

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

## **ОПТИМИЗАЦИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование  
Направленность «Психология образования»

ВКР допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Исполнитель:  
Турыгина Диана  
Алексеевна – студент  
группы ПСО-1501

\_\_\_\_\_  
(подпись студента)

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н.Васягина  
(подпись)

Научный руководитель:  
Братчикова Юлия  
Владимировна,  
к. п. н., доцент кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_  
(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самооценки младших школьников .....	6
1.1 Проблема самооценки в зарубежной и отечественной психологии .....	6
1.2 Особенности формирования самооценки у младших школьников.....	12
1.3 Анализ подходов к оптимизации самооценки младших школьников	17
Глава 2. Исследование оптимизации самооценки младшего школьника .....	27
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов вводной диагностики .....	27
2.2 Программа оптимизации самооценки детей младшего школьного возраста .....	33
2.3 Оценка эффективности разработанной программы.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
Приложение 1 .....	58
Приложение 2 .....	65
Приложение 3 .....	70

## ВВЕДЕНИЕ

Особенности личности определяют эффективность нашего взаимодействия в окружающем нас обществе. Составляющих личностных особенностей множество различных направлений: мотивация, темперамент, характер, самооценка.

На современном этапе развития образования в границах реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального образования важной функцией является развитие у школьников универсальных учебных действий (УУД). УУД делятся на 4 блока: личностный, регулятивный, коммуникативный, познавательный. К личностным УУД относится и самооценка, вместе с самопознанием, самоопределением, личностное и профессиональное самоопределение. Следовательно, в задачу образования будет входить формирование самооценки обучающегося, через личностные УУД.

В различных исследованиях проблема самооценки стоит остро. Данный вопрос изучали такие ученые как Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, М. И. Лисина, И. В. Дубровина, И. А. Зимняя, Д. Б. Эльконин, И. И. Чеснокова, Р. С. Немов, В. С. Мухина, Г. В. Бороздина, Д. Мид, Э. Эриксон, К. Роджерс, А. И. Липкина. Эти ученые рассматривали самооценку как одно из важнейших личностных образований, которое принимает участие в регулировании поведения, деятельности индивида.

Самооценка младших школьников поддается коррекции и воздействию в гораздо большей степени, чем взрослого. В оценивании себя младший школьник закладывает предполагаемые результаты своего будущего.

Актуальность исследования определяется необходимостью в развитии способностей ребенка в соотношении своих поступков, действий с общепринятыми морально-этическими нормами, что определяется Федеральным государственным стандартом.

Значимостью изучения проблемы самооценки младшего школьника обусловлена тем, что имеются различные противоречия между сензитивностью младшего школьника в данный возрастной период, его самоописанию, самооцениванию и между потребностью сформировать оптимальную самооценку младшего школьника.

Актуальность изучения данной проблемы так же определяется противоречием в необходимости развития самооценки младших школьников и владением педагогами необходимыми навыками, средствами, приемами и методами для формирования адекватной самооценки ребенка.

**Цель** исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу оптимизации самооценки младших школьников.

**Объект** исследования: самооценка младшего школьника.

**Предмет** исследования: оптимизация самооценки младшего школьника.

**Задачи** исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы самооценки в научной отечественной и зарубежной литературе.
2. Провести теоретический анализ проблемы самооценки младших школьников.
3. Провести теоретический анализ средств, приемов и методов формирования адекватной самооценки младших школьников.
4. Разработать и апробировать программу оптимизации самооценки младших школьников.

**Гипотеза** исследования: Оптимизация самооценки обучающихся будет успешной при условии специально разработанной программы оптимизации самооценки, предполагающей повышения уверенности ребенка, стремления к успеху, актуализации эмоциональных состояний, на основе возрастных особенностей обучающихся.

**Методы** исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, тест «Лесенка» по Т.Д.

Марцинковской, методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте), качественная и количественная обработка результатов диагностических методик, программа по оптимизации самооценки младшего школьника.

**Методологическая основа** исследования: в основу работы легли основные понятия самооценки: Л. И. Божович, Б. Г. Ананьев, А.А. Реан, Н.И.Константинова, А.В. Захарова. Концепция Л.И. Божович о строении и формировании личности. Исследования Б.Г. Ананьева, А.Л. Липкиной, Л.И. Божович о воздействиях на развитие самооценки младшего школьника.

**Практическая значимость:** разработанная программа оптимизации самооценки младшего школьника будет полезной для педагогов начальной школы, психологам в системе начального образования, родителям обучающихся начальной школы.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, 6 параграфов, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений.

## **Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самооценки младших школьников**

### **1.1 Проблема самооценки в зарубежной и отечественной психологии**

Личность человека формируется на протяжении всей жизни, начиная с раннего детства, что дает основу для развития представлений о себе. К составляющим представления о себе может входить физические, духовные, интеллектуальные качества человека, его субъективный опыт взаимодействия с различными внешними факторами, обществом.

При изучении проблемы самосознания ряд авторов (К.Г. Ананьев, А.Г. Спиркин, И.О. Кон, В.В. Столин) говорят о том, что в этом процессе самооценка играет основную роль, она является индивидуальным показателем степени развитости личности.

В психологическом словаре под ред. Мещеркова Б.Г. и Зинченко В.П. самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения [5].

Н.И. Константинова говорит о том, что самооценка это суждения индивида о наличии, слабости или отсутствии различных свойств, качеств, характеристик при соотнесении их с определенным идеалом [20].

Самооценка по А.А. Реану определяется как компонент самосознания и включает в себя помимо знаний о себе, оценивание себя по физическим характеристикам, способностям, морально-нравственным качествам, поступкам [43].

А.В. Захарова определяет самооценку как форму отражения индивидом себя как объект познания, которые представляют ценности, личностные значения, ориентацию на общепринятые требования общества к деятельности, поведению [41].

А.Н. Леонтьев говорит о том, что самооценка является эмоциональным отношением, который имеет конкретный характер, являющийся результатом синтеза эмоций и чувств.

Л.С. Выготский рассматривает самооценку как часть самосознания индивида в различных проявлениях деятельности и взаимодействии с окружающими.

Проанализировав различные определения термина «самооценка» можно сделать вывод о том, что в отечественной и зарубежной науке нет установленного определения данного понятия. Ученые говорят о том, что самооценка является частью самосознания, но это обширное понятие, что дает основания для дальнейшего рассмотрения.

Так же на основе различных определений можно сделать вывод о природе самооценки, которая содержит в себе эмоциональное и когнитивное составляющее. Где эмоциональный компонент будет представлять отношения индивида к себе, а когнитивный являться знанием о своей личности. Когнитивная составляющая самооценки состоит из процессов сопоставления с другими, сравнение качеств и характеристик с идеалом.

Л.И. Божович говорит о том, что у критериев самооценки существует неоднозначность в их определении. Личность производит оценку себя двумя линиями развития [4]:

- сопоставляя степень своих притязаний с итогами своей деятельности;
- сравнивая себя с окружающими людьми.

Но при этом, чем выше степень притязаний, тем сложнее будет достичь данного уровня, что влияет на уровень самооценки.

Говоря об уровне притязаний, говорят о результате, итоге, который индивид желает достичь в процессе деятельности. Так же самооценка претерпевает изменения, когда неудачи или успех, человек связывает со своими способностями и задатками [28].

Г.К. Селевко разделяет самооценку как личностную и текущую. Текущая оценка себя – это оценивание индивида своих поступков и действий. Это будет базой для саморегуляции человека для жизнедеятельности. Совершая самоконтроль, субъект деятельности устанавливает желаемость и приемлемость поступков, после чего в согласовании с самооценкой происходит коррекция индивидом своей деятельности. Личностной самооценкой будет являться отношение индивида к возможностям, способностям, качествам личности. Данный вид самооценки будет определять степень удовлетворенности собой индивида [32].

А.В. Захарова говорит о классификации самооценки по модальности. Оценивание себя будет определяться в категоричном виде, который отражает уверенное оценивание индивидом своих качеств различного вида, либо в проблематичном виде, который реализует аналитическое отношение индивида к себе [16].

Выделяют виды самооценки по различным характеристикам[16]. По отношению во времени самооценка бывает прогностическая – характеристика своих возможностей до выполнения задач; актуальная – оценивание реализации задач во время ее решения; ретроспективная – когда анализ особенностей реализации задачи, после ее решения. Так же акцентируют различный уровень самооценки: низкая, средняя, высокая. Самооценка различается по реалистичности: неадекватная (завышенная, заниженная) и адекватная.

Существует ряд основных функций самооценки:

- Защитная, которая способствует обеспечению стабильности и автономии личности.
- Регуляторная, на основе которой происходит решение субъективных задач индивида.

При реализации данных функций самооценки происходит влияние на деятельность, развитие личности, взаимоотношение в обществе. Оценивание



себя дает степень неудовлетворенности или удовлетворенности собой, определенный уровень самоуважения. Основой для принятия успеха или неуспеха, достижения и реализации целей различных уровней так же будет являться самооценка.

Формирование самооценки индивида в течение жизни выполняет функцию ее развития, выступая как регулирующий компонент разнообразных видов деятельности человека. Различные сочетания неудач и успехов формируют уровень оценивания себя индивидом. При этом личностные особенности человека и его самооценки будут выражаться с направленности, целях деятельности индивида, т.к. в жизни именно самооценка определяет результаты, которых человек хочет достичь, что будет способствовать установлению и укреплению самооценки[28].

Говоря о функциях самооценки нельзя не сказать о ее уровнях, которые обеспечивали полную реализацию ее функциональной составляющей. Как уже было отмечено, существует несколько уровней к способности оцениванию себя. Оптимальным уровнем будет адекватная самооценка, при наличии которой личность наиболее реалистично дает оценку свои способностям, возможностям, действиям, поступкам, чертам личности и т.д. Говоря о самооценке, в общепринятом представлении, говорят о ее итогах как низкая – высокая, заниженная – завышенная и т.д. Не учитывая различных фактов и причин ее формирования.

К неадекватному уровню оценивания себя будут относиться такие виды самооценки, как завышенная и заниженная. Наличие данных уровней самооценки у индивида будет искаженное представление о своих возможностях, способностях, предполагаемых достижениях и неудачах.

В психологии выделяется несколько типов заниженной самооценки:

- Низкая с низким показателем притязаний, когда человек гиперболизирует свои недостатки;

- Низкая с высоким показателем притязаний, когда у человека наблюдается повышенный уровень тревожности или возможный комплекс неполноценности.

Нормальный или оптимальный уровень самооценки способствует развитию взрослого и ребенка. Именно при адекватном уровне оценивании себя человек наиболее полно реализуется в различных сферах деятельности. Что говорит о необходимости оптимизации самооценки в процессе жизни, в частности в сфере образования.

Э. Эриксон выделяет несколько стадий развития самооценки:

1. От рождения до 1,5 лет. Основное развитие позитивного ощущения себя, приобретает доверительное отношение к миру, развивается положительное отношение к себе.
2. От 18 месяцев до 3-4 лет. Индивид начинает осознавать себя как отдельную личность. На данном этапе формируется ощущение автономности или ощущение зависимость поведения в зависимости от поведения взрослых в этот период. В этот временно промежуток самооценка тесно связывается с ощущением автономии. Ребенок становится более самостоятельным и любознательным. Самооценка обычно на высоком уровне.
3. От 4 до 6 лет. У индивида формируются первые представления о себе, о том какой он может стать личностью. В данном временном отрезке чувство инициативы или чувство вины, зависит от благополучности социализации личности.
4. Школьный возраст (примерно 6 – 14 лет). Происходит формирование самовыражения в различных видах деятельности. Данный этап опасен неумением реализовать различную деятельность, что ведет за собой низкий уровень статуса в коллективной деятельности. Ребенок может потерять веру в свои способности к участию и реализации какой-либо деятельности. Развитие, происходящее в школьном возрасте, влияет на

представление о себе индивида как о способном человеке или некомпетентной личности.

5. От 14 лет. Главная задача этого периода сформировать чувство идентичности. В поисках своей идентичности индивид определяет какие действия будут являться для него важными, и происходит выявление определенных норм для определения своей деятельности и деятельности других.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что именно в младшем школьном возрасте происходит формирование самооценки, которая в дальнейшем будет влиять на представление о себе индивида как о способном человеке или некомпетентной личности. В каждом возрастном периоде на развитие самооценки влияет ведущая деятельность индивида. В младшем школьном возрасте это будет – учение. Учение как ведущая деятельность будет влиять на формирование самооценки в жизни. При этом от уровня самооценки будет отчасти зависеть и наличие успехов в результатах деятельности, в частности учебной.

Таким образом, представленные теоретические аспекты проблемы самооценки стали основанием нашего исследования. За основу мы взяли понятие самооценка - это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств, места среди общества (А.И. Липкина), основной компонент самосознания, который реализовывает развитие по направлениям сопоставления степени своих притязаний с результатами деятельности и сравнивая себя с окружающим миром (Л.И. Божович). Формирование самооценки является сложным процессом, на который влияют внутренние и внешние факторы. В младшем школьном возрасте происходит смена основного вида деятельности на учение, где деятельность будет влиять на формирование самооценки и уровень самооценки на результаты деятельности. Отсюда следует, что формирование самооценки в младшем школьном возрасте очень важно для дальнейшей реализации личности.

## **1.2 Особенности формирования самооценки у младших школьников**

В младшем школьном возрасте происходит смена образа жизни ребенка: новые требования, новый вид деятельности – учебная, новая социальная роль – ученик. В связи с этим происходят изменения восприятия себя по отношению к окружающему миру, появляются новые интересы ребенка, его ценностные ориентиры. Происходят изменения в системе отношений людей, ребенок занимает новое место в этой системе – обучающийся, появляются обязанности, которые обуславливает учебная деятельность. Л.А. Матвеева говорит о том, что этап развития младшего школьника является переходным моментом в развитии. Именно в этом возрастном периоде сочетаются в себе характеристики дошкольного возраста с его особенностями и характеристики обучающихся, как следующая ступень в развитии. Младший школьник еще сохраняет дошкольные качества – непосредственность, легкомыслие, взгляд на взрослого как на непоколебимый авторитет. Но при этом, как указывает Т.Д. Марцинковская, в данном возрасте возникает осознание возможности собственных действий, младший школьник начинает понимать, что может не все, осознает свои личностные качества. И.С. Кон говорил о том, что этот этап формирования личности ребенка будет решающим в процессах развития основополагающих образований, «Я-концепции», самооценки, самовосприятия. Именно поэтому важно формирование самооценки в данном возрастном периоде для дальнейшего развития личности.

