

УДК 373.2

Светлана Васильевна Савинова
Мария Николаевна Мухачева
г. Киров

Формирование самооценки детей 4-5 лет в процессе тренингов

При написании данной статьи автор, приводя подробности и аргументы, описывает проблему становления самооценки личности дошкольника, условия, в которых формируется самооценка детей 4-5 лет, тренинги, как средство формирования самооценки детей среднего дошкольного возраста. Вступительный раздел статьи позволяет сформировать понимание проблемы, связанной с процессом становления самооценки личности ребенка. Самооценка важна в формировании личности из индивида. Благодаря самооценке индивид испытывает потребность в соответствии с уровнем личных оценок, выработанных через собственный жизненный опыт. Если самооценка сформирована правильно, то она является не просто знанием себя как личности, но и определяет конкретное отношение к себе, и здесь подразумевается также и процесс осознания личности как устойчивого объекта. Самооценка может быть сформирована благодаря личному опыту оценивания самого себя. Адекватная самооценка важна для личности, так как существует потребность человека - оптимально ориентироваться в своих действиях, в окружающей его среде тогда, когда определяются цели развития личности. Сенситивным периодом для формирования адекватной самооценки, является возраст от 4 до 6-7 лет. Тренинги являются эффективным средством становления позитивной самооценки у детей дошкольного возраста, поскольку они позволяют создать благоприятные условия для развития уверенности в себе, позитивного самовосприятия и навыков взаимодействия. В заключительной части приводятся конкретные примеры реализации тренингов для диагностики уровня самооценки детей.

Ключевые слова: дети, тренинги, самооценка, детский сад, проблема, взрослые, сверстники.

Svetlana Vasilevna Savinova
Mariya Nikolaevna Mukhacheva
Kirov

Formation of self-esteem of 4-5-year-old children in trainings

The authors describe in sufficient detail and with sufficient arguments both the problem of developing a child's self-esteem and the conditions for developing self-esteem in 4-5-year-old children during trainings in a kindergarten. The introductory part of the article examines the problem of developing a child's self-esteem. Self-esteem is an essential condition for an individual to become a personality. It forms in an individual the need to match the level of their own personal assessments. Correctly developed self-esteem is not just self-knowledge but a certain attitude towards oneself and implies awareness of the personality as a stable object. A child's self-esteem is formed through individual experience of self-assessment. The importance of adequate self-esteem is due to the need for optimal orientation of a person in their own activities, in the surrounding world when determining the goals of personality development. It is the senior preschool age that is a sensitive period for its formation. Trainings are an effective means of developing positive self-esteem in preschool children, since they allow creating favorable conditions for developing self-confidence, positive self-perception and interaction skills. The final section provides specific examples of the implementation of trainings for diagnosing the level of self-esteem of children.

Keywords: children, trainings, self-assessment, kindergarten, problem, adults, peers.

Введение. Проблема становления самооценки личности дошкольника является самой актуальной и значительной темой в психологии. Благодаря сформированной самооценке у

индивидуа возникает потребность в собственной оценке своей личности. Если самооценка сформирована правильно, то она представляет собой не просто осознание себя как личности, а и конкретно сформированное отношение к своей личности, предполагая, что личность осознает себя как устойчивый объект.

Развитие в детях положительной самооценки, уверенности в себе, осознание роста своих достижений, чувства собственного достоинства, самоконтроля и ответственности за свои действия – является задачей социально-коммуникативного направления развития старших дошкольников, обозначенных в ФГОС ДО. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) предусматривает формирование самооценки дошкольников. В рамках социально-коммуникативного развития одна из задач программы – сформировать положительную самооценку, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности. Для этого педагог отмечает позитивные изменения в развитии и поведении детей, бережно и тактично помогает ребёнку обнаружить свои ошибки и найти адекватный способ их устранения. Также в соответствии с ФОП ДО в детском саду должна обязательно проходить коррекционно-развивающая работа, направленная на формирование у дошкольника дифференцированного и адекватного представления о себе. Она осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых или индивидуальных занятий.

