**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. САМООЦЕНКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

.1 Понятие и виды самооценки

.2 Особенности формирования самооценки в детском и подростковом возрасте

ГЛАВА 2. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

.1 Пути формирования самооценки в детском возрасте

.2 Пути формирования самооценки в подростковом возрасте

ГЛАВА 3. СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

Самооценка личности является важнейшим этапом жизни любого человека. Особенно важно изучение развития самоопределения в детском и подростковом возрасте, поскольку именно в этот период формирование самооценки претерпевает существенные изменения и в некоторых случаях требует коррекции.

В детском и подростковом возрасте существуют противоречия между психолого-социальными новообразованиями подростков и существующей социальной оценкой ребёнка в обществе, между желаниями детей и объективными возможностями их реализации. В изучаемом возрасте начинается переориентация с внешних оценок на самооценку, усиливается её роль в жизни личности. Это связано с ростом познавательных возможностей подростка, усилением интереса к себе. Дифференцируется содержание самооценки, усложняется её структура, растёт критичность в отношении к себе. Развитие самооценки в этот период характеризуется рядом противоречивых тенденций. Эмоционально - ценностное отношение к себе становится ведущим переживанием в жизни подростка. Рост эмоциональной напряжённости в отношении к себе как бы блокирует развитие когнитивного элемента самооценки. Проблемами формирования самооценки в детском и подростковом возрасте в разные годы занимались такие учёные, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Э. Фромм, Э. Эриксон, К.Г. Юнг и другие.

Очень важно формировать у ребёнка адекватную самооценку, умение видеть свои ошибки и правильно оценить свои действия, так как это является основой самоконтроля и самооценки в жизни. От особенностей самооценки зависят особенности многих чувств, отношений личности к самовоспитанию, уровень притязаний. Формирование объективной оценки собственных возможностей - важное звено в воспитании подрастающего поколения.

Многие работы посвящены вопросу о становлении самосознания и формирования самооценки (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова). Несмотря на это, существует необходимость дальнейших исследований самооценки, для того чтобы выявить новые данные об особенностях и взаимосвязях данного явления.

**Цель курсовой работы** - дать теоретический анализ литературы по формированию самооценки в детском и подростковом возрасте.

**Объект исследования** - развивающаяся личность современных детей и подростков.

**Предмет исследования** - формирование самооценки современных детей и подростков.

**Задачи исследования:**

1) дать определение самооценке;

2) рассмотреть виды самооценки;

) выявить возрастные особенности детского и подросткового периода;

) указать проблемы формирования самооценки в детском и подростковом возрасте;

) определить пути и способы коррекции самооценки в детском и подростковом возрасте;

**Структура работы.** Курсовая работа состоит из введения, двух глав, списка литературы.

**ГЛАВА 1. САМООЦЕНКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**1.1 Понятие и виды самооценки**

Самооценка (англ. self - esteem) - «ценность, значимость, который индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения». Самооценка выступает как отрицательно устойчивое структурное образование, компонент Я - концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я - концепции.

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, её взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворённости или неудовлетворённости собой, уровень самоуважения, самооценка создаёт основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определённого уровня, т.е. уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки, обеспечивает относительную стабильность и автономность (независимость) личности, может вести к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие.

Самооценка развитого индивида, отмечает И.Я. Зимняя1, образуют сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщённости.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

) Уровню (величине) - высокая, средняя и низкая самооценка;

2) Реалистичности - адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная) самооценка;

) Особенностям строения - конфликтная и бесконфликтная самооценка;

) Временной отнесенности - прогностическая, актуальная, ретроспективная самооценка;

) Устойчивость;

Для развития личности эффективным является такой характер самоотношения, когда достаточно высокая общая самооценка сочетается с адекватными, дифференцированными парциальными самооценка разного уровня. Устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка (которая при необходимости может меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих, смены критериев и т.п.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Отрицательное влияние оказывает чрезмерно устойчивая, ригидная самооценка, а также и сильно колеблющаяся, неустойчивая.

Конфликтность самооценки может иметь как продуктивный, так и дезорганизующий характер. Неустойчивость и конфликтность самооценки возрастает в критические периоды развития, в частности, в подростковом возрасте.

Таким образом, самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе. Сохранение сформировавшейся, привычной самооценки становится для человека потребностью.

**1.2 Особенности формирования самооценки в детском и подростковом возрасте**

Формирование самооценки во многом зависит от особенностей конкретного возрастного периода. П.С. Немов в своём учебнике по психологии подробно рассмотрел все новообразования, психические и когнитивные особенности детского и подросткового возраста. Психолог отмечает, что в детском, и подростковом возрасте активно идёт процесс познавательного развития.

