

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Формирование положительной самооценки подростков

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Уланову Ю.С.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПС121 группы

Уланова

Юлия Сергеевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

_____ (подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Улановой Юлии Сергеевны группы П-ЗПСП121
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Формирование положительной самооценки подростков

Y. S. Ulanova

The formation of positive self-esteem of adolescents

This thesis is devoted to the theme of the formation of positive self-esteem of adolescents. Final qualifying work consists of introduction, two chapters, conclusions to each Chapter, conclusion, bibliography, annexes. In the introduction reveals the relevance of the chosen topic, define: a goal, object, subject, objectives, hypothesis and research methods.

In the first Chapter "Theoretical basis of the formation of positive self-esteem in adolescents" outlines the major theoretical approaches to the study and the definition of "self," defines the features of adolescent self-evaluation, analyses the main forms and methods of formation of positive self-esteem of adolescents.

In the second Chapter "experimental work aimed at the formation of positive self-esteem in adolescents" given a consistent description of ascertaining, forming and control stages of experimental work.

The conclusion summarizes the insights of the theoretical analysis and experimental work aimed at the formation of positive self-esteem of adolescents.

Автор ВКР

Уланова Ю.С.

Руководитель ВКР

Кузнецова Л.Н.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы формирования положительной самооценки подростков	9
1.1 Основные подходы к исследованию и определению понятия самооценка	9
1.2 Особенности самооценки в подростковом возрасте	17
1.3 Формы и методы формирования положительной самооценки подростков	25
Выводы по первой главе	30
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа, направленная на формирование положительной самооценки подростков	32
2.1 Исследование уровня самооценки подростков	33
2.2 Реализация комплексов формирования положительной самооценки подростков	36
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	47
Выводы по второй главе	51
Заключение	53
Список использованной литературы	57
Приложение	62

Введение

Подростковый возраст – трудный и важный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Таким образом, становление самооценки – это одна из наиболее важных характеристик личности подростка.

На сегодняшний день исследования самооценки подростков, а также влияющих на нее факторов, представляют огромный интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте. Изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, – какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценки, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. Не меньший интерес представляет собой проблема взаимоотношений между родителями и взрослеющими детьми, так как именно в ходе этого взаимодействия формируется оценка подростком самого себя, а также происходит становление или разрушение личности.

Данная проблема формирования адекватной самооценки подростков была отражена в целом ряде исследований: Б.Г. Ананьев [3], И.В. Дубровина [19], М. И. Лисина [12], С.С. Рубинштейн [46], А.М. Прихожан [41], А. В. Реан [42], А.В. Петровский [38], М.Г. Ярошевский [38], У. Джеймс [17], Л.А. Кандыбович [23], В.П. Зинченко [33], Б.Г. Мещерякова [33], В. Кваде [24], В. П. Трусов [24], К. Левин [28] и др.

В другой группе исследований рассматриваются более специальные вопросы, прежде всего связанные с особенностями самооенок, их

взаимосвязью с оценками окружающих. Можно выделить публикации А. И. Денисовой [16], А. И. Липкиной [30], Н.Г. Чирковой [50] и др.

Известно, что самооценка является тем компонентом самосознания, который включает в себя и оценку человеком самого себя, и шкалу значимых ценностей, относительно которой определяется эта оценка. Самооценке и ее развитию у человека в психологии посвящено значительное число работ. Разработаны особые методические процедуры изучения самооценки. Установлено, что самооценка может быть адекватной (реальной, объективной) и неадекватной. В свою очередь, неадекватная самооценка может быть заниженной и завышенной. Каждая из них специфическим образом проявляется и в жизнедеятельности человека.

Многие авторы считают, что неадекватно завышенная или заниженная самооценка, , приводят к формированию таких особенностей личности, как самоуверенность, высокомерие, не критичность и т.п. У человека самооценка может проявляться в виде тревожности. Заниженная самооценка человека со стороны окружающих и самой личности формирует в ней робость, неверие в свои силы, замкнутость, стеснительность и др. Адекватная оценка и самооценка обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние, стимулирует деятельность, вселяет в человека уверенность в достижении намеченных целей. Данная особенность очень важна при построении путей формирования положительной самооценки подростков. Изучение свойств самосознания, адекватности самооценок, структуры уровня притязаний представляет не только теоретический, но и практический интерес в связи с формированием жизненной позиции личности подростка.

Таким образом, проблема формирования положительной самооценки подростков является актуальной, требует всестороннего рассмотрения и поиска наиболее эффективных форм и методов формирования положительной самооценки в подростковом возрасте.

Цель исследования: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: процесс формирования положительной самооценки подростков.

Гипотеза исследования: формирование положительной самооценки подростков будет эффективным, если:

- в комплексе занятий развивать навыки самопознания и принятия самого себя, чувства эмпатии, эмоций и характера, умения находить в себе положительные и отрицательные качества, замечать положительные качества в окружающих людях;

- направить усилия на формирование навыков эффективного общения, доброжелательного отношения друг к другу, на командное взаимодействие и сплочение группы;

- использовать наиболее эффективные формы и методы формирования положительной самооценки подростков: упражнения, игры, конкурс, общий рисунок

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему самооценки подростков.
2. Изучить уровень самооценки подростков.
3. Разработать и провести комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков.
4. Проанализировать эффективность проведенного комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, беседа, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, количественная и качественная обработка результатов исследования.

Практическая значимость работы заключается в возможности использовать результаты опытно-экспериментальной работы в социально-педагогической практике.

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения и выводы опытно-экспериментальной работы получили отражение в научной публикации по проблеме формирования адекватной самооценки подростков. Результаты исследования получили одобрение на:

- XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 22-23 апреля 2016 год);

- XIX Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (Бийск, 28 апреля 2017 год);

База исследования: КГБОУ «МОУ ООШ № 19» города Бийска. В практическом исследовании приняли участие 20 учащихся 9-х классов.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы формирования положительной самооценки подростков» обозначаются основные теоретические подходы к исследованию и определению понятия «самооценка», определяются особенности самооценки подростков, анализируются основные формы и методы формирования положительной самооценки подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа, направленная на формирование положительной самооценки подростков» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы, направленной на формирование положительной самооценки подростков.

Список использованной литературы состоит из 54 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования, конспекты комплекса занятий.

Глава 1. Теоретические основы формирования положительной самооценки подростков

1.1. Основные подходы к исследованию и определению понятия «самооценка»

Самооценке в структуре личности человека принадлежит особенное место, и это несмотря на то, что она является наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. В этом сложном личностном образовании, которое можно отнести к фундаментальным свойствам личности, отражается знание человека о себе и других людях, а также его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

А.А. Реан характеризует понятие «самооценка» следующим образом: «самооценка компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков» [42, с. 64].

По мнению А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, «самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором его поведения» [38, с. 346].

В словаре по психологии [33] самооценка определяется, как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

В психологической науке основоположником изучения проблемы самооценки человека считается Уильям Джеймс [17]. В самооценке он видит только самодовольство субъекта или же, наоборот, недовольство собой. В его понимании самооценка выступает как эмоциональный компонент.

Л.А. Кандыбович дает следующее определение самооценке: «Самооценка – это суждение человека о наличии, отсутствии или слабости, тех или иных качеств, определенных свойств человека, который отождествляет сравнение их с образом, эталоном общества» [23, с. 68]. Самооценка выявляет, прежде всего, оценочное отношение человека к себе, к своей персоне, к своему характеру, внешнему виду, речи и т.д. Характеризуется, как наиболее сложная психологическая, иерархически организованная и функционирующая на разных уровнях система в жизни каждого человека. Личность характеризуется для самой себя как особый объект познания. Познание себя включено в еще более широкую систему познания внешнего, окружающего мира и осуществления в непрерывном взаимодействии человека с обществом в целом.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением между уровнем притязаний человека и его реальными достижениями в жизни.

По определению В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова, «самоутверждение (англ. self-affirmation) – стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение» [33, с. 439].

Потребность в самоутверждении может иметь для разных людей совершенно неодинаковое значение: для одних оно может быть совершенно рядовой потребностью, для других – доминирующей. Человек может идти к удовлетворению данной потребности разными путями: это могут быть и реальные достижения в каком-либо виде деятельности, а может быть просто видимость успеха, когда человек просто стремится казаться другим людям таким, каким бы ему хотелось быть, хотя в реальности он таковым не является [34].

Естественно, что способ самоутверждения зависит не только от характера и содержания притязаний человека, но и от его возможностей, способностей и личностных особенностей.

В любой своей деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые не только согласуются с его самооценкой, но и способствуют ее повышению.

Повышение уровня самооценки ведет к формированию у человека такого личностного образования как самоуважение.

Основными функциями как самооценки, так и самоуважения человека состоят в том, что они являются определенными внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека.

Следует заметить, что самооценка выполняет также регуляторную и защитную функции, тем самым влияя на поведение, деятельность и развитие личности, а также ее взаимоотношения с другими людьми.

Кроме того, самооценка отражает степень удовлетворенности человека собой, что характеризует также и уровень его самоуважения, который порой зависит не только от реальных достижений личности, но и от восприятия человеком своих успехов или неудач.

Что же касается защитной функции самооценки, то она заключается в обеспечении относительной стабильности и автономности личности, что иногда может привести (в случае неадекватного восприятия личностью своих достижений) к искажению реального опыта человека и, тем самым, оказать отрицательное влияние на его развитие [36].

Самооценка может быть охарактеризована по следующим параметрам:

- 1) уровню (величине) – высокая, средняя и низкая самооценка;
- 2) реалистичности – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная) самооценка;
- 3) особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная самооценка;
- 4) временной отнесенности – прогностическая, актуальная, ретроспективная самооценка;
- 5) устойчивости и др. [1].

Самооценка связана со всеми проявлениями психической жизни, всего

периода развития человека. Основными видами самооценки выступают: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет и сравнение.

Самонаблюдение – наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления (переживания, мысли, чувства и др.). Возникает в процессе общения с другими людьми, усвоения социального опыта и средств его осмысления. Играет важную роль в формировании аппарата самосознания и самоконтроля личности.

Самоанализ – изучение индивидом своих внутренних качеств и своего поведения.

Самоотчет – отчет человека перед самим собой в выполненных действиях, поступках, деяниях, осознание им посредством анализа собственных чувств, переживаний, влечений, их смысла и значения для себя и своего окружения, как в данный момент, так и в другие моменты времени: прошлом и будущем. Самоотчет обычно включает нравственную оценку собственных действий и опирается на самонаблюдение.

На данной основе личность сама оценивает себя, свои возможности, качества, место среди других людей, достигнутые результаты в различных сферах жизнедеятельности, а также взаимопонимание с окружающими людьми [22].

В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация человека на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у человека низкая оценка его поведения, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость [24].

Самооценка зависит и от развитости у человека процесса рефлексии, критичности, требовательности к себе и окружающим. Когда речь идет о самооценке того или иного определенного человека, как правило,

подчеркивают ее результат: высокая или низкая, адекватная или неадекватная, завышенная или заниженная.

Самооценка может быть адекватной, завышенной и заниженной; и в зависимости от этого она может, как стимулировать активность человека, так и подавлять её. От самооценки человека зависит характер его общения с окружающими, развитие личности. Низкая самооценка способствует развитию у человека неуверенности в собственных возможностях. Во всех своих начинаниях и делах он ждет только неуспеха. Такая самооценка может сопровождаться эмоциональными срывами. Завышенная самооценка –это переоценка себя и своих возможностей, самоутверждение за счет чужих достижений. Человек с завышенной самооценкой всегда считает, что он прав и что окружающие должны ему подчиняться. Адекватная самооценка даёт человеку нравственное удовлетворение, гармонию [37].

Важной и ключевой основой самооценки являются принятые в социуме социальные и нравственные нормы, традиции и обычаи. Согласно К. Роджерсу, высокая, «забегающая вперед» реальных возможностей личности самооценка необходима для развития и формирования личностного роста. Именно при наличии высокой самооценки возможно реальное понимание ситуации, себя и окружающих людей. Поведение такого человека отличает слитность субъективного и реального мира [45].

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны подросткам с адекватной самооценкой.

