МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ
курсу, групи 8.0534-1-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бєжан Любов Василівна
Керівник: д. психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Гранд В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

«_____»_____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бєжан Любов Василівні

Тема роботи Психологічні особливості самооцінки дітей молодшого шкільного віку

керівник роботи Клопота Є.А., д. психол. н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз психолого-педагогічної літературиз проблеми самооціеки у дітей молодшого шкільного віку та узагальнити теоретичні та експериментальні підходи до її вивчення ; розкрити психологічний зміст самооцінки, її структуру та особливості формування у дітей молодшого шкільного віку, визначити чинники, що впливають на її розвиток; описати процедуру організації та проведення емпіричного дослідження з метою вивчення рівня самооцінки у дітей молодшого шкільного віку; розробити програму психологічного тренінгу для розвитку адекватної самооцінки та перевірити її ефективність на практиці.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий –березень 2025 р.	виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2025 р.	виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	виконано

Студент _____ Л. В. Бєжан

Керівник робот _____ Є. А. Клопота
(підпис)

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 64 сторінки, 10 таблиць, 41 джерело, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: самооцінка у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, розробити та апробувати програму психологічного тренінгу для формування адекватної самооцінки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що участь дітей молодшого шкільного віку в спеціально розробленій програмі психологічного тренінгу сприятиме формуванню адекватної самооцінки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування (методика дослідження рівня самооцінки дітей, адаптована для української практики, методика "Драбинка" тощо), експеримент.

Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності авторської програми психологічного тренінгу, що ґрунтується на полімодальному підході (поєднання когнітивно-поведінкових та ігрових технік) і спрямована на формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Доведено, що цілеспрямоване впровадження такої програми в освітній процес загальноосвітнього закладу з урахуванням сучасних умов навчання сприяє стійкому покращенню показників самооцінки, самоприйняття та зниженню рівня тривожності, що підтверджено результатами довготривалого експерименту.

САМООЦІНКА, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, АДЕКВАТНА САМООЦІНКА, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.

SUMMARY

Biezhan L. V. Psychological features of self-esteem in children of primary school age.

Master's qualification work: 64 pages, 10 tables, 41 sources, 5 appendix.

Object of research: self-esteem of children of primary school age.

Subject of research: psychological features of the formation and development of self-esteem in children of primary school age.

Purpose of work: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of self-esteem in children of primary school age, to develop and test a psychological correction program for the development of adequate self-esteem.

Research hypothesis: it is assumed that the level of adequacy of self-esteem in children of primary school age will increase after the implementation of a psychological correction program.

Research methods:

– Theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data.

– Empirical: observations, testing (Dembo-Rubinshtein method, "Ladder" method, etc.), experiment.

– Methods of mathematical statistics: for processing and analyzing the obtained empirical data.

Scientific novelty: lies in the development, theoretical substantiation, and experimental verification of the effectiveness of the author's psychological training program aimed at forming adequate self-esteem in younger school-age children. For the first time, this program was implemented in the educational process of a general education institution under conditions adapted to the modern learning environment (partly onlin, and its impact on children's self-esteem indicators was analyzed.

Field of use: educational institutions, psychological assistance centers, comprehensive schools.

Chapter 1, “Theoretical Foundations of Self-Esteem in Primary School Children,” presents a theoretical analysis of the formation and development of self-esteem in primary school children, summarizes and systematizes theoretical approaches for developing an empirical study.

Chapter 2, “Empirical Study of the Level of Self-Esteem in Primary School Children,” presents the characteristics of self-esteem in primary school children and the specifics of psychocorrection for this age, and explains the model of forming adequate self-esteem using a psychocorrection program.

Keywords: self-esteem, younger school age, psychological features, psycho-correction, adequate self-esteem, personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 11
1.1. Поняття самооцінки та її структура у психології 11
1.2. Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку 17
1.3. Чинники, що впливають на розвиток самооцінки у молодшому шкільному віці 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 30
2.1. Процедура, вибірка та методика дослідження 30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку 37
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 48
3.1. Організація та етапи впровадження тренінгової програми у практиці загальноосвітнього навчального закладу 48
3.2. Аналіз ефективності впливу програми психологічного тренінгу на розвиток самооцінки дітей молодшого шкільного віку 51
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самооцінка є важливим компонентом особистості, що впливає на поведінку, емоційний стан та успішність дитини. Формування адекватної самооцінки починається у молодшому шкільному віці, коли дитина активно пізнає світ, встановлює стосунки з однолітками та дорослими, оцінює свої досягнення.

Дослідження самооцінки дітей молодшого шкільного віку є актуальним з кількох причин. По-перше, цей вік є сенситивним періодом для розвитку самосвідомості. По-друге, самооцінка впливає на успішність навчання та соціальну адаптацію дитини. По-третє, розуміння психологічних особливостей самооцінки дозволяє розробити ефективні методи психокорекції.

У працях як українських так і зарубіжних дослідників самооцінка розглядається як складне психологічне утворення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. О. Д. Главінська підкреслює важливість впливу соціального оточення та залежність рівня самооцінки дитини від оцінки вчителя та однокласників. С. Д. Максименко досліджував психологічні особливості розвитку дитини, її адаптацію до школи та самооцінки у процесі навчання. Проблеми самопізнання, самосвідомості та саморегуляції особистості у своїх роботах розглядала Л. З. Сердюк. Вона аналізувала умови формування адекватної самооцінки у процесі навчання та виховання. І. В. Ковалишин у своїх дослідженнях вивчала гендерні і вікові відмінності та їх вплив на самооцінку молодших школярів, зв‘язок між рівнем самооцінки тасоціальною адаптацією у школі. Психологічні механізми становлення самооцінки пов‘язані з сім‘єю, вчителями, вплив стилю сімейного виховання розглядали в своїх роботах Л. В. Міхеєва та М. Шопта. Зарубіжні вчені, такі як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Моріс Розенберг та інші вивчали взаємозвязок самооцінки та самоповаги з багатьмі факторами

розвитку та життя. Розробляли і впроваджували опитувальники, шкали самооцінки як для дітей так і дорослих.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю розробки та впровадження ефективної програми психологічного тренінгу для розвитку адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Це дозволить покращити їхнє емоційне благополуччя, підвищити успішність навчання та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Об’єкт дослідження – самооцінка у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, розробити та апробувати програму психологічного тренінгу для розвитку адекватної самооцінки.

Гіпотеза: передбачається, що участь дітей молодшого шкільного віку в спеціально розробленій програмі психологічного тренінгу сприятиме формуванню адекватної самооцінки. Очікується, що після завершення тренінгу діти експериментальної групи, які проходитимуть програму тренінгу матимуть вищій рівень гармонійної самооцінки в порівнянні з контрольною групою дітей, які не прийматимуть участь у тренінгу.

Завдання дослідження:

– провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми самооцінки у дітей молодшого шкільного віку та узагальнити теоретичні та експериментальні підходи до її вивчення;

– розкрити психологічний зміст самооцінки, її структуру та особливості формування у дітей молодшого шкільного віку, визначити чинники, що впливають на її розвиток;

– описати процедуру організації та проведення емпіричного дослідження з метою вивчення рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку;

– розробити програму психологічного тренінгу для розвитку адекватної самооцінки та перевірити її ефективність на практиці.

Методи дослідження: для досліждення було застосовано комплекс психодіагностичних методик, адаптованих для українських практик (методика діагностики самооцінки, методика вимірювання самооцінки Де Греєфа, «Сходинки», «Дерево»).

Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності авторської програми психологічного тренінгу, що ґрунтується на полімодальному підході (поєднання когнітивно-поведінкових та ігрових технік) і спрямована на формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Доведено, що цілеспрямоване впровадження такої програми в освітній процес загальноосвітнього закладу з урахуванням сучасних умов навчання сприяє стійкому покращенню показників самооцінки, самоприйняття та зниженню рівня тривожності, що підтверджено результатами довготривалого експерименту. Це дослідження розширює уявлення про ефективні методи психокорекційної роботи з дітьми в умовах освітнього середовища

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні програми психологічного тренінгу, яка може бути використана в навчально-виховних закладах, центрах психологічної допомоги, загальноосвітніх школах.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та п’яти додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття самооцінки та її структура у психології

У психологічній науці самооцінка визнається як фундаментальна особистісна структура, що відіграє ключову роль у регуляції поведінки та діяльності людини. Вона є автономною характеристикою, своєрідним "ядром" особистості, що формується в процесі активної взаємодії індивіда з навколишнім світом та відображає унікальні особливості його внутрішнього світу. Багаточисленні емпіричні дослідження підтверджують важливість самооцінки, демонструючи її зв'язок з різноманітними аспектами життя людини, включаючи задоволеність працею, академічні досягнення, характеристики інтелектуальної діяльності, особливості емоційної та мотиваційної сфер, вікові зміни, відчуття щастя та схильність до девіантної поведінки [1, 235].

О. А. Агарков у своїх дослідженнях розглядає самооцінку як узагальнене, стабільне, але водночас диференційоване ставлення людини до себе, що відображає складну систему уявлень про власне "Я". І. М. Ушаков визначає самооцінку як оцінку особистістю своїх можливостей у порівнянні з іншими людьми, акцентуючи увагу на тому, що вона є одним з найважливіших аспектів образу "Я" [9, 190].

Сучасний психолог Г. І. Меднікова, аналізуючи структуру самосвідомості, використовує поняття "Я-концепція", яке охоплює сукупність усіх уявлень індивіда про себе та виступає важливим детермінантом поведінки, діяльності та міжособистісних відносин. На основі теоретичного аналізу дослідниця виділяє три основні складові "Я-концепції": описову складову (уявлення про власні якості та характеристики), когнітивну

складову, або "образ Я" (сукупність знань про себе), та емоційно-ціннісне ставлення до себе (оцінка власних якостей та переживання, пов'язані з ними). У цій концептуальній схемі самооцінка найчастіше ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням людини до себе в цілому або до окремих аспектів своєї особистості [4, 48].

Важливо усвідомлювати, що самооцінка не є статичною величиною, а характеризується динамічністю та мінливістю, що обумовлені різноманітними зовнішніми та внутрішніми факторами. Згідно з поглядами зарубіжних психологів, основними джерелами формування оціночних суджень, що лежать в основі самооцінки, є самоспостереження, тобто рефлексивний аналіз власних дій та переживань, а також соціальне оточення, яке надає зворотний зв'язок щодо особистісних якостей та досягнень індивіда.

Як зазначає В. А. Семиченко, психологічно найбільш сприятливим для особистості є формування адекватно високої самооцінки, що дозволяє реалістично оцінювати власні можливості та досягнення. Водночас, надмірно завищена самооцінка, коли індивід оцінює себе значно вище, ніж його оцінюють інші, може призвести до переоцінки власних здібностей, формування некритичного ставлення до себе, зарозумілості та нетерпимості до критики [1, 93]. З іншого боку, адекватно занижена самооцінка може спонукати індивіда до пошуку нового соціального оточення, де його оцінюватимуть вище, або до зниження рівня власних домагань та соціальної активності. Неадекватно низька самооцінка, у свою чергу, сприяє формуванню невпевненості в собі, стримуванню активності та недооцінці власних можливостей.

Науковці переконливо довели, що адекватна самооцінка відіграє вирішальну роль у процесі саморегуляції особистості, забезпечуючи відкритість життєвих перспектив та успішність у навчанні. На противагу цьому, неадекватна самооцінка гальмує процес освоєння діяльності та створює значні бар'єри для особистісного розвитку.

У працях сучасного українського психолога О. Д. Главінської детально розглядається вплив навчальної успішності на формування самооцінки особистості. Авторка підкреслює, що систематичні невдачі в навчанні створюють психотравмуючу ситуацію, яка може призвести до порушення особистісного розвитку та формування неадекватної самооцінки [10, 45].

В. С. Сластенін наголошує на тому, що самооцінка відіграє фундаментальну роль у процесі особистісного розвитку, суттєво впливаючи на формування індивідуального стилю поведінки та загальну життєдіяльність людини. Іншими словами, самооцінка визначає динаміку та спрямованість розвитку суб'єкта в цілому, виступаючи своєрідним "компасом" на його життєвому шляху [35, 345].

Самооцінка може характеризуватися різним ступенем стійкості: вона може бути стабільною, зберігаючись у різних ситуаціях та протягом тривалого часу, або ж нестабільною, мінливою та залежною від зовнішніх обставин. Від характеру самооцінки залежить формування правильного або неправильного ставлення до себе, що, у свою чергу, може або стимулювати, або гальмувати процес особистісного розвитку. Саме в самооцінці та оцінках, які людина дає собі, проявляються її індивідуально-психологічні, особистісні та соціальні якості, що дозволяють їй співвідносити свої сили та здібності з вимогами навколишнього середовища, самостійно ставити перед собою цілі та завдання, а також визначати власні життєві перспективи [34, 93].

Аналіз науково-теоретичної літератури з вивчення самооцінки дозволяє зробити висновок, що це поняття тісно пов'язане з концепцією "Я-концепція", яка була розроблена відомим англійським психологом-педагогом Р. Бернсом. Згідно з його твердженням, "Я-концепція" являє собою сукупність усіх уявлень індивіда про себе, які супроводжуються їх оцінкою. Описова складова "Я-концепції", що відображає ставлення людини до себе в цілому або до окремих своїх якостей, найчастіше позначається як самооцінка або прийняття себе [4, 55].

На думку В. О. Грушевського, важливу роль у формуванні самооцінки відіграє порівняння образу реального "Я" (тобто уявлення про те, яким я себе бачу в даний момент) з образом ідеального "Я" (уявлення про те, якою людиною я хотів би бути). Згідно з цим підходом, в основі особистості лежать дві фундаментальні потреби: потреба у схваленні себе з боку інших людей та потреба у самосхваленні, яке забезпечується самооцінкою. Якщо людина в реальному житті досягає характеристик, які для неї визначають ідеальний "образ Я", вона матиме високу самооцінку. У протилежному випадку, якщо людина відчуває значний розрив між цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка буде низькою. Ці дві концепції "Я" – "Я-реальне" та "Я-ідеальне" є настільки важливими, що їх невідповідність може призвести до виникнення психологічних проблем.

Л. Сердюк пропонує альтернативний погляд на природу самооцінки, згідно з яким людина оцінює успішність своїх дій та проявів через призму власної ідентичності. Це означає, що задоволення від діяльності людина отримує не стільки від самого факту досягнення успіху, скільки від усвідомлення того, що вона обрала саме цю справу і успішно її виконує [33]. Таким чином, самооцінка тісно пов'язана з відчуттям власної ідентичності та вибором діяльності, що відповідає внутрішнім цінностям та переконанням. Якщо наше уявлення про себе не є конгруентним (тобто не узгоджується з нашими діями, думками та почуттями), ми формуємо викривлене уявлення про себе, що негативно впливає на самооцінку. Отже, самооцінка формується під впливом успіху в тій сфері, яка для особистості є значущою та займає важливе місце в системі цінностей. Важливо зазначити, що ці цінності можуть змінюватися залежно від вікових етапів та ситуацій.

Ще одним важливим фактором формування самооцінки, на думку Л. Сердюк, є інтеріоризація соціальних реакцій на людину. Це означає, що людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. Соціальне оточення відіграє значну роль у формуванні уявлень про власне "Я" та впливає на рівень самооцінки. Крім того, самооцінка може бути

класифікована за різними критеріями. Розрізняють актуальну самооцінку (як особистість бачить і оцінює себе в даний момент), ретроспективну самооцінку (як особистість бачить і оцінює себе стосовно попередніх етапів життя), ідеальну самооцінку (яким би хотіла бачити себе людина, її еталонні уявлення про себе) та рефлексивну самооцінку (як, з погляду людини, її оцінюють оточуючі) [33, 132].

У наукових дослідженнях А. О. Агаркова самооцінка розглядається як одна з найважливіших, якщо не ключових, складових ядерної частини внутрішнього світу людини – її "Я" [1, 85]. Дослідник наголошує на тому, що "рівень самооцінки є настільки важливою особистісною якістю, що всі життєві труднощі, за винятком біологічних та фізіологічних проблем, у тій чи іншій мірі пов'язані з "поганою" самооцінкою" [33, 63]. Таким чином, самооцінка відіграє вирішальну роль у житті людини, впливаючи на її емоційний стан, поведінку та успішність.