Особенно заметными в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющих собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире. Развитие самосознания ребёнка находит своё выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труда. Прежнее «детские» мотивы, характерные для младшего школьного возраста, теряют свою побудительную силу. На месте их возникают и закрепляются новые, «взрослые» мотивы, приводящие к переосмыслению содержания, целей и задач деятельности. Те виды деятельности, которые прежде выполняли ведущую роль, например игра, начинают себя изживать и отодвигаться на второй план. Возникают новые виды деятельности, меняется иерархия старых, начинается новая стадия психического развития.

С точки зрения М.А. Зимней, уже в подростковом возрасте особое значение уделяется самоконтролю деятельности, являясь вначале контролем по результату или заданному образцу, а затем - процессуальным контролем, т.е. способностью выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Вплоть до юношеского возраста у многих детей ещё отсутствует способность к предварительному планированию деятельности, но вместе с тем налицо стремление к саморегуляции. Оно, в частности, проявляется в том, что на интересной, интеллектуально захватывающей деятельности или на такой работе, которая мотивирована соображениями престижности, подростки могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

Характеризую подростковый возраст, Л.И. Божович писала: «В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребёнка к миру и к самому себе…и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счёте, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь».

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, наличием определённой системы соподчинённых различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Что касается механизма действия мотивов, то они действуют теперь не непосредственно, а возникают на основе сознательно постановленной цели и сознательно принятого намерения. Именно в мотивационной сфере, как считала Л.И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста. С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие школьника, которое существенным образом изменяется именно переходном возрасте.

Таким образом, особенности детского и подросткового возраста обусловливают пути формирования самооценки в эти возрастные периоды.

**ГЛАВА 2. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**.1 Пути формирования самооценки в детском возрасте**

В психолого-педагогических работах указываются различные пути формирования самооценки в детском возрасте.

По данным Л.И. Божович, правильное формирования самооценки - один из важнейших факторов развития личности ребёнка. Устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки со стороны окружающих (взрослых и детей), а также собственной деятельности ребёнка и собственной оценки её результатов.

Если ребёнок не умеет анализировать свою деятельность, а оценка со стороны окружающих меняется в отрицательном для него направлении, возникают острые аффективные переживания. Так, например, если в семье у ребёнка сформировали положительную самооценку и соответствующие притязания, а вслед за тем в детском саду или в школе он столкнулся с отрицательной оценкой, возникает много отрицательных форм поведения (обидчивость, упрямство, драчливость и т.д.). При длительном сохранении такой ситуации эти отрицательные формы поведения фиксируются и становятся устойчивыми качествами личности. Л.И. Божович отмечает, что отрицательные качества личности возникают в ответ на потребность ребёнка избежать тяжёлых аффективных переживаний, связанных с потерей уверенности к себе.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как - то отнестись к себе - оценить свои умения что-то делать, подчиняться определённым требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

Разрешающие влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов. И это осознание не появится автоматически: родителям и воспитателям надо учить ребёнка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей.

На начальных этапах развития ребёнок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности («Я большой», «Я сильный»), затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитания.

До семи лет малыш поступает в соответствии с актуальными для него в данный момент переживаниями. Его желания и выражение этих желаний в поведении (т.е. внутреннее и внешнее) представляют собой неразделимое целое. Поведение ребёнка в этих возрастах можно условно описать схемой: «захотел - сделал». Наивность и непосредственность свидетельствуют о том, что внешне ребёнок такой же, как и «внутри», его поведение понятно и легко «читается» окружающими. Утрата непосредственности и наивности в поведении старшего дошкольника означает включение в его поступки некоторого интеллектуального момента, который как бы вклинивается между переживанием и действием ребёнка. Его поведение становится осознанным и может быть описано другой схемой: «захотел - осознал - сделал». Осознание включается во все сферы жизни старшего дошкольника: он начинает осознавать к себе окружающих и своё отношение к ним и к самому себе, свой индивидуальный опыт, результаты собственной деятельности и т.д.

Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального «Я», формирование внутренней социальной позиции. В ранние периоды развития детей ещё не отдают себе отчёта в том, какое место они занимают в жизни. Поэтому осознанное стремление измениться у них отсутствует. Если новые потребности, возникающие у детей этих возрастов, не находят реализации в рамках того образа жизни, который они ведут, это вызывает неосознанный протест и сопротивление.

