким образом, реализовав данную программу, педагог может осуществить заданные задачи, сформировав при этом у младших школьников не только адекватную самооценку, но и основные понятия и внутренние ресурсы учащихся.

2.3. Анализ полученных результатов

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших школьников была проведена повторная диагностика по методикам проведенным на констатирующем этапе исследования.

Повторная диагностика показала следующие результаты по методике «Лесенка» (см. Таблицу 6).

Таблица 6 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Лесенка» (контрольный этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень самооценки
1	Игорь Б.	Средний
2	Надя С.	Средний
3	Кирилл Т.	Низкий
4	Артем И.	Средний
5	Аня Б.	Высокий
6	Олег Т.	Высокий
7	Вася С.	Средний
8	Ира С.	Средний
9	Антон Ч.	Средний

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень самооценки
10	Никита Р.	Средний
11	Оля Б.	Средний
12	Даша Н.	Средний
13	Катя Б.	Низкий
14	Марина К.	Средний
15	Кристина П.	Средний
16	Олеся М.	Средний
17	Маша Т.	Средний
18	Ксюша В.	Средний
19	Боря И.	Низкий
20	Миша К.	Средний
21	Алена С.	Средний
22	Инна П.	Средний
23	Валя Р.	Средний
24	Петя П.	Средний

Исходя из Таблицы 6 следует отметить, что у 2 (8%) младших школьников был выявлен высокий уровень самооценки, у 19 (79%) младших школьников был выявлен средний уровень самооценки и у 3 (13%) был выявлен низкий уровень самооценки (см. Рисунок 5).

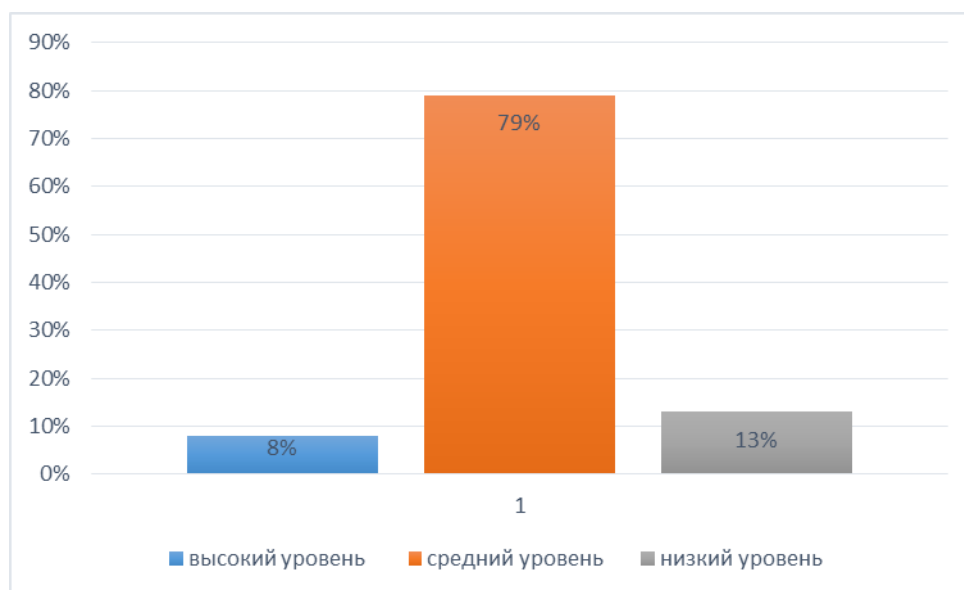


Рис 5. Результаты по методике «Лесенка» (контрольный этап)

Таким образом можно сделать вывод, что средняя самооценка преобладает у большей половины класса, что говорит об успешности проведенных коррекционных занятий. Многие дети, стали адекватно оценивать себя и свои возможности, благодаря чему смогли добиться новых высот в учебе и стать значимым для окружающих сверстников.

Далее необходимо рассмотреть результаты по методике определения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн на контрольном этапе (см. Таблицу 7).

Таблица 7 – Результаты исследования по методике определения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн на контрольном этапе

№ п/п	Ф.И. ребенка	I	II	III	IV	V	VI	VII	Общие показатели	Кол-ые показатели	Уровень самооценки
1	Игорь Б.	90	65	75	55	42	55	60	442	54	Средний
2	Надя С.	80	90	85	50	95	45	60	505	51	Средний
3	Кирилл Т.	100	65	50	30	65	40	55	405	51	Средний
4	Артем И.	75	50	50	40	65	55	45	380	50	Средний
5	Аня Б.	90	90	90	65	43	58	74	510	60	Высокий
6	Олег Т.	70	35	45	25	55	20	35	285	68	Высокий
7	Вася С.	80	62	60	23	56	50	50	381	54	Средний
8	Ира С.	76	66	79	80	72	79	70	522	50	Средний
9	Антон Ч.	70	35	74	24	34	51	60	348	53	Средний
10	Никита Р.	60	30	27	15	19	25	30	206	51	Средний
11	Оля Б.	67	41	45	10	50	30	46	289	44	Низкий
12	Даша Н.	81	56	40	15	21	35	35	283	50	Средний
13	Катя Б.	90	44	39	57	34	50	50	364	50	Средний
14	Марина К.	80	43	31	12	38	30	41	275	51	Средний
15	Кристина П.	78	30	45	23	20	35	40	271	54	Средний
16	Олеся М.	75	30	45	5	35	35	47	272	58	Средний
17	Маша Т.	90	60	80	56	5	79	80	450	50	Средний
18	Ксюша В.	70	70	45	10	90	65	70	420	51	Средний
19	Боря И.	90	50	65	25	10	65	50	355	48	Низкий
20	Миша К.	80	76	26	85	0	90	90	447	58	Средний
21	Алена С.	70	57	78	40	35	61	60	401	54	Средний
22	Инна П.	90	50	68	65	5	85	90	453	50	Средний
23	Валя Р.	90	44	39	57	34	50	50	364	51	Средний
24	Петя П.	80	50	68	40	10	35	35	318	51	Средний

Исходя из Таблицы 7 следует отметить, что у 2 (8%) младших школьников был выявлен высокий уровень самооценки, у 20 (84%) младших

школьников был выявлен средний уровень самооценки и у 2 (8%) младших школьников был выявлен низкий уровень самооценки (см. Рисунок 6).

