

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*«Формирование самооценки одаренных школьников в ходе
учебно-воспитательного процесса»*

Составитель: Лях Е.В., педагог-психолог
Центра по работе с одаренными детьми

Тамбов, 2017

Содержание

Введение

Источники формирования самооценки

Влияние уровня самооценки на формирование личностных качеств одаренных детей

Низкая самооценка как причина школьной неуспеваемости

Коррекция самооценки одаренных детей

Приложение 1. Диагностика уровня самооценки детей среднего и старшего школьного возраста

Приложение 2. Диагностика уровня самооценки детей младшего школьного возраста

Приложение 3. Упражнения для коррекции самооценки одаренных детей

Информационные источники

Введение

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка. Самооценка – это необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе. Самооценка подразумевает под собой известное отношение к себе, к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам.

Правильно сформированная самооценка выступает как определенное отношение к себе и предполагает осознание личности в качестве некоторого устойчивого объекта, дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство. В современном мире от каждого из нас требуется умение адекватно оценивать свои возможности, что я умею и что я могу. Поэтому у каждого человека должен сложиться образ собственного «Я».

Являясь одним из центральных образований личности, самооценка позволяет человеку делать активный выбор в самых разнообразных жизненных ситуациях, определять уровень стремлений и ценностей, характер его отношений с окружающими.

Самооценка позволяет сохранить устойчивость личности независимо от меняющихся ситуаций, обеспечивая возможность оставаться самим собой. Также самооценка играет важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни.

Источники формирования самооценки

Развитие самооценки проходит 4 этапа.

1 этап – от рождения до 18 месяцев. Основа формирования позитивного самоощущения, приобретение чувства доверия к окружающему миру, формирование позитивного отношения к самому себе.

2 этап – от 1,5 до 3-4 лет. Ребенок осознает свое индивидуальное начало и самого себя как активно действующее существо. В это время у детей развивается чувство автономности или чувство зависимости от того, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности.

3 этап – от 4 до 6 лет. У ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. В это время развивается либо чувство вины, либо чувство инициативы, в зависимости от того, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка, насколько строгие правила поведения ему предлагаются и насколько жестко взрослые контролируют их соблюдение.

4 этап – школьные годы от 6 до 14 лет. Развитие чувства трудолюбия, способности к самовыражению в продуктивной работе. Опасность данного этапа: неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуации совместной деятельности ведут к появлению чувства собственной неадекватности. Ребенок может разувериться в своей способности участвовать в каком-либо труде. Таким образом, развитие, происходящее в школьные годы, существенно влияет на представление человека о себе как о компетентном, творческом и способном работнике.

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

Став устойчивой, самооценка меняется с большим трудом. Впоследствии, отказаться от привычных ориентиров, заложенных с детства, трудно. В раннем детстве в сознании создается как бы своеобразный фильтр, сквозь который, впоследствии, ребенок будет пропускать любую ситуацию, интерпретировать ее.

Зачастую, взрослые полагают, что могут быстро и достаточно легко повысить уровень заниженной самооценки ребенка. Но если у ребенка стабильно отрицательное отношение к себе, своим способностям, реакция на доброжелательные действия может оказаться крайне негативной.

В раннем детстве круг общения для ребенка ограничен. И, в основном, родители влияют на самооценку малыша: если они любят его, уважают, ценят его успехи, то у ребенка формируется позитивная самооценка. Если ребенок с первых лет жизни сталкивается с пренебрежением, то в дальнейшем, ему очень трудно будет избежать последствий, связанных с негативной самооценкой.

Самооценка и уровень притязаний ребенка оказывают большое влияние на эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и его поведение в целом.

Дети с высокой самооценкой довольны собой. Они знают о своих сильных сторонах, относятся к себе с уважением, ощущают собственную ценность. Дети с низкой самооценкой видят себя в менее благоприятном свете, делают акцент на своих недостатках, выражают неуверенность в их преодолении.

В дошкольном возрасте происходит формирование психологических механизмов регуляции деятельности и поведения, поэтому этот период является

важным этапом в развитии осознания ребенком самого себя и становлении его самооценки. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе, адекватную самооценку.