Когда ребенок становится младшим школьником, он занимает новое место в системе отношений, у него появляются обязанности, которые подразумевает учебная деятельность. Младший школьник начинает понимать, какое место занимает среди окружающих. В период перехода к младшему школьному возрасту ребенок уже имеет опыт создания межличностных отношений с взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, частично умеет подчиняться внешним обстоятельствам,

когда не «хочу», а «надо», может быть непреклонным в своих желаниях. Также он осознает, что происходит оценка его деятельности не только собственным отношением, но и обществом. В данном возрасте развиваются навыки рефлексии. Существенным отличием от дошкольника будет появление преобладания мотива «Я должен» над «Я хочу», что необходимо для осуществления учебной деятельности.

Благодаря процессу обучения возникает социальная значимость деятельности ребенка, которой не было во время дошкольного периода. Это значимость появляется благодаря примерам образцов взрослых, следованием правил учения, которые являются общими в приобретении общенаучных и научных понятий, оценкам. В процессе учебной деятельности формируются произвольность психических процессов, навыки рефлексии, навыки планирования (внутренний план действий, умение анализировать, обобщать).

Данный возрастной промежуток имеет ряд особенностей:

- Развитие личности ребенка в этот возрастной период имеет социальную позицию, т.к. дети принимают новую социальную роль.
- Возникает новый основной вид деятельности – обучение, который отличается от игровой деятельности наличием целенаправленности, обязательности и системности.
- Формирование личности происходит в активной деятельности ребенка.

В связи с тем, что учебная деятельность становится ведущей, меняется социальная позиция ребенка. При этом ребенок находится на позиции субъекта, т.е. является активным участником процесса обучения.

А.В. Захарова говорит о том, что любой аспект процесса обучения начинается с оценки. Через процесс оценивания происходит выделения результатов ребенка в количественную форму. Поэтому проблема школьной успеваемости, оценки результатов учебного процесса одна из важнейших в процессе обучения. При этом от оценки зависит развитие учебной мотивации ребенка, школьная адаптация и развитие учебной самооценки. Дети

ориентируются на оценку педагога и считают себя и других «отличниками», «двоечниками», наделяя каждую группу своими определенными качествами. Для младшего школьника оценка школьной успеваемости будет являться оценкой личности в целом, что будет влиять на формирование самооценки младшего школьника [15].

Р. Бернс говорил о том, что на границе старшего дошкольного и младшего школьного возрастов происходит скачек в формировании самооценки [3]. Отправной точкой младшего школьного возраста является поступление в школу. В настоящей действительности это временные рамки 6-8 лет.

Л.Т. Божович говорит о том, что период младшего школьного возраста это особая часть жизни, обеспечивающая активное развитие черт и качеств личности человека. Именно в это время активно реализуется личностное и социальное развитие детей. Ребенок приобретает новый социальный статус обучающегося.

Г.М. Бреслаев утверждает, что в данном возрасте дети составляют собой индивидуальность, подвергшуюся различным социальным действиям. Ребенок понимает, что у него есть обязанность – учиться, в процессе которой происходят различные изменения. Происходит развитие самосознания обучающегося начальной школы. Составляющие самосознания видоизменяются, наполняются новыми ценностями и ориентирами. Соответственно и самооценка, как одна из характеристик личности, будет видоизменяться и развиваться в младшем школьном возрасте. Одним из показателей процесса формирования самооценки будет являться возрастание требовательности и критичности к себе, своим действиям.

В каждом возрасте на развитие самооценки влияет ведущая деятельность индивида. У младшего школьника ведущей деятельностью будет – учебная. Следовательно, именно от ее реализации и будет зависеть формирование способности оценивать себя. Младший школьный возраст

характеризуется выраженной особенностью в жизни индивида как поступление в школу, что приводит к новой части жизнедеятельности как основной – учению.

Учение корректирует развитие личности уже с первого времени, когда ребенок пришел в школу. Формирование самооценки реализуется в основном за счет деятельности педагога. С.Г. Якобсон говорит о том, что мнение учителя будет авторитетным при развитии самооценки. Сознания обучающегося на данный период еще только достигает уровня, когда мнение сверстников будет являться основой для оценивания себя. Из-за несамостоятельности самооценки младшего школьника, а ее копии оценки педагога получается, что у слабых учеников самооценка низкая или заниженная, у хороших – завышенная, высокая. У неуспевающих обучающихся формируется тревожность, неуверенность.

Процесс воспитания ребенка начинается практически с момента его рождения, но именно в школьных условиях дети встречают четкую систему требований, контролируруемую постоянно. Дети в возрасте 7-8 лет имеют психологическую подготовленность к осознанию, пониманию норм, правил. Но при этом данная готовность обучающихся не всегда в полной мере реализуется педагогами, что оказывает воздействие на процесс развития самооценки, которые имеют затруднения в реализации правил и норм жизни общества.

Во временной промежуток младшей школы на ребенка оказывает мнения со стороны педагогов и других взрослых. Особенно ярко выражено влияние учителя, порой перекрывающее мнение родителя. Поэтому при получении внешнего оценивания обучающийся получает массу разнообразных чувств: радость, обиду, чувство вины, злость и т.д. Соответственно из характеристик внешнего оценивания ребенка формируется самооценка в данном возрасте. Таким образом, можно сделать

вывод о том, что развитие самооценки будет зависимым от деятельности взрослых в отношении ребенка, особенно педагога.

Л.С. Славина в исследованиях показала, что у обучающихся младшего школьного возраста наблюдаются все виды оценивания себя [34]: неадекватно заниженная, неадекватно завышенная, устойчивая адекватная, устойчивая завышенная. При этом от перехода от одного класса к другому растет умение адекватно оценивать себя и снижается переоценка себя в деятельности.

Дети с оптимальным уровнем самооценки будут более жизнерадостными, коммуникабельными, активными в различных сферах жизнедеятельности. Когда как обучающиеся с низким уровнем самооценки будут тревожными, замкнутыми, обидчивыми, они так же имеют желание быть первыми, но при неудаче это несет за собой обиду и еще большее разочарование. Дети с завышенным уровнем оценивания себя будут стремиться быть всегда и во всем первыми, с агрессией реагируя на конкурирующих с ними людей. При адекватном уровне самооценки у детей будет активно проявляться потребность в реализации общения со сверстниками. Взаимодействие с окружающими также будет являться одним из влияющих факторов на развитие самооценки.

Проявления уровня самооценки в младшем школьном возрасте будет как и в отношении к себе, например, при высокой или завышенной самооценке, описания себя как очень умного, доброго и красивого ребенка, так и в отношении к другим: не критичность к себе, но критичное отношение к деятельности других. Младшие школьники с заниженной или низкой самооценкой склонны переоценивать достижения других людей и недооценивать свои.

Большую долю влияния на формирование самооценки будет проявлять основной вид деятельности в данный возрастной период – учебная деятельность. Следовательно, успеваемость будет одним из показателей к



развитию самооценки. У преуспевающих в учебе детей будет формироваться высокая или завышенная самооценка, тогда как у неуспевающих низкий уровень оценивания себя. Так же на развитие самооценки будут влиять такие факторы как случайные неудачи или успехи в учебе; неадекватные, необоснованные оценки окружающих; слабая развитость способности к оцениванию в группе; локальный круг деятельности, общения, приводящий к тому, что сферы для реализации способностей ребенка очень ограничены.

Таким образом, можно сделать вывод об особенностях формирования самооценки в младшем школьном возрасте: важен уровень достижений, которые ребенок приобрел на данном этапе развития; особую роль играет внешняя оценка взрослого, особенно учителя; способность к оцениванию себя может меняться в зависимости от внешних и внутренних обстоятельств. Самооценка младшего школьника конкретна, существует тенденция к переоценке собственных способностей, возможностей, достигнутых результатов. На самооценку влияет учебная деятельность и стиль воспитания родителей и учителя. Данный возраст является одним из основных в формировании самооценки. Следовательно, можно сделать вывод о том, что необходима оптимизация самооценки у младших школьников. Поэтому рассмотрим подходы к оптимизации самооценки у младшего школьника.

### **1.3 Анализ подходов к оптимизации самооценки младших школьников**

Существуют различные подходы к формированию адекватной самооценки младшего школьника. Для оптимизации самооценки существуют различные упражнения, техники и методы. На данный момент есть противоречивость между потребностями общества, образования, младшего школьника и между практическими и теоретическими исследованиями проблемы формирования адекватной самооценки младшего школьника.

Одним из направлений в формировании адекватной самооценки младшего школьника будет личностно-ориентированный подход, где базовой

ценностью педагога будет гуманизация образования, что определит его позицию при взаимодействии с субъектами образования.

В данном подходе присутствует сопровождение педагогом обучающегося в осознании себя личностью, выявлении и реализации своих возможностей, осуществлении действий самоопределения, самореализации. В центре обучения, в данном подходе, находится обучающийся, его цели, мотивы, опыт в его многообразии и проявлениях.

В данном подходе существуют закономерности – объективные, повторяющиеся связи педагогического процесса в начальной школе, которые обуславливают развитие самооценки как динамичный, поступательный процесс формирования новообразования его личности. При этом данные закономерности взаимосвязаны, поэтому предполагается, что изменение одной влечет изменение другой.

Характеристика данных компонентов на основе личностно-ориентированного подхода.

1. Целевой компонент ориентирован на самооценивание ребенка, развитие навыков мотивации, определяет наполнение процесса формирования самооценки, его технологии, результаты. В данном подходе этот компонент обусловлен потребностями и возможностями личности младшего школьника как центральной фигуры образования. Данный компонент будет влиять на формирования содержательного, организационно-управленческого, результативного компонентов процесса обучения.
2. Содержательный компонент обусловлен формированием структуры и действий в процессе взаимодействия участников процесса образования. Данный компонент определяется зависимостью от конкретных условий образовательной среды.
3. Организационно-управленческий компонент характеризует процесс формирования обратных связей при взаимодействии субъектов

образования. Это определяется соответствием используемых форм, методов, средств основным индивидуальным возможностям обучающихся и их целям.

4. Результативный компонент обусловлен уровнем самооценки младшего школьника. В данном компоненте существует связь результата и соответствия характеристик самооценки младшего школьника ее норме.

Таким образом, можно сделать вывод о формировании самооценки в личностно-ориентированном подходе как о развитии ребенка его личностных особенностей как субъекта образования при использовании взаимодействия и обратных связей педагога и обучающегося, индивидуального подхода к младшему школьнику и учете потребностей, целей и мотивов личности ребенка.

Если рассматривать развитие самооценки младшего школьника в гуманистическом подходе, то результат оптимальной самооценки, по мнению А. Маслоу, будет сформирован только тогда, когда она будет основана на реальных способностях индивида, его знаниях и умениях.

В данном подходе личность индивида будет представлять собой единой, уникальное и организованное целое. Поэтому при формировании адекватной самооценки необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и систему их взаимосвязи между собой. При этом творческий потенциал человека будет его неотъемлемым свойством. И именно личность решает и определяет свое развитие.

Если говорить о структурных компонентах самооценки как о необходимости определения результатов в формировании самооценки младшего школьника, то А.В. Захарова выделяет: когнитивный, отражающий знания о себе, и эмоциональный, определяющий отношения к себе. Различия в этих компонентах придает структуре самооценки некий

дифференцированный характер, который определяет развитие каждого компонента.

При этом А.В. Захарова выделяет, что взаимодействие компонентов самооценки у младших школьников не носят линейного характера. Высокий и адекватный уровень удовлетворенности собой может соотноситься с высоким же уровнем развития когнитивного компонента у ребенка, в то время как неадекватно завышенный уровень удовлетворенности собой связан с более низким уровнем развития когнитивного компонента.

А.В. Захарова и Е.Ю. Худобина в исследованиях изучения специфики взаимодействия компонентов самооценки у младших школьников выделили три уровня сформированности компонента, включающего знание о себе, самооценки.

1. Высокий. Характеризуется реалистичной самооценкой ребенка. При обосновании самооценки ориентируется на знание своих особенностей. Имеют места способности к обобщению в ситуациях, реализующие оцениваемые качества. Так же включает глубокое и разностороннее содержание самооценочных суждений и использование их.
2. Средний. Характеризуется непоследовательностью в проявлении реалистичности самооценки. При обосновании самооценки ребенок ориентируется на мнение окружающих, анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания. Самооценочные суждения узкого содержания и реализуются как в проблематичных, так и в категоричных формах.
3. Низкий. Характеризуется преимущественной неадекватностью самооценки младшего школьника, ее обоснование на основе эмоциональных предпочтений. Так же отсутствует анализ реальных фактов, подтверждающих самооценку. Содержание оценочных суждений неглубокое и употребляется преимущественно в категоричных формах.

Представления о своей ценности, т.е. когнитивный компонент, складывающийся у ребенка еще до поступления в школу, вызывает у него целый ряд ожиданий, связанных с учебой и школой. Он либо способствует движению ребенка вперед к успеху, либо не дает ему возможности успешно продвигаться в учебной деятельности. Учитель, не наносящий вреда самооценке ребенка, прививающий ему ощущение собственной ценности, может помочь ребенку сформировать положительные представления о самом себе.

А.В. Захарова говорит о том, что процесс формирования оптимального уровня самооценки следует начинать с определения качеств, которые необходимо сформировать у обучающегося, а после подбирать методы и приемы для оптимизации самооценки [13]. Оценивание себя будет идти по траектории развития интеллектуального действия, которое основывается на самоанализе или же автоматическое действие на основе оценок общества.