Науковці розглядають самооцінку як структуру, що складається "з двох компонентів – когнітивного та емоційного, які функціонують у нерозривній єдності" [14, 39]. Когнітивний компонент "відбиває знання людини про себе різного ступеня оформленості та узагальненості – від елементарних уявлень до концептуально-понятійних". Емоційний компонент – це "відношення до себе, накопичений "афект на себе", пов'язаний із мірою задоволеності своїми діями та результатами реалізації намічених цілей" [14, 115].

Зарубіжні дослідники, такі як К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс та П. Сірс, розглядають самооцінку та її сутність як складний механізм, що забезпечує узгодженість внутрішніх вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто прагнення до максимальної врівноваженості з навколишнім світом. Самооцінка виступає як важлива функція особистості, тісно пов'язана з афективно-потребовою сферою індивіда, що підкреслює її роль у регуляції емоцій та мотивації [36, 83].

У своїх наукових дослідженнях А. І. Ушакова описує різні форми самооцінки, зокрема особистісну самооцінку, яка є конкретно-ситуативною,

та загальну самооцінку, яка є внеситуативною, стійкою та глобальною. Загальна самооцінка відображає стійке усвідомлення власної цінності, яке людина може зберігати протягом тривалого часу, незалежно від зворотного зв'язку, успіхів або невдач у конкретних ситуаціях, або інших сприятливих обставин, що визначають коливання приватних самооцінок [9, 66].

Зміст самооцінки визначається різноманітними факторами, такими як самопізнання, самооцінювання, самосприйняття, самовідношення, самоповага, самовираження, а також співвідношення між "Я-реальним" та "Я-ідеальним". Сутність самооцінки проявляється в когнітивному, емоційному та регулятивному аспектах, а також у рівні домагань особистості. За критерієм рівня самооцінка може бути завищеною, заниженою або адекватною. За формою розрізняють самооцінку приватну та загальну.

Самооцінка – це оцінка дитиною своїх якостей, як позитивних, так і негативних, своїх здібностей та свого місця серед однолітків та дорослих. У молодшому шкільному віці, коли дитина активно пізнає світ та встановлює соціальні зв'язки, самооцінка відіграє вирішальну роль у її соціальній адаптації та регуляції поведінки у різних ситуаціях.

Самооцінка дітей молодшого шкільного віку проявляється у когнітивному (розуміння своїх здібностей), емоційному (переживання успіхів та невдач) та регулятивному (вплив на поведінку) аспектах. Вона може бути завищеною, заниженою або адекватною, а також проявлятися у двох формах: приватній (оцінка окремих ситуацій) та загальній (глобальна оцінка себе).

У навчальному процесі самооцінка є важливим інструментом для підвищення навчально-пізнавальної активності та розвитку самоконтролю у дітей. Це передбачає формування критичного ставлення до власних здібностей та об'єктивну оцінку досягнутих результатів. Для розвитку самоконтролю та самооцінки у дітей молодшого шкільного віку вчитель повинен аргументувати оцінки, стимулювати самооцінку учнів та організовувати взаємооцінювання.

Теоретичні аспекти самооцінки, викладені вище, є основою для розуміння її ролі в розвитку дітей молодшого шкільного віку. Самооцінка є ключовим компонентом самосвідомості, що виконує регулятивну та захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність та розвиток особистості дитини, а також на її взаємодію з однолітками та дорослими.

Формування самооцінки у молодшому шкільному віці – це складний та динамічний процес, на який впливають як зовнішні (оцінка дорослих, стосунки з однолітками), так і внутрішні (особистісні особливості) фактори.

Самооцінка та соціальний інтелект дітей молодшого шкільного віку взаємопов'язані. Висока самооцінка сприяє кращій адаптації у соціальному середовищі та розвитку навичок ефективної взаємодії. Соціальний інтелект, у свою чергу, допомагає дитині розуміти та інтерпретувати поведінку інших, що позитивно впливає на її самооцінку.

1.2. Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

Особливості формування самооцінки молодшого школяра в процесі навчання вимагають глибокого розуміння сутності самооцінки, її структури та функцій в особистісному розвитку. Формування самооцінки особистості, згідно з концепціями особистісно-орієнтованої освіти, стає можливим через її активну взаємодію з навколишнім світом, іншими людьми та власним "Я", в процесі якої проявляються різноманітні особистісні функції людини.

У процесі навчальної діяльності, коли учень усвідомлює певні норми та цінності, під впливом оцінок вчителя та однокласників у нього формується власне ставлення до результатів навчання та до себе як особистості. З віком учень набуває здатності краще розрізняти реальні досягнення та потенційні можливості, усвідомлюючи необхідність розвитку певних якостей.

Таблиця 1.1 - Особистісні функції, що впливають на самооцінку

Функція	Опис	Вплив на самооцінку
Орієнтація	Формування особистісного світогляду	Визначає систему цінностей, на основі якої людина оцінює себе.
Змістоутворення	Усвідомлення системи індивідуальних утворень	Допомагає усвідомити власні якості, здібності та недоліки.
Критика	Критична оцінка зовнішніх норм та цінностей	Дозволяє порівнювати себе з іншими та оцінювати свою відповідність соціальним стандартам.
Самореалізація	Розкриття власного потенціалу	Підвищує самооцінку через досягнення успіхів та реалізацію власних здібностей.
Творчий характер та потенціал діяльності	Розвиток творчих здібностей	Сприяє формуванню позитивної самооцінки через творчу діяльність та самовираження.

Джерело: сформовано автором

На сучасному етапі розвитку початкової освіти першочерговим завданням є всебічний розвиток учня як самостійної особистості. У цьому контексті формування адекватної самооцінки виступає ключовим фактором, що забезпечує здоровий розвиток дитини. Молодший шкільний вік, що охоплює період від шести до одинадцяти років, є особливо важливим етапом, оскільки саме в цей час самооцінка формується найбільш інтенсивно. Це пов'язано з тим, що дитина потрапляє в нове, розширене коло спілкування, де на неї впливають оцінки дорослих та однолітків, а також вона сама починає оцінювати свої знання, дії та вчинки.

Самооцінка, як важливий механізм регуляції поведінки, відіграє значну роль в оволодінні навчальною діяльністю, реалізації потенціалу та встановленні дружніх стосунків з однокласниками. На початкових етапах розвитку самооцінки велике значення має оцінка оточуючих, але з часом дитина вчиться самостійно оцінювати результати своєї діяльності, поступово зменшуючи залежність від зовнішніх оцінок.

Іноді виникають розбіжності між оцінками оточуючих та самооцінкою дитини. Якщо зовнішні оцінки вищі за самооцінку, дитина прагне покращити свої результати, щоб відповідати цим оцінкам. Якщо ж зовнішні оцінки нижчі, дитина має провести рефлексію своєї поведінки та виправити помилки.

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним біологічним розвитком організму, зокрема центральної та вегетативної нервових систем, кісткової та м'язової систем, а також внутрішніх органів. Зростає рухливість нервових процесів, при цьому процеси збудження переважають над процесами гальмування, що обумовлює такі характерні риси молодших школярів, як підвищена емоційна збудливість та непосидючість [5].

Вступ до школи є однією з найважливіших подій у житті дитини, що кардинально змінює її звичний ритм життя. З появою нового статусу школяра дитина отримує серйозний обов'язок – навчатися. Навчання – це відповідальна та складна діяльність, що вимагає щоденних зусиль, дисципліни, організованості та зосередженості. Крім того, дитина потрапляє в новий соціальний контекст, де їй необхідно адаптуватися до колективу та засвоїти нові правила поведінки.

Формування правильного ставлення до навчання у першокласника – це поступовий процес, що потребує часу та зусиль. Дитині необхідно звикнути до нового розпорядку дня, відмовитися від звичних ігор та розваг, навчитися самообмеженню. Якщо цей процес проходить складно, у дитини може виникнути розчарування, негативне ставлення до школи та навчання, а в деяких випадках – навіть небажання відвідувати навчальний заклад.

Рівень самооцінки школяра безпосередньо впливає на його здатність до самоконтролю. Для успішного розвитку самоконтролю дитина повинна навчитися усвідомлювати та контролювати свої дії, а також об'єктивно оцінювати себе. Формування адекватного самоконтролю у молодшому школяра можливе лише за підтримки та участі дорослих, зокрема батьків та вчителів, а також однокласників.

У навчальній діяльності формується установка на оцінку власних можливостей, що є одним з ключових компонентів самооцінки. Під час навчання у дітей починає активно розвиватися самооцінка, яка значною мірою залежить від позитивних або негативних оцінок з боку вчителя.

Дослідники Н. Бібік, О. Главінська, А. Загурська переконливо доводять взаємозв'язок самооцінки з рівнем сформованості навчальної діяльності та пізнавальної активності учнів. При цьому наголошується, що на формування самооцінки впливають обставини, на які дитина спирається, оцінюючи себе, оскільки саме від їх специфіки залежить надійність самооцінки як механізму саморегуляції [5; 10; 13].

Самооцінка відображає уявлення дитини про вже досягнуті результати та її прагнення до майбутніх досягнень, що відіграє важливу роль у самореалізації в навчальній діяльності та житті. Отже, самооцінка є складним особистісним утворенням, що відображає прагнення дитини дізнатися про себе від інших людей та розвинути власні особистісні якості. Самооцінка пов'язана з усіма психічними процесами та є важливим компонентом діяльності та спілкування.

Дослідження самооцінки вимагає системного підходу та розгляду всіх її проявів та особливостей взаємодії в навчальній діяльності.

Сучасні вчителі часто культивують створення "громадської думки", орієнтуючись на "сильних" учнів. У початковій школі недостатньо уваги приділяється індивідуальності кожного учня, створенню умов для розвитку особистісних якостей. На практиці вчителі часто пов'язують результати навчання з інтелектуальними здібностями та ставленням до навчання, не враховуючи самооцінку дитини та її власне бачення своїх можливостей.

Саме від уявлень дитини про себе залежить її успішність, впевненість у власних силах, розуміння результатів навчання, ставлення до помилок та вибір завдань відповідно до рівня складності.

З початком шкільного навчання у дитини активно розвивається самосвідомість, формується "Я-образ", що дозволяє їй усвідомити свою

унікальність та відмінність від інших. Дитина починає розуміти, за що її хвалять або критикують, чому з нею хочуть або не хочуть дружити однолітки, а також усвідомлювати причини своїх навчальних успіхів та невдач.

У молодшому шкільному віці значно розширюється коло спілкування дитини, що має суттєвий вплив на формування її "Я-концепції". Дії школяра набувають більшої значущості, ніж дії дошкільника, оскільки школа сприяє розвитку самостійності. У школі оцінюються інтелектуальні та фізичні здібності дитини, її досягнення та невдачі, що активно впливає на формування самооцінки.

Самооцінка виконує роль внутрішнього контролера, що регулює поведінку та вчинки учня, приводячи їх у відповідність до соціальних норм. Таким чином, самооцінка сприяє формуванню важливих особистісних якостей, таких як акуратність, старанність, чесність, справедливість, наполегливість та інші.

Самооцінка молодших школярів значною мірою залежить від оцінок, які вони отримують від батьків, вчителів та однолітків. Дитина сприймає ці оцінки, а потім ніби дивиться на себе з боку, оцінюючи себе очима інших.

Часто трапляється, що, описуючи себе, учень не спирається на власні спостереження та аналіз, а відтворює те, що чув про себе від дорослих та однолітків. Це свідчить про недостатню адекватність самооцінки, оскільки такі учні, як правило, мають занижену самооцінку.

Лише тоді, коли учень відчуває та усвідомлює, що дійсно заслуговує на повагу, визнання та похвалу від інших людей, він буде прагнути до активного саморозвитку.

Часто самооцінка молодшого школяра характеризується неадекватністю. Це пов'язано з тим, що дитина схильна вважати свій "Я-образ" частиною загальних позитивних рис та правил поведінки. Нерідко учень вважає, навіть переконаний, що він хороший і навіть найкращий серед своїх однолітків [28; 29; 30].

Під час роботи з молодшими школярами вчителю необхідно підтримувати позитивний "Я-образ" дитини, її оптимістичне ставлення до себе. Це сприяє розвитку бажання самовдосконалення, прагнення до досягнень та формування обґрунтованих домагань. Успіх у навчанні тісно пов'язаний з уявленнями дитини про себе. Успішне навчання сприяє формуванню адекватної позитивної самооцінки, яка, у свою чергу, впливає на успішність через мотивацію, впевненість у собі, очікування та домагання [27].

Таким чином, успішність та самооцінка є взаємозалежними. Вчителю необхідно залучати учнів із заниженою самооцінкою до різноманітних видів діяльності, щоб допомогти їм розвинути впевненість у собі, подолати страх перед новим та підвищити рівень самооцінки. Формування адекватної позитивної самооцінки у молодших школярів, пов'язаної з навчальними досягненнями, впливає на їхнє ставлення до школи та навчання, сприяє розвитку інтересів та формуванню життєвої позиції. Це є важливим етапом розвитку особистості, який повинен розглядатися педагогом як одне з ключових завдань початкового навчання [16].

Становлення самооцінки пов'язане з розвитком у дитини почуття впевненості в собі, відповідальності та прагнення до знань. Вчитель відіграє важливу роль у цьому процесі, підтримуючи учня, надаючи поради та коригуючи його поведінку. Учень потребує від вчителя тих же відчуттів, які раніше отримував від батьків: турботи, розуміння, любові та підтримки. Оцінюючи дитину, вчитель оцінює не лише її знання, але й поведінку, вміння та можливості. На основі оцінок вчителя діти оцінюють своїх однокласників, поділяючи їх на категорії: успішні та неуспішні, старанні та нестаранні, чемні та нечемні, сильні та слабкі.

Учителі, реагуючи на дії школярів, створюють умови, щоб діти розуміли, коли їхня поведінка відповідає встановленим вимогам. Школярі оцінюють свої дії та намагаються стати кращими. Учитель оцінює дітей різними способами: оцінки в журналі та щоденнику або усне оцінювання.

Якщо журнальне оцінювання офіційне, то усне оцінювання здійснюється на основі загальних вимог. Усне оцінювання є інструментом коригування самооцінки молодших школярів, оскільки допомагає підкреслювати кмітливість і старанність активних учнів або підтримувати тих, кому навчання дається важче. Оцінки, які ставить учитель, повинні відповідати знанням школяра [18].

Важливо не лише, яку оцінку ставлять, але й як її подають. Школяр повинен розуміти, чому саме така оцінка і що від нього очікують. Оцінюючи знання та діяльність учнів, учитель повинен бути доброзичливим, пояснювати вимоги. Негативні оцінки слід пом'якшувати, акцентуючи увагу на успіхи та позитивні сторони учня, тактовно пояснюючи недоліки. Тактовно звертаючи увагу на помилки, педагог вчить учня контролювати себе, оцінювати та аналізувати свої дії.

Розподіл дітей за рівнем розумової працездатності показує, що висока навчальна успішність пов'язана з високим рівнем працездатності, але навчальна мотивація та впевненість компенсують недоліки нервової системи. Низький рівень розумової працездатності тісно пов'язаний з навчальною неуспішністю. Несприятливі умови організації шкільного середовища та режиму навчання знижують розумову працездатність [16].

Реалізуючи ці умови, вчитель спрямовує сили та можливості кожного учня для досягнення високих результатів. Показуючи позитивне ставлення до школяра, демонструючи віру в його сили, педагог формує в нього віру в себе та бажання вчитися. Школярі, яким важче дається навчання, потребують більше уваги та заохочення від учителя. Потрібно хвалити та підтримувати кожен їхній крок, навіть якщо не завжди все виходить, щоб у них була мотивація і бажання вчитися. Отримуючи зворотній зв’язок, школяр вчиться рефлексії. Крім оцінок учителя, на становлення та розвиток самооцінки школяра впливають оцінки однокласників. Коли школяр звикає до навчального закладу, його однокласники починають звертати увагу на поведінку та формувати ставлення. Успішні діти можуть зневажливо

ставитись до тих, кому навчання дається важче. Іноді це ставлення переноситься поза стінами навчального закладу [20].