В старшем дошкольном возрасте ребёнок впервые осознаёт расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. Появляется ясно выраженное стремление к тому, чтобы занять новое более «взрослое» положение в жизни и выполнять новую, важную не только для него самого, но и для других людей деятельность. Ребёнок как бы «выпадает» из привычной жизни и переменяемой к нему педагогической системы, теряет интерес к дошкольным видам деятельности. В условиях всеобщего школьного обучения - это прежде всего, проявляется в стремлении детей к социальному положению школьника и к учению как новой социально значимой деятельности («В школе - большие, а в детском садике - только малыши»), а также в желании выполнять те или иные поручения взрослых, взять на себя какие-то их обязанности, стать помощников в семье.

Появление такого стремления подготавливается всем ходом психического развития ребёнка и возникает на том уровне, когда ему становится доступным осознанием себя не только как субъекта действия, но и как субъектах в системе человеческих отношений. Если переход к новому социальному положению и новой деятельности своевременно не наступает, то у ребёнка возникает чувство неудовлетворённости.

Ребёнок начинает осознавать своё место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление к соответствующей его потребностям новой социальной роли. Ребёнок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности (одним свойственно стремление к успеху и высоким достижениям, а для других важнее всего избежать неудач и неприятных переживаний).

Положительная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что происходит в представлении о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии - способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышения.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

Особенности поведения детей старшего дошкольного возраста с различным типом самооценки.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой очень подвижны, несдержанны, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, часто не доводят начатое дело до конца. Они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, пытаются решать любые, в том числе весьма сложные, задачи «сразу». Они не осознают свои неудачи. Эти дети склонны к демонстративности и доминированию. Они стремятся всегда быть на виду, афишируют свои знания и умения, стараются выделиться на фоне других ребят, обратить на себя внимание. Если они не могут обеспечить себе полное внимание взрослого успехами в деятельности, то делают это, нарушая правила поведения. На занятиях, например, они могут выкрикивать с места, комментировать вслух действия воспитателя, кривляться и т.д.

Это, как правило, внешне привлекательные дети. Они стремятся к лидерству, но в группе сверстников могут быть не приняты, так как направлены, главным образом, «на себя» и не склонны к сотрудничеству.

К похвале воспитателя дети с неадекватно завышенной самооценкой относятся как к чему - то само собой разумеющемуся. Её отсутствие может вызвать у них недоумение, тревогу, обиду, иногда раздражение и слёзы. На порицание они реагируют по - разному. Одни дети игнорируют критические замечания в свой адрес, другие отвечают на них повышенной эмоциональностью (криком, слезами, обидой на воспитателя). Некоторых детей одинаково привлекают, и похвала и порицание, главное для них - быть в центре внимания взрослого.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой нечувствительны к неудачам, им свойственны стремление к успеху и высокий уровень притязаний.

Дети с адекватной самооценкой склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины ошибок. Они уверенны в себе, активны, уравновешенны, быстро переключаются с одной деятельности на другую, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, общительны и дружелюбны. В ситуации неудачи пытаются выяснить причину и выбирают задачи несколько меньшей сложности (но не самые лёгкие). Успех в деятельности стимулирует их желание попытаться выполнить более сложную задачу. Этим детям свойственно стремление к успеху.

Дети с заниженной самооценкой нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, скованны в движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Эти дети тревожны, неуверенные в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Ребёнок с заниженной самооценкой кажется медлительным. Он долго не преступает к выполнению задания, опасаясь, что не понял, что надо делать и выполнит всё неправильно; старается угадать, доволен им ли взрослый. Чем более значима деятельность, тем труднее ему с ней справляться. Так, на открытых занятиях эти дети показывают значительно худшие результаты, чем в обычные дни.

В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от её хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребёнка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Учение, как ведущая деятельность, начинает корректировать формирование личности буквально с первых месяцев прихода ребёнка в школу. Причём психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников ещё далеко не самостоятельна, над ней довлеют оценки окружающих, прежде всего оценки учителя. То, как оценивает себя ребёнок, представляет собой копию, почти буквальный слепок оценок, сделанных учителем. У хороших учеников формируется, как правило, высокая, часто завышенная самооценка, у слабых - низкая, преимущественно заниженная. Однако отстающие школьники нелегко мирятся с низкими оценками их деятельности и качеств личности - возникают конфликтные ситуации, усиливающие эмоциональное напряжение, волнение и растерянность ребёнка. У слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность в себе, тревожность, робость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к взрослым.

Иной комплекс личностных качеств начинает складываться, в связи с высокой самооценкой, у сильных учеников. Их отличает уверенность в себе, нередко переходящая в чрезмерную самоуверенность, привычка быть первым, образцовым.