Целью статьи является обоснование использования тренингов как средства, позволяющего формировать самооценку у дошкольников 4-5 лет.

Определением дошкольного возраста является то, что в этом периоде происходит закладка базисного формирования самооценки личности.

Е.В. Волкова выделяет несколько основных видов самооценки, каждый из которых вносит свой вклад в формирование нашего облика [3].

1. Адекватная самооценка — отражает реалистичное восприятие собственных возможностей и достижений. Детей, чья самооценка соответствует адекватному уровню можно охарактеризовать как активных, уравновешенных, способных к быстрому переключению между разными видами деятельности, для них характерна настойчивость в процессе достижения цели, способность проводить анализ итогов своей деятельности, они всегда пытаются осознать, что привело к ошибкам, открыты к взаимодействию, помогают другим, у них достаточный уровень общительности и дружелюбия.

2. Занизенная самооценка. Ее можно диагностировать тогда, когда личность недооценивает собственные способности и свою значимость. Дошкольников, чья самооценка занижена, характеризуют: нерешительность, малообщительность, недоверчивость к окружающим, молчаливость, скованность движений. У детей повышен уровень чувствительности, готовность заплакать в любой момент; они часто тревожатся, не уверены в собственных силах; им трудно включиться в деятельность; они стараются избегать ситуаций неуспеха, не проявляют или мало проявляют инициативу, стремятся выбирать только заведомо простые задачи; у статус в детском коллективе на низком уровне.

3. Завышенная самооценка подразумевает преувеличенную оценку собственных возможностей. Завышенная самооценка у дошкольников характеризуется тем, что ребёнок во всём стремится быть лучше других.

4. Ситуативная самооценка. Феноменально гибкая: она изменяется в зависимости от конкретных обстоятельств или контекста. Первоначально она возникает у дошкольников в продуктивных видах деятельности и в играх с правилами, имея реальную опору (рисунок, конструкцию), дошкольникам легче дать себе правильную оценку.

5. Истинная и ложная самооценка. Истинная самооценка основывается на реальных достижениях и данных о себе, а ложная — на искажённом восприятии и может идти от желания создать определённый образ перед другими людьми, будь то маскировка слабостей или попытка понравиться. Ложная — завышенная или заниженная самооценка. Из-за завышенной самооценки происходят искажения в представлениях ребенка о том, на что он

способен, но это может оказаться и полезным: такому ребенку не страшно начинать новую деятельность, он не испытывает смущения, когда общается с другими детьми, всегда готов включиться в любую игру и занятие, инициативен. Если же самооценка занижена, то ребенок становится неуверенным в себе: он высказывает сомнения в том, что он может добиться успеха. Такие дети нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованы в своих движениях.

Тренинги как средство формирования самооценки у детей 4-5 лет изучали такие ученые как Р. Бернс, А.И. Сильвестр, Е.Е. Кравцова, О.А. Белоборыкина и др. Они подчеркивали, что именно в дошкольном возрасте закладываются основы личности, формируются первые представления о себе и мире. Понятие тренинг происходит от английского слова *training*, что переводится как обучение, подготовка, тренировка, воспитание и даже дрессировка.