Л.В. Бороздиной же предлагается подход к формированию самооценки младшего школьника как основы для самоотношения, а не наоборот. Природа самооценки кроется в осознании человеком, чем является для него то или иное знание о себе, в осознании его значимости для себя, за которым всегда стоит определенная система ценностей. Представления о себе служат определенным материалом для самооценивания, формируемая при этом самооценка, в свою очередь, задает самоотношение [7]. По мнению Л.В. Бороздиной, самооценка - это специальная функция самосознания, не сводимая ни к одному из его элементов, ни к когнитивному измерению, ни к эмоциональному. Образ «Я» фиксирует знание субъекта о себе, это комплекс сведений данного человека о нем самом, отвечающий на вопрос: что Я имею, чем Я обладаю?

Самооценка, которая формируется у дошкольника в семье, будет влиять на его оценивание себя, когда он придет в школу [30]. На формирование самооценки в периоде начальной школы будет влиять

возрастающая требовательность к себе, критичность. Обучающиеся первого класса будут оценивать деятельность положительно, второклассники относиться с большой критикой, производя оценку не только успехам, но и неудачам. Преобразовываясь в устойчивую и самостоятельную самооценку, будут реализовывать функции мотивов деятельности, в то время как в первом классе она будет ситуативной [42]. Что необходимо учитывать при ее формировании.

М. Феннел говорил о том, что важным вкладом в формировании самооценки обучающегося младшего школьного возраста является способ воспитания в семье, семейные ценности. Изначально именно родители дают оценку ребенку его действия из чего, и складывается самооценка в детстве.

Самооценка младшего школьника развивается на основе результатов учебного процесса. Но оценивают этот итог взрослые: родители и педагоги. Следовательно, именно их оценка будет определяющей в формировании самооценки младшего школьника. Умения и навыки к объективному оцениванию себя будет развиваться в процессе коммуникации со сверстниками и взрослыми.

О положении различных воздействий на развитие самооценки младшего школьника говорили в исследованиях Б.Г. Ананьев, А.И.Липкина, Л.И. Божович. Они указывают на потребность в учете мотивов обучающихся для оценивания их деятельности, так же они раскрывают сложную структуру отношений обучающихся к оценке педагогом, которая будет воздействовать на уровень осознания обучающегося степени его развития.

Правильная организация процесса в образовании подразумевает реализацию функций стимулирования и ориентации. При этом важно учитывать принцип меры, не перехвалить ребенка, и принцип системности, т.е. взаимодействовать с ребенком при определенной системе и создания ситуаций успеха для его развития на данном принципе.

Положительной окраской, как правило, будят являться такие виды деятельности как: игры, эксперимент и исследование, беседы, работа со сказками, возможность обучающемуся совершать самостоятельный выбор.

Школьная успеваемость будет центральной в данном возрастном периоде. От нее будет зависимость и с мотивами учения, и с уровнем самооценки. Конечно, подкрепления положительными показателями не будут гарантией оптимальной самооценки обучающегося, но будут один из повышающих факторов для достижения этих целей. При этом опыт имеющий отрицательную окраску в учебных ситуациях будет развивать негативное представление и низкую самооценку [23].

Базовая оценка обучающимся себя основывается на оценке его взрослыми. Эту стадию развития называют «предсамооценкой». А.А. Аркушенко выделяет этапы развития самооценки:

1. На оценивание себя влияют внешние факторы.
2. Происходит включение внутреннего ощущения ребенком своих качеств.

Ф.В. Костылев говорит о том, что отношение к оцениваю изменяется уже в течение начальной школы. Появляется потребность у обучающегося иметь более объективное представление о себе. При этом система оценивания ребенка педагогом является сложной системой. Соответственно, педагог обязан знать психологический базис формирования самооценки и последствий его действий при взаимодействии с обучающимся.

При этом формирование положительного оценивание себя могут достигаться путем создания для ребенка ситуации успеха, проявлений поддержки со стороны учителя и родителей. Для создания эмоциональной благоприятной атмосферы ребенка используются различные способы деятельности: игра, рисование и т.д.

Совместная деятельность оказывает значимое влияние на формирование правильного самосознания, что позволяет ученику

почувствовать себя участником общественно полезного труда, сравнивать результаты своих стараний с успехами других, осознать свой вклад в общее дело. Работая в коллективе, школьник имеет возможность видеть и понимать, на что он способен, осмыслить не только последствия своего труда, но и себя в ней. Совместная деятельность формирует у ребенка представление о себе среди других.

Для создания благоприятной нравственной обстановки в школе, внимательного и одновременно требовательного отношения к ребенку учителей и родителей, полезного опыта школьника в учебной деятельности в структуре его образа закрепляются общественно значимые свойства, возрастает роль мотивации, направленной на повышение уровня уважения к себе, устанавливается согласованность между его притязаниями и возможностями.

Для повышения уровня самооценки обучающегося можно использовать такие приемы как обращение к обучающемуся по имени, хвалить его при наличии других людей, уходить от заданий, которые подразумевают выполнение за фиксированное время. При этом необходимо помнить, что важную роль в развитии самооценки, как педагог, так и родитель. Ведь именно в семье закладывается базис будущей самооценки. Так же можно выделить рекомендации для формирования адекватной самооценки обучающегося: учитывать принципы системности и меры, осуществлять работу по оптимизации в различных видах деятельности (проектная, внеурочная и т.д.), создавать для ребенка ситуации успеха, обоснованно хвалить ребенка, давать возможность для самостоятельной оценки ребенка своих действий, использовать в работе разнообразные способы и методы, предоставлять возможность самостоятельного выбора для обучающегося.

Таким образом, можно сделать вывод, что нет единой структуры обучения оцениванию себя, с помощью которой педагоги могли бы формировать самооценку. Исследования С.С. Грецкой, Л.П. Метелева, М.Б.



Дубровиной, А.В. Захарова говорят о том, что большинства обучающихся первых классов выражена завышенная самооценка, у обучающихся в последующих классах уровень оценивания себя снижается. Что говорит о необходимости изучения теории, формирования практической и психологической базы для всех субъектов образовательного процесса для формирования адекватной самооценки младшего школьника ведь относительно высокая и устойчивая самооценка, гармоничная по своему строению, будет способствовать благополучному и успешному развитию полноценной во всех отношениях личности. Следовательно, при учете данных факторов, можно сказать, что оптимизация самооценки ребенка будет являться создание благоприятной среды, тщательно спроектированной и организованной. При этом необходимо помнить, что важную роль в формировании самооценки играет как педагог, так и родитель. Ведь именно в семье закладывается базис будущей самооценки. При наличии определенных условий, возможно, оптимизировать самооценку обучающегося. Данная цель является достижимой при правильно организованной деятельности педагога и родителей.

## Выводы по 1 главе

В первой главе мы произвели анализ основного понятия «Самооценка», рассмотрев данный термин с точек зрения различных авторов. Например, исследованием самооценки занимались К.Г. Ананьев, А.Г. Спиркин, И.О. Кон, В.В. Столин, Н.И. Константинова, А.А. Реан, А.В. Захарова. Проанализировали различные определения термина самооценка, выделили общую ее структуру – это часть самосознания. Самооценка определяется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди общества (А.И. Липкина), основной компонент самосознания, который реализовывает развитие по направлениям сопоставления степени своих притязаний с результатами деятельности и сравнивая себя с окружающим миром (Л.И. Божович).

Проанализировали особенности самооценки младшего школьника: важен уровень достижений, которые ребенок приобрел на данном этапе развития; особую роль играет внешняя оценка взрослого, особенно учителя; способность к оцениванию себя может меняться в зависимости от внешних и внутренних обстоятельств. Рассмотрели факторы, влияющие на формирование самооценки у обучающихся в начальной школе: на самооценку влияет учебная деятельность, стиль воспитания родителей и учителя. Самооценка младшего школьника конкретна, существует тенденция к переоценке собственных способностей, возможностей, достигнутых результатов

Проанализировали различные подходы к оптимизированию самооценки в младшем школьном возрасте. Были выявлены рекомендации для педагогов и родителей: создавать для ребенка ситуации успеха, обоснованно хвалить ребенка, давать возможность для самостоятельной оценки ребенка своих действий. Сделали вывод о недостаточности теоретических и практических исследований данной проблемы.

## **Глава 2. Исследование оптимизации самооценки младшего школьника**

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов вводной диагностики**

Психологическое исследование проводилось в МАОУ СОШ №14 г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие обучающиеся 1 «А» и «Б» классов в количестве 23-х человек (14 мальчиков и 9 девочек) в возрасте 7-8 лет.

Были получены заявления от родителей каждого ребенка с разрешением на проведение диагностик. Диагностика и занятия проводились в МБУ ДО ДЮЦ «Калейдоскоп» клуб «Орленок» во время группы продленного дня 3 раза в неделю.

На начальном этапе работы были выбраны следующие методы эмпирического исследования:

#### **Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской**

**Цель:** исследование уровня самооценки и самовосприятия.

**Оборудование:** рисунок лестницы с семью ступенями. Посередине вырезанная фигурка ребёнка из бумаги, которую можно приклеить на любую ступень лестницы.

**Краткое описание задания для ребенка:** поставить себя на ступеньку лесенки, при условии, что наверху дети самые хорошие, а внизу самые плохие

#### **Обработка результатов:**

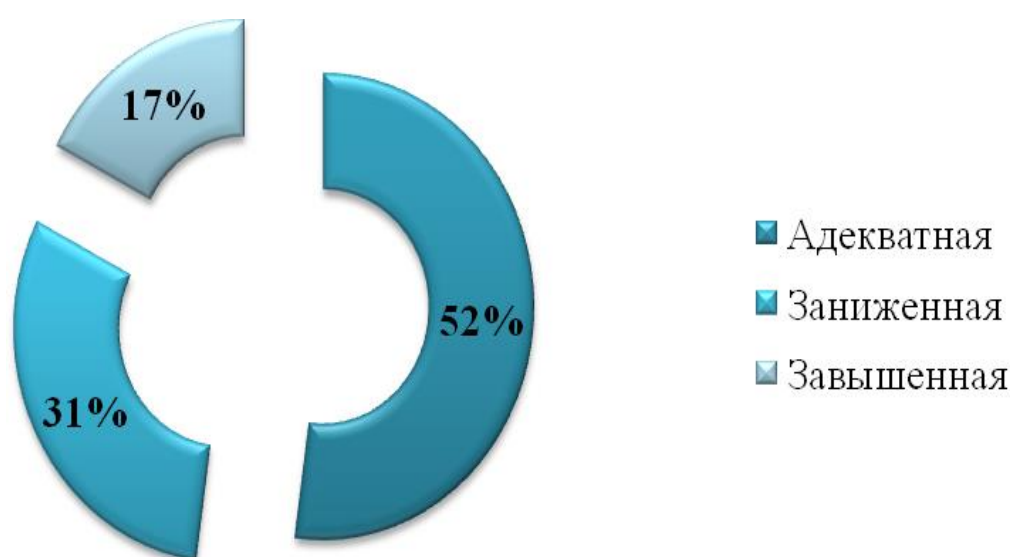
При обработке могут быть выявлены такие уровни самооценки как: завышенная, адекватная, заниженная, низкая, резко низкая.

Принято за норму, если дети в младшем школьном возрасте ставят себя на ступень «хорошие» и «самые хорошие».

#### **Анализ результатов вводной диагностики по данной методике:**

Из 23 участников по результатам тестирования адекватная самооценка у 12 человек (52%), 7 обучающихся (31%) имеют заниженную самооценку, завышенная у 4 участников (17%) диагностики (рис. 1). Показатели заниженная и завышенная являются неадекватной самооценкой. Можно сделать вывод о том, что неадекватную самооценку имеют 11 участников диагностики (48%). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 1.

Рисунок 1. Результат диагностики по тесту «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской



### Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М.

#### Прихожан

**Цель:** определения уровня самооценки.

**Оборудование:** Бланк с готовыми шкалами (здоровье, характер, способности, ум, уверенность, красота, авторитет у сверстников) – длина каждой шкалы строго 100мм, карандаш.

**Краткое описание задания для ребенка:** оценить свои возможности, занятий способности, черты характера с помощью отметки черточкой. И тот уровень, который хотят получить младшие школьники крестиком.

### **Обработка результатов:**

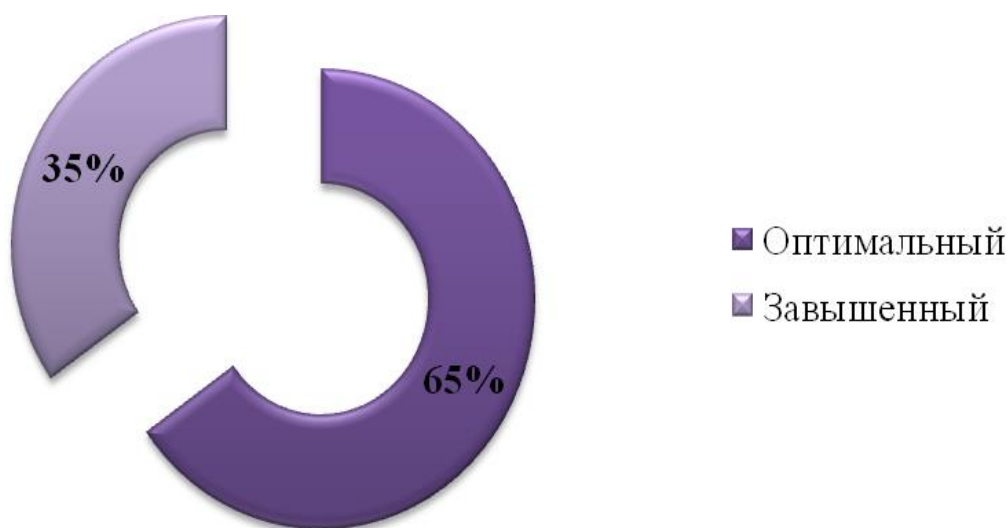
По каждой шкале определяется: уровень притязаний, самооценки, уровень расхождений между уровнем притязания и самооценкой. Всего шкал 6 – «ум», «характер», «способности», «авторитет у сверстников», «внешность», «уверенность в себе». После определяется средняя величина показателей по шкалам, учитывая самооценку и притязания.