И недооценка, и переоценка своих сил и возможностей - явление далеко не безобидное для школьника. Привычка к определённому положению в классном коллективе - «слабого», «среднего» и «сильного», задающего тон в учёбе, - постепенно накладывает отпечаток на все стороны жизни ребёнка. В общественной жизни класса на центральные роли претендуют отличники, слабым ученикам достаются в лучшем случае лишь роли исполнителей. И все отношения детей также начинают, складывается под влиянием этого, уже «узаконенного» деления класса по результатам учебной деятельности. «Звездами», к которым больше всего тянутся сверстники, в начальной школе оказываются те ребята, у которых в дневниках преобладают пятёрки. Лишь позже, в подростковом возрасте, оценки и самооценки учащихся будут менять свои основания и сами меняться. Ребята начнут высоко ценить и качества хорошего товарища, и смелость, и ловкость, и увлечённость чем - то, и глубину интересов. В младшем же школьном возрасте на первом месте среди оснований для самооценки, как правило, стоят учебные успехи и оценка поведения ребёнка учителем. В исследованиях, проводимых под руководством В.В. Давыдова, особое внимание уделялось изучению путей формирования самооценки. Так, было установлено, что обучение, при котором овладение учебной деятельностью и всеми её элементами становится предметом специального усвоения, создаёт благоприятные условия для формирования самооценки в младшем школьном возрасте.

Таким образом, развитие самосознания в детском возрасте проявляется в том, что у школьников постепенно возрастает критичность, требовательность к себе.

**2.2 Пути формирования самооценки в подростковом возрасте**

Существуют несколько концепций, в которых с различных точек зрения рассматриваются особенности формирования самооценки в подростковом возрасте. В концепции Д.Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. К концу младшего школьного возраста у ребёнка возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. К концу младшего школьного возраста у ребёнка возникают новые возможности, но он ещё не знает, что он собой представляет. Решение вопроса «Что я такое?» может быть найдено только путём столкновения с действительностью. Особенности развития подростка в этом возрасте проявляются в следующих симптомах: возникают трудности в отношениях со взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребёнка происходит теперь вне школы; стремление к компаниям сверстников (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять); ребёнок начинает вести дневник.

Всё перечисленное свидетельствует об обращении ребёнка к самому себе. Во всех симптомах просматривается вопрос «Кто я?». Многие авторы сводили эти симптомы к началу полового созревания. Однако, как подчёркивает Д.Б. Эльконин, изменения возникают и начинают осознаваться сначала психологически в результате развития учебной деятельности и лишь подкрепляются физическими изменениями. Это делает поворот на себя ещё более интимным.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознаёт, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста - возникновение представления о себе как «не о ребёнке»; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него ещё нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности в полном смысле этого слова. В этой деятельности формируется самосознание. Основное новообразование этого возраста - социальное сознание, перенесённое внутрь. По Л.С. Выготскому, это и есть самосознание. Сознание означает совместное знание. Это знание в системе отношений. А самосознание - это общественное знание, перенесённое во внутренний план мышления.

Контролирование своего поведения, проектирование его на основе моральных норм - это и есть личность. По Д.Б. Эльконину, все новообразования подросткового возраста, как в капле воды, отражаются в отношении подростка к девушке: достаточно посмотреть на эти отношения, чтобы увидеть всю систему моральных норм, усвоенных личностью.

Позднее, в исследованиях Д.И. Фельдштейна была развёрнута концепция двух основных типов реально существующей позиции ребёнка по отношению к обществу, условно названных им «Я в обществе» и «Я и общество». Первая из них особо активно развёртывается в период раннего детства, младшего школьного и старшего школьного возраста, когда актуализируются предметно - практические стороны деятельности.

Главным и практически единственным эффективным средством воздействия на личность подростка, согласно позиции, занятой Д.И. Фельдштейном начиная с 60-х годов. Является специально задаваемая и социально одобряемая групповая деятельность. Эта «общественно полезная» или «просоциальная» деятельность является, по существу, педагогически организованным эквивалентом ведущей деятельности подросткового этапа развития, определённой как «социально актуальная». Согласно концепции Д.И. Фельдштейна, первая стадия подросткового возраста (10 - 11 лет) - является периодом поиска, нащупывания подростком приемлемых для него форм этой деятельности, вторая стадия (12 - 13 лет) - периодом её развёртывания и третья стадия (14 - 15 лет) - периодом осознания своей социальной приобретённости, активного поиска путей и форм развития средств её реализации.

Д.И. Фельдштейн выявил, что «четырнадцатилетнего подростка больше всего интересует самооценка и принятие его другими», общественное признание. Легче всего подросток может добиться этого в подростковой или подростково-юношеской группе. Такие группы могут быть стихийными, а могут быть специально педагогически организованными.