Самооценка выражается в двух формах – общей и частной. Самооценка может быть как более, так и менее категоричной («думаю», «наверное», «мне так кажется», «я так полагаю» и т.п.) Высокая самооценка прямо связана с достаточно низкой уровнем тревожностью. Самооценка считается, как основной структурный компонент самосознания личности. Она играет главную роль в само регуляции и самовоспитании личности.

Самооценка – представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто. Способность к самооценке формируется и совершенствуется в ребенке именно в процессе его социализации, по мере сознательного определения, усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются окружающим миром и обществом и выявляются в своем личном отношении к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими.

В одной и той же ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпринимать разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие и формирование событий. На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих людей, окружающего мира. Такие личности никогда не желают признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, умений и навыков, неправильного поведения в обществе, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка и уровень притязаний ведет к неуверенности в себе, в своем поступке, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих людей, слишком критично относятся к себе. Личности с низкой самооценкой очень ранимые люди. Все эти факторы приводят к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешнем виде– глаза отводит в сторону, хмур и всегда не улыбочив. Причины подобной самооценки могут скрываться в чрезмерно властном, заботливом или потакающем воспитании, что будет с ранних лет запрограммировано в подсознательной сфере каждого человека, рождать чувство

неполноценности, а оно, в свою очередь, формирует основу для низкой самооценки и уровня притязания [40].

Низкая самооценка имеет огромное количество форм проявлений. К ним относятся жалобы и обвинения, поиск виновного человека в своем окружении, потребность во внимании и одобрении со стороны других, что как бы компенсирует в глазах такого человека чувство самоотрицания, чувство собственного достоинства.

Адекватная самооценка личности в своих способностях и возможностях обычно обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение ко всем успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Такой человек, считается и характеризуется энергичным, активным и оптимистичным. На основании вышеизложенного факта истекает вывод: нужно стремиться развивать и формировать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Формирование и развитие положительной самооценки, является важным моментом, на котором должна строиться вся жизнь человека. Именно, позволяя негативным схемам мышления доминировать в жизни и деятельности, каждый формирует у себя привычку ожидания негативных факторов и последствий. Свою жизнь можно усовершенствовать только тогда, когда каждый индивид, а не конкретный случай программирует свое подсознание и мышление. Следовательно, формирование и совершенствование положительной самооценки – главная жизненная установка для каждой личности. [47].

Самооценка имеет тесную связь с уровнем притязания личности, которая характеризуется как желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности, намеченной цели, поставленных задач, которую индивид ставит перед собой. Уровень притязания – стремления индивида к цели такой сложности, который, по его мнению, соответствуют его способностям и возможностям, а также достижения в значительном виде действий, сфере общения, на которую рассчитывает человек при оценке

своих возможностей. Данный термин введён К. Левиным. Уровень притязаний может быть заниженным или завышенным, т.е. он не всегда соответствует объективной оценке способностей каждого индивида

Уровень притязаний может носить более общий характер, т.е. относиться ко многим областям жизни и деятельности человека и, прежде всего, к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества. Группа людей, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью в своих силах и поступках, настойчивостью в достижении поставленной цели, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого результата [28].

Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. В поведении личности оно проявляется в выборе слишком трудных или слишком лёгких целей и задач, в повышенном уровне тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, не критичности в оценке достигнутого результата, ошибочности поставленного прогноза и т.п.

Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением ситуации успеха или неудачи, но прежде всего трезвым, а иногда смутно осознаваемым учётом и оценкой прошлых успехов и неудач. Исследования уровня притязаний позволяют лучше понять и осознать мотивацию поведения человека, тем самым осуществляя направленное педагогическое воздействие, которое формирует и развивает лучшие качества в личности человека. В одних случаях важной и особо значимой становится задача повышения уровня притязаний личности: если подросток невысоко оценивает себя, свои силы и возможности, это зачастую приводит к устойчивой потере уверенности в успехе и деформации личности [28].

Таким образом, самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных

качеств. Под положительной самооценкой подростка понимаем оценку личностью подростка самого себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей, основанной на положительном отношении других людей к личности подростка и положительном отношении подростка к себе и окружающим его людям. Самооценка зависит и от развитости у подростка рефлексии, критичности, требовательности к себе и окружающим. С.А. Будасси в своей методике указывает, что адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности.

1.2. Особенности самооценки подростков

Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности.

В подростковом возрасте центральным личностным новообразованием является Я-концепция, частью которой выступает и самооценка личности, поэтому именно этот период онтогенеза является едва ли не определяющим для ее формирования.

По утверждению А.А. Реана, «начиная с подросткового возраста, поведение человека в физическом мире все больше отличается от детского поведения» [40, с. 53].

А.А. Реан считает, что на первой стадии подросткового периода наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе,

переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. В данном возрасте у ребенка самооценка постепенно утрачивает ситуативную зависимость и приобретает постоянный характер.

На второй стадии этого возраста, в 14-15 лет, возникает так называемая «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Как заметила И.В.Дубровина, подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем облике окружающих. В том, что касается его собственного тела, можно отметить, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и в значительной мере влияет на его самооценку. [19].

По мнению Л. П. Фридман, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости, наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [52].

Л. Ф. Обухова считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней

самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие, что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку. [36].

Подростковый возраст охватывает собой промежуток от 14 до 17 лет. Этот возраст ставит свои задачи перед формирующейся личностью подростка. Данный возраст – время реального перехода к настоящей взрослости, первые признаки которой появляются в младшем подростковом возрасте.

В возрасте 14 – 17 лет подростковый опыт уже недостаточен для взаимодействия с окружающим миром, а взрослый опыт еще осознанно не освоен. В связи с этим выделяются основные особенности подростков: повышенная, по сравнению с другими возрастами, значимость тесных эмоциональных контактов и интенсивная социализация, сменяющая характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Подросток активно ищет друзей, единомышленников, посвящает много времени доверительному и эмоциональному общению, в котором склонен к крайностям и быстрой смене симпатий. Поиски ответов на вопросы “кто я?”, “что я?” и осознание своей особенности, несхожести с другими небезразличны для любого подростка, но нередко в условиях травмирующей ситуации внимание на этих вопросах заостряется, а поиски ответа сопровождаются эмоциональным напряжением, чувством растерянности, тревогой и нарушением поведения.

Одним из важнейших моментов в развитии личности подростка является формирование самосознания, самооценки, возникновение потребности в самовоспитании [11].

Для такого сложного этапа в жизни ребенка показательны как позитивные (рост самостоятельности, повышение содержательности отношений с людьми, расширение всех сфер деятельности), так и негативные (дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов, протестующий характер поведения) проявления. В это время завершается оформление и закрепление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную, личную жизнь и деятельность. Согласно исследованиям психологов, в частности, Д.Н.Дубровина, "Веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впрямую достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действительной роли." [18, с.65]

Многочисленные исследования, как отечественные, так и зарубежные показали, что на самооценку подростка большее влияние оказывают сверстники, нежели родители. Но это обстоятельство не означает, что происходит отчуждение молодых людей от родителей. Статистика опросов показывает, что дети в равной степени чувствуют свою защищенность, как среди друзей, так и в семье. Исследователи выявили, что родительское участие в жизни подростка в большей степени оказывает влияние на его общую самооценку, а сверстники и педагогические факторы, на оценку способностей.

Одним из основных моментов считается то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию и роль, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание личности. Постепенно происходит отход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Поведение каждого

подростка начинает все больше регулироваться его самооценкой [10]. Изучением проблемы подросткового возраста занимались отечественные Л.И. Божович [7], Л.С. Выготский [11], Л.А. Ригуш[43], и зарубежные К. Левин [28], Х. Ремшмидт [44], и др. ученые в области психологии.

Стержнем подросткового возраста выступает и характеризуется самооценка, которая начинает регулировать поведение подростка в его общении со сверстниками, а также с взрослыми людьми. С повышением адекватности самооценки растет умеренность и целесообразность речевой деятельности – напротив, чем ниже уровень самосознания, тем более импульсивным является поведение.

В период становления и формирования личности, а также для внушаемых людей мнение окружающих людей может значительно влиять на самооценку и уровень притязаний. Самооценка является основным и ярким показателем возможных психологических проблем отдельно взятого подростка и взаимоотношений в группе, коллективе. Трудности в совместной деятельности зачастую вызываются именно складывающимися проблемами из-за неподходящего статуса подростка в группе в совокупности, а также по причине или вследствие неадекватной самооценки. Следовательно, правильный анализ уровня самооценки у подростков и ее связь с взаимоотношениями внутри коллектива является важной диагностической задачей социального педагога, педагога – психолога и всего педагогического коллектива [47].

Рассматривая самооценку подростка необходимо отметить, что для нее важную роль играет:

1. Сопоставление и отождествление образа «реального Я» с образом «идеального Я», то есть представление о том, каким именно подросток хотел бы быть. Такое сопоставление часто фигурирует в различных психотерапевтических методиках, при этом высокая степень совпадения, «реального Я» с «идеальным Я» является основным показателем психического здоровья. Таким образом, кто достигает в реальности

свойственных характеристик, определяющих для него идеальный образ «Я», тот должен иметь высокую самооценку. Если же подросток ощущает разрыв между данными характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка по всей вероятности будет более низкой.

2. Идентификация социальных реакций на данного индивида. Иными словами, каждый подросток склонен оценивать себя так, как, по его мнению, оценивают другие.

3. Подросток оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. В целом картина выглядит таким образом, что подростки прилагают большие усилия для того, чтобы с наибольшим успехом «вписаться» в круг и в структуру окружающего социума и мира [43].

В подростковом возрасте происходят настолько существенные изменения самосознания, что некоторые ученые считают данный возраст исходным моментом его развития и формирования. По мнению Д. Б. Эльконина, самосознание выступает главным новообразованием подросткового возраста [53]. Однако самосознание этого периода – очередная, хотя и очень важная, главная, стадия развития, продолжающая целостную онтогенетическую линию самосознания.

Ориентация и равнение на товарища с целью приобрести сходные черты и качества создают оптимальные условия для осознания и оценки подростком собственных свойств и особенностей. Взрослый человек – это желанный образец, но практически трудно достигаемый, его качества часто проявляются в жизненных ситуациях и отношениях, которые еще отсутствуют у школьника, поэтому детям подросткового возраста легче сравнить себя со сверстниками и видеть собственные недостатки и успехи в жизни и деятельности [54].

Общественное мнение играет особую и колоссальную роль в формировании самосознания и самооценки. Подросток начинает верно, относиться к самому себе после того, как он научится правильно относиться к другим окружающим его людям и прислушиваться к тому, как оценивают его

самого, характер и манеру в обществе. Исследования показали, что в самом начале у подростка создается представление о себе на основе той оценки, которую ему дают другие. На этом основании делается попытка самостоятельно разобраться в своем внутреннем мире.

Л. И. Божович отмечает, что развитие самосознания и важнейшей его стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических форм и переживаний. Еще очень незрелые попытки анализа своих возможностей и способностей сопровождается то взлетом, то, напротив, сомнениями в себе и колебаниями. В некоторых случаях самооценка у подростка оказывается противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения и неуверенность [7].

Таким образом, развитие самооценки в процессе самопознания подростка происходит скачками: с ростом ее объективности наблюдается резкие переходы от одной самооценки к другой, могут иметь место и крайности в оценке самого себя. Процесс установления самооценки всегда сопровождается переживанием самых разнообразных чувств, поскольку интерес к себе у подростка обострен. Подросток бывает очень чутким к оценке взрослыми отдельных качеств его личности, интеллекта, способностей. Он отличается очень большой ранимостью. Данный период протекает болезненными переживаниями любых критических замечаний о себе, которые могут привести к развитию таких свойств личности, как замкнутость, осознание своей неполноценности, неуверенность в себе, стеснительность, робость и т.д.

Обладая психологической готовностью к более полному восприятию требований жизни и осознанию своего положения во внешнем мире, своей ценности подросток пытается изменять себя, самосовершенствуется в общественной и личной жизни, а также в деятельности. При этом самооценка

подростка и представление о себе направляет регулятивный процесс его самовоспитания и саморазвития. Но, поскольку самооценка еще не обладает достаточной, определенной степенью устойчивости и адекватности, а представление о своем идеале не содержит пока необходимой степени зрелости, подросток может воспитывать в себе с его точки зрения положительные, но объективно отрицательные качества [12].

