Формирование самооценки детей дошкольного возраста

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические аспекты формирования самооценки в дошкольном возрасте

.1 Сущность и содержание понятия «самооценка»

.2 Особенности самооценки детей в дошкольном возрасте

Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста

.1 Методы изучения самооценки у детей дошкольного возраста и анализ результатов исследования

.2 Коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста

.3 Оценка эффективности проведенных мероприятий

Заключение

Список использованных источников

Приложение

Введение

Актуальность исследования. Важность формирования самооценки детей обусловлена тем, что на современном этапе развития нашего общества возрастает роль общественно значимой активности личности, предполагающей ее высокую сознательность и требовательность как в отношении к другим людям, так и к самой себе.

По отношению к дошкольникам повышение активности и сознательности означает, как считают В. Абраменкова, А. В. Иващенко, Е.Н. Лебеденко, развитие у них способности реалистически оценивать собственные возможности при достижении определенных целей в различных видах деятельности, а также формирование умения согласовывать свои действия с интересами и потребностями других людей на основе правильной оценки своих личностных качеств, а также - партнеров по общению. Названные особенности психической регуляции ребенка-дошкольника являются необходимым условием подготовки его к школьному обучению, которое, как известно, носит коллективный характер.

Известно, что у дошкольника потребность во внешней оценке чрезвычайно велика, но она не всегда в полной мере удовлетворяется. Ребенок, по мнению Л.И. Божович, стремится стать именно таким, каким его видит взрослый. Следовательно, одним из аспектов понимания тенденции развития и возможного прогнозирования динамических изменений в самосознании, в том числе в развитии общей и частной самооценки ребенка, может служить изучение отношения к нему со стороны социальной среды, и в первую очередь со стороны родителей.

Изучению самооценки в дошкольном возрасте посвящены исследования Л.И. Божович, Р. Бернса, О.А. Белоборыкиной, М.И. Лисиной, А.И. Сильвестру, Е.Е. Кравцовой, Т.А. Репиной, Г.А. Урунтаевой и других. Данные работы описывают динамику развития самооценки, механизмы ее формирования на каждом возрастном этапе, роль взрослых и сверстников в формировании самооценки. Согласно данным исследованиям, под самооценкой понимают оценку личностью себя, своих качеств и места среди других людей. Психологические исследования А.К. Болотовой доказывают, что особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими.

Роль самооценки в формировании личности, приобретении ею социального опыта и нахождении своего места в системе общественных отношений анализировалась в целом ряде исследований. Была обнаружена связь характера самооценки с различными видами общения и деятельности детей, указаны тенденции ее развития. Результаты исследований (Л.И. Божович, М.И. Боришевский, М.Л. Гомелаури, А.А. Ершов, Л.М. Запрягалова, Я.С. Коломинский, А.П.Копылова, А.И. Липкина, Л.Г. Подоляк, Б.И. Савонько) позволяют констатировать, что самооценка, являясь неотъемлемым компонентом потребностно-мотивационной сферы личности, приобретает с возрастом ребенка все большее значение в качестве регулятивного фактора.

Работы Н.Е. Анкудиновой, О.А. Белобрыкиной, В.А. Горбачевой, посвященные самооценке детей дошкольного возраста, обнаруживают ее зависимость от оценочного отношения взрослых в регламентированных правилами видах деятельности.

В большинстве исследований самооценка ребенка-дошкольника рассматривается в структуре его образа "Я", представляющего собой к концу старшего дошкольного возраста относительно устойчивое образование (Е.О. Смирнова, Л.П. Почеревина, С.Г. Якобсон). Появление к концу дошкольного возраста «собственно осознаваемых» форм самооценки показано в работах Т.А. Репиной, Р.Б. Стеркиной, которые раскрыли связь самооценки с общением детей, показали роль результативной деятельности в качестве детерминанты, повышающей уровень осознанности самооценки. Е.А. Архиповой установлена зависимость самооценки от типа воздействия воспитателя.

В связи с этим необходимо проводить коррекционно-развивающую работу по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Данные положения обусловили актуальность изучения проблемы формирования адекватной самооценки детей дошкольного возраста. В связи с актуальностью обозначенной проблемы нами сформулирована тема исследования: «Каковы условия эффективности формирования адекватной самооценки детей дошкольного возраста?».

Решением этой проблемы состоит цель нашего исследования

Объектом исследования является самооценка детей

Предмет исследования: формирование адекватой самооценки дошкольников

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эффективность коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста обусловлена ее направленностью на развитие позитивной самооценки, снижение тревожности и благоприятное общение с окружающими.

Задачи исследования:

Дать характеристику и сущность понятия самооценка.

Проанализировать особенности самооценки старших дошкольников.

Разработать и апробировать опытно-экспериментальную работу по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Обосновать условия эффективности формирования адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Выявить эффективность проведенных коррекционно-развивающих мероприятий

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс взаимодополняющих друг друга методов исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, сбор эмпирических данных (методика «Лесенка» С.Л. Дембо-Рубинштейн; методика «Рисунок человека» (Карен Маховер); методы качественной, количественной и статистической обработки результатов и графического анализа данных.

Методологическую основу исследования составили положения современной психолого-педагогической науки о формировании самооценки старших дошкольников (Н. Авдеева, О.А. Белобрыкина, Л.И. Божович, Е.А. Костицина, М.И. Лисина, Л.И. Уманец).

Практическая значимость исследования. Разработанные методические рекомендации могут быть полезными для психологов-теоретиков и практиков в области семейного консультирования и детско-родительских отношений; педагогов, родителей для воспитания гармоничной личности.

Экспериментальной базой исследования является МБДОУ общеразвивающего вида «Детский сад №61 «Теремок» г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл.

Структура работы: работа состоит из введения, теоретической и экспериментальной глав, заключения, приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты формирования самооценки в дошкольном возрасте

.1 Сущность и содержание понятия самооценка

Проблема самооценки, как одна из центральных проблем психологии личности, изучалась в трудах различных отечественных и зарубежных психологов. Среди них можно выделить следующих авторов: Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, М.И. Лисина, B.C. Мерлин, В.с. Мухина, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин, Е.А. Серебрякова, ГЛ. Собиева, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, С.Л. Рубинштейн, П.Р. Чаматы, И.И. Чеснокова, П.М. Якобсон; А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, И. Бранден, У. Джемс, Ф. Зимбардо, С. Куперсмит, К. Левин, К. Роджерс, М. Розенберг, 3. Фрейд, К. Хорни.

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре «Я-концепции», которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.

В психоаналитической теории рассматривается положение, что складывающееся в сознании индивида представление о самом себе является неполным, искаженным, не соответствующее действительности. По мнению 3. Фрейда самооценка складывается под давлением конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами, в силу такого постоянного конфликта, адекватная самооценка невозможна [43].

Неофрейдисты считали, что личность направляется в своем поведении несовместимыми с ее стержневыми мотивами требованиями социальной среды и поэтому неспособна, строить адекватные оценочные суждения о самой себе. К. Хорни выдвинула предположение о значении, которое имеет для формирования личности соотношение между «реальным Я» и «идеализированным Я», Г. Салливен прослеживал влияние различного рода ранних персонификаций (эмоционально насыщенных образов о себе и других людях) на формирование характера [43].

Бихевиористы анализируют самооценку с точки зрения теории научения (А. Бандура, Г. Мид, Б. Скиннер). А. Бандура рассматривает самооценку как подкрепляющий фактор действия, он определяет самооценку, как один из компонентов регулирующих поведение, широкий спектр поведения человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности собой, гордости своими успехами, а также неудовлетворенности собой и самокритики [43].

В гуманистической теории А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс придерживались точки зрения, по которой образ, складывающейся у индивида о самом себе, может быть неполным, искаженным. Мнения окружающих, усвоенные с детства представления, собственные притязания, все это при определенных условиях складывается в картину, которая не совпадает с объективной структурой личности. Чтобы преобразовать эту картину и добиться адекватной самооценки, нужно изменить реальную систему отношений, в которой она сложилась, а именно изменить социальную позицию личности, систему ее взаимоотношений с другими людьми, характер ее деятельности [43].

В интеракционистском подходе (М. Вебстер, Ч. Кули, М. Мид, Б. Собичек) внимание акцентируется на личности, которая формируется на основе опыта, получаемого индивидом при взаимодействии с другими. То есть, самооценка, и представление человека о себе обусловливаются реакциями и мнениями других о человеке. Кули Ч. Создал теорию «Зеркального Я», где важное значение имеет субъективно интерпретируемая обратная связь, получаемая от других людей, как главного источника данных о собственном «Я» [43].

Представитель феноменологического подхода Н. Бранден указывает на тот факт, что самооценка, представление человека о самом себе играют важную роль в понимании человека. Он определяет самооценку, как аспект самоуважения, уверенность человека в том, что используемые им методы взаимодействия с действительностью принципиально верны и отвечают требованиям реальности. Самооценка выступает непременным условием осуществления эффективного взаимодействия с миром и оказывает глубокое воздействие на процессы мышления человека, эмоции, желания, ценности и цели [43].

Итак, зарубежные психологи рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, то есть максимальной уравновешенности личности с окружающей его социальной средой. При этом сама социальная среда понимается ими как враждебная человеку. Ограничение роли самооценки только приспособительной функцией отрицает активность личности и функцию самооценки как одного из механизмов, реализующих эту активность.

Проблема становления самосознания и самооценки как его компонента, рассматривались в работах: Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлина, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой.

В работах, посвященных самооценке детей дошкольного возраста, подчеркивается ее зависимость от уровня освоения ребенком той деятельности, в которой она проявляется (Н.Е. Анкундинова, А.М. Богуш, В.А. Горбачева, К.А. Архипова, Р.Б. Стеркина, Е.О. Смирнова, Г.Б. Тагиева).

По мнению Г.С. Абрамовой, самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе. Г.С. Абрамова считает оценку себя в целом общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной. Помимо этого выделяет актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. По мнению автора самооценку можно разделить на адекватную и на неадекватную, т. е. соответствующую и несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому [2].

Л.С. Выготский определяет самооценку как обобщенное т.е. устойчивое, внеситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к себе. Он полагает, что самооценка опосредует отношение ребенка к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми [29].

Б.Г.Ананьев определяет самооценку как важный компонент самосознания, который проявляется в оценке личностью самой себя, своих физических и психических возможностей, качеств, своего положения среди других людей. Самооценка относится к фундаментальным образованиям личности. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям [11].

Таким образом, в зарубежной психологии (А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, И. Бранден, У. Джемс, К. Левин, К. Роджерс, 3. Фрейд, К. Хорни и др.) самооценку рассматривают как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, то есть максимальной уравновешенности личности с окружающей его социальной средой. В работах отечественных психологов (Г.С. Абрамова, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, B.C. Мерлин, В.С. Мухина, В.В. Столин, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, П.М. Якобсон) самооценка определяется как осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

.2 Особенности самооценки детей в дошкольном возрасте

Согласно исследованиям Г.С. Абрамовой, М.Д. Марцинковской, В.В. Зельковского, М.В. Лаврентьевой, с психолого-педагогической точки зрения, дошкольный возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие. Это позволило определить структуру составления психологического портрета дошкольника: выявление особенностей познавательной сферы, выявление особенностей развития личности дошкольника, определение особенностей деятельности и общения в дошкольном возрасте [2; 29; 36; 44].

Особенности развития познавательной сферы у детей дошкольного возраста отмечены в работах И.В. Дубровиной, А.В. Петровского. В дошкольном возрасте внимание детей прогрессирует одновременно по многим различным характеристикам. Развитие памяти в дошкольном возрасте также характеризуется постепенным переходом от непроизвольного и непосредственного к произвольному и опосредствованному запоминанию и припоминанию. В дошкольном возрасте у детей запоминание и воспроизведение в естественных условиях развития памяти, т. В дошкольном возрасте при тех же условиях происходит постепенный переход от непроизвольного к произвольному запоминанию и воспроизведению материала. У большинства нормально развивающихся детей дошкольного возраста неплохо развиты непосредственная и механическая память. При помощи механических повторений информации дети в дошкольном возрасте могут неплохо ее запоминать [62; 65].

Как отмечают Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер, в дошкольном возрасте, когда появляется произвольность в запоминании, воображение из репродуктивного, механически воспроизводящего действительность превращается в творчески ее преобразующее. Словесно-логическое мышление ребенка, которое начинает развиваться в конце дошкольного возраста, предполагает уже умение оперировать словами и понимать логику рассуждений. Н.Н. Поддьяков специально изучал, как идет у детей дошкольного возраста формирование внутреннего плана действий, характерных для логического мышления, и выделил шесть этапов развития этого процесса от младшего до старшего дошкольного возраста [61].

В.С. Мухина выделила особенности поэтапного развития различных видов деятельности детей старшего дошкольного возраста. В старшем дошкольном возрасте можно встретить практически все виды игр, которые обнаруживаются у детей до поступления в школу. Определенные этапы последовательного совершенствования игр, труда и учения детей в этом возрасте можно проследить, условно разделив в аналитических целях дошкольное детство на три периода: младший дошкольный возраст (3 - 4 года), средний дошкольный возраст (4 - 5 лет) и старший дошкольный возраст (5 - 6 лет) [57].

В среднем и старшем дошкольном возрасте сюжетно-ролевые игры развиваются, однако в это время они отличаются уже гораздо большим разнообразием тематики, ролей, игровых действий, вводимых и реализуемых в игре правил, чем в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте конструкторская игра начинает превращаться в трудовую деятельность, в ходе которой ребенок конструирует, создает, строит что-то полезное, нужное в быту [57].

На основании данного психологического портрета дошкольника от рождения к концу старшего дошкольного возраста он обладает определенными чертами, которые являются основными характеристиками данного возрастного этапа и формируют условия перехода на следующую ступень развития ребенка. В исследованиях Л.Ф. Обуховой отмечается, что познавательная сфера ребенка старшего дошкольного возраста характеризуется переходом к произвольности всех процессов, от восприятия до мышления. Детский интеллект уже в старшем дошкольном возрасте функционирует на основе принципа системности. К концу старшего дошкольного возраста прошел основной этап осознания ребенком своей гендерной идентичности [57].

В заключение рассмотрения психологического портрета дошкольника, надо отметить, что составление схематичного портрета обуславливается индивидуальной обусловленностью развития каждого ребенка. Можно привести ряд психологических характеристик старших дошкольников, но все они будут описывать конкретного индивида и характеризовать определенные личностные качества ребенка. Однако, данная характеристика тенденций общего развития дошкольника, вплоть до старшего дошкольного возраста позволила определить уровень развития каждого из познавательных процессов, которого достигает старший дошкольник в своем развитии.

На взгялд Н.И. Непомнящей, поэтапность развития познавательной и поведенческой сфер дошкольника позволил проследить переход от одних видов к другим и уровень, на котором находится старший дошкольник в своем развитии. Учет характерологических черт и типичных психологических портретов личности старшего дошкольника позволяет определить зону ближайшего развития ребенка и его готовность к обучению в школе [56].

Развитие дисциплинированности, организованности и других качеств, помогающих дошкольнику управлять своим поведением, по мнению А.К. Марковой, в большой мере зависит от степени его восприимчивости к требованиям взрослого как носителя социальных норм поведения. Среди факторов, обусловливающих развитие этого рода восприимчивости, важное место занимает характер взаимоотношений ребенка и взрослого, овладение содержанием требований взрослых посредством «словесных инструкций, знаковых средств» [53].

Таким образом, в исследованиях Л.Ф. Обуховой отмечается, что познавательная сфера ребенка старшего дошкольного возраста характеризуется переходом к произвольности всех процессов, от восприятия до мышления. К концу старшего дошкольного возраста прошел основной этап осознания ребенком своей гендерной идентичности. Развитие дисциплинированности, организованности и других качеств, помогающих дошкольнику управлять своим поведением, по мнению А.К. Марковой, в большой мере зависит от степени его восприимчивости к требованиям взрослого как носителя социальных норм поведения. Среди факторов, обусловливающих развитие этого рода восприимчивости, важное место занимает характер взаимоотношений ребенка и взрослого.

По мнению М.И. Лисиной, самооценка представляет собой сложно-структурированное образование, оказывающее существенное влияние на формирование личности, её деятельность, общение, психическое здоровье [47]. Л.И. Божович рассматривают самооценку как психологическое новообразование дошкольного возраста, важное звено мотивационно - потребностной сферы личности ребёнка [18].

В.Сатир ставила самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании детей и развитии личности. Под самооценкой она понимала способность (или, наоборот, неспособность - авт.) человека честно с любовью и по достоинству оценить себя [75].

Решающее значение в генезисе самооценки на первых этапах становления личности (конец раннего, начало дошкольного периода) имеет общение ребенка со взрослыми. Вследствие отсутствия (ограниченности) адекватного знания своих возможностей ребенок первоначально на веру принимает его оценку, отношение и оценивает себя как бы через призму взрослых, целиком ориентируется на мнение воспитывающих его людей. Элементы самостоятельного представления о себе начинают формироваться несколько позже. Впервые проявляются они, как показывают исследования Б.Г. Ананьева и др., материалы дневников, в оценке не личностных, моральных качеств, а предметных и внешних («А у меня есть самолет», «А зато у меня есть вот что» и т. п.). В этом проявляется неустойчивость представлений о другом и о себе вне ситуации узнавания, сохраняющиеся элементы неотделенности действий от предмета [11].

Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств и внутренних состояний самого себя. Согласно исследованиям Э.И. Суверовой, во всех возрастных группах дети обнаруживают способность объективнее оценивать других, нежели самих себя. Но здесь наблюдаются определенные возрастные изменения. Редко от старшего дошкольника на вопрос «Кто у вас самый хороший?» мы услышим «Я самый хороший», так характерное для самых маленьких. Но это не означает, что детская самооценка собственной личности теперь низкая. Дети уже стали «большими» и знают, что хвастать некрасиво, нехорошо. Совсем необязательно прямо заявлять о своем превосходстве. В старших группах можно заметить детей, которые оценивают себя с положительной стороны косвенным путем. На вопрос «Какая ты: хорошая или плохая?» они обычно отвечают так: «Я не знаю... Я тоже слушаюсь», «Я тоже умею считать до 100», «Я всегда помогаю дежурным», «Я тоже никогда не обижаю детей, делюсь конфетами» и т.п. [84].

Как отмечает Е.А. Маслова, в дошкольном возрасте оценка и самооценка носят эмоциональный характер. Из окружающих взрослых наиболее яркую положительную оценку получают те из них, к которым ребенок испытывает любовь, доверие, привязанность. Старшие дошкольники чаще подвергают оценке внутренний мир окружающих взрослых, дают им более глубокую и дифференцированную оценку, нежели дети среднего и младшего дошкольного возраста [55].

По мнению Е.Н. Васиной, сравнение самооценки дошкольника в разных видах деятельности показывает неодинаковую степень ее объективности («переоценка», «адекватная оценка», «недооценка»). Правильность детской самооценки в значительной мере определяется спецификой деятельности, наглядностью ее результатов, знанием своих умений и опытом их оценки, степенью усвоения истинных критериев оценки в данной области, уровнем притязания ребенка в той или иной деятельности. Так детям легче дать адекватную самооценку выполненного им рисунка на конкретную тему, нежели верно оценить свое положение в системе личных отношений [24].

М.В. Лаврентьевой установлено, что статус, положение ребенка в группе также влияет на самооценку дошкольника. Так, например, тенденцию к переоценке чаще обнаруживают «непопулярные» дети, чей авторитет в группе невысок; недооценку - «популярные», эмоциональное самочувствие которых достаточно хорошее [44].

Самооценка детей дошкольного возраста по-разному проявляется в зависимости от их отношения к деятельности. Наиболее благоприятными, как показали исследования В.А. Горбачевой, Р.Б. Стеркиной, для формирования динамической самооценки у старших дошкольников являются такие виды деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат и где этот результат выступает в форме, доступной самостоятельной оценке ребенка (например, игры с бросанием стрелы в цель, игра в мяч и в классики). В этом случае дети руководствуются мотивом повышения самооценки, в то время как при выполнении деятельности продуктивного характера (например, вырезание из бумаги), связанной с необходимостью осуществления достаточно тонких операций, не вызывающих яркого эмоционального отношения, мотивы самооценки отступают на задний план, а первостепенное значение для детей приобретает интерес к самому процессу деятельности. Точность и объективность оценки и самооценки дошкольников растут по мере овладения детьми правилами игры, приобретения личного опыта [57].