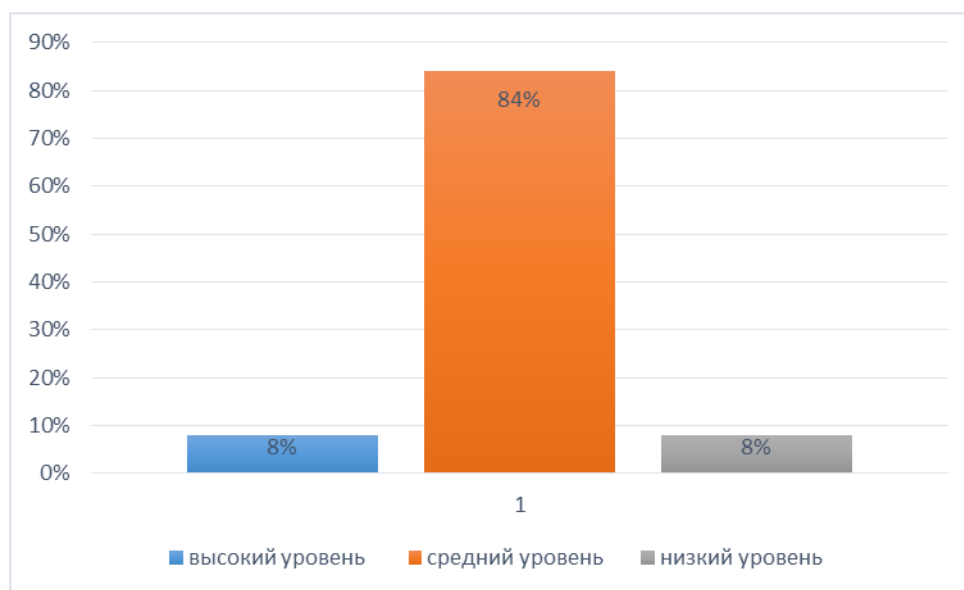


Рис. 6. Результаты повторной диагностики по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн (контрольный этап)

Это показывает, значительные изменения в уровне самооценки у младших школьников после психокоррекционных занятий. Из показателей мы можем видеть, что выросло число учащихся с нормальными показателями и уменьшилось число школьников с высокими и низкими показателями.

Отсюда следует, что у младших школьников сформировалось адекватное отношение к себе и к окружающим. Межличностные отношения со сверстниками улучшились, многие нашли новых друзей. А также появились успехи в учебной деятельности. Из этого можно сказать, что коррекционные занятия для некоторых детей были эффективны.

Рассмотрим данные анкеты Н.Г. Лускановой, которые приводятся в Приложении 7. В Таблице 8 приводятся данные по методике.

Таблица 8 - Данные частотного анализа по анкете Н.Г. Лускановой (контрольный этап)

Уровень	Название	Кол-во учащихся	%
I	высокий	12	50
II	нормальный	8	33
III	школа привлекает внеучебными сторонами	1	4

IV	низкий	3	13
V	негативное отношение к школе	0	0

Обращает на себя внимание то, что в данной выборке преобладает высокий уровень школьной мотивации. Однако есть учащиеся, которых школа привлекает только внеучебной деятельностью (1 ребенок – 4%), дети с низкой учебной мотивацией (3 человека – 13%) с отрицательным отношением к школе не было выявлено ни одного ребенка 0% (см. Рисунок 7).

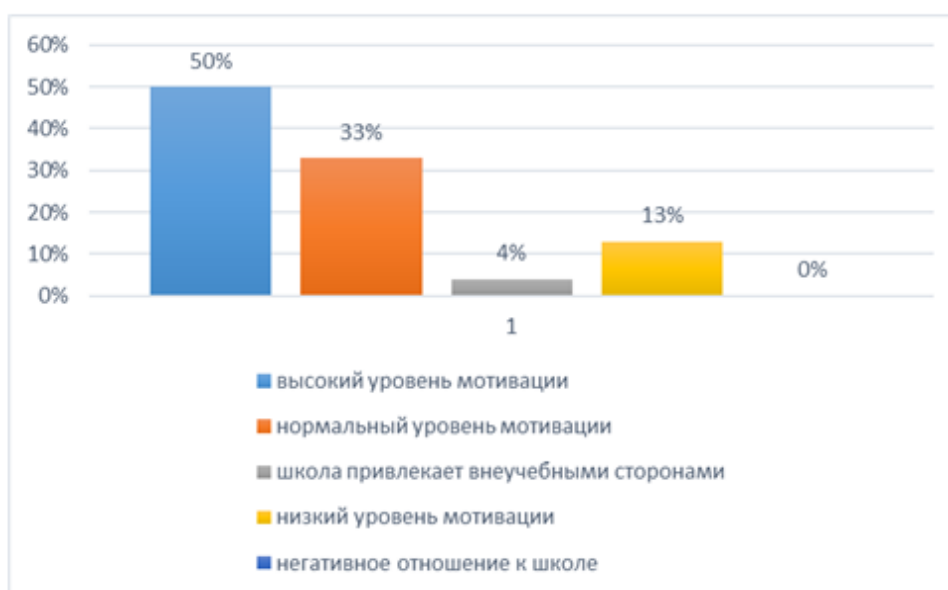


Рис. 7. Уровни учебной мотивации первоклассников (контрольный этап)

Далее необходимо представить результаты исследования уровня развития коммуникативных умений по методике «Рукавички» (Г.А. Цукерман) (см. Таблицу 9).