Следовательно, кризис подросткового периода связан с возникновением и проявлением нового уровня самосознания, характерной чертой которого характеризуется появление у подростка способности и потребности в познании самого себя как личности, обладающей в отличие от всех других людей, присущими характерными качествами. Это порождает, прежде всего, у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и самореализации (то есть стремление проявить себя в тех качествах личности, которые он считает ценными и необходимыми в жизни) и самовоспитанию [14].

Таким образом, именно в подростковом возрасте особенности психического развития проявляются главным образом в становлении и формировании личности. Это обнаруживается в особенностях образа «Я» (в отношении к себе и представлениями о своей персоне); особенностях ценностно-мотивационной сферы (характере намерений, желаний, идеалах подростков); особенностях формирования психологического пола и многом другом. Самооценка подростков значительно влияет на развитие уверенности в себе, доверия к окружающим, формирование коммуникативных навыков, на степень удовлетворенности своей учебной деятельностью. Центральным личностным новообразованием подросткового возраста является становление нового уровня самосознания – Я-концепции – выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Частью Я-концепции является и самооценка личности подростка, которая формируется параллельно с ней.

1.3. Формы и методы формирования положительной самооценки подростков

Формы и методы повышения самооценки различны и всесторонни, во многом зависят от индивидуальных черт и особенностей подростка, реальных возможностей педагога и т.д. Это и прямая помощь со стороны учителя, педагогического коллектива и различные приёмы и средства создания перспективы для личности в будущем. Такие перспективы могут быть выявлены изначально в другой области, не связанной с той, в которой значительно проявляются неудачи. Далее созданная таким образом активность переключается в ту сферу, где надо повысить уровень притязаний личности, тем самым восстанавливая снизившуюся самооценку. Бережное отношение к человеческой личности, разумно выбранный и реализованный оптимистический подход к её перспективам дают возможность найти стратегию индивидуальной работы с подростком. Такого рода работа будет всегда способствовать пробуждению в нём уважения к себе и уверенности в своих возможностях и действиях [39].

Формирование положительной самооценки подростков – традиционная форма работы социального педагога, психолога. Ежегодная диагностика выявляет огромное количество детей подросткового возраста с завышенными или, наоборот, с заниженными уровнями самооценки. Именно самооценка меняет поведение детей в обществе, что тем самым отражается на характере личности и откладывает отпечаток на будущее детей.

Неадекватная самооценка подростков требует внимания не только со стороны педагогов и родителей, но и со стороны психолога, т.к. у таких детей могут возникнуть проблемы в учебе и в общении с другими людьми.

С подростками, имеющими заниженную самооценку может быть организована коррекционно-развивающая работа, направленная на повышение уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, создание ситуации успеха.

Следовательно, важно и необходимо организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения и функционирования [10]. Наибольшую эффективность и положительный результат различных форм деятельности социального педагога, прежде всего, характеризуется возрастными, личностными свойствами и особенностями детей, спецификой каждой конкретной жизненной ситуации.

Выделены определенные группы методов работы социального педагога с подростками, к ним относятся: методы социальной диагностики, социальной профилактики, социального контроля, социальной реабилитации, психокоррекционные методы, методы психологического консультирования и т.д.; основными формами профилактики тревожности выступает индивидуальная, групповая, коллективная деятельность [35].

Следует также сделать акцент на то, что при выборе основных методов и форм работы социальный педагог исходит из поставленной цели и актуальных задач воспитания и формирования, при этом целесообразно учитывать возрастные, индивидуальные и личностные особенности воспитанников, их социальное окружение.

А. Г. Лидерс считает, что наиболее эффективной и результативной при организации деятельности считается именно групповая форма работы. Под групповой формой обучения выступает такая форма организации деятельности, при которой на базе определенного класса создаются небольшие рабочие группы (3-5 учащихся) для совместного выполнения учебного задания. Характеризует и определяет следующие критерии эффективности групповой формы работы: осознание ответственности за данное социальным педагогом задание. В таких случаях хорошо действует такое разделение труда, когда при этом учитываются интересы и способности каждого учащегося, тем самым позволяет себя лучше проявить в общей, совместной деятельности. Товарищеская взаимопомощь,

распределение обязанностей и функций среди членов группы играет и плодотворно влияет на результат работы. Групповая деятельность широко применяется с целью оказания учащемуся помощи через передачу группового социального опыта, которые в свою очередь вносят вклад на развитие и формирование его физических и духовных сил, а также поведения в социуме [29].

Исследования показали, что общими качествами для всех подростков, независимо от различий в их социализации, считаются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, самоанализа, которые порождают потребности понять самого себя, свою личность и уникальность. При этом важно быть на значительном уровне собственных к себе требований и обязанностей, т.е. достигнуть избранного образца, эталона в современном обществе. А неумение удовлетворять данные мотивы и потребности характеризуют целый «букет» психологических особенностей, специфических для кризиса подросткового возраста [31].

Самооценка зачастую возникает и формируется только в процессе общения подростка с другими людьми. Взаимодействуя с окружающим миром, людьми подросток постоянно отождествляет себя с другими и познаёт себя именно на основе данного сравнения. Изначально самооценка носит неустойчивый характер, затем она со временем становится всё более и более устойчивой. В связи с этим подросток постепенно освобождается от непосредственных влияний определенной ситуации, становится все более и более самостоятельным в современном мире.

А.И. Липкина в своих трудах по тем исследования применяет ряд способов для формирования самооценки у детей подросткового возраста:

- 1) Все дети должны самостоятельно оценивать свои работы, прежде чем отдать их на проверку учителю. Затем работы оцениваются и характеризуются учителем, обсуждаются и разъясняются все случаи несовпадения и выясняются основания, на которых строилась оценка таких

работ детьми - с одной стороны, и учителем - с другой. Степень адекватности оценивания в данном случае значительно возрастает, увеличивается.

2) Работы, выполненные в классе, раздаются на групповое или коллективное рецензирование. Следует отметить достоинства и недостатки и высказать свою точку зрения об оценке. После рецензирования работа возвращается автору, и учащийся может ещё раз проанализировать самостоятельно собственную работу, что формирует критические отношение к собственной деятельности.

3) Слабоуспевающему ученику с заниженной самооценкой, снижением мотива достижения поручается оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику, такое поручение изменяет социально-личностную позицию ребёнка, характер его деятельности, а также отношение к себе. Повышение самооценки благодаря заимствованию позиции учителя в данном случае будет выступать наилучшей предпосылкой повышения уровня собственной учебной деятельности, тем самым изменяя отношения к ней [30].

Таким образом, формирование положительной самооценки в процессе учебной деятельности оказывает положительное влияние на успеваемость, отношение к учению и в целом на формирование личности, будущей жизнедеятельности. Подросткам с заниженной самооценкой и с низким уровнем притязания необходимо заниматься самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет [5]:

1) Постарайтесь более позитивно относиться к жизни. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

2) Относитесь к людям так, как они того заслуживают. Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

3) Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

4) Попробуйте избавиться от того, что вам самим не нравится в себе. Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да – то не откладывайте

5) Начинайте принимать решение самостоятельно. Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать.

6) Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние. Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости».

7) Начинайте рисковать. Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

8) Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

В деятельности социального педагога особую важность и значимость имеет социально-психологический тренинг, занятия входящие в комплекс мероприятий являются одним из видов групповой психолого-педагогической работы социального педагога.

По утверждению И.В. Вачкова, «уже к пятидесятым годам прошлого века стало ясно, что специально организованный тренинг является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстродействующих форм психологической работы с группами. При этом тренинг должен включать, помимо специальных психотерапевтических и психокоррекционных техник, деловые и ролевые игры, дискуссионные методы группового принятия решений и т. д., – иными словами, все те приемы, которые нацелены на формирование необходимых навыков» [9, с. 12].

Среди разнообразных психотерапевтических методов именно комплекс занятий позволяет реализовать необходимые психологические условия коррекции и развития различных личностных образований человека. Тренинг в ненавязчивой форме помогает человеку актуализировать свои ресурсы, изменить свое поведение и отношение к окружающему миру и другим людям.

Комплекс занятий должен быть направлен и ориентирован на решение психологических задач данного возрастного этапа жизни. Основной задачей выступает формирование основных компонентов Я - концепции: в первую очередь входят самосознания, самооценки и на его основе – системы мировоззрения, убеждений, идеалов, самоопределения и т.д. В соответствии с этим, комплекс занятий строится таким образом, чтобы, создать условия для личностного роста, которые помогут подросткам в решении возникших у них психологических задач, вопросов, поиск ответов на которые является жизненно важным для формирования зрелой личности [29].

Таким образом, объединив все возможности педагогического коллектива, можно достигнуть высоких, положительных результатов. Среди основных форм и методов формирования положительной самооценки подростков можно выделить самовоспитание подростка, а также проведение с подростками занятий.

Выводы по первой главе

В первой главе изучены основные подходы к исследованию и определению понятия «самооценка», проанализированы особенности самооценки подростков, а также выявлены формы и методы формирования положительной самооценки подростков.

Анализ научной литературы показал, что самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом

аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г. Ананьев, И.В. Дубровина, М. И. Лисина, С.С. Рубинштейн, А.М. Прихожан, А. В. Реан и др. В другой группе исследований рассматриваются более специальные вопросы, прежде всего связанные с особенностями самооенок, их взаимосвязью с оценками окружающих. Можно выделить публикации Денисовой А. И., Липкиной А.И., Чирковой Н.Г.

Самооценка определяет особенности поведения деятельности человека и его общения с другими людьми. Самооценка играет огромную роль в развитии личности человека. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением между уровнем притязаний человека и его реальными достижениями в жизни.

Кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей, присущими свойствами и качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (то есть стремление проявить себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию.

Методы формирования положительной самооценки можно разделить на групповые и индивидуальные. Среди основных форм и методов формирования положительной самооценки подростков можно выделить самовоспитание, а также проведение занятий с подростками.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа, направленная на формирование положительной самооценки подростков

Цель опытнo-экспериментальной работы: изучение уровня самооценки подростков и эффективности комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Изучить уровень самооценки подростков.
2. Разработать и провести комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков.
3. Проанализировать эффективность проведенного комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе краевого государственного муниципального образовательного учреждения «Общая общеобразовательная школа №19». В ходе эксперимента принимали участие дети подросткового возраста в количестве 20-ти испытуемых, 10 из которых составили экспериментальную группу, 10 – контрольную. Возраст испытуемых – 13-15 лет. (приложение 1)

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий этап – на данном этапе изучается уровень самооценки подростков.
2. Формирующий этап – специфика работы заключается в разработке и проведении комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.
3. Контрольный этап – данный этап позволяет повторно исследовать уровень самооценки и на основе полученных данных сделать вывод о том, является ли проведенный комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков, эффективным, сравнить, обобщить результаты исследования.

2.1. Исследование уровня самооценки подростков

Задачи:

1. Подобрать методику для выявления уровня самооценки подростков.
2. Провести методику и выявить уровень самооценки подростков.
3. Проанализировать результаты.

Для изучения уровня самооценки подростков использовалась методика исследования самооценки личности С.А. Будасси [8].(приложение 2)

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Методика состоит из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества. Из двадцати отобранных свойств личности необходимо построить эталонный ряд в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с точки зрения испытуемого, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные (20-й ранг – наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Необходимо следить, чтобы ни одна оценка ранга не повторялась дважды.

Обработка результатов заключается в определении связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до $+1$.

Результаты диагностики отражены в таблице 1 и приложении 3, наглядно представлены в гистограмме (рис. 1).

Таблица 1.

Результаты исследования уровня самооценки в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Уровни и самооценка	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Низкий	6	60	2	20
Средний	3	30	6	60
Высокий	1	10	2	20

Анализируя обобщенные результаты исследования уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим, что самооценка подростков в основном заниженная.

На основе полученных результатов у большинства подростков выявлен низкий уровень самооценки – 6 подростков, что составляет 60%. Эти подростки чаще всего скованны, несоответствует представление подростка о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности. В контрольной группе – у 2 подростков, что составляет 20%. Подростки с низкой самооценкой характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Подростки, показавшие низкий уровень самооценки, вели себя очень скованно, были зажаты, не проявляли никакой инициативы, редко шли на контакт.