Тому вчителю важливо формувати дружній колектив, де учні допомагають та підтримують один одного. Школяру, якого однолітки вважають неуспішним, важко даватиметься навчання, якщо він відчуватиме це ставлення, що знизить його самооцінку. В учнів, які зверхньо ставляться до менш успішних, формуватиметься завищена самооцінка. Для правильного розвитку важливо, щоб самооцінка була адекватною. Перед учителем стоїть завдання навчити молодших школярів контролювати себе та оцінювати свої дії. Вчителям з великою душею, люблячим серцем, для яких вчителювання – улюблена справа, притаманні терплячість, турбота та розуміння. Вимогливість людини є важливим чинником самооцінки, адже досягнення цілей залежать від того, наскільки людина вимоглива та які цілі ставить перед собою [17].

Вимоги повинні відповідати можливостям, інакше, коли особистість ставить завищені цілі, самооцінка знижується, що призводить до психологічних проблем. У нових умовах дитина стає об’єктом оцінювання, і чужі оцінки не завжди збігаються з власним уявленням про себе, що викликає кризу. Якщо школяр подолає цю кризу, то адаптується до нових умов. Головне, що визначає ставлення вчителя до учня, – це віра в його можливості [2].

Становлення самооцінки в молодшому шкільному віці суперечливе, вона може бути завищеною або заниженою. Діти із заниженою самооцінкою можуть бути самокритичні, невпевнені, вразливі, сором’язливі. Вони не впевнені в успіху, сумніваються та чекають невдачі, вишукують слабкі сторони, мають складнощі в спілкуванні. Занижена самооцінка часто походить із сім’ї, коли батьки вимагають надмірної слухняності, або через конфлікти з однолітками, цькування в школі, що негативно впливає на психічний стан. Підтримка батьків, вчителя та друзів допомагає школяру впоратися з проблемами та розвинути адекватну самооцінку. Ще одна

причина заниженої самооцінки – порівняння слабких сторін з сильними сторонами інших дітей або засвоєння чужих оцінок про себе, що робить дитину заручником чужої думки. Школярі із завищеною самооцінкою переоцінюють свої якості, критикують інших або вихваляють себе, їм притаманні самовпевненість, нетактовність, гордовитість. Вони беруться за непідсильні завдання і наполягають на своєму навіть після невдачі.

Основними причинами формування неадекватної самооцінки у дітей є завищені або занижені оцінки інших людей, вузьке коло спілкування, випадкові успіхи та невдачі, а також невміння аналізувати власні дії. Самооцінювання необхідне для усвідомлення сильних і слабких сторін, щоб ефективно використовувати перші та працювати над другими. Дитина молодшого шкільного віку формує уявлення про світ дорослих і потребує постійної оцінки, але важливо, щоб дії не зводилися лише до отримання оцінки.

1.3. Чинники, що впливають на розвиток самооцінки у молодшому шкільному віці

Термін «самооцінка» вперше використав У. Джеймс. Він запропонував два основні визначення, які актуальні й сьогодні. Перше визначення: самооцінка – це «образ самого себе», тобто те, як дитина себе бачить [41]. Друге визначення: самооцінка – це загальне ставлення дитини до себе, яке може бути позитивним або негативним [41].

Джеймс також розрізняв два види самооцінки:

– глобальна самооцінка – це загальне ставлення до себе, відчуття власної цінності;

– специфічна самооцінка – це оцінка своїх окремих якостей та здібностей [41].

Українські дослідники вважають, що самооцінка складається з двох частин:

– когнітивна частина – це знання дитини про себе;

– емоційна частина – це ставлення дитини до себе.

Знання про себе дитина отримує від спілкування з іншими людьми, і ці знання завжди супроводжуються емоціями.

Ю. Ліпковська виділяє такі види самооцінки:

– Адекватна самооцінка: дитина правильно оцінює свої можливості та досягнення, критично ставиться до себе, ставить перед собою реальні цілі;

– Неадекватна самооцінка: дитина має неправильне уявлення про себе, завищену або занижену оцінку своїх здібностей [22].

Формування самооцінки у молодшому шкільному віці є дуже важливим. У цей період дитина активно пізнає світ, спілкується з однолітками та дорослими, і це впливає на її уявлення про себе.

Одним із найважливіших процесів у цьому віці є формування самосвідомості. Дитина починає усвідомлювати свої якості, здібності, емоції. Вона вчиться розуміти, за що її хвалять або критикують, чому з нею хочуть або не хочуть дружити.

Оцінка дорослих (батьків, вчителів) та однолітків відіграє велику роль у формуванні самооцінки молодшого школяра. Важливо, щоб ця оцінка була об'єктивною та доброзичливою.

Самооцінка є важливою складовою самосвідомості. Вона відіграє ключову роль у формуванні особистості молодшого школяра, впливаючи на його психічне здоров'я та ставлення до навчання. Процеси, пов'язані з розвитком самооцінки, визначають взаємодію дитини з навколишнім світом, сприяють розвитку її компетентності та успішності в навчанні.

У молодшому шкільному віці фактори, що впливають на самооцінку, поступово змінюються. На перший план виходять особистий досвід дитини, її власна оцінка своїх дій та якостей. Дитина починає порівнювати себе з тим, якою вона хотіла б бути. Думка оточуючих, особливо вчителя та

однокласників, має велике значення, але дитина вже починає формувати власні уявлення про "правильне" та "неправильне". Успіхи в навчанні, хороші стосунки з однолітками сприяють підвищенню самооцінки, а невдачі та конфлікти можуть її знизити [19].

Багато досліджень підкреслюють важливу роль сім'ї у формуванні особистості молодшого школяра. Ранні дослідження показали, що підтримка батьків, їхня готовність надавати дитині самостійність позитивно впливають на самооцінку.

Підтримка є дуже важливою у молодшому шкільному віці. Дослідження показують, що діти, які відчувають, що їх люблять та приймають, мають вищу самооцінку, ніж ті, хто не відчуває підтримки. Дорослі, особливо батьки та вчителі, є важливими прикладами для дітей. Їхня роль у формуванні самооцінки дуже велика. Важливо, щоб дорослі допомагали дитині висловлювати свої емоції, розуміти їх та знаходити способи їх конструктивного вираження.

Початки самооцінки можна побачити в ранньому дитинстві, коли у дитини формується самосвідомість. Увага та позитивне ставлення з боку батьків відіграють важливу роль у формуванні майбутньої самооцінки.

Найбільш важливими сферами, в яких формується самооцінка молодшого школяра, є успішність у навчанні, стосунки з однокласниками та зовнішність. Важливість, яку діти надають цим аспектам, залежить від їхніх власних суджень та від того, що про них думають інші люди. Основними джерелами оцінок є батьки, вчителі та однолітки. Їхня підтримка допомагає дитині розвивати здорову та міцну самооцінку.

У молодшому шкільному віці, як і в будь-якому іншому, самооцінка дитини зазнає змін. На початкових етапах розвитку, коли дитина тільки-но починає усвідомлювати себе як особистість, думка батьків має вирішальне значення. З часом, у міру розширення кола спілкування, вплив однолітків стає дедалі важливішим.

Самооцінка – це складне внутрішнє утворення, що відображає те, як дитина сприймає себе, які емоції вона відчуває до себе і наскільки вона себе приймає. Хоча самооцінка вважається відносно стабільною протягом життя, вона може змінюватися залежно від різних обставин [40].

Деякі дослідники вважають, що самооцінка залежить від того, наскільки дитина задоволена різними аспектами свого життя [37; 38; 39]. Це можуть бути успіхи в навчанні, стосунки з однокласниками, зовнішність, спортивні досягнення тощо. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграють процеси соціалізації, соціальні, когнітивні та біологічні зміни, якість міжособистісних відносин, схвалення або відторгнення з боку інших, особисті переконання, цінності та успіхи або невдачі в досягненні цілей.

Існують різні погляди на те, як саме самооцінка пов'язана із задоволеністю життям. Деякі дослідження показують, що самооцінка є важливим фактором, що визначає задоволеність життям [37; 39]. Інші ж вважають, що задоволеність життям може впливати на самооцінку.

У молодшому шкільному віці важливо підтримувати у дитини позитивне ставлення до себе, допомагати їй розвивати навички самоаналізу та рефлексії, а також створювати умови для успішного навчання та спілкування з однолітками.

Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку відбувається під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників. Найбільший вплив має структура сім'ї. Залежно від стилю виховання, самооцінка дитини може формуватися як позитивна, так і негативна. Формування адекватної, позитивної самооцінки залежить від ставлення батьків до дитини, їхнього виховного впливу.

У молодшому шкільному віці, як і в підлітковому, самооцінка складається з двох важливих аспектів. Перший – це оцінка дитиною власної цінності, а другий – оцінка підтримки, яку вона отримує від оточення.

До соціально-психологічних чинників, що впливають на самооцінку молодшого школяра, належать: оточення та його оцінка; власні навички та

здібності; успіхи та невдачі; стан здоров'я; соціальний статус; ставлення до стереотипів; зовнішній вигляд.

У міру дорослішання дитини, вплив соціальних чинників поступово змінюється. На перший план виходять особистий досвід, власна оцінка своїх дій та якостей. Дитина починає порівнювати себе з тим, якою вона хотіла б бути.

Важливо зазначити, що у молодшому шкільному віці оцінка вчителя, а також стосунки з однолітками, мають велике значення для формування самооцінки дитини. Вчитель, своїми оцінками, та ставленням до учнів, дуже впливає на формування самооцінки. А оточення однолітків, формує соціальний статус дитини в колективі, що також дуже впливає на самооцінку.

Аналіз показав, що цей процес є складним і багатогранним, а самооцінка формується під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Найбільш значущим фактором є сім'я, де стиль виховання, ставлення батьків до дитини та їхні оцінки відіграють вирішальну роль. Адекватна та позитивна самооцінка формується в умовах любові, підтримки та розуміння з боку батьків, тоді як критика та покарання можуть призвести до заниженої самооцінки. Важливим фактором є також оцінка вчителя, яка впливає на уявлення дитини про власні здібності та успішність. Стосунки з однолітками, їхнє ставлення та оцінка також мають значний вплив на самооцінку молодшого школяра [17].

У міру дорослішання дитини, вплив соціальних чинників поступово змінюється, і на перший план виходять особистий досвід, власна оцінка своїх дій та якостей. Дитина починає порівнювати себе з тим, якою вона хотіла б бути, формуючи власні уявлення про себе.

Таким чином, розвиток самооцінки у молодшому шкільному віці є складним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) факторів. Важливою умовою її гармонійного становлення є створення сприятливого середовища, у якому дитина почуватиметься впевненою та захищеною. Робота над самооцінкою має бути комплексною, охоплювати підтримку з боку родини, школи та соціального середовища.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Процедура, вибірка та методики дослідження

Розкриття унікальних шляхів, якими формується сприйняття себе у дітей, що стикаються з інтелектуальними викликами, стало можливим завдяки ретельному аналізу результатів досліджень, де застосовувалися різноманітні методики до обраної групи юних учасників. Навчально-виховний простір, де ці діти проводять значну частину свого часу, виступає не просто місцем для навчання, а й складною екосистемою, що впливає на їхнє самосприйняття.

У центрі уваги цього дослідження лежить розгляд особливих характеристик розвитку самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Це передбачає не лише фіксацію рівня їхньої самооцінки, а й глибоке занурення в розуміння того, як вони бачать себе, як оцінюють свої здібності та як реагують на зовнішні оцінки.

Особлива увага приділяється тому, як діти сприймають свої успіхи та невдачі, як вони будують уявлення про свої сильні та слабкі сторони, і як вони взаємодіють з однолітками та дорослими. Крім того, дослідження зосереджується на тому, як навчальне середовище, з його вимогами та оцінками, впливає на формування їхнього внутрішнього "я". Важливо також розглянути, як емоційні реакції, такі як почуття гордості, сорому чи розчарування, впливають на їхнє самосприйняття.

У цьому контексті, самооцінка розглядається не як статична характеристика, а як динамічний процес, що постійно розвивається під впливом різноманітних факторів, включаючи індивідуальні особливості дитини, її соціальне оточення та освітнє середовище.

Базою дослідження був НВК, одна із запорізьких гімназій

Мета емпіричного дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості розвитку самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

У емпіричному дослідженні брали участь 19 дітей молодшого шкільного віку, з яких 11 хлопчиків та 8 дівчаток.

Для дослідження рівня самооцінки дітей за різними критеріями нами використано комплекс методик, адаптованих для української практики.

Для глибшого розуміння особливостей формування самооцінки у дітей було застосовано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволили отримати всебічну картину їхнього самосприйняття.

Серед використаних методик варто виділити:

Методика діагностики самооцінки – методика дозволяє дослідити рівень самооцінки дитини за різними критеріями, такими як розум, здібності, характер тощо. Вона допомагає виявити, як дитина оцінює свої особисті якості та можливості (Додаток А) [35];

Методика визначення самооцінки Де Греєфа – методика спрямована на виявлення загального рівня самооцінки дитини, а також її окремих компонентів, таких як самоповага, самовпевненість тощо (Додаток Б) [8];

Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампем, в адаптації Л.П. Пономаренко) – проективна методика дозволяє дослідити емоційний стан дитини, її ставлення до себе та свого місця в колективі. Аналіз малюнку «Дерево» дає змогу виявити особливості самооцінки, тривожність, емоційне благополуччя дитини (Додаток В) [34];

Методика визначення самооцінки «Сходинки» - методика розроблена для вивчення того, як дитина оцінює свої моральні якості, розуміє правила поведінки, та як вона відноситься до своїх вчинків (Додаток Г) [33].

Використання перелічених методик дозволило отримати багатогранну інформацію про самооцінку дітей, що є важливим для розробки ефективних стратегій корекційно-розвивальної роботи.

Методика дослідження рівня самооцінки дітей – цей інструмент, адаптований на основі класичної методики, пропонує учасникам оцінити себе за допомогою візуальних шкал. Кожна шкала представлена вертикальною лінією довжиною 100 мм, де верхній та нижній кінці позначені як протилежні полюси оцінюваної якості, а середина – нейтральною точкою. Учасникам пропонується оцінити себе за вісьмома різними аспектами:

– стан фізичного благополуччя;
– охайність;
– вправність у виконанні завдань;
– когнітивні здібності;
– моральні якості;
– соціальні зв'язки;
– емоційний стан;
– успішність у навчанні.

Процедура проведення.

Перед початком тестування надається детальна інструкція, де пояснюється принцип використання візуальних шкал для оцінки власних якостей. Для наочності на дошці демонструється приклад оцінки стану здоров'я, де верхній кінець лінії відповідає абсолютному здоров'ю, нижній – крайній формі хвороби, а середина – нейтральному стану. Учасникам пропонується розмістити позначку на лінії, що відповідає їхньому самосприйняттю.

Надаються бланки з вісьмома шкалами, де учасники оцінюють себе за кожним з аспектів. У першому класі бланки заповнюються з допомогою психолога, а в подальших – самостійно.

Обробка та інтерпретація результатів:

– Шкала "стан фізичного благополуччя" використовується як тренувальна, а для аналізу використовуються шкали з другої по восьму.

Оцінка кожного аспекту переводиться в бали відповідно до розташування позначки на шкалі;

– Визначається середній рівень самооцінки учасника, а також ступінь диференціації, що відображає відмінності в оцінці різних аспектів власної особистості;

– Результати інтерпретуються з урахуванням середнього рівня самооцінки та ступеня диференціації. Оптимальним вважається середній або високий рівень самооцінки з помірною диференціацією.

Результати оцінюються за чотирибальною шкалою, де:

4 бали – високий або середній рівень самооцінки з помірною диференціацією;

3 бали – високий або середній рівень самооцінки з низькою або високою диференціацією;

2 бали – дуже висока або низька самооцінка;

1 бал – відмова від виконання завдання або формальне виконання.

Цей інструмент дозволяє отримати комплексну картину самосприйняття дитини, виявити сильні та слабкі сторони її самооцінки, а також визначити необхідність корекційної роботи.