Таблица 9 – Результаты исследования уровня развития коммуникативных умений по методике «Рукавички» (Г.А. Цукерман) (контрольный этап)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень выполнения задания
1	Игорь Б.	Средний
2	Надя С.	Высокий
3	Кирилл Т.	Высокий
4	Артем И.	Высокий
5	Аня Б.	Средний
6	Олег Т.	Средний
7	Вася С.	Средний
8	Ира С.	Средний
9	Антон Ч.	Высокий
10	Никита Р.	Средний
11	Оля Б.	Высокий
12	Даша Н.	Высокий
13	Катя Б.	Средний
14	Марина К.	Высокий
15	Кристина П.	Высокий
16	Олеся М.	Средний
17	Маша Т.	Высокий
18	Ксюша В.	Средний
19	Боря И.	Средний
20	Миша К.	Средний
21	Алена С.	Средний
22	Инна П.	Средний
23	Валя Р.	Высокий
24	Петя П.	Средний

Таким образом исходя из Таблицы 9, следует отметить, что высокий уровень коммуникативных универсальных умений был выявлен у 10 (42%) первоклассников, эти дети украсили рукавички одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждали возможный вариант узора; пришли к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек.

Средний уровень был выявлен у 14 (58%) младших школьников, эти дети частично справились с заданием, у них совпадали только некоторые детали, но в основном были выявлены различия.

Низкого уровня не было выявлено ни у кого (0%) (см. Рисунок 8).

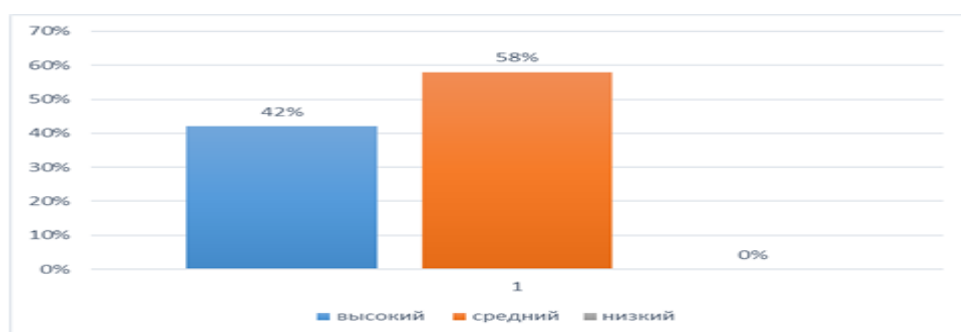


Рис. 8. Результаты исследования уровня развития коммуникативных универсальных умений по методике «Рукавички» (контрольный этап)

Таким образом, можно сделать вывод, что у детей младшего школьного возраста наблюдается изменение уровня самооценки, т.е. преобладают нормальные показатели и значительно уменьшились показатели завышенной и заниженной самооценки.

Далее необходимо сравнить результаты исследования по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн на констатирующем и контрольном этапе исследования (см. Рисунок 10).



Рис. 10. Сравнительная характеристика результатов исследования по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн на контрольном и констатирующем этапе исследования

Проведенный сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов исследования говорит о том, что у большинства детей младшего школьного возраста после проведенной с ними коррекционной программы сформировалась адекватная самооценка и положительное отношение как к себе, так и к окружающим сверстникам.

Выводы по Главе 2

В рамках Главы 2 было проведено экспериментальное исследование самооценки младших школьников. Данное исследование проводилось на базе МБОУ школа 104 Красноярский край, п. Подгорный. В исследовании приняли участие 24 ребенка младшего школьного возраста (8 -10 лет), из них - 10 мальчиков и 14 девочек.

При первичной диагностики было выявлено, что 33% класса составляют дети с заниженной самооценкой. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это».

В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми». Оставшиеся дети имеют высокие показатели. Она чаще всего характерна младших школьников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший». Проведя, более подробный анализ по данной методике, мы выяснили, что выявили некоторые особенности развития самооценки по гендерным признакам.

Таким образом, нельзя судить о сформированности и развитии самооценки, не изучив до конца условия ее формирования, причины таких показателей, не проанализировав детско – родительские отношения, и не проведя, повторного диагностирования. Нужно, своевременно выявить уровень сформированности самооценки, и по необходимости начать ее коррекцию.

После первичной диагностики уровня самооценки младших школьников была разработана и проведена психокоррекционная работа по повышению уровня самооценки младших школьников.

Реализовав данную программу, педагог может осуществить заданные задачи, сформировав при этом у младших школьников не только адекватную самооценку, но и основные понятия и внутренние ресурсы учащихся.

Проведенный сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов исследования говорит о том, что у большинства детей младшего школьного возраста после проведенной с ними коррекционной программы сформировалась адекватная самооценка и положительное отношение как к себе, так и к окружающим сверстникам.

Заключение

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод:

Самооценка – сложное личностное образование, в котором отражается то, что ребенок узнает о себе от других людей и собственная активность, которая направлена на осознание личностных качеств и действий. Знание вопросов самооценки младшего школьника во много определяет становление отношений с ребенком.

Развитие самооценки зависит от школьной оценки успеваемости. Принимая за главный ориентир оценку учителя, дети относят себя и других членов детского коллектива к категории отличников и двоечников. В результате каждая группа обретает набор соответствующих качеств. Уровень успеваемости в начальных классах – оценка личности и социального статуса ребенка. В этот период учителям и родителям важно понимать и разграничивать понятия «оценка деятельности» и «оценка личности».