Н. Авдеева полагает, что к концу дошкольного возраста самооценка ребенка, его оценочные суждения об окружающих постепенно становятся все более полными, глубокими, детализированными, развернутыми. Эти изменения объясняются в значительной степени появлением (увеличением) интереса старших дошкольников к внутреннему миру людей, переходом их к личностному общению, усвоением значимых критериев оценочной деятельности, развитием мышления и речи. В самооценке дошкольника находят отражение развивающиеся у него чувства гордости и стыда [3].

Развитие самосознания, на взгляд Л.И. Божович, находится в тесной связи с формированием познавательной и мотивационной сферы ребенка. На основе их развития в конце дошкольного периода появляется важное новообразование - ребенок оказывается способным в особой форме сознавать и самого себя и то положение, которое он в данное время занимает, т. е. у ребенка появляется «осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренней позиции». Данный сдвиг в развитии самооценки имеет важную роль в психологической готовности дошкольника к обучению в школе, в переходе к следующей возрастной ступени. Возрастает к концу дошкольного периода и самостоятельность, критичность детской оценки и самооценки [18].

М.И. Лисина разделяет самооценку на: высокую, низкую, завышенную, заниженную. М.И. Лисина подчёркивает, что человек, обладающий позитивной самооценкой, обобщенно ощущает себя хорошим и, как следствие, - верит в свою успешность. Его цели обширны, планки высоки, планы масштабны. Средства соответствуют целям: ответственность не пугает, предпринятые усилия оправдываются наградой, а вера в успех позволяет не обращать внимания на временные неудачи и ошибки. Малая самокритичность и некоторая невнимательность к другим людям - одно из следствий оптимизма и инициативности. Ребенку с высокой самооценкой проще существовать в коллективе. Он не боится показаться смешным или сделать глупость - поэтому готов придумывать: как решить задачу, где прогулять урок, во что поиграть на перемене. Он не слишком критично относится к своим действиям, поэтому осуществляет их - много и разных. Ему легче учиться: он уверен в собственных силах, поэтому задачи вызывают азарт и любопытство если они сложные, и скуку - если простые или глупые. Но даже самые трудные не вызовут у него страх или тревогу. Когда планка для достижений высока, а уверенность в успехе велика, значит, человек оценивает себя в целом позитивно. Следствие - активность, продуктивность, авторское отношение к происходящему [47].

По мнению Л.А. Венгер, В.С. Мухиной, адекватная самооценка, когда человек в целом принимает себя и свой образ, но при этом не идеализирует себя и видит свои отрицательные черты, чрезвычайно важна для нормального развития ребенка. Для детей с завышенной самооценкой характерна ситуация, когда свой образ, который выстроил ребенок, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и является причиной агрессивного поведения, конфликтности, тревожности, нарушений общения [57].

По мнению М.И. Лисиной, ребенок с низкой самооценкой узнается по угрюмости, застенчивости, отсутствию жизнерадостности. Он думает, что с ним скучно играть - и действительно становится скучно, потому что он запрещает себе полностью увлечься. Но из-за того, что он очень скучает по общению, другие дети легко могут приучить его играть роли, которые им самим не нравятся - невыигрышные, скучные, исполнительские. Если такой ребенок решается на какой-нибудь поступок (придумать новый сюжет, ударить обидчика, дать списать задание или самому списать - неважно), очень вероятно, что потом он будет переживать, стыдиться своего промаха или стесняться своего выигрыша, скрывать свою причастность, убегая от ответственности [47].

Ряд авторов (А.И. Силвестру, М.И. Лисина) считают, что завышенная самооценка - результат многочисленных «поглаживаний», поощрений, лишенных органичности и, возможно, являющихся манипуляцией со стороны родителей. Например, ребенку не отказывают ни в чем материальном, однако и не участвуют эмоционально в его в судьбе, не оценивают его поведение, не воспитывают. Он вырастает с ощущением, что все жизненные блага ему даны от природы, однако они никак не связаны с тем, каков он на самом деле. Он знает, что он абстрактно хороший ребенок. А вот за что можно хвалить - он не знает, и плохо отличает свои достижения от чужих [47].

Как отмечает В.В. Столин, неадекватная самооценка, не осознаваемая, поэтому не поддающаяся изменению, у многих людей вызывает сложности в общении, мешает адаптироваться к работе, препятствует самоактуализации. Заниженная самооценка характеризуется полным отсутствием веры в собственный успех вплоть до отказа что-то предпринимать, это доведенная до автоматизма беспомощность [83].

Л.А. Венгер, В.С. Мухина считают, что для детей с неадекватно заниженной самооценкой характерны тревожность, неуверенность в себе, стремление расположить к себе собеседника, понравиться ему [57].

По мнению Е.Т. Соколовой, самооценка проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения ребёнка. Именно деятельность и общение дают ему некоторые важные ориентиры для поведения [80].

Считая самооценку наиболее сложным продуктом сознательной деятельности ребенка, Б.Г.Ананьев отмечал, что ее исходные формы являются прямым отражением оценок взрослых, а подлинная самооценка появляется тогда, когда она наполняется новым содержанием, благодаря "личному участию" в ее производстве самого ребенка [11].

Развитие у ребенка способности оценивать себя психологи соотносят с такими феноменами, как самовыделение и принятия себя в расчет (В.В. Столин); с возникновением этических инстанций, обусловливающих произвольность поведения (Л.И. Божович); с появлением представлений о своих возможностях (Х. Хекхаузен). По мере интеллектуального развития ребенка преодолевается прямое принятие оценок взрослых, начинается процесс опосредствования их собственным знанием себя. Старшие дошкольники, в основном, верно осознают свои достоинства и недостатки, учитывают отношение к ним со стороны окружающих. Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным образцам [18; 83].

Системообразующим ядром индивидуальности является самооценка личности, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. Самооценка во многом обусловливает динамику и направленность развития субъекта.

Согласно исследованиям С.Г. Якобсон, Г.И. Моревой, с возрастом ребенок овладевает более совершенными способами оценивания, его знания о себе расширяются и углубляются, интегрируются, становятся более осознанными, усиливается их побудительно-мотивационная роль; эмоционально-ценностное отношение к себе также дифференцируется, становится избирательным и приобретает стабильность. К концу дошкольного возраста соотношение эмоционального и когнитивного компонентов несколько гармонизируется. Создаются благоприятные условия для развития когнитивного компонента самооценки, для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны взрослых [95].

Исследования А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, Д.Б. Эльконина и других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. На детско-родительских отношениях сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье. Под влиянием типа родительских отношений формируется личность ребенка [18; 29].

По мнению исследователей (И.М. Балинский, А.И. Захаров, И.А. Сихорский), родительские отношения могут выступать в качестве положительного или отрицательного фактора влияния на самооценку ребёнка. При этом взаимоотношения в семье могут иметь разноплановый характер, а использование неэффективного типа родительского отношения ведет к возникновению неадекватной самооценки у ребенка [38; 46].

Д.В. Зайцевым были выделены четыре родительские установки и соответствующие им типы поведения: «принятие и любовь», «явное отвержение», «излишняя требовательность», «чрезмерная опека», а также была прослежена определенная зависимость между поведением родителей и поведением детей. Так, например, «принятие и любовь» порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют нормальному развитию личности, в то время как «явное отвержение» ведет к агрессивности и эмоциональному недоразвитию [34].

Н.Т. Колесник изучала влияние семейного воспитания на социальную адаптированность детей, проявляющуюся в различной степени выраженности у них самооценки, социометрического статуса, уровня общения и эмоционального благополучия. Ею были выделены типы поведения детей, по-разному адаптированных к окружающему миру [40]:

. Адаптированный тип - ребёнку важно адекватно воспринимать предъявляемые требования, ярко выражена мотивация в достижении успеха, у него разносторонние интересы, не ограниченные программным материалом дошкольного учреждения. Такие дети легко вступают в контакт, имеют завышенную адекватную или среднюю адекватную самооценку, занимают благоприятный статус в группе сверстников, умеют разрешать конфликты и избегать их.

. Частично адаптированный тип - в общении испытывает затруднения, предпочитает знакомое общество или игры в одиночестве.

. Неадаптированный тип - испытывают затруднения в самостоятельной работе, резко реагируют на внешние раздражители, проявляют неконструктивные реакции поведения. В группе сверстников являются «отверженными».

Значимым элементом психолого-педагогического опыта ребёнка выступает его самосознание. Социальный опыт будет присвоен им только по мере осознания себя в качестве члена общества, носителя общественно значимой позиции. Дошкольник учится смотреть на себя со стороны, оценивать свои действия, поступки, соотносить свои возможности с той социальной ролью, с тем типом поведения, который ему «предписывает» жизнь. Н.Т. Колесник выделяет следующие типы самооценки [40]:

заниженная адекватная - неадекватная,

средняя адекватная - неадекватная,

завышенная адекватная - неадекватная.

Причём, у детей 4-5 лет преобладает завышенная оценка своих качеств, благодаря которой они чувствуют большую уверенность, активны, инициативны в общении. К 6-7 годам, в связи с овладением новых более значимых видов деятельности, самооценка приближается к адекватной, либо резко снижается. Дети могут говорить о том, что о них думают другие, что от них хотят взрослые, могут ли они это сделать [40].

М.И. Лисина проследила развитие и формирование самооценки дошкольника под влиянием детско-родительских отношений. М.И. Лисина отмечает, что дети с точным представлением о себе имеют высокую самооценку, воспитываются в семьях, где родители применяют демократический стиль воспитания, уделяя детям, достаточно много времени, положительно оценивая их физические и умственные данные, но, не считая уровень их развития выше, чем у большинства сверстников. Таких детей часто поощряют, но не подарками. Наказывают, в основном, отказом от общения. Дети с заниженным же представлением о себе (заниженная самооценка) растут в семьях, в которых присутствует авторитарный, либеральный или же хаотический стиль воспитания. С ними не занимаются, но требуют послушания (особенно авторитарный тип воспитания). Низко оценивают, часто упрекают, наказывают, иногда - при посторонних. Не ожидают от них успехов и достижений в дальнейшей жизни [47].

По мнению Карабановой О.А., детско - родительские отношения влияют на формирование адекватной самооценки ребенка, если взрослый применяет по отношению к ребёнку демократический стиль воспитания, т.е. [33]:

Всегда находит время, чтобы поговорить с ребенком;

Интересуется проблемами ребенка, вникает во все возникающие в его жизни сложности и помогает развивать свои умения и таланты;

Не оказывает на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;

Имеет представление о различных этапах в жизни ребенка;

Уважает право ребенка на собственное мнение;

Умеет сдерживать собственнические инстинкты и относится к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.

По мнению Г. Крайга, при авторитетном стиле существует уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию своих детей, теплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Дети у таких родителей социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают адекватной высокой самооценкой [43].

На взгляд Г. Крайга, при авторитарном стиле детско-родительских отношений, который характеризуется высоким контролем, создаются условия для формирования неадекватно низкой (заниженной) самооценки. Дети - замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки в большинстве своем - пассивны и зависимы, мальчики - неуправляемы и агрессивны [43].

Г. Крайг считает, что неадекватно завышенная самооценка формируется под влиянием детско - родительских отношений, где доминирует либеральный стиль, который предполагает низкий уровень контроля и теплые отношения. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно, нетребовательны к себе [43].

По мнению Г.А. Урунтаевой, основной путь влияния взрослых на развитие самооценки детей - организация усвоения моральных норм. Эти нормы усваиваются ребенком под влиянием образцов и правил поведения. Образцами поведения для детей служат сами взрослые - их поступки, взаимоотношения. Ребенок склонен им подражать, перенимать их манеры, заимствовать у них оценку людей, событий, вещей. Ребенок дошкольного возраста знакомится с жизнью взрослых наблюдая их труд, слушая рассказы, стихи, сказки. Предъявляя детям требования и оценивая их поступки, взрослые добиваются от детей выполнения правил. Постепенно и сами дети начинают оценивать свои поступки [88].

По мнению Л.И. Божович, авторитарные родители имеют детей, у которых занижена самооценка, они недовольны собой. Взрослые постоянно порицают ребенка или ставят перед ним завышенные задачи. Ребенок чувствует, что он не соответствует требованиям родителей. Неадекватность также может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка часто хвалят, и за мелочи и достижения дарят подарки (ребенок привыкает к материальному вознаграждению). Ребенка наказывают очень редко, система требования очень мягкая. Обычно это семьи с либеральным стилем воспитания [18].

М.И. Лисина отмечает, что обозначая словом то или иное индивидуальное качество ребенка, окружающие тем самым относят его к той или иной категории людей. Если мама говорит дочери: "Ты красивая девочка", - тем самым она как бы имеет в виду, что дочь относится к определенной группе девочек, обладающих набором привлекательных характеристик. Словесное обозначение индивидуальных особенностей ребенка обращено, прежде всего, к его сознанию. Осознаваясь ребенком, суждения взрослых становятся его собственными знаниями о себе. Образ себя, внушаемый ребенку взрослыми, может быть как положительным (ребенку говорят о том, что он добрый, умный, способный), так и отрицательным (груб, неумен, неспособен). Негативные оценки взрослых закрепляются в детском сознании, оказывают неблагоприятное влияние на формирование его самооценки [47].

Как полагает Л.Д. Столяренко, педагогическая оценка родителей, играющая важную роль в формировании самооценки ребёнка, должна выполнять ориентирующую и стимулирующую функции, воздействовать не только на ум, но и на чувства дошкольника. Она должна учитывать не только возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, возможности его на сегодняшний день, но зоны ближайшего развития, знания той конкретной микросреды, в которую включён ребёнок. У авторитарных родителей дети с низкой самооценкой [83].

На взгляд А.И. Силвестру, М.И. Лисиной, демократические родители в своём воспитании используют такой метод, как поощрение, которое поддерживая и закрепляя конкретное поведение, работает на формирование позитивной оценки себя. Наказания и игнорирование применяют авторитарные и либеральные родители соответственно, что направлено на формирование неадекватной самооценки [47].

А.И. Силвестру, М.И. Лисиной отмечается, что помимо действий важны слова. То, что говорят родители, проецируя свои ожидания или надежды на ребенка, также сохраняется в детской памяти. Слова взрослых могут стать "путеводителем по жизни" в одном случае или "вредными советами", где все нужно делать строго, наоборот, в другом: "Ты такой славный, такой же неудачник, как я"; "Ты обязательно станешь зубным врачом, воплотишь мою мечту, ведь мне самому не удалось"; "Главное - рассчитывать только на себя и никогда не расслабляться, тогда добьешься всего, чего захочешь" [47].

По мнению Л.А. Венгера, усвоенные от взрослых оценки становятся собственными оценками ребенка. Ребенок оценивает себя так, как его оценивают окружающие, и прежде всего, родители. Родители и другие взрослые формируют у него определенные личностные ценности, идеалы и эталоны, на которые следует равняться; намечают планы, которые необходимо выполнить; определяют стандарты выполнения тех или иных действий; называют общие и частные цели. Если же родители придерживаются демократии в воспитании, то и цели для своих детей они ставят более реалистичные, которые соответствуют возможностям ребенка и способствуют формированию позитивного образа "Я" и положительной самооценки [74].

В исследованиях А.В. Петровского показано, что детско-родительские отношения оказывают влияние на формирование неадекватно низкой самооценки при безоглядной авторитарности родителей, игнорировании интересов и мнений ребенка, подавлении, принуждении, а, в случае сопротивления ребенка порой еще и эмоциональном или физическом насилии над ним, издевательстве, систематическом лишении его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это, по мнению исследователя, гарантия серьезных неудач формирования его личности, а, следовательно, снижение его самооценки [62].

Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько полагают, что оценочное суждение дошкольника «непрерывно переплетается с оценочными отношениями к нему со стороны товарищей и педагога. Исследования Э.И. Суверовой обнаруживают четкую зависимость осознания качеств и особенностей сверстника от воспитательной работы в группе. Общая тенденция, наблюдаемая при этом, заключается в том, что дети прежде всего осознают те качества и особенности поведения сверстников, которые чаще всего оцениваются окружающими и от которых, следовательно, в большой степени зависит их положение в группе [84].

Эффективность влияния взрослых на формирование самооценки дошкольника определяется в значительной степени уровнем их педагогического мастерства. Исследования психологов (Б.Г. Ананьев, П.Р. Чамата, Н.Е. Анкудинова, В.А. Горбачева, А.И. Сильвестру и др.) показывают, что относительная верность оценки себя и сверстников определяется направлением и стилем воспитательной работы, глубоким знанием педагогом как жизни группы, межличностных отношений в ней, так и индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка [11; 45].

Важную роль при этом играет владение навыками педагогического общения, умелое использование ориентирующих и стимулирующих (Б.Г. Ананьев) функций педагогической оценки. Положительные результаты в формировании самооценки неуверенных в себе дошкольников достигаются, когда воспитатели идут путем развития возможностей детей, создания для них ситуации успеха, не скупятся на похвалу, проявление эмоциональной поддержки их. Это способствует укреплению уверенности детей в своих силах, самоуважению. В этом убеждают как передовой педагогический опыт, так и специально проведенные исследования [11].

На взгляд Л.И. Уманец, условиями формирования самооценки являются формы оптимизации оценочных отношений детей в игре, в результате осуществления которых: а) обогащается положительный опыт сравнения ребенком под руководством воспитателя своих игровых достижений в различных играх с результатами сверстников; б) развивается умение применять нравственные критерии при оценке и самооценке успешности в выполнении игровых действий и игрового общения; в) актуализируется потребность ребенка в положительной оценке себя сверстниками - партнерами по игре [87].

Экспериментальные данные Л.И. Уманец свидетельствуют о том, самооценка, формирующаяся в игровой деятельности, предполагает развитие у ребенка способности оценивать по достоинству партнеров в игре, умело согласовывать с ними свои действия, не нарушая при этом правил, быть доброжелательным, оказывать нужную помощь, считаться с мнением других, не ущемлять их прав. Чтобы это нравственное поведение было свойственно старшим дошкольникам необходимо: во-первых, вооружить их системой критериев, по которым оценивается тот или иной участник игры; во-вторых научить оперировать этими критериями, т.е. самостоятельно применять их по отношению к себе и другим. Для решения этих задач воспитатель должен умело использовать психологический механизм воздействия игровой группы на личность отдельного ребенка [87].

Как полагает В. Абраменкова, развитие в процессе дошкольного воспитания правил коллективного поведений детей и привычек этого поведения вырабатывает у них сознание необходимости действовать сообразно этим правилам, оценку собственного поведения с точки зрения поведения должного, основанного на мнении коллектива. В образовании целенаправленности и планомерности волевых действий дошкольника определяющую роль играет именно это сознание правил поведения, как регулирующих удовлетворение своих желаний, так и стимулирующих процесс преодоления своего нежелания [1].

Согласно исследованиям Т.П. Авдуловой, в процессе сознательного освоения детьми правил взаимоотношения в коллективной жизни группы формируется и объективная основа оценочных отношений ребенка к самому себе. Относительная адекватность оценочных суждений ребенка о товарищах и самом себе определяется направлением и стилем воспитательной работы, глубоким знанием воспитательницы как внутренней коллективной жизни группы, так и индивидуальных особенности и возможностей каждого ребенка. Эта адекватность самооценки определяется и характером игровой деятельности ребенка, осознанием- объективных компонентов этой деятельности, особенно ее результатов. Оценочное суждение ребенка о самом себе непрерывно переплетается с оценочными отношениями к нему со стороны товарищей и особенно воспитательницы [7].

Результаты исследования О.А. Белобрыкиной позволяют сделать вывод о том, что социально значимое окружение ребенка не в полной мере обеспечивает удовлетворение потребностей, имеющих значение в становлении адекватной самооценки в дошкольный период детства. Так, в частности, оценочная система, существующая в ближайшем окружении ребенка, не отвечает психологопедагогическим требованиям: вопервых, не учитывает индивидуальных и возрастных различий потребности ребенка в получении внешней оценки; вовторых, не соответствует смыслу и значимости педагогической оценки, призванной обеспечивать адекватное развитие разнообразных сфер личности ребенка [15].