Методика визначення самооцінки Де Греєфа, використовує наочний метод для дослідження того, як дитина оцінює себе у порівнянні з іншими. Він дозволяє виявити не лише загальний рівень самооцінки, але й особливості сприйняття власних інтелектуальних здібностей у контексті соціального оточення.

Процедура проведення.

Під час індивідуальної бесіди дитині демонструються три ідентичні кола, намальовані на аркуші паперу. Кожне коло символізує:

– вчителя;

– саму дитину;

– однокласника (на ім'я).

Дитині пропонується провести від кожного кола вертикальну лінію, довжина якої відображає рівень інтелектуальних здібностей відповідної особи. Найдовша лінія повинна відповідати найрозумнішому, найкоротша – найменш розумному, а середня - особі з середнім рівнем інтелекту.

Після виконання завдання дитину просять детально пояснити свій вибір, аргументуючи довжину кожної лінії. Це дозволяє глибше зрозуміти, які критерії дитина використовує для оцінки інтелекту та як вона позиціонує себе у порівнянні з іншими.

Інтерпретація результатів.

Довжина лінії, проведеної від кола, що символізує дитину, відображає її самооцінку.

Порівняння довжини ліній, проведених від різних кіл, дозволяє виявити особливості сприйняття дитиною свого місця в соціальній ієрархії.

Аналіз пояснень дитини дає можливість зрозуміти, які критерії вона використовує для оцінки інтелекту та як ці критерії впливають на її самооцінку.

Використання цього методу, дає змогу виявити дітей з заниженою, або завищеною самооцінкою. Та виявити дітей, які мають проблеми з соціалізацією.

Цей метод дає можливість психологу, зрозуміти як дитина бачить своє місце в соціумі, та як вона оцінює себе, в порівнянні з іншими.

Методика є цінною для виявлення особливостей самосприйняття у молодших школярів, оскільки дозволяє отримати інформацію не лише про рівень самооцінки, але й про її структуру та динаміку.

Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампем, в адаптації Л.П. Пономаренко), дозволяє дослідити емоційний стан дитини, її ставлення до себе та свого місця в колективі через аналіз малюнку "Дерево" з антропоморфними фігурками.

Процедура проведення.

Дитині пропонується малюнок дерева з розташованими на ньому "лісовими чоловічками" (які прономеровані для зручності) , кожен з яких відображає різний настрій, заняття та позицію. Інструкція передбачає три етапи:

Етап 1 (коричневий олівець).

Дитині пропонується розфарбувати стовбур та гілки дерева, уважно розглядаючи позиції та заняття "лісових чоловічків". Цей етап спрямований на занурення в контекст малюнка та встановлення емоційного зв'язку з ним.

Етап 2 (червоний олівець).

Дитині пропонується вибрати та розфарбувати "лісового чоловічка", який найбільше нагадує її саму, відображає її настрій та становище. Цей етап дозволяє виявити актуальне самосприйняття дитини.

Етап 3 (зелений олівець).

Дитині пропонується вибрати та розфарбувати "лісового чоловічка", яким вона хотіла б бути, на чиєму місці хотіла б опинитися. Цей етап дозволяє виявити ідеальне "Я" дитини, її прагнення та бажання.

У випадках, коли дитина висловлює бажання позначити дві позиції, їй не слід перешкоджати. Однак важливо зафіксувати послідовність вибору, оскільки співвідношення між першим та другим вибором може надати додаткову інформацію.

Інтерпретація результатів.

Аналіз вибору "лісового чоловічка" червоним олівцем дозволяє виявити актуальний емоційний стан дитини, її самооцінку та сприйняття свого місця в колективі.

Аналіз вибору "лісового чоловічка" зеленим олівцем дозволяє виявити бажаний емоційний стан дитини, її прагнення та уявлення про ідеальне "Я".

Порівняння вибору "лісових чоловічків" червоним та зеленим олівцями дозволяє виявити наявність або відсутність конфлікту між актуальним та ідеальним "Я" дитини.

Аналіз розташування обраних "лісових чоловічків" на дереві дозволяє виявити особливості соціальної позиції дитини в колективі.

Даний метод дає змогу виявити тривожність, та емоційне благополуччя дитини.

Адаптований опитувальник для визначення рівня самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, призначений для дослідження того, як дитина сприймає себе в соціальному контексті, і може бути використана як у дошкільному, так і в молодшому шкільному віці.

Процедура.

Дитині показують малюнок драбини з семи сходинок. Середня сходинка виділена як платформа. Інструкція передбачає, що:

1. три нижні сходинки позначають "поганих" дітей, причому чим нижче сходинка, тим "гірше" дитина;
2. платформа - дітей, які не є ані "поганими", ані "хорошими";
3. три верхні сходинки - "хороших" дітей, причому чим вище сходинка, тим "краще" дитина.

Дитина повинна вибрати сходинку, яка, на її думку, найкраще відображає її місце серед інших дітей, і пояснити свій вибір.

Інтерпретація.

Висока самооцінка, що проявляється у виборі верхніх сходинок, часто зустрічається у дітей, які починають навчання в школі. Вибір 6-ї сходинки вважається нормою, а 5-та і 7-ма сходинки вказують на позитивні стосунки вдома та в дитячому садку.

Вибір нижніх сходинок (1-3) може свідчити про проблеми в соціальному розвитку та негативний досвід спілкування.

Низька самооцінка часто пов'язана з неблагополучними сімейними обставинами, негативним ставленням батьків або негативним досвідом спілкування в дошкільному віці.

Важливо виявити конкретні причини низької самооцінки для прогнозування успішності соціальної адаптації дитини та розробки корекційних програм.

Цей метод, дає змогу виявити, як дитина бачить себе в соціумі, та як вона себе оцінює.

Цей інструмент допомагає зрозуміти, як дитина сприймає своє місце в соціальній ієрархії, і виявити дітей, яким потрібна психологічна допомога.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Для дослідження рівня самооцінки дитини за різними критеріями нами була використана методика діагностики самооцінки.

Процедура проведення.

Нами було проведено індивідуальні бесіди з кожним із 19 молодших школярів з метою дослідження рівня їхньої самооцінки та особливостей самосприйняття. У процесі роботи ми використовували спеціально розроблену інструкцію, яка допомагала дітям краще зрозуміти сутність завдання та принцип оцінювання себе за допомогою біполярних шкал.

Під час виконання завдання учні ставили позначки на шкалах, визначаючи, наскільки близько вони відчувають себе до одного чи іншого полюсу певної якості. Ми допомагали дітям зорієнтуватися в інструкції, уникати випадкових або неусвідомлених відповідей, стимулювали їх до коротких коментарів щодо власних виборів, що дозволяло глибше зрозуміти мотиви самооцінювання.

Після збору всіх бланків було здійснено обробку результатів. Позначки, які поставили діти, переводилися у кількісні показники в діапазоні від 0 до 100 балів. Для кожного учня визначалися бали за кожною з восьми шкал, а також розраховувалася середня оцінка рівня самооцінки в цілому.

Таблиця 2.1 – Результати за методикою діагностики самооцінки

Учень	Здоров'я	Акуратність	Умілість	Розум	Доброта	Друзі	Веселість	Навчання	Середня оцінка
1	85	92	78	88	95	90	82	86	88
2	70	65	75	68	72	78	60	73	70
3	90	88	92	95	89	85	93	91	90
4	65	70	60	72	68	63	75	69	68
5	80	85	82	86	90	88	78	84	83
6	75	78	70	73	79	82	65	71	74
7	95	90	93	89	92	87	91	94	92
8	60	63	68	65	70	75	58	67	66
9	88	82	85	91	86	93	80	87	86
10	72	75	73	78	80	71	68	76	74
11	92	95	88	90	93	89	84	92	91
12	68	69	71	63	75	67	73	65	69
13	83	80	87	84	88	86	81	89	84
14	78	72	76	70	77	80	63	74	73
15	91	89	94	92	85	91	88	93	90
16	63	66	65	69	73	70	59	62	66
17	86	87	83	81	89	84	79	85	84
18	71	73	74	76	82	77	66	70	73
19	94	91	90	93	91	88	87	95	92

Аналіз результатів дослідження самооцінки молодших школярів виявив значну різноманітність у сприйнятті себе дітьми. Загалом, спостерігається тенденція до високої самооцінки, особливо в таких аспектах, як доброта та навчальні досягнення, що є типовим для цього вікового періоду.

Однак, серед учнів виявлено як дітей з високим рівнем самоповаги, так і тих, хто демонструє низьку самооцінку або нерівномірне сприйняття різних аспектів своєї особистості. У деяких випадках спостерігається значна дисперсія в оцінках за різними шкалами, що може свідчити про специфічні особливості самосприйняття дитини.

Результати вказують на необхідність індивідуального підходу до кожного учня з метою формування адекватної та позитивної самооцінки.

Для дітей з низькою самооцінкою рекомендується розробка індивідуальних програм корекції, спрямованих на підвищення самоповаги та впевненості в собі.

Для учнів з нерівномірною самооцінкою важливо виявити причини розбіжностей та допомогти їм сформувати більш цілісне та адекватне самосприйняття. Всі учні отримають користь від занять, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття та соціальних навичок.

Задля виявлення загального рівня самооцінки дитини, а також її окремих компонентів, таких як самоповага, самовпевненість застосовано методику визначення самооцінки Де Греєфа.

Процедура проведення.

Нами було проведено індивідуальні бесіди з кожним з 19 молодших школярів. Використовуючи описану інструкцію, показую дітям малюнок з трьома колами та пояснюю завдання. Прошу дітей намалювати лінії від кожного кола, що відображають їхню оцінку інтелекту себе, вчителя та однокласника. Записую довжину кожної лінії (у мм) та пояснення дітей. Аналізую результати та класифікую самооцінку дітей як "високу", "середню" або "низьку" на основі довжини лінії, що відображає їхню самооцінку.

Таблиця 2.2 - Результати за методикою визначення самооцінки Де Греєфа

Учень	Довжина лінії (Я)	Довжина лінії (Вчитель)	Довжина лінії (Однокласник)	Самооцінка	Пояснення
1	85	90	70	Висока	"Я розумний, бо швидко все запам'ятовую."
2	60	95	75	Низька	"Я не дуже розумний, мені важко вчитися."
3	78	88	80	Середня	"Я думаю, я середній за розумом."

Продовження таблиці 2.2

4	92	85	65	Висока	"Я знаю багато відповідей на уроках."
5	55	98	82	Низька	"Я часто не розумію, що пояснює вчитель."
6	80	92	78	Середня	"Я думаю, я розумію матеріал, але не завжди."
7	95	90	70	Висока	"Я люблю читати і дізнаватися нове."
8	65	96	85	Низька	"Я не люблю математику, вона складна для мене."
9	88	87	79	Середня	"Я думаю, я вчуся нормально."
10	70	94	81	Середня	"Я думаю, я розумніший за деяких, але не за всіх."
11	90	89	72	Висока	"Я завжди отримую хороші оцінки."
12	68	97	83	Низька	"Я часто помиляюся на диктантах."
13	83	91	77	Середня	"Я думаю, я можу добре вчитися, якщо постараюся."
14	75	93	84	Середня	"Я думаю, я розумію, але не завжди можу пояснити."

Продовження таблиці 2.2

15	91	86	71	Висока	"Я люблю розв'язувати складні завдання."
16	63	99	86	Низька	"Я не люблю читати, мені це нудно."
17	86	88	78	Середня	"Я думаю, я розумію, але не завжди можу відповісти на запитання."
18	72	95	80	Середня	"Я можу вчитися краще, якщо буду старатися."
19	93	87	73	Висока	"Я люблю дізнаватися нове і ділитися знаннями з іншими."

Аналіз результатів дослідження, проведеного за методикою Де Греєфа, виявив значну варіативність у самооцінці молодших школярів щодо їхніх інтелектуальних здібностей. Деякі діти демонструють високу самооцінку, вважаючи себе розумнішими за однокласників та навіть наближаючись за рівнем інтелекту до вчителя. Їхні пояснення часто пов'язані з успішністю в навчанні, швидким запам'ятовуванням та любов'ю до читання. Інші діти, навпаки, мають низьку самооцінку, відчуваючи труднощі у навчанні, особливо з математикою та диктантами. Вони часто порівнюють себе з учителем та однокласниками, визнаючи свою неуспішність.

Більшість учнів демонструють середній рівень самооцінки, вважаючи себе середніми за розумовими здібностями. Вони усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, але не вважають себе ні найрозумнішими, ні найменш розумними. Їхні пояснення часто пов'язані з розумінням матеріалу, але не завжди з можливістю його пояснити.

Методика «лінії» показала, що більшість дітей усвідомлює свої інтелектуальні можливості, порівнює себе з однокласниками та вчителем. Їхні пояснення свідчать про усвідомлення сильних і слабких сторін, а також про потребу в підтримці та заохоченні.

Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампем, в адаптації Л.П. Пономаренко) - дозволила дослідити емоційний стан дитини, її ставлення до себе та свого місця в колективі. Аналіз малюнку «Дерево» дав змогу виявити особливості самооцінки, тривожність, емоційне благополуччя дитини.

Процедура проведення. Нами було проведено індивідуальні бесіди з кожним з 19 молодших школярів. Використовуючи описану інструкцію, показую дітям малюнок "Дерево" з "лісовими чоловічками". Прошу дітей розфарбувати стовбур і гілки дерева коричневим олівцем. Прошу дітей вибрати та розфарбувати червоним олівцем "лісового чоловічка", який нагадує їх самих. Прошу дітей вибрати та розфарбувати зеленим олівцем "лісового чоловічка", яким вони хотіли б бути. Записую номери обраних "лісових чоловічків" та їхні пояснення. Аналізую результати та класифікую самооцінку дітей на основі обраних "лісових чоловічків" та їхніх пояснень.

Таблиця 2.3 – Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампем, в адаптації Л.П. Пономаренко)

№	Червоний (Я)	Зелений (Ідеальне Я)	Пояснення (Червоний)	Пояснення (Зелений)	Самооцінка
1	20	21	"Я веселий і люблю бути нагорі."	"Хотів би бути таким же веселим і популярним."	Висока
2	14	10	"Я часто сумую і мене ніхто не розуміє."	"Хотів би бути впевненим і стояти на платформі."	Низька
3	17	18	"Я люблю гратися з друзями."	"Хотів би мати більше друзів."	Середня

Продовження таблиці 2.3

4	15	16	"Я люблю допомагати іншим."	"Хотів би, щоб мене більше цінували."	Середня
5	1	3	"Я часто відчуваю себе самотнім."	"Хотів би мати більше друзів і бути активним."	Низька
6	13	17	"Я люблю спостерігати за іншими."	"Хотів би бути більш товариським."	Середня
7	21	20	"Я завжди в гарному настрої."	"Хотів би залишатися таким же веселим."	Висока
8	8	5	"Я відчуваю себе маленьким і беззахисним."	"Хотів би бути сильнішим і сміливішим."	Низька
9	19	19	"Я дружній і люблю допомагати."	"Хотів би залишатися таким."	Висока
10	12	15	"Я слухняний, але часто боюся щось сказати."	"Хотів би бути сміливішим і впевненішим."	Низька
11	10	11	"Я люблю грати з друзями."	"Хотів би, щоб мене частіше запрошували."	Середня
12	3	4	"Я часто мрію і думаю про щось своє."	"Хотів би бути більш рішучим."	Середня
13	7	13	"Я люблю, коли мене хвалять."	"Хотів би бути розумнішим і корисним."	Середня
14	19	21	"Я добрий і стараюся допомагати."	"Хотів би, щоб усі мене любили."	Висока
15	5	6	"Мені важко заводити друзів."	"Хотів би бути відкритішим."	Низька
16	16	18	"Я допомагаю однокласникам."	"Хотів би бути впевненішим у собі."	Середня

Продовження таблиці 2.3

17	20	20	"Я веселий і завжди усміхаюсь."	"Хотів би залишатися таким же."	Висока
18	9	12	"Я часто мовчу на уроках."	"Хотів би більше говорити і не боятись помилок."	Середня
19	4	7	"Я часто засмучуюсь через дрібниці."	"Хотів би бути спокійнішим."	Низька

Аналіз результатів дослідження, проведеного за методикою "Дерево", виявив різноманітність емоційних станів та самосприйняття молодших школярів.