Средний уровень самооценки у 3 подростков экспериментальной группы, что составляет 30% и у 6 подростков контрольной группы, что составляет 60 %. Такая самооценка является положительной, предполагает равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. С.А. Будасси в своей методике указывает, что адекватную самооценку (с

тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности

Подростки, у которых была выявлена адекватная самооценка, вели себя сдержанно, но не боялись задавать вопросы.

Высокий уровень самооценки личности был выявлен у 1 подростка экспериментальной группы, что составляет 10% и у 2 подростков контрольной группы, что составляет 20%. Завышенная самооценка является неадекватной и характеризуется тем, что здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм.

Подростки, у которых была выявлена завышенная самооценка вели себя излишне самоуверенно, постоянно выкрикивали с места, не дожидаясь, когда их спросят.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рисунок 1)

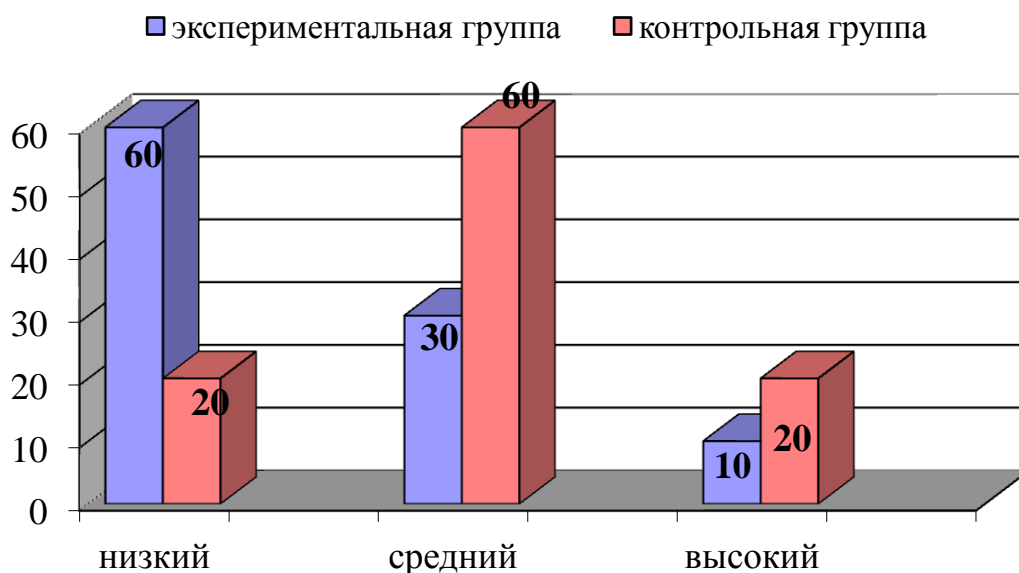


Рис. 1. Гистограмма сравнения уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе (в %)

Таким образом, результаты, полученные в ходе изучения уровня самооценки подростков, свидетельствуют о необходимости проведения

комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

2.2. Реализация комплексов формирования положительной самооценки подростков

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленных на формирование положительной самооценки подростков.
2. Провести комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков.
3. Сделать выводы.

На основании теоретического анализа проблемы самооценки подросткового возраста и результатов диагностического этапа психолого-педагогической практики был разработан и проведен комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков.

Формы и методы работы: беседа, дыхательные и двигательные упражнения, методы самовыражения (в рисунке, в создании образа) и игровая деятельность.

Предложенный комплекс занятий проводился с подростками в количестве 10 человек, у которых была выявлена неадекватная самооценка.

Данный комплекс занятий включает в себя 14 занятий. Занятия проводились один раз в неделю, продолжительностью 60 минут.

Занятия разработаны с учетом потребностей и проблем подросткового возраста. На занятиях дети узнают, о том как правильно относится к себе и окружающим людям, учатся общаться с другими детьми, правильно находить выход их ситуации, развивают чувство уважения и собственного достоинства, упражняются в применении приемлемых способах поведения,

принятии человека таким, каков он есть, проблем, овладевают навыками эффективной коррекции самооценки.

Комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков включает в себя три этапа:

- 1) ориентировочный;
- 2) основной;
- 3) закрепляющий.

Организационные вопросы включают в себя выбор участников и определение размера группы, решение вопроса об участии взрослых в работе группы, составление расписания занятий, выбор места проведения встреч и составление плана занятий.

Первый этап включает в себя четыре занятия, цель которых знакомство с группой и курсом занятий, принятие правил поведения в группе, развитие навыков самопознания и принятия самого себя, выработка доброжелательного отношения друг к другу.

Следующий этап занятий отражает непосредственно тему комплекса занятий и включает в себя 8 занятий. Основные задачи этого этапа: знакомство с понятием «самооценка», выделение основных причин пренебрежительного отношения к своей персоне и окружающим людям, обучение поиску альтернативных вариантов поведения, осознание ценности жизни и отработка навыков принятия правильного решения.

Третий этап состоит из 2 занятий. В этом блоке закрепляются полученные знания, укрепляются освоенные умения и навыки.

Каждое занятие состоит из трех основных частей: вводная часть – разминка, основная часть – рабочая и завершение. Организационная часть проводится в виде разминки, мини-игры и переходит в основную часть коррекционно-развивающего занятия.

Подросткам предоставляется возможность оценить происходящее, обменяться мнением, знаниями и опытом, полученным на занятии, закрепить позитивное состояние и попрощаться. После очередного упражнения

отводится время на рефлексию (высказывание участниками своего отношения к происходящему).

Упражнение и игры данного комплекса занятий в первую очередь ориентированы, на сплочение коллектива, так как именно в коллективе развивается и совершенствуется каждая личность. Каждое занятие из основного этапа работы направлено на повышение уровня притязания личности, а так же формирование положительной самооценки каждого участника.

В процессе занятий каждому участнику даются различные задания, тем самым они включаются в общую деятельность экспериментальной группы. Все участники имеют полное право высказать свою точку зрения, присутствуют и творческие задания на развитие креативности мышления, но при этом основной акцент делается на формирование положительной самооценки.

В процессе проведения занятий социальный педагог следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формирует дружеские взаимоотношения среди детей подросткового возраста.

Тематический план комплекса занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков представлен в таблице 2, конспекты занятий – в приложении 4

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
Ориентировочный этап				
1.	«Давайте знакомится».	Установление правил, создание	Ватман, маркеры,	Упр. «Веселое приветствие»;

		рабочей атмосферы.	магнитофон, аудиозаписи.	«Колокол», Общий рисунок.
2.	«Чем я отличаюсь от других».	Развитие навыков самопознания и принятия самого себя.	Мяч, листы, набор разнообразных предметов.	Игра «Ласковое имя»; «Кто Я»; «Бездомный заяц».

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
3.	«Я в мире людей».	Формирование чувства эмпатии, эмоций и характера.	Клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиозапись.	Упр. «Поменяйтесь местами...», «Клубочек», «Доброе животное».
4.	«Общение и уважение».	Формирование навыков эффективного общения, доброжелательного отношения друг к другу.	Листки бумаги и ручки по количеству участников.	Упр. «Я рад общаться с тобой», «Расшифруй слово», «Слепой и поводырь».
Основной этап				

5.	«Что такое хорошо и что такое плохо».	Обучение подростков умению находить в себе положительные и отрицательные качества.	План выступления и костюмы.	Упр. «Число три»; Упр. «Список моих лучших качеств»; игра «Ассоциации».
6	«Я похож на тебя».	Повышение самооценки подростка.	Листы и ручки по количеству участников.	Упр. «Пожелания», «Вы еще не знаете обо мне, что я », «Я похож на тебя».

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
7.	«Последний герой».	Развитие коммуникативной функции общения у застенчивых детей.	Листы, ручки и разноцветные лепестки.	Упр. «Дождик», «Что моя вещь знает обо мне?»; игра «Гороховый король»

8.	«Мы едины и непобедимы».	Развитие концентрации внимания, командного взаимодействия и сплоченности.	Не предусмотрены.	Упр. «Животные», «Волшебный ключ», «Трамвайчик».
9.	«Тебе желаю».	Коррекция поведения и формирование самооценки личности.	Спокойная музыка, мячик.	Игры «Скукота»; «Поймай хвост»; упр. «Тебе желаю».
10.	«Ласка».	Повышение уровня притязания личности.	Зеркало, рассказ В. Семерина «Страшный зверь», листы и фломастеры.	Мини конкурс «Назови и покажи»; упр. «Рысь, брысь», «Зайчик - хвостун».

Окончание таблицы 2

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Оборудование	Основные приемы
11.	«Общая история».	Обучение альтернативным способам взаимодействия – взаимопонимания	Обойный рулон, маркеры и волшебная палочка.	Игры «Колдун», «Иголка и нитка»; упр. «Общая история»
12.	«Волшебный лес».	Повышение самооценки, самопознание,	Текст рассказа, листы и фломастеры.	Упр. «Звезда», «Пять слов о тебе», игра

		возможность сделать приятное другому человеку.		«Тропинка».
Закрепляющий этап				
13.	«Комплимент – дело серьезное».	Развитие умений замечать положительные качества в людях.	Тканевые мешочки, картонные сердечки.	Упр. «Мешочек», «Шаг навстречу», «Король комплимента».
14.	«На пути к гармонии».	Закрепление полученных знаний и подведение итогов.	Листы бумаги, фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.	Упр. «Закончи предложение», «Спасибо, что ты рядом».

Конспекты комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков подробно представлены в приложении 3.

У подростков с самого начала сформировался интерес к занятиям, сформировалась позитивная эмоциональная атмосфера: подростки чувствовали себя довольно уверенно и раскованно, охотно участвовали в упражнениях и выполняли задания ведущего. Дисциплина в процессе проведения комплекса занятий сохранялась на достаточно высоком уровне. Были приняты правила участия в упражнении, а именно: полная конфиденциальность встреч; разрешение права на ошибки во время выполнения упражнений; соблюдение права говорить или молчать, участвовать в упражнении или нет; проявление уважения и поддержки друг к другу.

Одной из проблем при проведении занятий было то, что подростки уставали после тяжелого дня. Занятия, использованные в упражнении, способствовали созданию в группе оптимального уровня эмоционального напряжения, включению участников группы в процесс самосовершенствования, формированию положительной самооценки, улучшению взаимоотношений между участниками группы, усилению направленности на саморазвитие и т.п. Самое первое занятие называется «Давайте знакомимся». Целью данного занятия является знакомство с группой; развитие навыков правильного знакомства. Сначала подростки поприветствовали друг друга и спросили как дела у своих товарищей. Разминочное упражнение «Веселое приветствие» позволило ребятам поднять настроение, уделить время каждому участнику.

В основной части подросткам предлагалась беседа, в ходе беседы вся группа активно и сплоченно включались в работу, делились своими мыслями и выполнили поставленные перед ним задачи. Занятие завершилось рефлексией, т.е. все участники обменялись мнениями и чувствами о проведенном занятии. Итак, можно сделать вывод, что занятие прошло удачно. Участники остались довольными проведенной работой.

В целом, комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков был составлен так, чтобы постоянно поддерживать интерес ее участников и удивлять их необычностью упражнений.

На втором занятии также было использовано три игры: «Ласковое имя»; «Бездомный заяц», «Кто Я». Особенно заинтересовало подростков последнее из них. Многие отметили, что у них реально существует проблема, которая заключается в том, что они не могут до конца понять и узнать себя.

Третье занятие было посвящено развитию эмпатических способностей, развитию рефлексии, желания познания других, способности к адекватной оценке ситуации, к самовыражению, оценке уровня своих притязаний, а также развитию уверенности в себе и формированию навыков поведения в

конкретной ситуации. Для достижения указанных целей были использованы такие упражнения, как «Поменяйтесь местами...», «Клубочек», «Доброе животное».

На четвертом занятии, направленном на формирование навыков эффективного общения, доброжелательного отношения друг к другу, подростки вели себя уже довольно раскованно, упражнения выполняли с удовольствием, проявляли активность и инициативу. На данном занятии были выполнены следующие упражнения: «Я рад общаться с тобой», «Расшифруй слово», «Слепой и поводырь».