### **Анализ результатов вводной диагностики по данной методике:**

Из 23 обучающихся, прошедших диагностику по данной методике на оптимальном уровне притязаний находятся 15 человек (65%). На завышенном уровне 8 обучающихся (35%) (рис. 2). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 2.

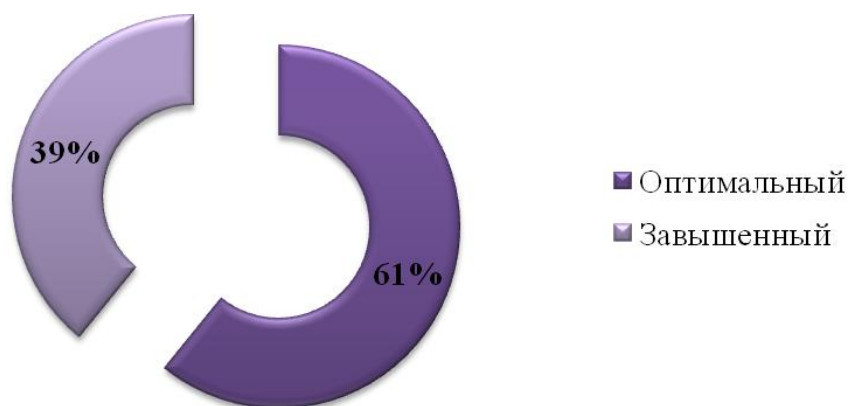
Рисунок 2. Результат диагностики на уровень притязаний по методике Т.В.

Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



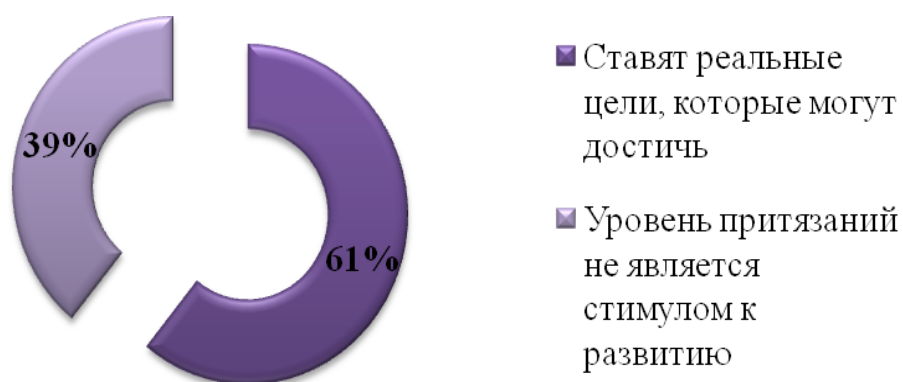
Анализ критерия уровня самооценки показал, что 14 участников диагностики (61%) имеют оптимальный уровень самооценки, у 9 обучающихся (39%) завышенный уровень самооценки (рис.3). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 3.

Рисунок 3. Результат диагностики на уровень самооценки по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



Анализ показателей по разности между уровнями притязаний и самооценки показал, что 14 обучающихся (61%) ставят реальные цели, которые могут достичь. Для 9 человек (39%) уровень притязаний не будет являться мотивацией к развитию (рис. 4). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 4.

Рисунок 4. Результат диагностики на разность уровней притязаний и самооценки методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



## **Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василяускайте)**

**Цель:** выявить особенности эмоционально-ценностного отношения к себе у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Оборудование:** шесть цветных карандашей – синий, красный, желтый, зеленый, черный, коричневый. Бланк методики, который представляет собой сложенный пополам стандартный лист бумаги.

**Краткое описание задания для ребенка:** нарисовать рисунок на тему «Плохой мальчик/девочка». После этого рисуем на тему «Хороший мальчик/девочка». После на третьем листке рисуем себя. После завершения всей работы с ребенком проводится беседа, которая содержит вопросы о рисунках.

### **Обработка результатов**

Диагностическое использование рисуночных проб, особенно когда они включают (как в данном случае) человеческую фигуру, предполагает три основных уровня анализа.

**Первый уровень** – проявление в рисунке показателей органического поражения ЦНС. **Второй уровень** – предполагает анализ с точки зрения соответствия возрастным нормам. **Третий уровень** – интерпретация, учитывать наиболее яркие признаки и обращать внимание особое на связь или ее отсутствие появлением того или иного критерии с недоразвитием общим.

При подсчете баллов количество 3-5 положительно, адекватное отношение к себе. При меньших показателях – отношение к себе заниженное. Когда показатели отрицательные или равны 0 – отрицательное отношение к себе, непринятие себя.

При полном анализе нормой будет являться 11-15 баллов.

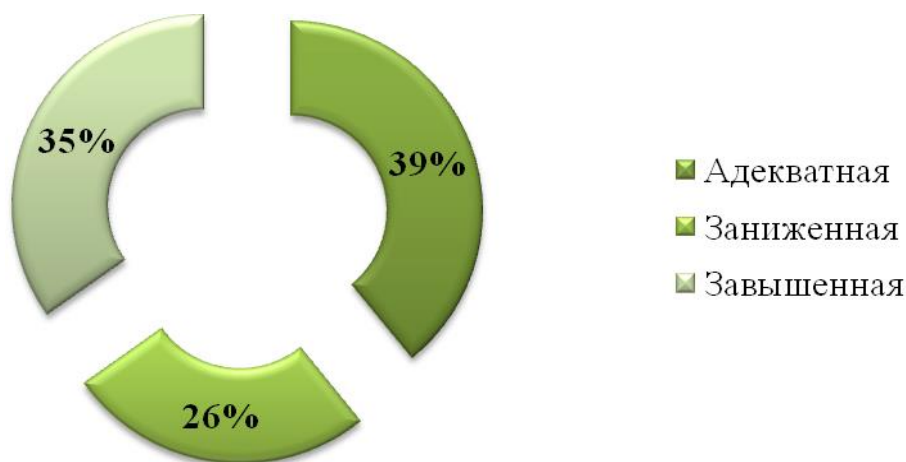
### **Анализ результатов вводной диагностики по данной методике:**

Анализ методики по первому уровню показал, что у диагностируемых детей поражение ЦНС не выявлено.

Анализируя методику по второму уровню было выявлено – соответствие норме у 17 детей (74%), несоответствие у 6 детей (26%). В изображениях у обучающихся, несоответствующих возрастным показателям по методике, отсутствовали части туловища человека: ноги, в частности ступни, уши, у одного мальчика не был изображен нос, что говорит нам о недостаточном развитии детей.

Анализ по третьему уровню выявил, что у 9 обучающихся (39%) самооценка находится на уровне нормы. 6 участников (26%) тестирования по данной методике находятся на заниженном уровне самооценки. Оценивание себя у 8 обучающихся (35%) находится на завышенном уровне (рис. 5). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 5.

Рисунок 5. Результат диагностики самооценки по методике «Нарисуй себя»  
(А.М. Прихожан и З. Василяускайте)

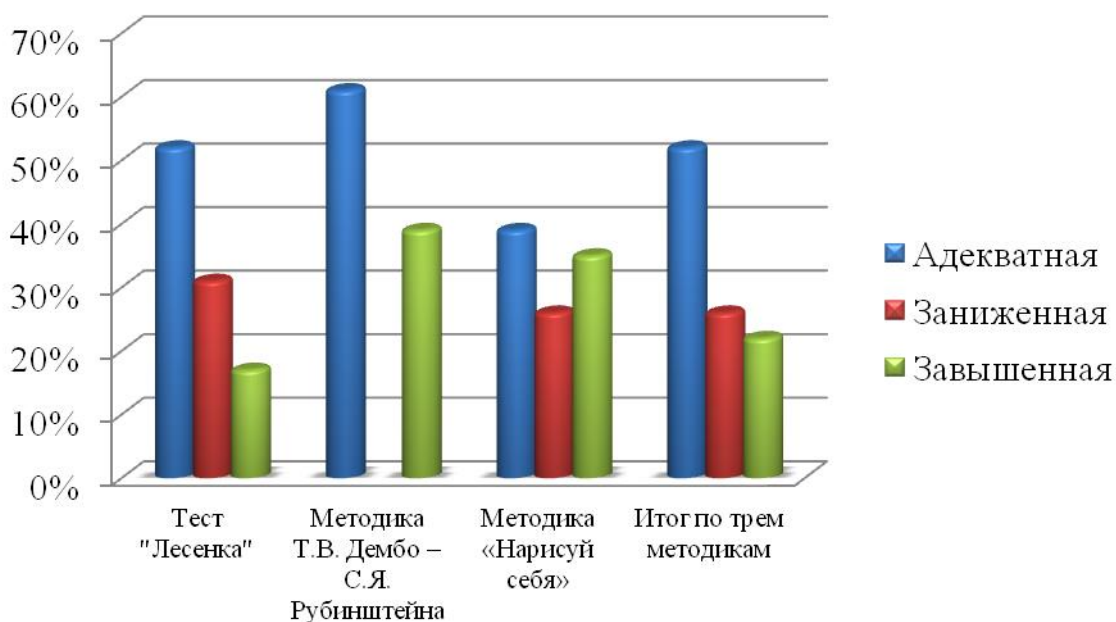


#### **Анализ результатов вводной диагностики по данной методике:**

Из итоговой таблицы по трем методикам можно сделать вывод о том, что оптимизация самооценки нужна 11 обучающимся (48%), из них 5 детей (22%) с завышенной самооценкой, 6 человек (26%) с заниженной (рис. 6). Результаты диагностики в Приложении 1, таблица 6.



Рисунок 6. Результат диагностики самооценки по трем методикам



Для дальнейшего анализа средних показателей результаты по трем методикам внесены в таблицу и вычислены средние показатели для всех обучающихся, прошедших данные методики. Для этого полученным результатам были присвоены следующие значения:

Таблица 1. Уровень самооценки в количественной оценке

Уровень самооценки	Заниженная	Адекватная	Завышенная
	0	1	2

Результаты в Приложении 1, таблица 7.

Для обучающихся, которым необходима оптимизация самооценки, была разработана программа по ее коррекции.

## 2.2 Программа оптимизации самооценки детей младшего школьного возраста

### Пояснительная записка

В настоящий момент проблема оптимизации самооценки является актуальной. Для развития гармонично-развитой личности, адаптированной в социуме, способной преодолевать жизненные препятствия и реализовываться

в различных сферах жизнедеятельности ребенку необходимо иметь адекватную самооценку. Именно оценивание себя объективно младший школьник будет способен наиболее полно реализовать себя.

Адекватное отношение к себе позволяет осуществлять личностный рост ребенка. Дети с низкой и заниженной самооценкой будут в каждой трудности находить огромное количество препятствий на путь к достижению целей. Обучающиеся с завышенной оценкой себя будут не сопоставлять свои возможности с реальной действительностью, что может привести к невыполнению задач.

Одной из частых причин неадекватной самооценкой ошибочный стиль воспитания в семье. Один из вариантов неправильной стратегии воспитания гиперопека, когда у детей отсутствие самостоятельности и решительности, инициативы в своих действиях. Этот стиль воспитания будет строиться по принципу действий от родителя: «Я знаю как для тебя лучше». Еще один из вариантов схемы воспитания – авторитаризм. В такой ситуации любое проявление ребенком своеволия понесет за собой наказание. Таким сценарием действий семья внушает в детей, что они никогда и ничего не смогут.

Порой дети с отрицательной оценкой в семейной среде пытаются компенсировать во взаимодействии со сверстниками. Стремятся доказать то, что они лучше других, при неуде в этом могут быть агрессивно настроены по отношению к группе сверстников. У их присутствует высокий риск деструктивного взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Таким образом, можно сделать вывод о необходимости оптимизации самооценки для более полной реализации возможностей детей и их коммуникации с взрослыми и сверстниками.

Данная программа разработана на базовой схеме коррекционной работы, которая предполагает оптимизацию, восстановление до уровня

нормы психических функций индивида, оптимизирование индивидуальных и психологических особенностей до уровня нормы [29].

**Основные принципы**, на которых разработана данная программа:

- Принцип цельности диагностики и психокоррекции.
- Деятельностный принцип коррекционной работы.
- Принцип приоритета казуального типа перед симптоматическим в коррекции.
- Принцип системы в постановке и реализации коррекционных, развивающих и профилактических задач.
- Принцип комплексной работы в методах психологического воздействия.
- Принцип, учитывающий возрастные, психологические, индивидуальные особенности обучающегося.

**Цель** программы: оптимизировать самооценку обучающихся младшего школьного возраста.

**Задачи** программы:

- Развивать способность к эмпатии.
- Формировать коммуникативные навыки.
- Развивать умение ощущать и выражать свои эмоции, чувства.
- Формировать навыки уверенного поведения.
- Формировать навыки снятия психоэмоционального напряжения.
- Формировать сознательное восприятие своих плюсов и минусов.

Возраст участников программы – 7-9 лет.

Форма взаимодействия: групповая.

Основные методы работы:

- Беседа;
- задания по системе ТРИЗ (творческое решение изобретательских задач);
- игры и упражнения (подвижные, познавательные и т.п.);

- элементы психолого-педагогического тренинга.

Данная программа состоит из нескольких блоков: диагностический, вводный, коррекционно-развивающий, оценочный.

### **Блок №1. Диагностический.**

Цель: определить уровень самооценки обучающихся начальной школы.

Время: 2 занятия по 1 академическому часу.

Используемые психодиагностические методики:

- Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской;
- Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
- Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте).

### **Блок №2. Вводный.**

Цель: установить эмоциональный контакт, настроить обучающихся на совместную деятельность.

Время: 2 занятия по 1 академическому часу.

### **Блок №3. Коррекционно-развивающий.**

Цель: оптимизация самооценки обучающихся начальной школы.

Время: 12 занятий по 1 академическому часу. Занятия разбиты на 4 группы по темам: коммуникация, уверенное поведение, эмоции, восприятие себя.