Характеризуя различные стадии подросткового периода онтогенеза, Д.И. Фельдштейн отмечает, что у абсолютного большинства детей на первой стадии (10 - 11 лет) идеалы носят конкретный характер, и лишь незначительное число испытуемых имеют обобщённые идеалы. Этим детям свойственна особая критичность в самооценке. Около 34% мальчиков и 26% девочек дали себе при обследовании полностью отрицательную характеристику, примерно 70% испытуемых, хотя и нашли у себя положительные черты, но обнаружили преобладание отрицательных. Уже в это время потребность в самооценке (но в то же время неумение себя оценивать) проявляется очень остро.

На второй стадии подросткового возраста (12 - 13 лет) конкретный идеал назвали уже 68% испытуемых, а 30% обнаружили обобщённый идеал. На этой стадии, наряду с общим «принятием себя» сохраняется и ситуативное отношение к себе, нередко отрицательное и зависящее от отношения к нему окружающих, прежде всего сверстников. Общее положительное отношение к себе связано с актуализацией потребности в самоуважении, обостряющейся в ситуации недовольства собой.

Третья стадия подросткового возраста (14 - 15 лет) характеризуется преобладанием (81%) обобщённого идеала, складывающегося из сочетания идеальных черт образов людей. В этот период возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе «здесь и теперь», и основанная на сопоставлении себя как личности и своего поведения с определёнными нормами, выступающими как «идеальная форма» себя и своего поведения.

Важнейшим положением, выдвинутым и обоснованным в работах Д.И. Фельдштейна, стало утверждение, что «…подростком решается не просто задача занятия определённого «места» в обществе, но и проблема взаимоотношений в обществе, определения себя в обществе и через общество, т.е. решается задача личностного самоопределения, принятия активно позиции относительно социокультурных ценностей и тем самым определения смысла своего существования». Поэтому очевидно, что подростковый возраст наиболее сенситивен к усвоению социально значимых ценностей, поскольку он обеспечивает трансформацию самоопределения на уровне «что есть я?» в самоопределение себя в обществе, на уровне осознания социально ориентированных ценностей и мотивов.

Подростничество, отмечает Р.С. Немов, имеет множество характерных именно для данного возраста противоречий и конфликтов. С одной стороны, интеллектуальная развитость подростков, которую они демонстрируют при решении разных задач, связанных со школьными предметами, побуждает взрослых к обсуждению с ними достаточно серьёзных проблем, да и сами подростки активно к этому стремятся. С другой стороны, при обсуждении проблем, особенно таких, которые касаются будущей профессии, этики поведения, ответственного отношения к своим обязанностям, обнаруживается удивительная инфантильность этих, внешне выглядящих почти взрослыми, людей. Возникает психолого-педагогическая дилемма, разрешить которую может только опытный взрослый: как, относясь к подростку по - серьёзному, т.е. по - взрослому, вместе с тем обращаться с ним как с ребёнком, который постоянно нуждается в помощи и поддержке, но внешне при этом такого «детского» обращения не обнаруживать.

В период между 12 и 14 годами при описании себя и других людей, подростки в отличие от детей более раннего возраста начинают использовать менее категоричные суждения, включая в самоописание слова «иногда», «почти», «мне кажется» и другие, что свидетельствуют о переходе на позиции оценочного релятивизма, о понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека.

В средних классах школы вместо одного учителя появляется несколько новых педагогов, у которых обычно весьма различны стиль поведения и манера общения, а также приемы ведения занятий. Разные учителя предъявляют различные требования к подросткам, что заставляет их индивидуально приспосабливаться к каждому новому учителю. В подростковом возрасте появляется дифференцированное отношение, разным учителям: одних любят, других нет, к третьим относятся безразлично. Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности взрослых людей. Это, с одной стороны, создаёт возможность для более точной и правильной оценки людей путём их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определённые трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринимать взрослого, дать ему верную оценку.

Подростки более ценят знающих учителей, строгих, но справедливых, которые по - доброму относятся к детям, умеют интересно и понятно объяснять материал, ставят справедливые оценки, не делят класс на любимчиков и нелюбимых. Особенно высоко ценится подростком эрудиция учителя, а также его умение правильно строить взаимоотношения с учащимися.

В возрасте от десяти до пятнадцати лет в мотивах деятельности подростка, в его идеалах и интересах происходят существенные изменения. В начальный период этого возраста (10 - 11 лет) многие подростки (примерно около трети) дают себе сами в основном отрицательные личностные характеристики. Такое отношение к себе сохраняется и в дальнейшем, в возрасте 12 до 13 лет. Однако здесь оно сопровождается уже некоторыми положительными изменениями в самовосприятии, в частности ростом самоуважения и более высокой оценкой себя как личности.

