

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и методики преподавания»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Психологические особенности самооценки младшего школьника»

Студент

А. С. Горшкова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

ст. преподаватель И.В. Голубева

(учёная степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

Аннотация

1. Название темы бакалаврской работы: «Психологические особенности самооценки младшего школьника».

2. Цель исследования: организовать творческую деятельность младших школьников и проверить эффективность её организации в контексте развития самооценки младших школьников.

3. Задачи исследования:

1. изучить и проанализировать проблему развития самооценки младших школьников;
2. определить уровень сформированности самооценки у младших школьников;
3. разработать программу для создания условий по формированию самооценки младших школьников через творческую деятельность;
4. проанализировать и обобщить полученные результаты.

4. Структура и объём работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав (теоретического и практического характера), заключения, списка используемой литературы, приложений. Общий объем – 60 страниц без приложения.

5. Методы проведённого исследования: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; диагностические методики; педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы).

6. Количество источников литературы: - 34.

7. Количество приложений: - 4.

8. Количество рисунков: - 12.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Психолого-педагогические аспекты развития самооценки младшего школьника.....	7
1.1 Понятие самооценки в психологии и педагогике.....	7
1.2 Развитие самооценки в младшем школьном возрасте.....	11
1.3 Факторы становления самооценки младших школьников.....	16
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по развитию самооценки младших школьников.....	22
2.1 Диагностика уровня сформированности самооценки младшего школьника.....	22
2.2 Формирующий этап эксперимента.....	36
2.3 Анализ результатов исследования и рекомендации по развитию адекватной самооценки младших школьников.....	51
Заключение.....	55
Список используемой литературы.....	57
Приложение А Методика «Лесенка»	61
Приложение Б Методика Де Греефе.....	62
Приложение В Методика Дембо – Рубинштейна	63
Приложение Г Программа по развитию адекватной самооценки.....	64

Введение

В настоящее время изучение самооценки человека имеет большое значение. Не раз уже доказывалось, что уровень самооценки влияет на жизнедеятельность в целом, ведь очень важно насколько ребёнок удовлетворён (либо не удовлетворён) собой.

Развитие самооценки с давних пор находится в центре внимания отечественной и зарубежной литературы. Учёные, такие как Р. Бернс, Л.И. Божович, Т.А. Репина, Л.С. Выготский, М.И. Лисина и многие другие, определяли психологические особенности самооценки разных возрастов, в том числе и младшего школьного возраста, рассматривали вопросы самокоррекции самооценки, определяли место самооценки в структуре личности.

На современном этапе развития, учитывая требования системы образования в рамках реализации ФГОС, можно отметить, что возрастает роль формирования у школьников личностных универсальных действий (УУД). Насколько ребёнок усвоит личностные УУД, настолько полно он сможет соотносить свои поступки с принятыми в обществе нормами, будет способен оценивать своё поведение и поступки окружающих. Одним из обязательных компонентов личностных УУД является формирование самооценки у младшего школьника. Именно это влияет на его отношение к себе и к окружающему миру.

В современном мире очень важно адекватно оценивать свои силы и возможности. Важно соотносить то, что я умею и могу с тем, чего же я хочу. Поэтому необходимо, чтобы ещё в раннем возрасте правильно сформировался образ своего Я. Самооценка - это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим людям и самому себе.

Навыки рефлексии и самооценивания начинают формироваться в младшем школьном возрасте. Именно тогда ребёнок начинает впервые задумываться о том, какое место среди других он занимает. Его начинают интересовать мотивы, почему люди поступают так или иначе. И на этом этапе необходимо помочь ребёнку в формировании адекватной самооценки. Самооценка влияет на поведение человека, на то, как он будет переживать трудности, встречающиеся на его пути. Правильно сформированная самооценка в младшем школьном возрасте даёт стремительный старт на всю жизнь. Школьнику будет легче находить друзей, самоопределиться в жизни и добиться успехов.

Актуальность исследования. Актуальность данной темы обусловлена тем, что самооценка является главным компонентом произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности ребёнка. Педагоги и психологи доказали зависимость самооценки в младшем школьном возрасте, с успешным обучением и становлением человека в более старших классах. В связи с тем, что требования общества к подрастающему поколению растут, проблема становления адекватной самооценки приобретает всё более актуальный характер. Процесс развития самооценки должен быть постоянным и целенаправленным, и не ограничиваться только учебной деятельностью. Творческая деятельность даёт большие возможности для развития самооценки у младших школьников.

Проблема исследования: каковы возможности творческой деятельности в развитии самооценки у младших школьников?

Противоречие между возрастающей потребностью школьной практики в формировании позитивной самооценки младших школьников, и недостаточной разработанностью путей реализации этого не на уроках, а с помощью творческой деятельности.

Цель исследования: организовать творческую деятельность младших школьников и проверить эффективность её организации в контексте развития самооценки младших школьников.

Объект исследования: процесс внеурочной деятельности младших школьников.

Предмет исследования: самооценка младшего школьника.

Гипотеза исследования: процесс развития адекватной самооценки младших школьников в условиях творческой деятельности будет успешен, если:

- учитывать уровень сформированности самооценки у детей;
- давать содержательную оценку всем участникам творческой деятельности;
- создать на занятиях атмосферу комфорта и поддержки.

Задачи исследования:

1. изучить и проанализировать проблему развития самооценки младших школьников;
2. определить уровень сформированности самооценки у младших школьников;
3. разработать программу по развитию самооценки младших школьников через творческую деятельность;
4. проанализировать и обобщить полученные результаты.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; диагностические методики; педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы).

База исследования: ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о. Сызрань, 3 «Б» экспериментальный класс, 3 «В» контрольный класс.

Практическая значимость: Разработана программа деятельности учителя по развитию самооценки младших школьников через творческую деятельность. Программа может применяться на внеурочных занятиях.

Глава 1 Психолого-педагогические аспекты развития самооценки младшего школьник

1.1 Понятие самооценки в психологии и педагогике

Самооценка – одно из самых интересных личностных образований человека. Понятию «самооценка» уделялось и уделяется большое внимание, как в отечественной, так и в зарубежной психологической и педагогической науках. Что же такое самооценка? С одной стороны ответ вытекает из самой этимологии слова. Самооценка – это оценка самого себя: своих качеств, способностей, возможностей. С другой стороны, существуют различные мнения насчёт определения понятия «самооценка».

Д. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или не одобрение, определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости [25].

Р. Бернс же считает, что «самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду». Приблизительно так же определяет самооценку и М. Розенберг. Для него самооценка – это позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый «Я» [8].

А.Г. Спиркин считает, что самооценка есть «отношение к себе», которое наряду с «познанием себя» входит в самосознание.

По определению Л.В. Бороздиной, «Самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. Это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей. По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия» [6].

Наиболее полное обоснование понятия самооценки можно найти в

советской психологии в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной и других. В зарубежной психологии и педагогике теоретические аспекты этой темы есть в трудах У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и других. Эти учёные поднимали вопрос о структуре, функции, возможностях и закономерностях формирования самооценки. Они рассматривали самооценку как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в поведении человека, его деятельности. Они считали, что самооценка формируется при активном участии самой личности, её окружения и отражает качественное своеобразие внутреннего мира.

Л.И. Божович считает, что самооценка является побудителем поведения и развития личности. Она делает акцент на том, что критерии самооценки неоднозначны. По её мнению человек оценивает себя двумя способами:

- путём сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности;
- путём сравнения себя с окружающими.

В своих трудах Л.И. Божович показывает, что самооценка зависит от уровня притязаний, т.е. от того, насколько сложную цель хочет достигнуть человек, исходя из своих возможностей. По её мнению, чем выше уровень притязаний, тем труднее их удовлетворить. Неудачи снижают притязания, а успех повышает. Также важен момент сравнения. Человек оценивает себя по сравнению с другими, учитывая и свои возможности, и всю социальную ситуацию в целом [5].

В трудах А.В. Захаровой структура самооценки представлена когнитивным и эмоциональным компонентами. Когнитивный компонент представляет собой знания о самом себе, а эмоциональный – это отношение окружающих [8]. Эти компоненты взаимосвязаны между собой. Социальные контакты, мнения окружающих влияют на мнение человека о себе.

В исследованиях А.В. Захаровой описывается, что существуют три уровня сформированности когнитивного компонента:

- высокий уровень (характеризует реалистичная самооценка, ориентир направлен на знание своих особенностей, оценивание своих качеств, разностороннее содержание суждений о себе);
- средний уровень (характеризует незакономерная самооценка, ориентир на мнение окружающих, свои качества рассматриваются в категоричной и проблематичной формах);
- низкий уровень (характеризует неадекватная самооценка, оценка своих качеств не подтверждена анализом реальных фактов, неглубокое суждение самооценочных суждений и употребление их в категоричных формах).

Выделяют три вида самооценки: адекватная, завышенная и заниженная. Исследования Л.С. Славиной показали, то у младших школьников встречаются все виды самооценки [5].

Самооценка считается адекватной, когда самооценка ребёнка соответствует объективным проявлениям его личности. Если самооценка адекватная, то ребёнок легко находит язык с другими людьми, хорошо воспринимает шутки, стремится сотрудничеству и взаимоподдержке. Дети с адекватным уровнем самооценки могут увидеть свои ошибки, принимают их и с готовностью пытаются исправить. В учёбе и жизни такие дети выбирают задачи, осознавая свои возможности. Добившись успеха, переходят на более сложный уровень. Если же потерпели поражение, то выбирают такую же по сложности задачу или немного легче. При неудачах не впадают в уныние, а наоборот стараются ещё больше. Такие дети активны, стремятся к новому, легко переключаются с одного вида деятельности на другой. Они спокойны, уверены в своих силах, уверенно идут к поставленной цели.

Если ребёнок недооценивает свои возможности, считает, что он хуже, чем есть в действительности, то можно говорить о том, что у него заниженная самооценка. Заниженная самооценка проявляется в неуверенности ребят. Они молчаливы, пассивны. В своих действиях всегда ищут ошибку. Они решают только легкие задачи, как в учебе, так и

экстремальных ситуациях. Деятельность других они переоценивают. Неуверенность в себе у таких детей наблюдается и в планах на будущее. Им мешает самокритичность, настрой на поражение. Они неосознанно развивают в себе слабые черты характера.

Когда ребёнок переоценивает свои качества и возможности, это говорит о завышенной самооценке. Ребята с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности. Они преувеличивают личные качества и свои ресурсы. Часто берутся за те задания, которые им не решить. Но не показывают и не принимают своего поражения, продолжая упорно настаивать на своей правоте. Они не осознают собственные ошибки. Они любят расхваливать себя, в то время как других в основном критикуют. Они эгоистичны, высокомерны, самоуверенны. Излишняя самоуверенность приводит к тому, они выбирают слишком сложные задачи, решают их необдуманно, делая ошибки, но не признавая их [28]. Они всегда ищут виновных. Не умея анализировать свои поступки, они не соглашаются с критикой в свой адрес. Завышенная самооценка приводит к тому, что такие дети не видят никого вокруг себя. Они всегда хотят быть первыми, пытаются выделиться на фоне остальных ребят, стремятся к лидерству. Как правило, окружающие не подтверждают такие стремления и не ценят достижений, потому что все действия детей с завышенной самооценкой направлены на удовлетворение своих потребностей. Такие дети смотрят только на себя и учитывают лишь свои желания.

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что самооценка – это сложное динамическое образование личности. Самооценка – это знание человеком самого себя, отношение к себе и принятие мнения окружающих о себе. Она формирует у человека потребность соответствовать не только окружающим, но и уровню личностных оценок. Уровень развития самооценки в младшем школьном возрасте накладывает свой отпечаток на всю будущую жизнь ребёнка.

1.2 Развитие самооценки в младшем школьном возрасте

Л.С. Выготский считал, что самооценка определяет отношение ребёнка к себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми [8].

Самооценка младших школьников достаточно неустойчивая, способная меняться в малый временной период. Так, какие то поступки, значимые для ребёнка, могут помочь его самооценке подняться. Так же, и наоборот, если у ребёнка что-то не получилось, он стал объектом для насмешек, то это является сильным ударом и самооценка может упасть.

Именно младший школьный возраст является тем периодом, когда у ребёнка начинают закладываться основы рефлексии, он начинает соотносить свои действия с внутренним состоянием. Это самый сензитивный период для развития самооценки, так как в жизни ребёнка происходят кардинальные изменения, связанные с тем, что ребёнок стал школьником. Смена образа жизни и главной ведущей деятельности приносит в жизнь младшего школьника психологический кризис. Кризис связан с тем, что появляются новые обязанности, другой распорядок дня, необходимость каждый день учиться. Младший школьник учится вовремя вставать, ежедневно готовить домашнее задание, приносить в школу то, что нужно, сидеть на месте во время урока. Ребёнок учится согласовывать свои действия с требованиями учителя, с оценкой одноклассников. У младшего школьника появляются новые мотивы поведения – быть хорошим учеником, добиться похвалы у учителя и родителей. Ребёнок испытывает новые переживания: желание и ожидание успеха, боязнь неуспеха.

Поэтому именно в этом возрасте легче помочь ребёнку в развитии правильной самооценки. В этом возрасте у детей появляется новый значимый человек, который должен помочь преодолеть данные сложности. Учителю необходимо знать психологические особенности детей младшего школьного

возраста и уровень их самооценки. Все это должно учитываться в учебном процессе. Правильно построив отношения с учениками, оказывая им помощь и поддержку, учитель будет способствовать развитию адекватной самооценки у младших школьников. Ребёнок в школе сталкивается с чёткой системой моральных требований. Младший школьник начинает сознательно управлять своим поведением, подчиняясь тем требованиям, которые стоят перед ним и его сверстниками.

Таким образом, у младшего школьника появляются свои требования, оценки, взгляды. Он начинает оценивать себя, своих сверстников и своё окружение. Но его оценки очень часто бывают неправильными. Оценка себя и окружающих в этом возрасте чаще говорит о желаниях ребёнка, а не о действительном положении дел. Так, младший школьник может считать себя хорошим учеником не из-за того, что он хорошо учится, а из-за того, что, по его мнению, он прилагает большие усилия для учёбы, вносит много стараний и рвения. Сверстников же он оценивает по тому, как они проявляют себя на уроке (активный - пассивный, знающий - малознающий).

Особенностью младшего школьного возраста является то, что в этот период дети могут осуществить самоконтроль только под руководством взрослого. Самооценка отражает не только то, чего достиг младший школьник, но и то, к чему он стремится.

В этом возрасте у самооценки много характеристик и проявлений. Основной функцией является регуляция поведения наряду с развитием других психологических особенностей младшего школьника. Это связано со становлением устойчивости самооценки. Именно устойчивая самооценка (адекватная она или нет) выражает отношение младшего школьника к себе и оказывает влияние на его поведение.

Н.И. Сарджвеладзе выделяет шесть основных функций самооценки [3]:

- функция зеркала, т.е. отображения себя (заключается в том, что человек отражает сознание окружающих, переносит его вовнутрь);
- функция самовыражения и самореализации;

- функция саморегуляции и самоконтроля (заключается в том, что лишь относясь к себе определённым образом, человек способен контролировать свою деятельность);
- функция внутренней согласованности (когда сохраняется внутренняя стабильность);
- функция интракоммуникации (заключается в том, что человек выступает в виде социума и взаимодействует сам с собой);
- функция психологической защиты.

Н.И. Сарджвеладзе считал, что, с одной стороны, самооценка должна предоставить адекватные сведения о человеке, а, с другой, «при получении информации, представляющей угрозу сложившимся представлениям о собственном «Я» вступают в силу защитные механизмы» [3].

К.О. Казанская в своих работах утверждает, что работая над развитием адекватной самооценки у младшего школьника, важно учитывать два принципа [28]:

- принцип меры,
- принцип системы.