Современная практика обучения, как правило, ограничивается лишь формированием знаний, навыков и умений, не придавая большого значения более глубоким личностным образованиям, тем аспектам личности ребенка, с которыми связано развитие его когнитивных способностей, к числу которых относится и самооценка.

Главный смысл самооценки школьника заключается в самоконтроле, его саморегуляции, самостоятельной экспертизе собственной деятельности и в самостимуляции. Переход школьника к самооценке своих учебных действий непрост и нескор, особенно если у него накоплен опыт проживания в другом режиме, где все оценочные находились в руках взрослых людей: родителей, воспитателей, учителей.

Что касается младших школьников, то им в процессе обучения необходимо научиться ставить цели и управлять собой, контролировать поведение, для чего требуются знания о себе. От уровня самооценки напрямую зависит процесс формирования самоконтроля. Осуществление самоконтроля уже под силу младшим школьникам, но им еще требуется участие сверстников и руководство взрослого. В учебной деятельности происходит самосознание ребенка, а основой его самооценки становится представление о себе. В школе ребенок обретает новый вид деятельности, а вместе с ним и новый тип мышления, которое ориентирует его общекультурные эталоны, нормы, закономерности, образцы взаимодействия с миром вокруг.

Ведущую роль в формировании самооценки выполняют оценочные воздействия учителя, от которых зависит, сможет ли ребенок раскрыться и не побояться оценить самого себя, свои возможности и способности. Так как именно в процессе рефлексии происходит самопознание, саморазвитие, саморегуляция, самоконтроль личности, она помогает вырабатываться важным общечеловеческим качествам: самокритичности, самопринятию, восприимчивости к другой личности или мнению, что позволяет развивать адекватную самооценку школьников.

В современной практике формирование адекватной самооценки достигается различными методами: это диспуты, беседы, упражнения, игры и т.д. Педагог создавая воспитывающую ситуацию, преследует конкретную цель, но поскольку эта ситуация органично и естественно включается в жизнь школьников, ребенок не чувствует себя объектом воспитания.

Выделены основные психолого-педагогические условия, способствующие формированию самооценки:

- культура общения взрослых с ребенком;
- формирование учебной самостоятельности школьника;
- создание ситуаций успеха в обучении;
- разнообразие методов и форм учебной работы;

- обучение школьников приемам самоконтроля, самооценивания и взаимооценивания, способам корректировки полученного результата;
- педагогическая поддержка родителей.

У детей постепенно в ходе учебы повышается уровень притязаний, критичность и требовательность к себе. Первоклассник положительно оценивает свою учебную деятельность, а неуспех связывает с объективными причинами и обстоятельствами. Ребенок второго и третьего класса начинает более критично оценивать свои успехи. Ориентируясь на оценки учителя, младшие школьники разделяют себя и одноклассников на отличников, средних и слабых учеников, дисциплинированных или нет, ответственных и не очень.

Определить уровень самооценки у ребенка не сложно. Так, дети с пониженной самооценкой склонны копаться в своей личности, выискивают в себе слабые стороны, цепляются за это и постоянно видят в себе, главным образом, плохое. А излишняя самокритичность ни к чему хорошему не приводит. У детей с завышенной самооценкой, напротив, блокиратором для развития личности является их пониженная критичность к своей персоне.

Выделяют факторы, которые оказывают негативное влияние на самооценку одаренного ребенка, способствуют возникновению заниженной самооценки и, как следствие, тормозят развитие заложенных в ребенке способностей:

- завышенные стандарты оценки своей деятельности и чувство неудовлетворенности, возникающее в случаях, когда достигнутые результаты оказываются ниже, чем ожидалось;
- критичное отношение к себе и мучительное ощущение своего несоответствия этим требованиям, страх не оправдать ожидания окружающих;
- повышенная чувствительность, неумение адекватно пережить малейшую неудачу;
- ответная реакция на неуспех в школьном обучении (известно, что высокая творческая и интеллектуальная одаренность может сочетаться с низкой успеваемостью в школе);
- объективные и субъективные сложности вхождения одаренного ребенка в детский коллектив;
- несоответствие между высоким интеллектуальным развитием и развитием двигательных навыков.