Деякі діти демонструють високу самооцінку, обираючи "лісових чоловічків", які символізують радість, популярність та впевненість. Їхні пояснення свідчать про позитивне ставлення до себе та оточуючих. Інші діти, навпаки, мають низьку самооцінку, обираючи "лісових чоловічків", які відображають сум, самотність та невпевненість. Вони відчувають себе маленькими та беззахисними, прагнучи до більшої сили та впевненості.

Більшість учнів демонструють середній рівень самооцінки, обираючи "лісових чоловічків", які символізують товариськість, допомогу іншим та бажання бути в центрі уваги. Вони прагнуть до більшої соціальної взаємодії та визнання. Загалом, результати показують, що молодші школярі вже мають сформоване уявлення про себе та свої емоційні стани. Важливо враховувати ці особливості при організації навчального процесу та створенні позитивної атмосфери в класі.

Методика «Дерево» дозволила дослідити емоційний стан та ставлення дитини до себе та колективу.

Для вивчення того, як дитина оцінює свої моральні якості, розуміє правила поведінки, та як вона відноситься до своїх вчинків застосовано

адаптований опитувальник для визначення рівня самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

Процедура проведення.

Нами було проведено індивідуальні бесіди з кожним з 19 молодших школярів. Використовуючи описану інструкцію, показую дітям малюнок "Сходинки" та пояснюю завдання. Прошу дітей вибрати сходинку, на якій вони себе позиціонують, та обґрунтувати свій вибір. Записую номер обраної сходинки та пояснення дітей. Аналізую результати та класифікую самооцінку дітей на основі обраної сходинки та їхніх пояснень.

Таблиця 2.4 – Результати за методикою визначення самооцінки

№	Вибір сходинки (1–10)	Пояснення	Рівень самооцінки
1	8	"Я дотримуюсь правил і допомагаю іншим."	Висока
2	4	"Я інколи роблю неправильно, але стараюся."	Низька
3	7	"Я намагаюся поводитися добре."	Середня
4	6	"Я іноді порушую правила, але зазвичай добре поводжуся."	Середня
5	3	"Мені важко завжди дотримуватися правил."	Низька
6	7	"Я стараюся бути чесним та справедливим."	Середня
7	9	"Я завжди намагаюся робити правильно."	Висока
8	5	"Я іноді буваю неввічливим, але стараюся виправитися."	Середня
9	8	"Я допомагаю друзям і дотримуюся правил."	Висока
10	4	"Я буваю впертим і не слухаюсь дорослих."	Низька
11	6	"Я хочу бути слухняним, але не завжди виходить."	Середня
12	7	"Я намагаюсь не сваритися."	Середня
13	8	"Я стараюся бути добрим і допомагати."	Висока

Продовження таблиці 2.4

14	5	"Іноді роблю щось неправильно, але прошу вибачення."	Середня
15	9	"Я завжди стараюсь поводитись добре."	Висока
16	6	"Я хочу бути справедливим."	Середня
17	3	"Іноді роблю помилки, бо поспішаю."	Низька
18	7	"Я хочу бути кращим другом."	Середня
19	10	"Я завжди слухаю вчителя і допомагаю однокласникам."	Висока

Аналіз результатів дослідження, проведеного за методикою "Сходинки", виявив різноманітність самооцінки молодших школярів щодо їхніх моральних якостей та розуміння правил поведінки.

Більшість дітей демонструють нормальну самооцінку, обираючи середні сходинки та пояснюючи свій вибір прагненням бути хорошими та слухняними. Однак, значна частина дітей має низьку самооцінку, позиціонуючи себе на нижніх сходинках та визнаючи свої помилки та непослух. Їхні пояснення свідчать про негативний досвід та низьку самоповагу.

Водночас, є діти з високою самооцінкою, які обирають верхні сходинки та підкреслюють свої позитивні якості, такі як чесність, справедливість та допомога іншим. Загалом, результати показують, що молодші школярі вже мають сформоване уявлення про свої моральні якості та здатні оцінювати свої вчинки. Важливо враховувати ці особливості при організації виховного процесу та створенні позитивної атмосфери в класі.

Методика «Сходинки» показала, як діти оцінюють свої моральні якості та дотримання правил поведінки. Загальний аналіз результатів, отриманих за допомогою чотирьох методик, дає комплексну картину самооцінки молодших школярів, що характеризується значною варіативністю. Важливо застосовувати індивідуальний підхід до кожної дитини, особливо для тих, у

кого виявлена низька або нерівномірна самооцінка, з метою розвитку позитивного самосприйняття та впевненості у собі.

Таким чином, комплексне дослідження самооцінки молодших школярів дозволяє не лише діагностувати поточний стан самоповаги та емоційного благополуччя, але й спрямувати корекційні заходи для формування більш позитивного ставлення дітей до себе та своїх здібностей.

Виявлено, що самооцінка дітей формується під впливом різноманітних факторів, включаючи соціальний контекст, емоційний стан, моральні аспекти та індивідуальні особливості. Соціальне порівняння з учителем та однолітками, негативний досвід спілкування та неблагополучні сімейні стосунки можуть призвести до низької самооцінки, тоді як позитивні емоції та впевненість у собі сприяють її підвищенню. Молодші школярі вже мають сформоване уявлення про свої моральні якості та здатні оцінювати свої вчинки, що також впливає на їхнє самосприйняття. Важливо враховувати ці особливості при організації навчального та виховного процесу, створюючи позитивну атмосферу та застосовуючи індивідуальний підхід до кожної дитини.

РОЗДІЛ 3
ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Організація та етапи впровадження тренінгової програми у практиці загальноосвітнього навчального закладу

У межах даного дослідження важливою складовою є не лише теоретичне обґрунтування необхідності формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, а й безпосереднє практичне впровадження розробленої психокорекційної програми у шкільне середовище. Такий підхід дав змогу не тільки перевірити ефективність психологічного втручання, але й адаптувати його до умов сучасної освітньої практики.

19 учнів було розділено на дві групи:

1. Експериментальна група – 9 дітей, які пройдуть тренінгову програму психологічної корекції;
2. Контрольна група – 10 дітей, які не беруть участі у тренінгу, але проходять усі діагностичні процедури.

Результати попереднього етапу діагностики, проведеної за допомогою чотирьох методик (методика дослідження рівня самооцінки дітей, адаптована для української практики; методика Де Греєфа; проєктивний малюнковий тест «Дерево»; адаптований опитувальник «Сходинки»), виявили наявність як заниженої, так і завищеної самооцінки у значної частини учасників. Це свідчить про актуальність психологічного супроводу з метою формування більш гармонійного та адекватного самосприйняття.

Для реалізації завдань програми було обрано один із загальноосвітніх навчальних закладів міста (анонімність збережено відповідно до етичних стандартів). Участь у тренінгу взяли 19 учнів третього класу: 11 хлопчиків і 8

дівчат віком від 8 до 9 років. Відбір здійснювався на основі результатів попереднього діагностичного етапу, за згодою батьків та у співпраці з адміністрацією школи. Кожен законний представник дитини був детально ознайомлений з метою дослідження, його етапами, гарантіями конфіденційності, а також надав письмову інформовану згоду на участь дитини у тренінгу.

Тренінгова програма розроблена з урахуванням вікових та психологічних особливостей молодших школярів, а також результатів діагностичного обстеження. Загальна тривалість становила чотири тижні (вісім занять), по два заняття на тиждень тривалістю 35–40 хвилин кожне. Основними методами виступали ігрова діяльність, арт-терапія, психогімнастика, казкотерапія, малюнкові вправи, рольові ігри та рефлексивні обговорення. Кожне заняття мало чітко окреслену мету, психологічне наповнення та очікувані результати.

Етапи впровадження програми.

Перший етап (заняття 1–2). Ключовим завданням було створення емоційно безпечного простору, налагодження довіри та взаєморозуміння між учасниками.

На Занятті 1 «Знайомство. Мій настрій і я» застосовувались вправи «Ім’я – моя сила», «Мій настрій сьогодні», що сприяли формуванню первинної довіри, зняттю напруги, розвитку здатності до вербалізації власного емоційного стану. Завершувалась зустріч рефлексивною вправою «Сонечко вражень».

На Занятті 2 «Хто я? Я – особливий» основна увага приділялася формуванню первинного позитивного образу себе. Через малюнкові вправи («Моє чарівне ім’я», «Автопортрет»), гру «Чарівний стілець» та психогімнастику «Дзеркало» діти вчилися розпізнавати власну унікальність, чути позитивний зворотний зв’язок від інших.

Другий етап (заняття 3–5). Цей блок був спрямований на усвідомлення власної унікальності, відкриття особистісних ресурсів, інтересів та здібностей.

На Занятті 3 «Що в мені хорошого?» через вправи «Чарівна скринька моїх вмінь», «Квітка моїх здібностей» та казкотерапію діти навчалися бачити власні сильні сторони, розвивали навички підтримки однокласників («Комплімент по колу»).

Заняття 4 «Моє тіло – мій друг» було зосереджене на формуванні позитивної тілесної ідентичності. Виконуючи вправи «Контур мого тіла», «Дзеркало добрих слів» та гру «Танець частин тіла», діти поступово вчилися приймати власну зовнішність та висловлювати вдячність своєму тілу.

На Занятті 5 «Я вмію керувати своїми емоціями» учні освоювали способи розпізнавання та регуляції емоцій. Використовувалися вправи «Світлофор емоцій», «Моє емоційне дерево», психогімнастика «Міміка-емоції» та казка «Злюка». Це допомогло сформувати навички безпечного вираження почуттів.

Третій етап (заняття 6–7).

Фокус зміщувався на усвідомлення себе в соціальному середовищі, розвиток емпатії та комунікативних навичок.

На Занятті 6 «Я серед інших» діти виконували вправи «Ми схожі – ми різні», «Дерево класу», рольову гру «Як поділити іграшку?», що допомогло розвинути вміння домовлятися, приймати відмінності та взаємодіяти в групі.

Заняття 7 «Моя сила – в мені!» закріплювало відчуття впевненості та віри у власні сили. Вправи «Мій супергерой», «Впевнений крок» і «Скринька підтримки» сприяли формуванню адекватної самооцінки, здатності протистояти страху помилки.

Четвертий етап (заняття 8).

Завершальне Заняття 8 «Підсумки. Я росту і змінююсь» мало на меті рефлексію та осмислення змін, що відбулися під час програми. Вправи «Дерево моїх змін», «Посилка собі в майбутнє», «Комплімент-ланцюжок» сприяли підведенню підсумків, закріпленню позитивного досвіду та емоційно теплій атмосфері завершення.

Упродовж усього процесу впровадження здійснювався психологічний супровід: відстежувалася динаміка поведінки дітей, рівень відкритості, прояви емпатії та емоційної регуляції. Спостерігалася позитивна активізація дітей із заниженою самооцінкою, вони частіше ініціювали спілкування, сміливіше висловлювали власну думку, відкрито брали участь у групових завданнях. Діти із завищеною чи нестабільною самооцінкою почали краще сприймати зворотний зв’язок, усвідомлювати власні можливості у реалістичніших межах.

Успішність реалізації програми забезпечувалася також підтримкою адміністрації школи, класовода та батьків. Учитель відзначав покращення психологічного клімату в колективі, зниження конфліктності та зростання емоційної стабільності учнів.

Загалом, впровадження тренінгової програми підтвердило її ефективність та доцільність у системі шкільної психологічної допомоги. Її комплексна структура, ігрова спрямованість та урахування вікових особливостей стали запорукою позитивної динаміки у формуванні адекватної самооцінки, розвитку впевненості, самоповаги та відкритості до соціальної взаємодії.

3.2. Аналіз ефективності впливу програми психологічного тренінгу на розвиток самооцінки дітей молодшого шкільного віку

Одним із ключових етапів дослідження стало проведення повторного психодіагностичного обстеження учасників тренінгової програми після завершення тренінгу. Метою цього етапу було виявлення змін у рівні самооцінки дітей молодшого шкільного віку, а також порівняння результатів до і після участі в програмі тренінгу, що дало змогу об’єктивно оцінити її ефективність.

Для повторної діагностики використовувалися ті самі методики, що й на початку дослідження:

– методика дослідження рівня самооцінки дітей, адаптована для української практики;

– методика визначення самооцінки Де Греєфа;

– проективна методика «Дерево» (Д. Лампем у адаптації Л.П. Пономаренко);

– адаптований опитувальник для визначення рівня самооцінки у дітей молодшого шкільного віку «Сходинки».

Порівняльний аналіз охоплював не лише кількісні показники, але й якісні зміни в поведінці, особистісному самосприйнятті та емоційній саморегуляції.

Індивідуальні бесіди з дітьми були проведені повторно. Знову було роздано бланки з 8 вертикальними лініями (біполярні шкали). Ми нагадали дітям інструкцію і допомагали правильно оцінити себе за кожним із критеріїв. Після збору бланків проведено обробку результатів, переведено позначки в бали (0-100), обчислено середню оцінку за шкалами та для кожного учня.

Таблиця 3.1 – Результати за методикою діагностики самооцінки

Учень	Група	Здоров'я	Акуратність	Уміння	Розум	Доброта	Друзі	Веселість	Навчання	Середня оцінка
1	Експериментальна	92	94	85	91	98	95	88	90	91
2	Експериментальна	80	75	79	78	81	85	73	79	79
3	Експериментальна	96	93	95	98	95	90	95	94	94
4	Експериментальна	75	78	72	76	75	72	80	75	75
5	Експериментальна	88	90	87	89	92	90	85	87	88
6	Експериментальна	81	82	78	80	83	85	75	79	80
7	Експериментальна	98	95	97	94	96	93	94	97	95

Продовження таблиці 3.1

8	Експериментальна	70	72	75	70	73	78	68	71	71
9	Експериментальна	92	88	89	93	90	92	86	89	90
10	Контрольна	80	82	80	84	85	79	77	81	81
11	Контрольна	95	97	92	94	96	91	90	94	93
12	Контрольна	73	75	78	70	77	74	78	74	74
13	Контрольна	87	85	90	88	91	88	85	89	88
14	Контрольна	80	76	79	74	78	82	75	78	77
15	Контрольна	94	90	96	93	90	92	90	94	92
16	Контрольна	70	72	70	74	75	72	70	69	71
17	Контрольна	89	88	86	87	90	88	83	86	87
18	Контрольна	75	77	79	78	82	80	72	75	77
19	Контрольна	95	92	90	95	94	90	76	78	80

Експериментальна група (9 учнів) - після проходження тренінгу в більшості дітей спостерігається зростання середніх показників за всіма критеріями. Найбільші позитивні зміни відзначено у сфері «Доброта», «Друзі» та «Навчання», що свідчить про розвиток комунікативних і навчальних навичок, а також емоційної стабільності. Учні стали більш впевненими в собі та відкритими до взаємодії.

Контрольна група (10 учнів)- показники залишаються відносно стабільними, істотних коливань не зафіксовано. У більшості дітей зберігся середній рівень самооцінки, без виражених змін у порівнянні з початковими результатами. Це вказує на відсутність значного розвитку без корекційної програми.

Після тренінгу загальний рівень самооцінки підвищився у більшості дітей. Спостерігається зростання середніх балів за всіма критеріями, зокрема доброта, друзі та навчання мають найвищі показники. Діти стали більш упевненими у собі, що свідчить про позитивний вплив корекційної програми.

Методика визначення самооцінки Де Греєфа. Процедура проведення: повторні індивідуальні бесіди з дітьми, використання інструкції для малюнку з трьома колами. Записували довжини ліній та пояснення учнів.