Специфика развития самосознания в дошкольном возрасте характеризуется наличием следующей тенденции. Здесь позиция близости реального и идеального Я является наиболее благоприятной (Л.И. Божович, Р. Бернс, М.И. Лисина, А.И. Сильвестру, Е.Е. Кравцова, Т.А. Репина), ибо служит пусковым механизмом актуализации одной из важнейших потребностей личности - потребности в саморазвитии, самосовершенствовании, которая, собственно, и составляет базис целеполагания. Таким образом, наличие у ребенка "позиции близости двух Я " свидетельствует о его самотождественности, т.е. о его уверенности в себе, уверенности в том, что он хороший, любимый. Самотождественность, по Э. Эриксону, и есть тот потенциал, благодаря которому осуществляется возможность реализации потребности в саморазвитии [47; 77; 94].

Как отмечают О.А. Белобрыкина, В. Мамаева, Е.В. Прима, Н.И. Сарджвеладзе, в генезисе отношения к себе особую роль играет возникновение и развитие позиции децентрации, рассматриваемой как способность "посмотреть на себя и на ситуацию с разных точек зрения, абстрагируясь от несущественного". Способность к децентрации является предпосылкой развития рефлексии в дошкольном детстве. Одним из основных условий, необходимых для становления у ребенка элементарных форм рефлексии, признается общение. В социально-психологическом контексте рефлексия понимается как осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению [15; 51; 66; 74].

Известно, что у дошкольника потребность во внешней оценке чрезвычайно велика, но она не всегда в полной мере удовлетворяется. Ребенок, по мнению Л.И. Божович, стремится стать именно таким, каким его видит взрослый. Следовательно, одним из аспектов понимания тенденции развития и возможного прогнозирования динамических изменений в самосознании, в том числе в развитии общей и частной самооценки ребенка, может служить изучение отношения к нему со стороны социальной среды, которая во многом определяет направление этого развития через переживание среды самим ребенком. Исследования О.А. Белобрыкиной свидетельствуют, что направленность самооценки ребенка опосредствована ее соотношением с реально существующим положением ребенка, сложившимся в его социальном окружении [15].

Таким образом, согласно исследованиям С.Г. Якобсон, Г.И. Моревой, к концу дошкольного возраста соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки гармонизируется, создаются благоприятные условия для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны взрослых. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. По мнению Карабановой О.А., детско-родительские отношения влияют на формирование адекватной самооценки ребенка, если взрослый применяет по отношению к ребёнку демократический стиль воспитания. Как отмечают Т.П. Авдулова, О.А. Белобрыкина, В. Мамаева, Е.В. Прима, Н.И. Сарджвеладзе, Л.И. Божович, направленность самооценки ребенка опосредствована ее соотношением с реально существующим положением ребенка (оценкой), сложившимся в его социальном окружении.

Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста

.1 Методы изучения самооценки у детей дошкольного возраста и анализ результатов исследования

Цель констатирующего эксперимента - определить уровень самооценки детей дошкольного возраста.

На этапе констатирующего эксперимента нами были обследованы 16 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Нами были подобраны и использованы диагностические методики [53]:

методика «Лесенка» С.Л. Дембо-Рубинштейн;

методика «Рисунок человека» (Карен Маховер).

Кратко охарактеризуем используемые методики.

Методика «Лесенка» С. Л. Дембо-Рубинштейн использовалась для изучения уровня самооценки детей 6-7 лет [27]. Стимульный материал теста «Лесенка»: рисунок лестницы, состоящий из десяти ступенек. Посередине располагают фигуру ребенка. Для удобства может быть вырезана из бумаги фигурка мальчика или девочки, которую можно ставить на лесенку в зависимости от пола тестируемого ребенка. Обследование проводилось индивидуально с каждым ребенком.

Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение, в случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

При анализе результатов обращают внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. На основе подсчета среднего балла по всем категориям (1.здоровье; 2. сила; 3.счастье; 4. ум; 5.доброта; 6.смелость; 7.ложь; 8.полушание; 9.красота) определялись уровни самооценки: заниженная (1-3 балла), адекватная (4-6 баллов), завышенная самооценка (7-10 баллов).

. Методика «Рисунок человека» (Карен Маховер). Данная методика является проективной методикой изучения личности детей старшего дошкольного возраста. Ребенку предлагается на листе бумаги формата А4, нарисовать человека простым карандашом, средней мягкости. При рисовании с детьми дошкольного возраста лучше уточнить задание: объяснить малышу, что нарисовать надо именно человека, а не сказочного или мультяшного героя. Когда малыш закончит, необходимо спросить у него, что это за человек добрый или злой, где он живет, чем занимается. Данная методика основана на изучении самооценки и общего эмоционального отношения к себе детей старшего дошкольного возраста. Оценивается рисунок по следующим пунктам:

Обратить внимание с чего ребенок начал рисовать фигурку? Если с головы, у ребенка, скорее всего, нормальное мироощущение, а вот если с ног, то, скорее всего, в нем затаилась тревога.

Если у человечка маленькая головка, значит, автор рисунка находится в состоянии неудовлетворенности, у него занижена самооценка. Ведь голова расценивается как сфера интеллекта, а также волевого управления различными побуждениями. Уже маленький ребенок считает голову очень важной частью человека, он чувствует, что взрослые люди смышленость, находчивость как-то связывают с головой. Нечеткое изображение головы - это тоже показатель неуверенности в своих силах, робости.

Обратить внимание на расположение рисунка. Рисунок может быть размещен в разных частях листа. Если высоко от центра, то у ребенка высокая самооценка, и вместе с тем он недоволен своим положением, ему не хватает признания со стороны близких людей. Если же рисунок расположен в нижней части листа, то у ребенка заниженная самооценка. Смещение фигурки влево указывает на пассивность, страх перед будущим, вправо - на активность, оптимизм. Если рисунок расположен по центру, то самооценка ребенка адекватна действительности.

Детали рисунка: квадратное или угловатое туловище свидетельствует о стремлении к мужественности, укреплению воли, слишком маленькое говорит об униженности, подавленности. Чрезмерно широкие плечи человечка на рисунке указывают на ощущение силы автора, угловатые плечи - на осторожность, повышенную тревожность. Покатые плечи чаще всего отражают пониженный жизненный тонус, иногда чувство вины рисующего.

Руки дети начинают рисовать очень рано, сначала в виде палочек или “сосисок”. Позднее на рисунках появляется кисть руки, иногда в виде “варежки”, иногда с пальцами. Если пальцев больше чем пять, то ребенок чувствует себя сильным, уверенным, если меньше - то более слабым, чем окружающие. Слишком длинные руки, означают амбициозные стремления, очень короткие руки - неуверенность в себе, ограниченность стремлений. Руки характеризуют сферу общения, поэтому, спрятанные за спину или в карманах, они свидетельствуют о трудностях в этой сфере. Если руки как бы висят по бокам - это означает страх перед кем-то или чем-то и пассивность. Широкий размах рук - решительное побуждение к действию, а когда пальцы при этом сжаты в кулак - протест.

Следует обратить внимание на соответствие ног всей нарисованной фигурке. Тонкие ноги при нормальной фигуре означают неумение ребенка сопротивляться трудностям, неуверенность. Чем больше на рисунке площадь опоры у ног - тем сильнее у ребенка ощущение защищенности в жизни. Если ноги у человечка непропорционально длинные, то, по всей вероятности, у автора рисунка ярко выраженное стремление к независимости и самостоятельности.

Лицо. Нарисованное в анфас - оно свидетельствует о сосредоточенности ребенка на себе, в профиль - о высоком интеллектуальном уровне. Если фигурка изображена спиной, и вместо лица вы видите затылок, то у ребенка наверняка есть проблема: он стремится уйти от действительности, которая ему неприятна. Полные губы у человечка - признак того, что автор рисунка чувствителен, эмоционален. Открытый и заштрихованный рот указывает на страхи, рот, наподобие клоунского - на противоречивые чувства, четко нарисованные зубы - на агрессивность.

Глаза, закрытые или спрятанные полями шляпы, свидетельствуют о стремлении избежать неприятных визуальных воздействий. Большие расширенные глаза - это выражение тревожности, беспокойства, потребности в защите. “Глаза-точечки” или “щелочки” также указывают на душевный дискомфорт ребенка. Если радужная оболочка глаз у человечка заштрихована, а его волосы стоят дыбом, это говорит о страхах ребенка.

Большие уши встречаются на рисунках детей, особенно чувствительных к критике, а также озабоченных проблемами послушания. Маленькие уши или же вообще отсутствие их на рисунке можно расценить как желание не принимать никакой критики.

Если ребенок сильно нажимает на карандаш и рисует человека крупным, располагает по середине листа он уверен в себе и своих силах, потребность в самоутверждении. Маленький рисунок указывает на стремление быть незаметным, на проявление тревожности, Если изображение маленькое и находиться в углу рисунка, или еле видное - значит ребенок не уверен в себе, у него заниженная самооценка, и он чувствует свою беспомощность.

Для обработки результатов за основу нами были приняты следующие показатели уровней самооценки и общего эмоционального отношения к себе: от 0 и ниже и до 2 баллов - низкий уровень, заниженная самооценка, при отрицательном результате негативное отношение к себе, возможно, полное неприятие себя; от 3 до 5 баллов - средний, адекватное позитивное отношение к себе; от 6 и выше балов - очень высокий уровень, завышенная самооценка.

Результаты диагностики по использованным методикам представлены в приложении 4 (таблица 1).

Нами было выявлено, что особенности проявления самооценки различаются у детей с заниженной, адекватной и высокой самооценкой.

Как показало диагностическое исследование, 68% дошкольников имеют неадекватно заниженную самооценку, что вероятно является следствием их повышенной тревожности. Очевидно, что дети, имеющие неадекватно заниженную самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости. Дошкольники с заниженной самооценкой неуверенны в себе, отвечали на вопросы неохотно, смотрели по сторонам, как будто искали поддержки. У детей данной группы отсутствует вера в свои возможности.

Меньшая часть дошкольников - 14% - имеют неадекватно завышенную самооценку. Дошкольники с завышенной самооценкой считают себя лучше всех, все происходящее направлено на доставление радостей именно им, характерна переоценка себя и своих возможностей, самоутверждение за счет чужих достижений, что приводит к неадекватному восприятию себя и окружения.

Дошкольники с адекватной самооценкой (18%) не бояться показаться смешными или сделать глупость. Отвечали на вопросы легко и свободно, рассказывая, почему они поставили себя на эту ступеньку.

Таким образом, проведенное диагностическое обследование позволило выявить особенности проявления самооценки, которые различаются у детей с заниженной, адекватной и высокой самооценкой. В обследованных группах преобладает число детей с заниженной самооценкой. Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения коррекционно-развивающей работы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

2.2 Коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста

Цель формирующего этапа эксперимента - разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Организуя жизнь детей в детском саду, педагоги-воспитатели сталкиваются с разными характерами, с разным эмоциональным и социальным опытом, полученным детьми в их семьях.

Особенно трудной становится работа воспитателя при появлении в группе детей, с резко выраженными особенностями в поведении: шумливых, крикливых, склонных к ссорам, детей с рассеянным вниманием, заторможенных, пассивных, как бы ничем не интересующихся, ребят, избегающих своих сверстников и совместных с ними дел. Такие случаи не редки в любом детском саду.

Огромное значение для развития личности ребенка имеет эмоционально-психологический климат коллектива, в котором находится ребенок. При благоприятных условиях у детей от 3 до 7 лет во время игры, изобразительной или трудовой деятельности интенсивно развиваются сложные формы восприятия пространства и времени, наглядно-образное мышление, творческого воображения. В эти же годы складываются и взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Если в данном возрасте эти процессы не будут надлежащим образом сформированы, восполнить такой недостаток позднее окажется делом весьма трудным, а подчас и невозможным. Свойственное ребенку переживание радости закрепляется при определенных условиях и превращается в черту характера.

Дезорганизующую роль в жизни и деятельности детей выполняют затянувшиеся отрицательные эмоциональные состояния. Неоспоримым можно считать тот факт, что в результате общения с окружающими людьми, у ребенка складывается образ другого человека и образ самого себя, а следовательно, и самооценка, от того какой (положительной или отрицательной) она будет - зависит какими будут отношения с окружающими, как будет чувствовать себя ребенок в обществе сверстников, как будет реагировать на удачи и промахи. Неуверенный в себе ребенок перестает быть самостоятельным не только в действиях, но и принятии какого-то решения. Боясь ошибиться и сделать что-то не так, малыш может вообще отказываться от той или иной деятельности. Снижается познавательная активность ребенка.

Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

 Заниженная самооценка может привести к нарушению поведения ребенка. Проявления негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности, до проявления агрессии. Негативная самооценка может привести к:

 Развитию нерешительности, застенчивости. Ребенок может избегать ситуаций устного опроса на занятиях, не отвечать на вопрос, хотя знает ответ, может отказываться от ведущих ролей в играх. Такой ребенок часто использует фразы: «не знаю», «у меня не получится».

 Эмоциональной неустойчивости (обидчивости). Малыш обижается при проигрыше в игре, болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон голоса, недовольное выражение лица взрослого, часто плачет.

 Страхам. Малыш боится новых людей, новых ситуаций, боится оставаться один, боится выступать на публике один, и т.п.

 Тревожности. Общение у тревожных, неуверенных в себе детей становится избирательным, эмоционально-неровным. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми. Нередко у таких детей отмечается двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается нетерпением. Мышление в состоянии повышенной тревожности становится скованными бесконечными опасениями, сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а восприятие лишается целостности и непосредственности. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать что-то не так, как ожидают, или требуют взрослые, уменьшается познавательная активность. Все новое, неизвестное воспринимается настороженно, с недоверием. Возникают трудности в общении со сверстниками и со взрослыми.

 Конфликтности. Ребенок может сам провоцировать конфликт, отвечать конфликтно на конфликтные действия других.

 Агрессивности. Ощущать себя «неумехой» или «плохим» ребенку очень трудно, поэтому он может вести себя достаточно агрессивно, самоутверждаясь при этом. Ребенок может ломать игрушки, толкать сверстника, мимоходом ударить встречных, кусаться, плеваться, щипать других, говорить обидные слова, когда не слышит взрослый и т.п.

Данная коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста была направлена на воспитание у детей уважения к себе и к окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника или партнера по игре и занятиям. Основная идея опирается на тот факт, что когда человек уверен в себе и находится в "согласии с самим собой" - принимает себя - он принимает и понимает других, а это, в свою очередь, способствует развитию позитивной самооценки, снижению тревожности и благоприятному общению с окружающими. Это практический курс занятий по развитию у детей уверенности в себе, обретению позитивной самооценки и снижению уровня тревожности. Поскольку самооценка дошкольника в значительной степени зависит от оценки сверстников, курс рассчитан на развитие навыков общения и создания благоприятного микроклимата в группе.

Цель программы: формирование позитивной самооценки у детей дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели мы ставим следующие задачи:

. знакомить детей с особенностями и возможностями человеческого общения

. развивать способности к произвольней психической саморегуляции и самоконтролю, возможности управлять своими эмоциями, действиями;

. помочь детям приобрести навыки и умения, необходимые для адекватного поведения в обществе.

Среди причин, вызывающих заниженную самооценку и детскую тревожность на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения с родителями, (особенно с мамой) и воспитателями, поэтому первостепенной задачей является просвещение и консультирование взрослых, оказывающих влияние на воспитание и развитие ребенка.

Параллельно с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

 Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

 Развитие внимания, восприятия, речи, воображения;

 Развитие общей и мелкой моторики, координации движений;

 Развитие игровых навыков, произвольного поведения.

Занятия по этой программе убеждают детей в том, что только они сами их собственные мысли, чувства, действия, способность оценить других, понять и выразить себя через общение, являются залогом успеха в жизни и возможности приобрести друзей.

Материал программы рассчитан на 25 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по 20-30 минут. Продолжительность зависит от возраста, качества внимания и поведения детей. Занятия проводятся с детьми 6-7 лет.

Основные методы, используемые при проведении занятий:

 Наблюдения.

 Рассматривание рисунков и фотографий.

 Свободное и тематическое рисование.

 Упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера).

 Этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

 Импровизации.

 Игры: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, игры с правилами.

 Сочинение историй.

 Чтение художественных произведений.

 Беседы.

В дошкольном возрасте внимание детей еще не устойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому нуждаются в частой смене заданий. Участие детей в той или иной игре должно быть добровольным. Их можно пытаться заинтересовать, увлечь, но ни в коем случае не заставлять.

Отсутствие каких-либо внешних атрибутов - одно из условий проведения игр. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться предметами обычного окружения. Например, путешествуя на необитаемый остров, дети преодолевают препятствия: горы, реки (стулья, скамейки и т.п.).

Каждая встреча с детьми начинается с ритуала "встречи", которым является игра "Сигнал", где дети настраиваются на восприятие друг друга. Затем идут игры упражнения на внимание. Объекты внимания самые разнообразные: звуки, голоса, предметы, люди, эмоции и т.д. Например: "Что ты слышишь за окном; за дверью?"; "Угадай, кто подал голос?"; "Кто к тебе прикоснулся?"; "Кто самый веселый; шумливый; грустный?" и т.п.

Игры на внимание сменяются психогимнастикой, в ходе которой объединяется деятельность психических функций - мышления, эмоций, движений. Например: ребенок представляет, как он ест лимон или конфетку. Эти игровые упражнения доставляют ребенку массу удовольствия, включают в работу фантазию.

Затем идут игры по теме занятия, направленные на приобретение навыков общения, умение видеть и понимать себя, сверстников, и старших, на повышение самооценки и снятию тревожности.

Каждая игра может быть полифункциональна. Это означает, что применяя те или иные игры, можно решать самые разные задачи, причем одна и та же игра, для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, для третьего - школой коллективного общения.

Для снятия эмоциональных и физических напряжений, в ходе каждой встречи проводится сеанс релаксации.

Заканчивается каждое занятие так же ритуалом прощания: дети сидят на полу по-турецки. Ведущий говорит, что каждый из присутствующих уникален, очень интересен, отмечает замечательные качества каждого ребенка. Затем благодарит всех детей за доставленную радость общения с ними.

Занятия по программе проводятся по 15 темам:

 Знакомство.

 Наши органы чувств.

 Язык жестов.

 Язык чувств (основные эмоции).

 Наша память.

 Кто такой "Я".

 Мои чувства и желания.

 Мои фантазии.

 Мой характер.

 Я владею своим телом.

 Я и другие.

 Я и мои друзья.

 Не будем ссориться.

 Культура общения.

 Я умею владеть собой.

Темы и содержания занятий могут быть изменены либо проведение занятия по очередной теме может быть отложено. Это зависит от эмоционального состояния группы, пришедшей на занятие, качества внимания и поведения детей. Иногда полезнее выслушать и понять проблемы детей, возникшие до занятия или уже во время его. Быть понятым - очень важно для ребенка! Другие дети, слушая обсуждение происходящего, лучше начинают понимать, что произошло, и как они могут помочь, тем самым учатся приходить к пониманию людей, с которыми они должны иметь дело.

Учебно-тематический план с целями по каждой теме и содержанием занятий, методические разработки к занятиям представлены в приложении 1-3.

Ожидаемые результаты: Программа направлена на воспитание у детей уважения к себе и к окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника или партнера по игре и занятиям. Основная идея опирается на тот факт, что когда человек уверен в себе и находится в "согласии с самим собой" - принимает себя - он принимает и понимает других, а это, в свою очередь, способствует развитию позитивной самооценки, снижению тревожности и благоприятному общению с окружающими. Программа "Согласие" помогает понять, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и, что эмоциональные переживания зависят, подчас, не от ситуации, вызвавшей эти переживания, а от того, как к этой ситуации относиться. После проведения занятий по данной программе предполагается, что самооценка у детей будет адекватной.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста затрагивают вопросы оптимизации родительско-детских отношений, оптимизации отношений ребенка со сверстниками, расширения и обогащения индивидуального опыта ребенка, развития способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Оценочные воздействия взрослого влияют на становление самостоятельности и самооценки ребенка. Для достижения более адекватной самооценки родителям и педагогам необходимо знать, что доброжелательное отношение к ребенку, создание фона заботливости и внимания, обращения к нему по имени, похвала его действий, предоставление возможности проявить инициативу и поддержание ее способствуют формированию активности и адекватной самооценки.