Влияние уровня самооценки на формирование личностных качеств одаренных детей

Детям с адекватной самооценкой свойственны активность, бодрость, жизнерадостность, чувство юмора, коммуникабельность. Они умеют видеть достоинства и недостатки собственной личности.

Заниженная самооценка ведет к пессимистическому восприятию окружающего мира и самого себя, пассивности, излишней чувствительности, мнительности и замкнутости. Как правило, такие дети склонны к преувеличению своих недостатков и не уверены в своих способностях, а критика со стороны может привести к еще более угнетенному состоянию.

Для детей с завышенной самооценкой часто характерно высокомерие, снобизм, стремление любой ценой завоевать аудиторию. Болезненно воспринимают критику в свой адрес, считая, что лучшая защита – это нападение. Любят критиковать одноклассников и часто преувеличивают собственные возможности.

Самооценка и характер ее изменений существенно влияют на ход психического развития ребенка. Велико ее воздействие на формирование одаренности. Как правило, одаренные дети нередко обладают заниженной самооценкой и социальной неуверенностью. Самооценка одаренного ребенка имеет тенденцию к резким изменениям в ответ на малейшие неудачи. Повышенная требовательность к себе, стремление доводить все до совершенства, желание не подводить неуспехами родителей могут становиться причинами самобичевания и самоунижения. А понимание своей непохожести выводит одаренного ребенка из равновесия. Он начинает понимать, что окружающие оценивают его не так как всех, и это чувство заставляет думать о себе как о «странном». Возникает чувство отчуждения, к которому так восприимчивы одаренные дети. Ученик с высоким уровнем способностей в подобных ситуациях начинает скрывать свои возможности. Зачастую это подкрепляется тем, что многие учителя требуют четкого, правильного ответа, отрицая в ответах оригинальность, гибкость. В результате у одаренных детей тормозится развитие творческого мышления, самостоятельности, что ведет к снижению уровня самовосприятия.

Если же ребенок будет ощущать, что окружающие верят в его способности, признают его ценность как развивающейся личности, то это будет стимулировать его позитивное самовосприятие, саморазвитие. Ученик будет реально оценивать свои возможности, будет видеть конечную цель своей деятельности. В противном случае ребенок не осознает возможности для внутреннего роста, что приводит к утрате многих резервов развития.

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, ребенок начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников, родителей) относиться определенным образом, как к реальным результатам своей деятельности, так и к самому себе как личности. С возрастом, он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так, у ученика в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей – одного из основных компонентов самооценки.

Низкая самооценка как причина школьной неуспеваемости

Между самооценкой и успеваемостью ребенка существует тесная взаимосвязь, причем у мальчиков она выражена более отчетливо, чем у девочек. Самооценка успевающих школьников является значительно более адекватной, чем неуспевающих.

Самое большое влияние на развитие самооценки оказывает школьная оценка успеваемости, она, по существу, является оценкой личности в целом и определяет

социальный статус ребенка, поэтому следует различать оценку деятельности и оценку личности и не переносить одно на другое.

Взаимовлияние самооценки и успеваемости имеет определенные возрастные различия. Слабоуспевающим школьникам становится на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют в школе, и тем, что он в состоянии реально выполнить. На первых этапах это расхождение еще не достаточно осознается ребенком и не сразу им принимается: большинство неуспевающих детей 1-го и 2-го классов переоценивают результаты своей учебной деятельности. К 1-му классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с пониженной самооценкой. Культивированию этой низкой самооценки у неуспевающих школьников способствуют также еще более низкие, чем оценки учителя, самооценки учеников по классу, которые переносят неуспехи отстающих детей в учении на все другие сферы их деятельности и личность в целом.

Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой является их склонность уходить в себя, выискивать в себе слабости, сосредотачивать на них свое внимание. Нормальному развитию детей с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе. Способные дети, плохо успевающие в школе, в целом испытывают по отношению к себе более негативные чувства, чем их успевающие сверстники. Неуспевающие школьники испытывают ощущение вины, чувство отверженности или изоляции от окружающих, их отличает защитный тип поведения, уступчивость, уклончивость, трудности самовыражения.

Трудности многих неуспевающих детей не являются следствием их умственной или физической неполноценности, а скорее результатом их представления о себе как о неспособных к серьезному учению. Неуспеваемость школьников связана с их индивидуальными особенностями и с теми условиями, в которых протекает их развитие. Помочь конкретному ребенку невозможно без понимания определенных трудностей, которые у него возникают, это требует от педагога умения распознать типичные трудности, вызванные неуспеваемостью, и оказать конкретную помощь. Преодоление неуспеваемости в каждом конкретном случае носит индивидуальный характер.

Низкий уровень самооценки создает проблемы, как в освоении учебного материала, так и в отношениях с одноклассниками и учителями. Формирование адекватной самооценки зависит и от установки учителя по отношению к ребенку, и от его положения в коллективе сверстников.

На первый план в работе с неуспевающими школьниками выдвигаются воспитательные и развивающие педагогические воздействия. Допускается временное снижение требований к неуспевающим школьникам, что позволит им постепенно наверстать упущенное. Осуществляется нейтрализация причин неуспеваемости (устранение отрицательно действующих обстоятельств и усиление положительных моментов).

С целью совершенствования учебно-воспитательного процесса необходимо создание благоприятных условий для неуспевающих школьников, а также отдельные меры для общего улучшения условий обучения и воспитания. Сюда

относятся предложения к улучшению учета и контроля, рекомендации о том, как активизировать познавательную деятельность учащихся и их самостоятельность, усилить творческие элементы в ней, стимулировать развитие интересов.

Неуспевающим школьникам с заниженной самооценкой рекомендуется давать больше времени для обдумывания ответа у доски, помогать излагать содержание урока, используя план, схемы, плакаты. Опрос слабоуспевающих учеников рекомендуется сочетать с самостоятельной работой других учащихся с тем, чтобы с отвечающим учеником можно было провести индивидуальную беседу, выяснить его затруднения, помочь наводящими вопросами. В ходе самостоятельной работы на уроке задания для слабоуспевающих учеников полезно разбивать на этапы, дозы, более подробно, чем других учеников, инструктировать их.

Организуя самостоятельную домашнюю работу учащихся, педагог обеспечивает повторение ими изученного на уроке; сосредотачивает внимание детей на наиболее существенных вопросах учебной программы, вызывающих обычно наибольшие затруднения при их усвоении; систематически предлагает домашние задания по работе над типичными ошибками; четко инструктирует учащихся о порядке выполнения домашних работ; проверяет степень понимания этих инструкций школьниками, испытывающими трудности в обучении.

Для неуспевающих детей с заниженной самооценкой важна поддержка и внимание родителей.

Стоит отметить среди недостатков семейного воспитания, отрицательно влияющих на успешность учения, неправильное стимулирование учения детей. Родители в большинстве случаев интересуются учением детей и их успехами, но следят в основном за отметками. Сущность образованности и ценность школьных знаний и умений для становления ребенка, как активного члена общества, как-то отходит на задний план. Детей не спрашивают, что было интересного в школе, что нового они узнали, каких успехов достигли, не спрашивают о том, довольны ли они своей работой и довольны ли ими учителя. От того, что родители не вникают в содержание деятельности детей, они не могут судить о ее качестве, поэтому они не только не содействуют воспитанию у детей адекватной самооценки, но часто и мешают этому.

Дети с пониженной самооценкой пользуются дома большей свободой, но эта свобода, по сути, бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу. Родители таких детей включаются в их жизнь тогда, когда возникают конкретные проблемы, в частности, с неуспеваемостью, а обычно мало интересуются их занятиями и переживаниями. Заниженную оценку, как правило, создают те родители, которые, желая в душе, чтобы их дети были самыми лучшими, самыми способными, и, видя отдельные неудачи детей, попрекают их. Родители задают и исходный уровень притязаний ребенка – то, на что он претендует в учебной деятельности и отношениях. Отношение ребенка к себе как ученику также в значительной мере определяется семейными ценностями. У ребенка на первый план выходят те его качества, которые больше всего заботят родителей – поддержание престижа, послушание и т.д.