О.А. Этухина считает, что тренинги могут стать эффективным инструментом для формирования адекватной самооценки у детей 4-5 лет. Смысл тренингов в ДОУ заключается в оказании психологической поддержки участникам воспитательно-образовательного процесса. Для детей тренинги помогают: приобрести опыт в созданной среде, который можно перенести в реальную жизнь; получить обратную связь и поддержку от других членов группы; успешно общаться со сверстниками и взрослыми; самореализоваться, поверить в свои силы, повысить самооценку. Содержание тренингов должно соответствовать возрастным особенностям и интересам детей. Важно, чтобы в ходе тренинга ребенок имел возможность получить позитивный опыт, почувствовать себя успешным и значимым. Кроме того, тренинги должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Не все дети одинаково быстро адаптируются к новым условиям, не все обладают одинаковым уровнем коммуникативных навыков и не все одинаково реагируют на критику. Поэтому, педагогу, проводящему тренинг, необходимо проявлять чуткость и внимание к каждому ребенку, поддерживать его усилия и помогать справляться с трудностями. К преимуществам внедрения тренингов в процесс формирования самооценки дошкольников можно отнести возможность активного участия, создания безопасности и поддержки в предметно-развивающей среде, индивидуального подхода, развития навыков социализации, повышение уровня самосознания [10].

О.А. Этухина выделяет ряд требований к проведению тренингов: оптимальное количество участников – 20–25 человек; соответствие помещения размерам, соответствующим количеству участников, если предполагается посадка участников, то используется принцип «тренингового круга»; на начальном этапе тренинга участников надо познакомить с целями и задачами; первое занятие предполагает «знакомство» и принятие соглашения; создается дружелюбная доверительная атмосфера, которая поддерживается все время проведения тренинга; все участники должны быть активны в течение всего тренинга; нужно уважать чувства и мнения всех участников; обязательно их поощрять; участников надо подводить к тому, чтобы достичь цель занятия, мнение навязывать при этом не рекомендуется; время, отведенное на тренинг должно быть соблюдено; теория и интерактивные упражнения должны эффективно сочетаться; в конце тренинга подвести итоги [10]. Требования к проведению тренингов и их принципы взаимосвязаны, так как реализация одного принципа возможна только при условии соблюдения других. Принципы проведения тренингов для формирования самооценки у детей дошкольного возраста: принцип добровольности, принцип конфиденциальности, принцип уважения, принцип позитивной обратной связи, принцип последовательности [10].

Методика проведения тренингов с дошкольниками включает несколько этапов:

1. На начальной стадии (разминке) уместным является применение игр и упражнений, направленных на то, чтобы дети и взрослые (психолог, педагог) эмоционально сплотились.

2. Во время рабочей стадии происходит решение практических задач, определенных конкретной темой. Например, может отрабатываться способность к ориентации в ситуации

взаимодействия, развиваться способность адекватно реагировать, формироваться готовность к проявлению инициативы.

3. Конечная стадия. На этом этапе закрепляют полученный опыт, обобщают знания и умения, развивают мотивационную потребность у детей к дальнейшей совместной деятельности [10].

Мы провели опытно-экспериментальную работу с целью проверки выдвинутых гипотез на практике и получения эмпирических данных об эффективности использования тренингов, направленных на формирование самооценки детей 4-5 лет.

Для достижения поставленных цели и задач были сформированы контрольная и экспериментальная группы, разработаны критерии оценки результатов и подобраны диагностические методики, позволяющие объективно оценить изменения в уровне самооценки участников исследования. Результаты проведенного эксперимента позволили сделать выводы о целесообразности применения тренингов в практике детских садов и дать рекомендации педагогам по повышению качества коррекционно-развивающей работы с детьми указанного возраста.

Для выявления уровня сформированности самооценки детей 4-5 лет были выбраны критерии и показатели исследуемого феномена (табл. 1).

Таблица 1
Критерии и показатели сформированности самооценки детей 4–5 лет

Критерии сформированности самооценки детей 4–5 лет	Показатели сформированности самооценки детей 4–5 лет			
	адекватная	занизенная	занесенная	ситуативная
Осознание собственных достижений	Понимание успехов в разных видах деятельности	Часто недооценивает свои достижения	Считают себя успешными, хотя на самом деле не преуспели	Реакция зависит от ситуации (например, успех в игре)
Сравнение с окружающими	Оценивает себя в сравнении с ровесниками	Сравнивает себя с успешными детьми и чувствует себя неудачником	Сравнивает себя только с менее успешными	Сравнение зависит от социальной группы
Отношение к критике	Воспринимает конструктивную критику спокойно	Сильно болезненно реагирует на критику	Не принимает критику, считает себя идеальным	Реакция на критику зависит от ситуации