Таблиця 3.2 – Результати за методикою Де Греєфа після тренінгу

Учень	Група	Довжина лінії (Я)	Довжина лінії (Вчитель)	Довжина лінії (Однокласник)	Самооцінка	Пояснення
1	Експериментальна	92	93	85	Висока	"Я став краще розуміти матеріал."
2	Експериментальна	72	90	85	Середня	"Мені легше вчитися, я більше стараюся."
3	Експериментальна	85	90	88	Висока	"Я впевнений у собі."
4	Експериментальна	80	82	77	Середня	"Я краще працюю на уроках."
5	Експериментальна	70	92	84	Середня	"Я стараюся більше, стало легше."
6	Експериментальна	82	88	82	Середня	"Я більше уваги приділяю навчанню."
7	Експериментальна	98	94	90	Висока	"Я люблю вчитися."
8	Експериментальна	75	90	88	Середня	"Я стараюся не боятися складних завдань."
9	Експериментальна	90	89	84	Висока	"Я добре вчуся і розумію матеріал."
10	Контрольна	80	90	85	Середня	"Я відчуваю себе більш впевнено."
11	Контрольна	96	95	90	Висока	"Я задоволений своїми успіхами."
12	Контрольна	75	92	83	Середня	"Я стараюся краще відповідати."
13	Контрольна	87	89	85	Висока	"Я краще розумію пояснення вчителя."
14	Контрольна	80	90	85	Середня	"Мені подобається, що я можу відповідати."

Продовження таблиці 3.2

15	Контрольна	94	92	88	Висока	"Я впевнений, що в мене все вийде."
16	Контрольна	72	90	82	Середня	"Я стараюся не відставати."
17	Контрольна	87	88	83	Висока	"Я добре навчаюся."
18	Контрольна	78	90	83	Середня	"Я більше концентруюся."
19	Контрольна	95	93	89	Висока	"Я задоволений своїми знаннями."

Експериментальна група - діти демонструють підвищення самооцінки, особливо у сфері навчання та впевненості у власних можливостях. Більшість пояснень стали позитивними, учні наголошують на кращому розумінні матеріалу та зростанні старанності. Знизилася кількість середніх і низьких оцінок, натомість збільшилася кількість високих.

Контрольна група - результати залишилися більш стабільними, хоча в окремих дітей простежується позитивна динаміка. Учні висловлюють задоволення власними знаннями, проте рівень їх самооцінки не показує настільки виражених зрушень, як у експериментальній групі.

Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампем у адаптації Л.П. Пономаренко). Процедура проведення: діти повторно виконували завдання: розфарбовували «лісових чоловічків» — червоним (я) і зеленим (ідеальне я), пояснювали вибір.

Таблиця 3.3 – Результати за методикою «Дерево» після тренінгу

Учень	Група	Червоний (Я)	Зелений (Ідеальне Я)	Пояснення (Червоний)	Пояснення (Зелений)	Самооцінка
1	Експериментальна	21	21	"Я веселий і дружній."	"Хотів би залишатися таким."	Висока
2	Експериментальна	16	15	"Я став більш впевненим."	"Хотів би бути ще впевненішим."	Середня

Продовження таблиці 3.3

3	Експериментальна	19	20	"Я люблю гратися з друзями."	"Хотів би мати більше друзів."	Висока
4	Експериментальна	17	18	"Я допомагаю іншим."	"Хотів би бути більш товариським."	Середня
5	Експериментальна	10	14	"Іноді я сумую, але став кращим."	"Хотів би бути впевненішим."	Середня
6	Експериментальна	18	19	"Я спостерігаю за іншими."	"Хотів би бути активнішим."	Середня
7	Експериментальна	21	21	"Я завжди в гарному настрої."	"Хотів би залишатися таким."	Висока
8	Експериментальна	14	16	"Я став сміливішим."	"Хотів би бути сильнішим."	Середня
9	Експериментальна	17	18	"Я люблю бути з друзями."	"Хотів би бути популярнішим."	Висока
10	Контрольна	19	20	"Я допомагаю іншим."	"Хотів би, щоб мене більше цінували."	Висока
11	Контрольна	21	21	"Я веселий і дружній."	"Хотів би залишатися таким."	Висока
12	Контрольна	15	16	"Іноді сумую, але стараюся."	"Хотів би бути впевненішим."	Середня
13	Контрольна	19	20	"Я люблю гратися з друзями."	"Хотів би мати більше друзів."	Висока
14	Контрольна	18	19	"Я допомагаю іншим."	"Хотів би бути кращим другом."	Середня
15	Контрольна	14	16	"Іноді сумую, але змінився."	"Хотів би бути активнішим."	Середня
16	Контрольна	20	20	"Я став більш товариським."	"Хотів би залишатися таким."	Висока
17	Контрольна	21	21	"Я в гарному настрої."	"Хотів би залишатися таким."	Висока

Продовження таблиці 3.3

18	Контрольна	15	16	"Я став сміливішим."	"Хотів би бути сильнішим."	Середня
19	Контрольна	18	19	"Я люблю бути з друзями."	"Хотів би мати більше друзів."	Висока

Після тренінгу діти демонструють підвищення самооцінки, особливо у власному сприйнятті інтелектуальних здібностей. Зменшилася кількість низьких оцінок, а пояснення дітей стали більш позитивними і свідчать про впевненість та мотивацію до навчання.

Експериментальна група- у більшості дітей «Я» і «Ідеальне Я» стали ближчими за значенням, що свідчить про гармонізацію самооцінки. Зменшилась кількість негативних пояснень (сум, невпевненість), натомість зросла впевненість, товариськість та бажання взаємодіяти з іншими.

Контрольна група – показники залишаються переважно середніми або високими, проте значних змін не спостерігається. Учні здебільшого повторюють попередні тенденції: бажання мати більше друзів, бути впевненішими чи активнішими. Позитивна динаміка менш помітна, ніж у експериментальній групі.

Після тренінгу діти демонструють позитивніші образи «Я» та «Ідеального Я». Зменшилась кількість пояснень, пов’язаних з сумом та самотністю, натомість збільшилась впевненість та бажання соціалізуватися.

Методика визначення самооцінки «Сходинки».

Процедура проведення: діти знову вибирали сходинку, яка відповідає їхній оцінці моральних якостей, пояснювали свій вибір.

Таблиця 3.4 – Результати за методикою «Сходинки» після тренінгу

Учень	Група	Сходинка	Пояснення	Самооцінка
1	Експериментальна	7	"Я стараюся бути хорошим і допомагати."	Висока
2	Експериментальна	5	"Іноді роблю помилки, але стараюся."	Нормальна
3	Експериментальна	7	"Я чесний і справедливий."	Висока

Продовження таблиці 3.4

4	Експериментальна	6	"Я намагаюся бути хорошим."	Нормальна
5	Експериментальна	4	"Іноді роблю погані речі, але виправляюсь."	Низька
6	Експериментальна	6	"Я стараюся бути хорошим."	Нормальна
7	Експериментальна	7	"Я чесний і допомагаю іншим."	Висока
8	Експериментальна	5	"Я стараюся бути кращим."	Нормальна
9	Експериментальна	6	"Я стараюся робити добрі справи."	Нормальна
10	Контрольна	6	"Іноді помиляюся, але стараюся."	Нормальна
11	Контрольна	7	"Я чесний і справедливий."	Висока
12	Контрольна	5	"Іноді роблю помилки, але стараюся."	Нормальна
13	Контрольна	6	"Я стараюся бути хорошим."	Нормальна
14	Контрольна	6	"Я намагаюся допомагати іншим."	Нормальна
15	Контрольна	5	"Іноді роблю помилки, але виправляюся."	Нормальна
16	Контрольна	7	"Я допомагаю іншим."	Висока
17	Контрольна	6	"Я стараюся бути чесним."	Нормальна
18	Контрольна	6	"Я стараюся бути хорошим."	Нормальна
19	Контрольна	6	"Я допомагаю іншим і стараюся."	Нормальна

Експериментальна група - після тренінгу діти стали частіше обирати вищі сходинки. У більшості учнів простежується зростання моральної самооцінки: вони описують себе як чесних, справедливих, готових допомагати. Лише окремі відповіді свідчать про збереження низької або нормальної самооцінки.

Контрольна група - розподіл відповідей залишився майже незмінним: переважає нормальна самооцінка з поодинокими випадками високої. Суттєвих якісних змін у поясненнях немає — учні описують себе схоже до попередніх результатів, що підтверджує стабільність без тренінгового втручання.Самооцінка молодших школярів характеризується значною варіативністю та залежить від багатьох факторів, включаючи емоційний стан, соціальні порівняння з учителем та однокласниками, а також моральні оцінки власної поведінки.

В експериментальній групі після проведення тренінгу спостерігається позитивна динаміка: діти демонструють підвищення загальної, інтелектуальної, емоційної та моральної самооцінки.

Контрольна група показує стабільні результати, що підтверджує ефективність проведеного тренінгу саме для дітей експериментальної групи.

Після тренінгу значно зросла кількість дітей із нормальною та високою самооцінкою моральних якостей. Менше учнів позиціонує себе на низьких сходинках, що свідчить про підвищення самоповаги та усвідомлення власної цінності.

Таблиця 3.5- Динаміка самооцінки молодших школярів після тренінгу

Група	Високий рівень самооцінки (до)	Високий рівень самооцінки (після)	Середній рівень самооцінки (до)	Середній рівень самооцінки (після)	Низький рівень самооцінки (до)	Низький рівень самооцінки (після)
Експериментальна (9 учнів)	2 учні (22%)	5 учнів (56%)	4 учні (45%)	4 учні (44%)	3 учні (33%)	0 учнів (0%)
Контрольна (10 учнів)	2 учні (20%)	2 учні (20%)	5 учнів (50%)	5 учнів (50%)	3 учні (30%)	3 учні (30

Проведене дослідження рівня самооцінки молодших школярів із використанням комплексу методик (діагностика самооцінки, методика Де Греєфа, методика «Дерево», методика «Сходинки») дозволило виявити відмінності між експериментальною та контрольною групами після впровадження програми психологічного тренінгу.

Аналіз динаміки самооцінки учнів після проведення тренінгової програми показує, що психологічне втручання позитивно вплинуло на формування більш адекватного та гармонійного самосприйняття у дітей молодшого шкільного віку.

У експериментальній групі, яка брала участь у тренінгу, спостерігається суттєве підвищення кількості учнів із високим рівнем самооцінки – з 2 до 5 учнів, що становить 56% від групи. Це свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів дітей, посилення їхньої впевненості у власних силах, здібностях та соціальних взаємодіях. Водночас, відзначається зникнення низького рівня самооцінки – раніше 3 учні мали низьку самооцінку, після тренінгу таких дітей немає. Середній рівень самооцінки у групі залишився стабільним, що свідчить про збереження нормальної саморегуляції у дітей, які вже мали середню оцінку себе.

У контрольній групі, де тренінг не проводився, динаміка рівнів самооцінки практично відсутня: кількість учнів із високим рівнем самооцінки залишилася незмінною (2 учні), середній рівень також не змінився, а низький рівень зберігся у 3 дітей. Це демонструє, що без цілеспрямованого психологічного впливу зміни в самосприйнятті учнів відбуваються повільніше та менш системно.

Отже, результати свідчать про ефективність програми психологічного тренінгу, спрямованої на розвиток позитивної самооцінки, формування впевненості та соціальної адаптації дітей. Програма сприяє зниженню проявів занизької самооцінки, розвитку позитивного образу «Я» та підвищенню мотивації до навчання і соціальної взаємодії. Ці дані підтверджують необхідність регулярного впровадження подібних психологічних тренінгів у молодших класах для підтримки емоційного та соціального розвитку дітей.

Формування адекватної самооцінки є невід'ємною частиною психологічного розвитку дитини, особливо в молодшому шкільному віці, коли відбувається становлення її особистості. Саме в цей період закладаються

основи для подальшого успішного навчання, соціальної адаптації та впевненості в собі. Адекватна самооцінка дозволяє дитині реалістично оцінювати свої можливості, не боятися помилок і прагнути до самовдосконалення.

Загальні принципи формування самооцінки базуються на безумовній підтримці та позитивному підкріпленні. Це означає, що дитина повинна відчувати, що її люблять і приймають такою, яка вона є, незалежно від її досягнень. Важливо акцентувати увагу на її сильних сторонах і досягненнях, навіть незначних, і підтримувати в разі невдач, використовуючи позитивні фрази, такі як "Ти молодець!", "Я пишаюся тобою!", "Ти добре впорався з цим завданням". Формування реалістичної оцінки допомагає дитині усвідомити свої здібності та можливості, уникаючи завищених або занижених оцінок, які можуть призвести до неадекватного самосприйняття. Стимулювання самостійності заохочує дитину до самостійного виконання завдань та прийняття рішень, що розвиває її впевненість у собі. Розвиток навичок самоаналізу допомагає дитині аналізувати свої вчинки та оцінювати їхні наслідки, що сприяє розвитку самосвідомості. Створення сприятливого соціального середовища, де дитина відчуває підтримку з боку батьків, педагогів та однолітків, формує позитивні соціальні навички та сприяє розвитку здорової самооцінки.

Методи та прийоми формування самооцінки різноманітні та включають ігрові методи, такі як рольові ігри та ігри-драматизації, які дозволяють дитині пережити різні соціальні ситуації та розвинути навички самопрезентації. Арт-терапевтичні методи, що використовують малювання та ліплення, допомагають дитині виразити свої емоції та переживання, що сприяє розвитку самосприйняття. Методи позитивної психології, що розвивають вдячність та оптимізм, допомагають дитині зосередитися на позитивних аспектах свого життя та розвинути позитивне мислення. Методи педагогічної підтримки, такі як індивідуальні бесіди та групові дискусії, дозволяють дитині отримати підтримку та поради від дорослих та однолітків.

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні самооцінки дитини, надаючи безумовну любов та підтримку, уникаючи порівняння з іншими дітьми та заохочуючи самостійність. Важливо, щоб батьки створювали вдома атмосферу любові та прийняття, де дитина відчуває себе цінною та важливою. Педагог також має створювати атмосферу підтримки в класі, акцентувати увагу на досягненнях учнів та розвивати навички самоаналізу.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків.

Теоретичний аналіз психолого – педагогічної літератури показав , що самооцінка є складним, багатокомпонентним утворенням особистості. Вона включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Молодший шкільний вік – це час коли активно формується образ «Я», з'являється потреба у самопізнанні, соціальному визнанні та оцінці власних досягнень. У цей період дитина вчиться порівнювати себе з іншими, усвідомлювати свої успіхи і невдачі, що стає основою для подальшого розвитку адекватної, стабільної самооцінки. Саме тому молодший шкільний вік розглядається, як сенситивний період розвитку самооцінки.

Визначено, що на розвиток і формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку впливають багато факторів, це і стиль та способи сімейного виховання, шкільне та соціальне оточення; ставлення вчителів та взаємини з однолітками; емоційна підтримка дорослих; успіхи або навпаки невдачі в навчанні. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі та нормальній адаптації в суспільстві, тоді як неадекватна - ускладнює взаємовідносини, впливає на успішність, гальмує розвиток особистості.

У ході емпіричного дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик було виявлено різні рівні самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки ретельному аналізу результатів дослідження за допомогою різних методик, було розкрито унікальні шляхи якими формується сприйняття себе у дітей. Як навчально-виховний простір, спілкування з дорослими та однолітками впливає на сприйняття себе, свого «Я» дітьми молодщого шкільного віку.

Результати показали, що більшість дітей мають середній або дещо занижений рівень самооцінки, що свідчить про потребу у психологічній підтримці для формування гармонійного Я-образу та позитивного самосприйняття.

Було розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу, спрямовану на формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку. За допомогою тривалого експерименту було доведено, що цілеспрямоване впровадження такого психологічного тренінгу в освітній процес загальноосвітнього закладу з урахуванням сучасних умов навчання сприятиме стійкому покращенню показників самооцінки та самосприйняття у дітей.

Експериментально підтверджено її ефективність: після участі у тренінгу в дітей підвищився рівень упевненості у власних силах, знизилася тривожність, покращилися показники емоційної стабільності та міжособистісних стосунків. Програма може бути використана практичними психологами у школах та центрах психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї / В. М. Князєв, М. І. Пірен (ред.). Збірник наукових праць Української Академії державного управління при Президентові України. Київ, 2017. С. 192.

2. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* Серія : Психологічні науки. 2014. № 12. С. 26-30.

3. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. *Початкова школа*. 2004. № 7. С. 25-26.

4. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. Питання психології. 2003. № 4. 35 с.

5. Бібік Н. М. Соціалізація молодших школярів у взаємозв'язку урочної та позаурочної діяльності : метод. посіб. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2020. 192 с.

6. Бондаренко О. В. Особливості формування самооцінки у дітей з особливими освітніми потребами. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* Серія : Соціально-педагогічна. 2020. Вип. 34. С. 56-62.

7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Київ : Еллада, 2012. 210 с.

8. Вишневська Т. В. Психологічні особливості формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 158. С. 12-18.

9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 320 с.

10. Главінська О. Д. Вплив самооцінки школяра на ставлення до своєї учбової діяльності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти* : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2009. Вип. 16. С. 23-27.

11. Гонтаровська Н. Б. Інтенсифікація навчання молодших школярів у контексті інноваційного освітнього середовища. *Відкритий урок.* 2013. № 1. С. 52-55.

12. Демченко І. І. Вплив ігрової діяльності на формування самооцінки молодших школярів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 2 (49). С. 80-85.

13. Загурська І. С. Розвиток самооцінки здібностей у молодшому шкільному віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 10. С. 14-21.

14. Захарова А. М. Розвивальне навчання в початковій школі. *Психологія і педагогіка*. 2019. № 1. С. 21-27.

15. Іваненко С. М. Психолого-педагогічні умови розвитку адекватної самооцінки у молодших школярів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.* Серія : Педагогічні науки. 2022. Вип. 1. С. 67-73.

16. Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Вплив успішності навчання на самооцінку молодшого школяра. У *Věda a technologie: krok do budoucnosti–2016* : materiály XII mezinárodní vědecko-praktična konference. № 13. Praha : Publishing House «Education and Science» sro, 2016. С. 58-61

17. Кириченко В. В. Вплив батьківського ставлення на формування самооцінки молодших школярів. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.* Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 2 (27). С. 87-93.

18. Коваленко О. В. Особливості розвитку самооцінки молодших школярів в умовах інклюзивного навчання. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки».* 2022. Вип. 102. С. 87-93.

19. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 156 с.

20. Кузьменко О. В. Формування позитивної самооцінки у молодших школярів засобами казкотерапії. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія : Педагогіка і психологія. 2023. С. 112-118.

21. Лисенко Н. П. Вплив батьківського виховання на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. Вип. 1 (33). С. 95-101.

22. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.

23. Мельник Т. Ю. Особливості формування самооцінки молодших школярів в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.* Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 197. С. 120-126.

24. Методика визначення самооцінки «Сходинки». *На Урок*. URL : https://naurok.com.ua/metodika-viznachennya-samoocinki-shodinki-163203.html (дата звернення: 15.05.2025).

25. Методика дослідження рівня самооцінки дітей, адаптована для української практики (модифікація Прихожан). *EzTests.xyz*. URL : https://www.eztests.xyz/tests/personality_rubinstein/ (дата звернення: 17.05.2025).

26. Методики дослідження самооцінки дитини. *Небо*. URL : https://nebo.at.ua/publ/psikhologichni_testi/metodiki_doslidzhennja_samoocinki_ditini/41-1-0-176 (дата звернення: 20.05.2025).

27. Остапчук О. Є. Формування адекватної самооцінки у молодших школярів засобами арт-терапії. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Серія : Педагогіка. 2023. (1). С. 78-85.

28. Пеньковська Н. Ю. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. *Початкова школа*. 2002. № 10. С. 5-8.

29. Пеньковська Н. Розвиток здатності до самоаналізу у процесі особистісного становлення молодшого школяра. *Психологія і суспільство*. 2006. № 1 (23). С. 61-66.

30. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 66-73.

31. Савчин М. В. Соціальна педагогічна психологія : навч. посіб. Львів : Видавнича фірма «Відродження», 2018. 312 с.

32. Самостійна робота студентів з підготовки до підсумкової атестації за спеціальністю 016 Спеціальна освіта : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 110 с.

33. Сердюк Л. Форми особистісного самовираження сучасних старшокласників. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 67-72.

34. Смирнова Е. О. Структура та динаміка відносин у школі. Видавець Ешке. 2009. № 6. С. 3-14.

35. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ, 2016. 215 с.

36. Циганенко Г. Безоціночне навчання як важлива умова розвитку мотивації досягнення успіхів. *Початкова школа*. 2017. № 9. С. 22-24.

37. Barker E. T., Bornstein M. H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 2010. Vol. 30, No. 2. P. 205-224. DOI : https://doi.org/10.1177/0272431609332936.

38. Brown J. D., Dutton K. A., Cook K. E. From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cognition & Emotion*. 2001. Vol. 15, No. 5. P. 615–631. DOI : https://doi.org/10.1080/02699930143000004.

39. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, No. 4. P. 653-663. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653.

40. Erol R. Y., Orth U. Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101, No. 3. P. 607-619. DOI : https://doi.org/10.1037/a0024299.

41. James W. Psychology : a monograph. Pedagogics. 1991.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вимірювання самооцінки за методикою дослідження рівня самооцінки дітей, адаптована для української практики

Інструкція (дається усно) «Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, характер. Це можна зробити словами. Сказати про себе: «Я найрозумніший» або «Я не дуже веселий». Але можна розповісти про себе і по-іншому, за допомогою ось таких ліній».

Психолог малює на дошці вертикальну лінію, відзначаючи її верх і низ горизонтальними рисками, а середину – помітною точкою. «Наприклад, ось ця лінія. Вона розповість нам, як можна оцінити стан свого здоров'я. На самому верху цієї лінії (ставить хрестик на самому верху лінії) знаходяться найздоровіші люди на світі. Вони ніколи нічим не хворіли, навіть не чхнули жодного разу. А в самому низу (ставить хрестик) знаходяться люди, які хворіють частіше за всіх на світі. Вони весь час хворіють і хворіють дуже важкими хворобами. Ніколи не бувають здоровими. Посередині (ставить хрестик в середині лінії) знаходяться ті, хто буває хворий і здоровий приблизно порівну. А якщо людина майже зовсім здорова, але іноді все ж хворіє, де вона намалює свій хрестик?»

Психолог пропонує учням відповісти, просить їх аргументувати свою відповідь, детально пояснює, чому вважає відповідь вірним або невірним. «А якщо людина часто хворіє, і їй це набридло, і вона стала зміцнювати своє здоров'я, займатися зарядкою, загартовуватися і ось уже два тижні здорова. Куди вона поставить хрестик?»

Психолог пропонує учням відповісти, просить їх аргументувати свою відповідь, детально пояснює, чому вважає відповідь вірною або невірною. «Всі зрозуміли, як можна користуватися такими лініями, щоб розповісти про себе?» (Відповідає на запитання дітей.) «А тепер я вам роздам листки, на

яких намальовані такі лінії, і кожен зможе розповісти про себе так, як ми зараз навчилися».

Бланк методики з 8 вертикально розташованими лініями, що представляють собою біполярні шкали. Довжина лінії – 100 мм. Верхня і нижня лінії відзначені рисками, середина – точкою.

Кожна лінія має назву зверху і знизу: 0 здоровий – хворий; 1 акуратний – неакуратний; 2 умілий – невмілий; 3 розумний – дурний; 4 добрий – злий; 5 є друзі – немає друзів; 6 веселий – нудний; 7 хороший учень – поганий учень. «Подивіться на першу лінію.

Вона допоможе кожному розповісти про своє здоров'я. Нагадую: нагорі знаходяться найздоровіші, а в самому низу – дуже хворі. А як кожен з вас оцінить своє здоров'я? Де поставить свій хрестик?» Психолог проходить по класу, перевіряючи виконання завдання. Важливо звернути увагу на те, чи не перевернутий бланк, переконатися, що діти правильно розуміють, де верх лінії, перевірити, чи поставлений хрестик на першій лінії, яка була підписана «здоровий – хворий». «Тепер ви навчилися оцінювати себе за допомогою ліній. Подивіться тепер на другу лінію.

У самому верху написано «акуратний», внизу – «неакуратний». На самому верху цієї лінії хрестик ставлять найакуратніші діти, у яких в зошиті ніколи не буває навіть помарки, навіть цятки. А в самому низу – жахливі нечупари, неакуратні. Де знаходишся ти? Подивися уважно на свій листок і постав свій хрестик». Так послідовно заповнюються всі 8 ліній.

Додаток Б

Методика визначення самооцінки Де Греєфа

Інструкція:

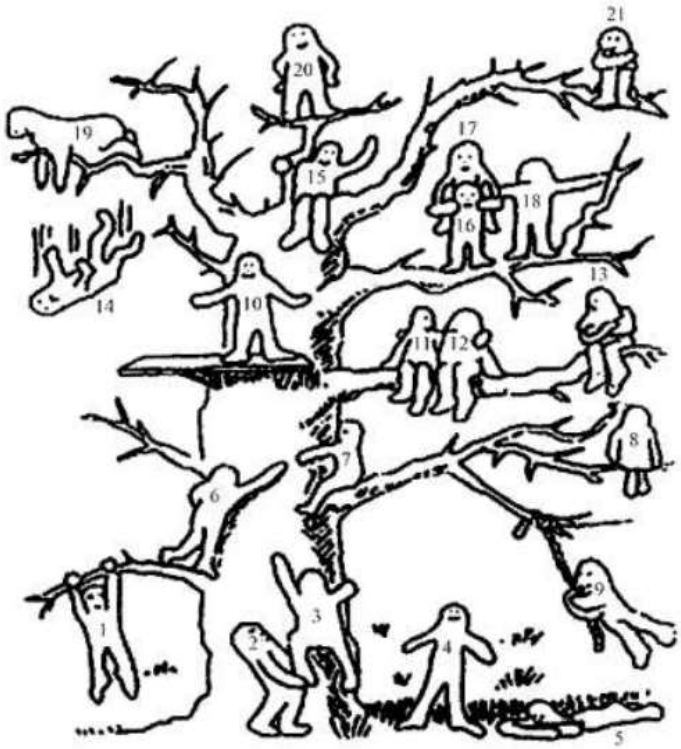
В індивідуальній бесіді дитині показують намальовані на аркуші паперу три однакових кола і кажуть: «Перед тобою три кола: перше коло позначає твого вчителя, друге – тебе самого, третє – твого однокласника (назвати ім’я). Від кожного кола треба опустити вниз лінію. Від того, хто з вас найрозумніший, треба опустити найдовшу лінію; від того, хто найдурніший – найкоротшу; від того, хто середній – середню». Після виконання цього завдання дитину просять пояснити своє рішення.

Додаток В

Методика самооцінки «Дерево»

(Д. Лампем, в адаптації Л.П. Пономаренко)

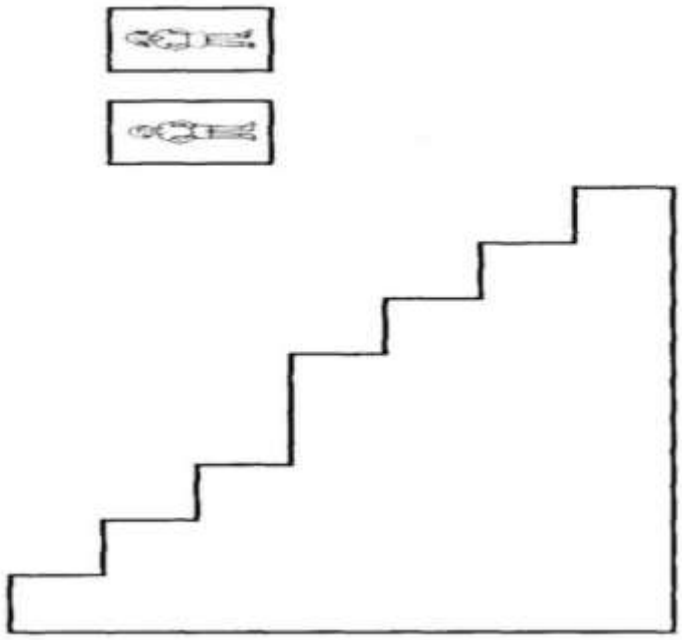
Інструкція: Подивися уважно на малюнок. Перед вами лісові чоловічки. У кожного з них різний настрій, кожен зайнятий своєю улюбленою справою, кожен займає своє становище. Візьми коричневий олівець (фломастер) і розфарбуй стовбур і гілки дерева. А коли будеш розфарбовувати, уважно розглянь кожного чоловічка: де він розташований, чим зайнятий. А тепер візьми червоний олівець (фломастер) і розфарбуй того чоловічка, який нагадує тобі себе, схожий на тебе, твій настрій і твоє становище. Тепер візьми зелений олівець (фломастер) і розфарбуйте того чоловічка, яким ти хотів би бути і на чиєму місці ти хотів би перебувати.



Додаток Г

Методика «Сходинки» (молодші школярі)

Мета даної методики полягає у вивченні динаміки самооцінки. Вона може застосовуватися як у дошкільному віці, так і в молодшому шкільному. Дітям показують на папері намальовану драбину з 7 сходинками. Середні сходинки мають форму платформи, з такими завданнями: «На трьох 47 сходинках внизу погані діти (чим нижче, тим гірше), на платформі — ні погані, ні хороші, на трьох вище — хороші. діти (чим вище, тим краще) »Тому кожна сходинка має певні змістові особливості. Дитина повинна стати на одну зі сходинок і довести, що її вибір правильний. Висока позитивна самооцінка характеризує дітей, які йдуть у перший клас. Загалом оцінка себе дітьми не повинна бути нижчою за вищий бал 2 рівня, тобто самооцінка 6 балів є нормальною. 7 або 5 балів не відхиляються від норми, а вказують на дуже добрі чи просто добрі стосунки з дитиною вдома та в дитячому садку. Оцінка самооцінки від 1 до 3, тобто те, що дитина класифікує себе як «погану» дитину, є важливим показником несприятливого соціального розвитку і, перш за все, показником несприятливого досвіду соціальної взаємодії. Негативна самооцінка, швидше за все, пов’язана з неблагополучними сімейними стосунками чи негативним ставленням батьків до своїх дітей, або з поганим досвідом спілкування дитини в дошкільному віці. Необхідно виявити конкретні причини негативної самооцінки, оскільки на цій основі можна буде прогнозувати успішність інтеграції дитини в класний колектив і розробляти програми корекції самооцінки дитини.



Додаток Д

Заняття 1. Знайомство. «Мій настрій і я» (загальний час проведення 40 хвилин)

Мета: створення позитивного емоційного клімату, знайомство учасників, формування початкової довіри та безпечної атмосфери.

Структура:

Привітання: ритуал кола «Подаруй посмішку» - час проведення 5 хвилин

Діти стають у коло. Ведучий (психолог) каже: «Давайте привітаємо один одного гарним настроєм.Повернись до сусіда праворуч ,даруй йому щиру посмішку та скажи : «Я радий/рада тебе бачити!» Посмішка «передається» по колу, поки не дійде до останнього учасника.

Ціль: створити позитивний настрій, навчити виявляти дружність.

Вправа «Ім’я – моя сила» - час проведення 10 хвилин

Діти називають себе та додають прикметник на першу літеру імені (напр. «Весела Віка», «Добрий Данило»). Якщо потрібно - ведучий допомагає дібрати прикметник. За бажанням – учасники можуть повторювати імена та прикметники попередніх учасників (гарне тренування пам’яті).

Ціль**:** розвинути самоідентифікацію, підвищити самооцінку, краще запам’ятати одне одного.

Вправа «Мій настрій сьогодні» - час проведення 10 хвилин

Діти малюють на картці обличчя (радісне, сумне, зле, здивоване) та коротко пояснюють, чому обрали саме його.

Важливо не оцінювати емоції — кожна емоція має право на існування.

Ціль: навчити дітей розпізнавати та висловлювати свій емоційний стан, розвивати емоційний інтелект.

Міні-бесіда – 10 хвилин : обговорення, чи легко говорити про себе, чому іноді страшно розповідати іншим про себе.

Рефлексія – 5 хвилин : кольорові «сонечки вражень» (діти приклеюють на ватман те, що найбільше сподобалося).

Заняття 2. «Хто я? Я – особливий» (загальний час проведення 40 хвилин)

Мета: формування первинного позитивного образу себе, самопізнання через гру та творчість.