Пятое занятие относится к основному блоку и предусматривает обучение подростков умению находить и выделять в себе положительные и отрицательные качества. Состоит из приветствия, разминки, основной части, завершения и рефлексии.

Приветствие проходило следующим образом: нужно было по кругу поздороваться с каждым участником необычным образом.

Основная часть включает в себя ролевую дискуссию на тему «Как я справляюсь с трудностями в жизни». Участники экспериментальной группы распределяют роли и разыграли определенную ситуацию. Главное и важное правило: не перебивать своего оппонента. В завершительной части разработка рабочего листка «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

В конце обсудили, что было самым сложным, что нового подростки узнали друг о друге, о себе.

Тема шестого занятия: «Я похож на тебя». Цель: Повышение самооценки подростка, обучение навыкам находить положительное в себе и друге, однокласснике, знакомом, не стесняясь говорить об этом. В самом начале все подростки поприветствовали друг друга, а в разминке узнали как дела, как себя чувствуют участники, какое у них настроение.

В основной части была проиграна игра «Я похож на тебя», в данной игре участники и ведущий рассказываются по кругу. Игру начинает взрослый,

называя имя подростка, на которого, по его мнению, он похож. Например, «Мне кажется, что я похож на Ольгу, потому что она умная, сообразительная и отлично одевается. Я тоже симпатичный, сообразительный и люблю хорошо поесть!». Игра продолжалась до тех пор, пока все участники не будут охарактеризованы. Олег и Олеся вначале игры никак не хотели сравнивать себя с другими участниками группы, но в конце игры все-таки поиграли и охарактеризовали себя и других участников группы.

Завершили работу высказываниями пожеланий друг другу на день. Пожелания были короткими и в одно слово. Данное упражнение позволило позитивно настроиться на предстоящий день и получить обратную связь от группы. В рефлексии участники группы обсудили, какие игры и упражнения давались им легко, а какие нет. По словам подростков, занятие всем понравилось, все остались довольными и отметили себе важные аспекты в жизни и деятельности.

На седьмом занятии особый интерес у подростков вызвали два упражнения: «Последний герой» (направленное на развитие рефлексии, формирование положительной самооценки, развитие способности к адекватной оценке ситуации, развитие способности к пониманию других) и «Близкий контакт» (целью которого являлось развитие уверенности в себе).

В рамках восьмого занятия, направленного на развитие концентрации внимания, командного взаимодействия и сплоченности, наиболее удачными, по мнению подростков, были упражнения «Животные» и «Волшебный ключ», которые позволили им научиться действовать в команде.

Девятое занятие состоит из: игр «Скукота»; «Поймай хвост», а также из упражнений «Чего и тебе желаю». В целом занятие прошло удачно.

Десятое занятие было направлено на повышение уровня притязаний личности. Для достижения этой цели использовались упражнения: «Рысь, брысь» и «Зайчик, а также мини- конкурс «Назови и покажи», который был наиболее выделен подростками

На одиннадцатом занятии особую похвалу участников комплекса занятий заслужили два упражнения: «Прогулка по лесу» (было отмечено, что оно значительно способствует повышению уверенности в себе и умению разрешать конфликты) и «Общая история», которое помогает регулировать свое поведение в сложных жизненных ситуациях.

Двенадцатое занятие: «Волшебный лес». Целью которого является повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку. Данное занятие относится к заключительному в основном блоке. В процессе приветствия большинство участников были сдержанными, застенчивыми. Разминочное упражнение «Повтори за мной» дал возможность участникам лучше почувствовать друг друга, осознать условия, улучшающие установление контакта, а также возможность поставить себя на место другого человека

В основной части занятия подростки нарисовали необычный лес. Предлагалось представить детям тот лес, по которому, шли по тропинке и ответить: какое время года было, какая погода стояла в лесу, какое время суток, какое настроение было у каждого во время прогулки по лесу. Участники творческим настроением окунулись в работу, после завершения рисования выступили перед аудиторией и рассказали, что именно они нарисовали в своих работах, тем самым охарактеризовали свои рисунки.

Занятие завершилось тем, что каждый по кругу говорит пожелания на сегодняшний день. Упражнение позволило получить эмоциональную поддержку от всего коллектива. Проанализировав занятие можно отметить, что намеченная цель достигнута, все упражнения и игры проведены.

Целью тринадцатого занятия, которое относится к заключительному блоку, было развитие умений замечать положительные качества в людях. В рамках занятия были проведены упражнения: «Мешочек», «Шаг навстречу», «Король комплимента». Больше всего подросткам понравилось последнее. т. к. подростки были рады слышать комплименты и делать их товарищам.

Целью четырнадцатого занятия стало закрепление полученных знаний, умений, навыков и подведение итогов. Заключительный этап работы. Данное занятие прошло в дружной и доверительной обстановке. Все с удовольствием принимали участие в играх и упражнениях. После выполнения всех упражнений обсудили, что они освоили благодаря нашим занятиям. Было приятно работать с данной группой и все-таки надеюсь на то, что комплекс занятий поможет в разрешении проблемы.

Комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков прошел успешно. Подростки остались довольны проводимыми занятиями, активно участвовали в реализации занятий и получили положительные эмоции.

Таким образом, после проведения занятий большинство подростков стали более уверенными в себе, у них появилось доверие к окружающим, способность к саморегуляции, а также осознание уровня своих притязаний. У подростков появился позитивный настрой. Они стали более раскрепощенными и общительными, это позволяет утверждать, что задачи занятий были успешно решены, а ее цель – достигнута. В целом, у каждого из участников эксперимента можно наблюдать положительную динамику.

Для того чтобы проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков, необходимо провести повторную диагностику.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: определение эффективности проведенного комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Задачи:

1. Повторно исследовать уровень самооценки подростков.
2. Сравнить полученные результаты констатирующего и контрольного этапов.
3. Проанализировать полученные результаты исследования.

После проведения комплекса занятий с подростками, была повторно проведена методика по диагностике уровня самооценки личности, результаты которой приведены в приложении 5. Результаты исследования уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе эксперимента

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Низкий	2	20	2	20
Средний	7	70	6	60
Высокий	1	10	2	20

Анализируя результаты исследования уровней самооценки подростков, экспериментальной и контрольной группы, на контрольном этапе видим что:

- низкий уровень самооценки у экспериментальной группы уменьшился с 60% до 20%;
- средний уровень самооценки у экспериментальной группы увеличился с 30% до 70%;
- высокий уровень самооценки у экспериментальной группы остался без изменения 10%;

У подростков контрольной группы показатели уровня самооценки личности подростков не изменились.

Для наглядности на основе данных таблицы 3 составлена гистограмма (Рисунок 2)

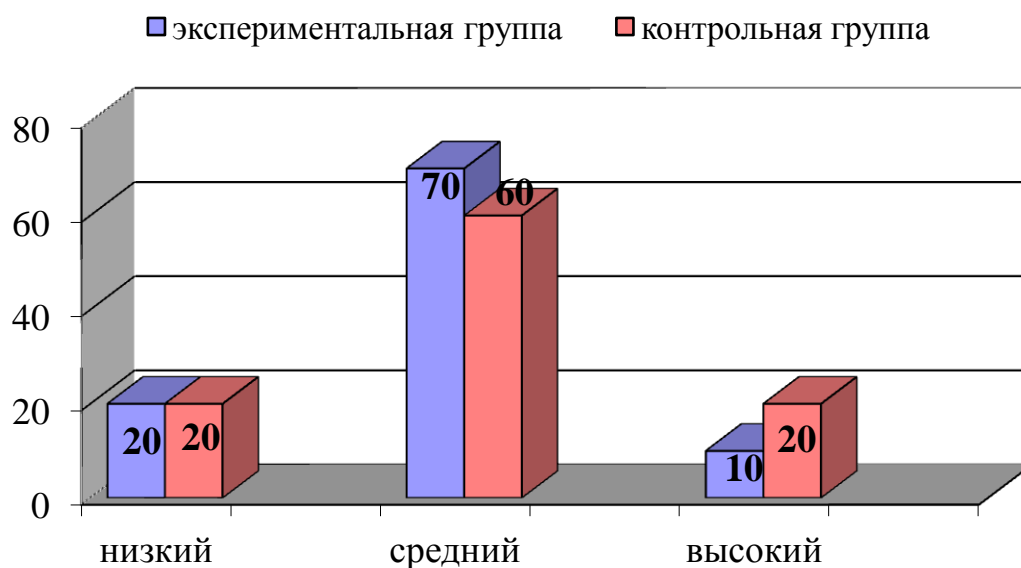


Рис. 2. Гистограмма сравнения уровней самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе (в %)

Сравнительные результаты диагностики уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты исследования уровней самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

Уровни	Экспериментальная Группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	60	20	20	20
Средний	30	70	60	60
Высокий	10	10	20	20

Анализируя результаты исследования уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп, на констатирующем и контрольном этапах можно сделать вывод о том, что:

– показатели низкого уровня самооценки в экспериментальной группе снизились с 60 до 20 процентов, а в контрольной группе остались без изменения;

– показатели среднего уровня самооценки в экспериментальной группе повысились с 30 до 70 процентов, в контрольной группе остались без изменения;

– показатели высокого уровня самооценки в экспериментальной и контрольной группах остались без изменения.

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (Рисунок 3)

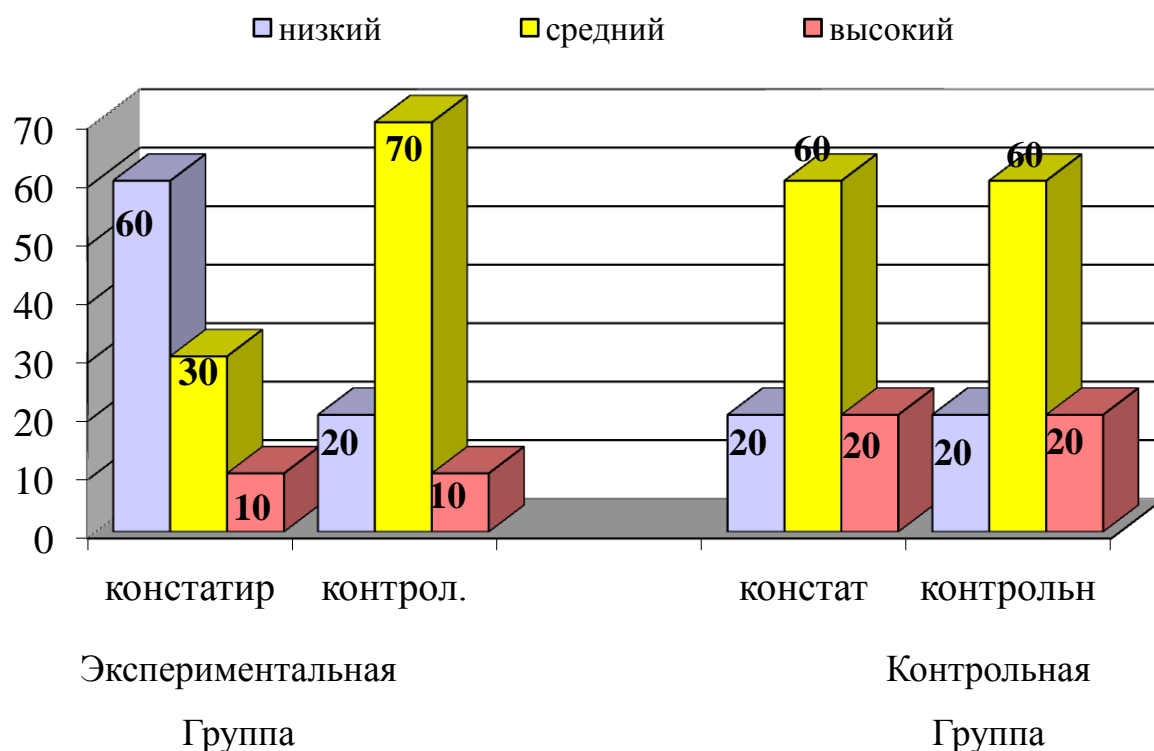


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования (в %)

Сравнительный анализ результатов диагностики самооценки подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования показал, что их самооценка значительно улучшилась. На контрольном этапе исследования в экспериментальной группе произошло

увеличение количества испытуемых со средним уровнем самооценки до 70%, (на констатирующем этапе их было 30%). Данные подростки продемонстрировали наличие положительной самооценки, согласия с самим собой, наличие способности к концентрации и самовыражению.

