

УДК 159.9
МРНТИ 15.81.16
10.37238/1680-0761.2023.90(2).33

Бисенова М. Н.

**Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова,
Казахстан, Уральск**

E-mail: maira087@gmail.com

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация.** В центре внимания автора данной статьи находится проблема стабилизации психоэмоционального состояния у детей младшего школьного возраста. Один из эффективных методов решения данной проблемы, по мнению автора, – это повышение самооценки у учащихся начальной школы. Актуальность данного исследования выражается в том, что в условиях постоянно меняющегося мира очень важно уделять особое внимание психоэмоциональному фону младших школьников, поскольку именно дети данной возрастной группы особо чувствительны к происходящим изменениям и сильно подвержены психологическому влиянию от окружающей среды. Цель настоящего исследования – описать психоэмоциональные особенности, характерные для детей младшего школьного возраста и дать практические рекомендации по повышению самооценки. Проанализировав теоретические источники по теме исследования, автор приводит краткое описание особенностей психологического развития у детей данного периода. Так, например, было выявлено, что для детей данной возрастной характерно неумение в полной мере контролировать свои чувства и высокий уровень «заразительности» эмоциональных переживаний в отношении других людей. Поэтому так важно перед началом урока стабилизировать их эмоциональное состояние. На основе анализа научных работ автор разработал практические рекомендации по улучшению самооценки у детей младшего школьного возраста в виде системы упражнений.*

***Ключевые слова:** особенностей возрастной детской психологии; психоэмоциональное состояние; уровень самооценки; повышение самооценки; младший школьный возраст; методы стабилизации психоэмоционального фона; упражнения на повышение самооценки; эмоциональный фон школьника; психологическое развитие; учебная деятельность; практическая психология.*

Введение

В условиях постоянно меняющегося мира очень важно уделять особое внимание психоэмоциональному состоянию детей младшего школьного возраста, поскольку именно дети данной возрастной группы особо чувствительны к происходящим изменениям и сильно подвержены психологическому влиянию от окружающей среды. Так, проявление чувств и настроений детей младшего школьного возраста можно проследить по их эмоциям, мимике, жестуляциям, позам, телодвижениям и речи ребёнка.

Материалы и методы исследования

Материалом для настоящего исследования послужили научные работы П.Г. Бондаревой, Т. Б. Венцовой, Т.В. Румянцевой, С.Я. Рубинштейн, В.Г. Щур и Т. Бьюзена. В рамках данной статьи были применены следующие методы: анализ и синтез теоретической литературы, обобщение полученных данных, а также метод моделирования.

Результаты исследования

В связи с тем, что дети с 6-7 лет начинают обучение в школе, важным фактором воздействия на их психоэмоциональное состояние оказывает школьное обучение. До этого ведущий род деятельности – игровой – заменяется на учебный. С началом адаптации в новой учебной среде дети приобретают много новых впечатлений, которые способствуют появлению различных чувств, как положительных, так и отрицательных: чувства удовлетворения, собственной значимости, робости, неловкости, растерянности, смущения, непонимание и даже, возможно, некоего неприятия школьного распорядка и взаимоотношений с учителем и классом. Как пишет О.Ю. Люленкова, школьная адаптация является важным этапом на пути к успешному обучению, и её значение нельзя недооценивать. Однако психологи утверждают, что в большинстве случаев процесс адаптации детей к условиям и требованиям школьного обучения происходит стихийно – дети сами как-то приспособляются друг к другу и к школе [1].

Исследователь Г.П. Бондаренко пишет, что кора головного мозга детей младшего школьного возраста ещё не достаточно сформирована, нервная система довольно пластичная, поэтому дети не могут в полной мере контролировать свои чувства. Помимо этого, дети данной возрастной группы отличаются высоким уровнем «заразительности» эмоциональных переживаний в отношении других людей. «Даже если предыдущий опыт был негативным, и ребёнок не может проявить эмоцию в полной мере, об эмоциональном состоянии может говорить поза, мимика, жесты. Это объясняется недостаточно развитыми тормозными процессами непосредственно в коре головного мозга, так как кора больших полушарий не в полной мере в данный возрастной период (особенно, в первых классах) контролирует деятельность подкорки, с которой непосредственно связаны базовые чувства и их внешние проявления» [2].