Коррекция самооценки одаренных детей

Организации учебно-воспитательного процесса необходима целенаправленная работа по коррекции самооценки учащихся.

Занятия по психолого-педагогической коррекции тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей. (Л.И.Божович)

Для того, чтобы психокоррекционная работа была эффективной, в начале определяются ее цели и задачи. Согласно выдвинутым целям и задачам определяются методы, то есть подбираются определенные упражнения и игровые задания. Подбор упражнений и игр производится в соответствии с возрастными особенностями детей.

Часто дети, которые имеют заниженную самооценку, входят в группу тревожных, что выражается в боязни браться за новое сложное задание, в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах.

Цель коррекционных занятий для детей с заниженной самооценкой – это создание психолого-педагогических условий для преодоления тревожности, обусловленной низкой самооценкой. Необходимо способствовать изменению негативного отношения ребенка к себе, выработке уверенности, стремления к успеху, гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Таким образом, необходимо создать оптимальные психические условия для развития индивидуального потенциала каждой личности.

У ребенка с завышенной самооценкой формируется искаженное восприятие себя, идеализированный образ своего «Я», собственного потенциала и ценности для окружающих. Такого ребенка характеризует эмоциональное отвержение всего, что может нарушить его представление о самом себе. Вследствие этого происходит неправильное восприятие реальной действительности, воспринимаемое только на уровне эмоций. Дети с завышенной самооценкой характеризуются трудностями в общении.

Безусловно, важную роль в формировании детской самооценки играет заинтересованное отношение взрослых, их одобрение и похвала, поощрение и поддержка. Все это стимулирует деятельность ребенка, его познавательные процессы, формирует нравственность. Но, стоит помнить о том, что не рекомендуется хвалить ребенка, если результаты его деятельности были получены без собственного труда – физического, умственного или душевного.

Постоянное одобрение всего, что делает или не делает ребенок, приводит к формированию у него неадекватной самооценки, что впоследствии негативно повлияет на процесс его социализации и межличностное взаимодействие.

Формирование положительной «Я – концепции» детей невозможно без участия семьи. Целью коррекционной работы с родителями является создание психолого-педагогических условий для формирования адекватной самооценки у детей через коррекцию детско-родительских отношений.

Диагностика уровня самооценки детей среднего и старшего школьного возраста

Методика «Самооценка личности старшеклассника»

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком скромн					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	У многих неправильное мнение обо мне					

17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень многого					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь и напрасно					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30.	Как жаль, что я не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования:

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

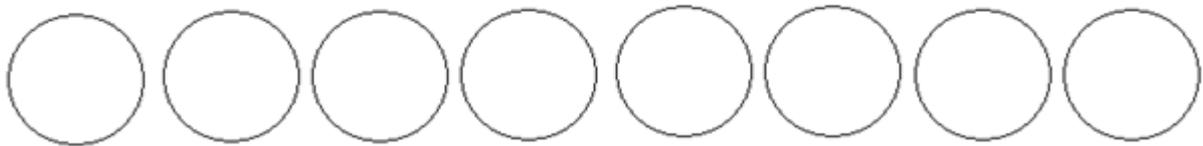
26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

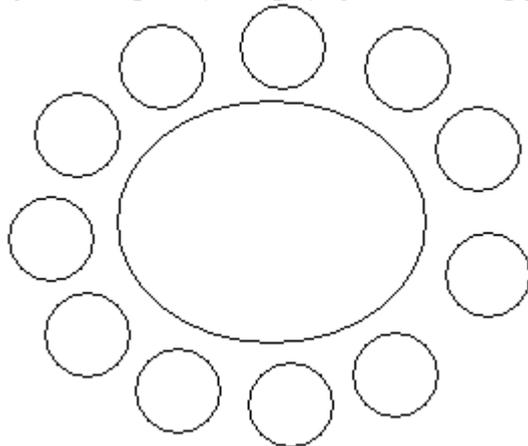
Приложение 2

Диагностика уровня самооценки детей младшего школьного возраста

Субтест №1. Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты.