Недопустимыми являются ситуации, когда оценка успеваемости переносится на личностные качества ребенка. Негативный отзыв о работе малыша может отпечататься в его сознании фразой «ты – плохой человек».

Самооценка первоклассника практически полностью зависит от оценочных суждений взрослых. На 3–4 класс приходится переходный период, в результате которого резко увеличивается количество негативных самооценок. Недовольство собой распространяется на общение с одноклассниками и учебную деятельность.

Ряд проведенных исследований показал, что младшим школьникам присущи все виды самооценки: завышенная устойчивая, адекватная устойчивая, неустойчивая, направленная в сторону неадекватного завышения или занижения. С возрастом у детей формируется способность правильно себя оценивать и снижается тенденция к переоценке. Наиболее редкой в данном возрасте является устойчивая заниженная самооценка.

В рамках Главы 2 было проведено экспериментальное исследование самооценки младших школьников. Данное исследование проводилось на базе

МБОУ школа 104 Красноярский край, п. Подгорный. В исследовании приняли участие 24 ребенка младшего школьного возраста (8 -10 лет), из них - 10 мальчиков и 14 девочек.

Результаты эмпирической части исследования показали, что влияние успеваемости младших школьников на их самооценку, несомненно. Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки.

Слабоуспевающим школьником становится на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить.

На начальном этапе отставания это расхождение недостаточно осознается, а главное, не принимается младшим школьником. К 4- му классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с адекватной самооценкой.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу в начале исследования, и позволяют сделать вывод о том, что в младшем школьном возрасте, самооценка влияет на успешность его обучения; а также на протяжении младшего школьного возраста наблюдается динамика развития самооценки, первоначально успешность обучения влияет на самооценку, а затем самооценка влияет на успешность обучения.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. Избранные психологические труды. Том 2. – М.: мпси, 2013. – 134 с.
2. Антонова Г.П. Типические особенности умственной деятельности младших школьников. – М.: Академия, 2012. – 97 с.
3. Архиреева Т.В. Становление критического отношения к себе у детей младшего школьного возраста. – М.: Педагогика, 2012. – 145 с.
4. Аспер К. Внутренний ребенок и самооценка. – М.: Добросвет, 2012. – 333 с.
5. Белонович Е. И. Самооценка младших школьников как средство повышения уровня успеваемости // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 1 мая 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (7). - С. 116–119.
6. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитания. – М.: «Прогресс», 2012. – 167 с.
7. Бирюкевич Е.А. Показатели качественного анализа самооценки, учащихся на границе младшего школьного и подросткового возрастов // Психология обучения. – 2012. – № 4. – С. 49-65. 5
8. Блонский П. П. Школьная успеваемость. Избранные педагогические произведения. – М.: Питер Бук, 2011. – 184 с.
9. Божович Л. С. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 2012. – 352 с.
- 10.Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я – концепцией // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2012. – №11. – С. 54-65.
- 11.Бортникова Л.Г. Развитие рефлексивности и обоснованности самооценки в зависимости от особенностей внутренней позиции младшего школьника // Развитие личности дошкольника и младшего школьника: межвуз. сб. науч. тр. – Нижневартонск: НГПИ, 2013. С. 77-84.

- 12.Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей / Н.Ю. Борякова. – М.: Астрель, 2012. – 284 с.
- 13.Бруднов А. Развитие дополнительного образования детей в условиях общеобразовательного учреждения //Воспитание школьников. – №5, 2012.–18с.
- 14.Веркаммен Э. Самооценка - отличный инструмент // Управление школой. – 2012. – № 14. – С. 16-17.
- 15.Виноградова Н. Ф. Учителю на заметку // Начальная школа. – 2014. – №13. – С. 15.
- 16.Волков Б.С. Психология младшего школьника: учебное пособие для вузов.– М.: Академ. Проект: Альма Матер, 2015. – 208 с.
- 17.Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т.– М.: мпси, 2012. – 374 с.
- 18.Горбачева В. А. К вопросу формирования оценки и самооценки у детей. – М.: Академия, 2012. – 86 с.
- 19.Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. / Рос. Акад. Образования, Психологич. Ин-т Междунар. Ассоциац. «Развивающее обучение». – М.: 2012. – 541с.
- 20.Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. В.Е. Клочко. – М.: Владос-Пресс, 2014. – 264 с.
- 21.Дружинин В.Н. Психология творчества //Психологический журнал, 2013. - Том № 26. - № 5. С. 121-128.
- 22.Занков Л. В. Избранные педагогические труды . 3-е изд., дополн. М.: Дом педагогики, 2012. - 608 с.
- 23.Захарова А. В. Формирование самооценки в учебной деятельности. – М.: Дрофа, 2012. – 74 с.
- 24.Зеньковский В.В. Психология детства. - М.: Академия, 2012. - 346 с.
- 25.Иванникова Л.В. Формирование самооценки младшего школьника в условиях реализации ФГОС НОО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/opisanie-opita-raboti-po-teme-formirovanie->

samoocenki-mladshih-shkolnikov-v-usloviyah-realizacii-fgos-noo-756887.html.

26. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. – М.: А-Приор, 2012. – 160 с.
27. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
28. Касицина Н. Тактики педагогики поддержки. Эффективные способы взаимодействия учителя и ученика. – М.: Агентство образовательного сотрудничества, 2013. – 229 с.
29. Костылев Ф.В. Учить по-новому. Нужны ли оценки (баллы). Книга для учителя. – М.: Владос, 2012. – 306 с.
30. Крутецкий В.А. Психологические особенности младшего школьника // Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. - М.: мпси, 2009. - 304 с.
31. Ксензова Г.Ю. Оценочная деятельность учителя: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 2012. – 112 с.
32. Кулагина И.Ю. Младшие школьники: особенности развития / И.Ю. Кулагина. – М.: Эксмо, 2012. – 274 с.
33. Лебедева Л.В. Социальная психология: учеб. Пособие.- М.:ФЛИНТА, 2013.85 с.
34. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл, Академия, 2012. - 352 с.
35. Липкина А. И. Самооценка школьника – М.: Знание, 2013. – 64 с.
36. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2013. – 320 с.
37. Матюхина М. В. Психология младшего школьника. – СПб.: Питер, 2013. – 137 с.

38. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. Учебное пособие / Молчанова О. Н. – Москва: Флинта, 2012. – 392 с.
39. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 2014. - 456 с.
40. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. - М.: Высшее образование, 2014. - 374 с.
41. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. – 2-е изд. - М.: Академия, 2014. – 234 с.
42. Пивоварова Н. Л. Формирование самооценки у младшего школьника // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 февр. 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - С. 199–200.
43. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012. – 186 с.
44. Савинова Е.Ю. Исследование уровня самооценки младших школьников // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 178-180.
45. Сантагостино П. Как воспитать уверенного в себе ребенка и укрепить его самооценку. – М.: Диля, 2015. – 112 с.
46. Строганов Л. В. Поощрение и самооценка младшего школьника. – М.: Педагогическое общество России, 2013. – 87 с.
47. Сусанин И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие. - М.: «Когито-Центр», 2014. – 236 с.
48. Трубайчук Л. В. Становление и развитие личности младшего школьника в образовательном процессе. – Челябинск, 2012. – 242 с.
49. Феннел М. Как повысить самооценку. – М.: АСТ, 2012. – 212 с.
50. Царева С. В. К вопросу о самооценке детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. - 2017.- №2. - С. 710-713.

51.Эльконин Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте: учебное пособие для студентов / под ред. Д.И. Фельдштейна – М.: МПСИ, 2013. - 304 с.

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

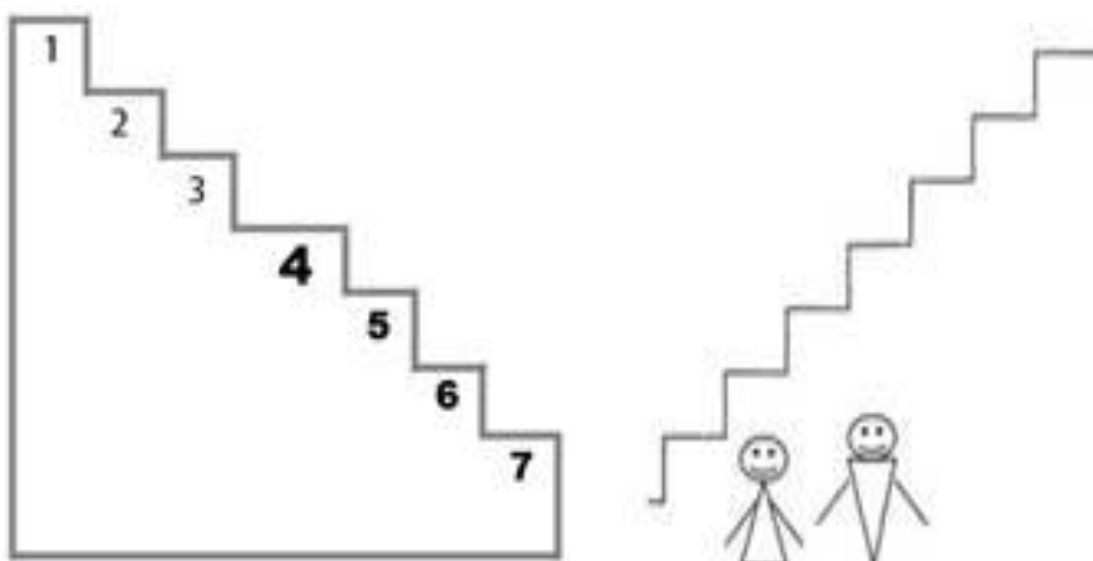
Описание методики

Цель методики - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Процедура проведения

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и объясняют задание.

Стимульный материал



Инструкция

«Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы

быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

Процедура проведения

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация результатов

Неадекватно завышенная самооценка

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».

Завышенная самооценка

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка, завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества - в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе.

Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку - ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

Методика определения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубенштейн

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

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

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины

шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высоту самооценки – от «0» до знака «←»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «←», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат

менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности - «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Стимульный материал

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Оцениваемые УУД: коммуникативные действия по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация)

Форма (ситуация оценивания): работа учащихся в классе парами.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием и анализ результата.

Описание задания: Детям, сидящим парами, дают по одному изображению рукавички и просят украсить их так, чтобы они составили пару, т.е. были бы одинаковыми.

Инструкция: «Дети, перед Вами лежат две нарисованные рукавички и карандаши. Рукавички надо украсить так, чтобы получилась пара, - для этого они должны быть одинаковыми. Вы сами можете придумать узор, но сначала надо договориться между собой, какой узор рисовать, а потом приступить к рисованию».

Материал: Каждая пара учеников получает изображение рукавиц (на правую и левую руку) и по одинаковому набору карандашей. Критерии оценивания: продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках; умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.; взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют; взаимопомощь по ходу рисования, эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

1) низкий уровень– в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем;

2) средний уровень– сходство частичное: отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные отличия;

3) высокий уровень– рукавички украшены одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Приложение 4

Анкета Н.Г. Лускановой

Учащимся предлагается ответить на вопросы, выбрав один из трех предложенных ответов по каждому вопросу. Ребенку дается инструкция: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трех вариантов ответов, который выражает твое мнение».