Начали своё первое занятие с родителями лекцией на тему «Самооценка и её развитие». Далее были проиграны жизненные ситуации, отражающие детско-родительские отношения. Родители увидели себя «со стороны.

Первая половина второго занятия состояла из лекции о влиянии родительского отношения на самооценку ребёнка. Затем были предложены игры, проигрывание которых на занятии, а затем и дома с детьми, влекло за собой улучшение детско - родительских отношений, и, следовательно, становление адекватной самооценки у ребёнка. В заключении занятия были даны памятки - рекомендации родителям по оптимизации детско - родительских отношений.

Мы играли с детьми, используя жизненные ситуации и вне занятий. Дети приходили в группу с уже готовой ситуацией, которую проговаривали и решали на месте. Ребятишки с завышенной самооценкой уже играли и дружили с ребятишками с заниженной самооценкой.

Чтобы почувствовать себя в роли лидера, детям с неадекватной низкой самооценкой была предложена игра «Жмурки». С детьми мы играли в «Жмурки» с завязанными глазами. Когда «Жмуркой» бывали дети с низкой самооценкой, они важно выхаживали, ища убегающих, и звонко смеялись, когда ловили кого - нибудь. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.

Дети с завышенной самооценкой в ходе игр меняли своё поведение на адекватное. А ребятишки с низкой самооценкой были рады, что их заметили, и старались выполнять все замечания ведущего. Мы старались, чтобы дети с неадекватной завышенной самооценкой учились уступать товарищам по игре и по - доброму относиться к ним. А дети с неадекватной низкой самооценкой почувствовали себя нужными, важными и значимыми.

Таким образом, нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста. В ходе практической деятельности происходила реализация следующих задач: знакомить детей с особенностями и возможностями человеческого общения; развивать способности к произвольней психической саморегуляции и самоконтролю, возможности управлять своими эмоциями, действиями; помочь детям приобрести навыки и умения, необходимые для адекватного поведения в обществе. Материал программы рассчитан на 25 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по 20-30 минут. Основные методы, используемые при проведении занятий: наблюдения, рассматривание рисунков и фотографий, свободное и тематическое рисование, упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера), этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций, импровизации, игры: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, игры с правилами; сочинение историй; чтение художественных произведений, беседы.

2.3 Оценка эффективности проведенных мероприятий

Цель контрольного этапа экспериментального исследования состояла в исследовании коррекционного воздействия на уровень самооценки у дошкольников.

Нами была проведена контрольная диагностика по методикам: методика «Лесенка» С.Л. Дембо-Рубинштейн; методика «Рисунок человека» (Карен Маховер). Количественный анализ позволил представить следующие результаты (см. приложение 3, таблицу 2).

Проведенная психологическая коррекция позволила повлиять на уровень самооценки (его адекватность) у дошкольников. Так 31% дошкольников имеют неадекватно заниженную самооценку. 13% дошкольников имеют неадекватно завышенную самооценку

У всех детей произошли позитивные изменения в развитии эмоциональной сферы и сферы общения. Полученные результаты позволили сделать следующие выводы:

. Уровень адекватной самооценки повысился на 36%.

. В рисунках детей преобладают позитивные цвета и тематика; нет или присутствует незначительное количество признаков заниженной самооценки и тревожности.

. Судя по высказываниям воспитателей и родителей, дети стали более самостоятельными, уверенными в себе, повысилась их познавательная активность Они свободнее выражают свои эмоциональные состояния, делятся своими личными проблемами, переживаниями потребностями Значительно улучшились их коммуникативные навыки.

. Уменьшилось количество конфликтных ситуаций в группе.

Качественный и количественный анализ результатов тестирования на контрольном этапе подтверждается статистической обработкой результатов (см. приложение 5).

Таким образом, у детей произошли позитивные изменения в развитии эмоциональной сферы и сферы общения. Уровень адекватной самооценки повысился на 36%. Поставленная гипотеза была подтверждена методами качественного, количественного и статистического анализа. Эффективность коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста обусловлена ее направленностью на развитие позитивной самооценки, снижение тревожности и благоприятное общение с окружающими.

Заключение

Роль самооценки в формировании личности, приобретении ею социального опыта и нахождении своего места в системе общественных отношений анализировалась в целом ряде исследований. Была обнаружена связь характера самооценки с различными видами общения и деятельности детей, указаны тенденции ее развития. Результаты исследований (Л.И. Божович, М.И. Боришевский, М.Л. Гомелаури, А.А. Ершов, Л.М. Запрягалова, Я.С. Коломинский, А.П.Копылова, А.И. Липкина, Л.Г. Подоляк, Б.И. Савонько) позволяют констатировать, что самооценка, являясь неотъемлемым компонентом потребностно - мотивационной сферы личности, приобретает с возрастом ребенка все большее значение в качестве регулятивного фактора.

Экспериментальное исследование было посвящено изучению проблемы формирования самооценки детей дошкольного возраста в теоретическом и практическом аспектах.

По итогам экспериментального исследования были реализованы поставленные задачи в полном объеме:

Проведено теоретическое изучение проблемы формирования самооценки детей дошкольного возраста;

Проведена диагностика уровня самооценки старших дошкольников.

Разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Проведена оценка эффективности проведенных мероприятий.

На этапе констатирующего эксперимента нами были обследованы 16 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Нами были подобраны и использованы диагностические методики: методика «Лесенка» С.Л. Дембо-Рубинштейн; методика «Рисунок человека» (Карен Маховер).

Проведенное диагностическое обследование позволило выявить особенности проявления самооценки, которые различаются у детей с заниженной, адекватной и высокой самооценкой. В обследованной группе преобладает число детей с заниженной самооценкой. Полученные данные свидетельствую о необходимости проведения коррекционно-развивающей работы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста.

Нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста. В ходе практической деятельности происходила реализация следующих задач: знакомить детей с особенностями и возможностями человеческого общения; развивать способности к произвольней психической саморегуляции и самоконтролю, возможности управлять своими эмоциями, действиями; помочь детям приобрести навыки и умения, необходимые для адекватного поведения в обществе. Материал программы рассчитан на 25 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по 20-30 минут. Основные методы, используемые при проведении занятий: наблюдения, рассматривание рисунков и фотографий, свободное и тематическое рисование, упражнения (подражательно-исполнительного и творческого характера), этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций, импровизации, игры: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, игры с правилами; сочинение историй; чтение художественных произведений, беседы.

Нами была проведена контрольная диагностика по методикам: методика «Лесенка» С.Л. Дембо-Рубинштейн; методика «Нарисуй себя» А.М. Прихожан, З. Василяускайте. У всех детей произошли позитивные изменения в развитии эмоциональной сферы и сферы общения. Уровень адекватной самооценки повысился на 36%.

Поставленная гипотеза была подтверждена методами качественного, количественного и статистического анализа. Эффективность коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста обусловлена ее направленностью на развитие позитивной самооценки, снижение тревожности и благоприятное общение с окружающими.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста затрагивают вопросы оптимизации родительско-детских отношений, оптимизации отношений ребенка со сверстниками, расширения и обогащения индивидуального опыта ребенка, развития способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Оценочные воздействия взрослого влияют на становление самостоятельности и самооценки ребенка. Для достижения более адекватной самооценки родителям и педагогам необходимо знать, что доброжелательное отношение к ребенку, создание фона заботливости и внимания, обращения к нему по имени, похвала его действий, предоставление возможности проявить инициативу и поддержание ее способствуют формированию активности и адекватной самооценки.

Список использованных источников

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире / В. В. Абраменкова // Вопросы психологии. - 2002. - №1. - С. 3-6.

2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / Абрамова Г.С. - М.: Педагогика, 1992. - 259 с.

. Авдеева, Н. Коррекция нарушения образа себя в дошкольном возрасте: Коррекционно-педагогические проблемы дошкольного образования / Авдеева Н. // Дошкольное воспитание. - 2003. - №3. - С. 47.

. Авдеева, Н. Роль матери и отца в развитии ребенка: Советы психолога / Авдеева Н. // Дошкольное воспитание. - 2005. - №3. - С. 101-106.

. Авдеева, Н.Н. Развитие представлений о самом себе у ребенка от рождения до 7 лет / Авдеева Н.Н., Силвестру А.И., Смирнова Е.О. // Воспитание, обучение и психологическое развитие. - М.: АСТ-пресс, 1997. - 214 с.

. Авдеева, Н.Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве / Авдеева Н.Н. // Вопросы психологии. - 1997. - № 4. - С. 3.

. Авдулова, Т.П. Особенности самооценки и склонность к конформизму у дошкольников [Электронный ресурс] / Авдулова Т.П., Кузнецова О.В. // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2008. №1. URL: http://psystudy.ru

. Азаров, Ю.П. Педагогика семейных отношений / Ю.П. Азаров - М.: Педагогика, 1997. - 312 с.

. Алексеева, Е.А. Психологическая помощь детям дошкольного возраста при дисгармонии в семейных отношениях / Е.А. Алексеева // Дошкольная педагогика. - 2005. -№3. - С. 57-60.

. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина.- М.: Прогресс, 1994. - 168 с.

. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 2. / Ананьев Б.Г. - М.: Педагогика, 1990.

. Андреенков, В.Г. Математические методы анализа и интерпритация социологических данных / В.Г. Андреенков, К.Д. Аргунова. - М., 1989. - 228 с.

. Анненкова, Н.В. Влияние семейных отношений на развитие личности ребенка. / Государство и дети: реальности России (Материалы международной научно-практической конференции). - / Н.В Анненкова. - М.: Академия, 1995. - С. 60-62.

. Белановская, О.В. Диагностика и коррекция самосознания дошкольников / Белановская О.В. - Минск, 2004. - 148 с.

. Белобрыкина, О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших дошкольников возраста / О.А. Белобрыкина // Вопросы психологии. - 2001. - № 4. - С. 31- 38.

. Бернс, Р. Развитие «Я - концепции» и воспитание / Бернс Р. - М.: Просвещение, 1986. - 212 с.

. Бестужев - Лада, И.В. Родитель - это профессия / Бестужев - Лада И.В. // Начальная школа, 1997. - №9. - С. 45.

. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Божович Л.И. // Вопросы психологии.  1998.  № 4. - С. 47.

. Болотова, А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект / Болотова А.К. // Вопросы психологии. - 2006. - №2. - С. 116 - 126.

. Быкова, М.В. Новый подход к проблеме детско-родительских отношений / М.В.Быкова.- М.: Владос, 2001. - 173 с.

. Варга, А.Я. Диагностика родительского отношения / Варга А.Я., Столин В.В. // Вестник МГУ: Психология. - 1997. - № 2. - С. 12 - 19.

. Варга, А.Я. Тест-опросник родительского отношения // Практикум по психодиагностике. /А.Я. Варга, В.В Столин - М.: Изд-во МГУ, 1998. - с.107-113.

. Васильева, А.К. Структура семьи. / А.К. Васильева. - М.: Наука, 1998. - 158 с.

. Васина, Е.Н. Новый прием и средство развития самосознания ребенка / Е.Н. Васина // Школьные технологии. - 2006. - № 5. - С. 146 - 149.

. Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери. / Д.В. Винникотт. - М.: Прогресс, 1998. - 98 с.

. Герасимова, Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. / Т.Ф Герасимова. // Семейная психология и семейная терапия. - 1999. - №1. - С.54-56.

. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. - СПб.: Речь, 2001. -688с.

. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Гуткина Н.И. - М.: Владос, 1999. - 256 с.

. Детская практическая психология / Под ред. Марцинковской М.Д. - М.: Владос, 2000. - 345 с.

. Дружинин, B.Н. Психология семьи / B.Н Дружинин. - М.: Просвещение, 1996. - 236 с.

. Дубровина, И.В. Семья и социализация ребенка / И.В. Дубровина // Возрастная и педагогическая психология. - №1. - 1998. - С. 50-53.

. Думитрашку, Т.А. Влияние внутрисемейных факторов на формирование индивидуальности / Думитрашку Т.А. // Вопросы психологии. - 1991. - №1. - С. 135-142.

. Елизаров, А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования / А.Н. Елизаров. - М.: Ось - 89, 2003. - 160 с.

. Зайцев, Д.В. Социологический анализ современной семьи / Д.В. Зайцев // Дефектология. - 2001. -№6. - С. 3-10.

. Заслуженюк, В.С. Родители и дети: Взаимопонимание или отчуждение? / Заслуженюк В.С., Семиченко В.А. - М.: Просвещение, 1996. - 467 с.

. Зеньковский, В.В. Психология детства / Зеньковский В.В. - М.: Прогресс, 1993. - 244 с.

. Иващенко, А.В. Проблемы Я - концепции личности в отечественной психологии / Иващенко А.В. // Мир психологии. - 2002. - №2. - С. 17-29.

. Ковалев, А.Г. Психология семейного воспитания / А.Г Ковалев. - М.: Высшая школа, 1980. - 215 с.

. Кожухарь, Г. Как влиять на детей: Семейное воспитание / Кожухарь Г. // Семья и школа. - 2001. - №6. - С. 5-7.

. Колесник, Н.Т. Влияние особенностей семейного воспитания на социальную адаптированность детей / Н.Т. Колесник. - М. МГПУ, 1999. - 115 с.

. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / Кон И.С. - М.: Просвещение, 1994. - 218 с.

. Костицына, Е.А. Влияние типов семейного воспитания на «образ Я» дошкольника и его отношение к родителям. / Е.А Костицына // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 2. - С. 59-65.

. Крайг, Г. Психология развития / Крайг Г. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.

. Лаврентьева, М.В. Общая характеристика развития детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Лаврентьева М.В. - http://www.portalslovo.ru/pre\_school\_education/

. Лебеденко, Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Какой Я? Методическое руководство / Е.Н. Лебеденко. - М.: Книголюб, 2003. - 64 с.

. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1991. - 176 с.

. Лисина, М.И. Психология самопознания у дошкольников. / Лисина М.И., Сильвестру А.И. - Кишинев: Штиинца, 1983. - 257 с.

. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребёнка / М.И. Лисина /Под ред. А.Г. Рузской. - М.: Воронеж, 1997. - 384 с.

. Логинова, И.А. О специфике детско-родительских отношений / Логинова И.А. // Семейная психология и семейная терапия. - 1998. - № 4.

. Мазурова, Н.В. Влияние внутрисемейных отношений на становление патологических черт личности ребенка / Н.В. Мазурова // Дефектология. - 2005. -№1. - С. 42-47.

. Мамаева, В. Экспертная оценка в детском саду / В. Мамаева // Обруч. - 2004. - №5 - С. 12-15.

. Мамайчук, И. Семейные отношения: психологический анализ и пути коррекции / Мамайчук И. // Дошкольное воспитание. - 2003. - №5. - С.80.

. Маркова, А.К. Диагностика и коррекция умственного развития в школьном и дошкольном возрасте / Маркова А.К., Лидерс А.Г., Яковлева Е.Л. - Петрозаводск, 1992. - 420 с.

. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - СПб.: Речь, 2005. - 150 с.

. Маслова, Е.А. Общие закономерности динамики самооценки в онтогенезе [Электронный ресурс] / Маслова Е.А. - http://ucheba.com/met\_rus/k\_psihologiya

. Методы изучения и диагностики психологического развития ребенка / Под редакцией Н.И. Непомнящей. - М.: Просвещение, 1995. - 169 с.

. Мухина, В.С. Детская психология. / В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1995.

. Обухова, Л.Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития / Л.Ф. Обухова, О.А. Шаграева. - М., 1999. - 213 с.

. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Овчарова Р.В. - М.: Владос, 1999. - 320 с.

. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. - М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2003. - 319 с.

. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. - М.: Владос, 1998.

. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / Петровский А.В. - М.: Просвещение, 1999. - 256 с.

. Пороцкая, Е.Л. Выявление представлений родителей о развитии дошкольника: Анализ влияния детско-родительских отношений на психическое развитие ребенка дошкольного возраста / Пороцкая Е.Л. // Вопросы психологии. - 2004. - №4. - С.31-39.

. Практикум по психологии / Под редакцией А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппергрейтера. - М.: МГУ, 1999. - 412 с.

. Практикум по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 160 с.

. Прима, Е.В. Развитие социальной уверенности у дошкольников / Прима Е.В., Филиппова Л.В., Кольцова И.Н. - М.: АСТ-пресс, 2003. - 241 с.

. Психологический словарь / Под редакцией В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова. - М.: Просвещение, 1993. - 325 с.

. Психологический словарь / автор-составитель В. А. Митериков. - Ростов-н/Д: Феникс, 1996. - 356 с.

. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования./ Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред. Е.Г. Силяевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 192 с.

. Райгородский, Д.Я. Психология семьи / Д.Я. Райгородский. - Самара, 2002. - 346 с.

. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Рогов Е.И. - М.: Прогресс, 1995. - 310 с.

. Рождественская, Н.А. Негармоничные стили семейного воспитания и восприятия родителями своих детей / Н.А. Рождественская, А.В. Разумова// Вестник Московского университета, Серия 14, Психология. - 2004. - №2. - С. 41.

. Самсонова, Е.В. Влияние семейных отношений на общение детей старшего дошкольного возраста со сверстниками / Е.В. Самсонова // Психолог в детском саду. - 2003. - №3. - с. 89-109.

. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Сарджвеладзе Н.И. - Тбилиси, 1999. - 162 с.

. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир - М., Педагогика-Пресс, 1992.- 217 с.

. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Педагогика, 1989. - 180 с.

. Сидоров, К.Р. Самооценка в психологии / К.Р. Сидоров // Мир психологии. - 2006. - №2. - С. 224 - 234.

. Смирнова, Е.О. Особенности отношения к сверстнику у популярных и непопулярных дошкольников / Смирнова Е.О., Калягина Е.А. // Вопросы психологии. - 1998. - №3. - С. 45.

. Смирнова, Е.О. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. - 2000. - №3. - С.3-15.

. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Соколова Е.Т. - М.: Изд-во МГУ, 1999. - 125 с.

. Степанов, С. Семейное воспитание детей / Степанов С. // Здоровье детей. - 2004. - №9. - С.28-30.

. Степанова, Г. Социальное развитие дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада / Степанова Г. // Дошкольное воспитание. - 1999. - №10. - С. 29-33.

. Столин, В.В. Самосознание личности / Столин В.В. - М.: Просвещение, 1983. - 265 с.

. Суверова, Э.И. Самооценка в дошкольном возрасте / Суверова Э.И. [Электронный ресурс] - http://www.psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm

. Уманец, Л.И. Влияние оценки группы на самооценку ребенка-дошкольника в игровой деятельности / Уманец Л.И. - В сб.: Психология. - К.: Радянська школа, I990, I3I с.

. Уманец, Л.И. Динамика притязаний ребенка под влиянием оценки группы. -В кн.: Психолого-педагогические аспекты формирования личности в учебно-воспитательном процессе / Под ред. С.Д. Максименко. - К.: НИИ психологии УССР, 1980, с. 69-71.

. Уманец, Л.И. Роль самооценки в игровых отношениях дошкольников / Л.И. Уманец // Вопросы психологии. - 1996. - № 11. - С. 61 - 67.

. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии / Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. - М.: Просвещение: Владос, 1995. - 291 с.

. Чередникова, Т.В. Тесты для подготовки и отбора детей в школы / Чередникова Т.В. - СПб.: Питер, 1997. - 230 с.

. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / Чеснокова И.И. - М.: Просвещение, 1997. - 241 с.

. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий - СПб.: Питер, 1990 - 656 с.

. Экспериментальная психология: Практикум: Учебное пособие для вузов / Под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 383 c.

. Эльконин, Д.Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей / Эльконин Д.Б. // Избранные психические труды. - М.: Просвещение, 1990. - 422 с.

. Эриксон, Э. Детство и общество / Эриксон Э. - Обнинск, 1993. - 126 с.

. Якобсон, С.Г. Адекватная самооценка как условие нравственного воспитания дошкольников. / С.Г. Якобсон, Г.И. Морева // Вопросы психологии. - 1993. - № 8. - С. 55 - 61.