Субтест №2. Большой круг – это твое «Я». Маленькие круги – это твои родные, друзья и учитель. Покажи, где будут находиться отец, мать, бабушка, дедушка, брат (сестра), учитель, друзья.

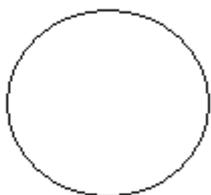


- О – отец
- М – мать
- Д – дедушка
- Б – бабушка
- Б2 – брат
- С – сестра
- Др – друзья
- У – учитель

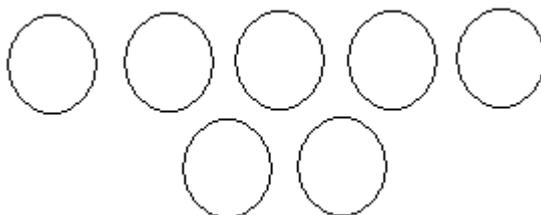
Субтест №3. Вот на рисунке твои родители, учителя, друзья. Поставь крестик (точку) там, где находишься ты.



Субтест №4. Поставь точку в том месте круга, где находишься ты.



Субтест №5. Представь, что ты находишься в нижнем ряду. Каким из двух кружков будешь являться ты?



Обработка результатов:

Субтест №1. Нормой для ребенка является указание на третий - четвертый круг слова. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я - образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого заниженную самооценку.

Субтест №2 позволяет определить отношение с близкими людьми. При расположении сверху признает превосходство и допускает давление этого человека на себя. Оказывает давление на расположенных внизу, чувствует свое превосходство над ним.

Субтест №3 определяет социальную заинтересованность (чувствует ли ребенок себя включенным, принятым в мир людей), а так же степень близости с той или иной категорией людей. Если ребенок указал себя вне треугольника, то можно сказать, что он чувствует себя отверженным или не заинтересован в социальных контактах.

Субтест №4. Определение степени эгоцентризма. Для дошкольника характерен высокий эгоцентризм (расположение в самом центре круга). Более старший ребенок должен быть разумно эгоистичным.

Субтест №5. Индивидуализация. Позволяет выявить осознание своего сходства (при указании на левый круг) или своей уникальности (правый круг).

Приложение 3

Упражнения для коррекции самооценки одаренных детей

Коррекция самооценки одаренных детей в ходе учебно-воспитательного процесса должна соответствовать ряду принципов:

- носить комплексный и непрерывный характер;
- создавать ситуации успеха для обучающихся;
- активно привлекать социальное окружение к работе по развитию самооценки ребенка.

Блок упражнений направлен на развитие средств самопознания школьников, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие мотивов межличностных отношений, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя, решая каждодневные задачи.

Упражнение «Волшебные очки»

Цель: дать представление о самооценности человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Инструкция: Взрослый объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: помочь выразить свою индивидуальность, обучить адекватным способам взаимодействия, взаимопонимания, развить умение спокойно и до конца слушать собеседника.

Инструкция: Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств».

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками.

Упражнение «Ладонка»

Цель: коррекция самооценки.

Инструкция: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение «Настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие позитивного восприятия себя.

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно *левой* рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение, как вы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Упражнение «Школьные дела»

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Инструкция: Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Инструкция: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...» Не следует удивляться, если некоторым обучающимся

будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими: Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение «Кто есть кто?»

Цель: отработка умения анализировать свои личные особенности и особенности других людей.

Инструкция: Участникам раздаются одинаковые листы бумаги. Затем тренер зачитывает 6 вопросов, на которые участники дают свои ответы. Возможные вопросы:

1. Если бы вам пришлось стать животным (птицей), то в кого бы вы превратились?
2. Если бы у вас были все возможности, то какую профессию для себя вы выбрали бы?
3. Назовите три качества (черты характера), которые вы больше всего цените в других людях.
4. Ваше любимое выражение (пословица, афоризм)?
5. Чем вы охотнее всего занимаетесь в свободное от учебы время?
6. Если бы вы были волшебником, то от каких пороков избавили бы мир?