При обработке данных анкеты используется ключ, представленный в таблице.

Ключ к анкете Н.Г. Лускановой

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Набранные ребенком по всем вопросам баллы суммируются. В зависимости от суммарного балла определяется уровень мотивации.

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы

проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка

ПРЕДЪЯВЛЕНИЕ АНКЕТЫ

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение - положительной динамикой в обучении и развитии младшего школьника.

ТЕСТ

Инструкция: Выбери один из трех предъявляемых ответов (наиболее тебе подходящий) на поставленный вопрос, отметь его галочкой.

1. Тебе нравится в школе?

- а) не очень б) нравится в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома б) бывает по-разному в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- а) не знаю б) остался бы дома в) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится б) бывает по-разному в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы б) не хотел бы в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю б) не хотел бы в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- а) часто б) редко в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- а) точно не знаю б) хотел бы в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- а) мало б) много в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники ?

- а) нравятся б) не очень в) не нравятся

КЛЮЧ

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1.	1	3	0
2.	0	1	3
3.	1	0	3
4.	3	1	0
5.	0	3	1
6.	1	3	0
7.	3	1	0
8.	1	0	3
9.	1	3	0
10.	3	1	0

Приложение 5

Уровень школьной мотивации младших школьников по анкете Н.Г.

Лускановой (констатирующий этап)

№	Имя	Балл	Уровень мотивации
1	Игорь Б.	20	норма
2	Надя С.	16	Внеучебная мотивация
3	Кирилл Т.	20	норма
4	Артем И.	11	низкий
5	Аня Б.	21	норма
6	Олег Т.	18	Внеучебная мотивация
7	Вася С.	22	норма
8	Ира С.	14	низкий
9	Антон Ч.	27	Выше нормы
10	Никита Р.	20	норма
11	Оля Б.	13	низкий
12	Даша Н.	21	норма
13	Катя Б.	15	Внеучебная мотивация
14	Марина К.	21	норма
15	Кристина П.	29	Выше нормы
16	Олеся М.	23	норма
17	Маша Т.	7	Негативное отношение к школе
18	Ксюша В.	10	низкий
19	Боря И.	21	норма
20	Миша К.	21	норма
21	Алена С.	13	низкий
22	Инна П.	15	Внеучебная мотивация
23	Валя Р.	22	норма
24	Петя П.	11	низкий

Приложение 6

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки младших школьников

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
Встреча №1 Цель: Познакомиться с группой поближе. Показать актуальность решения проблемы низкой самооценки. Активизировать способность саморегулирования младших школьников	Введение в тренинг	5	Вступление. Знакомство. Определение целей работы в группе.	Установление контакта с группой. Определение целей работы в группе.	Контакт с группой установлен, цели работы обговорены.
	Проведение теста для определения самооценки младших школьников	10	Выдаются бланки ответов, зачитываются вопросы опросника, подсчет баллов.	Определить самооценку младших школьников	Числовой показатель уровня самооценки ребенка, символизирующий ее низкий уровень
	Введение правил группы	5	Обсуждение по поводу этических норм поведения во время занятий	Определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной атмосферы, доверительной обстановки.	Включение каждого участника в групповое обсуждение. Определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной атмосферы, доверительной обстановки.
	«Любимое прилагательное»	5-7	Суть игры в том, чтобы каждый ребенок назвал свое имя и охарактеризовал себя своим любимым прилагательным, желательно отражающим его внутренний мир.	Разогревающая игра. Знакомство членов группы. Создание благоприятной атмосферы.	Аудитория начинает работу. Раскрепощение, более тесное знакомство участников тренинга.
	«Бумажка нужна»	5-7	Сидящие за столом дети передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый отрывает столько	Разогревающая игра. Раскрепощение аудитории. Определение степени доверия	Повышение динамики группы. Установление эмоционального контакта тренера и

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			клочков, сколько он хочет, чем больше, тем лучше. Когда у каждого игрока окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый человек должен рассказать о себе столько фактов, сколько у него оторванных клочков.	группы.	участников.
	Обсуждение вопросов: «Что такое самооценка? Как можно повлиять на свою и чужую самооценку?»	10	Обсуждение поставленных вопросов.	Проверить понимание термина. Показать влияние низкой самооценки на жизнь человека и необходимость , возможность самостоятельн о влиять на свою и чужую самооценку.	Проведение опроса прошло лаконично. Дети проговорили факторы, влияющие на формировани я самооценки, ее определение и методы повышения своей самооценки.
	Обратная связь с младшими школьниками	5	Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов	Получение обратной связи. Проговариван ие возникших проблем. Эмоциональн ая разрядка. Намечание дальнейшего развития занятия.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединит ся последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким тройкратным пожатием рук и единогласны м «Спасибо!».		
Занятие 2. Цель: Проанализировать способность группы к дальнейшим действиям. Активизировать способность разрешения проблем собственными силами.	Приветствие, вспоминаем правила группы.	3-5	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности и за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил.
	Игра «Рисуем вслепую»	10	Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза. «Поводырь» подводит партнера к листу бумаги на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему нарисовать несложный рисунок. Далее партнеры меняются ролями в паре.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Происходит довольно глубокий межличностный контакт, участники получают опыт беспомощности и ответственности, доверия партнеру. Эмоциональные реакции участников.
	«Спутанные цепочки»	5	Участники встают в круг, закрывают глаза, и каждый протягивает перед собой правую руку.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			<p>Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.</p>		
	Проигрывание жизненных ситуаций	10	<p>Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, возникших с выполнением домашнего задания. За проблему была взята проблема общения, так как группа признала эту тему актуальной. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.</p>	<p>Активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.</p>	<p>Бурные эмоциональные реакции группы. Активное обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.</p>
	Обратная связь с младшими школьниками	10	<p>Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.</p>	<p>Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.</p>	<p>Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Намечание дальнейшего развития занятия. Понижение настроения детей.</p>
	«Спасибо за	5	Один игрок	Завершение	Закрепление