В его основе принципа меры лежит тот факт, что любое личностное качество хорошо в определённой степени развития. Этот принцип помогает избежать развития у ребёнка самомнения. Младший школьник должен понимать, что всегда быть первым просто невозможно. Принцип системы предполагает, что в процессе целенаправленного формирования самооценки необходимо учитывать индивидуальность каждого ребёнка: темперамент, уровень тревожности, уровень притязаний.

Для развития самооценки огромную роль играют внутренние побудительные мотивы, потребности младшего школьника, его стремления. Деятельность, направленная на развитие адекватной самооценки, должна формировать желание действовать в соответствии с нравственными образцами, закреплять формы общественного поведения, регулировать взаимоотношения детей со сверстниками и с взрослыми, должна быть

многоплановой. Можно добиться адекватной самооценки у младших школьников, если осуществлять работу по её развитию в разных режимных моментах и разных видах деятельности.

В младшем школьном возрасте ребёнок очень восприимчив в восприятии самого себя, самооценивании, самоописании, намерении предстать в глазах других людей определённым возрастом. Самооценка младшего школьника очень подвержена критике со стороны взрослых и насмешкам со стороны сверстников. Может развиваться чрезмерная обидчивость в результате неадекватной самооценки. Младшие школьники с трудом оценивают свои внутренние качества и внутренние качества окружающих.

Для развития адекватной самооценки можно использовать следующие приёмы [9]:

- называть ребёнка по имени,
- хвалить ребёнка в присутствии других,
- отмечать достижения ребёнка,
- избегать заданий на время.

Благодаря этому дети с заниженной самооценкой смогут поверить в свои силы, а дети с завышенной самооценкой увидят, что есть и другие ребята, способные хорошо выполнить задание.

А.И. Липкина выявила тенденцию, в которой говорится о том, что младшие школьники стремятся сохранить высокую самооценку. Оценивая свои действия, они ставят более высокий балл, чем есть на самом деле. При этом они ориентируются на желаемое, а не на действительное. Нереализованная потребность выйти из числа отстающих ребят, приобрести более высокий статус постепенно ослабевает [19]. Так, самооценка, завышенная в начале обучения, начинает снижаться. Младший школьник в своей самооценке начинает отражать не только то, чего он добился, но и то, каким бы он хотел быть, его стремления и надежды.

Важнейший показатель самооценки – то, как ребёнок реагирует на свои недостатки и ошибки. При том не только в учении, но и в поведении. Адекватно реагируют на ошибки дети со сформированной самооценкой. Они с интересом ищут свои ошибки и пытаются исправить их. Ребята с низкой самооценкой отказываются проверять свою работу и искать ошибки. Они мотивируют это тем, что всё равно ничего не увидят, а, если и увидят, ничего не смогут изменить. Дети с завышенной самооценкой не обязательно будут расхваливать себя, но они будут стараться доказать, что другие точно сделали что-то не так.

Новый статус, новые стремления влияют на жизнь младшего школьника. Появляются новые друзья, новые люди вокруг, и ребёнок начинает оценивать их поступки, сравнивать со своими поступками, делать выводы.

В семье к младшему школьнику тоже меняются требования, он старается угодить родителям. Многие, имея старших братьев и сестёр, пытаются доказать, что они не хуже, а возможно даже лучше. Всё это влияет на внутреннее состояние младшего школьника. Часто ребёнок изначально неправильно оценивает сам себя, свои поступки, а также поступки других, окружающих его людей. Самооценка развивается постепенно и является продуктом социализации личности. Необходимо создать условия и помочь младшему школьнику в развитии адекватной самооценки.

Таким образом, можно сделать вывод, что в младшем школьном возрасте начинают закладываться основы рефлексии, ребёнок начинает соотносить свои действия с внутренним состоянием. Это важный период, так как происходит второй физиологический кризис, начинает осваиваться учебная деятельность, возникает самоконтроль. Младший школьник в своих анализах часто ориентируется на наблюдение и эмоции. Это приводит к искажению самооценки, и, как следствие этого, к трудностям во взаимоотношениях с окружающими. Важно не пропустить сензитивный для

рефлексии возраст и помочь младшему школьнику в правильной оценке своих и чужих поступков.

1.3 Факторы становления самооценки младших школьников.

Несмотря на то, что в младшем школьном возрасте основной является учебная деятельность, младшие школьники очень любят играть. Игра, разнообразные действия с предметами, экспериментирование, беседы, возможность задавать вопросы и рассуждать дают детям возможность оценить себя положительно. Творческая деятельность даёт возможность наблюдать, открывать, сравнивать, пробовать что-то необычное и интересное. В творческой деятельности дети могут раскрыться и попробовать действовать самостоятельно. Так, отвлёкшись от учебной деятельности, убрав планки отличник-двоечник, младший школьник получает возможность заработать поддержку и поощрение взрослых и сверстников. Дети становятся более уверенными, учатся любить себя. В творческой, игровой, деятельности младший школьник чувствует себя комфортно. Так он учится и межличностному общению, и примеряет на себя различные социальные роли, и учится принимать решения. Ответственность в принятии решения помогает развить в младшем школьнике положительные чувства к себе, умение высказать свою точку зрения и выслушать окружающих [10].

Когда ребёнок приходит в школу, то игра и творческая деятельность отходят на второй план. Основными средствами воздействия на младшего школьника являются приказ, требования, указания, напоминания и т.п. Но, тем не менее, творческую деятельность необходимо использовать как косвенный метод воздействия на ребёнка. Именно в ней младший школьник чувствует себя уверенным и полноправным субъектом деятельности. В этом

возрасте можно использовать творческую деятельность, как средство, где воспитание переходит в самовоспитание. Младший школьник, ещё, будучи дошкольником, через творческую деятельность познавал себя и своё отношение к окружающему миру. Эта деятельность близка младшему школьнику, поэтому оставляет след в его сознании.

На развитие самооценки младшего школьника влияет множество факторов. Основные факторы – это личный процесс и социум. В своих поступках ребёнок ориентируется не только на то, чтобы ему было хорошо, но и на то, что скажут другие. Развитие адекватной самооценки возможно только тогда, когда эти факторы сбалансированы. Становление самооценки в младшем школьном возрасте идёт под влиянием той оценки, которую даёт ему окружение. Давая оценку нормам и ценностям, младший школьник учитывает оценочные суждения других.

Помимо этих факторов, можно выделить и другие, которые также влияют на развитие самооценки младшего школьника [28].

Очень важен фактор воздействия отметки и похвалы. Достижения, разочарования, оценка и похвала учителя и родителей, признание сверстниками влияют на самооценку ребёнка. Если младшего школьника подбадривать, то он будет успешнее. Если же указывать только на ошибки, или же вовсе не обращать внимания на ребёнка, то процесс развития самооценки будет затруднён. Оценивая младших школьников необходимо ориентироваться на конкретную работу, не сравнивая ребят между собой. Нужно учитывать только индивидуальные успехи, мотивируя на то, чтобы следующая работа была лучше предыдущей. Учитель помимо оценок в журнале также даёт вербальную оценку работе или поступку. Такая, вербальная, оценка играет огромную роль в развитии самооценки. Она более лабильна, эмоционально окрашена, более доходчива до ума и сердца младшего школьника. Благотворное влияние имеет не только положительная, но и отрицательная вербальная оценка. Заслуженная отрицательная оценка

более полезна, чем неопределённая оценка. Главное, чтобы она была обоснована, ясна и мотивирована.

Фактор осведомлённости также играет немаловажную роль. Младший школьник, анализируя свои действия и поступки, развивая самооценку, накапливает опыт. Если самооценка искажается, то и понимание самого себя становится неадекватным. С заниженной самооценкой возникает чувство неполноценности. С завышенной самооценкой развивается эгоизм. Такое искажение накапливаемого опыта приводит к трудностям в старшем возрасте.

Семейная поддержка является тем фактором, который влияет на становление личности и формирование самооценки младшего школьника. В развитии адекватной самооценки огромную роль играет семья. В первую очередь младший школьник пытается развить в себе те качества, которые хотят видеть его родители. Важно помнить, что ребёнок не должен реализовывать несбывшиеся мечты родителей. Младший школьник – это личность, со своими желаниями и потребностями. Он не должен восполнять те пробелы, которые в своё время не развили в себе его родители. Поддерживая ребёнка необходимо придерживаться одинаковых требований от всех членов семьи. Нужно стараться избегать пустой похвалы, это может привести к завышенной самооценке. Не нужно, чтобы вся семья строила свою жизнь только вокруг ребёнка, короня его при этом. Когда ребёнок, наоборот, брошен и одинок, то это тоже искажает самооценку, только в другую сторону, делая ее заниженной. У ребёнка развивается замкнутость, которая мешает и в учёбе, в и общении с другими.

Новый фактор этого возраста - рефлексия. До младшего школьного возраста ребёнок живёт ценностями родителей. Но с началом учебной деятельности, он начинает ориентироваться на свои результаты, свои реальные оценки и место среди друзей. В исследованиях Г.А. Цукермана показано, что рефлексия играет огромную роль в развитии самооценки младшего школьника благодаря тому, что ребёнок сам участвует в оценивании, в выработке критериев оценки и их применении к разным

ситуациям [9]. Необходимо научить ребёнка фиксировать свои изменения и адекватно выражать их в речи. Развитие рефлексии помогает ребёнку стать более коммуникабельным, улавливать требования окружающих, принимать критику. Отсутствие рефлексии в самооценке ведёт к тому, что появляется конфликтность, настороженность в отношениях с окружающими. Рефлексия – это наблюдение и анализ своих поступков, поведения, мыслей. Рефлексия заключается в самонаблюдении, самосознании и самоанализе. В результате рефлексии формируется самоотчёт перед самим собой о собственной деятельности, поступках и проявившихся в них качествах личности. Самоанализ и самоотчёт способствуют тому, что самооценка становится самостоятельной и объективной.

Приёмы становления адекватной самооценки через творческую деятельность разнообразны. Это и беседа, и упражнения по актёрскому мастерству, и упражнения по технике речи, и театрализованные игры, и инсценировки. Для развития самооценки важны систематичность деятельности, с помощью которой идёт развитие самооценки, и то, чтобы между учителем и учеником было творческое взаимопонимание. Важно развивать самооценку в коллективе, потому что личность развивается полноценно только во взаимосвязи с другими людьми. Для того чтобы деятельность давала положительные результаты важно, чтобы соблюдался принцип добровольности.

Чтобы правильно построить работу по развитию самооценки необходимо знать её изначальный уровень. Для этого существует множество методик. Методики В.Г. Щур, Дембо-Рубинштейна, Де Грефе и многие другие позволяют увидеть и сравнить, как ребёнок оценивает себя, и как, по его мнению, его оценивают другие [12]. В случае завышенной или заниженной самооценки педагог может раскрыть ребёнку критерии оценивания и попросить его быть добрее или строже по отношению к себе.

Для объективного и систематического оценивания своих достижений можно предложить младшему школьнику вести «Лист индивидуальных

достижений». В него записываются успехи. Это помогает в развитии самооценки. Ребёнок, видя свои достижения, не чувствует себя ущербным, начинает верить в свои силы. Те дети, которые имеют завышенную самооценку, видя, что и других ребят этот лист заполнен, понимают, что они не уникальны, что каждый ребёнок что-то умеет.

Зная, какая самооценка у ребят, учитель младших школьников может переориентировать преподавание так, чтобы помочь ребятам в развитии адекватной самооценки. Ведь от того, как ученик оценивает себя, зависит то, насколько он успешен в учёбе. Ребята с адекватной самооценкой проявляют активность, изобретательность, трудолюбие, реализуют творческие задумки и инициативу.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что необходимо целенаправленно развивать самооценку младших школьников. Рекомендуется развивать самооценку не только на учебных занятиях, но и с помощью творческой деятельности. Нужно проводить с детьми игры, повышающие самооценку, а также релаксационные игры для снятия мышечного и эмоционального напряжения. Очень важно предоставлять детям возможность делать то, чем они могут гордиться.

Вывод по Главе 1

Изучению самооценки младших школьников всегда уделялось много внимания. Педагоги и психологи всех времён рассматривали самооценку с разных сторон, поэтому есть множество определений понятия «самооценка». Но все они сводятся к тому, что самооценка – необходимый компонент развития самосознания. Благодаря самооценке человек осознаёт и понимает самого себя, свои возможности и поступки, отношение к окружающим, и их отношение к себе.

Выделяют три вида самооценки: адекватная, завышенная и заниженная. Формирование самооценки у младших школьников происходит в несколько

этапов. Для начала ребёнок должен научиться понимать, что от него требуют дома, в школе. Также младший школьник должен научиться анализировать действия окружающих. И главный этап – самоанализ и самокоррекция.

Чтобы развить в младшем школьнике адекватную самооценку, необходимо помогать ему в развитии своих возможностей. Творческая деятельность даёт возможность младшему школьнику делать то, что он умеет, позволяет гордиться собой, предлагает условия выбора. Развитие самооценки с помощью творческой деятельности помогает вернуть ребёнка в его привычную игровую среду. Задача педагога построить эту деятельность так, чтобы она давала положительные результаты. Ребёнок может сам выбрать ту роль, которую он будет выполнять.

Нужно помнить, что особенностью младших школьников является то, что они полностью признают авторитет взрослого. Они безоговорочно принимают его оценку. Если деятельность выходит за рамки учебного процесса, то расширяется возможность оценивания себя и других. Начинают учитываться не только умственные способности, но и моральные качества. Важно так спланировать деятельность, чтобы ребёнок был не пассивным исполнителем, а активным участником. Учитывая интересы и способности, можно помочь детям проявить свою индивидуальность.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по развитию самооценки младших школьников

2.1 Диагностика уровня сформированности самооценки младшего школьника

Анализ литературы показал, что развитие самооценки происходит при активном участии самой личности, её окружения. У детей младшего школьного возраста наблюдаются все виды самооценки. Так как в этом возрасте одним из новообразований является рефлексия, и дети только учатся оценивать себя и других, это благоприятный период для развития самооценки. Работа по развитию самооценки не должна ограничиваться учебным процессом.

Чтобы организовать деятельность по развитию самооценки необходимо знать, как ребёнок оценивает себя, как, по его мнению, его оценивают другие, как соотносятся эти понятия между собой.

В этом исследовании была разработана программа, направленная на развитие адекватной самооценки в условиях творческой деятельности. Исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г. о. Сызрань. В исследовании приняли участие 3 «Б» и 3 «В» классы данной школы. Опытнo-экспериментальная работа проходила с ноября 2019 по март 2020 года.

Исследование осуществлялось в три этапа:

1. констатирующий этап. Проведение диагностик на выявление уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группе;

2. формирующий этап. Организация творческой деятельности вне учебного процесса, которая должна способствовать развитию адекватной самооценки;
3. контрольный этап. Сравнение полученных результатов и разработка рекомендаций.

В настоящее время диагностический инструментарий исследования самооценки представлен широким спектром разнообразных методов и методик. Это и тесты, и опросники, и пробы, и шкалы. Для изучения уровня самооценки младших школьников необходимо использовать разные методики, чтобы иметь полное представление о том, как ребёнок видит себя и какова его позиция по отношению к окружающим.

В процессе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы для выявления уровня самооценки ребят были проведены методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика Де Греефе, методика «Автопортрет», методика Дембо-Рубинштейна. Это широко известные методы исследования самооценки, наиболее оптимальные и соответствующие возрастным особенностям младших школьников.

С помощью методики В. Г. Щур «Лесенка» (см. Приложение А) можно увидеть, как ребёнок оценивает сам себя, как, по его мнению, его оценивают другие. Для этого все ребята получили листы с нарисованной лесенкой из 7 ступенек. Им объяснилось, что на самой верхней ступеньке стоят самые хорошие ребята, на 6 и 5 ступеньке хорошие ребята, на 4 – ни плохие, ни хорошие, на 3 и 2 ступеньке – плохие, а на нижней ступеньке – самые плохие. Затем ребятам предлагается подумать и поставить себя на какую-то из этих ступенек. Очень важно, чтобы все поняли расположение на ступенях, поэтому инструкция повторялась несколько раз. Необходимо объяснить испытуемым, что для того, чтобы поставить себя на определённую ступень нужно оценивать себя не в данный момент, а на протяжении жизни. Ступени отображают все дни, а не только тот, в который проводится методика

В зависимости от того какую ступень выберет испытуемый, можно судить о его самооценке: адекватная, заниженная или завышенная. Если ребёнок ставит себя на 7 и 6 ступень, то можно судить, что у него завышенная самооценка. Если на 5 ступень, то самооценка адекватная, 4 ступень говорит о том, что ребёнок затрудняется в своей оценке, 3 и 2 ступень свидетельствуют о заниженной самооценке, а нижняя ступень – о низкой самооценке.