Отсюда следует, что так или иначе изменения эмоционального фона младших школьников напрямую связано с успехами в учёбе, а также с микроклиматом в классе. Компетентный педагог должен грамотно организовать учебную деятельность на основе особенностей возрастной детской психологии.

Считаем, что повышение самооценки у детей младшего школьного возраста – один из эффективных методов стабилизации их психоэмоционального фона и побуждения их к учебной деятельности.

Так, в инструктивном методическом письме на 2022-2023 уч.г.г. указывается, что учитель должен стимулировать учебную деятельность в различных проявлениях: поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному участию в процессе обучения и др. [3, с. 23].

Во-первых, следует провести анализ на уровень самооценки учащихся. Наиболее распространёнными являются, к примеру, методика «Какой я?» Т.В. Румянцевой [4], методика Т.В. Дембо – С.Я Рубинштейн [5], методика «Лесенка» В.Г. Щур [6]. И, во-вторых, уже на основе результата проводить необходимые тренинги.

Так, например, методика по анализу самооценки «Какой я?» Т.В. Румянцевой [4] предполагает, чтобы школьник сам себе задал вопрос «Какой я?», «Кто я такой?», и в течение определённого времени должен дать неограниченное количество ответов в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем эти качества должны оцениваться как позитивное (+), негативное (-), нейтральное (\pm), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?). Интерпретация оценок должна проводиться учителем по следующим параметрам: самооценку можно назвать адекватной, если количество положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым составляет 65-80% к 35-20%; если же число положительных качеств (85-100%) сильно превышает негативные или же школьник говорит, что у него отсутствуют отрицательные качества, то самооценку можно назвать неадекватно завышенной и наоборот при преобладании отрицательно оцениваемых качеств или, по мнению респондента, полном отсутствии положительных, то самооценку следует считать



неадекватно заниженной. Также, если количество оцениваемых качеств приблизительно равны по количеству, то в данном случае следует говорить о неустойчивой оценке.

Следует отметить важный момент: учитель или психолог не должны оглашать результаты анализа по конкретному ученику в присутствии всего класса или других учащихся, будет уместнее сказать что-то обобщённое при всех учениках, а результаты отдельного ученика обсудить с ним индивидуально. Однако М.К. Акимова считает, что индивидуальные беседы могут быть предшествовать групповой консультации, в рамках которой психолог разъясняет цели диагностики, особенности использования тестов и даёт интерпретацию результатов различных типов заданий [7, с. 131].

На основе анализа научной литературы по теме исследования, а также изучив книгу по практической психологии Т. Бьюзена [8], нами были разработаны практические рекомендации для повышения самооценки у детей младшего школьного возраста для школ с русским языком обучения. Данные задания ориентированы на развитие навыков говорения, чтения, письма и аудирования в ходе совместной учебной деятельности. При составлении данных упражнений учитывалось, что групповые формы учебной работы существуют в нескольких видах, которые можно классифицировать по различным основаниям [9]:

- по численности групп: парная и групповая;
- по характеру заданий: единые (одно и то же задание для всех групп), дифференцированные по степени сложности, дифференцированные по содержанию, равноценному с точки зрения сложности.

В предоставленной нами системе упражнений используются различные формы организации информации: диалог, дискуссия, создание кластера, ассоциативных и ментальных карт [10]. Данные практические рекомендации могут быть проводиться как школьными психологами, так и классным руководителем на классных часах, так и школьными учителями-предметниками на начальном этапе урока или между основными этапами уроков.