Следует отметить, что в экспериментальной группе на контрольном этапе уменьшилось количество подростков с заниженной самооценкой (с 60% до 20%). Это говорит о том, что испытуемые поверили в себя, у них появилась способность к самовыражению, они стали более раскрепощенными.

Показатели подростков с завышенной самооценкой в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах остались без изменений и составили 10%.

Анализ результатов диагностики уровней самооценки подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования никаких изменений не показал.

Таким образом, результаты сравнения данных, полученных в ходе эксперимента, свидетельствуют об эффективности разработанного и проведенного комплекса занятий, направленных на формирование положительной самооценки подростков, включающих в себя игры, упражнения ориентированные на сплочение коллектива, управления эмоциями в тревожных ситуациях, упражнения на повышение самооценки подростков. Занятия комплекса помогли подросткам скорректировать неадекватную самооценку.

Выводы по второй главе

В данной главе изучена самооценка подростков, разработан и реализован комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков, а также проанализирована эффективность проведенного комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Для изучения уровня самооценки подростков была использована методика диагностики самооценки личности С. А. Будасси.

Методика позволила увидеть, что у 6 подростков экспериментальной группы выявлен низкий уровень самооценки. В контрольной группе – у 2 подростков.

Высокий уровень самооценки личности был выявлен у 1 подростка экспериментальной группы и у 2 подростков контрольной группы.

Результаты данного исследования выявили необходимость разработки и проведения комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков. На основе результатов первого этапа разработали комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков. На формирующем этапе участвовали подростки экспериментальной группы

Во время проведения комплекса занятий, участники поняли, что от того формируется самооценка человека, зависит его жизнь и место в обществе. Упражнения и игры дали основной толчок в формировании положительной самооценки.

После проведения комплекса занятий, была повторно проведена диагностика уровня самооценки, в которой отмечаются позитивные изменения. У четырех подростков с заниженной самооценкой уровень стал средний, а самооценка адекватной. И лишь у двух испытуемых уровень и самооценка не изменилась, так как во время проведения занятий данные подростки болели и не посещали занятия.

Результаты контрольного этапа указали на положительную динамику изменений в уровне самооценки подростков экспериментальной группы, что позволяет сделать вывод об эффективности комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков.

Заключение

Тема исследования посвящена очень острой, актуальной и все еще недостаточно разработанной проблеме – формирование положительной самооценки подростков. В первой главе изучены основные подходы к исследованию и определению понятия «самооценка», проанализированы особенности самооценки подростков, а также выявлены формы и методы формирования положительной самооценки подростков.

Анализ научной литературы показал, что самооценка в отечественной психологии изучалась в связи с проблемой развития и формирования самосознания. Эти исследования сконцентрированы вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в общетеоретическом и методологическом аспектах проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности. По данному вопросу можно выделить работы таких психологов, педагогов как: Б.Г. Ананьев, И.В. Дубровина, М. И. Лисина, С.С. Рубинштейн, А.М. Прихожан, А. В. Реан и др. В другой группе исследований рассматриваются более специальные вопросы, прежде всего связанные с особенностями самооенок, их взаимосвязью с оценками окружающих. Можно выделить публикации Денисовой А. И., Липкиной А.И., Чирковой Н.Г.

Самооценка определяет особенности поведения деятельности человека и его общения с другими людьми. Самооценка играет огромную роль в развитии личности человека. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением между уровнем притязаний человека и его реальными достижениями в жизни.

Кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей,

присущими свойствами и качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (то есть стремление проявить себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию.

Методы формирования положительной самооценки можно разделить на групповые и индивидуальные. Среди основных форм и методов формирования положительной самооценки подростков можно выделить самовоспитание, а также проведение занятий с подростками.

Подобная работа приобретает свою особую важность и значимость в связи с тем что, с одной стороны, подростковый возраст является заключительным этапом обучения в школе, у подростков встает необходимость в выборе профессии и в дальнейшем самоопределении, а с другой стороны – положительное самоотношение и положительная самооценка являются обязательным условием нормального функционирования личности, обеспечения ее адаптации в окружающем мире.

Следовательно, актуальность и проблема данного исследования состоит в формировании положительной самооценки подростков помощью комплекса занятий.

Для изучения уровня самооценки подростков была использована методика диагностики самооценки личности С. А. Будасси.

Методика позволила увидеть, что у 6 подростков экспериментальной группы выявлен низкий уровень самооценки. В контрольной группе – у 2 подростков.

Высокий уровень самооценки личности был выявлен у 1 подростка экспериментальной группы у 2 подростков контрольной группы.

Результаты данного исследования выявили необходимость разработки и проведения комплекса занятий, направленного на формирование положительной самооценки подростков. На основе результатов первого этапа

был разработан комплекс занятий, направленный на формирование положительной самооценки подростков.

Во время проведения комплекса занятий, участники узнали, что именно от того, как себя чувствуем, от формы самооценки складывается, формируется и совершенствуется жизнь каждого человека в окружающем мире. Упражнения и игры дали основной толчок в формировании положительной самооценки. Занятия комплекса позволили участникам сформировать положительную самооценку. Подростки узнали, что именно от того, как себя чувствуем, от уровня притязания, от самооценки складывается, формируется и совершенствуется жизнь каждого человека в окружающем мире. Ведь, человек сам творец своего счастья и будущего. Упражнения и игры дали основной толчок в повышении самооценки, респонденты осознали сущность и специфику самооценки и уровня притязаний. Именно, благодаря окружающему миру, родным и близким людям, сверстникам и одноклассникам человек развивается разносторонне гармоничной личностью.

Повторная диагностика самооценки показала совсем иные результаты. У большинства участников группы самооценка стала адекватной.

Показатели подростков с завышенной самооценкой в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах остались без изменений

Таким образом, поставленная цель достигнута, а выдвинутая гипотеза доказана: формирование положительной самооценки подростков будет эффективным, если:

- в комплексе занятий развивать навыки самопознания и принятия самого себя, чувства эмпатии, эмоций и характера, умения находить в себе положительные и отрицательные качества, замечать положительные качества в окружающих людях;

- направить усилия на формирование навыков эффективного общения, доброжелательного отношения друг к другу, на командное взаимодействие и сплочение группы;

- использовать наиболее эффективные формы и методы формирования положительной самооценки подростков: упражнения, игры, конкурс, общий рисунок.

Список использованной литературы

1. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2000. – 849 с.
2. *Авидон, И.* Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст]/ И Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
3. *Ананьев, Б. Г.* Избранные психологические труды[Текст]/: в 2 т. - М.: Педагогика, 1980. – 317 с.
4. *Анн, Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками [Текст]/ Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
5. *Бассет, Л.* Изучение личности школьника [Текст] / Л.Бассет / Под ред. А.Э. Штеймец. – Калуга, 2008. – 123 с.
6. *Бахтияров, О.Г.* Активное сознание [Текст] / О.Г. Бахтияров. – М.: Постум, 2010. – 272 с.
7. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды [Текст] / Л. И. Божович – Воронеж: Модэк, 2001. – 372 с.
8. *Будасси, С.А.* Методика самооценки личности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://hett2005.narod.ru/serv03.htm>
9. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://krotov.info/lib_sec/shso/77_vach.html
10. *Василькова, Ю. В.* Методика и опыт работы социального педагога [Текст] / Ю.В. Василькова. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
11. *Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Под ред. Л.С. Выготского.* – М.: Просвещение, 2007. – 739 с.
12. *Возрастные особенности психического развития детей [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. / М.И. Лисина – М.: Просвещение, 2001. – 357 с.*

13. *Глухих, С. И.* Подростковые комплексы, связанные с внешностью: профилактика и коррекция [Текст] / С. И. Глухих // Социальная педагогика. – 2011. – №4. – С. 60-66.
14. *Григорьев, Д. В.* Социокультурное самоопределение подростка [Текст] / Д.В. Григорьев. – М.: Педагогика. 2000. – 639 с.
15. *Данилова, Е. А.* Особенности межличностных отношений подростков с конфликтом самооценки [Текст] / Е.А. Данилова.– Омск, 2004. – 496 с.
16. *Денисова, А. И.* Самоотношение в подростковом возрасте[Текст] / А. И. Денисова. – М.: Академия, 2011. – 206с.
17. *Джеймс, У.* Психология [Текст] / У. Джеймс.– М.: Академия, 1998.– 504 с.
18. *Дубровин, Д. Н.* Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения в подростковом возрасте [Текст] / Д. Н. Дубровин // Мир психологии. – 2007. – № 4. – С. 64-75.
19. *Дубровина, И. В.* Психология [Текст] / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Просвещение, 2007.– 464 с.
20. *Елисеев, О. П.* Практикум по психологии личности [Текст] / О.П. Елисеев.– СПб.: Питер, 2003– 508 с.
21. *Зинько, Е.В.* Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний [Текст]/ Психологический журнал.– 2011.– № 3.– С. 13-19.
22. *Зимбардо, Ф.* Формирование самооценки [Текст] / Ф. Зимбардо.– Самара, 2003. – 486 с.
23. *Кандыбович, Л. А.* Психология подростка [Текст] / Л.А. Кандыбович. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 160 с.
24. *Кваде В. Н.* Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка [Текст] / В.Н. Кваде, В.П. Трусов // Вопросы психологии. – М.: Психология, 2004. . – №3. – С. 43-48.

25. *Коджаспирова, Г.М.* Словарь по педагогике [Текст]/ Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.
26. *Козлов, А.А.* Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма [Текст]/ А.А. Козлов. – СПб.: Речь, 2011. – 176 с.
27. *Кэджьюсон, Х.* Практикум по игровой психотерапии [Текст] / Х. Кэджьюсон, И. Шефер. . – СПб.: Питер, 2002. – 468 с.
28. *Левин, К.* Динамическая психология [Текст] / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 568 с.
29. *Лидерс, А. Г.* Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. – М.: Перспектива, 2001. – 690 с.
30. *Липкина, А. И.* Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина, В.А. Иванова. – М.: Знание, 2009. . – 54 с.
31. *Лях, В. А.* Социально-психологический тренинг и его влияние на самооценку подростка [Текст] / В. А. Лях. – 47 с.
32. *Маралов, В. Г.* Основы самопознания и саморазвития [Текст] / В.Г. Маралов. – М.: Наука. – 2002. – 256 с.
33. *Мещеряков, Б.Г.* Большой психологический словарь [Текст]/ Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Академия, 2002. – 632 с.
34. *Мухина, В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Наука, 2002. – 436 с.
35. *Никитина, Н. И.* Методика и технология работы социального педагога [Текст] / Н.И. Никитина, М.Ф. Глухова. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 400 с.
36. *Обухова Л.Ф.* Возрастная психология [Текст]/ Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2010. – 432 с.
37. *Петровский, А.В.* Введение в психологию [Текст] / А.В. Петровский. – М.: Академия, 2005. – 478 с.

38. Психология. Словарь [Текст] / Под общей редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошенко. – 2-е изд., испр. и доп. / А.В.Петровский, М.Г. Ярошенко. – М.: Политиздат, 1990. – 678 с.
39. Писарева, Е. Д. Знакомство с самим собой [Текст] / Е.Д. Писарева. – М.: Наука. – 2006. – 304 с.
40. Психология подростка [Текст] / Под ред. А. А. Реана. – СПб, Феникс, 2003. – 694 с.
41. Прихожан, А. М. Психологический справочник для неудачника , или Как обрести уверенность в себе : книга для учащихся [Текст] / А. М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с
42. Реан, А. В. Психология педагогической деятельности [Текст] / А. В Реан. – Ижевск: Колос, 2004. – 342 с.
43. Регуш, Л. А. Наш проблемный подросток: понять и договориться [Текст] / Л.А. Регуш. – СПб, Феникс. – 2001. – 479 с.
44. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности [Текст]/ Х. Ремшмидт. – М.: Педагогика, 1994. – 320 с.
45. Роджерс, К. Некоторые существенные итоги моего познания людей, или Как строить свои отношения с окружающими [Текст] / К. Роджерс // Директор школы. – 2008. – № 8. – С. 19-22
46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб, 1999. – 620 с.
47. Семенов, Г. С. Методика работы социального педагога [Текст] / Под ред. Л.В. Кузнецовой; сост. Г.С. Семенов. – М.: Школьная пресса, 2004. – 96с.
48. Социальная педагогика [Текст] : / Курс лекций / Под ред. М.А. Галагузовой. – М.: Педагогика, 2008. – 210 с.
49. Сергеева Е.В. Становление самооценки у старших подростков [Текст] // Педагогический мир. – 2012. – №6. – С. 7-13
50. Чиркова, Н. Г. Повышение уверенности в себе у подростков[Текст] / Н. Г. Чиркова. – Астрахань, 2011. – 170с.