В обеих группа ребята справились с заданием быстро и с интересом. Многие задавали вопросы, касающиеся того, насколько нужно быть хорошим (или плохим), чтобы поставить себя на самую высокую (или самую нижнюю) ступень. Ребят заинтересовали грани, от которых они могли бы отталкиваться.

В группах, в которых проводилось исследование, было по 32 человека. В экспериментальной группе (3 «Б» класс) на 7 и 6 ступень себя поставили пятнадцать человек (46%), что даёт нам возможность предположить, что у них завышенная самооценка. Эти ребята справились с заданием одни из первых. Они очень уверены в себе, и считают, что кроме верхних ступеней нигде стоять не могут. Девять ребят, которые поставили себя на 5 ступень, показывают адекватный уровень самооценки. Двое испытуемых остановились на 4 ступени. Им было сложно определиться хорошие они или плохие. Общаясь с этими ребятами после проведения методики было выявлено, что они неплохо учатся, но родители требуют большего. Испытуемые с одной стороны довольны своими результатами, а с другой стороны понимают, что им нужно стремиться к лучшему. У них вполне реальные желания и стремления, поэтому напрашивается вывод, что у ребят адекватная самооценка. В итоге у 11 ребят (35%) адекватная самооценка. А вот 6 человек (19%) из группы показали заниженную самооценку. Пятеро из них поставили себя на 5-6 ступень, а один ребёнок поставил себя на нижнюю ступень. Не все ребята охотно шли на контакт. Двое отказались объяснять свой выбор, были очень замкнутыми и неразговорчивыми. Четверо

объяснили свой выбор тем, что их постоянно ругают и дома, и в школе, оценки у них низкие, поведение плохое. Эти ребята говорили о том, что они хотят быть хорошими, но учатся плохо, поэтому не знают, как ещё можно показать свои способности. Результаты экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

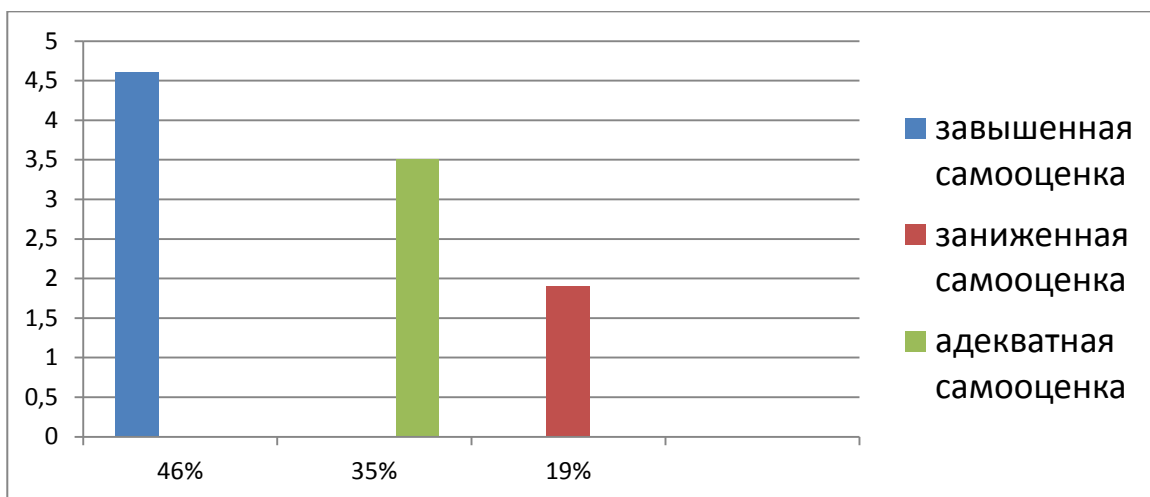


Рисунок 1 -Результаты методики «Лесенка» (экспериментальная группа, констатирующий этап)

В контрольной группе (3 «В» класс) завышенная самооценка зафиксирована у 14 человек (43%), адекватная у 13 человек (42%), заниженная у 5 человек (15%). Результаты контрольной группы отображены на рисунке 2.

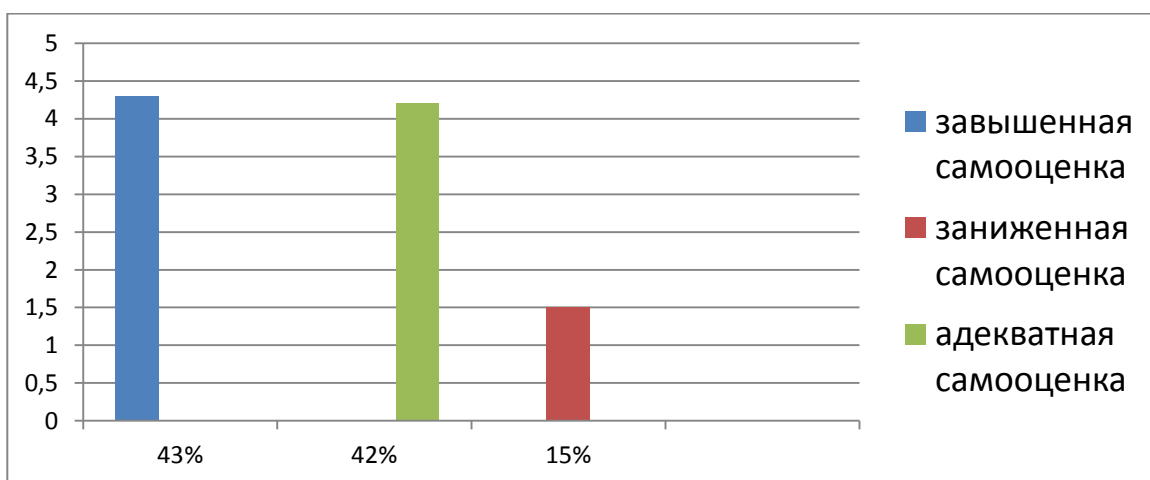


Рисунок 2 -Результаты методики «Лесенка» (контрольная группа, констатирующий этап)

Методика «Лесенка» показала, что в обеих группах преобладает завышенная или адекватная самооценка.

Затем была проведена методика Де Греефе (см. Приложение Б). Она направлена на определение характера самооценки. Методика Де Греефе предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает сам себя по отношению с другими, близкими ему людьми. У ребят представилась возможность сравнить, насколько умный и хороший он и его окружение (учитель и друг).

Все ребята получили листы с тремя кругами разного цвета. Всем объясняется, что зелёный кружок обозначает самого ребёнка, красный – педагога, а синий – друга. Ребёнку предлагается подумать и определить самого умного и хорошего. Для этого необходимо от каждого кружочка опустить вниз линию. У того, кто самый хороший, линия будет длиннее всех, у того, кто самый плохой – самая короткая. Данная методика позволяет увидеть отношение ребёнка не только к себе, но и к окружающим. Оптимальным вариантом считается, если ребёнок самую длинную линию рисует у учителя, а у себя и у друга практически одинаковую.

Результаты данной методики экспериментальной группы отображены на рисунке 3.

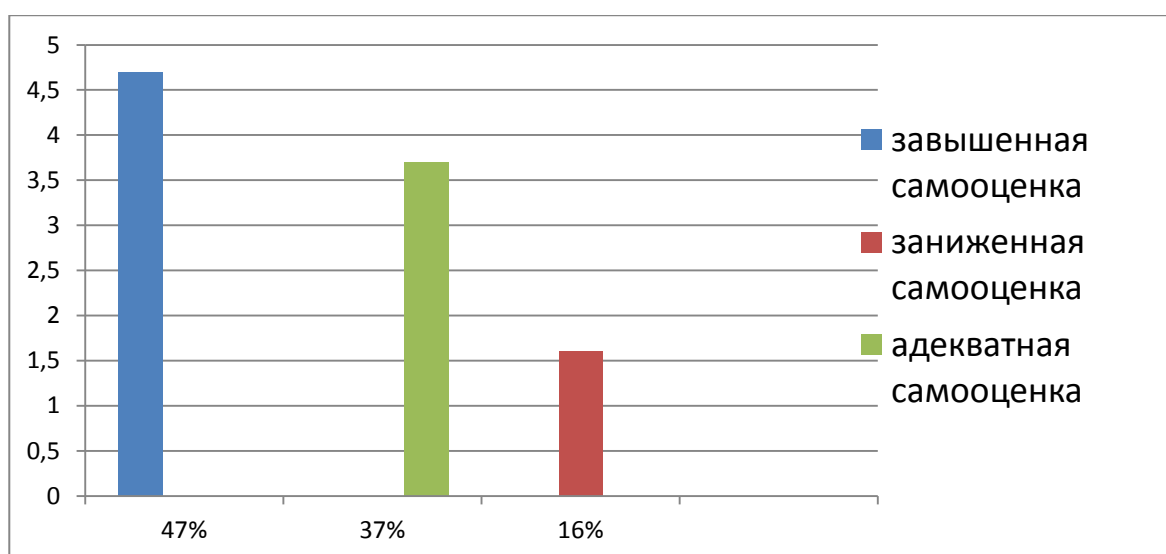


Рисунок 3 - Результаты методики «Де Греефе» (экспериментальная группа, констатирующий этап)

Результаты методики показали, что в экспериментальной группе у ребят преобладает завышенная самооценка. 15 человек, что составило 47%, отметили себя практически наравне с учителем. 4 нарисовали одинаковые линии, спускающиеся от своего кружка и от кружка педагога. 11 ребят нарисовали свою линию чуть меньше, чем у учителя. Но все эти дети отметили своих друзей очень короткой линией. Беседуя после выполнения методики, от этих ребят было слышно то, что они лучшие. Ребята не замечают недостатков, приписывая себе несуществующие достоинства.

В контрольной группе по результатам методики Де Греефе можно сделать вывод, что у большинства ребят завышенный уровень самооценки. Адекватный уровень у 12 человек (38%), завышенный у 14 человек (45%), заниженный у 6 человек (17%). Результаты на рисунке 4.

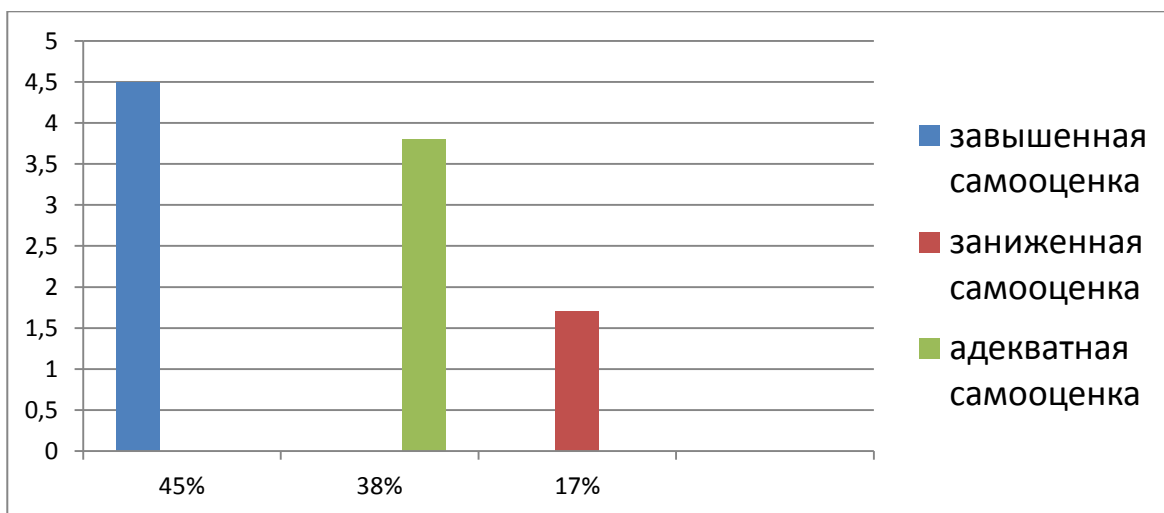


Рисунок 4 - Результаты методики «Де Греефе» (контрольная группа, констатирующий этап)

Данная методика не вызвала затруднений, с заданием ребята справились быстро. Большинство показало свою уверенность, непреклонность своего мнения. Лишь несколько человек испытывали неуверенность, долго думали, какую линию рисовать, стирали, исправляли.

Уровень самооценки можно выявить и с помощью рисуночных тестов. Методика «Автопортрет» наряду с другими показателями помогает оценить социальное благополучие ребёнка и уровень его самооценки. Она очень

удобна и информативна в младшем школьном возрасте. В рисунке ребёнок бессознательно открывает эмоциональные компоненты своей личности (самооценку, страхи, тревогу и т.п.).

Испытуемым было предложено нарисовать себя. Необходимо это делать карандашами, не торопясь. Многие ребята уточняли, как должен выглядеть рисунок: в полный рост или нет, должно ли быть что-то вокруг, или только человечек, раскрашивать рисунок или нет и т.п. Очень важно не ставить конкретные требования к рисунку. Ребёнку нужно дать понять, что это его творчество, и он может нарисовать так, как видит он.

Понять уровень самооценки с помощью этой методики можно, посмотрев на расположение рисунка на листе. О низкой самооценке свидетельствует маленькая фигурка, расположенная не посередине листа, а с краю. Дети могут использовать штриховку или тёмные цвета, а вот детали фигуры будут плохо прорисованы. Об адекватной самооценке говорит фигура, расположенная в центре листа. У неё прорисовано лицо, части одежды. Если же фигура слишком большая, то можно судить о завышенной самооценке. В таком случае фигура будет слишком украшена, а всё вокруг будет серым, незаметным и невзрачным.

По результатам этой методики в экспериментальной группе 13 человек с адекватной самооценкой (40%) и 13 человек (40%) с завышенной самооценкой. 6 человек (20%) с заниженной самооценкой. Результаты методики «Автопортрет» отображены на рисунке 5.

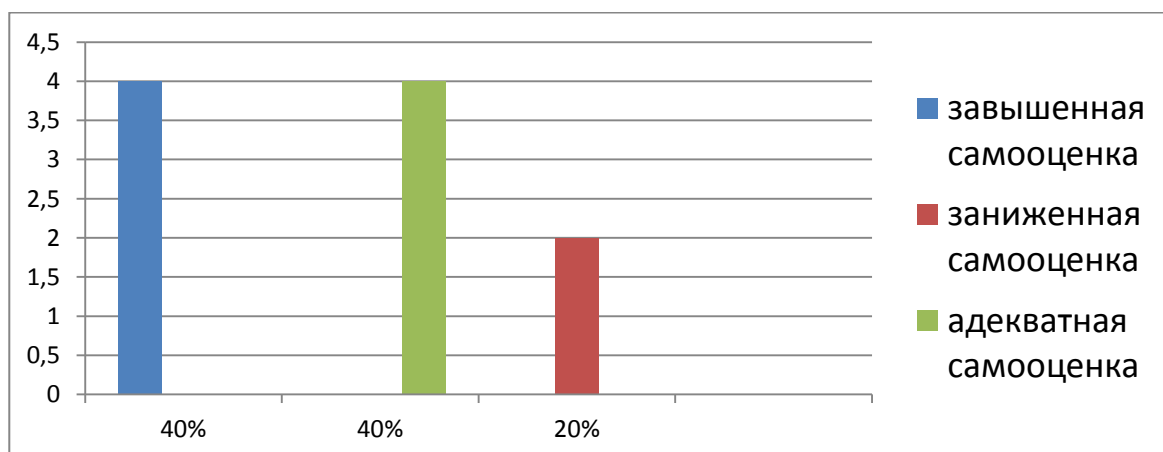


Рисунок 5- Результаты методики «Автопортрет» (экспериментальная группа, констатирующий этап)

Ребятам понравилась методика. Если во время инструкции по выполнению ребята переживали, что могут делать что-то не так, то, принявшись за работу, успокоились и с удовольствием посвятили себя рисованию. Свои рисунки они охотно демонстрировали, отвечали на поставленные вопросы с лёгкостью. Ребята же с заниженной самооценкой не хотели никому показывать свой рисунок, прятали его, боялись, что над ними будут смеяться.