Приложение 1

Рекомендации для родителей и педагогов по оптимизации процесса формирования самооценки старших дошкольников

Что такое самооценка? Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

По мере того как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания - самооценки. Наиболее оптимальный вариант развития самооценки - развитие адекватной самооценки. Также в старшем дошкольном возрасте, возможно, допустить слегка завышенную самооценку у ребенка. Чем более адекватной является самооценка, тем лучше дошкольник может себя оценивать, рассчитывать на свои возможности. Адекватная самооценка оказывает большое влияние на эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и поведение старшего дошкольника.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами. Это, конечно, очень краткие описания. Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, узнал своего ребенка?

Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

Роль взрослого в развитии самооценки детей.

Основным и важным фактором, влияющим на развитие адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста выступает общение со взрослыми. С помощью взрослого происходит становление, развитие и стимуляция оценочной деятельности у ребенка. Все это происходит, когда взрослый:

выражает свое отношение к окружающему и оценочный подход;

организует деятельность ребенка, обеспечивая накопление опыта индивидуальной деятельности, ставя задачу, показывая способы ее решения и оценивая исполнение;

представляет образцы деятельности и тем самым дает ребенку критерии правильности ее выполнения;

организует совместную со сверстниками деятельность, которая помогает ребенку видеть в ровеснике личность, учитывать его желания, считаться с его интересами, а также переносить в ситуации общения со сверстниками образцы деятельности и поведения взрослых.

Оценочные воздействия взрослого и самооценка ребенка.

Родителям и педагогам необходимо знать и помнить, что все оценочные воздействия взрослого влияют на становление самостоятельности и самооценки ребенка. Для достижения более адекватной самооценки родителям и педагогам необходимо знать, что доброжелательное и нежное отношение к ребенку, создание фона заботливости и внимания, обращения к нему по имени, похвала его действий, предоставление возможности проявить инициативу и поддержание ее способствуют формированию активности и адекватной самооценки.

Следует подчеркнуть, что в любом возрасте поощрение более эффективно, чем порицание. Запрещение или порицание должно заканчиваться положительным образцом действий. Детям старшего дошкольного возраста нужно обязательно давать возможность реализовать свое намерение, даже если оно может немного сбить график ребенка. Уважение к его делу активизирует ориентацию ребенка на самостоятельные действия. Не всегда взрослому следует брать инициативу в свои руки во избежание формирования пассивности у старшего дошкольника.

Поддержка проявлений самостоятельности - это важное условие формирования адекватной самооценки детей старшего дошкольного возраста. Появление инициативы у ребенка и элементарного планирования, стремление к получению задуманного результата являются критерием проявления самостоятельности у старших дошкольников, а вместе с этим развития адекватной самооценки. Поэтому педагогам и родителям необходимо помогать ребенку активизировать интерес к предметам, корректировать замысел, оказывать помощь в его осуществлении.

Отметим, что старший дошкольник ждет от взрослого конкретной, адекватной оценки, поддержки своих замыслов. Оценка говорит ребенку не только о правильности его действий, но и о том, что его помнят, его заметили, к нему относятся внимательно. Действенность оценки определяется тем, насколько она корректно сформулирована, какова ее форма, содержание.

Немаловажно отметить, что для достижения адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста необходимо в равной степени отмечать успехи и неудачи и соответственно их оценивать. Дети легко дифференцируют то, что одобряется, и то, что порицается. Они уверены в себе, что создает благоприятные условия для развития адекватной самооценки.

Нежелательно поощрять преимущественно успехи, положительные стороны, подчеркивание даже самых незначительных достижений у детей с завышенной самооценкой. Кроме этого необходимо воздерживаться от несистематических и случайных оценок, которые лишают детей твердых ориентиров в деятельности и поведении.

Оценочная деятельность требует от взрослого умения выражать доброжелательность в обращениях к детям, аргументировать свои требования и оценки с целью показать необходимость первых, гибко использовать оценки, без стереотипов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и положения ребенка в группе сверстников. Необходимо смягчать негативную оценку, сочетая с предвосхищающей положительной.

В старшем дошкольном возрасте также важно сначала подчеркнуть успехи, а потом тактично и конструктивно указать на недостатки. При выполнении указанных условий положительные оценки усиливают одобряемые формы поведения, расширяют инициативу детей. А отрицательные соответствующим образом перестраивают деятельность и поведение, ориентируют на достижение требуемого результата.

Оценка деятельности и поведения ребенка только тогда играет позитивную роль в воспитании, когда оценка результатов деятельности отделена от оценки личности ребенка. Только демонстрируя положительное отношение к ребенку, веру в его силы, взрослый формирует тем самым у него уверенность в себе и стремление к успеху; обращая его внимание на ошибки в деятельности и неправильное поведение, учит анализировать себя, контролировать и правильно уценивать свои действия.

Уважение к ребенку, бережное отношение к его личности лежит в основе стратегии позитивного оценивания. Использование этой схемы педагогами и родителями при оценке деятельности и поведения детей старшего дошкольного возраста обеспечивает формирование адекватной самооценки, умения анализировать и контролировать свои действия и поступки.

Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.

Ниже приведены стратегии позитивного оценивания ребенка, необходимые для ознакомления родителей и педагогов:

. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался»).

. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно, ты толкнул Машу»).

. Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).

. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.

. Выражение уверенности в том, что у него все получится («он не будет больше толкать девочек»).

. В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах.

. Улыбка, похвала, одобрение - все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ Я.

. Необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами.

. Для формирования правильного представления старшего дошкольника о себе и способности адекватно оценивать самого себя нами были сформулированы для родителей и педагогов ряд рекомендаций.

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста.

) Оптимизация родительско - детских отношений. Необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности в его достижениях; вместе с тем - требовательности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых.

) Оптимизация отношений ребенка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими детьми; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников.

) Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка. Чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.

) Развитие способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки:

. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.

. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если малыш давно умеет сам есть ложкой, не нужно каждый раз за это хвалить, но если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.

. Поощряйте в ребенку инициативу.

. Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки" / "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!"

. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

. Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

Игры, которые помогут Вам лучше узнать своего ребенка, сформировать и поддержать у него адекватную самооценку:

"Имя". Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценку малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, кем он есть сейчас.

"Проигрывание ситуаций". Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился, помоги ему успокоиться.

Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату), как ты поделишь их? Почему?

Ребята из твоей группы в д/с играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

"Жмурки". Не удивляйтесь, эта старая, всем известная игра очень полезна: она поможет Вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что может, в случае успеха, значительно воздействовать на самооценку. Можно играть в классические "Жмурки" (с завязанными глазами "жмурка" ищет детей по голосу и отгадывает на ощупь, кто это); можно дать в руки детям колокольчик и т.д.

"Зеркало". В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в "зеркало", которое повторяет все его движения, жесты, мимику. "Зеркалом" может быть родитель или другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого, "Зеркало" должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

Можно поиграть и в " Прятки", и в "Магазин", и просто надувать шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.

На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста педагогам можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка.

Примерные упражнения, игры, направленные на повышение уровня самооценки, развитие адекватной самооценки.

Игра «Мое имя». Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают. - Тебе нравится твое имя? - Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся. Ведущий говорит: «Известно ли вам, что, имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: …

Игра «Связующая нить». Цель. Формирование чувства близости с другими людьми. Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку - бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Возьми и передай». Цель. Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Игра «Настроение». Цель. Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности. Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение. Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Игра «На что похоже настроение?» Цели. Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии. Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Ведущий обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое.

Игра «Комплименты». Цели. Помочь ребенку увидеть свои положительные со стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят друг дети. Стоя в. кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза coceду, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсуждаются, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губ наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполни упражнение перед большим зеркалом.

Упражнение «Назови и покажи». Цель. Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики. Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу - такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает - все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Этюд «Ласка». Цель. Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один - котенок, второй - его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

Игра «Сказочная шкатулка» Цель. Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе. Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку - в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

Игра «Принц и принцесса». Цель. Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных стороны личности; сплочение детской группы. Дети стоят в кругу. В центр ставится стул - это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

Приложение 2

Занятие для родителей: «Самооценка и её формирование».

Дорогие родители, здравствуйте, сегодня мы поговорим с вами о самооценке. Что же это такое и как она развивается.

Самооценка - это то, что нас украшает в глазах окружающих, но, с тем же успехом, и портит. Самооценка вообще играет большую роль в жизни каждого человека - особенно это важно, когда характер только воспитывается, то есть у детей, потому что они интенсивно развиваются и каждый день приобретают новые личностные качества.

Разделяют самооценку:

 высокую

 низкую

 завышенную

 заниженную

Самооценка человека - это его самоощущение, отношение к себе и представление о себе. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви... Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.

Откуда самооценка вообще берется? Первоначально это - присвоение ребенком оценки родителей, которая проявляется уже с обнаружения беременности. Ребенок воспринимает ее однозначно, как белое или черное, да или нет - без переходных тонов. Если родителями демонстрируется безусловное принятие (замечательно, что родился ребеночек, и причем именно такой!), то и ребенок относится к себе хорошо, чувствуя, что он любим и желанен. Если же родители отвергают дитя (нежеланная беременность, ребенок родился не того пола, которого хотелось, он нездоров и пр.), ребенок чувствует свою неуместность, отрицательное отношение к себе и принимает это как должное, начиная относиться к себе как к обузе.

Позже, примерно с двух лет, самооценка начинает дифференцироваться: "Когда я голодный, я злой, а сытый - добрый" или "Да, я медленно бегаю, зато здорово рисую и умею мыть посуду!" Здесь силу набирает стиль воспитания, принятый в семье. Поощрения (подарки, поцелуи, слова ободрения), поддерживая и закрепляя конкретное поведение, работают на формирование позитивной оценки себя, а наказания и игнорирование - на попытку найти поощряемый вариант и негативную оценку себя в настоящем. Если воспитание грешит однообразием, не способствуя различению типов поведения (ребенок получает только похвалы или только наказания, что бы ни сделал), эта неадекватность переходит в неадекватную самооценку.

А сейчас мы с вами немного поиграем (проигрывание ситуаций для родителей (по Рогову О.Е).

Выбирается из присутствующих родителей «ребёнок» и «мать», ведущий даёт этому «ребёнку» слова, написанные на бумажке. «Ребёнок» проговаривает эти слова.

. Ребенок:"Мам, я пойду гулять". (Значение:"Мне скучно, мой мозг в застое, мои нервы и мускулы ищут работы, мой дух томится"). Что слышит мать:"Не хочу ничего делать, я безответственный лентяй, мне лишь бы поразвлекаться". Результат: реакция недоверия матери (словесная или несловесная), понижающая самооценку ребенка, ухудшение взаимопонимания.

. Мать ребенку:"Уроки сделал?". (Значение:"Хорошо тебе. А мне еще твои штаны стирать". Что слышит ребенок:"Не забывай, что ты не свободен". Результат: унижение ребенка, понижающее его самооценку и ухудшение взаимопонимания.

. Ребенок:"Угу". (Значение:"Помню, помню, разве ты дашь забыть"). Что слышит мать:"Смотрел в книгу, видел фигу". Результат: унижение ребенка, понижающее его самооценку, ухудшение взаимопонимания.

. Мать:"Вернешься, проверим. Чтобы через час был дома". (Значение:"Можешь погулять и подольше, у меня голова болит, хоть бы ты вырос побыстрее, но тогда будет еще тяжелее..."). Реакция ребенка:"Не верю тебе и не надейся, что буду верить". Дальнейшее ухудшение взаимопонимания.

. Ребенок:"Ну я пошел". ("Не надеяться невозможно. Ухожу, чтобы собрать силы для дальнейшего сопротивления" -"Ты отлично знаешь, что вовремя я не вернусь, а проверку уроков замнем").

. Мать:"Надень куртку, холодно". ("Глупыш, я люблю тебя". Но также:"Не забудь, что ты маленький и останешься таким всегда"). Результат: понижение самооценки ребенка и ухудшение взаимопонимания.

. Ребенок:"Не, не холодно. Витька уже без куртки". (Значение:"Ну когда ты прекратишь свою мелочную опеку"."Есть матери и поумнее").

. Мать:"Надень, говорю. Простудишься.". (Значение:"Пускай я и не самая умная, но когда-нибудь ты поймешь, что лучшей у тебя быть не могло." Но также:"ОСТАВАЙСЯ МАЛЕНЬКИМ. НЕ ИМЕЙ СВОЕЙ ВОЛИ"). Результат: тот же самый. И так далее... Конечно, точных переводов с подсознательного языка нет, главное, чтобы вы поняли, что ЭТОТ язык многозначен.

Спасибо, уважаемые родители за помощь в организации занятия. Сегодня мы с вами узнали, что такое «самооценка» и как она формируется. Посмотрели и разобрали ситуации из жизни при взаимодействии «родитель-ребёнок».

занятие: «Влияние родительского отношения на самооценку ребёнка».

То, что говорят родители, проецируя свои ожидания или надежды на ребенка, сохраняется в детской памяти. Слова взрослых могут стать "путеводителем по жизни" в одном случае или "вредными советами", где все нужно делать строго наоборот, в другом: "Ты такой славный, такой же неудачник, как я"; "Ты обязательно станешь зубным врачом, воплотишь мою мечту, ведь мне самому не удалось"; "Главное - рассчитывать только на себя и никогда не расслабляться, тогда добьешься всего, чего захочешь"... На этом этапе детская самооценка зависит от особенностей семейной воспитательной политики.

Самооценку с раннего детства формирует воспитание. Низкая самооценка не дает способностям ребенка полностью раскрыться. А слишком высокое мнение о себе может быть опасным: ребенок будет приписывать себе несуществующие достоинства и нереальные перспективы, а затем, в будущем, страдать, когда жизнь начнет все расставлять на свои места.

Часто родители придумывают, каким должен быть ребенок в идеале, а, когда он не соответствует их мечтам, упрекают его за это, не замечая достоинств, которые просто не были включены в их, родительские, планы. Поэтому, чтобы у ребенка не воспиталось низкой самооценки и ощущения ущербности, не стоит возлагать на него каких-то огромных надежд, чтобы впоследствии не прийти к разочарованию. И, наоборот, нужно старательно замечать достоинства, открывать в ребенке ему присущие черты.

Похвала и критика тоже должны иметь разумное соотношение: нельзя все, что делает ребенок, безоговорочно хвалить, но и ругать за все подряд - тоже не стоит. Если критика будет превышать похвалу, то ребенок начнет избегать общения с родителями. И, критикуя ребенка (если есть в этом необходимость), нужно найти, за что его можно похвалить, например, за самостоятельность, за ум, силу воли. Более того, в конце разговора нужно выразить искреннюю надежду, что ребенок понял критику и быстро все исправит.

Дети с точным представлением о себе, т.е. с высокой адекватной самооценкой воспитываются в семьях, где родители уделяют им достаточно много времени; положительно оценивают их физические и умственные данные, но не считают уровень их развития выше, чем у большинства сверстников; прогнозируют хорошую успеваемость в школе. Этих детей часто поощряют, но не подарками; наказывают, в основном, отказом от общения. Дети с заниженным представлением о себе растут в семьях, в которых с ними не занимаются, но требуют послушания; низко оценивают, часто упрекают, наказывают, иногда - при посторонних; не ожидают от них значительных достижений в дальнейшей жизни.

Дети, у которых занижена самооценка, недовольны собой. Это происходит в семье, где родители постоянно порицают ребенка, или ставят перед ним завышенные задачи. Ребенок чувствует, что он не соответствует требованиям родителей.

В семьях, где растут дети с высокой, но не с завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетаются с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унизительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает.

Дети с низкой самооценкой не претендуют на многое ни в будущем, ни в настоящем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях.

Уважаемые родители, мы с вами разобрали, что родительское отношение оказывает большое влияние на самооценку ребёнка. А теперь давайте мы с вами немножко поиграем в те игры, которые вы со своими детьми будете играть дома.

Ребенок укладывает медвежонка спать в кукольную коляску. Вы тоже укладываете игрушку спать в картонную коробку.

Он выбирает игру с машинами: "Я возьму желтую". Вы говорите: "Замечательно! Тогда я возьму синюю".

Покажите, что вы вполне довольны своей ролью и поддерживаете замысел ребенка.

Зеркальное отражение игры вашего ребенка поможет ему:

наслаждаться игрой вместе с вами;

почувствовать, что он может быть главным в игре;

увидеть, что вам нравится играть с ним.

Большое значение для развития уверенности в себе и самооценки

ребенка имеют музыкальные игры. Выберите спокойное время для игры. Сядьте поближе к ребенку и попросите помолчать, закрыть глаза и внимательно прислушаться. Что вы слышите? Возможно, пройдет минута, чтобы "настроиться" на звуки вокруг вас, и вскоре вы сможете различить тиканье часов, шум проехавшей мимо машины, пение птички, чей-то свист. Научите ребенка слушать внимательно и называть звуки, которые он узнал. Как вариант, можно слушать звуки в парке, на улице.

Игры, включающие слушание, помогают детям:

сконцентрироваться на одном чувстве - слухе;

расширить представление об окружающем мире;

научиться отличать один звук от другого;

подыскивать слово для описания того, что они слышат;

наслаждаться вашим обществом.

А теперь включите любую музыку, какая вам нравится.

Потанцуйте под нее с ребенком. Через некоторое время выключите музыку и сразу же присядьте. Как вариант, после остановки музыки можно замереть и стоять как "статуи". Вы можете пробовать разную музыку - быструю и медленную, веселую и грустную. Когда ребенок привыкнет к игре, позвольте ему самому включать и выключать музыку.

Повысить самооценку ребенка и развить уверенность в себе помогают игры, связанные с умением различать эмоции и настроение людей. Например, игра "Зеркало".

Встаньте рядом с ребенком перед зеркалом и попытайтесь придать своему лицу разное выражение: грустное, счастливое, сердитое, удивленное. Ребенок с удовольствием будет передавать мимикой то или иное настроение. Включите музыку и потанцуйте. Старайтесь уловить настроение и темп музыки: музыка грустная или веселая, быстрая или медленная, танцевальная или маршеобразная. Что хочется под нее делать? Пусть ребенок придумает свои движения, а вы покажете свои.

Большое значение для повышения самооценки ребенка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему возможности сделать выбор (игры

или какой-либо другой деятельности). Создайте ситуацию, в которой ребенок может принять решение. Например, утром положите на кровать все, что нужно ребенку для одевания, но обратите его внимание на то, что футболок две. Спросите у него: "Какую ты выберешь?" - и согласитесь с его выбором.

Во время еды тоже предложите выбор. Например, скажите, что сегодня будут бутерброды и спросите: "С чем ты хочешь бутерброд, с сыром или с вареньем?"

Выбор помогает детям:

почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;

развить положительное отношение к себе;

учиться выражать свой выбор;

понять важность умения слушать и говорить.

Поддержать интерес к игре и повысить самооценку ребенка

помогает совместное изготовление игровых пособий.

Например, можно сделать коврик для игры. Вам понадобятся: рулон обоев или большой лист бумаги или картона, несколько фломастеров, мелкие игрушки, животные или куклы. Найдите длинный лист бумаги, который покроет весь пол или стол (например, можно взять обои). Договоритесь с ребенком, для чего будет предназначен ваш коврик - для игрушечных машин или игры с куклами. Нарисуйте на бумаге улицу, поле или дом. Пусть ваш ребенок тоже рисует на "коврике". Это могут быть дома, или деревья, или мебель. Постелите коврик туда, где ребенок любит играть, и помогите расставить на нем игрушки. Вы можете добавить еще кусочки картона, обозначающие гараж, больницу, магазин. Затем можно побеседовать о том, что у вас получилось. Если вы наклеите бумагу на картон, то это продлит жизнь коврику.

Изготовление коврика для игры помогает детям:

обсуждать и планировать то, что они собираются делать;

учиться пользоваться бумагой, фломастерами и самим сочинять игру;

развивать идеи для игры;

наслаждаться созданием воображаемого мира.

Уважаемые родители, сегодня мы с вами узнали, что на самооценку ребёнка влияет родительское отношение. Узнали с помощью каких игр поднять самооценку детей. В эти игры вы будете играть дома со своими детьми.