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки.

В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определённых жизненных ситуациях, затем - черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Самооценка возникает и формируется только в процессе общения подростка с другими людьми. Взаимодействуя с окружающими, подросток постоянно сравнивает себя с другими и познаёт себя на основе этого сравнения. Первоначально самооценка носит неустойчивый характер, затем она становится всё более и более устойчивой. В связи с этим подросток постепенно освобождается от непосредственных влияний ситуации, становится все более и более самостоятельным.

Подросток всё более чутко, по сравнению с младшими школьниками, относится к мнению коллектива. Он дорожит этим мнением, уважает его, руководствуется им. Если младшего школьника удовлетворяет похвала учителя, то подростка больше затрагивает общественная оценка. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение и уметь опереться на него. Подросток не прощает оскорблений в присутствии одноклассников или других лиц. Поэтому не следует упрекать, поучать, стыдить подростка при товарищах. Это может вызвать острый конфликт.

Таким образом, самооценка оказывает огромное влияние на самовоспитание подростка. Оценивая свои особенности и возможности по сравнению с другими, подростки могут создавать программу самовоспитания. Наиболее ярко это проявляется в их идеалах. Именно содержание идеала служит программой самовоспитания подростка. При этом выбор идеала зависит от характера самооценки. Если самооценка адекватная, то выбранный идеал способствует формированию таких качеств, как высокая требовательность, самокритичность, уверенность в себе, настойчивость, а если самооценка неадекватная, то могут формироваться такие качества, как неуверенность или излишняя самоуверенность, не критичность и др.

**ГЛАВА 3. СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ**

самооценка детский подростковый личностный

Самооценка была предметом специального исследования ряда авторов. Как показало исследование А.И. Липкиной, от самооценки зависит большая или меньшая уверенность ученика в своих силах, отношение к допущенным ошибкам, трудностям учебной деятельности. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличались активностью, стремлением к достижению успеха в учении, проявлением максимума самостоятельности. Совсем иначе вели себя дети с низкой самооценкой. Они проявляли неуверенность в себе, боялись учителя, ждали успеха, на уроках предпочитали слушать других, чем самим включаться в обсуждение.

В своём суждении А.И. Лапкина использовала ряд способов для повышения адекватности самооценки.

1. На протяжении года все дети должны были сами оценивать свои работы, прежде чем отдать их на проверку учителю. Затем работы оценивались учителем, обсуждались случаи несовпадения и выяснились основания, на которых строилась оценка этих работ детьми - с одной стороны, и учителем - с другой. Степень адекватности оценивания своих работ возрастала. Если в начале учебного года 80% детей оценивали свои работы на балл выше, то к концу года это наблюдалось только у 20% учащихся.

2. Работы, выполненные в классе, раздавались на взаимное рецензирование. Требовалось отметить достоинства и недостатки и высказать своё мнение об оценке. После рецензирования работа возвращалась автору, и учащийся мог ещё раз проанализировать собственную работу, что формировало критические отношение к собственной деятельности.

. Слабоуспевающему ученику с заниженной самооценкой, резким снижением мотива достижения поручалось оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику, что изменяло социально - личностную позицию ребёнка, характер его деятельности, отношение к себе. Повышение самооценки благодаря заимствованию позиции учителя в данном случае было предпосылкой повышения уровня собственной учебной деятельности, изменения отношения к ней.

Выяснялось, при каких условиях сравнивание детей друг с другом оказывает наиболее благоприятное влияние на формирование самооценки. Наибольший эффект был в случае, когда сравнивались дети с одинаковыми возможностями (способностями), но в силу определённых личностных качеств (степени старательности, организованности, дисциплинарности) достигающие в учении разных результатов. Все оценки, замечания, высказывались с целью показать, что отставание или успех в учении зависит от отношения к работе. В этом классе оказалось меньше всего детей с неправильной самооценкой.

Близким к этим результатам оказался класс, к котором каждый ребёнок сравнивался с самим собой, когда ученику сообщалось о степени его продвижения по сравнению с прежним уровнем.

Как показало исследование А.И. Липкиной, формирование правильной самооценки в процессе учебной деятельности оказывает положительное влияние на успеваемость, отношение к учению и в целом на формирование личности.

Школьникам с заниженной самооценкой необходимо заниматься самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет (1997)

**Способы изменения самооценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Пути выполнения |
| 1 | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное |
| 2 | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства |
| 3 | Относитесь к себе с уважением | Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые |
| 4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да - то не откладывайте |
| 5 | Начинайте принимать решение самостоятельно | Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать |
| 6 | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости» |
| 7 | Начинайте рисковать | Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика |
| 8 | Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д. | Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите |

Социально-психологический тренинг - это один из видов групповой психологической работы школьного психолога.