Характеристика показателей самооценки детей 4-5 лет:

Адекватная самооценка ребенка (Ад) соответствует высокому уровню. Такой ребенок анализирует результаты собственной деятельности, способен находить ошибки в решении задач, их причины, сотрудничает со сверстниками, дружелюбен, общителен, стремится к успеху. Занесенный уровень самооценки (Зв) соответствует среднему уровню. Для таких детей характерно то, что они берутся за непосильные задачи, могут расхваливать себя, склонны к самоутверждению за чужой счет, заносчивость, проявление слепоты к собственным недостаткам, критика других. Если мы говорим о заниженной самооценке (Зн) и низком уровне, то понимаем, что ребенок избегает выполнения задач, отказывается от завершения задания (выходит из игры), жульничает во время игры, находит оправдание собственным действиям, не общается со сверстниками, не приемлет критики.

На основании представленных критериев и показателей самооценки представим диагностические методики. Для определения осознания собственных достижений,

отношения к критике и сравнению с окружающими были проведены диагностическая методика, разработанная Р.С. Немовым «Какой я?», разработанная В.Г. Щур «Лесенка» и разработанная Т.В. Драгуновой «Самооценка дошкольника».

Итоги исследования по методике «Какой я?» в группе следующие: 12 детей экспериментальной группы (52,2%) имеют заниженную самооценку (низкий уровень), 3 детей (13,0%) имеют адекватный уровень самооценки (высокий уровень), 8 детей (34,8%) имеют завышенную самооценку (средний уровень).

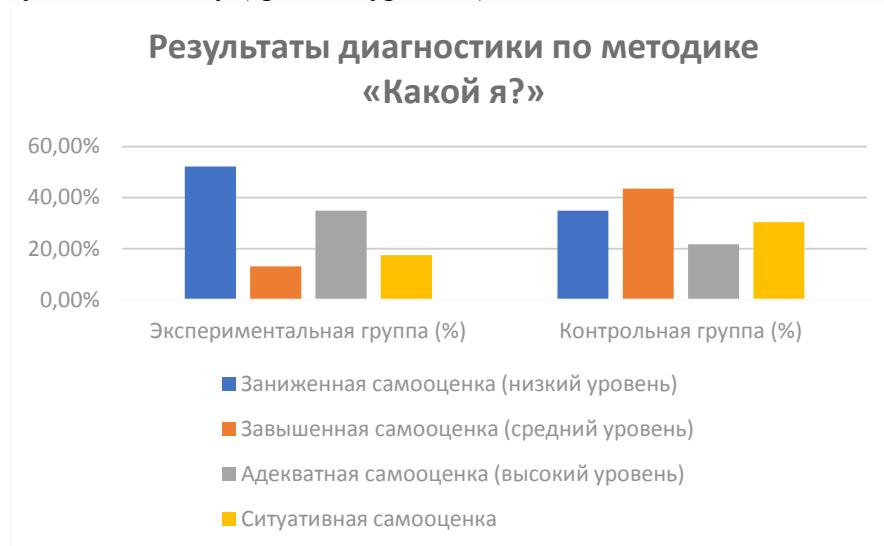


Рис. 1. Результаты диагностики по методике «Какой я?»

Анализ результатов диагностического исследования по методике «Лесенка» показал, что из 23 испытуемых 11 детей (47,9%) имеют заниженную самооценку, с адекватной самооценкой 5 детей (21,7%) и у остальных 7 детей (30,4%) завышенная самооценка.