51. Шептенко, П. А. Методика и технология работы социального педагога [Текст] / П.А. Шептенко, Г.А. Воронина / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2007. – 208 с.

52. *Фридман, Л.П.* Изучение личности учащегося и ученических коллективов / Л.П. Фридман. – М.: Знание, 1988г.

53. *Эльконин, Д.Б.* Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Наука, 1989. – 560 с.

54. *Юдина, И.Г.* Когда не знаешь, как себя вести Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу [Текст]/ И.Г. Юдина. – М.: АРКТИ, 2007. – 64 с.

Список подростков контрольной и экспериментальной групп

Экспериментальная группа	Контрольная группа
Дарья К.	Вадим Е.
Дмитрий Ж.	Анастасия М.
Наталья С.	Екатерина А.
Ксения Ю.	Антон Г.
Дарья В.	Александр П.
Федор Д.	Семен О.
Кирилл К.	Дарья С.
Татьяна Ч.	Елена Б.
Яна К.	Галина Х.
Константин А.	Анастасия Ф.

				$\Sigma d^2 =$

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто

выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия. В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень. Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Уровень самооценки подростков на констатирующем этапе.

Имя испытуемого	Результаты теста
Вадим Е.	-0,4
Дарья В.	-0,45
Екатерина А.	-0,5
Дмитрий Ж.	-0,6
Дарья С.	0,45
Антон Г.	0,8
Анастасия М.	0,5
Федор Д.	-0,46
Елена Б.	0,78
Наталья С.	-0,40
Дарья К.	-0,38
Кирилл К.	-0,78
Галина Х.	0,6
Ксения Ю.	0,59
Александр П.	0,69
Татьяна Ч.	0,49
Анастасия Ф.	0,89

Константин А.	0,89
Яна К.	0,57
Семен О.	0,78

**Тематический план комплекса занятий, направленного на
формирование положительной самооценки подростков.**

Занятие 1. «Давайте знакомится»

Цель: Установление правил, создание рабочей атмосферы.

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Психолог или ведущий (в последующем это может быть подросток, который захочет поиграть) должен представиться, дать краткую информацию о себе, о проводимой программе, и своих целях.	Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.
10	Разминка.	Упр. «Веселое приветствие»; Дети становятся в два круга (внешний и внутренний) и под музыку начинают идти друг за другом в разных направлениях. После слов ведущего «Поздоровайтесь!» ребенок должен поздороваться с ребенком из другого круга. Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок здоровается разными способами приветствия.	Знакомство и сплочение группы.
10	Работа по теме.	Выработка группой правил, которыми в последствие можно воспользоваться.	Демонстрация демократического и безопасного стиля общения
10	Разминка.	Упр. «Колокол». Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого – из родителей и маленького – из детей. Маленький внутри большого.	Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.
10	Работа по теме.	Общий рисунок. Поделить класс на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено.	Общая деятельность. Выявление лидеров в группе
10	Завершение	Завершающий обмен впечатлениями от занятия	Демонстрация и овладение навыками

			открытого общения, навыки разговора о чувствах.
--	--	--	-------------------------------------------------

Общая продолжительность занятия «Давайте знакомится»-60 минут.

Занятие 2. «Чем я отличаюсь от других».

Цель: Развитие навыков самопознания и принятия самого себя.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Игра «Ласковое имя»; Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его ласковое имя»	Развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.
30	Работа по теме.	Игра «Кто Я»; дети получают по небольшому кусочку бумаги и ручке. На листочке каждый в тайне от остальных пишет имя литературного героя (героя фильма или мультика), знаменитости (певца, артиста, политика). Далее, каждый передает свой листочек соседу справа. Получив другой листок, надо не глядя прилепить его себе на лоб. Таким образом, каждый игрок видит «имена» всех, кроме своего собственного. Игроки по очереди начинают задавать окружающим наводящие вопросы. Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить «Да» или «Нет». Можно договориться заранее, сколько вопросов может задать каждый участник прежде, чем ход переходит дальше по кругу. Игра продолжается, пока кто-нибудь не угадает. Этот игрок и становится победителем.	Отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести диспут, изучить динамику группового спора.
20	Завершение.	Игра «Бездомный заяц» охотника и бездомного зайца. Выбирают перед началом игры (по желанию детей или с помощью «считалки»). Остальные участники игры становятся простыми зайцами. Каждый заяц должен иметь свой домик. Он обозначается гимнастическим обручем, либо чертится мелом окружность. Не стоит располагать домики вплотную друг к другу. Игра начинается, когда все зайцы займут свои места в домиках. По сигналу ведущего бездомный заяц начинает спасаться бегством от охотника. В любой момент бездомный заяц может заскочить в первый попавшийся домик. Участник игры, стоявший в этом кругу, в тот же момент становится бездомным зайцем и его задача — убежать от охотника. Пойманный игрок становится охотником, а роль бездомного зайца	Способствует развитию таких качеств, как внимательность и мышление, позволяет улучшить реакцию и выносливость.

		достается	бывшему	охотнику.	
--	--	-----------	---------	-----------	--

Общая продолжительность занятия «Чем я отличаюсь от других»-60 минут.

Занятие 3. «Я в мире людей».

Цель: Формирование чувства эмпатии, эмоций и характера.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Поменяйтесь местами» Все сидят в круге. У кого-нибудь убирается один стул, и этот подросток становится ведущим. Ведущий говорит: «-Поменяйтесь местами те, у кого » и называет любые признаки, на внешние признаки, свое усмотрение, например, светлые волосы; темные глаза; синие джинсы; есть домашние животные; есть братья или сестры; у родителей есть машина; кто занимается спортом; кто увлекается рисованием; кто занимается музыкой; кто любит рыбалку и т. д. Все меняются местами. Кто остался без стула, тот – ведущий.	Осознание равноправия людей, вне зависимости от состава семьи, внутреннего состояния, имущественного благосостояния и т. д.
30	Работа по теме.	Упр. «Клубочек»; Участники усаживаются в круг и передают друг другу клубок шерстяных ниток, поочередно наматывая нитку на запястье. При этом каждый говорит: «Меня зовут», «Я хочу дружить с тобой, потому что», «Я люблю», «Я не люблю».	Сплочение коллектива
20	Завершение.	Упр. «Доброе животное» Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе	Способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Общая продолжительность занятия «Чем я отличаюсь от других»-60 минут

Занятие 4. «Общение и уважение».

Цель: Формирование навыков эффективного общения, доброжелательного отношения друг к другу.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Я рад общаться с тобой» вам нужно протянуть руку стоящему рядом с вами участнику со словами: «Я	Развитие навыков

		рад с тобой общаться. А тот в свою очередь протягивает руку следующему участнику с этими же словами. Так, по цепочке, все берутся за руки и образуют круг.	сотрудничества.
30	Работа по теме.	Упр. «Расшифруй слово». Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».	Установление контакта между участниками и позитивной внутренней установки; развивать концентрацию внимания членов группы
20	Завершение.	Упр. «Слепец и поводырь». Поводырь ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему не доверяют.	Опыт ответственно сти и беспомощности, доверия партнеру

Общая продолжительность занятия «Общение и уважение»-60 минут.

Занятие 5. «Что такое хорошо и что такое плохо».

Цель: Обучение подростков умению находить в себе положительные и отрицательные качества.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Число три»; ролевая игра. Сейчас все будем считать до 15. Считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достается число 3, 13 или те числа, которые делятся на три, должен будет молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть. Если он сбился - выходит из круга». Игра повторяется, пока не останется три участника.	Выявление лидера
30	Работа по теме.	Упражнение «Список моих лучших качеств» Инструкция	Осознать, какие свои качества мы считаем лучшими, сформулировать, записать и отследить,

			как с помощью неосознаваемых процессов оценки себя и других по одному и тому же параметру могут варьироваться с точностью до наоборот.
20	Завершение.	Игра «Ассоциации» Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.	развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Общая продолжительность занятия «Что такое хорошо и что такое плохо»-60 минут.

Инструкция к упражнению список моих лучших качеств.

Пожалуйста, будьте внимательны и следуйте инструкции пошагово, это крайне важно в данном упражнении. Сейчас вы будете вспоминать свои лучшие качества и записывать их. Это будет происходить в три приема.

Исключительно важно понимать, что данный процесс «вспоминания, формулирования и записывания своих качеств» у каждого сугубо индивидуален. Здесь нет никаких норм. Если вы закончили список в первый раз и после контрольного вопроса («Это все?») в памяти ничего не всплывает, пожалуйста, удержитесь от того, чтобы «выжимать» из себя что-то еще только потому, что в инструкции предусмотрены дополнительные шаги. В то же время не торопитесь, пусть если что-то и всплывет, то всплывет свободно, просто терпеливо ждите и дайте материалу шанс появиться и проявиться. И будьте готовы к тому, что может ничего не появиться, и это тоже нормально. Найдите «золотую середину» процесса и придерживайтесь ее. То есть в этой работе важно «отпустить себя» и дать вашему внутреннему процессу развиваться свободно, следуя за ним и немного направляя его, удерживая себя от попыток «пришпорить» или

«обесценить» его, что неоднократно может возникать во время внутренней работы над собой. Чтобы вам было легче опознать собственные попытки помешать процессу протекать ровно и естественно, приведем примеры.

Попытки «пришпоривания» себя могут проявиться так: «Ну, хватит! Никто так долго не сидит над первой колонкой. Пора переходить ко второй, а то это все затянется». Или: «Ну что это такое? У всех нормальных людей наверняка списки как списки, а я почему-то так мало хороших качеств вспомнила. А ну-ка, поднажмем и сформулируем еще немного, что я, хуже других, что ли?» Отслеживайте эти мысли и интенции и спокойно останавливайте попытки нарушить ваш естественный процесс.

Попытки «обесценивания» своей работы могут проявиться так: «Да ну, все это ерунда, просто слова и игра в слова». Будьте бдительны и отводите и эти мысли и переживания, не давайте им сбить ваш процесс, охраняйте его от подобных вмешательств. Встречаясь с такими внутренними вмешательствами, не огорчайтесь, не ругайте, а поздравляйте себя – ведь вы смогли это отследить, осознать и отвести, а это уже большая победа над своими автоматическими психическими реакциями!

1. Возьмите бумагу. Разделите ее двумя вертикальными чертами, чтобы у вас получилось три колонки, примерно равные по ширине. Задумайтесь на какое-то время над вопросом: «Каковы мои самые лучшие качества?»

2. Запишите в 1-й колонке в столбик ваши самые лучшие качества, или по крайней мере те, что вы на сегодня считаете лучшими качествами в себе. При этом формулируйте это в прилагательных. Поставьте вверху букву «Я» и, думая о себе, пишите сверху вниз все самое хорошее о себе: «Я (допустим) умный, красивый...» и пр. Работайте таким образом столько, сколько потребуется, дайте себе время на запись всего, что просится на бумагу, не ограничивайте себя. Количество качеств в 1-й колонке не ограничено ничем, кроме вашего внутреннего ощущения, что, пожалуй, вы перечислили все. Поэтому, работая, будьте предельно внимательны к процессу,

происходящему параллельно и одновременно внутри вас. Записав некоторое количество качеств, отследите в себе в первый раз пришедшее ощущение завершенности (субъективно переживается как «Ну вроде все. Когда это чувство придет, не торопитесь. Остановитесь».