Одной из форм групповой работы с подростками является тренинг личностного роста. Это тренинг для подростков, без каких - либо психических отклонений. Направлен на решение психологических задач этого возраста. Возрастные границы участников тренингов приблизительно такие: 14 - 20 лет. Возраст, в данном случае, определяется тем этапом в формировании Я - концепции человека, на котором перед ним встают специфические задачи этого возраста, относимые психологами к переходному периоду от детства к юности и зрелости. Основной задачей этого периода является формирование основных компонентов Я - концепции: в первую очередь самосознания и на его основе - системы мировоззрения, убеждений, идеалов, самоопределения и т.д. В соответствии с этим, тренинг строится таким образом, чтобы, во - первых создать условия для личностного роста, которые помогут подросткам и юношам в решении возникших у них психологических задач, вопросов, поиск ответов на которые является жизненно важным для формирования зрелой личности.

Тренинг можно проводить 1 - 2 раза в неделю, не реже. Но и не чаще, за исключением летнего трудового лагеря, либо любой другой ситуации, в которой впервые познакомившиеся подростки общаются друг с другом все 24 часа в сутки. Каждое занятие длится, приблизительно, 2,5 - 3 часа. Продолжительность самого тренинга определяется количеством занятий, требуемых для решения подростком и руководителем своих задач.

***Примерная программа тренинга***

### ЗАНЯТИЕ №1

Упражнение 1. «Я - это я».

Учащиеся повторяют установку: «*Во всем мире нет абсолютно такой (го) же, как я. Мне принадлежит все, что есть во мне мысли, чувства, действия. Мне принадлежат все мои фантазии, сны, мечты, желания. Мне принадлежат мои победы и поражения, успехи и неудачи, достижения и ошибки. Я - это Я!»*

**Ритуал прощания**. Участники передают по кругу игрушку и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

ЗАНЯТИЕ №2.

***Цель:*** осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними; повышение толерантности по отношению к окружающим.

***Материалы*:** пластилин или тесто, магнитофон, спокойная музыка, корона.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Упражнение 1. «Приветствие».**

Участники приветствуют участника, которого выбрали и бросают мячик со словами: “Здравствуй, ….. Мне нравится в тебе, что ты…”, получивший мяч бросает его другому с теми же словами.

**Упражнение 2**. **«Образ настроения»**(под музыку).

Участникам предлагается выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и вылепить из него «Мой мир», или «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.д. Ребенок может сам предложить тему для скульптуры. Затем попросите его придумать и рассказать историю о ней. Пластичность материала позволяет маленькому скульптору многократно изменять свое произведение - например, в процессе фантазирования он может добавить какие-то элементы или убрать, придать им новую форму. Таким образом, поправляется его эмоциональное самочувствие. Тренеру важно в процессе рассказа акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах и предложить ему внести в скульптуру новые изменения, которые сделают ее еще лучше и добрее.

Анализ и обсуждение работы.

**Упражнение 3**. **Тест «Лесенка»**

Участникам предлагается нарисовать лесенку и попросите его поместить на этой лесенке всех знакомых ему детей.

На трех верхних ступенях окажутся дети хорошие: умные, добрые, сильные, послушные - чем выше, тем лучше («хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках - плохие. Чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. После этого попросите ребенка показать, на какую ступеньку ребенок поместит себя, и объяснить, почему.

Обсуждение: *«Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». После этого спросите: «На какую ступеньку тебя поставила бы мама (папа, бабушка, воспитательница и др.)».*

**Упражнение 4: « Я - это Я!»**

Учащиеся повторяют установку:

*«Я принадлежу себе и потому могу строить себя. Я могу быть лучше и буду еще лучше. Сегодня у меня есть все основания для радостной и спокойной улыбки. Я горжусь собой! Я - это Я!»*

**Ритуал прощания**. Участники берутся за руки, прощаются и желают друг другу успехов.

ЗАНЯТИЕ №3.

**Цель:** Развивать способности самоанализа, самосознания у детей.

Определять личностные проблемы ребенка и находить возможные пути их преодоления.

***Материалы*:** листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, ножницы, распечатанные рекомендации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Упражнение 1. «Нарисуй свой страх».**

Ребенку дается лист бумаги с нарисованными на нем квадратиками. Участники должны нарисовать свой страх (страхи) в каждом из квадратиков. Пока ребенок рисует, не комментируйте его работу и не направляйте его. Когда он закончит, попросите рассказать о своей картинке, при этом старайтесь как можно подробнее прояснить все детали и конкретизировать общие слова. После предложите вырезать квадратики с рисунками и спросите: что сам ребенок хочет с ними сделать? Скорее всего, он предложит уничтожить рисунки - например, разорвать их или сжечь. Пусть он осуществит это самостоятельно, вы не должны ему помогать.