Приложение 3

Содержание программы по формированию адекватной самооценки дошкольников

самооценка дошкольный коррекционный развивающий

Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во занятий | Цель | Содержание занятий |
| 1 | Знакомство. | 1 | Познакомить детей друг с другом. Создание положительного эмоционального фона.  | 1.Игра «Кто в теремочке живёт?». 2.Игра с мячом «Меня зовут..». 3.Игра с мячом «Я назову всех». 4.Знакомство с ритуалом встречи и ритуалом прощания. 5.Прощание. |
| 2 | Наши органы чувств. | 2 | Показать роль органов чувств в познании окружающей деятельности, их значение для развития общения. Обучить детей приемам расслабления. Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. | 1.Игра «Сигнал». 2.Беседа о единстве человека и природы: а) взаимодействие человека и природы; б) человек - частица окружающего мира; в) для чего нужны глаза, уши, нос, рот, кожа? 3.Игра «Четыре стихии». 4.Динамическая игра «Посылка от обезьянки». 5.Релаксация. 6.Прощание. |
| 3 | Язык жестов. | 2 | Научить детей по особенностям жестов и выразительных движений различать определенное состояние человека. Развивать активное внимание. Учить детей приемам расслабления. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра на переключение внимания. 3.Беседа о языке жестов: а) поведение животных в природе и в зоопарке; б) объяснить, что такое жест, мимика?; в) как по движениям можно определить состояние человека? 4.Этюды на выразительность жеста. 5.Пантомимика: показать, как ведет себя человек, когда ему холодно, когда болит голова, живот. 6.Игра «Кто это?». 7.Релаксация. 8.Прощание. |
| 4 | Язык чувств. Основные эмоции. | 2 | Научить детей распознавать и оценивать свои эмоции и эмоции других людей, быть внимательными к проявлению чувств и желаний других людей. Развитие произвольного внимания. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра «Послушай и сосчитай» (хлопки, удары, бубен). 3.Чтение и рассматривание картинок книги В. Сутеева «Кто сказал мяу?» 4.Беседа «Эмоции и их проявления». 5.Этюды на выражение различных эмоциональных состояний. 6.Игра «Скучно, скучно так сидеть». 7.Игра «Зеваки». 8.Релаксация. 9.Прощание. |
| 5 | Наша память. | 2 | Показать роль памяти в процессе общения друг с другом. Развитие слуховой памяти. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра «Повтори за мной». 3.Игра «Слушай и исполняй». 4.Беседа о памяти: а) способность сохранять и своевременно воспроизводить информацию; б) зрительная память; в) слуховая память; г) двигательная память; д) эмоциональная память. 5.Дидактическая игра по сюжетным картинкам. 6.Релаксация. 7.Прощание. |
| 6 | Я - это я. | 1 | Учить детей говорить о себе, ценить себя. Снятие эмоционального напряжения, создание эмоционально-положительного фона. Развитие самоконтроля и произвольности движений. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра «Замри» (под музыку «Я, ты, он, она - вместе целая страна»). 3.Этюд «Это я! Это мое!». 4.Игра «Кто я?». 5.Игра «Я самый нужный». 6.Рисование «Автопортрет». |
| 7 | Мои чувства и желания. | 1 | Учит детей говорить о своих чувствах и желаниях. Дать ребенку понять, что настроение зависит от его желаний и ситуаций. Развитие наблюдательности, внутренней свободы, раскованности. | 1.Игра «Сигнал». 2.Беседа «Моя мечта». 3.Чтение книги С.Я. Марша4.Игра «Тень». 5.Игра «В магазине зеркал». 6.Игра «Передача чувств», «Робот». 7.Рисование - раскрашивание квадратов в разные цвета «Какого цвета чувство..». 8.Прощание. |
| 8 | Мои фантазии. | 1 | Развитие активности, самостоятельности, творческих способностей и воображения, произвольности. Создание эмоционально-положительного фона. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра «Я инопланетянин». 3.Игра «Ниточка и иголочка». 4.Рисование «Я в будущем». 5.Прощание. |
| 9 | Мой характер. | 2 | Учить детей определять и сравнивать основные черты характера у людей, осознавать себя, как личность со всеми присущими ей чертами, совершенствовать навыки самоконтроля. | 1.Игра «Сигнал». 2.Беседа о положительных и отрицательных чертах характера: а) поступки и характер; б) нежелательные поступки; в) кого мы называем добрым, честным, вежливым; г) правила доброты, честности, вежливости. 3.Чтение стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?» с последующим обсуждением. 4.Этюды на отображение положительных черт характера. 5.Этюды на отображение отрицательных черт характера. 6.Игра «Ролевая гимнастика». 7.Игра «Мальчик» (девочка) - наоборот. 8.Игра «Волшебное слово». 9.Разыгрывание ситуаций. |
| 10 | Я владею своим телом. | 1 | Дать почувствовать детям, что мышечное расслабление по их воле может сменяться приятным расслаблением. Преодоление замкнутости, скованности детей. | 1.Игра «Сигнал». 2.Беседа о расслаблении и напряжении мышц. Показать тряпичную куклу и пластмассовую. 3.Упражнение на расслабление мышц рук; расслабление мышц рук, ног и корпуса; расслабление мышц живота. 4.Игра «Мы на пляже». 5.Релаксация. |
| 11 | Я и другие. | 2 | Формировать понятие о том, что все люди не похожи друг на друга, они разные. Воспитывать умение общаться друг с другом, смотреть в лицо и глаза друг другу. Сплочение группы. Повышение самооценки. | 1.Игра «Сигнал». 2.Дидактическая игра «Мы разные». 3.Игра «Я самый нужный (важный)». 4.Игра «Поводырь». 5.Игра «Обезьянка и зеркало». 6.Игра «Слушай команду». 7.Игра «Поезд». 8.Игра в мяч «Назови ласково другого». 9.Игра «Я самый хороший». 10.Окажи внимание другому. 11.Релаксация. |
| 12 | Я и мои друзья. | 2 | Формировать у детей понятие «друг», «дружба». Учить детей видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других. Сплочение детского коллектива, повышение самооценки. | 1.Игра «Сигнал». 2 Беседа «Дружба - что это такое?». а) Когда вы впервые встретились, что вы знали друг о друге? б) Кто как дружит в вашей группе? в) Прослушивание песни «О дружбе» композитора И Шаинского. г) А кто из вас сделал для друга что-нибудь хорошее? 3.Чтение и обсуждение рассказа Л. Толстого «Два товарища». 4.Рисование «Портрет друга». 5.Выставка портретов друзей. 6Игра «На льдине». 7.Релаксация. |
| 13 | Давай никогда не ссориться. | 2 | Дать детям представление о ссорах, что является их причиной, как их можно избежать. Учить детей правильному поведению в типичных конфликтных ситуациях. Развитие слухового внимания. | 1.Игра «Сигнал». 2.Дидактическая игра «Не поделили игрушку». 3.Игра «Что мы слышим за окном, за дверью, в комнате?». 4.Чтение инсценировка английской народной песенки в переводе С.Маршака «Котята».. 5.Беседа «Кто уступает первый». 6.Подвижная игра «Нам не тесно». 7.Релаксация. |
| 14 | Я умею владеть собой. | 2 | Учить детей контролировать и управлять своим поведением, поступками и речью в процессе общения. Развивать произвольную активность. Формировать эмоционально-волевую сферу. | 1.Игра «Сигнал». 2.Игра «Жмурки». 3.Игра «Сборщики». 4.Игра «Иголка и нитка». 5.Игра «Разведчики». 6.Игра «Расставляем посты». 7.Игра «Дракон кусает свой хвост». 8.Игра «Возьми и передай». 9.Релаксация. |
| 15 | Как поступить. | 2 | Учить детей принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях, контролировать свое поведение в общении с другими людьми. | 1.Игра «Сигнал». 2.Здороваемся по кругу. 3.Разыгрывание ситуаций. 4.Дидактическая игра «Умей извиняться». Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы». |

ТЕМА 1: «ЗНАКОМСТВО».

Игра «Кто в теремочке живёт?».

ЦЕЛЬ. Познакомить детей друг с другом и ведущим.

ОПИСАНИЕ. Дети стоят в кругу (изображают теремок). Ведущий бежит за кругом со словами:

Стоит терем-теремок

Из трубы идёт дымок,

Бежит мимо лисичка,

Хитрая сестричка.

Остановилась и спрашивает:

Кто-кто в теремочке живёт?

Кто-кто в невысоком, живёт? (Гладит по голове одного из играющих).

Ребенок должен назвать свое имя, а ведущий называет своё имя, отчество. В конце игры ведущий называет по имени каждого ребёнка.

У детей, обычно, вызывает затруднение быстро запомнить имя, отчество

взрослого. Тактильный контакт (поглаживание по голове или по спине) и многократное проговаривание способствуют быстрому запоминанию имени и отчества ведущего, который в свою очередь, запоминает всех детей, участвующих в игре. Если ведущий не запомнил имени ребёнка, он может, продолжая игру, подойти к ребёнку столько раз, чтобы достаточно хорошо запомнить имена всех детей.

Игра с мячом «Меня зовут».

ЦЕЛЬ. Познакомить детей друг с другом.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят в кругу, широко расставив ноги, и перекатывают мячик от одного к другому.

а) Тог, у кого оказался мяч, должен назвать своё имя.

б) Тог, у кого оказался мяч, должен назвать своё имя и имя того, кому мячик передает.

Игра с мячом «Я назову всех».

ЦЕЛЬ. Развитие внимания и памяти детей.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят на коленках и перекатывают мяч или передают его из рук в руки. У кого оказался мяч, должен назвать всех по кругу. Если ребенок кого-то забыл, как его зовут, мячик передается тому ребенку, чье имя не назвали. Тот громко называет свое имя и игра продолжается.

Само движение мячика активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может попасть к любому из детей, мобилизует также и произвольное внимание. Кроме того, внимание играющих детей направляется каждый раз на того, у кого оказался мяч, и неоднократное повторение имен участников способствует быстрому их запоминанию. Это снижает тревожность и повышает уверенность в себе, т.к. запоминание происходит в непринужденной игровой форме.

ТЕМА 2: «НАШИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ».

Игра «Сигнал».

ЦЕЛЬ. Настроить детей на восприятие друг друга, развитие тактильной чувствительности.

ОПИСАНИЕ. Дети встают в круг, взявшись за руки. Ведущий передает нажатием руки ребёнка, стоящего справа, "сигнал". Получивший одной рукой "сигнал", ребенок передает такой же "сигнал" другой рукой соседу и так по кругу, пока "сигнал" не добежит до ведущего. Затем "сигнал" передается в другую сторону.

В зависимости от возраста детей игру можно усложнять:

а) передавать "сигнал", состоящий из двух и более нажимов руки;

б) передавать "сигнал" с закрытыми глазами.

Тактильный контакт позволяет настроить детей на принятие друг друга.

Подчеркивается необходимость каждого ребенка (звена общей цепочки).

Происходит энергетическое объединение группы. Если у ребенка не получается: передать "сигнал", значит ребенок излишне зажат или не может сосредоточиться. Его можно "подремонтировать" погладить по спинке, или предложить ему потереть руки. Потереть руки можно предложить всей группе, когда "сигнал" упорно не проходит или проходит в искаженном виде (передавали 3 - получили - 5 или наоборот).

Игра «Четыре стихии».

ЦЕЛЬ. Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят на стульчиках по кругу. По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками.

|  |  |
| --- | --- |
| КОМАНДА | ДВИЖЕНИЕ |
| "Земля" | Опускают руки вниз. |
| "Вода" | Вытягивают руки вперед. |
| "Воздух" | Поднимают руки вверх. |
| "Огонь" | Вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах. |

Дидактическая игра «Посылка от обезьянки».

ЦЕЛЬ. Показать роль наших органов чувств в познании окружающего мира.

ОПИСАНИЕ. Обезьянка нам прислала посылку, а что в ней находится, вы должны догадаться.

Показывает мешочек, в котором находятся фрукты: банан, яблоко, груша, виноград (любые фрукты, которые можно достать по возможности). Дети должны по очереди просунуть руку в мешочек и на ощупь определить какой-то один фрукт. Ведущий спрашивает: «С помощью чего вы узнали, что находится в мешке?».

С помощью руки, так как наша рука может чувствовать любой предмет.

Когда вы достали, то увидели цвет и форму. С помощью чего?

Глаз.

Глаза - тоже наши органы чувств, которые помогают узнавать предметы.

Далее можно отгадать фрукты по запаху (например, яблоко и банан) - еще один помощник в узнавании предметов - это нос, он ощущает запахи.

А теперь сравните эти фрукты на вкус (отрезать по кусочку каждого фрукта), что можно сказать о банане? - Он сладкий, мягкий.

Яблоко - кисло-сладкое, сочное, твердое.

Как мы узнали? -

На вкус, который мы ощущаем ртом.

Очень хорошую посылку нам прислала обезьянка. Мы смогли их, и пощупать, потрогать, рассмотреть, понюхать и попробовать.

ИГРЫ НА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

Игра «Что мы слышим».

ЦЕЛЬ. Развивать умение быстро сосредоточиться.

ОПИСАНИЕ.

.Вариант.

Ведущий предлагает детям послушать, как тикают часики в комнате. Затем послушать звуки за окном, за дверью.

.Вариант.

Ведущий предлагает детям закрыть глаза, послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, в комнате, где проходит занятие. Затем дети рассказывают кто, что услышал и запомнил.

.Вариант. «Угадай, кто подал голос».

Эта игра особенно рекомендуется детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, страхами, высокой тревожностью. Сосредоточение внимания на звуках, при выключенном зрительном анализаторе способствует быстрому успокоению гиперактивных детей. А поскольку все нормально-слышащие дети дифференцируют те или иные звуки, создается ситуация успеха, появляется чувство уверенности в себе.

Игра «Послушай и сосчитай».

ЦЕЛЬ. Развитие слухового внимания.

ОПИСАНИЕ. Дети закрывают глаза. Ведущий хлопает в ладоши или ударяет в бубен. Дети должны сосчитать удары.

• При выключенном зрительном анализаторе слуховое внимание развивается более эффективно.

Игра «Будь внимателен».

ЦЕЛЬ. Стимулирование внимания: обучение быстрому и точному реагированию на звуковой сигнал.

ОПИСАНИЕ. Ведущий говорит: «Сегодня мы отправимся в воображаемый зоопарк. Раз, два, три - в зоопарке мы, а в нашем зоопарке живут...»

а) Ведущий показывает движения, соответствующие тому или иному животному.

Дети повторяют. Разучив движения, ведущий дает команды, дети выполняют движения сами.

|  |  |
| --- | --- |
| КОМАНДА | ДВИЖЕНИЕ |
| «Аисты»! | Стоять на одной ноге. |
| «Зайчики!» | Дети прыгают, имитируя движения зайца. |
| «Лошадки!» | Дети ударяют ногой о пол, как будто лошадь бьет копытом. |
| «Раки!» | Дети пятятся, как раки (спиной). |
| «Вороны!» | Дети бегают, раскинув руки, имитируя полет птицы, каркают. |
| «Лягушки!» | Присесть и скакать вприсядку. |
| «Собачки!» | Дети сгибают руки, имитируя движение, когда собачка служит  |
| «Курочки!» | Дети ходят, «ищут зерна" на полу и произносят: "Ко-ко-ко!". |
| «Лисички!» | Дети бегают, оглядываясь то вправо, то влево, имитируя движения хитрой лисы, заметающей своим хвостом следы. |

б) Ведущий дает свисток:

свисток - дети показывают движения аиста;

свистка - движения ворон или лягушек;

свистка - идут по кругу.

Самые внимательные отмечаются.

• Игровая ситуация побуждает детей к максимальному слуховому сосредоточению. Дети, двигаясь в ограниченном пространстве игровой комнаты, учатся не толкаться, считаться друг с другом, внимательно относиться к другим, так например, выполняя движение "лягушек", необходимо зафиксировать внимание детей на том, чтобы не наступить друг другу на руки.

ТЕМА 3: «ЯЗЫК ЖЕСТОВ».

Этюды на выразительность жеста

ЦЕЛЬ. Развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста.

ЭТЮД «ЗАКОЛДОВАННЫЙ РЕБЕНОК».

ОПИСАНИЕ. Ребенка заколдовали, он не может говорить, на вопросы отвечает жестами, показывает на различные предметы и указывает направления: оделся, поел, вымыл руки, пошел и т.п.

ЭТЮД «ВОТ ОН КАКОЙ».

ОПИСАНИЕ. Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий и т.п.

ЭТЮД «ТИШЕ!»

ОПИСАНИЕ. Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они, то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу «Тише!».

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

ЭТЮД «ОТДАЙ».

ОПИСАНИЕ. Ребенок требует отдать игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально, ладонями кверху.

ЭТЮД «ИДИ КО МНЕ».

ОПИСАНИЕ. Мальчик (девочка) манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

ЭТЮД «ДО СВИДАНИЯ».

ОПИСАНИЕ. От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих, на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднято рукой: «До свидания!» «До встречи!».

ЭТЮД «НЕ ПОКАЖУ».

ОПИСАНИЕ. Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди, и расставив локти, вертится из стороны в сторону: "Не покажу".

ЭТЮД «ИГРА В СНЕЖКИ»

ОПИСАНИЕ. Зима. Дети в саду играют в снежки.

Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрыв пальцы.

Игра «Кто это».

ЦЕЛЬ. Научить детей по характерным движениям и жестам узнавать животных.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят по кругу.

Ведущий раздает карточки, на которых нарисованы животные. Рисунки животных повторяются на двух карточках. Карточки никому не показываются. Ребенок начинает показывать движениями и жестами животное, изображенное на его карточке. Тот ребенок, у которого карточка с таким же животным, должен молча выйти и встать рядом с ребенком, изображающим животное. Теперь он показывает животное, изображенное на карточке. Все дети угадывают. Если правильно угадали, дети, изображающие животных, показывают свои карточки.

ПАНТОМИМИКА.

ЦЕЛЬ. Развитие пантомимики, изучение выразительных движений.

ОПИСАНИЕ. Ведущий просит детей показать, как ведет себя человек в разных ситуациях:

когда у него болит голова или живот;

когда ему жарко или холодно;

когда он съел лимон или сладкую конфетку.

Дети, как правило, знают жестикуляцию и умеют пользоваться ею. Игры, этюды и упражнения на развитие жестикуляции и пантомимики являются так же диагностическими. Жестикуляция может быть живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, естественной, порывистой, робкой, энергичной, либо вообще отсутствовать. Нарушения выразительной моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и со взрослыми. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что сообщается бессловесным образом другими, неправильно оценивают и их отношение к себе, что в свою очередь, может быть причиной повышенной тревожности и углубления астенических черт характера. Помощь детям с маловыразительной пантомимикой состоит из проигрывания этюдов с последовательным изучением поз, походки и других выразительных движений. Затем можно провести мини-конкурсы "Кто лучше пройдет, как лисичка, медведь, зайчик и т.п.". Эти игры доставляют детям много радости, хотя и представляют собой интенсивный тренаж.

ТЕМА 4: « ЯЗЫК ЧУВСТВ»

ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ.

ЦЕЛЬ. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

ЭТЮД НА ВЫРАЖЕНИЕ ИНТЕРЕСА (ЛЮБОПЫТСТВО)

«Что там происходит».

ОПИСАНИЕ. Мальчики стояли в тесном круге и что-то рассматривали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка "Что там происходит?" - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза. Выдвинув одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, один рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

ЭТЮД НА ВЫРАЖЕНИЕ УДИВЛЕНИЯ

ОПИСАНИЕ. Мальчик увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

ЭТЮД НА ВЫРАЖЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

ОПИСАНИЕ. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Мимика: жевательные движения, улыбка.

ЭТЮД НА ВЫРАЖЕНИЕ РАДОСТИ

ОПИСАНИЕ. Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком.

(М.Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения:

. Надуть щеки.

. Улыбка.

ЭТЮД «ВСТРЕЧА С ДРУГОМ» (РАДОСТЬ)

ОПИСАНИЕ. У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал на дачу. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу.

Выразительные движения.

ЭТЮД «ОСТРОВ ПЛАКС» (ПЕЧАЛЬ, СТРАДАНИЯ)

ОПИСАНИЕ. Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

ЭТЮД «СТРЕКОЗА ЗАМЕРЗЛА".

ОПИСАНИЕ. Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок.

Стрекоза дрожит от холода:

холодно, холодно Мне некуда деться.

Ой-ёй-ёй-ёй! Сугробов не счесть.

Голодно, голодно, Пустите погреться,

Жутко зимой. И дайте поесть

Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.

ЭТЮД «СОЛЕНЫЙ ЧАЙ» (ОТВРАЩЕНИЕ).