Схематичный план занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение на включение в работу.
3. Упражнения, игры по направлению тематического блока.
4. Игры, упражнения на релаксацию, снятия напряжения.
5. Анализ и самоанализ занятия.
6. Ритуал прощания.

Занятия №1-3 направлены на развитие коммуникативных навыков, способов взаимодействия со сверстниками.

Занятия №4-6 направлены на формирование навыков, способов уверенного поведения детей.

Занятия №7-9 направлены на развития умений ощущать свои эмоции, чувства, формирование навыков эмпатии.

Занятия №10-12 направлены на развитие сознательного восприятия своего «Я», своих достоинств и недостатков.

#### **Блок №4. Итоговый.**

Цель: определить уровень самооценки участников программы.

Время: 2 занятия по 1 академическому часу.

Используемые психодиагностические методики:

- Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской;
- Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
- Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте).

#### **Ожидаемые результаты:**

- Умеют ощущать и выражать свои чувства, эмоции.
- Обладают навыками уверенного поведения.
- Умеют сопереживать и понимать, что чувствует другой человек.
- Обладают коммуникативными навыками.
- Способны осознавать свои положительные и отрицательные черты.
- Способны использовать навыки снятия психоэмоционального напряжения.

#### **Тематическое планирование занятий**

№	Тема занятия	Цель занятия	План занятия
Блок №1. Диагностический			
1	Вводная диагностика	Определить уровень самооценки обучающихся.	Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской; Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
2	Вводная	Определить	Методика «Нарисуй себя» (А.М.

	диагностика	уровень самооценки обучающихся.	Прихожан и З. Василюскайте)
<b>Блок №2. Вводный</b>			
3	Знакомство (часть №1)	Настроить участников программы на дальнейшую работу.	Знакомство с группой участников программы: Игра «Привет, Андрей!»; Разыгрывание сюжетно-ролевых ситуаций по теме «Знакомство»; Упражнение «Король и королевство», нацеленное на формирование и установление правил работы группы в игровой форме; Завершающее упражнение «Солнце светит для тех, кто...».
4	Знакомство (часть №2)	Установить эмоциональный контакт.	Упражнение, направленные на узнавание участников группы «Доброе утро»; Игра «Домино увлечений»; Игра «Уникальность каждого»; Упражнение на снятие мышечного напряжения «Шалтай-болтай» Упражнение на выражение положительных эмоций в конце занятия «Волшебные ручки».
<b>Блок №3. Коррекционно-развивающий</b>			
5	Общение. Умение договариваться.	Развить коммуникативные навыки	Упражнение – разминка «Моё ласковое имя»; Упражнение «Найди вежливые слова»; Упражнение «Ты мне нравишься»; Упражнение «Встретимся в...»; Упражнение «Автомойка».
6	Общение. Умение слышать другого.	Развить коммуникативные навыки	Игра «Глухой телефон»; Упражнение «На радио»; Упражнение «Карточные команды»; Игра «Статуя дружбы».
7	Тренинг «Мой волшебный мир» (приложение 3)	Развить коммуникативные навыки	Игра «Миграция»; Упражнение «Страна-мир»: этап «Страна», этап «Собери планету», этап «Мир», презентация миров.
8	Знакомство с	Сформировать навыки	Беседа «Уверенный человек»; Упражнение «Набор команды на борт»;

	примерами уверенного поведения	уверенного поведения	Упражнение «Хищники и травоядные»; Упражнение «В мире динозавров».
9	Компоненты уверенности	Сформировать навыки уверенного поведения	Упражнение «Я Лев Андрей»; Упражнение «Тропа уверенности»; Упражнение «Молодец!»; Упражнение «Я похвалю тебя за то, что..., а себя за...».
10	Компоненты уверенности	Сформировать навыки уверенного поведения	Упражнение «Таможня»; Упражнение «Я нашел звезду»; Упражнение «Я жонглирую»; Упражнение «Я слабый, Я сильный»; Упражнение «Я научу тебя...»; Беседа «Записки успеха или я уверен в себе».
11	Знакомство с эмоциями	Сформировать умение ощущать и выражать свои чувства.	Беседа «Знакомство с эмоциями»; Игра без слов «Эмоциональный крокодил»; Упражнение «Портрет настроения»; Упражнение «Продолжи как...».
12	Положительные эмоции	Сформировать умение ощущать и выражать свои чувства.	Беседа «В мире положительных эмоций»; Упражнение «Игра с Радостью»; Игра-угадайка «Эмоция спряталась»; Упражнение «Передай соседу радость».
13	Отрицательные эмоции	Сформировать умение ощущать и выражать свои чувства.	Беседа «Какие эмоции я прячу?»; Упражнение «Мешок злости»; Упражнение «Не смеяться»; Игра «Снежная битва».
14	Важность положительных и отрицательных качеств	Развить восприятие своих недостатков и достоинств.	Беседа «Крылья, ноги, хвост»; Упражнение «Волшебный поезд»; Упражнение «Бело-черный стул»; Упражнение «Гадалка».
15	Положительные и отрицательные качества людей	Развить восприятие своих недостатков и достоинств.	Упражнение «Телекинез» Упражнение 6 шляп мышления Упражнение «Все разное во мне»; Игра «Мышки-слоники».
16	Положительные качества в человеке	Развить восприятие своих недостатков и достоинств.	Упражнение «Солнечные ладошки»; Упражнение «Мне нравится в тебе, в себе и в нем...»; Упражнение «Шняжки»; Итоговая беседа.

Блок №4. Итоговый			
17	Итоговая диагностика	Определить уровень самооценки обучающихся	Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской; Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
18	Итоговая диагностика	Определить уровень самооценки обучающихся	Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте)

### 2.3 Оценка эффективности разработанной программы

Был проведен анализ оценки эффективности разработанной программы по оптимизации самооценки обучающихся начальной школы с помощью методик, использованных в диагностическом блоке.

Оценка результатов проведена с выборкой младших школьников, у которых была выявлена неадекватная самооценка.

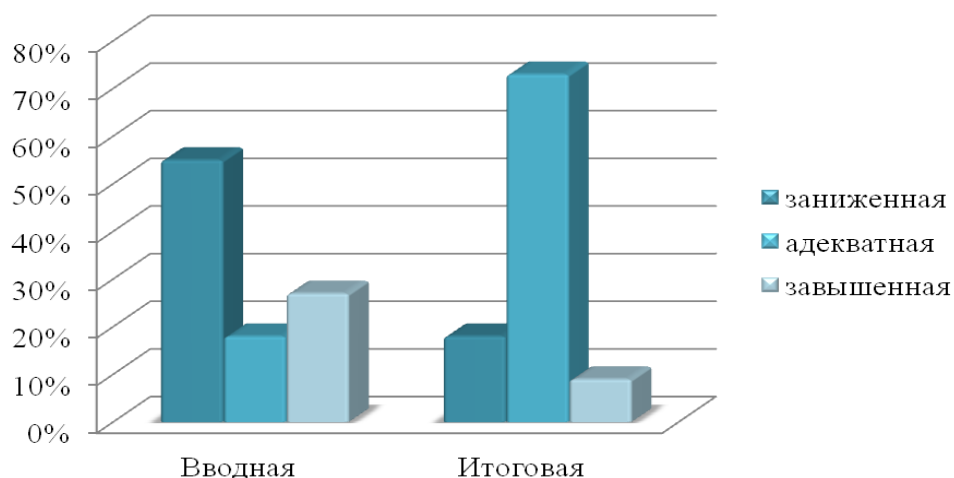
#### Тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской

##### Вывод:

После реализованной программы выявлено, что у 6 обучающихся (55%) самооценка стала адекватной (рис. 7). У 5 человек (45%) осталась на прежнем уровне – 2 школьника (18%) с адекватной, 2 с заниженной (18%) и 1 (9%) с завышенной самооценкой. Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 1.



Рисунок 7. Изменение показателей после реализации программы по тесту «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской

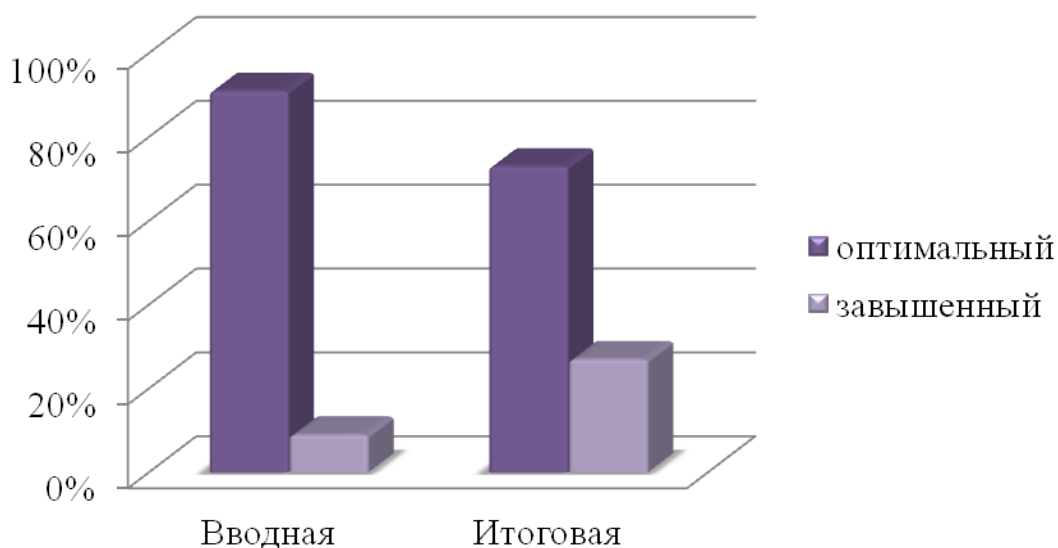


**Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан**

**Вывод:**

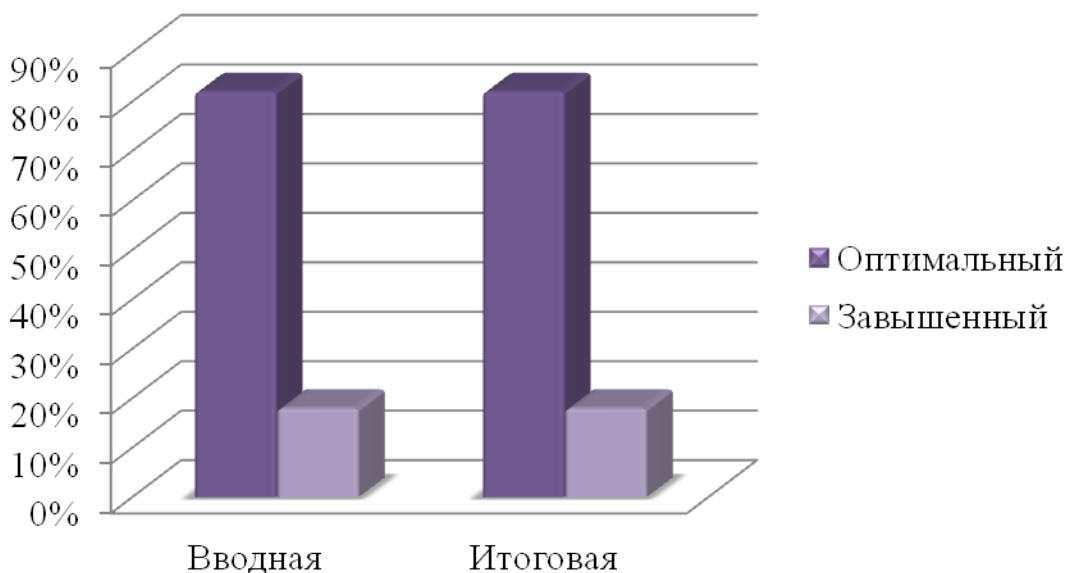
После итоговой диагностики выявлен оптимальный уровень притязаний у 8 обучающихся (73%) из 11. У 3 человек (27%) наблюдается завышенный уровень притязаний (рис. 8). Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 2.

Рисунок 8. Изменение уровня притязаний после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



По анализу итоговой диагностики выявлено, что оптимальный уровень оценивания себя имеют 9 детей (82%), 2 детей (18%) на завышенном уровне самооценки (рис.9). Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 3.

Рисунок 9. Изменение уровня самооценки после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



Анализ показателей по разности между уровнями притязаний и самооценки выявил, что 11 обучающихся (100%) ставят достижимые цели, которые способны достичь (рис. 10). Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 4.

Рисунок 10. Изменение разности самооценки и уровня притязаний самооценки после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я.

Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан



## Методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте)

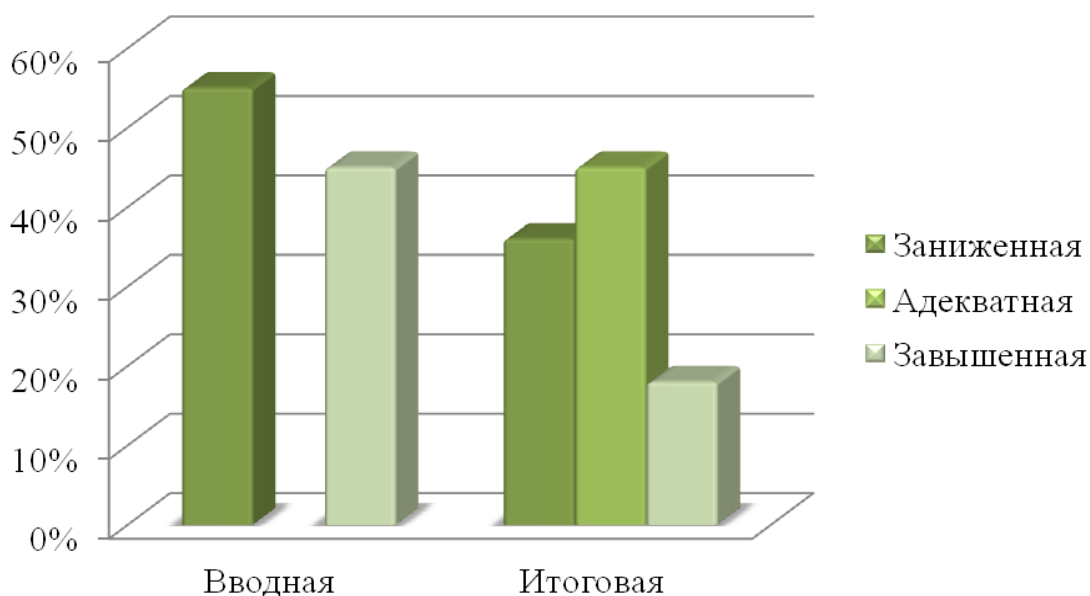
### Вывод:

Анализ методики по первому уровню показал, что у обучающихся поражение ЦНС не выявлено.