Задание 1. Используйте приём «Время круга». Расставьте стулья вкруг. Пусть каждый ученик выскажет свою точку зрения, начиная со слов «Мир станет лучше, если я ...». Данное упражнение поможет акцентировать внимание детей на то, что даже их небольшой вклад способен изменить мир. Если ребенок теряется и не может придумать ответа, то следует, не помогая ему придумать, а постараться найти его положительные качества уже существующие. К примеру, «Мир станет лучше, если ты продолжишь также прилежно учиться, как и сейчас, потому что в будущем ты сможешь стать отличным специалистом и помогать людям» или «Мир станет лучше, если ты останешься также доброжелателен и дружелюбен, как и сейчас».

Данный приём можно проводить в качестве самостоятельного тренинга, а также приурочить его к теме урока по любому школьному предмету.

Задание 2. Задайте школьникам взять белый лист формата А4 и постараться разделить его на 6 или 12 равных частей. Пусть они пофантазируют и составят комикс на тему «Я и мой мир». Это может быть всё, что их окружает, их внутренние переживания или их фантазии. Также они должны назвать положительные и отрицательные стороны этого мира, рассказать о нем подробнее. Важно, чтобы ребёнок отметил свое место в этом мире. Важно хвалить ребенка за его проницательность, отмечать положительные стороны его мира.

Задание 3. Воспользуйтесь мечом, кидайте его ребёнку со словами: «Я умею...» или «Я могу...», или «Я хочу научиться...». Важно отмечать у каждого учащегося сколько он уже умеет делать и каков богат его круг интересов.

Задание 4. Данное задание на долгосрочное время. Заведите в классе небольшой стенд или ватман, посвящённый ученику. Обсудите время его использования, допустим пару дней или неделю. Важно помнить, чтобы все ученики класса побывали на «звёздной доске». За отведённое время все остальные его одноклассники, а также сами учителя должны будут следить за его успехами, отмечать его достоинства, добрые дела. На доску при возможности



можно поместить фотографию учащегося, на остальном пространстве необходимо делать любые позитивные записи об этом ребёнке. Также можно и самому учащемуся сделать какие-то заметки о себе. В конце срока учитель должен огласить все записи, отметить его индивидуальные качества и способности.

Задание 5. Объяснив технику создания ментальных карт по Т. Бьюзену, задайте создать ментальную карту на тему «Моя семья» или «Мои друзья». Ученики должны указать всех членов своей семьи или всех своих друзей, а также кто как кого ласково называет, у кого какие яркие характерные особенности, кто на кого похож и на кого он сам хочет быть похожим.

Задание 6. Каждый ученик должен похвалить своего соседа по парте, назвать его самые лучшие черты. Рассказ можно начать со слов: «Хочу похвастаться, что у меня самый лучший сосед по парте». Можно выбрать победителя за самую лучшую похвалу.

Задание 7. Данная методика также для длительного периода времени. Учитель должен подготовиться и заранее изучить этимологию имени каждого учащегося: его происхождение, что оно означает, какими чертами характера обычно наделен владелец имени. Можно изготовить корону, и каждый урок подзывать разных учеников, чтобы они надев изготовленную корону садились на стул в центре класса и слушали о происхождении имени. Нужно эту игру проводить таким образом, чтобы у каждого ребёнка был свой «звёздный час», причём имена тревожных детей лучше называть в середине игры.

Задание 8. Пусть каждый ученик возьмёт чистый лист и цветные карандаши. Дайте задание нарисовать «потерянный кувшин», пусть поработает детская фантазия и они изобразят и раскрасят его так, как им хочется. Затем ученики должны передавать свои листочки по очереди другим, чтобы те писали качества, которые присущи хозяину рисунка. Желательно, чтобы качества не повторялись. Не ограничивайте детей в количестве написания качеств.

Заключение

Таким образом, в статье были рассмотрены теоретические аспекты проблемы стабилизации психоэмоционального состояния у детей младшего школьного возраста. Думается, что один из эффективных методов – это повышение самооценки у учащихся начальной школы. Проанализировав теоретические источники по теме исследования, были выявлены основные особенности психологического развития у детей данного периода: неспособность в полной мере контролировать свои чувства и высокий уровень «заразительности» эмоциональных переживаний в отношении других людей. Поэтому так важно перед началом урока стабилизировать их эмоциональное состояние. На основе анализа научной литературы по теме исследования, а также изучив книгу по практической психологии Т. Бьюзена были разработаны практические рекомендации для повышения самооценки у детей младшего школьного возраста для школ с русским языком обучения, однако, необходимо помнить, что для начала следует провести анализ на уровень самооценки учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Люленкова О.Ю. Факторы адаптации детей к школе // *Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.)*. – Пермь : Меркурий, 2012. – С. 84-87. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196/> (дата обращения: 14.07.2023).