В контрольной группе это задание также не вызвало затруднений. Анализируя результаты, получилось, что у 15 человек (46%) завышенная самооценка, у 13 человек (42%) – адекватная, а у 4 человек (12%) – заниженная (рисунок 6). Ребята с заниженной самооценкой даже в этом задании проявили свою неуверенность. Они говорили, что не умеют рисовать, поэтому фигура такая маленькая.

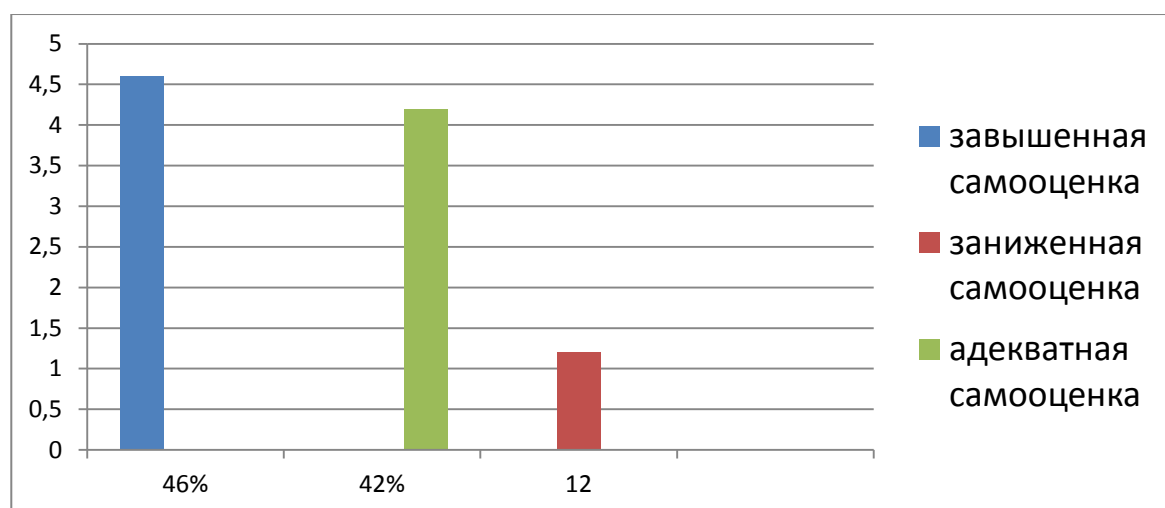


Рисунок 6 - Результаты методики «Автопортрет» (контрольная группа, констатирующий этап)

Чтобы получить более точную информацию об уровне самооценки ребят, была проведена методика Дембо-Рубинштейна. Эта методика помогает увидеть личную оценку себя, а также уровень притязаний младшего школьника. Целью методики является выявление уровня самооценки по

заранее заданным качествам. Посредством этой методики ребёнок оценивает себя не с конкретной группой людей, а со всеми людьми в мире. Благодаря этому видно как ребёнок ощущает себя в данный момент, а каким бы он хотел быть.

Материалом для исследования послужил ряд шкал, которые обозначают проявление различных качеств личности. Бланк, предоставленный младшим школьникам, содержит 7 вертикальных линий. Каждая из них отмечает своё качество: здоровый – больной, хороший характер – плохой характер, умный – глупый, способный – неспособный, авторитет у сверстников – презирается сверстниками, красивый – некрасивый, уверенный в себе – неуверенный в себе.

Детям предлагается оценить себя по каждому из предложенных качеств. Для того чтобы все дети поняли, как нужно правильно выполнить задание, одну из шкал лучше рассмотреть совместно. Для этого была выбрана шкала «здоровый - больной». Детям объясняется, что на этой линии расположились все люди мира. На самом вершине этой линии находят самые здоровые люди, они никогда и ничем не болели. А внизу линии расположены самые больные люди, которые всегда болеют. Посередине находятся те люди, которые болеют и бывают здоровыми приблизительно поровну. С детьми нужно обсудить, что тех, кто иногда болеет, нужно поставить выше середины, тех, кто болеет достаточно часто, нужно поставить ниже середины. Ребятам даётся время, чтобы они нашли своё место на этой шкале и обозначили его крестиком (знак «х»).

Далее ребятам нужно объяснить, что это ещё не вся работа на данной шкале. Детям предлагается предположить, что человек, который часто болеет, решил начать закаляться, заниматься спортом. Он хочет добиться успехов и улучшить здоровье. Детям предлагается представить себя на месте этого человека, и предложить поставить отметку о здоровье через месяц. Линией (знак «-») дети должны отметить на шкале, к какому уровню они стремятся. Они должны понимать, что это тот уровень, к которому они стремятся, чтобы

гордиться собой. После обсуждения этой шкалы, ребятам предлагается выполнить работу с остальными шкалами самостоятельно.

Обработка результатов проводится по всем баллам, кроме той, которую разбирали совместно. Размер шкалы 100 мм, в соответствии с этим определяют тот балл, которым младший школьник оценивает себя в данный момент. Измеряется расстояние от нижней точки до знака, которым ребёнок определил своё качество. Также учитывается уровень притязаний, измеряется расстояние от нижней точки, до этого знака. Затем измеряется разница между желаемым уровнем и оценкой себя в данный момент. Учитываются все три показателя. Средняя мера между ними и является тем фактором, на который ориентируются при определении уровня самооценки.

Чтобы подсчитать результаты методики, нужно подсчитать баллы, но и наглядно видно результаты. Если оценка себя в данный момент одна, а оценка желаемого намного выше, то это свидетельствует о заниженной самооценке. Если они одинаковые, то, скорее всего, самооценка завышена. А если разница небольшая, то ребёнок понимает, что ему есть куда стремиться, но он итак хороший. Это задание вызвало трудности у некоторых ребят. Они считали, что их итак всё в себе устраивает, и они не хотят ставить отметку, к чему они стремятся. Но получив объяснение, что отметки могут быть на одном уровне, ребята спокойно выполнили задание.

По результатам методики у 13 человек (41%) можно выявить завышенную самооценку, у 11 человек (32%) – адекватную, у 8 человек (27%) – заниженную. Результаты представлены на рисунке 7.

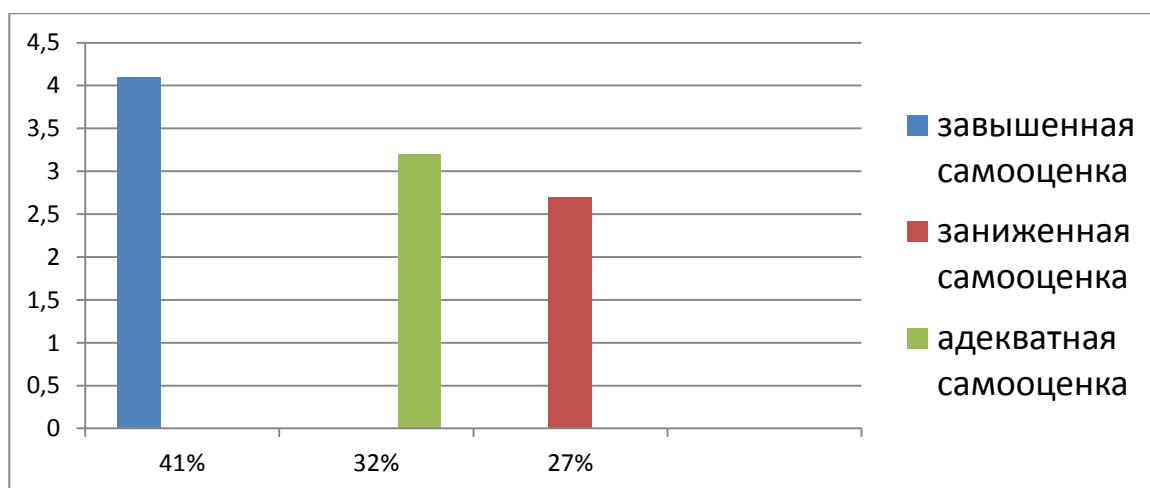


Рисунок 7- Результаты методики Дембо-Рубинштейна (экспериментальная группа, констатирующий этап)

Методика показала, что многие ребята недовольны своим характером. И те, у кого отмечена адекватная самооценка, и те, у кого она заниженная на шкале «характер» отмечают желаемый уровень выше, чем есть на самом деле. Некоторые же ребята, у которых завышенный уровень самооценки, считают, что их характер практически идеален. Дети с заниженной самооценкой по шкалам авторитета, уверенности, красоты дали очень низкие уровни. При этом их уровни притязания тоже невелики. Объясняют они это тем, что всё равно не смогут стать лучше. Лишь трое из тех ребят, которые поставили себе низкий бал, в желаемом отметили верхние позиции.

В контрольной группе уровень ребят с завышенной и адекватной оценкой практически одинаков. У 13 ребят (40%) завышенный уровень, у 12 ребят (38%) адекватный и у 7 ребят (22%) заниженный. По результатам методики и беседы можно сделать вывод, что большинство ребят стремятся стать лучше, а часть довольны собой. Ребят с завышенной самооценкой больше волнуют внешние показатели (красота, авторитет), нежели внутренние. Результаты представлены на рисунке 8.

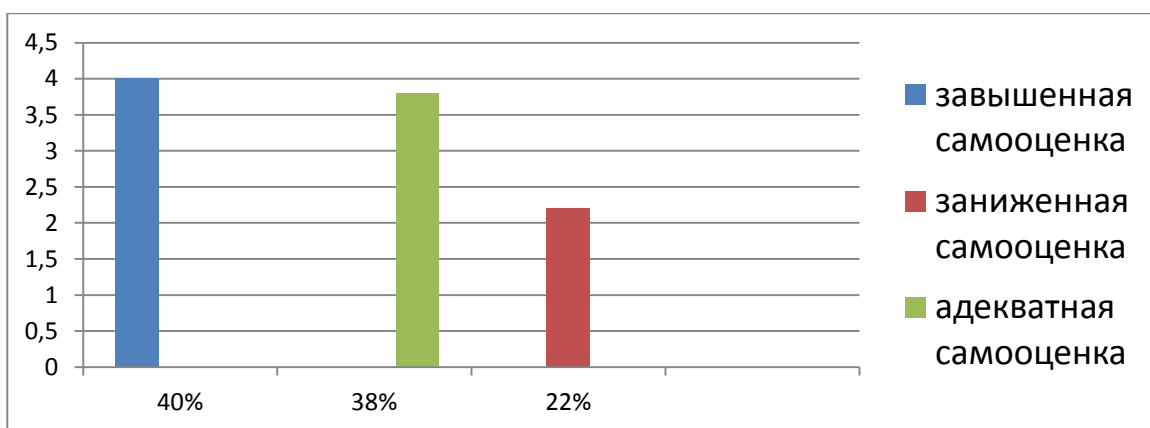


Рисунок 8 - Результаты методики Дембо-Рубинштейна (контрольная группа, констатирующий этап)

Чтобы увидеть общую картину сформированности самооценки, результаты методик были занесены в Таблицу 1. С её помощью можно увидеть, какой уровень самооценки у ребёнка по каждой из методик. С помощью этого можно определить общий уровень сформированности самооценки у каждого ребёнка.

Таблица 1- Общие результаты в экспериментальной группе (констатирующий этап)

Имя исследуемого	Методика Лесенка	Методика Де Греефе	Методика Автопортрет	Методика Дембо - Рубинштейна	Итог
1. Армен	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
2. Валентина	А	А	А	ЗН	А
3. Игорь	А	А	ЗВ	А	А
4. Даниил Б.	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН
5. Михаил Б.	ЗВ	ЗВ	ЗВ	А	ЗВ
6. Александра	ЗВ	А	А	А	А
7. Юлия В.	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
8. Дарья Г.	А	А	ЗН	ЗН	ЗН

9. Анна	А	ЗВ	ЗВ	А	А
10. Артём Г.	А	А	А	ЗН	А
11. Данил	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
12. Мария	ЗВ	ЗВ	ЗВ	А	ЗВ
13. Даниил К.	А	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
14. Илья	ЗВ	А	ЗВ	ЗВ	ЗВ
15. Яна	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
16. Артем Л.	ЗВ	ЗВ	А	ЗВ	ЗВ
17. Алиса	А	А	ЗН	А	А
18. Юлиана	ЗВ	А	А	А	А
19. Михаил П.	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
20. Дмитрий	А	А	ЗН	А	А
21. Матвей С.	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ

Продолжение Таблицы 1

22. Семён	ЗВ	А	А	ЗВ	ЗВ
23. Дарья С.	А	ЗВ	А	А	А
24. Дарья У.	ЗН	ЗН	А	ЗН	ЗН
25. Юлия У.	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН
26. Алексей	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ	ЗВ
27. Сергей	А	ЗВ	А	А	А
28. Елена	А	А	А	ЗВ	А
29. Матвей Ш.	ЗН	ЗН	А	А	А
30. София	ЗВ	ЗВ	А	ЗВ	ЗВ
31. Анна Я.	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН	ЗН

32. Павел	ЗН	А	А	ЗН	ЗН
-----------	----	---	---	----	----

Таким образом, если у младшего школьника по всем четырём методикам, или по трём из них, завышенные показатели самооценки, то можно предположить, что у этого ребёнка завышенная самооценка. Также и с адекватной и заниженной самооценкой. Есть ребята, у которых по двум методикам одна самооценка, а по двум другая. В такой спорной ситуации уровень самооценки определялся с помощью беседы и анализа результатов. Если в беседе ребёнок проявляет неуверенность, и по основной методике (Дембо-Рубинштейна) у него низкий результат, то можно предположить о заниженной самооценке. Также и с завышенной и адекватной самооценкой. Общие результаты экспериментальной группы можно увидеть на рисунке 9.

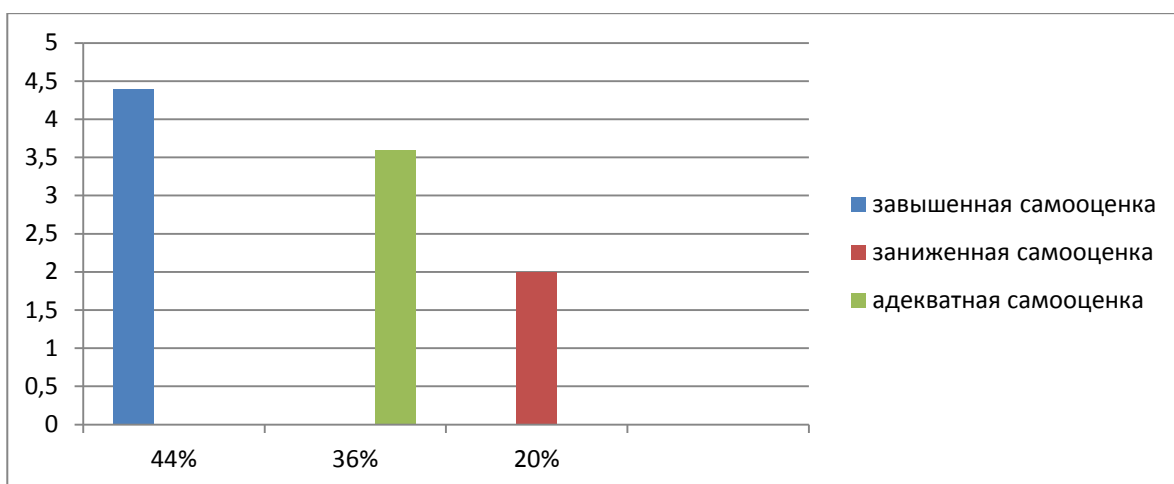


Рисунок 9 - Итоговые результаты методик экспериментальной группы (констатирующий этап)

В экспериментальной группе всего у 36% детей адекватная самооценка. У 64% детей самооценка не сформирована. Из них 44% детей с завышенной самооценкой и 20% с заниженной. Общие результаты контрольной группы отображены на рисунке 10.