Оставшийся трафарет положите на чистый лист бумаги и предложите ребенку заполнить то место, которое освободилось от страхов, чем-нибудь приятным для него. Пусть он сам определит, что это будет - солнце, радость, друзья и т.д. Когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком - как он себя чувствует сейчас, что изменилось в его состоянии?

**Упражнение 2. «Мой характер».**

Перед вами круг, символизирующий ваш характер. Раздели круг на сектора, соответствующие по величине той или иной мере проявления каждой из черт твоего характера.



Оставшееся неразделенным пространство обозначьте как Х - неизвестное, что пока в себе еще непонятно. Процесс заполнения можно продемонстрировать на примере известного литературного героя, определяя присущие ему черты характера и их долю вместе с детьми на доске. Например, это может выглядеть так:



Подумайте, хотелось бы что-либо изменить в себе? В соответствии с этим переделайте схему: нужно заштриховать ненужное или мешающее и прибавить недостающее. Проигрывание ситуаций из разных позиций: 1) такой, какой я сейчас; 2) такой, каким я хочу быть.

**Ритуал прощания. Окончание тренинга.**

Вот, и закончились наши занятия. Каждый из нас определил все свои слабые и сильные стороны, которых он раньше не замечал. Каждому из вас я раздаю рекомендации, чтобы вы их иногда читали и задумывались об отношении к себе. Желаю вам всем успехов!

**Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:**

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?

2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.

. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".

. Получив отказ в просьбе о чем- либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.

. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.

. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.

. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.

. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.

. Не разрешай себе "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то что помешало этому.

. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

**Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой**

. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.

. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.

. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.

. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.

. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.

. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удается действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.

. Не сравнивай себя с "идеалом". Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.

. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Главной возрастной задачей подросткового возраста можно назвать достижение личностной идентичности, самоопределение. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения основных возрастных потребностей: потребности в безопасности, которую подростки находят принадлежность к группе, потребности в независимости и эмансипации от семьи, потребности в привязанности, потребности в успехе, в поверке своих возможностей, наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я.

Характер развития самооценки современных подростков в существенной мере определяется объективными (политика, экономика, культура, средства массовой информации, стратегия воспитания) и субъективными условиями (акцентуация черт характера, опыт взаимодействия с окружающими людьми, поиск индивидуального способа включения в действительность, социальная активность, нравственно - религиозные установки, которые могут влиять как положительно, так и отрицательно).

Формирование самооценки подростков может быть обеспеченно при условиях принятия подростком себя, адекватного представления о себе, уверенности в себе и отсутствии чувства вины.

Кроме того, важным условием в формировании положительной самооценки в детском и подростковом возрасте является система управлений и тренингов, которые могут проводиться как при индивидуальных обращениях к специалисту, так и в ходе учебной деятельности как часть совместной работы педагога и школьного психолога.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: МОДЭК, 1995. - 352 с.

2. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчнк, Н.Ф. Прокина и др. - М: Просвещение, 1984. - 236 с.

. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. - М: Педагогическое общество России, 2003. - 512 с.

. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. - СПб.: Питер, 2003 -508 с.

. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2008. - 383 с.

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М: Academia: Смысл, 2004. - 346 с.

. Липкина А.И. Самооценка школьника. // Педагогика и психология, №12, - 46 - 64 с.

. Марцинковская Т.Д. История детской психологии. - М: ВЛАДОС, 1998. - 272 с.

. Мир детства: Подросток / под ред. А.Г. Хрипковой. - М: Педагогика, 1982, - 432 с.

. Мухина В.С. Возрастная психология. - М:Academia, 1997. - 431 с.

. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. - М: ВЛАДОС,2004. - 606 с.

. Психология подростка. // Составитель Ю.И. Фролов. - М: Российское педагогическое агентство, 1997. - 526 с.

. Фельдштейн И.Д. Психология развивающейся личности. - М: «МОДЭК», 1996. - 512 с.

. Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И. Фельдштейна. М: Институт практической психологии, 1996. - 304 с.

. Хрипкова А.Г. Девочка - подросток - девушка. М: Просвещение, 1981. - 128 с.

. Хрипкова А.Г. Мальчик - подросток - юноша. М: Просвещение, 1982. - 207 с.

. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. - М: МОДЭК, 1995. - 416 с.