[2] Бондарева П.Г. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников // *Педагогика: история, перспективы*. 2022. №3.

[3] *Инструктивно-методическое письмо «Об особенностях учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2022-2023 учебном году»*. – Нур-Султан: НАО имени И. Алтынсарина, 2022. – 320 с.

[4] *Педагогическая психология: метод. указания* / Т. Б. Венцова, Т. В. Румянцева; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009 – 75 с.

[5] Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. – М., 1970. // URL: https://oneview.ru/sites/default/files/rubinshteyn_s.ya._eksperimentalnye_metodiki_patopsihologii.pdf (дата обращения: 28.02.2023).

[6] Щур В.Г. Методика «Лесенка» // URL: https://infourok.ru/metodika_lesenka_avtor_v.g.schur-374167.htm (дата обращения: 03.03.2023).

[7] Акимова М.К. Психологическая диагностика умственного развития детей : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 265 с.

[8] Бьюзен Т. Интеллектуальные карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. // «Манн, Иванов и Фербер». М., 2019. – 208 с.

[9] Цукерман Г.А. Виды общения в обучении / Г.А. Цукерман. – Томск: Пеленг, 1993. – 268 с.

[10] Фиалковская В.П. Эффективные приёмы работы с информацией на уроках русского языка и литературы // Педагогическое мастерство: материалы VI Междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 127-129. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/151/7158/> (дата обращения: 14.07.2023).

REFERENCES

[1] Lyulenkova, O.Yu. (2012). *Faktory adaptatsii detej k shkole [Factors of adaptation to school]. Sovremennaya psihologiya: materialy I Mezhdunar. nauch. konf. – Modern Psychology: Materials of the I International Scientific Conference. Perm [in Russian].*

[2] Bondareva, P.G. (2022). *Osobennosti razvitiya emocional'noj sfery mladshih shkol'nikov [Features of the development of the emotional sphere of younger schoolchildren] Pedagogika: istoriya, perspektivy – Pedagogy: history, prospects [in Russian].*

[3] *Instruktivno-metodicheskoe pis'mo «Ob osobennostyah uchebno-vospitatel'nogo processa v organizacijah srednego obrazovaniya Respubliki Kazahstan v 2022-2023 uchebnom godu» (2022). [Instructional and methodical letter «On the peculiarities of the educational process in secondary education organizations of the Republic of Kazakhstan in the 2022-2023 academic year»]. Nur-Sultan [in Russian].*

[4] Vencova, T.B., Rumyanceva T.V. (2009). *Pedagogicheskaya psihologiya: metod.ukazaniya [Pedagogical psychology: method.instructions]. YArosl [in Russian].*

[5] Rubinshtejn, S.YA. (1970). *Eksperimental'nye metodiki patopsihologii i opyt ih primeneniya v klinike [Experimental methods of pathopsychology and experience of their application in the clinic]. Moscow [in Russian].*

[6] SHCHur, V.G. (2023). *Metodika «Lesenka» [The «Ladder» technique]. Retrieved from https://infourok.ru/metodika_lesenka_avtor_v.g.schur-374167.htm (data obrashcheniya: 03.03.2023).*

[7] Akimova, M.K. (2023). *Psihologicheskaya diagnostika umstvennogo razvitiya detej [Psychological diagnostics of children's mental development]. Moscow [in Russian].*

[8] B'yuzen, T. (2019). *Intellektual'nye karty. Polnoe rukovodstvo po moshchnomu instrumentu myshleniya [Smart cards. A Complete Guide to a Powerful Thinking Tool]. Moscow [in Russian].*