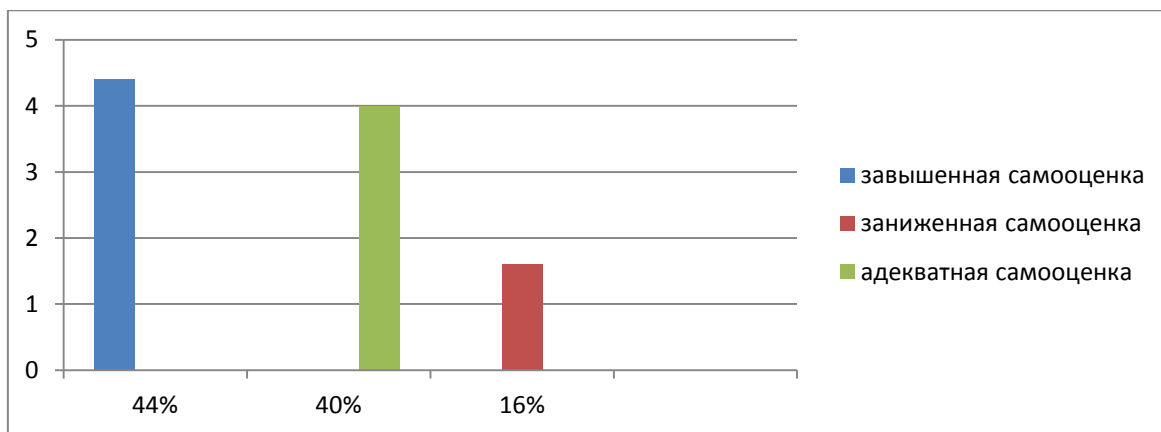


Рисунок 10 - Итоговые результаты методик контрольной группы (констатирующий этап)

В контрольной группе у 40% детей адекватная самооценка. У 60% ребят самооценка не сформирована: 44% с завышенной самооценкой, 16% с заниженной.

Видно, что в обеих группах преобладают ребята с завышенной самооценкой, но уровень тех, у кого самооценка занижена, тоже не мал. Можно сделать вывод, что у ребят, прошедших исследование, несформированная самооценка.

Таким образом, по результатам констатирующего этапа можно сделать вывод о том, что необходима работа, направленная на формирование адекватной самооценки у младших школьников с завышенной и с заниженной самооценкой.

Такая работа необходима, так как завышенная самооценка может быть источником агрессивного поведения, конфликтности. Негативные проявления связаны с тем, что образ, который выстроил ребёнок, не совпадает с представлением о нём других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и является причиной асоциальных реакций школьника. Заниженная самооценка же порождает неуверенность в себе, тревожность. Это говорит о том, что самооценка младшего школьника влияет на его обучение и становление в будущем.

2.2 Формирующий этап эксперимента

Во время констатирующего этапа было выявлено, что у многих младших школьников, принявших участие в исследовании, не сформирована адекватная самооценка.

По результатам проведённых методик было выявлено, что у большинства ребят завышенная самооценка. Очень важно, что практически у всех завышенная самооценка проявлялась по всем методикам. Это отображается и в поведении этих детей. У детей с завышенной самооценкой заметны трудности в общении. Они отвергают все предположения о том, что они могут быть не на первом месте, не признают своих ошибок, считают себя лучше остальных.

Из всех детей, которые приняли участие в исследовании очень заметно тех, у кого заниженная самооценка. Они молчаливы, неохотно объясняют свой выбор, стараются быть наблюдателями, а не участниками.

Так как самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности, необходимо, чтобы в младшем школьном возрасте закладывалась адекватная самооценка. Ведь именно адекватная самооценка придаёт уверенность в себе, даёт возможность успешно ставить и достигать цели

В начале исследования было выдвинуто предположение о том, что развитие адекватной самооценки младших школьников возможно в условиях творческой деятельности. В процессе формирующего этапа была организована опытно-экспериментальная работа, направленная на формирование у учащихся 3 «Б» класса адекватной самооценки. Работа проводилась на внеурочных занятиях один раз в неделю. Вся работа строилась через творческую деятельность. При составлении программы основной акцент был поставлен на детей с искажённой самооценкой. Детям с низкой самооценкой необходимо помочь освободиться от психологического зажима, снять неуверенность в себе. Нужно учитывать, что такие дети боятся

выступать перед аудиторией, им сложно высказать своё мнение. На них не должно быть давления, чтобы не усугубить их положение. У ребят с завышенной самооценкой нужно пробудить сопереживание, сочувствие, заботу о товарище.

Программа для данного этапа построена на основе коррекционно-развивающей программы Парфёновой А.Н. «Развитие социальной уверенности», работ Яковлевой М.В. «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников», О. Хухлаевой и И. Первушиной «Маленькие игры в большом счастье», В. Клаус «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения».

Работа, построенная на творческой деятельности, помогает стереть грани отличник — двоечник. Вся программа содержит 17 занятий, в структуру которых входят методы и приёмы, способствующие формированию адекватной самооценки (см. Приложение Г). На занятиях идёт работа над осознанием своего «Я», своих недостатков и достоинств, над умением выражать свои эмоции и понимать чужие, над повышением сплочённости коллектива, выработке позитивного отношения к жизни и людям.

Все занятия строились по одному плану: разминка, основная часть, рефлексия. Они рассчитаны на создание благоприятного психологического климата в группе. Это необходимо для оптимизации условий и формирования адекватной самооценки младшего школьника. На каждом занятии выбирается помощник. Очень важно всегда выбирать разных помощников, чтобы каждый побыл в этой роли (один или два помощника на время проведения занятия). Начинать лучше с ребят, у которых сформирована адекватная самооценка, потому что ребята с заниженной самооценкой не сразу готовы к этой роли, а ребята с завышенной самооценкой должны увидеть, что есть кто-то, помимо них, способный выполнить ответственное поручение.

Вся программа разбита на блоки. Первый блок «Снова здравствуйте». В него входит первое занятие. Цель этого блока: подготовить ребят к продуктивному взаимодействию, создать условия для формирования

положительного отношения между участниками, определить правила группы на весь период работы. Не все ребята сразу активно включились в работу. В начале занятия было проведено упражнение «Какой я?», где нужно было познакомиться заново. Ребята говорили своё имя и качества характера на первую букву имени. Детям с заниженной самооценкой это было нелегко. Они не могли подобрать и озвучить свои качества. Им требовалась помощь. Когда озвучивались их положительные качества, дети начинали смущаться. Ребята с завышенной самооценкой основной акцент делали на своих внешних качествах. Они говорили, что красивые, модные и т.п. Когда на букву их имени были озвучены такие качества как ленивые, непунктуальные, невежливые и другие отрицательные качества, ребята спорили, что таких качеств у них нет. Ребята с адекватной самооценкой соглашались, что отрицательные качества у них присутствуют, но они им неприятны. В основной части занятия ребятам было предложено составить правила группы. При их составлении самыми активными были дети с завышенной самооценкой. Они предлагали свои варианты и не хотели их менять. Ребята с заниженной самооценкой пытались быть незаметными, просто слушая других. Чтобы включить их в работу, была создана группа «редакторов» (из ребят с заниженным уровнем самооценки), которые редактировали и предлагали итоговую версию правил. Это нужно для того, чтобы работа протекала активно, чтобы участвовали все, чтобы ребята заинтересовались, поняв всю важность их участия. Неуверенным в себе детям нужно дать возможность понять, что их мнение учитывается, и к нему прислушиваются. В то время как слишком самоуверенные дети увидят, что их слова не всегда последние, их можно опровергнуть, не согласившись с ними. В конце занятия обязательна рефлексия. Упражнение «Сказочные домики» - основное упражнение для рефлексии, которое проводится на всех занятиях. Для каждого ребёнка заранее готовится лист с изображением домиков. Количество окошек в доме должно соответствовать количеству занятий в программе. После каждого занятия ребёнок рисует личико в окошке. Если

занятие понравилось нарисовать улыбающееся личико, если не понравилось, то грустное. Свой выбор ребёнок должен объяснить. Это помогает ребятам проговаривать свои чувства.

Второй блок «Вместе мы сила» включается в себя 3 занятия (со 2 по 4). Цель: формирование чувства близости между детьми, помочь осмыслить ценность каждого из членов коллектива, показать, что вместе они смогут добиться большего. Этот блок направлен на то, чтобы сплотить ребят и помочь им в формировании адекватной самооценки через творческую деятельность.

Второе занятие началось с разминки «Границы стёрты». Постепенно дети должны уменьшить межличностное расстояние. С этим заданием все ребята справились хорошо и легко. В процессе игры дети с удовольствием пожимали руки, кланялись и тёрлись спинами друг о друга. Это упражнение не вызвало никаких затруднений независимо от того, какая самооценка у ребёнка. В основной части этого занятия было проведено упражнение «Подарки». Всем было разрешено подарить три подарка. При этом важно сказать, что подарки будут анонимными, и подарить можно всё, что угодно. Это не обязательно должны быть реальные подарки, которые мы можем подарить. Это могут быть качества характера, те подарки, которые можно вообразить (планеты, звёзды, острова и т.п.). С этим дети справились с удовольствием, проявив свою фантазию. Сложность вызвало обсуждение этого упражнения. Ребёнку, получившему подарок, нужно было предположить, от кого он получен, а подарившему объяснить, почему именно этот подарок и этому человеку. Всем ребятам было сложно сформулировать свои мысли. Дети с завышенной самооценкой были недовольны, почему не все подарки достались им, они считали, что достойны большего. Ребята с заниженной самооценкой были рады подаркам. Их смутило внимание со стороны одноклассников, но им было приятно. Рефлексия занятия состояла в обсуждении упражнения «Подарки» и в упражнении «Сказочные домики».

Третье занятие началось с упражнения «Минус один». В этом упражнении важна сосредоточенность ребят и осознание своей важности в групповой игре, ведь, проявив халатность, ребёнок подставит всю команду, заставив начинать сначала. Все ребята активно принимали участие, старались помочь друг другу, чтобы не было ошибок. Несколько раз не справлялись с заданием ребята с завышенной самооценкой, и команда была вынуждена начинать сначала. При этом ребята, из-за которых это произошло, реагировали по-разному. Двое обвиняли во всём окружающих, говоря, что им не правильно показали, поэтому они совершили ошибку. Один же участник признал свою вину, пообещав исправиться. Дети с заниженной самооценкой, сделав ошибку, сразу признавали свою вину. Ребята с заниженной самооценкой справлялись с заданием, но были очень неуверенными. Видя одобрение и слыша похвалу своих одноклассников, они были очень рады и обещали стараться ещё больше. Основная часть состояла из упражнения «Ласковое имя». Нужно было вспомнить, как ласково называют тебя дома. Это упражнение не вызвало трудностей. Некоторые ребята очень удивили своими ласковыми «именами». Были названы «Гномик», «Капризуля», «Лисичка» и т.п. Это помогло взглянуть на всех ребят под другим углом. Все очень гордятся своими ласковыми именами. Некоторые ребята открыли своё ласковое имя как большую тайну. Это упражнение помогло сплотить ребят, сделать их ближе и внимательнее друг к другу. Во время рефлексии было проведено занятие «Сказочные домики». Все эти занятия многие ребята отвечали фразами «Мне всё понравилось» или «Мне ничего не понравилось». Если в начале реализации программы это было допустимо, то начиная с этого занятия нужно избегать этих фраз. Необходимо, чтобы каждый, как можно точнее, высказывал, что именно ему нравится или не нравится. Это вызвало сложность у всех ребят, не зависимо от уровня сформированности самооценки. Но ребятам с заниженной самооценкой объяснение даётся особенно тяжело.

В начале четвёртого занятия было проведено упражнение «Гусеница». Ребятам было тяжело стать одним целым. Ребята, у которых завышенная самооценка пытались руководить всем процессом. Не смотря на это у ребят всё равно не получалось двигаться в унисон. Ребята с заниженной самооценкой предлагали не участвовать в этом задании. Дети с адекватной самооценкой не хотели сдаваться, считали, что всё получится и мотивировали класс не ругаться, а продолжать дальше. Таким образом, проявив настойчивость, у ребят стало получаться двигаться одновременно. Всех обрадовало их совместное достижение. В основной части этого занятия было упражнение «Путаница». Чтобы больше ребят поучаствовали, выбиралось два водящих, которые должны были работать в паре. Сначала водящими были дети с адекватной самооценкой. Ребята были запутаны так, что распутать их было нельзя, но об этом никто не знал. Все пытались подсказать водящим, хотели распутаться. Потом водящими были выбраны дети с заниженной самооценкой, они с заданием справились. Третий раз пару составляли дети с завышенной самооценкой. Они также были поставлены в ситуацию, когда с путаницей справиться будет невозможно. Все пары работали по-разному. Ребята с заниженной самооценкой помогали друг другу, прежде чем сделать какой либо шаг, они советовались. Ребята с завышенной самооценкой сначала начали действовать автономно друг от друга, каждый был уверен в своих силах. Потерпев неудачу, они начали перекладывать ответственность за неуспех друг на друга. Но другие ребята стали успокаивать их, говор, что у первой пары тоже не вышло, но они же не ругаются. В итоге дети с завышенной самооценкой признали, что неудачи бывают у всех, и если действовать сообща, то можно добиться большего. Дети с заниженной самооценкой были единственной парой, которая справилась с заданием. Это нужно было для того, чтобы они поверили в свои силы, увидели, что способны быть победителями. Рефлексия данного занятия состояла в обсуждении упражнения «Путаница» и в упражнении «Сказочные домики».

После того, как ребята сплотились, посмотрели друг на друга другими глазами, увидели и обсудили совместные успехи и неудачи, можно приступать к следующему блоку. Третий блок «Чувства и эмоции» направлен на развитие навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции, на развитие умения поставить себя на место другого человека. Он включает 6 занятий (с 5 по 10). На этих занятиях ребята учатся выражать свои чувства, определять достоинства и видеть недостатки, понимать свои переживания и понимать окружающих. В этом разделе дети учатся принимать и контролировать эмоциональные состояния, справляться со своей скованностью и неуверенностью.

На пятом занятии во время разминки было упражнение «Такие разные эмоции». Ребята с заниженной самооценкой стеснялись, но не отказывались выполнять задание. Двое попросили возможность работать в паре, объяснив это тем, что так меньше стесняются. Тогда было решено разбить всех ребят на пары и разыгрывать диалог, где один ребёнок показывает одну эмоцию, а второй показывает другую эмоцию. Пары были подобраны так, чтобы совместно могли поработать те дети, которые мало общаются между собой. Так было сделано для того, чтобы расширить круг общения детей, сплотить их ещё больше. В основной части занятия было упражнение «Необычный магазин». В основном ребята «расплачивались» за желаемые качества своими отрицательными качествами. Лишь некоторые дети, в основном те, у которых адекватная самооценка, смогли «расплатиться» чувством юмора и добротой, считая, что этих качеств у них очень много, и даже после «оплаты» желаемого, у них всё равно этих качеств будет достаточно. Во время рефлексии помимо упражнения «Сказочные домики» добавилось упражнение «На что похоже?». Детям нужно было подумать и нарисовать на листочке то, на что похож сегодняшний день. В основном картинки были яркие. Дети изображали солнышки, цветочки, салют, смайлики. У семерых ребят были черно-белые хмурые картинки. Трое из них – это дети с заниженной самооценкой, один - с адекватной и четверо - с завышенной. Свой выбор в

основном дети объяснили тем, что задали много домашнего задания, переживают по поводу оценки (в этот день была контрольная) и какими то домашними делами. Мальчик, у которого завышенная самооценка, объяснил свой выбор тем, что ему не понравилось то, как их разбили на пары для упражнения «Такие разные эмоции», он хотел быть в паре с другом.