ОПИСАНИЕ. Бабушка потеряла очки, и поэтому не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахара - мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе чая и, не глядя, положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

ЭТЮД «ДВА СЕРДИТЫХ МАЛЬЧИКА» (ГНЕВ)

ОПИСАНИЕ. Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся…

ЭТЮД «ПРОВИНИВШИЙСЯ» (ЧУВСТВО ВИНЫ)

ОПИСАНИЕ. Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты, руки висят вдоль тола.

Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опушены.

ЭТЮД «СТРАХ»

ОПИСАНИЕ. Мальчик боится одиночества. Он не подвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи.

Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт, как бы для восклицания.

Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер.

Во-первых, активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию.

Во-вторых, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций.

В-третьих, у детей при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникнуть яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей.

Игра «Скучно, скучно так сидеть».

ЦЕЛЬ. Развитие раскованности, формирование хорошего настроения.

ОПИСАНИЕ. Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на один меньше количества детей. Дети садятся около первой стены. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула. Не разрежается начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещаемся спихивать товарища со стула, если он первый занял его.

Подвижные игры соревновательного характера пробуждают активность каждого ребенка, они учат подчиняться определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих. Такие игры вызывают здоровое эмоциональное возбуждение, отвлекают от неприятных мыслей и фантазий.

Игра «Зеваки».

ЦЕЛЬ. Развитие произвольного внимания, мышления.

ОПИСАНИЕ. Играющие, идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего - останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала ведущего. Коли ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на стул в комнате. Игра может закончиться, когда 2-3 ребенка остаются в игре. Они торжественно объявляются победителями, все хлопают.

Игровая ситуация способствует максимальному слуховому сосредоточению. Ребенок самостоятельно осознанно управляет своей деятельностью (хлопает в ладоши, меняет направление движения). Кроме того, эта игра учит детей спокойно относиться к своим неудачам, радоваться успехам других.

ТЕМА 5: «НАША ПАМЯТЬ».

Игра «Повтори за мной».

ЦЕЛЬ. Развивать слухо - моторную память.

ОПИСАНИЕ. Дети стоят вокруг ведущего. Ведущий прохлопывает определенный ритм. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Необходимость запомнить определенный ритм активизирует внимание детей. Кроме того, дети должны сопоставить воспроизведенный ритм их товарищей, с услышанным.

Игра «Слушай и исполняй».

ЦЕЛЬ. Развитие внимания и памяти.

ОПИСАНИЕ. Ведущий напоминает детям игру «Четыре стихии» (смотри тему №2.)Ведущий: «Сейчас я буду говорить одно, а делать совсем, другое. Вы должны делать только то, что я говорю». Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в игре остается 2-3 человека. Они торжественно объявляются победителями. Все хлопают. Тоже что и игра «Зеваки».

Дидактическая игра по сюжетным картинкам.

ЦЕЛЬ. Тренировка слухоречевой памяти.

ОПИСАНИЕ. Дети рассматривают сюжетные картинки, говорят по несколько предложений, затем переворачивают изображением вниз и передают друг другу. По сигналу ведущего каждый раскрывает ту картинку, которая у него в руке. Открыв ее, ребенок должен пересказать тот рассказ, который был составлен первым хозяином.

Самостоятельное придумывание предложений - довольно сложная умственная деятельность, опора на картинки позволяют начать рассказ, особенно тем детям, которые не уверены в себе. Игровая ситуация снимает напряжения, и заставляет внимательно слушать своего товарища, и воспроизвести его рассказ. Необходимость словами описать свои впечатления от картинки, активизирует словарный запас.

ТЕМА 6: «Я - ЭТО Я».

Каждый ребенок должен осознать, что хорошо думать и говорить о себе, является не чем иным, как проявлением чувства собственного достоинства, помогающим обрести необходимую многим уверенность в себе и своих силах. Чувство самоуважения и уверенности в себе позволит детям включаться в любой вид деятельности, охотно делиться в общении друг с другом своими мыслями и чувствами, добиваться значительных успехов в общении с другими людьми.

Игра «Замри».

ЦЕЛЬ. Развитие произвольности движений.

ОПИСАНИЕ. Звучит музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем музыка вновь возникает, и дети продолжают движение.

Игра активизирует внимание и способствует развитию самоконтроля. Музыкальное сопровождение настраивает детей на занятие по теме.

ЭТЮД « ЭТО Я, ЭТО МОЕ»

ЦЕЛЬ. Развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста.

ОПИСАНИЕ.

вариант. Ребенок разговаривает с незнакомым человеком, который пришел к ним в гости в первый раз. «Где Коля?» (называет имя играющего) «Чьи это книги»? «Чьи это игрушки?» Мальчик отвечает только жестом потому, что стесняется говорить.

вариант. Ведущий спрашивает; каждого ребенка, чьё это платье? (если это девочка) Чья рубашка? (мальчика) Чей бантик? Чьи колготки?

Дети отвечают «Мои» и одновременно подтверждают свой ответ жестом.

Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!» Идея обладания более обширного «Я» выражается более или менее сильным: прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне».

Дидактическая игра «Кто Я?».

ЦЕЛЬ. Учить детей говорить о себе, ценить себя.

ОПИСАНИЕ. Ведущий предлагает детям рассказать о своем «Я». Можно для облегчения рассказа предложить ряд вопросов.

Кто ты? Твое имя? Какого цвета у тебя глаза? Какого цвета волосы? Что ты больше всего любишь делать? Какие у твоего «Я» достоинства? В конце ведущий предлагает послушать небольшое стихотворение, вселяя уверенность в застенчивых детей.

Я - это Я, огромная страна возможностей моих,

Я - всё могу не свете:

И строить города,

И плыть по океанам,

Подняться в облака.

Умею я любить и другу помогать,

И младших защищать,

И старших поддержать.

Эта игра дает детям возможность взглянуть на себя с разных сторон, расширить представление о себе.

Игра «Я сами» нужный».

ЦЕЛЬ. Показать детям, что каждый участник игры уникален.

ОПИСАНИЕ. Каждый участник игры выбирает любую понравившуюся ему игрушку, изображавшую животных. Дети встают в круг и по очереди, поднимая игрушку над головой, говорят: «Я самый важный (нужный), потому, что я (тигр, медведь, зайчик и т.п.)». Объясняют почему те или иное животное является важным и нужным.

Дети постарше могут задумывать как животных, так и любые предметы и явления природы.

Пример: Ваня - я самый нужный, потому что я ветер, я разгоняю тучи, поэтому кончается дождик и появляется солнышко.

Ира - я самая нужная, потому что я вода, без меня не могут обойтись ни люди, ни животные. Если меня не будет, все погибнут.

Эта игра позволяет повысить самооценку ребенка, сплачивает коллектив, т.к. оказывается, что, не смотря на то, что все разные, каждый участник оказывается необходим: и очень важен. У детей появляется чувство собственного достоинства.

Рисование «Мой автопортрет».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: "Дети, сегодня к нам пришёл Незнайка из сказки Н.Носова "Незнайка и его друзья". Помните, как он неудачно хотел стать художником и обидел своих друзей? С тех пор он никого больше не рисует.Но ему очень полюбились вы.Он желает иметь портрет каждого из вас и просит, чтобы вы его нарисовали сами. Но есть одно условие:

. рисовать надо себя таким, какой ты есть на самом деле, а Незнайка постарается сам узнать - кто есть кто! Можно рисовать себя в любой позе, кто как хочет. Но чтобы все были похожи. Незнайка говорит, что многие девочки рисуют себя принцессами, а мальчики - героями из сказок. Если кто забыл себя, какой он, может посмотреть на себя в зеркало и еще раз внимательно себя разглядеть".

Дети приступают к рисованию. Во время рисования можно включить музыку по желанию детей.

Когда все закончат, Незнайка с удовольствием «отгадывает» кто есть кто.

. Незнайка просит нарисовать себя таким, каким бы я хотел быть.

Рисование «Автопортрета» направлено на осознание себя как индивидуальности. Ребенок рисует себя, думает о себе. Для ведущего рисунок и является диагностическим тестом, различия между рисунками отражают самооценку ребёнка. В рисунках некоторых детей может наблюдаться совпадение; между «реальным» и «идеальным» Я. Ребенок не видит расхождения между двумя Я, считает, что нет необходимости что-то в себе менять, такие дети характеризуются несколько завышенной самооценкой. В рисунках других детей может наблюдаться расхождение между двумя Я, но оно не очень большое обычно у таких детей самооценка адекватная. Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок грязный, неаккуратный. При рисовании идеального Я используется большое количество цветов, ребенок рисует себя в яркой одежде, с элементами, подчеркивающими внешнюю красоту.

ТЕМА 7: «МОИ ЧУВСТВА И ЖЕЛАНИЯ».

Чтение книги С.Я. Маршака «36,5».

ЦЕЛЬ. Развивать у детей способность оценивать свои желания, дать ребенку понять, что настроение зависит от его желаний и ситуаций.

Беседа «Моя мечта».

ОПИСАНИЕ. Ведущий предлагает детям вслух помечтать о том, кто где хотел бы провести лето. Или кто как хотел бы провести выходной день.

Игра «Тень».

ЦЕЛЬ. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы.

ОПИСАНИЕ. Из группы выбираются два ребенка. Остальные - "зрители". Один ребенок «путник», другой - его «тень». «Путник» идет через воображаемое поле, за ним, на два-три шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, поскакать на одной ноге, остановиться, посмотреть вдаль, закрываясь от солнца рукой и т.п.. На роль «путника» выбирается ребенок с заниженной самооценкой, а на роль «тени» - ребенок гиперактивный. Роль «путника» позволяет ребенку раскрепоститься, почувствовать себя уверенно. Роль «тени» - требует сосредоточения, наблюдательности, умения действовать не предложенному образцу, что способствует развитию произвольности.

Игра «В магазине зеркал».

ЦЕЛЬ. Развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

ОПИСАНИЕ. Из группы детей выбирается один водящий.Представляется, что в магазине стояло много зеркал. Водящий встает в центр, а дети «зеркала» - полукругом вокруг него. Туда вошел человек, на плече у него сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения, Водящему разрешается показывать разные движения. В роли водящего должны побывать все желающие дети.

Игровая ситуация позволяет развивать наблюдательность и воображение, умение видеть другого, а так же видеть себя как бы со стороны, действовать синхронно. Ребенок становится в разные позиции: ведущего и ведомого. Почувствовать себя в роли лидера - дает ребенку большую уверенность в своих силах, повышает его самооценку.

Игра «Передача чувств».

ЦЕЛЬ. Учить детей осознать чувства и желания других людей.

ОПИСАНИЕ. Из группы выбирается водящий, который садится на стульчик спиной к остальным детям. К нему подходят по очереди дети и либо похлопывают его тихенько по плечу, либо поглаживают по спине, водящий - должен угадать, кто его похлопал или погладил. Водящим может быть любой желающий ребенок.

Игра «Робот».

ЦЕЛЬ. та же.

ОПИСАНИЕ. В игровой комнате прячется какой-либо мелкий предмет или игрушка втайне от выбранного «робота». «Робот» двигается по указанию других участников «прямо», «влево», «вправо». Согласно этим указаниям он должен найти предмет.

Эти игры побуждают детей внимательно относиться друг к другу. Они помогают ребенку почувствовать, что вокруг него есть другие дети, которые принимают его, хотят с ним играть и общаться, и к которым при желании всегда можно обратиться за помощью.

ТЕМА 8: «МОИ ФАНТАЗИИ».

Игра «Я инопланетянин».

ЦЕЛЬ. Развитие активности, самостоятельности, воображения.

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Дети, сегодня мы отправляемся в космическое путешествие. Каждый из вас будет жителем; своей планеты. Вы должны придумать название своей планеты, и как жители вашей планеты общаются». Дети рассказывают о своих планетах и показывают общение. Все дети пробуют научиться такому общению.

Игра направлена на предоставление каждому ребенку своей собственной, собой модели поведения.

Игра «Ниточка и иголочка».

ЦЕЛЬ. Развитие произвольности.

ОПИСАНИЕ. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бегает между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Эта игра учит подчиняться определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих. Развивается быстрота реакции у детей. Создает эмоционально положительный заряд в группе. Кроме того на роль "иголки" можно выбрать зажатого, неуверенного в себе ребенка. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

Рисунок «Я в будущем».

ОПИСАНИЕ. Детям дается задание нарисовать себя таким, какими они видят себя в будущем. Каждый должен нарисовать только себя.

Рисование себя в будущем позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать перспективу на будущее и уверенность в своих силах.

ТЕМА 9: «МОЙ ХАРАКТЕР».

Этюды на отображение положительных черт характера

ЭТЮД «СМЕЛЫЙ ЗАЯЦ».

ОПИСАНИЕ. Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

ЭТЮД «КАПИТАН».

ОПИСАНИЕ. Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие круглые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

ЭТЮД «ДОБРЫЙ МАЛЬЧИК».

ОПИСАНИЕ. Зима. Маленькая девочка играя со снегом потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

ЭТЮД «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МАЛЬЧИК».

ОПИСАНИЕ. По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

ЭТЮД «ЗАБОТЛИВЫЙ МАЛЬЧИК».

ОПИСАНИЕ. Мальчик заболел, к нему пришел его друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

Этюды на отображение отрицательных черт характера

ТЮД «РОБКИЙ РЕБЕНОК».

ОПИСАНИЕ. Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, о что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на краешке стула очень прямо, колени сдвинуты, носки сомкнуты, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.

ЭТЮД «ЖАДНЫЙ ПЕС».

ОПИСАНИЕ. Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов испек,

Спрятал в уголок

И съел сам -

Гам - гам - гам!

Затем дети имитируют действия, о которых говорится в стихотворении.

ЭТЮД «ЯБЕДНИК»

ОПИСАНИЕ. Мальчик мешает рисовать видящим за столом ребятам. Он, то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели.

ЭТЮД «ПРИТВОРА».

ОПИСАНИЕ. Мальчики играют в пятнашки, они догоняют и пятнают друг друга. Неожиданно один из мальчиков падает и не поднимается. Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживает на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

ЭТЮД «КАРАБАС-БАРАБАС»

ОПИСАНИЕ. Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь.

Создание моделей желательного и нежелательного поведения с опорой на определенные черты характера помогут заложить у детей первые навыки ориентации в жизненных ситуациях.

Игра «Ролевая гимнастика».

ЦЕЛЬ. Снятие напряжения, создание эмоционально-положительного фона.

ОПИСАНИЕ. Детям дается задание:

а) Походить как: - младенец,

глубокий старик,

лев;

б) Улыбнуться как: - кот на солнышке,

- само солнышко;

в) Посидеть как: - пчела на цветке,

наездник на лошади,

Карабас-Барабас;

г) Попрыгать как: - кузнечик,

козлик,

кенгуру;

д) Нахмуриться как: - осенняя туча,

- рассерженная мама,

разъяренный лев.

Игра способствует расширению поведенческого репертуара ребенка.

Игра «Волшебное слово».

ЦЕЛЬ. Развитие произвольности, самоконтроля, внимания.

ОПИСАНИЕ. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случав, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Игра «Запретный номер».

ЦЕЛЬ. Развитие внимания, самоконтроля, самодисциплины, а так же укрепление навыков счета.

ОПИСАНИЕ. Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1, 2, 3... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза. В качестве «запретных» выбирают любые цифры: 4, 7, 11, 15, 18, 21, 23, 25 (если дети считают до 25).

Игра «Мальчик (девочка) - наоборот».

ЦЕЛЬ, Развитие произвольного внимания.

ОПИСАНИЕ. Участники встают в круг, ведущий показывает действия, все повторяют за ним. «Мальчик (девочка) - наоборот» - должны делать всё не так как все.

В игре снижается двигательная расторможенность, негативизм, развивается произвольный контроль за своими действиями.

ТЕМА 10: «Я ВЛАДЕЮ СВОИМ ТЕЛОМ».

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

.Поза покоя.

ОПИСАНИЕ. Сесть ближе к краю стула опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать:

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье.

И становится понятно -

Расслабление приятно!

. «Кулачки».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы)

Пальчики сильней сжимаем, -

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики.

Отдыхают наши пальчики».

Упражнения на расслабление мышц ног.

Перед началом работы с этими упражнениями дети должны освоить упражнения на расслабление мышц рук. Неплохо, если ребенок повторит эти упражнения. Повторение может быть закончено стихами:

Руки не напряжены;

А расслаблены,

Наши руки так стараются,

Пусть и ноги расслабляются!

. «Пружинки».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох-выдох!

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки!

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Нет пружинок - отдыхай!

Руки не напряжены

Ноги не напряжены

И расслаблены

Знайте девочки и мальчики, -

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко».

. «Загораем».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. (Можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными.

Опустили ноги. Они устали, и теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем,

Загораем! Опускаем (ноги резано опустить на пол)

Ноги не напряжены

А расслаблены».

Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса.

. «Штанга».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Будем заниматься спортом. Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите каждый свою штангу. Сожмите кулаки.Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, ненапряженны, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох!

Мы готовимся к рекорду.

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно».

. «Кораблик».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире, и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнула в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем».

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышц ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

«Снова руки на колени

А теперь немного: лени..

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...»

Упражнение на расслабление мышц живота.

. «Шарик».

ОПИСАНИЕ. Ведущий: «Представим, что мы надуваем: воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большей воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох)

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко.. ровно.. глубоко..»

Упражнение на общее расслабление.

ОПИСАНИЕ. Дети ложатся на спину, одна рука под головой, другая на животе. Сделать спокойный вдох животом - надуть шарик. Животик выталкивает руку вверх.

Ведущий начинает считать:

"вдох - 1 - 2; выдох 2 - 1; Пауза.

вдох - 1 - 2 - 3; выдох 3 - 2 - 1; Пауза.

вдох - 1 - 2 - 3 - 4; выдох 4 - 3 - 2 - 1; Пауза.

вдох - 1 - 2 - 3 - 4 - 5; выдох 5 - 4 - 3 - 2 - 1; "

Это упражнение с задержкой дыхания фиксирует мысли ребенка только на дыхании, и действует успокоительно.

Затем: ведущий говорит: «Опустите ручки вниз (вдоль туловища), ладошками на ковер. Закройте глазки и представьте, что вы птицы, летите высоко в небе. Вы пролетаете над морем, слышите шум волн. А сейчас, вы пролетаете над лесом, видите как покачиваются верхушки деревьев. Мысленно выберите самую красивую полянку в лесу и приземлитесь».

Рассказ можно продолжать. В конце необходимо спросить каждого ребенка: «Какой цвет вы видите с закрытыми глазами?» (Если дети называют спокойные цвета - можно считать, что они расслабились. Черный, красный - говорит о том, что ребенку не удалось полностью расслабиться!).

«А теперь откройте глазки, потянитесь, как будто просыпаетесь и медленно садитесь по-турецки»

Таким расслаблением заканчивается каждое занятие.

Игра «Мы на пляже».

ЦЕЛЬ. Научить детей расслабляться и концентрироваться.

ОПИСАНИЕ. Ведущий: "Представьте, что вы лежите на пляже, ласково светит солнышко. Вы закрываете глаза от яркого солнца. Ощущаете тепло от нагретого солнцем песка. Слышите шум прибоя. Вам приятно лежать, не вдруг солнце закрыла черная туча, подул сильный ветер и полил дождь!" Дети должны быстро вскочить и пойти в укрытие.

ТЕМА 11: «Я И ДРУГИЕ».

Дидактическая игра «Мы - разные».

ЦЕЛЬ. Развитие внимания, наблюдательности, умения различать индивидуальные особенности детей.

ОПИСАНИЕ. Дети вместе с ведущим встают в круг. Ведущий задает вопросы:

Кто из нас самый высокий?

Кто из нас самый маленький?

У кого самые темные (светлые) волосы?

У кого на голове есть бант (два банта)?

У кого на одежде есть большие пуговицы?

У кого в одежде присутствует красный, (синий, зеленый и пр.) цвета?

У кого из детей одинаковая обувь? и т.п.

Ведущий, подводя итоги ответов, говорит детям о том, что они смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других, объясняет им понятие "разные", он говорит, что все люди и животные отличаются друг от друга разными признаками, один из которых цвет глаз. Дети определяют цвет глаз друг у друга. Ведущий рассказывает детям о глазах человека, какого цвета они бывают. Какое настроение выражают (показать цветные фотографии), для чего нужно смотреть в глаза друг другу, что в них можно увидеть, какие глаза бывают у мамы, когда она устала, радуется, смеётся, как и почему мы плачем?