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
	приятное занятие»		становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	занятия, эмоциональная разрядка.	эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 3. Цель: Настроить группу на самостоятельную работу над собой. Показать Взаимосвязь самооценки и достижения поставленных целей.	Приветствие, повторение правил, проведение игры «Крокодил» и вспоминание правил группы.	20	Ведущий загадывает слово одному из игроков. Он должен объяснить его жестами, без слов. Остальные участники отгадывают. Тот, кто отгадал становится объясняющим, а загадывает предыдущий объясняющий.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности и за комфортные отношения членов группы.	Повышение настроения участников тренинга. Перечисление правил.
	«Комплименты»	5	Группа встает в круг лицами в центр. Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот в ответ говорит «Спасибо» и делает ему ответный комплимент	Разогревающая игра. Налаживание коммуникации в группе. Помещение в тренинг ситуации «комплимента».	Выявление проблем коммуникации и в ситуации «комплимент» . Повышение динамики группы. Некоторая смущенность, неловкость игроков, сменяется позитивным настроением.
	Дневник достижений	10	Создание специального дневника для записи своих целей и достижений	Обсуждение вопросов связанных с оформлением дневника	Получение информации группой. Включение участников в аналитический процесс проблематики . Проверка знаний у детей данного вопроса. Прививание чувства значимости и влияния каждого члена группы.
	«Спасибо за приятное	5	Один игрок становится в	Завершение занятия,	Закрепление эмпатии

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
	занятие»		центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	эмоциональная разрядка.	членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 4. Цель: Научить подростков саморегулированию с помощью аутотренинга. Подведение итогов первой части тренинга.	Вспоминаем правила группы.	3-5	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил.
	«САНТИ КИ-ФАНТИК И, ЛИМПОП О»	20	Все становятся в круг, в центре круга ведущий. И один ведущий в составе круга. Задача всех в кругу - запутать центрального, чтобы тот не отгадал кто Задающий, но в тоже время повторять те действия, которые он задает. Задача Центрального - выявить Задающего. Если он его находит, то Задающий становится Центральным ведущим. В результате он может быть и Задающим и просто участником.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Дождик	5	Ведущий показывает движения, имитирующие дождик, участники должны повторить	Развитие внимательности и. Физическое расслабление участников.	Физическое расслабление участников.
	Обсуждение дневника достижений, обратная связь	10	Подведение итогов встреч. Устный опрос участников о записи в дневники	Закрепление контакта с группой. Выявление сильных и слабых мест	Спокойная обстановка. Завершение курса встреч. Младшие школьники

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			достижений	тренинга. Диагностика эмоциональной завершенности занятий. Подведение итогов работы.	отметили много полезного в тренинге, его актуальность в их жизни.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 5. Цель: Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после курса тренировок.	Проведение повторного тестирования. Тест Исследование самооценки. Дембо – Рубенштейн, методика «Лесенка»	20-30	Проведение повторного тестирования. Методика исследование самооценки. Дембо – Рубенштейн, методика «Лесенка»	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после посещения курса тренировок	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после посещения курса тренировок.
Встреча № 6. Цель: Введение нового курса тренировок. Определение целей работы. Корректировка намеченных задач с учетом пожеланий младших школьников. Проведение игры, закрепляю щей вежливое отношение к окружающим.	Повторно е знакомств о с помощью игры «снежный ком»	5	Ребята придумываю т себе смешные прозвища или называют характерные им черты. Затем каждый по очереди называет свое настоящее имя и придуманное. Причем первый называет свои имена, второй – свои и предыдущего, и так до последнего	Знакомство с аудиторией. Создание благоприятной, комфортной атмосферы. Включение в деятельность каждого члена группы.	Аудитория начинает работу. Раскрепощени е. Повышение настроения участников тренинга.
	Проведение тестирования.	10	Выдаются бланки ответов, зачитываются вопросы опросника, подсчет баллов.	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников.	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников.
	Введение правил группы	5	Обсуждение по поводу этических норм поведения во время занятий	Определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание	Включение каждого участника в групповое обсуждение. Введенные правила

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
				комфортной атмосферы, доверительной обстановки.	группы соответствовали первоначальным.
	Дискуссия на тему «Чем мы будем заниматься? Что бы вы хотели узнать?».	10	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией. Получение корректировочных замечаний по курсу от участников.	Проведение опроса прошло лаконично. Дети становятся более раскованными, разговорчивыми. Необходимость небольшой корректировки и намеченного курса.
	«Мама ниточку распутай»	5	Выбирается ведущий. Дети закрывают глаза и берутся за руки в случайном порядке. Потом открывают глаза и ведущий дает указания как распутаться.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Сплочение группы. Демонстрация сложности принятия самостоятельного решения, влияющего на других.	Повышение настроения участников. Прививание ответственности младшим школьникам
	«Зайди в круг»	5	Встаем лицом в круг. Ведущий вне круга. Участники берутся за руки и крепко держатся друг за друга. Задача ведущего - попасть в круг, а игроков - не пускать его.	Разогревающая игра. Показать участникам варианты сплоченности группы и методы межличностного взаимодействия.	Эмоциональная дестабилизация участников. Демонстрация участникам вариантов сплоченности группы и методов межличностного взаимодействия.
	Обратная связь	5	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Дети разговорчивы. Эмоционально реагируют. Прививание понятий разговора. Общение