Шестое занятие началось с упражнения «Комплимент». В основном ребята замечали внешние качества: красивые глаза, хорошая рубашка и т.п. Но необходимо добиться, чтобы комплимент касался не внешних данных, а внутренних качеств. Все активно приняли участие, находя очень интересные качества: игривый, радующийся всему, болтливый и др. В основной части этого занятия было проведено упражнение «Ладонка». Ребята с удовольствием писали хорошие слова для одноклассников. При этом дети углублялись в подборе хороших качеств. Это были такие качества, как умение рассмешить, желание поддержать, дать списать, помощь на контрольной работе, возможность проводить свободное время вместе и т.д. На рефлексии дети зачитывали свои листочки. Большинство считают, что получать комплименты приятнее и легче, чем говорить их. Девочка, у которой завышенные показатели уровня самооценки заметила, что она никогда не задумывалась над тем, что в каждом однокласснике так много хорошего. Двое ребят с заниженной самооценкой, читая свои листочки, очень радовались, что их так ценят. В конце занятия было проведено упражнение «Сказочные домики».

Разминкой для седьмого занятия послужило упражнение «Мои достоинства». Ребятам нужно было вспомнить все хорошие слова, сказанные им на предыдущих занятиях и написать те достоинства, которые у них есть. С этим заданием все быстро справились и с положительным настроением приступили к следующему упражнению «Превращение». Сложность этого упражнения было вызвано тем, что многие девочки должны были перевоплотиться в образ мальчиков и наоборот. Основная задача при перевоплощении – не обидеть. Несмотря на сложность и стеснение многих

ребят, это упражнение вызвало много положительных эмоций. Многие ребята, глядя на себя со стороны, не соглашались, что они так себя ведут. Но слыша от общей массы одноклассников подтверждение такому поведению, очень удивлялись и приняли решение измениться. На рефлексии было проведено упражнение «На что похоже?» и «Сказочные домики». Если на предыдущем занятии ребята с помощью рисунков показывали, на что похож день, то в этот раз задание усложнилось, и ребята объясняли все словами. Очень сложно было от односложных ответов перейти к развёрнутым. Дети, не зависимо от уровня самооценки, тяжело объясняют свои мысли.

Восьмое занятие началось с упражнения «Доброе животное». Ребята выполняли его слаженно, прислушивались друг к другу. Дети с завышенной самооценкой всё равно пытались руководить процессом, но не агрессивно, как это происходило в начале программы. Упражнение «Я всё смогу» является основным на этом занятии. Ребята с удовольствием принялись оформлять то, к чему они стремятся. Это были и качества характера, и победы в предстоящих конкурсах, и улучшение оценок. Главное, чтобы все стремления были реальны. У одного мальчика, у которого отмечен низкий уровень самооценки, на листочке был кружок, который обозначал его стремление, но он не стал озвучивать какое именно. Остальные дети с удовольствием демонстрировали свои листочки и озвучивали свои стремления. В конце занятия было проведено упражнение «Сказочные домики».

На девятом занятии разминкой было упражнение «Глаза в глаза». Ребятам было нелегко изображать чувства без слов, но упражнение им понравилось. Очень радуется, что дети с заниженным уровнем самооценки активно приняли участие в выполнении задания. Затем было упражнение «Интервью». Для того чтобы сформировать пары для этого задания, заранее были припасены мини пазлы – картинка, разрезанная пополам. У кого были части одной картинки, те и образовывали пару. Такой способ помог избежать обид. Рассказы ребят друг о друге были разными. Некоторые дети, в

основном те, у которых адекватная или завышенная самооценка, подошли к этому заданию творчески, рассказав о партнёре в очень интересной форме. Так, один мальчик зачитал реп, показывая результаты своего интервью. Даже те дети, у которых низкий уровень самооценки рассказали о своих партнёрах. Не смотря на то, что рассказ не был эксклюзивным, речь была достаточно чёткая и уверенная. В конце занятия ребята рассказали, какие чувства они испытывали, слушая рассказ о себе. Одна девочка призналась, что боялась рассказа. Она попала в пару с девочкой, с которой мало общается и переживала, что та будет над ней смеяться или скажет что-то плохое. У одной девочки была заниженная самооценка, а у другой завышенная. Завершало занятие упражнение «Сказочные домики».

Десятое занятие началось с упражнения «Талант». Не все дети смогли сразу придумать то, что у них получается лучше всех. То их расстроило. Тогда были подключены остальные ребята, которые помогли придумать таланты каждому. Помимо талантов петь, танцевать, рисовать, появились такие как прыгать, писать (лучший почерк), быть лучшим другом и другие. Все остались довольны, а многие дети захотели тоже научиться какому-либо таланту, которого у них нет. В основной части занятия было проведено упражнение «Живое препятствие». Это упражнение прошло без конфликтов, было заметно, что ребята доверяют друг другу. К упражнению «Сказочные домики» добавилось упражнение «Волшебник». Не все дети смогли быстро придумать и озвучить то, что бы они хотели в себе изменить. Они стеснялись говорить об этом. При том стеснение было как у ребят с заниженной самооценкой, так и у ребят с завышенной. Ребята с высоким уровнем самооценки боялись предстать в глазах одноклассников не в лучшем свете, опасались, что над ними будут смеяться. Дети же с заниженной самооценкой переживали, что у них итак мало друзей, а озвучив свои плохие качества, они оттолкнут от себя одноклассников. У детей с адекватной самооценкой это упражнение не вызвало трудностей.

Во время всех занятий ребёнок начинает понимать, что он уникален и не похож на остальных. Несмотря на различия, ребёнок должен стремиться к общению и достижению успеха. Следующий блок «Свет мой, зеркальце, скажи...» направлен на помощь в выборе нравственных форм и формировании коммуникативной культуры. В него входит 7 занятий (с 11 по 17). Целью четвёртого блока является формирование у детей представлений о положительных и отрицательных качествах человека, коррекция поведения и нежелательных черт характера, формирование адекватной самооценки, укрепление уверенности в своих возможностях.

В начале одиннадцатого занятия проводится упражнение «Всё равно ты молодец, потому что...». Это упражнение нужно для того, чтобы дать ребёнку почувствовать себя уверенно даже в трудной для него ситуации. Ребята говорили искренние слова для того, чтобы поддержать друг друга. Ребята делились своими историями, как обидели кого-то, пообещали и не сделали и др. Слушая истории одноклассников, дети часто признавались, что и они так поступали, но не хотят, чтобы это повторилось. В основной части занятия было проведено упражнение «Тёмные и светлые мешочки». С этим заданием дети справились дружно, прислушивались друг к другу. Было заметно, что дети с заниженным уровнем самооценки стали чаще высказываться, а не отсиживаться молча. Для рефлексии были использованы упражнения «Сказочные домики» и «Волшебник». В отличие от предыдущего занятия, дети должны были не изменить в себе что-либо, а добавить. Это также вызвало некоторые сложности. Ребята быстро находили качества, которые нужно добавить, но не могли объяснить, почему этого качества в них нет и зачем оно им нужно. Трое же ребят сказали, что им ничего добавлять не нужно, у них всё есть. Такими самоуверенными были ребята с завышенным уровнем самооценки.

Двенадцатое занятие началось упражнением «Походка». Все дети согласились выполнять его по одному, уже не было предложений оказывать парами. Некоторые проявили творческий подход к этому заданию и показали

всё очень театрально. Далее были разыграны «Этюды». Чтобы разбиться на пары дети предложили опять использовать мини пазлы. Им понравилось работать в парах с теми, с кем мало общаются во время учебной деятельности. Если попадались пары где уровень сформированности самооценки адекватный и завышенный, то ситуация обыгрывалась более интересно, чем парой, где у обоих детей заниженная самооценка. Если же в паре у одного была заниженная, а у другого завышенная самооценка, то уверенный в себе ребёнок практически показывал монолог, второй же старался быть незаметным. В конце занятия было обсуждение этих этюдов, выбирались самые интересные. Ребята добавляли свои мысли, как бы поступили они на этом месте. После обсуждения было проведено упражнение «Сказочные домики».

Разминкой на тринадцатом занятии было упражнение «Хвастунишка». Очень заметно, что ребята с завышенным уровнем самооценки в первую очередь оценивали свои внешние качества. Ребята же с заниженной самооценкой гордились оценками либо поступками. Они не стали выделять много качеств, которыми могли бы похвалиться. Но, обсуждая рисунки других ребят, эти дети определяли, что есть качества, которыми могли бы гордиться и они, несмотря на то, что в рисунках они их не указали. Упражнение «Истории» является основным на этом занятии. Обсуждались герои произведения А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». Ребята увлечённо обсуждали, какие качества мешают героям, а какие помогают. Она девочка не побоялась, а высказала свою точку зрения. Она считает, что бабка из произведения просто хотела жить хорошо, и она считает её хорошим персонажем. Несмотря на то, что остальные с этим были не согласны, спора между детьми не было. Для рефлексии было проведено упражнение «Сказочные домики».

Четырнадцатое занятие началось с упражнения «Зайки-слоники». Это помогло ребятам почувствовать разницу между чувством страха и уверенности в себе. Это задание не вызвало трудностей, все ребята с ним

справились. Затем было проведено упражнение «Как поступить?». Ребята, предлагая свои варианты ответов, сразу давали им оценку. Были озвучены не только хорошие варианты развития событий, но и те, которые не следует делать. Одна девочка очень интересно ответила на ситуацию «Ты разбила вазу». Она объяснила, что раньше она бы сказала, что это сделал её младший брат, а теперь она стала понимать, что плохие поступки не приводят ни к чему хорошему и сказала, что призналась бы в содеянном. Для рефлексии было проведено упражнение «Сказочные домики».

В начале пятнадцатого занятия было проведено упражнение «Зеркало». Так как ребята во время предыдущих занятий многое узнали друг о друге, то они быстро справились с этим упражнением. Затем было упражнение «Цыганка». Дети с заниженной самооценкой стали видеть у себя хорошие качества, хотя считали, что они ещё недостаточно развиты. Ребята поддерживали одноклассников и помогали вспомнить ситуации, когда это качество проявляло себя. Упражнение прошло очень эмоционально и положительно. В конце занятия было проведено упражнение «Волшебник». Дети должны были подумать, какой поступок они хотели бы совершить, если бы у них была волшебная палочка. Большинство ребят совершили бы что-то героическое. Закончили занятие упражнением «Сказочные домики». Ребята уже легче стали подбирать слова для определения своих чувств, которые они испытывали на занятии.

Шестнадцатое занятие началось с упражнения «За что меня любят?». Первая часть этого упражнения, где нужно было назвать за что любит мама, не вызвало затруднений. А вот за что любит учитель и друг, заставили ребят задуматься. Ребята с завышенным уровнем самооценки легко нашли причины, за что их любят. Есть ребята, которые не отличаются хорошим поведением и успеваемостью. Они пришли к выводу о том, что им нужно стать лучше. Основное упражнение на этом занятии было «Сильный-слабый». Обсуждая с ребятами, в каком положении им легче было удерживать руку, большинство сказали, что в положении «сильный». Быть

слабым неприятно. Когда одноклассники высказывали слова поддержки, то справиться с трудностью было легче. В конце занятия было проведено упражнение «Аплодисменты». Ребята с удовольствием дарили друг другу аплодисменты и хорошее настроение. Завершало занятие упражнение «Сказочные домики».

Семнадцатое занятие, крайнее в этой программе, началось с упражнения «Добрый мяч» Ребята с удовольствием дарили друг другу добрые слова. Им не понравилось то, что можно кидать мячик одному человеку только один раз. Все ребята признались, что им нравится говорить хорошие слова друг другу и слышать приятные слова от других. Упражнение «Моё будущее» стало основным на этом занятии. Дети очень ответственно подошли к своему будущему образу. Двое детей смогли только описать себя внешне, но у них не получилось описать чувства и отношения с окружающими. В основном же дети видят своё будущее успешным и счастливым. В завершении занятия было проведено упражнение «Сказочные домики». Когда во всех окошках в домиках появились личики, то стала видна общая картина от занятий. Негативных лиц не было. Большую часть составляли улыбчивые лица. Ребята высказывали положительные мысли о занятиях, но им не нравилось, что все окошки домика заполнены. Ребята хотели, чтобы занятия продолжались.

Заинтересованность взрослых, похвала и поощрение вызвало в ребятах ответный интерес. Дети, понимая, что похвала не даётся просто так, старались добиться результатов. Старание и заинтересованность ребёнка влияют на процесс его социализации и взаимодействие с окружающими.

Для ребят с завышенной самооценкой очень полезна творческая групповая деятельность. С её помощью они учатся слушать других, сопереживать, оценивать работу других. Дети с заниженной самооценкой, благодаря творческой деятельности, показывают, что они не хуже других. У них появляется возможность проявить себя, убрать внутреннюю скованность и неуверенность в себе. Нужно помнить, что таким детям необходимо время.

Им нужно помочь побороть тревожность, мнительность, робость и застенчивость.

Формирование адекватной самооценки тесно связано с развитием у ребёнка рефлексии. Появление рефлексивных новообразований определяет качественный скачок в развитии самооценки, превращение её в тот феномен, который Л. С. Выготский назвал «подлинной» самооценкой, отражающий «уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, нашему положению». Уровень самооценки имеет большое влияние на всю жизнь человека, потому главной задачей и педагогов, и родителей помочь ребёнку как можно раньше развить адекватную самооценку. Существует много способов привить ребёнку понимание его способности творить, любить, совершать благородные поступки, начиная с самого раннего детства. Адекватная самооценка автоматически ведёт к улучшениям во всех аспектах жизни. Высокая самооценка — признак эгоизма, низкая самооценка — признак неуверенности в себе. И то, и другое порождает торможение процесса принятия решений, без которых не происходит ни одно действие.

Процесс формирования адекватной самооценки крайне длительный и сложный. Взрослый должен сознательно и целенаправленно формировать самооценку младших школьников.

2.3 Анализ результатов исследования и рекомендации по развитию адекватной самооценки младших школьников

После реализации программы, направленной на развитие адекватной самооценки, настала очередь контрольного этапа опытно-экспериментальной работы. В исследовании принимали участие экспериментальная группа 3 «Б» класса и контрольная группа 3 «В» класса. Был проведён контрольный срез с целью выявления уровня развития самооценки. Эти данные должны подтвердить эффективность организации творческой деятельности на

внеурочных занятиях в контексте развития самооценки младших школьников.

Контрольный этап эксперимента строился аналогично констатирующему этапу. Результаты экспериментальной группы представлены на рисунке 11.