3. Прочитайте ваш список и спросите себя: «Это действительно все мои лучшие качества, не осталось ли что-то, о чем я не вспомнил(а)?» Очень возможно, что после такого вопроса вы обнаружите еще кое-что, о чем сразу не вспомнилось.

Если этого не произойдет, переходите к пункту № 3, но прислушивайтесь к процессу внутри очень чутко и стремитесь следовать ему, удерживая себя от привычной торопливости и готовности сделать все побыстрее. Наоборот, дайте себе время прислушаться к тому, что происходит внутри вас.

4. Если после последнего вопроса вы прислушались и добавили к первоначальному списку лучших качеств несколько новых, вы вторично переживете уже знакомое чувство некоторой завершенности («Ну уж теперь-то вроде все»). Если то чувство придет, опять же не торопитесь. Остановитесь!

5. Вторично прочитайте ваш список и спросите себя: «А теперь это действительно все мои лучшие качества?» Это будет как бы последний контрольный вопрос, последний шанс в этом упражнении поднять материал из глубин психики, насколько это сейчас возможно. Часто бывает, что после такого последнего контрольного вопроса обнаруживается что-то еще, о чем не вспомнилось ни в первом, ни во втором приближении. Вы удивитесь, но иногда это может быть то, что вы считаете самым лучшим у вас. Вы поймете это по тому, как что-то еще вспыхнет в памяти, и рука опять потянется к листу.

6. Вторая колонка называется «Ты». (После полного и завершенного, по вашему внутреннему ощущению, выполнения предыдущего этапа.) Напишите сверху этой колонки слово «Ты». Возьмите первое свое лучшее

качество из первой колонки и «примерьте» ею сюда. Для этого, пожалуйста, представьте себе, что это же самое качество есть у другого человека, и оно у него несколько усилено, как бы шаржировано, и отчасти потому потеряет долю своей привлекательности. Скажем, если о себе вы написали «(я) настойчивый», то напротив, во 2-й колонке, думая о другом человеке, напишите: «(ты) упрямый».

Проделайте так со всеми качествами из вашего списка в первой колонке.

7. Третья колонка называется «Он». Напишите это слово вверху этой колонки. Продолжайте поочередно работать с качествами из первого списка, которые уже были однажды вами переформулированы. Возьмите опять самое первое качество (настойчивый – упрямый).

Теперь, думая все о том же качестве, представьте, что оно доведено до крайности. У нас было «я настойчивый», «ты упрямый», здесь будет «(он) настырный». Проделайте это с каждым из своих качеств из 1-й колонки.

Обсуждение с партнером

- Что вы думаете обо всем этом?
- Как вы думаете, если наши предпочтения и наши оценки (убеждения относительно себя и других) настолько легко переходят в свою противоположность, есть ли они нечто постоянное и могут ли они служить основой для принятия важных решений и действий в жизни?
 - Насколько часто вы принимаете решения исходя именно из таких оценок и предпочтений?

Занятие 6. «Я похож на тебя».

Цель: Повышение самооценки подростка.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Пожелания» Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе».	подкрепление положительн

			ых эмоций.
30	Работа по теме.	Упр. «Вы еще не знаете обо мне, что я» Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я»	помочь участникам лучше узнать друг друга.
20	Завершение.	Упр. «Я похож на тебя».	

Общая продолжительность занятия 60 минут.

Занятие 7. «Последний герой».

Цель: Развитие коммуникативной функции общения у застенчивых детей.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Дождик», Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.	Снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.
30	Работа по теме.	Упр. «Что моя вещь знает обо мне?» Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки один из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней» Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.	помочь учащимся осознать свое реальное «Я».
20	Завершение.	Игра «Гороховый король» Каждому подростку раздается по пять горошин. подростки ходят по аудитории и вступают друг с другом в разговор. Встречаясь, им необходимо друг другу по очереди задавать такие вопросы, чтобы в ответ они услышали слово «Да» или «Нет». Если подросток, отвечающий на вопрос, произносит одно из этих слов, то отдает собеседнику одну горошину. После этого они расходятся и ищут следующих партнеров для разговора. У кого горошины закончились, тот выбывает из коммуникации. У кого после завершения будет самое большое количество горошин, тот – «Гороховый король». Взаимодействуя, подросткам необходимо выполнять следующие правила: - нельзя молчать; - нельзя избегать контакта и уходить от вопроса.	развивать коммуникативные умения; развивать речь; создать благоприятную атмосферу..

Общая продолжительность занятия 60 минут.

Занятие 8. «Мы едины и непобедимы».

Цель: Развитие концентрации внимания, командного взаимодействия и сплоченности.

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Животные», Выберите по своему желанию любое животное. На следующие 20 минут вам надо стать этим животным. Помещение будет как бы его территорией, а так же местом обитания других животных, выбранных другими участниками группы. О своем выборе сразу сообщать не надо. Надо просто двигаться по помещению и вступать в спонтанные взаимодействия с партнерами. Издавайте звуки, подобные тем, что издает выбранное вами животное.	В этом упражнении участники вступают в творческое взаимодействие в форме ролевой игры, которая к тому же имеет символический смысл.
30	Работа по теме.	Упр. «Волшебный ключ» Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.). Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».	сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.
20	Завершение.	Упр. «Трамвайчик». Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по	Развитие творческого мышления, создание психологически комфортных условий для общения.

		анalogии повторяется сначала.	
--	--	-------------------------------	--

Общая продолжительность занятия «Мы едины и непобедимы» 60 минут.

Занятие 9. «Тебе желаю».

Цель: Коррекция поведения и формирование самооценки личности.

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Игра Скукота вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной - по количеству детей, возле другой - на один стул меньше. Участники садятся на стулья вдоль стены. Ведущий говорит: «Скука - скукота, пробежимся -ка туда» (показывает на противоположную стену со стульями. Как только ведущий заканчивает говорить, все участники бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру нужно убирать по одному стулу.	Развитие раскованности; тренировка самоорганизации.
30	Работа по теме.	Игра «Поймай хвост». Звучит ритмичная музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи «голова» пытается поймать «хвост», а тот, уворачивается. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях. В конце игры каждый участник проговаривает, кем ему больше понравилось быть: головой или хвостом.	Снятие напряженности; невротически состояний; развитие сплоченности группы
20	Завершение.	Упр. «Тебе желаю». Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...».	Подкрепление положительных эмоций.

Общая продолжительность занятия «Тебе желаю» 60 минут.

Занятие 10. Ласка».

Цель: Повышение уровня притязания личности.

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Мини конкурс «Назови и покажи»; Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу - я такой». Показывает мимикой своё состояние. Затем участники продолжают по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один	Определение эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики

		показывает - все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.	
30	Работа по теме.	Упр. «Рысь, брысь», Ведущий пересказывает рассказ Семерина В «Страшный зверь». «В комнате открылась дверь и вошла кошка. Глаза у кошки блестят, шерсть дыбом, даже страшно. Один крикнул: «Брысь!», а другой, который похрабрее крикнул: «Брысь!». Участники показывают сценку согласно тексту.	Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
20	Завершение.	«Зайчик - хвостун». Предложить участнику встать на стул или любую другую возвышенность и рассказать всем о любых трёх своих положительных качествах. Можно предложить рассказать о своих достижениях или радостных событиях.	Повышение самооценки

Общая продолжительность занятия «Ласка» 60 минут.

Занятие 11. «Общая история»

Цель: Обучение альтернативным способам взаимодействия – взаимопонимания

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Игра «Колдун» Ведущий – «, он заколдовывает одного из участников так, что тот не может говорить. Чтобы избавиться от колдовства, он должен объяснить как это произошло. С помощью жестов и мимики показывает направление и предметы, размер и форму предметов, показывает настроение волшебника и своё состояние в момент колдовства. Участники «переводят» его рассказ.	Овладение неречевыми средствами общения.
30	Работа по теме.	Игра «Иголка и нитка»; Подростки выбирают водящего Под музыку ритмичную он играет роль иглой, остальные участники - роль нитки. (Роль иглой нужно поручать застенчивым, зажатым, замкнутым).	Развитие произвольности коммуникативных и организаторских

			способностей.
20	Завершение.	Упр. «Общая история» Ведущий готовит лист мокрой бумаги (можно использовать рулон обоев). На этом листе каждый участник рисует деталь сюжета придуманной и разыгранной истории, затем каждый отвечает на вопросы, что они ощущали в процессе коллективного рисования. Что больше запомнилось? Что вызвало большую радость?	Развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща

Общая продолжительность занятия «Общая история» 60 минут.

Занятие 12. «Волшебный лес».

Цель: Повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Звезда», Ведущий рассказывает ситуацию с мальчиком лет 5, который в луже ночью увидел звезду и хотел взять, но не смог. Тогда он решил, что заберёт завтра, прикрыв листочком он ушёл спать. А утром этой звезды не стало, то ли плакать мальчику, то ли смеяться. Участники изображают эмоциональное поведение мальчика.	Научить передавать эмоциональное состояние героя; развитие способности понимать чувства другого.
30	Работа по теме.	Упр. «Пять слов о тебе». Участники разбиваются на подгруппы по 5 человек. Каждый обводит на листе бумаги свою ладошку. В середине пишет свое имя. Потом передаёт листок соседу справа, а сам получает ладошку соседа с лева. На одном из пальчиков полученного рисунка пишется какое-либо положительное качества этого человека, например : «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д. Ладонки передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к её владельцу. В конце обсудить какие чувства испытывали во время игры.	повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.
20	Завершение.	Игра «Тропинка». Все участники выстраиваются в затылок и идут змейкой, по команде ведущего они переходят препятствия. (Текст заранее подготавливается и читается ровно соответствующими интонациями).	Активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций,

			формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.
--	--	--	----------------------------------------------------------------------

Общая продолжительность занятия «Волшебный лес» 60 минут.

Занятие 13. «Комплимент – дело серьезное».

Цель: Развитие умений замечать положительные качества в людях

Длительность	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	Упр. «Мешочек кричалок», Всем участникам группы раздаются «мешочки кричалок». Ведущий объясняет, что пока у детей в руках находятся мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязываются тесемками, все «кричалки» закрываются.	Научить детей использовать такую формулу речевого этикет, как комплимент, адресовано и мотивированно
30	Работа по теме.	Упр. «Шаг навстречу» Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, в центр группы и стать лицом друг к другу с разных сторон группы. нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-то приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.	
20	Завершение.	Игра «Король комплимента». Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул – трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию (или просто вызвавшийся первым) участник садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвёл наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он и становится королём или королевой комплимента.	

Общая продолжительность занятия «Комплимент – дело серьезное» 60 минут.

Занятие 14. «На пути к гармонии».

Цель: Закрепление полученных знаний и подведение итогов.

Длительность.	Этап.	Содержание.	Задача.
10	Начало работы.	<p>Упр. «Закончи предложение», Упражнение выполняется письменно в тетради</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я - Я – умею • Я – хочу • У меня есть • Внешне я • Мне хотелось бы быть в идеале • Мне нельзя • Я могу научиться • Как юноша (девушка) я • Как школьник я • В классе я • На улице я • Дома Я • Когда окончу школу, я • Я могу быть партнером • Я могу работать • Я буду • Я люблю • Я не люблю • Я мечтаю <p>Я верю На этих уроках я себя чувствую По желанию записи можно прочитать в слух.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я надеюсь 	Показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.
30	Завершение	<p>«Спасибо, что ты рядом». Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – ДА! или СПАСИБО!</p>	<p>Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.</p>

Общая продолжительность занятия «На пути к гармонии» 60 минут.

Уровень самооценки подростков на контрольном этапе.

Имя испытуемого	Результаты теста
Вадим Е.	-0,4
Дарья В.	-0,45
Екатерина А.	-0,5
Дмитрий Ж.	-0,6
Дарья С.	0,45
Антон Г.	0,8
Анастасия М.	0,5
Федор Д.	0,46
Елена Б.	0,78
Наталья С.	0,40
Дарья К.	0,39
Кирилл К.	0,78
Галина Х.	0,6
Ксения Ю.	0,59
Александр П.	0,69
Татьяна Ч.	0,49
Анастасия Ф.	0,89

Константин А.	0,89
Яна К.	0,57
Семен О.	0,78