Проведя анализ методики по уровню два, было выявлено соответствие норме у 9 детей (82%), у 2 обучающихся (18%) – несоответствие. В рисунках детей, которые не соответствовали норме, отсутствовали части тела: ноги, уши.

Анализируя третий уровень выявлено, что у 5 обучающихся (45%) самооценка адекватная, у 2 детей (18%) заниженная и у 4 (36%) заниженная (рис. 11). Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 5.

Рисунок 11. Изменения уровня самооценки после реализации программы по методике «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте)

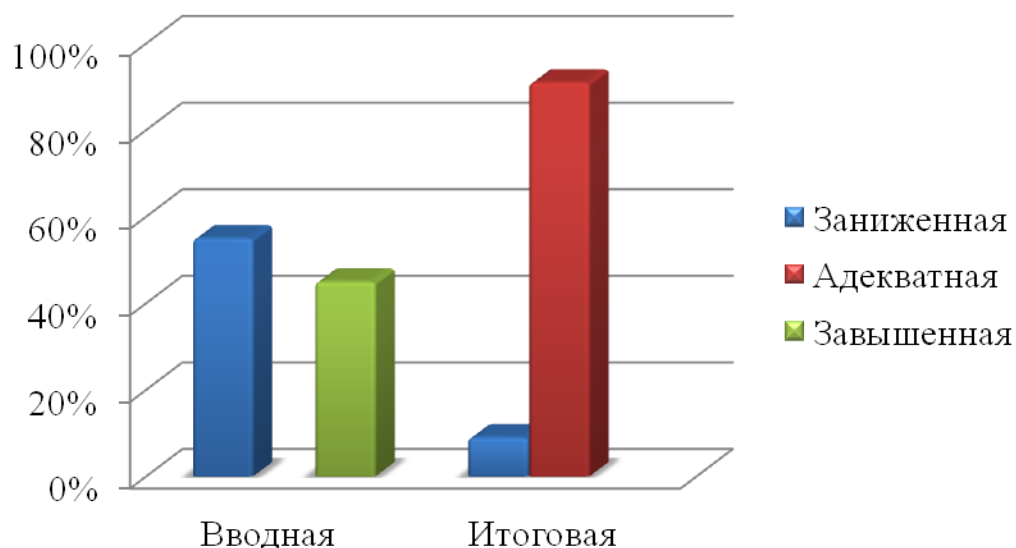


### Анализ итоговой диагностики по трем методикам

### Вывод:

Из итоговой таблицы по трем методикам, можно сделать вывод, что оптимизация самооценки реализована у 10 обучающихся (91%) из 11. У 1 человека (9%) самооценка осталась на заниженном уровне (рис. 12). Результаты диагностики в Приложении 2, таблица 6.

Рисунок 12. Изменения уровня самооценки после реализации программы по трем методикам



Для последующего анализа результатов по трем методикам итоги внесены в таблицу и вычислены средние показатели для участников программы по оптимизации самооценки. Для этого итоговым показателям были присвоены значения, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Уровень самооценке количественной оценке

Уровень самооценки	Заниженная	Адекватная	Завышенная
	0	1	2

Результаты в Приложении 2, таблица 7.

С целью достоверности результатов реализованной программы воспользуемся непараметрическим Т-критерием Вилкоксона для зависимых выборок.

Рассчитаем по этому критерию сначала заниженную самооценку и затем завышенную отдельно.

Таблица 4. Расчет заниженной самооценки по критерию

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности

0.3	0.7	0.4	0.4
0.3	0.7	0.4	0.4
0.3	1.3	1	1
0.3	0.7	0.4	0.4
0.3	0.3	0	0
0.3	0.7	0.4	0.4

В данной матрице имеются связанные ранги, соответственно проведем переформирование (табл. 5).

Таблица 5. Ранжирование значений

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	0.4	3.5
3	0.4	3.5
4	0.4	3.5
5	0.4	3.5
6	1	6

**Гипотезы:**

$H_0$ : Показатели после проведения методик увеличивают значения показателей до реализации программы.

$H_1$ : Показатели после проведения методик увеличивают значения показателей до реализации программы.

Таблица 6. Итоговая по ранжированию

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
0.3	0.7	0.4	0.4	3.5

0.3	0.7	0.4	0.4	3.5
0.3	1.3	1	1	6
0.3	0.7	0.4	0.4	3.5
0.3	0.3	0	0	1
0.3	0.7	0.4	0.4	3.5
Сумма				21

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=21$ . Проверяем правильность составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+6)6}{2} = 21$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны, следовательно, ранжирование составлено верно.

По табличным значениям критерия находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=6$ :

$$T_{кр}=0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=2 \quad (p \leq 0.05)$$

Соответственно зона значимости в данном случае проходит влево, если "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  подтверждается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до реализации программы по оптимизации самооценки младших школьников. Следовательно, коррекционно-развивающая программа оптимизировала заниженный уровень самооценки до оптимального.

Таблица 7. Расчет завышенной самооценки по критерию

До измерения,	После	Разность ( $t_{до-}$	Абсолютное
---------------	-------	----------------------	------------

$t_{до}$	измерения, $t_{после}$	$t_{после}$ )	значение разности
1.7	1	-0.7	0.7
1.7	1.3	-0.4	0.4
1.7	1.3	-0.4	0.4
1.7	1.3	-0.4	0.4
1.7	1.3	-0.4	0.4

В данной матрице имеются связанные ранги, соответственно проведем перестроирование (табл. 8).

Таблица 8. Ранжирование значений

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0.4	2.5
2	0.4	2.5
3	0.4	2.5
4	0.4	2.5
5	0.7	5

**Гипотезы:**

$H_0$ : Показатели после проведения методик меньше значением показателей до реализации программы.

$H_1$ : Показатели после проведения методик больше значением показателей до реализации программы.

Таблица 9. Итоговая по ранжированию

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.7	1	-0.7	0.7	5

1.7	1.3	-0.4	0.4	2.5
1.7	1.3	-0.4	0.4	2.5
1.7	1.3	-0.4	0.4	2.5
1.7	1.3	-0.4	0.4	2.5
Сумма				15

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=15$ . Проверяем правильность составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+5)5}{2} = 15$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, соответственно ранжирование верное.

По табличным значениям критерия находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=5$ :

$$T_{кр}=0 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=0 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае направляется влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  подтвердилась. Показатели после реализации программы уменьшили значения показателей до опыта. Следовательно, коррекционно-развивающая программа оптимизировала завышенный уровень самооценки до адекватного.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о работе по оптимизации самооценки младших школьников с помощью реализации коррекционно-развивающей программы, по направлению оптимизации самооценки подтвердилась. Следовательно, разработанная программа является эффективной.



## Выводы по 2 главе

Опираясь на данные исследования в теоретической части, было проведено эмпирическое исследование, состоящее из вводной диагностики, реализованной программы оптимизации самооценки и итоговой диагностики.

Вводная диагностика включала в себя реализацию таких методик как: тест «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской, методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, методика «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте).

После анализа вводной диагностики была составлена выборка с неоптимальным уровнем самооценки, состоящей из 11 человек. Дальнейший этап эмпирического исследования состоял из разработки и реализации программы оптимизации самооценки младшего школьника, которая включает 18 занятий по 1 академическому часу. Для оказания эффекта программы были задействованы участники образовательного процесса. Программа разделена на тематические блоки: диагностический, вводный, коррекционно-развивающий и итоговый. В основном (коррекционно-развивающем) блоке занятия были поделены по основной тематике – развитие коммуникативных навыков, формирование уверенного поведения, развитие ощущения своих эмоций, сознательное восприятие своего «Я». В программе использованы различные методы, она была реализована поэтапно и в сжатые сроки. Третий этап состоял из итоговой диагностики, которая позволяла оценить эффективность реализованной программы. В данной части исследования были использованы методики, что и во вводной диагностике. После проведенной программы самооценка стала адекватной у 10 человек из 11 (91%).

Для оценки достоверности программы по оптимизации самооценки младших школьников использовался T – критерий Вилкоксона. По итогу расчета по критерию получили данные, имеющие существенные значения, что говорит об эффективности проведенной программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время отечественными и зарубежными психологами накоплен значительный теоретический и практический материал, посвященный теме самооценки младших школьников и проблемы ее оптимизации. Однако, несмотря на длительный период изучения данной проблемы, она остается одной из наиболее сложных.

Мы проанализировали понятие самооценка, которое имеет общее обоснование у различных авторов – это часть самопознания.

Формирование самооценки продолжается на протяжении всего младшего школьного возраста. На начальных этапах это происходит за счет оценивания младшего школьника педагогом и родителями.

Были выявлены подходы к формированию адекватной самооценки.

Во второй главе был описан проведенный эмпирический эксперимент, который состоял из вводной диагностики, разработке и реализации программы по оптимизации самооценки младшего школьника, итоговой диагностики и оценки эффективности разработанной программы.

Проанализировав данные первичной диагностики, мы выявили проблемы в развитии самооценки некоторых обучающихся. Были сделаны выводы о необходимости оптимизации самооценки определенной группы младших школьников с неадекватной самооценкой.

Была разработана коррекционно-развивающая программа по оптимизации самооценки обучающихся начальной школы, которая включает в себя 18 занятий.

Программа включает методы коррекционно-развивающей работы с обучающимися в поэтапном режиме и в течение 9 недель, что позволяет использовать ее педагогом начальных классов и педагогам-психологам общеобразовательных школ. Программа включает 18 занятий по 1 академическому часу. Для оказания эффекта программы были задействованы субъекты образовательного процесса. В программе использованы различные

методы, она была реализованная поэтапно и в сжатые сроки. После проведенной программы самооценка стала адекватной у 10 человек из 11 (91%).

По результатам итоговой диагностики был проведен анализ и использован T – критерий Вилкоксона. По итогам данного анализа выдвигнутая нами гипотеза о возможности работы по оптимизации самооценки младших школьников при реализации коррекционно-развивающей программы была подтверждена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева, Л. И. Особенности самооценки младших школьников, воспитывающихся в учреждениях закрытого типа [Текст] / Л. И. Авдеева: Автореферат канд. психол. наук. М., 2015.- 315 с.
2. Азимова, Р. Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект [Текст] / Р. Н. Азимова. Известия АПАз ССР, 1969. № 3. С. 18-22.
3. Байдин, Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков [Текст] / Д. В. Байдин // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 11–15.
4. Балашова, Е. Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях. [Текст] / Е. Ю. Балашова // Педагогика и психология. -2008. №10. С.36-38.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. /Р. Бернс – М., 1986.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Хрестоматия / под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997 - 352 с.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.:2003. – 672с.
8. Бороздина Л.В. Что такое самооценка?// Психологический журнал. -- 1992. - Т.13.- № 4. С.99-100.
9. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка? [Текст] / Л. В. Бороздина // Психологический журнал № 2 – 2000 - С. 14-19
10. Васильева, Е. Н. Формирование учебной самооценки учащихся в начальной школе [Текст] / Е. Н. Васильева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 26. – С. 411–415.

11. Виноградова, Н. Ф. Контроль и оценка в начальной школе. [Текст] / Н. Ф. Виноградова // Начальная школа, №15. – 2016. - С. 25-30
12. Долгова, В. И., Крыжановская Н. В., Грамзина Н. А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников [Текст] / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 46-50.
13. Дубровина, И. В. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. [Текст] / Под редакцией И. В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2014. — 592 с.
14. Дунилова, Р. А., Бобрикова, Л. Г. Реализация требований ФГОС к формированию и оценке универсальных учебных действий у младших школьников: организационно-методические аспекты [Текст] / Р. А. Дунилова // Эксперимент и инновации в школе. – 2013. – №. 3. С. 30-36.
15. Захарова А. В. Когнитивные аспекты деятельности школьника // Психологические проблемы успешной деятельности школьника / Под ред. В. В. Давыдова. М., 1977. С. 270--273.
16. Захарова А.В., Боцманова М.Э. Как формировать самооценку школьника // Начальная школа - 1992 - № 3 - С. 13 – 16
17. Захарова, А. В. Генезис самооценки [Текст] / А. В. Захарова. - Тула: Изд-во Тульского Государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. - 1998. - 135 с.
18. Захарова, А. В., Боцманова, М. Э. Как формировать самооценку школьника [Текст] / А. В. Захарова // Начальная школа - 1992 - № 3 - С. 13 - 16.
19. Зуева, Т. П. Опыт и проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. I Всероссийская научно-практическая конференция (15–16 ноября 2012 г., Челябинск): сборник материалов конференции [Текст] / под ред. М.И. Солодковой. – Челябинск: ЧИППКРО, 2012. – 340 с.

20. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. – М.: А-Приор, 2010.
21. Калашникова, В. Н. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности младшего школьника при использовании деятельностного метода обучения [Текст] / В. Н. Калашникова // Молодой ученый. — 2018. — №6. — С. 173-175.
22. Константинова Н.И. Развитие самооценки в младшем школьном возрасте // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. – Новосибирск: СибАК, 2011.
23. Кочанова О.А. Формирование самооценки младших школьников на основе личностно-ориентированного подхода// Сборник трудов конференции. 2018г. 62-64с.
24. Кузнецова, М. И. Современная система контроля и оценки образовательных достижений младших школьников [Текст] / М. И. Кузнецова: пособие для учителя. – 2014. – С. 160.
25. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие, 4-е издан./И.Ю. Кулагина.-М.: 2008
26. Ларина, А. Б. Формирование познавательной самооценки учащихся в начальной школе [Текст] / А. Б. Ларина: методическое пособие. – Калининград: КОИРО, 2011. – 118 с.
27. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. М., 1975. – 380 с.
28. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / А. И. Липкина. — М., 1999. — 382 с.
29. Локалов, В. А. Общие закономерности развития психики и когнитивных процессов [Текст] / В. А. Локалов. Учебное пособие. — СПб: СПбГУ ИТМО, 2010. — 116 с.
30. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2003.