[9] Cukerman, G. A. (1993). *Vidy obshcheniya v obuchenii [Types of communication in training]. Tomsk [in Russian].*

[10] Fialkovskaya, V.P. (2015). *Effektivnye priyomy raboty s informaciej na urokah russkogo yazyka i literatury [Effective methods of working with information in Russian language and literature lessons]. Pedagogicheskoe masterstvo: materialy VI Mezhdunar. nauch. konf. – Pedagogical skills: materials of the VI International Scientific Conference. Moscow [in Russian].*

Бисенова М.Н.**БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫН
АРТТЫРУ**

Аннотация. Бұл мақала авторының назары бастауыш мектеп жасындағы балалардағы психоэмоционалды жағдайды тұрақтандыру мәселесі болып табылады. Автордың пікірінше, бұл мәселені шешудің тиімді әдістерінің бірі – бастауыш сынып оқушыларының өзін-өзі бағалауын арттыру. Бұл зерттеудің өзектілігі үнемі өзгеріп отыратын әлем жағдайында бастауыш сынып оқушыларының психоэмоционалды фонына ерекше назар аудару өте маңызды, өйткені бұл жас тобының балалары болып жатқан өзгерістерге ерекше сезімтал және қоршаған ортаның психологиялық әсеріне де сезімтал болып табылады. Бұл зерттеудің мақсаты – бастауыш мектеп жасындағы балаларға тән психоэмоционалды ерекшеліктерді сипаттау және өзін-өзі бағалауды арттыру бойынша практикалық ұсыныстар беру. Зерттеу тақырыбы бойынша теориялық дереккөздерді талдай отырып, автор осы кезеңдегі балалардағы психологиялық даму ерекшеліктерінің қысқаша сипаттамасын береді. Мәселен, осы жастағы балалар өздерінің сезімдерін толық басқара алмауымен және басқа адамдарға қатысты эмоционалды тәжірибелердің «жұқпалы» деңгейінің жоғары болуымен сипатталатыны анықталды. Сондықтан, сабақты бастамас бұрын олардың эмоционалды жағдайын тұрақтандыру өте маңызды. Ғылыми жұмыстарды талдау негізінде автор бастауыш мектеп жасындағы балаларда жаттығу жүйесі түрінде өзін-өзі бағалауды жақсарту бойынша практикалық ұсыныстар жасады.

Кілт сөздер: балалар психологиясының ерекшеліктері; психоэмоционалды жағдай; өзін-өзі бағалау деңгейі; өзін-өзі бағалауды арттыру; бастауыш мектеп жасы; психоэмоционалды фонды тұрақтандыру әдістері; өзін-өзі бағалауды арттыру жаттығулары; оқушының эмоционалды фоны; психологиялық даму; оқу қызметі; практикалық психология.

Bisenova Mayra**IMPROVING SELF-ESTEEM IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

Annotation. The author of this article focuses on the problem of stabilization of the psycho-emotional state in primary school children. One of the effective methods of solving this problem, according to the author, is to increase the self-esteem of primary school students. The relevance of this study is expressed in the fact that in a constantly changing world it is very important to pay special attention to the psycho-emotional background of younger schoolchildren, since it is the children of this age group who are particularly sensitive to the changes taking place and are highly susceptible to psychological influence from the environment. The purpose of this study is to describe the psychoemotional features characteristic of primary school children and to give practical recommendations for improving self-esteem. Having analyzed the theoretical sources on the research topic, the author gives a brief description of the features of psychological development in children of this period. For example, it was revealed that children of this age are characterized by inability to fully control their feelings and a high level of «contagiousness» of emotional experiences in relation to other people. That is why it is so important to stabilize their emotional state before the lesson begins. Based on the analysis of scientific papers, the author has developed practical recommendations for improving self-esteem in primary school children in the form of a system of exercises.

Keywords: features of age-related child psychology; psychoemotional state; level of self-esteem; self-esteem increase; junior school age; methods of stabilizing the psychoemotional background; exercises to increase self-esteem; emotional background of the student; psychological development; educational activities; practical psychology.