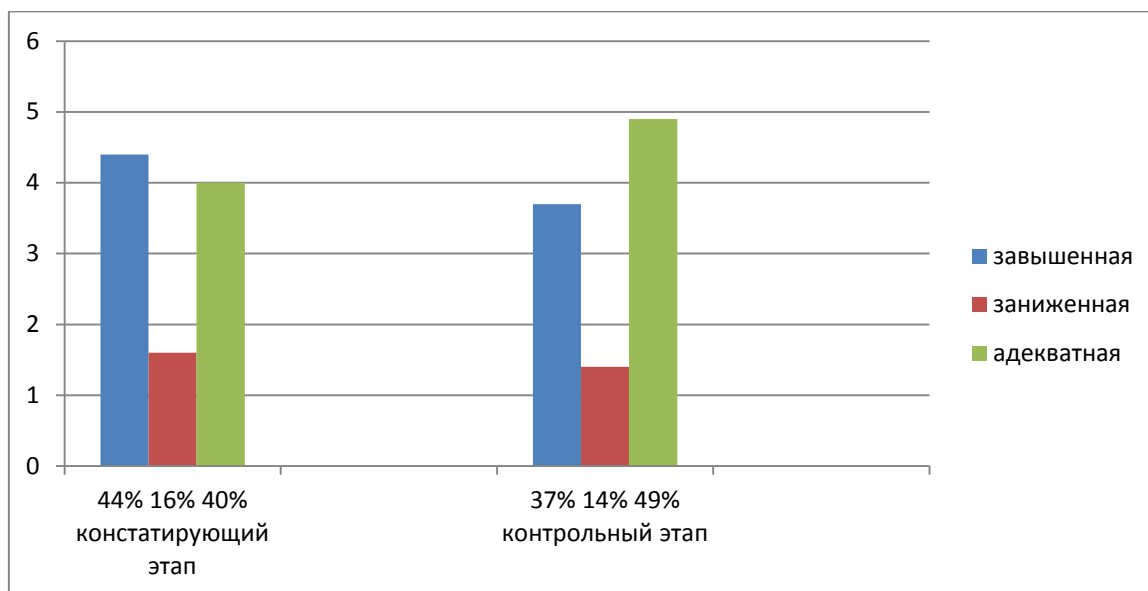


Рисунок 11 - Итоговые результаты методик экспериментальной группы

По результатам заметно, что уровень ребят с адекватной самооценкой составляет практически половину класса (49%). Это на 13% больше, чем было в начале исследования. Ребят с завышенной самооценкой стало заметно меньше. С 44% их уровень снизился на 37%. Количество тех, у кого была заниженная самооценка, также сократился. Если раньше таких ребят было 20%, то после проведения опытно-экспериментальной работы их стало 14%. Результаты контрольной группы представлены на рисунке 12.

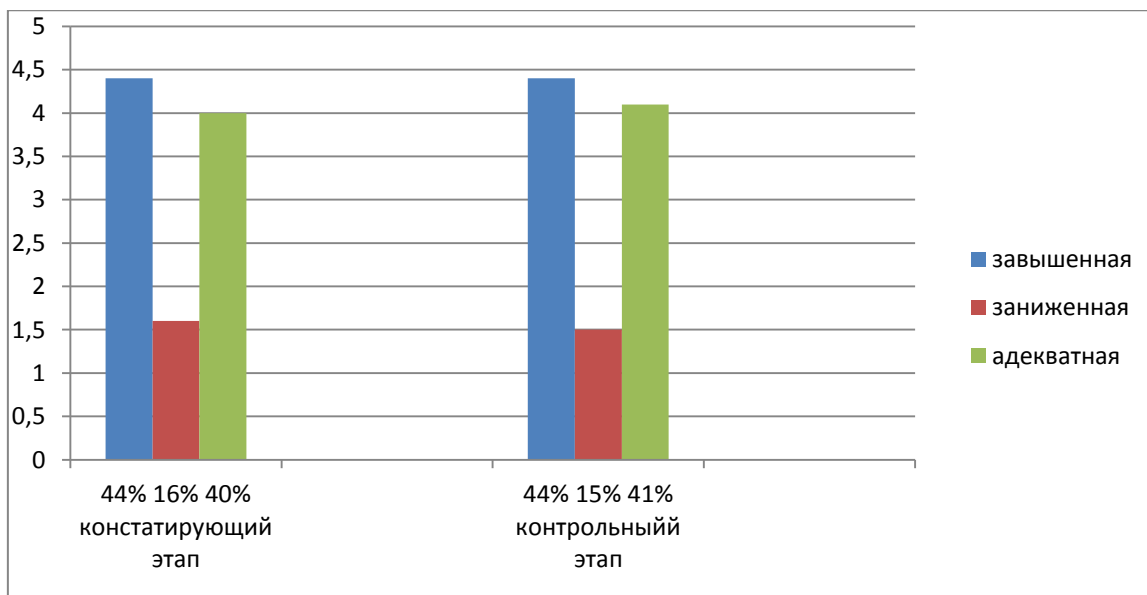


Рисунок 12 - Итоговые результаты методик контрольной группы

Наглядно видно, что результаты в контрольной группе остались практически неизменными. В начале исследования в этой группе преобладало количество ребят с завышенной самооценкой. В конце исследования показатель остался таким же (44%). Количество детей с адекватной самооценкой увеличилось всего на 1%, за счёт уменьшения на 1% уровня тех, у кого заниженная самооценка.

Это показывает, что самооценка не дана человеку с рождения. Развитие самооценки — это сложный целенаправленный процесс, в котором младшему школьнику необходима помощь. Если помощь будет систематической и постоянной, то и самооценка будет адекватной. С помощью творческой деятельности развитие самооценки происходит быстро и меняется в положительную сторону. Ребятам легче раскрепоститься и понять друг друга в творческой деятельности, нежели на уроках.

Для того чтобы работа была спланирована правильно необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, нужно включать в занятия методы контроля и самоконтроля, сохранять положительный эмоциональный фон, организовывать ситуацию успеха.

В результате проведённого исследования можно сформулировать некоторые основы рекомендательного характера по развитию самооценки младшего школьника:

- необходимо придерживаться одинаковой оценочной системы (не должно быть любимчиков и изгоев);
- сравнивать нужно поступки, а не детей;
- необходимо воспитывать в ребятах способность помогать друг другу (самостоятельность — это хорошо, но иногда попросить помощи близких тоже можно);
- перед ребёнком должны быть актуальные, посильные для него задания, учитывающие его возможности;
- полезно хвалить ребёнка, даже за малые достижения;
- нужно помочь ребёнку увидеть его достижения (например, можно завести тетрадь «Мои отметки», где ребёнок будет анализировать и оценивать свою работу на занятиях, определив объем усвоенной темы, ставить акцент на трудность заданий, можно использовать «Дневник достижений», в котором ребёнок каждый вечер будет записывать, что хорошего сделал он сам, что сделали для него);
- необходимо быть щедрым на комплименты и одобрения.

Взрослый должен сознательно и целенаправленно формировать самооценку младших школьников. Педагогический эксперимент показал, что реализация программы по коррекции самооценки младших школьников через творческую деятельность даёт положительные результаты. Большинство детей изменили свой уровень самооценки. Даже спустя такие короткие сроки пролеживается разрыв первичной и вторичной диагностикой.

Вывод по Главе 2

Результаты формирующего эксперимента доказали, что подтверждена поставленная гипотеза. Творческая деятельность, организованная во

внеурочное время, способствует развитию адекватной самооценки у младших школьников.

На констатирующем этапе эксперимента у большинства ребят была выявлена неадекватная самооценка: завышенная и заниженная. Опираясь на эти данные, была составлена программа для развития адекватной самооценки младших школьников. Эта программа основана на творческой деятельности и включает в себя комплекс упражнений на продуктивное взаимодействие ребят, формирование чувства близости между ними, развитию уверенности в себе, эмпатии, рефлексии, формированию представлений о положительных и отрицательных качествах. Это в свою очередь влияет на развитие адекватной самооценки. На занятиях с экспериментальной группой были созданы ситуации успеха, снятия страха перед своей исключительностью, сопереживания, взаимопомощи.

Сравнение результатов экспериментальной группы на контрольном этапе помогло увидеть, что заметна тенденция к развитию адекватной самооценки у детей, принявших участие в эксперименте.

Заключение

Изучив литературу по теме, можно сделать вывод, что самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе. Развитие самооценки у младших школьников является одной из центральных проблем становления личности. Благодаря самооценке ребёнок учится понимать себя, свои возможности, поступки, своё отношение к окружающим. Поэтому очень важно, чтобы оценка была адекватная.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования самооценки. Только помогая младшему школьнику, объясняя, подсказывая можно помочь ему в развитии правильной самооценки.

Практическая часть данной работы посвящена исследованию уровня самооценки у младших школьников, отбору методов и приёмов по развитию самооценки через творческую деятельность. Работа проводилась на внеурочных занятиях один раз в неделю. Вся работа строилась через творческую деятельность. При составлении программы основной акцент был поставлен на детей с искажённой самооценкой. Детям с низкой самооценкой необходимо помочь освободиться от психологического зажима, снять неуверенность в себе. Нужно учитывать, что такие дети боятся выступать перед аудиторией, им сложно высказать своё мнение. На них не должно быть давления, чтобы не усугубить их положение. В детях с завышенной самооценкой необходимо предотвратить развитие черствости, бессердечия и эгоизма. В них нужно пробудить сопереживание, сочувствие, заботу о товарище.

Программа для данного этапа построена на основе коррекционно-развивающей программы Парфёновой А.Н. «Развитие социальной уверенности», работ Яковлевой М.В. «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников», О. Хухлаевой и И. Первушиной «Маленькие игры в большом счастье», В. Клаус «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения».

Для формирования адекватной самооценки необходимо построить оценочную деятельность так, чтобы ребёнок понял и принял как положительные, так и отрицательные результаты своей деятельности. Важным условием в развитии самооценки является ситуация выбора. Нужно дать младшему школьнику возможность совершать выбор. Это помогает ему понять свою уникальность и неповторимость.

Занятия на развитие адекватной самооценки на внеурочных занятиях через творческую деятельность показывают положительную динамику. В младшем школьном возрасте ребёнок воспринимает игровые творческие упражнения как игру, что позволяет ему расслабиться и настроиться позитивно. Творческая деятельность может помочь младшему школьнику раскрыться, показать свои способности, поверить в себя. Работая в команде, видя способности и достижения других детей, младший школьник учится радоваться за них, тем самым снимая с себя ярлык «так могу только я». Так, незаметно, но целенаправленно развивается адекватная самооценка.

Список используемой литературы

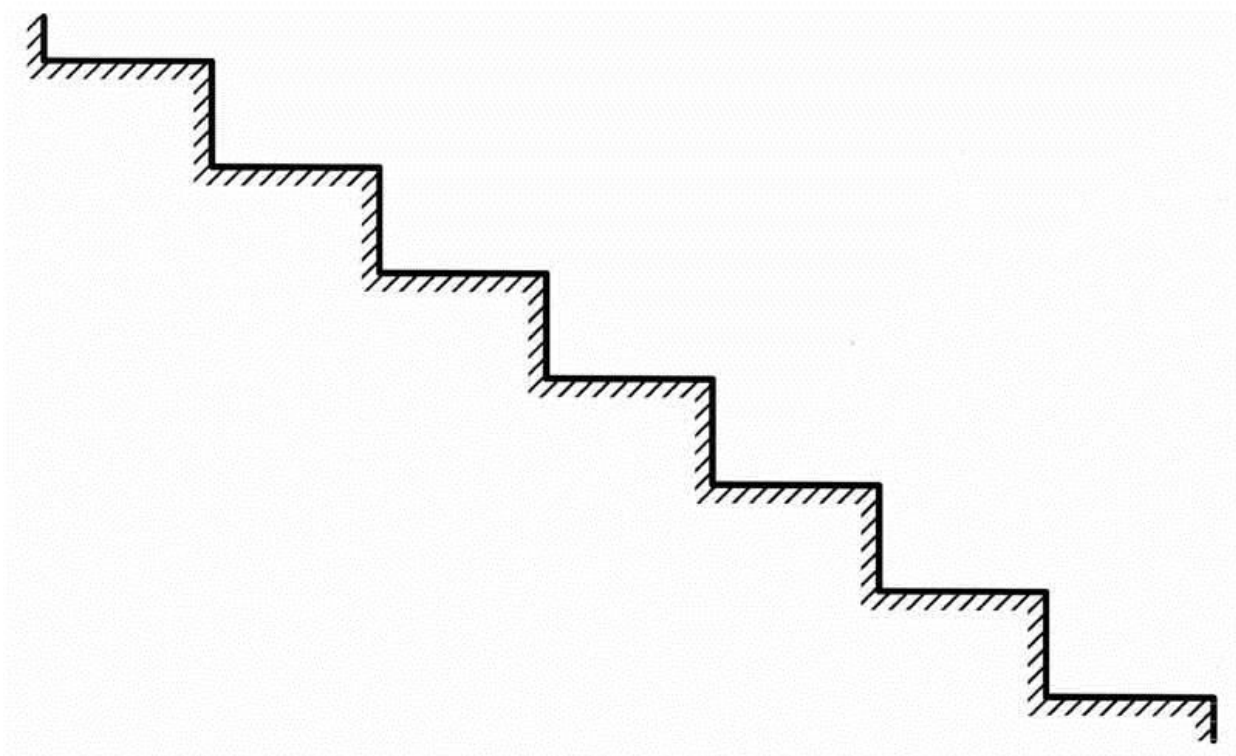
1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Наука, 2003. 224с.
2. Базюкина Е.В. формирование навыков адекватной самооценки у учащихся начальной школы//Электронный журнал Социальные отношения. 2019. №2. С.33-47. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=38515409> (дата обращения: 18.03.2020).
3. Баркова Н. П., Аркаева Н. И. Изучение самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал Молодой учёный. 2018. №26(212). С.148-153. URL: <https://moluch.ru/archive/212/51873/>
4. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 173с.
5. Божович Л.И., Дубровина И. В. Личность и её формирование в детском возрасте. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов. М.: Астрель, 2007. 146с.
6. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 2000. №2. С.19-23.
7. Брызгалова Е. Г. Педагогические условия формирования личностных самооценочных позиций младших школьников во внеурочной деятельности // NovaUm.Ru. 2019. №19. С.276-281. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38523869> (дата обращения: 02.04.2020).
8. Варшава Б. Е, Выготский Л.С. Психологический словарь. М.: Академия, 2008. 317с.
9. Венгер А. Л., Цукерман Г. А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-пресс, 2005. 159с.
10. Воспитание младшего школьника: пособие для студентов средних и высших учебных заведений, учителей начальных классов и родителей/ сост. Л.В.Ковинько. 4-е изд. М.: Академия, 2000. 288с.