31. Менделевич В.Д. Психологическая коррекция. / В.Д. Менделевич В.Д. – «МЕДпресс» информ». 2008г стр 488
32. Молчанова О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования / О.Н. Молчанова.- М.: Флинта: Наука, 2010. - 392 с.
33. Осипова, О.В. Особенности изучения самооценки младшего школьника в процессе учебной деятельности [Текст] / Зверева Ю.В., Линк Н.А. (ред.) Организация учебного процесса и внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО. Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2014. – С. 33-37.
34. Селевко Г.К., Педагогика сотрудничества и перестройка школы. / Г.К. Селевко, Н.К. Тихомирова Н.К. Ярославль: Верх.- Волж. кн. изд., 1990. - 41 с.г
35. Скрипкин, И. Н. Формирование положительной мотивации у школьников к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса [Текст] / И. Н. Скрипкин. Научно-методическое издание. - Липецк, 2010. - 245 с.
36. Славина Л.С. Роль поставленной перед ребенком цели и образованного им самим намерения как мотивов деятельности школьника. Хрестоматия / Л.С. Славина // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л.В. Благоннадежина. - Москва: Педагогика, 1972. - С. 45 - 80.
37. Смирнова, Т. Г. Формирование самооценки школьника — один из способов развития ребенка как субъекта обучения [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/103461/>
38. Степаненко, В. И. Формирование самооценки у младших школьников в учебно-воспитательном процессе [Электронный ресурс] URL: [https://урок.рф/library/»formirovanie\\_samoocenki\\_\\_u\\_mladshih\\_shkolnikov\\_\\_v\\_\\_130846.html](https://урок.рф/library/»formirovanie_samoocenki__u_mladshih_shkolnikov__v__130846.html)

39. Столярова, С .С. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях введения ФГОС [Текст] / С. С. Столярова. Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. 2013. - 153 с.
40. Троицкая, И. Ю. Формирование саморегуляции у младших школьников [Текст] / И. Ю. Троицкая // Воспитание школьников. — 2003. — № 6. — С. 40.
41. Троицкая, И. Ю., Петрова Т. Н. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте [Текст] / И. Ю. Троицкая // Молодой ученый. - 2017. - №6. - С. 207-209.
42. Усачева, А. Н. Формирование ответственности как качества личности младших школьников средствами игровой деятельности [Текст] / А. Н. Усачева // Волгоград: Перемена. – 2011. – 340 с.
43. Фомина, Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников // Л.Ю. Фомина. - Начальная школа плюс До и После.- 2003.- №10. с.99-102
44. Фридман Л.И., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя / Л.И. Фридман, И.Ю. Кулагина.- М. Просвещение, 2001 - 161 с.
45. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех кто любит детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 342 с.
46. Цукерман, Г. А., Венгер, А. Л. Развитие учебной самостоятельности [Текст] / Г. А. Цукерман. М., ОИРО, 2010. – 432 с.
47. Шакиров, Р. Х., Буркитова, А. А., Дудкина, О. И. Оценивание учебных достижений учащихся [Текст] / Р. Х. Шакиров. Методическое руководство. — Бишкек: Билим, 2012. — 80 с.
48. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие [Текст] / А. М. Щетинина. — Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. — 88 с.



49. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. - М., 2004.-150 с.

## Приложение 1

Таблица 1. Результаты по тесту «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской

№	Ф.И.	Уровень самооценки
1	А. Анастасия	адекватная
2	А. Дарья	<b>завышенная</b>
3	А. Дмитрий	адекватная
4	А. Савелий	адекватная
5	Б. Александр	<b>заниженная</b>
6	Б. Анастасия	<b>завышенная</b>
7	В. Вероника	адекватная
8	В. Дарья	адекватная
9	Г. Павел	адекватная
10	Е. Глеб	<b>завышенная</b>
11	К. Антон	адекватная
12	Л. Карина	<b>заниженная</b>
13	Л. Николай	<b>заниженная</b>
14	О. Юлия	адекватная
15	П. Роман	<b>заниженная</b>
16	П. Ульяна	адекватная
17	Р. Анатолий	<b>завышенная</b>
18	Р. Давид	адекватная
19	С. Анна	<b>заниженная</b>

20	Т. Владимир	<b>заниженная</b>
21	Т. Дмитрий	адекватная
22	Т. Егор	адекватная
23	Т. Игорь	<b>заниженная</b>

Таблица 2. Результат диагностики на уровень притязаний по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Уровень притязаний						Средний балл	Показатель
		Характер	Ум	Способности	Авторитет	Внешность	Уверенность		
1	А. Анастасия	83	91	83	85	94	89	88	О
2	А. Дарья	91	87	85	84	79	84	85	О
3	А. Дмитрий	80	87	89	87	93	85	87	О
4	А. Савелий	89	93	95	91	97	83	91	<b>В</b>
5	Б. Александр	86	89	94	93	87	83	89	О
6	Б. Анастасия	89	85	84	92	95	86	89	О
7	В. Вероника	89	92	89	88	97	94	92	<b>В</b>
8	В. Дарья	84	92	87	92	95	95	91	<b>В</b>

9	Г. Павел	92	91	89	85	90	85	89	<b>В</b>
10	Е. Глеб	84	86	84	92	87	89	87	О
11	К. Антон	87	92	95	86	94	92	91	<b>В</b>
12	Л. Карина	87	84	86	84	94	91	88	О
13	Л. Николай	91	87	89	92	93	84	89	О
14	О. Юлия	86	84	87	92	95	78	87	О
15	П. Роман	76	86	89	94	93	80	86	О
16	П. Ульяна	84	90	87	93	93	89	89	<b>В</b>
17	Р. Анатолий	79	80	84	92	87	95	86	О
18	Р. Давид	91	92	86	96	87	93	91	<b>В</b>
19	С. Анна	82	86	92	87	95	84	88	О
20	Т. Владимир	79	77	90	84	92	87	85	О
21	Т. Дмитрий	92	97	87	89	93	95	92	<b>В</b>
22	Т. Егор	84	92	87	85	92	81	87	О
23	Т. Игорь	80	92	87	89	78	74	83	О

Таблица 3. Результат диагностики на уровень самооценки по методике  
Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Уровень самооценки						Средний балл	Показатель
		Характер	Ум	Способности	Авторитет	Внешность	Уверенность		
1	А. Анастасия	84	76	67	87	88	83	81	<b>В</b>

2	А. Дарья	56	74	87	65	63	60	68	О
3	А. Дмитрий	78	60	56	58	67	73	65	О
4	А. Савелий	87	74	85	87	91	86	85	<b>В</b>
5	Б. Александр	87	59	78	60	49	67	70	О
6	Б. Анастасия	67	98	48	59	87	60	70	О
7	В. Вероника	87	88	86	89	78	79	85	<b>В</b>
8	В. Дарья	84	87	85	78	83	84	84	<b>В</b>
9	Г. Павел	87	89	85	79	86	75	84	<b>В</b>
10	Е. Глеб	67	48	78	82	71	60	68	О
11	К. Антон	79	89	84	82	89	86	85	<b>В</b>
12	Л. Карина	78	66	58	71	54	68	66	О
13	Л. Николай	64	67	81	59	63	71	68	О
14	О. Юлия	74	67	76	75	70	43	68	О
15	П. Роман	84	72	64	48	73	58	67	О
16	П. Ульяна	82	87	86	89	84	76	84	<b>В</b>
17	Р. Анатолий	53	68	54	66	78	83	67	О
18	Р. Давид	86	87	83	89	87	84	86	<b>В</b>
19	С. Анна	58	56	83	52	73	81	67	О
20	Т. Владимир	76	67	84	67	60	58	69	О
21	Т. Дмитрий	88	90	85	85	89	89	88	<b>В</b>
22	Т. Егор	58	81	67	73	54	64	66	О
23	Т. Игорь	65	74	79	62	53	63	66	О

Таблица 4. Результат диагностики на разность уровней притязаний и самооценки методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М.

Прихожан

№	Ф.И.	Разность уровня притязаний и самооценки	Итоговый уровень самооценки по методике
1	А. Анастасия	7	<b>завышенная</b>
2	А. Дарья	17	адекватная
3	А. Дмитрий	22	адекватная
4	А. Савелий	6	<b>завышенная</b>
5	Б. Александр	19	адекватная
6	Б. Анастасия	19	адекватная
7	В. Вероника	7	<b>завышенная</b>
8	В. Дарья	7	<b>завышенная</b>
9	Г. Павел	5	<b>завышенная</b>
10	Е. Глеб	19	адекватная
11	К. Антон	6	<b>завышенная</b>

12	Л. Карина	22	адекватная
13	Л. Николай	21	адекватная
14	О. Юлия	19	адекватная
15	П. Роман	19	адекватная
16	П. Ульяна	5	<b>завышенная</b>
17	Р. Анатолий	19	адекватная
18	Р. Давид	5	<b>завышенная</b>
19	С. Анна	21	адекватная
20	Т. Владимир	16	адекватная
21	Т. Дмитрий	4	<b>завышенная</b>
22	Т. Егор	21	адекватная
23	Т. Игорь	17	адекватная

Таблица 5. Результат диагностики самооценки по методике «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте)

№	Ф.И.	Анал из рисунка «Я»	Анализ размера и расположения рисунка «Я»	Сопоставление рисунка «Я» с «Плохим» и «Хорошим» ровесником	Итого	Уровень самооценки
1	А. Анастасия	+2	+2	+1	15	адекватная
2	А. Дарья	-3	+2	+2	11	адекватная
3	А. Дмитрий	+3	+3	+2	18	<b>завышенная</b>
4	А. Савелий	+6	+2	+2	20	<b>завышенная</b>
5	Б. Александр	-2	+1	-2	7	<b>заниженная</b>
6	Б. Анастасия	+5	-1	+2	16	<b>завышенная</b>
7	В. Вероника	+2	+1	+1	14	адекватная
8	В. Дарья	+1	-2	+2	11	адекватная
9	Г. Павел	+4	+2	-1	15	адекватная
10	Е. Глеб	+6	+1	+2	19	<b>завышенная</b>
11	К. Антон	-1	+3	+1	13	адекватная
12	Л. Карина	-1	-3	+1	7	<b>заниженная</b>
13	Л. Николай	-2	+2	-1	9	<b>заниженная</b>
14	О. Юлия	+5	+3	+2	20	<b>завышенная</b>
15	П. Роман	-1	+2	+2	13	адекватная
16	П. Ульяна	+4	+4	-2	16	<b>завышенная</b>
17	Р. Анатолий	+10	-1	-1	18	<b>завышенная</b>
18	Р. Давид	+3	+3	-1	15	адекватная
19	С. Анна	+3	-2	-2	9	<b>заниженная</b>
20	Т. Владимир	-3	+2	+1	10	<b>заниженная</b>
21	Т. Дмитрий	+4	-2	+2	14	адекватная

22	Т. Егор	+4	+3	+1	18	<b>завышенная</b>
23	Т. Игорь	-3	+1	-1	7	<b>заниженная</b>

Таблица 6. Результат диагностики по трем методикам

№	Ф.И.	Уровень самооценки			Итог
		Методика «Лесенка»	Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна	Методика «Нарисуй себя»	
1	А. Анастасия	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
2	А. Дарья	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная	адекватная
3	А. Дмитрий	адекватная	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная
4	А. Савелий	адекватная	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>
5	Б. Александр	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>
6	Б. Анастасия	<b>завышенная</b>	адекватная	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>
7	В. Вероника	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
8	В. Дарья	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
9	Г. Павел	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
10	Е. Глеб	<b>завышенная</b>	адекватная	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>
11	К. Антон	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
12	Л. Карина	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>
13	Л. Николай	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>
14	О. Юлия	адекватная	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная
15	П. Роман	<b>заниженная</b>	адекватная	адекватная	адекватная
16	П. Ульяна	адекватная	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>
17	Р. Анатолий	<b>завышенная</b>	адекватная	<b>завышенная</b>	<b>завышенная</b>
18	Р. Давид	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
19	С. Анна	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>
20	Т. Владимир	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>
21	Т. Дмитрий	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная	адекватная
22	Т. Егор	адекватная	адекватная	<b>завышенная</b>	адекватная
23	Т. Игорь	<b>заниженная</b>	адекватная	<b>заниженная</b>	<b>заниженная</b>

Таблица 7. Уровень самооценки в количественной оценке

№	Ф.И.	Уровень самооценки	Итог
---	------	--------------------	------

		Методика «Лесенка»	Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна	Методика «нарисуй себя»	
1	А. Анастасия	1	2	1	1,3
2	А. Дарья	2	1	1	1,3
3	А. Дмитрий	1	1	2	1,3
4	А. Савелий	1	2	2	1,7
5	Б. Александр	0	1	0	0,3
6	Б. Анастасия	2	1	2	1,7
7	В. Вероника	1	2	1	1,3
8	В. Дарья	1	2	1	1,3
9	Г. Павел	1	2	1	1,3
10	Е. Глеб	2	1	2	1,7
11	К. Антон	1	2	1	1,3
12	Л. Карина	0	1	0	0,3
13	Л. Николай	0	1	0	0,3
14	О. Юлия	1	1	2	1,3
15	П. Роман	0	1	1	0,7
16	П. Ульяна	1	2	2	1,7
17	Р. Анатолий	2	1	2	1,7
18	Р. Давид	1	2	1	1,3
19	С. Анна	0	1	0	0,3
20	Т. Владимир	0	1	0	0,3
21	Т. Дмитрий	1	2	1	1,3
22	Т. Егор	1	1	2	1,3
23	Т. Игорь	0	1	0	0,3



## Приложение 2

Таблица 1. Изменение показателей после реализации программы по тесту «Лесенка» по Т.Д. Марцинковской