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
					способствует улучшению доверительного контакта в группе. Обмен информацией
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 7. Цель: Выявление проблем коммуникации, тренировка правильного общения.	Вспоминаем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил.
	«Горячая картошка»	5-6	Все играющие становятся в круг и начинают, не торопясь, перекидывать друг другу мяч. Этот процесс продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не скажет: «А картошка-то горячая!». Тогда участники начинают бросать друг другу мяч так, словно он и в самом деле горячий и обжигающий. Тот, кто мяч уронит или не поймает, выбывает из игры.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Обсуждение темы «Как правильно общаться? Интересный собеседник - кто он?»	10	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Прививание понятий разговора. Общение способствует улучшению доверительного контакта в

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
					группе. Обмен информацией.
	Проигрывание жизненных ситуаций	10	Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, выявленных в результате обсуждения. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.	Активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.	Бурные эмоциональные реакции группы. Активное обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.
	Обратная связь	5	Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от занятия.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов. Снижение тревожности.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Намечание дальнейшего развития занятия. Понижение настроения детей.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 8. Цель: Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил
	«Число от 1 до 10»	5-7	Игра с мячом. Каждый игрок называет число	Разогревающая игра. Закрепление	Создание благоприятной атмосферы,

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			от 1 до 10. У кого оказывается мяч, тот бросает его тому количеству человек, которое назвал, и делает им комплимент.	обучения успешной коммуникации.	позитивных эмоций.
	Проективный метод «Кто я?»	10	Раздаются листы бумаги, карандаши. Инструкция: Нарисуйте 3 рисунка на равных частях листа. Это должны быть Выб как Вы видите себя сами, Как видят вас другие и какими бы Вы хотели что бы вас видели.	Проверка уровня самооценки детей. Осмысление Я-реального и Я-идеального. Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям.	Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям. Мозговой штурм. Изучение собственной самооценки. Негативизация, замкнутость некоторых членов группы.
	«Мышечная релаксация»	5-8	Упражнение аутотренинга идентичное игре «Надувная кукла».	Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления. Эмоциональная разрядка.	Расслабленность. Снижение тревожности и эмоциональности участников.
	Обратная связь	4-6	Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от занятия.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов. Снижение тревожности.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Намечание дальнейшего развития занятия. Стабилизация настроения детей.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит:	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
			«Спасибо за приятное занятие!».		группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 9. Цель: Выявление проблем коммуникации со взрослыми. Привить принципы успешного общения со взрослыми.	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности и за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил.
	«Глухой телефон»	6-8	Дети встают в ряд. Первый загадывает слово и говорит другому на ухо. Остальные громко разговаривают. Затем второй говорит услышанное третьему и так каждый в шеренге. В конце первый и последний участник говорят свои слова.	Разогревая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Показать зависимость успеха общения от внешних условий.	Повышение настроения участников тренинга.
	«Мир взрослого»	10	Проективная методика. Раздаются бумага и карандаши. Дается задание каждому нарисовать взрослого и его мир.	Проверка сформированности образа взрослого.	Проверка сформированности образа взрослого.
	Проигрывание жизненных ситуаций	15	Проигрывание жизненных ситуаций на основе коммуникативных проблем со взрослыми. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.	Активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.	Бурные эмоциональные реакции группы. Активное обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.
	Обратная связь с младшими и	10	Обсуждение процесса игры. Предлагается	Получение обратной связи. Анализ	Получение обратной связи.

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
	школьниками		обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов	Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Снижение тревожности.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча №10. Цель: Обучение методике активного слушания и успешного выступления	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление правил
	«Сочини сказку»	5-10	Игра с мячом. Каждый игрок сочиняет по небольшому отрывку сюжета сказки. Один начинает, а другой продолжает. В игре нет ограничений, право слова у кого мяч.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Выступление на сцене	10	Каждый член группы выступает с рассказом-импровизацией на сцене. Каждый слушатель волен делать что захочет.	Поместить младшего школьника в ситуацию противоречивого выступления	Активность группы. Повышение тревожности. Замкнутость некоторых участников.
	Дыхательная релаксация	5	Выполнение за ведущим специальных дыхательных упражнений.	Способствует физической и психологической разгрузки, активизирует интеллектуаль	Спокойная обстановка.

№ встречи, цель занятия	Название мероприятия	Время проведения	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
				ные способности	
	Обратная связь, «Спасибо за приятное занятие»	10	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча №11. Цель: Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после посещения тренинга.	Проведение тестирования.	20-30	Проведение повторного тестирования. Методика исследование самооценки. Дембо – Рубенштейн, методика «Лесенка»	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после посещения курса тренировок.	Получение числового значения уровня самооценки младших школьников после посещения курса тренировок.

Приложение 7

Уровень школьной мотивации младших школьников по анкете Н.Г.

Лускановой (контрольный этап)

№	Имя	Балл	Уровень мотивации
1	Игорь Б.	20	норма
2	Надя С.	29	Выше нормы
3	Кирилл Т.	20	норма
4	Артем И.	28	Выше нормы
5	Аня Б.	21	норма
6	Олег Т.	18	Внеучебная мотивация
7	Вася С.	29	Выше нормы
8	Ира С.	20	норма
9	Антон Ч.	27	Выше нормы
10	Никита Р.	28	Выше нормы
11	Оля Б.	21	норма
12	Даша Н.	27	Выше нормы
13	Катя Б.	20	норма
14	Марина К.	27	Выше нормы
15	Кристина П.	29	Выше нормы
16	Олеся М.	28	Выше нормы
17	Маша Т.	11	низкий
18	Ксюша В.	13	низкий
19	Боря И.	28	Выше нормы
20	Миша К.	21	норма
21	Алена С.	13	низкий
22	Инна П.	29	Выше нормы
23	Валя Р.	28	Выше нормы
24	Петя П.	20	норма