11. Гармаева Т. В. Психология развития эмоциональной культуры младших школьников // Электронный журнал Мир науки. 2016. Т.4. №2. С.54-63. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26246280> (дата обращения: 20.01.2020).
12. Горбенко В. В. Театрализованные формы внеурочной деятельности в формировании коммуникативных умений младших школьников // Герценовские чтения. Художественное образование ребёнка. 2015. Т.1. №1. С.195-200. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23569046> (дата обращения: 17.12.2019).
13. Жуина Д.В. Игра как метод коррекции межличностных отношений младших школьников // Научно методический электронный журнал Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2018. №1. С.41-48. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37651127> (дата обращения: 12.03.2020).
14. Иванова И.В., Скандарова Н.Б. Осваиваем ФГОС: методические рекомендации по реализации программ внеурочной деятельности для начального общего образования (2-4 годы обучения) // КГУ им. К.Э. Циолковского. 2015. С.331. URL: <http://www.iprbookshop.ru/57631.html> (дата обращения: 02.04.2020).
15. Казанцева Г.Н. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования // Научно-методический электронный журнал Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2017. №3. С.36. URL: http://diploma.at/ua./publ/individualnye_osobennosti/izuchenie_obshhej_samoocenki_metodika_gn_kazancevoj/3-1-0-20 (дата обращения: 17.12.2019).
16. Клаус В.Ф. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2011. 240с.
17. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь для студентов высших и средних педагогических заведений. М.:

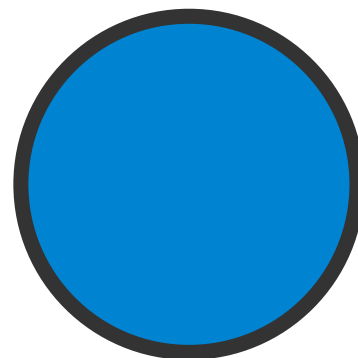
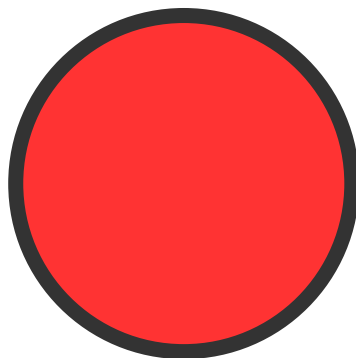
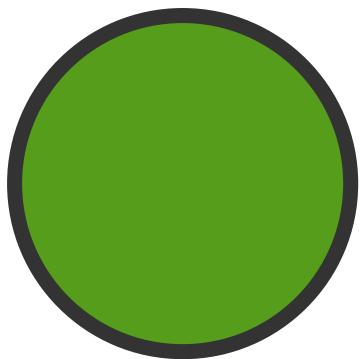
- ACADEMIA, 2001. 174с.
- 18.Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика. М.: Проспект, 2004. 432 с.
- 19.Кукуляр А. М., Охотникова Л.Г. Исследование особенностей влияния стиля воспитания на самооценку младшего школьника // *Akademska psihologie*. 2019. №1. С.34-39. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37086321> (дата обращения: 12.12.2019)
- 20.Левитес Д.Г. Педагогические технологии: учебник. М.: ИНФРА-М, 2019. 401с. (Высшее образование — Бакалавриат).
- 21.Маслов С.И., Маслова Т.А. Эмоциональное развитие младших школьников// *Научно-методический электронный журнал Проблемы современного педагогического образования*. 2016. № 51. С.250-260. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25838878> (дата обращения 10.04.2020).
- 22.Маслова Т. А. Воспитание в обучении. Эмоционально-ценностный аспект образования школьников: учеб.-метод. Пособие. М.: ИНФРА-М, 2019.207с. (Высшее образование).
- 23.Музыченко А.В., Епанчинцева Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки младшего школьника // *Электронный журнал Ярославский психологический вестник*. 2018. №3. С.107-111. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37104393> (дата обращения: 23.01.2020).
- 24.Нгуен З.Н., Куликова Т.И. Роль образовательной среды в формировании лидерских качеств младшего школьника (на примере российской и вьетнамской школы)// *Международный студенческий научный вестник*. 2016. №2. С.166-171. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27290977> (дата обращения: 10.04.2020).
- 25.Парфёнова А.Н. Развитие социальной уверенности. Коррекционно-развивающая программа. М.: ГИТИС, 2015. 251с.
- 26.Плотникова Н.В. «Хочу и могу» Как научить младшего школьника

- эффективному общению и позитивной самооценке. М.: ГИТИС, 2011. 149с
- 27.Сергеева Б.В. Становление действий самоконтроля и самооценки у младших школьников // Журн. нач. шк. плюс До и После. 2016. №7. С.11-13.
- 28.Сергеева Б.В., Габелия Т.К. Факторы развития самооценки в младшем школьном возрасте // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 1. С.128-132. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25522571> (дата обращения: 20.01.2020).
- 29.Троицкая И.Ю., Петрова Т.Н. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте// Электронный журнал Молодой ученый. 2017. №6(140). С.207-209. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39396/> (дата обращения: 02.04.2020).
- 30.Фомина Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников. М.: Начальная школа, 2003. 102с.
- 31.Хуршудян Д.С., Чугайнова О.Г. Факторы и условия формирования адекватной самооценки у младших школьников в процессе учебной деятельности // Научно-методический электронный журнал Наука и образование в современной конкурентной среде. 2016. №1. С.73-78. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25944255> (дата обращения: 02.04.2020).
32. Хухлаева О. С., Первушина И.А. Маленькие игры в большое счастье. М.: Апрель-Пресс, 2001. 168с.
- 33.Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 275с.
- 34.Яковлева М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. №1. С.17-19. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95074.htm>. – ISSN 2304-120X. (дата обращения: 17.012.2019)

Приложение А
Методика «Лесенка»



Приложение Б
Методика Де Греефе



Приложение В

Методика Дембо - Рубинштейна

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>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>больной</u>	<u>плохой характер</u>	<u>глупый</u>	<u>неспособный</u>	<u>презирается сверстниками</u>	<u>некрасивый</u>	<u>не уверенный в себе</u>

Приложение Г

Программа по развитию адекватной самооценки

Блок I «Снова здравствуйте»

Цель: подготовить ребят к продуктивному взаимодействию, создать условия для формирования положительного отношения между участниками, определить правила группы на весь период работы.

Занятие 1

Разминка. Упражнение «Какой я?». Участники должны назвать своё имя и любое своё качество на первую букву имени. Остальные могут помогать.

Основная часть. Упражнение «Сундучок». Нужно составить свод правил для группы на весь период работы. Все участники предлагают свои правила. Методом обсуждения выбираются самые важные (возможно путём объединения нескольких правил в одно). Выбранные правила записывают на ватмане, красиво оформляют и вешают на видное место.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома». Для каждого ребёнка заранее готовится лист с изображением домиков. Количество окошек в доме должно соответствовать количеству занятий в программе. После каждого занятия ребёнок рисует личико в окошке. Если занятие понравилось нарисовать улыбающееся личико, если не понравилось — грустное. Свой выбор ребёнок должен объяснить.

Блок 2 «Вместе мы сила»

Цель: формирование чувства близости между детьми, помочь осмыслить ценность каждого из членов коллектива, показать, что вместе они смогут добиться большего.

Занятие 2

Разминка. Упражнение «Границы стёрты». Ребятам нужно поздороваться, как принято в России (все жмут друг другу руки), потом как

Продолжение Приложения Г

принято в Японии (все кланяются), и как в Африке (трутся спиной друг о друга).

Основная часть. Упражнение «Подарки». Всем ребятам раздаются по 3 листочки. На них нужно написать три подарка и подписать, кому они предназначены. Все эти листочки кладутся в одну общую кучу. Ведущий раздаёт

листы адресатам. Участники получают свои подарки, зачитывают их вслух и пытаются догадаться, от кого тот или иной подарок.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».

Занятие 3

Разминка. Упражнение «Минус один». Все ребята стоят в кругу. Ведущий называет число от 1 до 10 и показывает на одного из участников. Тот, на кого указал ведущий, должен на пальцах показать это число. Следующий, по часовой стрелке, участник показывает число на единицу меньше, его сосед ещё на единицу меньше. Так происходит, пока не дойдут до нуля. Если кто-то замешкается или ошибётся, то он выходит в середину круга и выполняет задание ведущего (рассказать стих, попрыгать на одной ноге, проговорить скороговорку и т.п.). А ребята начинают сначала.

Основная часть. Упражнение «Ласковое имя». Детям нужно вспомнить, как ласково его называют дома. Ребята кидают друг другу мяч. Кому попадает мяч, тот называет своё ласковое имя и кидает мяч дальше. После того, как каждый назовёт своё ласковое имя, мяч кидается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать имя того, кому бросаешь мяч.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».

Занятие 4

Разминка. Упражнение «Гусеница». Ребятам предлагается стать одной большой гусеницей. Нужно построиться цепочкой, положить руки на плечи впереди стоящего участника. По команде ведущего «гусеница» должна

Продолжение Приложения Г

двигаться влево, вправо, вперёд или назад. Важно, чтобы ребята двигались как единое целое.

Основная часть. Упражнение «Путаница». Выбирается один водящий. Остальные запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».

Блок 3 «Чувства и эмоции»

Цель: развитие навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции, развитие умения поставить себя на место другого человека.

Занятие 5

Разминка. Упражнение «Такие разные эмоции». Каждый ребёнок на листочке пишет название любого чувства или эмоции. Все листочки перемешиваются. После этого выбирается фраза, которую участники будут проговаривать. Затем каждый вытягивает листочек с эмоцией и говорит выбранную фразу соответственно этому чувству. Остальные должны угадать, какую эмоцию передавал участник.

Основная часть. Упражнение «Необычный магазин». Ребятам предлагается посетить магазин, в котором вместо обычных вещей продаются человеческие качества, такие как доброта, умение слушать, героизм, сопереживание, доверие и т.п. Ведущий – это продавец. Ребёнок – это покупатель. Чтобы купить нужное качество он платит другим качеством, которого у него в избытке или тем качеством, от которого он хочет избавиться.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики» и упражнение «На что похоже?». Ребятам по очереди предлагается высказать предположение о том, на что похож сегодняшний день (сегодняшнее занятие, проведённое упражнение и т.п.). Вместо высказываний можно использовать рисунки.

Продолжение Приложения Г

Каждый ребёнок изображает на листе тот предмет или явление, на которое похож сегодняшний день.

Занятие 6

Разминка. Упражнение «Комплимент». Ребята встают в круг. Соседу справа нужно сказать комплимент, начиная со слов «Мне в тебе нравится...».

Основное упражнение - «Ладонка». Каждый обводит свою ладонь на листе бумаги. В центре указывает своё имя. На каждом пальце отмечает то, что нравится в себе самом. Затем лист передаётся соседу справа, он в течение 20 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так, лист должен обойти всех участников и прийти к хозяину с ответами от каждого присутствующего.

Рефлексия. Обсуждение упражнений «Комплимент» и «Ладонка» и упражнение «Сказочные домики»

Занятие 7

Разминка. Упражнение «Мои достоинства». Всем участникам раздаётся лист и ручка. За три минуты ребёнок должен написать свои положительные качества. Затем качества зачитываются.

Основная часть. Упражнение «Превращение». Каждому ребёнку представляется способность вжиться в образ другого человека. На листочках пишутся имена всех присутствующих, листочки перемешиваются, и раздаются хаотично. Ребёнок вживается в роль того, чьё имя ему досталось.

Нужно изобразить этого человека, а группа должна угадать, кто это. Можно задавать вопросы, а участник отвечает от имени того, чью роль он играет.

Рефлексия. Упражнения «На что похоже?» и «Сказочные домики».

Занятие 8

Разминка. Упражнение «Доброе животное». Ребята встают в круг и берутся за руки. Им нужно представить, что они — это один большой

Продолжение Приложения Г

организм (одно большое животное). Нужно прислушаться и определить, как это животное дышит. На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. Затем на вдох — два шага вперёд, на выдох — два шага назад.

Основная часть. Упражнение «Я всё смогу». Детям предлагается на листочках оформить те достижения и качества характера, к которым они стремятся. Этот листок можно повесить дома и по мере того, как желаемое достигнуто, зачёркивать его и писать новое.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики»

Занятие 9

Разминка. Упражнение «Глаза в глаза». Ребята делятся на пары. Каждая пара смотрит глаза в глаза друг другу. Им нужно молча передать разные состояния: «я

грущу», «мне весело», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т. п. Важно в конце упражнения обсудить, какие состояния передавались легко, а какие легко отгадывались.

Основная часть. Упражнение «Интервью». Дети делятся на пары. Дается минута на то, чтобы узнать о партнере как можно больше. Для этого нужно задавать вопросы. Затем ребята меняются местами. После интервью нужно рассказать о своём партнере. Сделать это нужно как можно ярче и интереснее.

Рефлексия. Обсуждение упражнения «Интервью» и упражнение «Сказочные домики».

Занятие 10

Разминка. Упражнение «Талант». Ребята по очереди должны назвать (и по возможности продемонстрировать) то, что они делают лучше остальных.

Основная часть. Упражнение «Живое препятствие». Ребята встают в плотную группу, принимают такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не

Продолжение Приложения Г

представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т.п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики» и упражнение «Волшебник». Ребятам предлагается стать волшебниками и подумать, чтобы они хотели сделать, добавить исправить в себе на один день.

Блок 4 «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Цель: формирование у детей представлений о положительных и отрицательных качествах человека, коррекция поведения и нежелательных черт характера, формирование адекватной самооценки, укрепление уверенности в своих возможностях.

Занятие 11

Разминка. Упражнение «Всё равно ты молодец, потому что...». Все ребята делятся на пары. Один из партнёров рассказывает другому о чём-нибудь неприятном, что с ним случилось, либо о каком-либо своём недостатке. Собеседник внимательно это слушает, а потом говорит: «Всё равно ты молодец, потому что...». Потом дети меняются местами.

Основная часть. Упражнение «Темные и светлые мешочки». Заранее заготавливаются таблички, на которых написаны качества людей. Ребятам предлагается коллективно рассортировать все качества на «тёмные» и «светлые». Под тёмными качествами понимаются те, которые мешают жить мирно и счастливо человеку и его окружению. А под светлыми те, которые помогают.

Рефлексия. Упражнения «Волшебник» и «Сказочные домики».

Продолжение Приложения Г

Занятие 12

Разминка. Упражнение «Походка». Каждому ребёнку нужно пройти по воображаемому подиуму сначала своей обычной походкой, затем походкой неуверенного человека, а потом походкой уверенного человека.

Основная часть. Упражнение «Этюды». Нужно разыграть различные ситуации. 1. «Посещение больного». Мальчик заболел. К нему пришёл друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом даёт ему попить, поправляет одеяло. 2. «Любящий сын». Мальчик тихо заходит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет крадучись и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок». 3. «Эгоистка». В автобус заходят бабушка и девочка. В автобусе только одно свободное место. Девочка опередила бабушку и заняла это место.

Рефлексия. Обсуждение упражнений «Походка» и «Этюды» и упражнение «Сказочные домики».

Занятие 13

Разминка. Упражнение «Хвастунишка». Детям раздаются листочки, на которых они должны нарисовать свой поступок или качество, которым они гордятся. Можно изобразить не один, а несколько поступков. Затем ребята показывают свои рисунки и рассказывают о том, чем они гордятся.

Основная часть. Упражнение «Истории». Зачитывается история. Затем обсуждается, какие качества мешали героям, какие помогали в достижении цели.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».

Занятие 14

Разминка. Упражнение «Зайки - слоники». Сначала ребятам предлагается стать «зайками-трусишками». Нужно показать, что делает заяц, когда чувствует опасность. А потом предлагается стать большими слонами.

Продолжение Приложения Г

Такими же большими и смелыми. Показать, что делает слон, видя тигра. Нужно обсудить, кем ребятам понравилось быть больше и почему.

Основная часть. Упражнение «Как поступить?». Ребята сидят в кругу. Ведущий предлагает ситуацию, которой нужно найти выход. Например: «Тебе в автобусе наступили на ногу». Дети по очереди должны предложить свой выход из этой ситуации. Варианты не должны повторяться.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».

Занятие 15

Разминка. Упражнение «Зеркало». Ребята разбиваются на пары. Один играет роль зеркала. Второй участник спрашивает: «Свет мой, зеркальце скажи, всю правду обо мне Расскажи». Ребёнок, выполняющий роль зеркала должен посмотреть на партнёра и рассказать всё, что думает о нём.

Основная часть. Упражнение «Цыганка». Заранее готовятся карточки с положительными качествами. Нужно, подходя к ребёнку и вытаскивая карточку, убедить его, что это качество у него есть. Если ребёнок начинает отказываться от качества. Нужно, с одной стороны, поддержать его, а с другой, попытаться доказать, что это качество есть, только его нужно развить. Можно привлечь к обсуждению всех участников.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики» и «Волшебник».

Занятие 16

Разминка. Упражнения «За что меня любят». Каждый ребёнок по очереди должен рассказать, за что его любит мама, за что учитель, за что друг.

Основная часть. Упражнение «Сильный-слабый». Каждый ребёнок вытягивает руку. Педагог старается опустить руку ребёнка, нажимая на неё сверху. Ребёнок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный». На втором этапе выполняются те же действия, но ребёнок говорит: «Я слабый». Нужно попросить детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией.

Продолжение Приложения Г

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики» и упражнение «Аплодисменты». Ведущий начинает хлопать в ладоши, подходя к одному из участников, хлопая вместе, они подходят к третьему и, аплодируя уже троём, они подходят к четвёртому участнику. Так подключаются все участники. Последнему участнику хлопают все присутствующие.

Занятие 17

Разминка. Упражнение «Добрый мяч». Ребята встают в круг. По очереди они бросают мяч одному из участников, называя при этом достоинство этого человека. Мяч должен попасть в руки только один раз, чтобы каждый услышал о себе что-то хорошее.

Основная часть. Упражнение «Моё будущее». Ребёнок должен нарисовать себя таким, каким он хочет стать в будущем. При этом он должен рассказать, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, родственниками, знакомыми.

Рефлексия. Упражнение «Сказочные домики».