№	Ф.И.	Уровень самооценки	
		Методика «Лесенка»	
		Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	Адекватная	Адекватная
3	Б. Анастасия	Завышенная	Завышенная
4	Е. Глеб	Завышенная	<b>Адекватная</b>
7	П. Ульяна	Адекватная	Адекватная
8	Р. Анатолий	Завышенная	<b>Адекватная</b>
2	Б. Александр	Заниженная	<b>Адекватная</b>
5	Л. Карина	Заниженная	<b>Адекватная</b>
6	Л. Николай	Заниженная	<b>Адекватная</b>
9	С. Анна	Заниженная	Заниженная
10	Т. Владимир	Заниженная	Заниженная
11	Т. Игорь	Заниженная	<b>Адекватная</b>

Таблица 2. Изменение уровня притязаний после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Уровень притязаний												Средний балл		Показатель	
		Характер		Ум		Способности		Авторитет		Внешность		Уверенность					
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	89	91	93	92	95	94	91	90	97	94	83	84	91	91	В	В
2	Б. Анастасия	89	87	85	84	84	84	92	91	95	94	86	87	89	88	О	О
3	Е. Глеб	84	82	86	79	84	83	92	91	87	84	89	89	87	85	О	О

4	П. Ульяна	84	83	90	94	87	88	93	92	93	92	89	91	89	90	О	В
5	Р. Анатолий	79	81	80	76	84	83	92	90	87	84	95	92	86	84	О	О
6	Б. Александр	86	84	89	84	94	92	93	91	87	92	83	85	89	88	О	О
7	Л. Карина	87	78	84	81	86	84	84	83	94	92	91	93	88	85	О	О
8	Л. Николай	91	92	87	89	89	90	92	93	93	91	84	87	89	90	О	В
9	С. Анна	82	76	86	83	92	91	87	85	95	92	84	82	88	85	О	О
10	Т. Владимир	79	82	77	76	90	84	84	85	92	90	87	82	85	83	О	О
11	Т. Игорь	80	81	92	87	87	84	89	81	78	84	74	75	83	82	О	О

Таблица 3. Изменение уровня самооценки после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Уровень самооценки												Средний балл		Показатель	
		Характер		УМ		Способности		Авторитет		Внешность		Уверенность					
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	87	75	74	69	82	73	87	79	91	78	86	72	85	74	В	О
3	Б. Анастасия	67	69	98	82	48	63	59	61	87	82	60	64	70	70	О	О
4	Е. Глеб	67	66	48	54	78	73	82	79	71	72	60	65	68	68	О	О
7	П. Ульяна	82	81	87	82	86	80	89	79	84	82	76	78	84	80	В	В
8	Р. Анатолий	53	54	68	70	54	53	66	63	78	71	83	82	67	66	О	О
2	Б. Александр	87	82	59	64	78	77	60	63	49	55	67	64	70	68	О	О
5	Л. Карина	78	73	66	72	58	66	71	74	54	59	68	64	66	68	О	О

6	Л. Николай	64	69	67	78	81	86	59	71	63	72	71	82	68	76	О	<b>В</b>
9	С. Анна	58	65	56	58	83	74	52	54	73	71	81	80	67	67	О	О
10	Т. Владимир	76	75	67	69	84	83	67	66	60	65	58	64	69	70	О	О
11	Т. Игорь	65	66	74	72	79	80	62	65	53	55	63	60	66	66	О	О

Таблица 4. Изменение разности самооценки и уровня притязаний самооценки после реализации программы по методике Т.В. Дембо – С.Я.

Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Разность уровня притязаний и самооценки		Итоговый уровень самооценки по методике	
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	6	17	завышенная	<b>адекватная</b>
2	Б. Анастасия	19	18	адекватная	адекватная
3	Е. Глеб	19	17	адекватная	адекватная
4	П. Ульяна	5	10	завышенная	завышенная
5	Р. Анатолий	19	19	адекватная	адекватная
6	Б. Александр	19	21	адекватная	адекватная
7	Л. Карина	22	17	адекватная	адекватная
8	Л. Николай	21	14	адекватная	<b>завышенная</b>
9	С. Анна	21	18	адекватная	адекватная
10	Т. Владимир	16	13	адекватная	адекватная
11	Т. Игорь	17	16	адекватная	адекватная

Таблица 5. Изменения уровня самооценки после реализации программы по методике «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан и З. Василюскайте)

№	Ф.И.	Анализ рисунка «Я»		Анализ размера и расположения рисунка «Я»		Сопоставление рисунка «Я» с «Плохим» и «Хорошим» ровесником		ИТОГ		Самооценка	
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая

1	А. Савелий	+6	+3	+2	+1	+2	+1	20	15	Завышенная	Адекватная
3	Б. Анастасия	+5	+3	-1	-1	+2	+1	16	13	Завышенная	Адекватная
4	Е. Глеб	+6	+1	+1	+1	+2	+1	19	13	Завышенная	Завышенная
7	П. Ульяна	+4	+1	+4	+2	-2	-1	16	12	Завышенная	Адекватная
8	Р. Анатолий	+10	+5	-1	+1	-1	+1	18	17	Завышенная	Завышенная
2	Б. Александр	-2	-1	+1	+1	-2	-2	7	10	Заниженная	Заниженная
5	Л. Карина	-1	-1	-3	-1	+1	+1	7	9	Заниженная	Заниженная
6	Л. Николай	-2	-1	+2	+1	-1	-1	9	11	Заниженная	Адекватная
9	С. Анна	+3	+2	-2	-1	-2	+1	9	12	Заниженная	Адекватная
10	Т. Владимир	-3	-2	+2	+1	+1	+1	10	10	Заниженная	Заниженная
11	Т. Игорь	-3	-2	+1	+1	-1	-1	7	8	Заниженная	Заниженная

Таблица 6. Изменения уровня самооценки после реализации программы по трем методикам

№	Ф.И.	Уровень самооценки						Итог	
		Методика «Лесенка»		Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна		Методика «Нарисуй себя»			
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	Адекватная	Адекватная	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Завышенная	<b>Адекватная</b>
3	Б. Анастасия	Завышенная	Завышенная	Адекватная	Адекватная	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Завышенная	<b>Адекватная</b>
4	Е. Глеб	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная	<b>Адекватная</b>
7	П.	Адекватная	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Завышенная	<b>Адекватная</b>

	Ульяна	тняя	тняя	енная	енная	енная	<b>атная</b>	ая	<b>я</b>
8	Р. Анатолий	Завышенная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	Адекватная	Завышенная	Завышенная	Завышенная	<b>Адекватная</b>
2	Б. Александр	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная	<b>Адекватная</b>
5	Л. Карина	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная	<b>Адекватная</b>
6	Л. Николай	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	<b>Завышенная</b>	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Заниженная	<b>Адекватная</b>
9	С. Анна	Заниженная	Заниженная	Адекватная	Адекватная	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Заниженная	<b>Адекватная</b>
10	Т. Владимир	Заниженная	Заниженная	Адекватная	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная	Заниженная
11	Т. Игорь	Заниженная	<b>Адекватная</b>	Адекватная	Адекватная	Заниженная	Заниженная	Заниженная	<b>Адекватная</b>

Таблица 7. Уровень самооценке количественной оценке

№	Ф.И.	Уровень самооценки						Итог	
		Методика «Лесенка»		Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна		Методика «Нарисуй себя»			
		Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая	Вводная	Итоговая
1	А. Савелий	1	1	2	1	2	1	1,7	1
3	Б. Анастасия	2	2	1	1	2	1	1,7	1,3
4	Е. Глеб	2	1	1	1	2	2	1,7	1,3
7	П. Ульяна	1	1	2	2	2	1	1,7	1,3
8	Р. Анатолий	2	1	1	1	2	2	1,7	1,3
2	Б. Александр	0	1	1	1	0	0	0,3	0,7
5	Л. Карина	0	1	1	1	0	0	0,3	0,7
6	Л. Николай	0	1	1	2	0	1	0,3	1,3
9	С. Анна	0	0	1	1	0	1	0,3	0,7
10	Т. Владимир	0	0	1	1	0	0	0,3	0,3
11	Т. Игорь	0	1	1	1	0	0	0,3	0,7

## Приложение 3

### Тренинг «Этот волшебный мир»

**Возраст:** младший школьный возраст

**Количество участников:** 10-30 человек

**Тренер:** вожатый

**Цель:** Сформировать навыки эффективной коммуникации.

**Задачи:**

- Развивать умение полно и ясно выражать свои мысли
- Развивать умение работать в группе.
- Развивать творческое мышление.
- Формировать навыки публичного выступления.

**Ход мероприятия:**

Этап	Содержание	Оборудование
<p>1. Организационно-мотивационный (5 минут)</p>	<p><b>Тренер (Т):</b> <i>Сегодня мы с вами попробуем создать свою страну и свой мир. Для начала немного разомнемся.</i></p> <p><b>Т:</b> <i>Как вы думаете, каким образом происходило обучение различным умениям, навыкам?</i></p> <p>Краткое обсуждение</p> <p><b>Т:</b> <i>Сейчас я предлагаю вам немного размяться и попробовать мигрировать (перемещаться) чтобы была возможность передать свои навыки другому.</i></p> <p><b>Упражнение «Миграция» (5 минут)</b></p> <p><b>Цель:</b> вовлечь участников в действие, повысить общую активность.</p> <p><b>Схема:</b> Встаем в круг. Делимся на рыбаки-кузнецы-лесорубы (как на</p>	<p>Стулья по количеству участников</p> <p>Колонка с музыкой (на фон)</p>

	<p>1-2-3). При команде «рыбаки» все рыбаки меняются местами, при команде «кузнецы» - кузнецы и т.д. При команде «миграция» все участники перемешиваются.</p>	
<p>2. Этап освоение новых знаний (35 минут)</p>	<p><i>Т: сейчас предлагаю вам начать создавать свою собственную страну.</i></p> <p><b>Упражнение «Страна-мир»</b>  <b>Этап «Страна» (15 минут)</b>  <b>Схема этапа:</b> Каждый участник индивидуально создает карту своей страны, заполняя обязательные пункты и по желанию изобретая дополнительные параметры в бланках. Задачи – нарисовать карту, заполнить графы описания страны.</p> <p><i>Т: Сейчас ваша задача нарисовать карту и заполнить пустые клеточки с описанием страны. Помните, что любой вариант заполнения – правильный. Название страны. География страны (температура, рельеф (горы, степь, пустыня, море, реки, лес и т.п.). Придумывайте в дополнение свои: дождь из цветов, река из молока, ущелья в море, где можно гулять и не бояться промокнуть при этом весь подводный мир просматривается и т.д. Жители (животные какие есть (можно придумывать своих), население – люди, роботы, неизвестные до этого момента существа) Чем занимаются жители страны (производят что-то, охота, рыбалка, выращивают растения, проводят экскурсии и туры по интересным местам своей</i></p>	<p>Бланки для создания страны  Карандаши, ручки, фломастеры  Колонка с музыкой (на фон)</p> <p>Картинки планет, разрезанные по количеству участников.</p>

	<p><i>страны, занимаются зимним, летним спортом и готовят к этому других и т.д.) Можете дополнить полностью своими направлениями.</i></p> <p><b><u>Этап деление на группы (2-3 минуты)</u></b> <b>Схема:</b> все вытягивают часть пазла с планетой, задача участников собрать пазл, тем самым объединиться в группы.</p> <p><b><u>Этап «Мир» (15-17 минут)</u></b> <b>Цель:</b> развивать умение работать в группе, формировать навыки публичного выступления. <b>Схема:</b> Работа в группах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Участники по группам соединяют свои страны на один большой мир (или вырезают из бланков или перерисовывают карту – как самим больше понравится) на воздушный шар. Придумывают миру название.</li> <li>2) После этого участники продумывают схему взаимодействия между странами, им в помощь будет графа: «Чем занимаются жители страны». Варианты: кто-то обучает, другая страна поставляет товары, третья предоставляет место для отдыха и т.д.</li> <li>3) После этого каждая группа презентует свой мир, где рассказывает о его особенностях и способах взаимодействия между странами.</li> </ol> <p><b>Т:</b> <i>Сейчас будет работа в группах. Самая активная команда получит бонус. Итак, ваша задача объединить ваши страны, как вы</i></p>	<p>Колонка с музыкой (на фон)</p> <p>Ватманы (по количеству групп) / надутые воздушные шары Карандаши, фломастеры. Клей, скотч Ножницы Колонка с музыкой (на фон)</p>
--	---	---



	<p><i>находитесь по группам, в один большой мир. Вы можете перерисовать карту страны, можете ее вырезать и приклеить. Важно еще придумать название вашему миру и как ваши страны будут взаимодействовать. За счет вашего климата (у кого-то тепло, у кого-то холодно), за счет ваших производств или умений ваших людей. Вам нужно придумать, что каждая страна может дать другим, чтобы было эффективное взаимодействие в вашем мире. После этого каждая группа презентует свой мир.</i></p> <p><b>Презентация миров (10 минут)</b></p>	
<p>3. Рефлексия (5 минут)</p>	<p>Т: Давайте подведем итог. Ответьте кратко на один или несколько вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что понравилось? Почему?</li> <li>• Что было затруднительным?</li> <li>• Что не понравилось? Почему?</li> </ul> <p>Примеры начала фраз для рефлексии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спасибо... за...</li> <li>• Мне понравилось... потому что...</li> <li>• Меня удивило...</li> <li>• Вызвало затруднение...</li> <li>• Мне не понравилось... потому что...</li> </ul> <p>Вручение сертификатов «Создателю мира»</p>	<p>Бланк с примерами начала фраз для рефлексии</p> <p>Сертификаты «Создателю мира», чупа-чупсы</p>

**Оборудование:**

- Карандаши, фломастеры
- Бланки для создания страны на каждого участника

- Ватманы/ надутые воздушные шарики
- Ножницы
- Клей, скотч
- Стулья, столы
- Сертификаты «Создателю мира» на каждого участника
- Бланк с примерами начала фраз для рефлексии
- Колонка с музыкой (на фон)