На следующем занятии тема игры может быть продолжена, но уже по отношению к носу, рту, ушам и др.

Игра «Поводырь».

ЦЕЛЬ: Воспитывать умение общаться друг с другом.

ОПИСАНИЕ. Игра в парах.

Один из участников - «слепой», второй - ого «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы; стулья, также препятствием могут быть другие люди). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» провести его так, чтобы тот не столкнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута дети меняются ролями. Маршрут можно менять.

Игра способствует развитию доверительного отношения друг к другу,

"Поводырь" испытывает чувство лидерства и ответственности за другого человека. Способствует повышению самооценки. Учит общаться вербальным и тактильным способом.

Игра «Обезьянка и зеркало».

ЦЕЛЬ: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей. Игра в парах. Один из участников «обезьянка», другой - «зеркало». «Обезьянка» - кривляется перед, зеркалом, совершая различные движения. «Зеркало» - должно синхронно повторить движение за «обезьянкой».

Тоже, что и в «Магазине зеркал»

Игра «Слушай команду».

ЦЕЛЬ; развитие способности и сосредоточению.

ОПИСАНИЕ: Дети маршируют под музыку. Затем, музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду: «Сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки, положить руку на плечо) и т.п. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролирует себя.

Игра «Паровозик».

ЦЕЛЬ: сплочение группы.

ОПИСАНИЕ: Ведущий: «Все вы были в лесу. Там встречаются различные препятствия: кочки, канавы, ручейки, поваленное дерево и т.п.

Каждый из вас может очень просто преодолеть любое такое препятствие: перепрыгнуть через канаву, (ручеёк), пройтись по бревну, перешагнуть через поваленное дерево. А сможете ли вы преодолеть препятствия все вместе - паровозиком, так чтобы не потерять ни одного вагончика. Каждый из вас сейчас будет вагончиком, а все вместе мы - паровозик».

Дети цепляются друг за друга. Главный первый вагон. «Паровозик» преодолевает препятствия: идет по жердочке - воображаемому бревну, перешагивает через канаву две, параллельно лежащие скакалки, и т.п. Игра заканчивается, когда кто-то отпустил руки - произошло «крушение поезда». Если все препятствия преодолены, ведущий поздравляет ребят и говорит: что группа у них очень дружная.

Игра создает положительный эмоциональный фон. Повышается уверенность в себе, снижается тревожность. Происходит сплочение группы, появляется чувство "Мы", взаимопомощь, развивается произвольный контроль, умение подчиняться требованиям одного. У «первого вагончика» развивается самостоятельность, уверенность в себе, ответственность за благополучие: и безопасность других.

Игра в мяч «Назови ласково».

ЦЕЛЬ; научить детей ласково обращаться друг к другу.

ОПИСАНЙХ Дети садятся в круг вместе с ведущим.

а) Мяч перекатывается от одного ребенка к другому. К кому попал мяч, должен назвать себя ласково.

б) Кто отдает мяч, должен назвать ласково того, кому мяч направляется.

• Игра дает возможность судить о возникших симпатиях и антипатиях в группе, воспитывает доброжелательнее отношение друг к другу;

Игра «Я самый хороший».

ЦЕЛЬ: научить детей говорить о себе.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят в кругу, передают друг другу какую-либо игрушку, у кого игрушка в руках, говорит: «Я самый хороший, потому, что...

Ведущий межет помочь ребенку подсказав ere хорошие качества.

• Игра заставляет задуматься о себе, повышает самооценку.

Игра «Окажи внимание другому ».

ЦЕЛЬ: учить детей говорить хорошо о другом.

ОПИСАНИЕ. Дети садятся в круг и по очереди говорят что- нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п.

В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» повторяет сказанное ему, а затем он подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А ещё я думаю, что я...».

• Игра учит детей выражать свое положительное отношение к другим людям, учит оказывать и принимать знаки внимания. Повышает уверенность в себе.

ТЕМА 12: «Я И МОИ ДРУЗЬЯ».

Игра «На льдине»

ЦЕЛЬ: Дать детям возможность проявить взаимопомощь и взаимовыручку.

ОПИСАНИЕ. На полу расстилается газета-«льдина». Ведущий говорит: «Представьте себе, что мы оказались посреди океана на льдине, которая все время становится меньше. Все дети стараются поместиться на этой «льдине», Затем газета рвется пополам - дети опять пытаются поместиться на этой льдине.

Можно детей поделить на две группы. Каждая группа «спасается» на своей «льдине». Выигрывает та группа, чья «льдина меньше, а количество «спасенных» больше.

Игра позволяет прочувствовать и испытать взаимовыручку и взаимопомощь, раскрепощает, Формируется командное чувство и ответственность каждого за конечный результат. Повышает самооценку.

ТЕМА 13: «ДАВАЙ НИКОГДА НЕ ССОРИТЬСЯ»

Дидактическая игра «Не поделили игрушку»

ЦЕЛЬ: учить детей выходить из конфликтных ситуаций, находить компромиссное решение.

ОПИСАНИЕ. Ведущий сообщает детям, что сегодня рано утром в детский сад прилетел Карлсон и оставил много игрушек. Достает новые игрушки, они все разине и заметно отличается друг от друга. Ведущий предлагает разобрать их, а сам наблюдает за детьми со стороны. Дети, как правило, стараются взять наиболее интересные, яркие игрушки. Претендентов на «самые хорошие» игрушки оказывается много. В группе между детьми складывается конфликтная ситуация: кому будет принадлежать та, или иная игрушка. Ведущий успокаивает ребят и предлагает разобраться в сложившейся ситуации, всем вместе:

Как же нам быть, ребята? Ведь игрушка одна, а желающих поиграть с ней много?

Ведущий предлагает детям для обсуждения следующие варианты разрешения конфликтной ситуации:

отдать игрушку тому, кто взял первым.

никому не давать игрунку, чтобы не было обидно.

играть всем: вместе (распределяя рели).

посчитаться.

играть в игрушку по очереди.

отдать игрунку Кате, потому что она часто бывает грустной.

Дети вместе с ведущим обсуждают вариант возможного решения, сложившейся конфликтной ситуации. Ведущий выслушивает все предложения.

В ходе обсуждения дети прислушиваются друг к другу. У них появляется возможность выбора и необходимость соотнести свое решение с решением других, а подчас усомниться в правильности своего первого предложения. Дети могут сами выбрать нужное решение, а если они затрудняются в этом, ведущий ненавязчиво подскажет им правильный выбор.

Игра «Нам не тесно».

ЦЕЛЬ: учить детей избегать ссор, вести себя прилично, не толкаться, считаться друг с другом.

ОПИСАНИЕ. Ведущий кладет на пол скакалку или веревку и говорит:

это будет наш дом. Отсюда ножки побегут по дорожке, а куда они побегут, сейчас покажу. Ведущий кладет в противоположный конец, комнаты другую

скакалку (веревку) параллельно первой: «Здесь остановятся дети». Дети строятся у первой веревочки (стартовой линии).

Ведущий произносит слова, под которые дети будут выполнять движения. Затем предлагает повторить их вместе.

Слова: Движения:

Ножки, ножки, Дети двигается по направлению ко второй линии

Шли по дорожке,

Шли лесочком

Прыг-скок, прыг-скок, Прыгают на двух ногах ко второй лиши - 4прыжка

Прискакали на лужок, Останавливается, приседают на корточки

Потеряли сапожок. Поворачивается то в одну, то в другую сторону, будто ищут сапожок.

«Нашли сапожок!» - говорит ведущий, и все бегут обратно к исходной скакалке: (веревке?).

Все игровые действия выполняется детьми одинаково и одновременно.

Необходимо помогать детям, соблюдать правила, особенно когда требуется выполнять согласованные движения в ограниченном пространстве, что для детей трудно.

• Дети, двигаясь вместе в ограниченном пространстве, и в одном направлении учатся не толкаться, считаться друг с другом. Подражание друг другу становится средством игрового общения. Все это сближает детей, способствует формирований коллектива.

ТЕМА 14: «Я УМЕЮ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ»

Игра «Жмурки».

ЦЕЛЬ: учить детей контролировать свое поведение, воспитывать внимательное отношение друг к другу.

ОПИСАНИЕ. Водящему завязывают глаза. Кто-то из группы крутит его на месте, чтобы затруднить ориентацию. При этом произносятся слова:

на чем: стоишь? - Что пьешь?

На мосту! - Квас!

Что ешь? - Ищи мышей, а не нас!

Колбасу!

а) Дети разбегается. «Жмурка» ходит по комнате и ловит ребят. Поймав

кого-либо из детей, «Жмурка» должен на ощупь отгадать, кто это. Важно, чтобы в этой игре осуществлялась постоянная смена ролей.

б)В руках у детей колокольчики, «Жмурка» должна поймать детей, ориентируясь на звук их колокольчиков.

в)Пойманного ребенка «Жмурка» должен узнать ребенка по голосу.

• Различный варианты этой игры помогает детям почувствовать себя в роли лидера, что, в случае успеха, (а в небольшом, замкнутом пространстве комнаты, где проходят занятия, это вполне возможно).Значительно повышает уверенность в себе и положительно воздействует на самооценку ребенка.

Игра «Сборщики».

ЦЕЛЬ: развивать умение действовать сообща, избегая конфликтов.

ОПИСАНИЕ: На полу разбрасывается масса всевозможных мелких предметов. Участники игры делятся на группы по 2-3 человека. Деление можно произвести: по цвету глаз, по цвету волос и т.п.. Дети берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше: предметов. Во время игры можно использовать веселую, энергичную музыку.

• Эта игра способствует развитие умения общаться между собой, соизмерять свои желания и возможности, умение действовать в коллективе. В ходе игры могут возникнуть конфликтные ситуации внутри одной группы или между группами. Каждая ситуация может быть использована для разыгрывания и обсуждения: что учит детей управлять своим поведением и поступками, контролировать свою речь в процессе общения.

Игра «Разведчики».

ЦЕЛЬ: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей.

ОПИСАНИЕ. Из группы детей выбирается «разведчик» и «командир», остальные - «отряд». В комнате стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с различных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком»,

Затем другой «разведчик» показывает путь и другой «командир» его повторяет и т.д.

• Роль «разведчика» позволяет ребенку раскрепоститься, почувствовать себя уверенней. Роль «командира» (полезна для гиперактивных детей). Способствует развитию сосредоточенности, наблюдательности, умения действовать по заданному образцу. Нести ответственность за других детей. Роль «отряда» - формирует у детей умение подчиняться требованиям одного.

Игра «Расставляем: посты».

ЦЕЛЬ: снятие возбуждения, развитие самоконтроля.

ОПИСАНИЕ. Дети идут по комнате друг за другом. Впереди идет «командир».

Когда «командир» хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так, « командир» расставляет всех детей, в задуманном им, порядке.

• Эта игра успокаивает детей, заставляет, сосредоточится на хлопках «командира». В роле «командира» полезно побывать каждому ребенку это повышает уверенность.

Игра "Дракон кусает свой хвост".

ЦЕЛЬ: создание положительного эмоционального фона.

ОПИСАНИЕ. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от неё. Дети не должны отпускать друг друга. В роли «головы» и «хвоста» могут быть все желающие.

• Игровая ситуация позволяет снять напряженность, способствует снятию страхов и сплачивает группу.

Игра «Возьми и передай».

ЦЕЛЬ: развитие воображения.

ОПИСАНИЕ. Дети сидят на полу, вокруг воображаемого костра и передают друг другу воображаемые предметы, показывая их. (горячую картошку, воду, песок, тяжелый камень, бабочку и т.п.)

• Игра побуждает детей согласовывать свои действия, (например: передать воображаемую воду, надо так, чтобы она не «пролилась» мимо рук другого ребенка), почувствовать готовность партнеров к общему действию - это способствует развитию такого важного качества личности, как эмпатия.

ТЕМА 15: «КАК ПОСТУПИТЬ».

Игра «Здороваемся по кругу».

ЦЕЛЬ: привлечь внимание детей друг к другу.

ОПИСАНИЕ. Дети здороваются друг с другом за руку, глядя в глаза и называя имя: Здравствуй, Ваня, Здравствуй, Наташа; После чего обнимаются и продолжают здороваться с другими детьми.

Тактильный и визуальный контакт позволяет почувствовать, и принять другого, снимает агрессивные проявления, объединяет детей, настраивает их на добрые отношения друг к другу.

Эта игра может быть ритуалом встречи или прощания (ДО свидания, Петя) в группе.

Разыгрывание ситуаций.

Детям предлагается ситуации, в которых они должны изобразить самих себя или других людей. Ситуации могут быть самими разнообразными. Иногда после разыгрывания бывает полезно для детей поменяться ролями с партнером и оказаться на месте того, с кем он общался.

Примеры ситуаций.

Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал её сломанной.

Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?

Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

Ты вышел в раздевалку в детском саду и увидел, что там два мальчика ругаются и вот-вот подерутся. Помоги им помириться.

Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы. Попроси её.

Ты очень обидел своего друга, попробуй помириться с ним.

Взрослый назвал свое имя, отчество. Ребенку надо к нему обратиться, а он забыл имя, отчество, и не знает, как обратиться. Помоги ему.

• Эта игра поможет детям освоить эффективные способы поведения, использовать их в реальной жизни.

Дидактическая игра «Умей извиняться».

ЦЕЛЬ: научить детей уместно употреблять различные формы выражения извинения.

ОПИСАНИЕ. Ведущий спрашивает детей, с какими вежливыми словами они

знакомы. Говорит, что есть вежливые слова, которыми пользуется, если обидели кого-нибудь или поступили неправильно и т.д.

Это слева «извините », «простите».

Ведущий читает стихотворение А.Кузнецовей «Поссорились»:

Мы поссорились с подругой

И уселись по углам

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я её не обижала,

Только мишку подержала,

Только с мишкой убежала

И сказала: «Не отдам!».

Ведущий: « Как же могут помириться девочки?» (Конкурс ответов).

Автор предлагает такой путь примирения:

Дам ей мишку, извинюсь,

Дам ей мячик, дам трамвай

И скажу: «Играть давай!».

Может быть использовано стихотворение Н.Юсупова «Кто кого любит»

Ведущий предлагает послушать стихотворение и оценить поступок мальчика.

Пошел я гулять,

И в саду, по привычке,

Я дернул девчонку

За обе косички.

На крик прибежала

Девчонкина мать.

Меня изловчилась

За ухо поймать.

Попробовать что ли?

В сторонку куда-то:

«Простите: меня»,

Я шепнул виновато

«Ступай,- улыбнулась,-

Прощаю пока»,-

И ухо мое отпустила рука

«Простите»…

Ура! Убедился я снова,

Какое оно,

Интересное слово.

Можно ли считать извинение мальчика искренним?

Может быть, он извинился только потому, что ему стало больно?

Приложение 4

Таблица 1 - Уровни самооценки детей (констатирующий этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Методика «Лесенка» | Методика «Рисунок человека» | Общий уровень самооценки |
|  № ребенка | 1.здоро-вье | 2. сила  | 3.сча-стье | 4. ум | 5.доб- рота | 6.сме- лость | 7.ложь | 8.послу- шание | 9.кра-сота | Среднее значение | балл |  |
| 1 | 5 | 10 | 1 | 8 | 10 | 10 | 10 | 4 | 10 | 7 | 6 | 7 |
| 2 | 10 | 1 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 9 |
| 3 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 |
| 6 | 3 | 1 | 10 | 1 | 8 | 3 | 8 | 1 | 9 | 3 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 1 | 10 | 1 | 8 | 3 | 8 | 1 | 9 | 3 | 4 | 3 |
| 8 | 1 | 3 | 9 | 2 | 8 | 3 | 8 | 1 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 |
| 10 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 11 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 12 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 | 3 | 3 |
| 13 | 10 | 9 | 5 | 8 | 10 | 9 | 6 | 8 | 7 | 4 | 3 | 4 |
| 14 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 15 | 10 | 9 | 5 | 8 | 10 | 9 | 6 | 8 | 7 | 4 | 4 | 4 |
| 16 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |

Таблица 2 - Уровни самооценки детей (контрольный этап)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Методика «Лесенка» | Методика «Рисунок человека» | Общий уровень самооценки |
|  № ребенка | 1.здоро-вье | 2. сила  | 3.сча-стье | 4. ум | 5.доб- рота | 6.сме- лость | 7.ложь | 8.послу- шание | 9.кра-сота | Среднее значение | балл |  |
| 1 | 5 | 10 | 1 | 8 | 10 | 10 | 10 | 4 | 10 | 7 | 6 | 7 |
| 2 | 10 | 1 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 9 |
| 3 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 6 | 9 | 6 |
| 6 | 3 | 1 | 10 | 1 | 8 | 3 | 8 | 1 | 9 | 3 | 4 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 8 | 1 | 3 | 9 | 2 | 8 | 3 | 8 | 1 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 |
| 10 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 11 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 12 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 | 3 | 3 |
| 13 | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 6 | 3 | 6 |
| 14 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 16 | 6 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 4 | 3 | 4 |

Приложение 5

Статистическая обработка результатов

Согласно правилам использования метода статистической обработки (t-критерий Стьюдента) анализу подлежали попарные сравнения-показания уровня самооценки одного и того же ребенка до и после коррекционно-развивающего воздействия [12]. Нулевую гипотезу мы сформулировали так: сравнение рядов до и после коррекционно-развивающего воздействия не дает оснований утверждать, что по измеряемому признаку произошли существенные изменения. Расчет производился нами по следующим формулам:



Таблица 1 - Статистическая обработка результатов тестирования детей (методика «Рисунок человека») по методу Стьюдента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | 3 этап | Разность рядов «после» и «до» |
|  |  | X | X2 |
| 6 | 7 | 1 | 1 |
| 8 | 9 | 1 | 1 |
| 5 | 4 | -1 | 1 |
| 5 | 5 | 0 | 0 |
| 9 | 6 | -3 | 9 |
| 4 | 3 | 1 | 1 |
| 4 | 5 | 1 | 1 |
| 3 | 3 | 0 | 0 |
| 7 | 6 | 1 | 1 |
| 4 | 3 | 1 | 1 |
| 4 | 5 | 1 | 1 |
| 3 | 3 | 0 | 0 |
| 3 | 6 | 3 | 9 |
| 4 | 3 | -1 | 1 |
| 4 | 5 | 1 | 1 |
| 3 | 6 | 3 | 9 |



Согласно правилам использования этого метода статистической обработки, при вычислении t при попарном сравнении число степеней свободы равно n-1. В нашем случае n = 16, следовательно, число степеней свободы 16-1=15. По таблице уровней значимости для t находим, что для 15 степеней свободы t=0,95 (критическое значение) должно быть не менее 2,131. Так как нами получена большая величина (5,02), следует признать, действительно проведенная психологическая коррекция статистически значимо повлияла на увеличение адекватности самооценки у дошкольников.

Таблица 2 - Статистическая обработка результатов тестирования детей (методика «Лесенка») по методу Стьюдента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | 3 этап  | Разность рядов «после» и «до» |
|  |  | X | X2 |
| 7 | 6 | 0 | 0 |
| 9 | 8 | 0 | 0 |
| 4 | 5 | 0 | 0 |
| 5 | 5 | 0 | 0 |
| 10 | 9 | -4 | 16 |
| 3 | 4 | 0 | 0 |
| 3 | 3 | 2 | 4 |
| 3 | 3 | 0 | 0 |
| 6 | 7 | 0 | 0 |
| 3 | 4 | 0 | 0 |
| 3 | 4 | 2 | 4 |
| 3 | 3 | 0 | 0 |
| 4 | 3 | 2 | 4 |
| 3 | 4 | 0 | 0 |
| 4 | 4 | 1 | 1 |
| 3 | 3 | 3 | 9 |



Согласно правилам использования этого метода статистической обработки, при вычислении t при попарном сравнении число степеней свободы равно n-1. В нашем случае n = 16, следовательно, число степеней свободы 16-1=15. По таблице уровней значимости для t находим, что для 15 степеней свободы t=0,95 (критическое значение) должно быть не менее 2,131. Так как нами получена большая величина (2,76), следует признать, действительно проведенная психологическая коррекция статистически значимо повлияла на увеличение адекватности самооценки у дошкольников.