Кроме возможности заявить о себе и узнать больше о других, упражнение помогает тренеру (да и участникам) сделать ряд выводов об особенностях, установках и ценностях практически каждого участника группы.

Упражнение «Закончи фразу»

Цель: Это упражнение помогает участникам лишний раз задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

Инструкция: Пожалуйста, закончите следующие фразы:

«Мне нравится, если ...»

«Мне неприятно, когда ...»

«Я безразличен к ...»

«Меня радует ...»

«Я восхищаюсь ...»

Упражнение «Я могу, я умею...»

Цель: снятие эмоциональных зажимов, развитие умения самопрезентации.

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я люблю (умею, могу) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

Кто испытывал неловкость, затруднения?

Кому показалось, кто-то хвастается?

Узнали ли вы что-то новое о людях?

А если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

Ведущий помогает участникам прийти к выводу о том, что нас так воспитывали (а мы так воспитываем своих детей), обращая внимание прежде всего на минусы, а не на плюсы, дети становятся подавленными. Подавленные дети – дети с низкой самооценкой. Дети с низкой самооценкой, как правило, дети, имеющие «плохое поведение».

Упражнение «Без ложной скромности»

Цель: В этой игре дети могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо – это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Подумайте о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю»...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы, связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей «набивать себе цену», заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат и зачитать то, что на нем написано.

Упражнение «Я - реальное и Я - идеальное»

Цель: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Инструкция: Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в «двух ипостасях»: Я - реальное и Я - идеальное. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Упражнение «Минус-плюс»

Цель: коррекция самооценки.

Инструкция: Составьте список всех тех качеств, которые вы считаете своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком ваши знакомые.

Впишите их в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

<i>Недостаток</i>	<i>Достоинство</i>
Нерешительность	Тщательный подход к ситуации, ответственность, высокие требования, предъявляемые к себе

Если вам удалось преобразовать все ваши недостатки в достоинства, вы наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энергии и желание браться за то, за что раньше было страшно.

Информационные источники:

1. Ананьев Б.Г. Проблемы возрастной психологии. – М., 2008.
2. Басина Е.З. Становление самооценки и образ «Я»// Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста. - М.: Педагогика,1988.
3. Басова Н.В. Педагогика, практическая психология. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
4. Белкина А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? – М.: «Просвещение»,1991.
5. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших дошкольников/ О.А.Белобрыкина// Вопросы психологии. – 2001. – №4.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания/ Р.Бернс. Пер. с англ. под ред. В.Я.Пилиповского. – М: «Прогресс»,1986.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И.Божович. – М.,1972.
8. Бордовская Н.В. Педагогика. Учебник для вузов/ Н.В.Бордовская, А.А.Реан.– СПб.: Издательство «Питер», 2000.
9. Боцманова М.Э., Захарова А.В. Роль общения в формировании личности подростка// В мире подростка/ Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Медицина, 1980.
10. Бреслав Г.М. Основы психологического исследования: Уч. пос./ Г.М.Бреслав.– М.: Академия, 2010.
11. Деревянко Ю.С. Особенности формирования самооценки одаренных детей <https://www.scienceforum.ru/2014/478/585>
12. Мангушева Ю.С. Личностные особенности одаренного ребенка <https://www.rae.ru/forum2012/288/2026>
13. Съедина Е.Н. Развитие одаренного ребенка и его самооценка. Развитие одаренности в современной образовательной среде: материалы всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием (Белгород, 2 октября 2012 года); в 2 ч./ Тимофеев С.П., Сердюкова Н.С., Посохина Е.В. (отв. ред.), Фатьянова Н.М. (отв. ред.).– Белгород: ООО «Гик», 2012. – Ч.1.
14. Фатуллаева А.Т. Факторы, влияющие на развитие самооценки в младшем школьном возрасте. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9(55). – 2009.