Структура:

Психогімнастика «Дзеркало» - час проведення 5 хвилин

Діти стають у пари. Один учасник – «дзеркало», інший – той, хто «рухається».

Завдання: «дзеркало» точно повторює рухи свого партнера.

Через хвилину – зміна ролей.

Потім усі стають у коло – ведучий показує плавні, виразні рухи, діти повторюють.

Ціль**:** розвиток уваги, емпатії, вміння «відчувати» іншого, підготовка до творчої роботи.

Вправа «Моє чарівне ім’я» - час проведення 7 хвилин

Матеріали: кольоровий папір, олівці, фломастери, наклейки.

Діти отримують аркуш і пишуть (або оформлюють) на ньому своє ім’я.

Прикрашають його улюбленими кольорами, малюнками, символами того, що їм подобається (тварини, квіти, ігри тощо).

Можна додати декоративні елементи.

Ціль**:** сприяти самовираженню, прийняттю свого імені як частини особистості.

Малюнкова вправа «Автопортрет» - час проведення 8 хвилин

Матеріали: папір, фломастери, олівці.

Діти малюють себе (можна стилізовано – мультяшно, казково тощо).

Біля зображення (або в хмаринках навколо) підписують свої якості:

«Я добрий», «Я люблю тварин», «Я люблю малювати», «Я веселий».

Ціль: сприяння самопізнанню, формування позитивного образу «Я».

Обговорення «Я який/яка?» - час проведення 5 хвилин

Діти по черзі презентують свій автопортрет, розповідають, що зобразили, інші додають позитивні риси однокласника.

Ціль: навчити бачити хороше в собі та в інших, підтримати самооцінку.

Гра «Чарівний стілець» - час проведення 8 хвилин

У центрі кімнати ставиться «чарівний стілець».

По черзі кожна дитина сідає на нього.

Інші діти по колу говорять щось добре про неї: «Ти гарно малюєш», «Ти завжди усміхаєшся», «Ти добрий друг».

Ціль: формування позитивного ставлення до себе та інших, розвиток навичок позитивного зворотного зв'язку.

Рефлексія – 7 хвилин

Матеріали: кольорові кружечки або кольорові олівці.

«Кольорове колесо емоцій» – обрати колір свого стану після заняття.

Заняття 3. «Що в мені хорошого?» (загальний час проведення 40 хвилин)

Мета: розвиток усвідомлення власних сильних сторін, здібностей, ресурсів.

Структура:

Вступ 3 хвилини.

Ведучий звертається до дітей: «Сьогодні я хочу поговорити з вами про дуже важливу тему — про нас самих. Кожен із нас — особливий і неповторний. У кожного є свої вміння, таланти, риси, які роблять нас хорошими, цікавими, унікальними».

Ціль: налаштування та створення позитивного настрою.

Вправа «Чарівна скринька моїх вмінь» - час проведення 7 хвилин

Діти по черзі дістають із скриньки предмети або картки з уміннями (наприклад: «допомагаю друзям», «гарно співаю» «вмію слухати» тощо).

Кожна дитина розповідає, що вона вміє робити добре.

Педагог підкреслює унікальність кожної дитини.

Ціль: усвідомлення власних позитивних якостей, підвищення самооцінки.

Гра «Комплімент по колу» - час проведення 8 хвилин

Кожен говорить комплімент сусіду праворуч, що йому в ньому/ній подобається.

Ціль гри: розвиток емпатії, формування доброзичливого ставлення одне до одного.

Вправа «Квітка моїх здібностей» час проведення - 10 хвилин

Матеріали: заготовки квіток (по одній на дитину), олівці, фломастер.

На кожній пелюстці діти записують або малюють свої вміння (з допомогою дорослого при потребі).

Ціль: візуалізація власних сильних сторін, розвиток позитивного самосприйняття.

Казкотерапія «Як звірята себе шукали» - час проведення 10 хвилин

Слухання казки про самопошук, обговорення (що дізналися про себе?).

Ціль : формування розуміння унікальності кожної особистості, розвиток самоусвідомлення.

Підсумкове коло - 2 хвилини.

Ведучий запитує: “Що хорошого ви сьогодні дізналися про себе?” Діти по черзі відповідають коротко.

Закріплення позитивного емоційного стану, підбиття підсумків.

Заняття 4. «Моє тіло – мій друг» (загальний час проведення 35 хвилин).

Мета: формування позитивної тілесної ідентичності, прийняття власного тіла та зовнішності, розвиток поваги до себе.

Структура:

Вступне коло - 3 хвилини.

Привітання, налаштування на тему.

Ведучий вітає дітей, каже: “Сьогодні ми поговоримо про нашого найкращого друга — наше тіло. Воно допомагає нам робити безліч чудових речей.” Коротке запитання: “Що ви любите робити своїм тілом?”

Ціль : створення доброзичливої атмосфери, введення у тему.

Руханка «У мене є...» - час проведення 5 хв

Музика (за бажанням)

Діти стають у коло. Педагог каже: “У мене є руки — я ними малюю!” — і показує рух. Діти повторюють. Потім продовжують по черзі: ноги, очі, вуха, серце тощо.

Ціль : усвідомлення власного тіла, розвиток позитивного ставлення до себе. : діти торкаються частин тіла та називають їх («У мене є руки, я ними малюю...»).

Малюнкова вправа «Контур мого тіла» - час проведення 10 хв

Матеріал :великі аркуші (ватман), фломастери, олівці.

Дитина лягає на аркуш, інша обводить її контур. Потім всередині кожен малює, за що вдячний своєму тілу (наприклад, серце — за любов, ноги — за прогулянки). За потреби — робота в парах.

Ціль :розвиток тілесної усвідомленості, прийняття свого тіла.

Вправа «Дзеркало добрих слів» - час проведення 5 хвилин.

Діти стають у пари одне навпроти одного. Один говорить: “Мені подобається у тобі…” — і називає щось зовнішнє або поведінкове. Потім міняються.

Ціль :розвиток позитивного ставлення до зовнішності інших і себе, підтримка самооцінки.

Гра «Танець частин тіла» - час проведення 5 хвилин.

Музичний супровід.

Ведучий (або дитина) називає частину тіла: “Танцює праве коліно!”, “Танцюють лікті!”, “Танцює живіт!”. Діти виконують веселі рухи.

Ціль :розвиток координації, тілесного усвідомлення

Обговорення - 4 хвилини

Педагог ставить запитання: “Як ви думаєте, чому важливо любити своє тіло?”, “Що відчуває тіло, коли ми його не слухаємо?”

Ціль : формування розуміння значення турботи про себе, емоційне осмислення теми.

Рефлексія: «Сердечко вдячності» - 3 хвилини.

Матеріал :в ірізані сердечка або картон, олівці, фломастери.

Діти пишуть або малюють на сердечку за що сьогодні вдячні своєму тілу (“за те, що можу бігати”, “за гарні очі”). За бажанням — діляться в колі.

Ціль :підбиття підсумків, розвиток вдячності та позитивного самообразу.

Заняття 5. «Я вмію керувати своїми емоціями»(загальний час проведення 40 хвилин).

Мета: навчити дітей розпізнавати та називати емоції, виражати їх екологічно.

Структура:

Вступ – 3 хвилини

Привітання, емоційна хвилинка

Матеріали :картки зі смайликами різних емоцій

Ведучий вітає дітей і пропонує обрати смайлик, який відповідає їхньому настрою. Коротке обговорення: “Чому саме такий?”

Ціль:створення довірливої атмосфери, налаштування на тему емоцій.

Психогімнастика «Міміка-емоції» - час проведення 7 хв

Матеріали :картки з емоціями або без матеріалів

Діти по черзі витягують картку з емоцією (радість, злість, сум, страх, подив) і показують її обличчям. Інші вгадують. Потім коротке обговорення: “Як можна дізнатися, що людина зла чи сумна?”

Ціль: розпізнавання емоцій за невербальними ознаками, розвиток емоційного словника. : діти показують емоції обличчям, інші вгадують.

Гра «Світлофор емоцій» -час проведення10 хв

Матеріали: кольорові картки (зелений, жовтий, червоний) або обручі

Ведучий : пояснює: зелений — спокій, жовтий — настороженість, червоний — роздратування. Діти отримують кольори й у групах розігрують

короткі сценки для кожного стану. Потім обговорюють, як можна “перемикати” себе на зелений.

Ціль : усвідомлення рівнів емоційного напруження, розвиток навички саморегуляції.: зелений – спокійно, жовтий – насторожено, червоний – роздратовано (сценки за кольорами).

Вправа «Моє емоційне дерево» - час проведення10 хв

Матеріали : шаблон дерева на аркуші, клей, фломастери

Кожна дитина має своє дерево. Вона підписує листочки: на жовтому — приємні емоції, на червоному — неприємні, на зеленому — спокійні. Потім приклеює їх до дерева.

Ціль : усвідомлення різних емоцій, прийняття як позитивних, так і негативних переживань

Казка «Злюка» або «Сумна рибка» -час проведення 6 хв

Матеріали : текст або аудіозапис казки

Ведучий читає коротку казку про героя, який навчився справлятися з емоціями. Після — обговорення: “Як герой зміг заспокоїтися?”, “Що допомагає нам, коли ми сердимося або сумуємо?”

Ціль : розвиток навички конструктивного проживання емоцій, формування емоційної культури, обговорення, як переживати емоції без шкоди.

Рефлексія «Смайлик на долоньці» - час проведення 4 хв

Матеріали : аркуші, фломастери або наліпки у формі долоньок

Діти обводять свою долоньку та малюють у центрі смайлик із емоцією, яку зараз відчувають. Коротке коло: “З яким настроєм я завершую заняття?”

Ціль : самоусвідомлення, емоційне підбиття підсумків.

Заняття 6. «Я серед інших» (загальний час проведення 35 хвилин).

Мета: розвиток соціальної компетентності, розуміння себе в колективі, прийняття відмінностей.

Структура:

Вступ 3 хвилини

Привітання, створення позитивного настрою

Ведучий вітає дітей і пропонує коло з коротким запитанням: “Що мені подобається у нашому класі (групі)?”

Ціль : налаштування на спільну роботу, створення атмосфери прийняття.

Гра «Ми схожі – ми різні» - час проведення 7 хв

Діти по черзі називають, чим вони схожі з іншими (усі любимо гратися, усі маємо улюблені мультфільми) і чим відрізняються (у когось інше хобі, інший улюблений колір).

Ціль : усвідомлення різноманітності та спільності, розвиток толерантності.

Вправа «Дерево класу» - час проведення 10 хв

Матеріали : великий плакат дерева, паперові листочки, клей, фломастери

На дошці або ватмані намальоване дерево. Кожна дитина отримує «листочок», пише або малює на ньому свою позитивну якість (“дружній”, “весела”, “допомагаю іншим”) і прикріплює його до дерева. Разом розглядають «дерево класу».

Ціль :розвиток самосвідомості, формування відчуття належності до колективу.

Рольова гра «Як поділити іграшку» - час проведення 10 хв

Матеріали :іІграшка або предмет

Ведучий розігрує з дітьми ситуацію: двоє хочуть одну іграшку. Обговорюють, як домовитися, щоб усім було добре. Пробують різні варіанти (поділитися, грати по черзі, придумати спільну гру).

Ціль:розвиток комунікативних навичок, вміння домовлятися, емпатії.

Рефлексія «Метелики з побажаннями» - 5 хв

Матеріали : вирізані метелики, фломастери

Кожна дитина отримує паперового метелика й пише або малює на ньому побажання однокласникам. Потім по черзі “відпускають метелика” у

коло, озвучуючи побажання.

Ціль : формування позитивного ставлення до однолітків, підбиття підсумків, емоційне завершення заняття.

Заняття 7. «Моя сила – в мені!» (загальний час проведення 35 хвилин)

Мета: закріплення навичок самооцінки, розвиток впевненості, подолання страху помилки.

Структура:

Вступ 3 хвилини.

Привітання, мотиваційне налаштування

Ведучий вітає дітей і запитує: “Коли ви відчуваєте, що сильні? Що вам допомагає повірити в себе?”

Ціль : налаштування на тему внутрішньої сили, створення позитивної атмосфери.

Вправа «Мій супергерой» 10 хв

Матеріали : аркуші, фломастери, кольорові олівці

Кожна дитина малює себе як супергероя, але з “реальними” силами — доброта, чесність, сміливість, турбота, розум. Після малювання діти (за бажанням) розповідають про свою силу.

Ціль : усвідомлення власних позитивних якостей, розвиток самооцінки.

Гра «Впевнений крок» - час проведення 7 хв

Матеріали : музика.

Ведучий : пропонує дітям “прогулятися кімнатою” у двох варіантах: спочатку — з опущеною головою, скуто, а потім — з розправленими плечима, впевненим поглядом. Обговорення: “Як змінилися відчуття?”, “Як виглядає впевнена людина?”

Ціль :розвиток тілесної впевненості, усвідомлення зв’язку між поставою та внутрішнім станом.

Обговорення «Що таке впевненість?» - час проведення 7 хв

Групова бесіда. Питання: “Коли ми відчуваємо впевненість?”, “Чи можна помилятися і залишатися сильним?”, “Що допомагає, коли не

виходить?”

Ціль : формування розуміння, що впевненість — це не відсутність страху, а вміння діяти попри нього.

Рефлексія «Скринька підтримки» час проведення 8 хв

Матеріали : коробка (“скринька підтримки”), маленькі картки, фломастери.

Кожна дитина пише або малює коротке побажання іншому: “Ти вмієш…”, “Я вірю в тебе…”, “Ти сильний, бо…”. Потім усі кладуть побажання у “скриньку”. Педагог читає кілька прикладів уголос.

Ціль : формування навичок підтримки одне одного, підкріплення позитивної самооцінки.

Заняття 8. «Підсумки. Я росту і змінююсь» (загальний час проведення 40 хвилин).

Мета: підведення підсумків, осмислення змін, закріплення позитивного образу «Я».

Структура:

Вступ 4 хвилини

Привітання, коротке коло «Я змінився, бо…»

Ведучий запитує: “Що у вас змінилося за цей час?”, “Що нового ви про себе дізналися?”

Ціль : налаштування на підсумкову тему, створення позитивного емоційного тону.

Вправа «Дерево моїх змін»- час проведеннь 8 хв

Матеріали : плакат дерева, кольорові листочки, клей, фломастери.

Кожна дитина отримує листочок, пише або малює фразу “Я навчився…”, “Я дізнався…”, “Я став…” і прикріплює його на “Дерево змін”. Разом розглядають спільний результат.

Ціль : усвідомлення власних досягнень, розвиток саморефлексії.

Вправа «Посилка собі в майбутнє» - час проведення 8 хв.

Матеріали : аркуші, конверти або паперові пакети, кольорові олівці

Діти малюють або пишуть побажання самому собі в майбутньому — “Будь сміливим”, “Не бійся помилятися”, “Вір у себе”. Педагог збирає “посилки” і пропонує відкрити їх через деякий час.

Ціль : формування позитивного образу “Я” в майбутньому, розвиток самоусвідомлення

Гра «Комплімент-ланцюжок» - час проведення 6 хв

Матеріали : клубок ниток

Діти стають у коло. Перший тримає клубок, робить комплімент будь-кому і передає нитку. Той, хто отримав, дякує і передає далі. Наприкінці утворюється “мережа добрих слів”.

Ціль : розвиток підтримки, доброзичливості, згуртованості групи.

Ритуал завершення: «Серце групи» - час проведення 6 хв

Матеріали : велике паперове серце, розділене на частини

Кожна дитина отримує частинку серця, підписує її своїм ім’ям або малює символ, що її характеризує, і прикріплює до загального серця. Разом розглядають “серце групи”.

Ціль : усвідомлення єдності групи, створення спільного символу дружби

Рефлексія – час проведення 8 хв

Матеріали : набір емограм (смайлики), аркуші

Діти обирають емограму, що відповідає їхньому стану зараз, і коротко коментують: “Я відчуваю… тому що…” Ведучий підсумовує, дякує за роботу.

Ціль : емоційне завершення, розвиток навички усвідомлення власного стану.