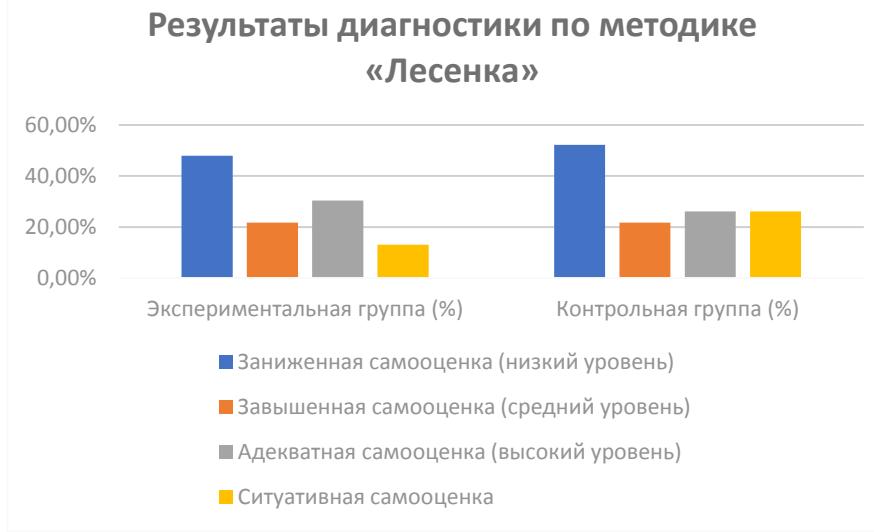


Рис. 2. Результаты диагностики по методике «Лесенка»

По методике «Самооценка дошкольника» полученные результаты позволяют констатировать, что 11 детей (47,8%) имеют заниженную самооценку (низкий уровень), 6 детей (26,1%) имеют адекватный уровень (высокий уровень) самооценки, 6 детей (26,1%) имеют высокую (средний уровень) самооценку.

По итогам обобщения результатов всех проведенных методик у 13 детей (57%) выявлена заниженная самооценка, у 4 (17%) завышенная и только у 6 детей (26%) самооценка адекватная.

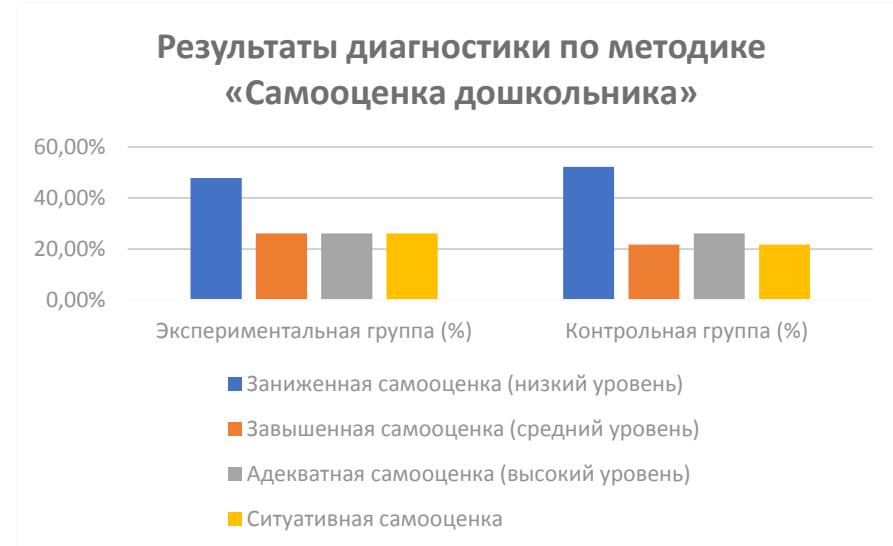


Рис. 3. Результаты диагностики по методике «Самооценка дошкольника»

Таким образом, дошкольники осознают свою самоценность, демонстрируют позитивное самоотношение. Нейтральное самоотношение допустимо, однако является маркером недостаточно развитой самоценности, самопринятия и может привести к сниженнной самооценке.

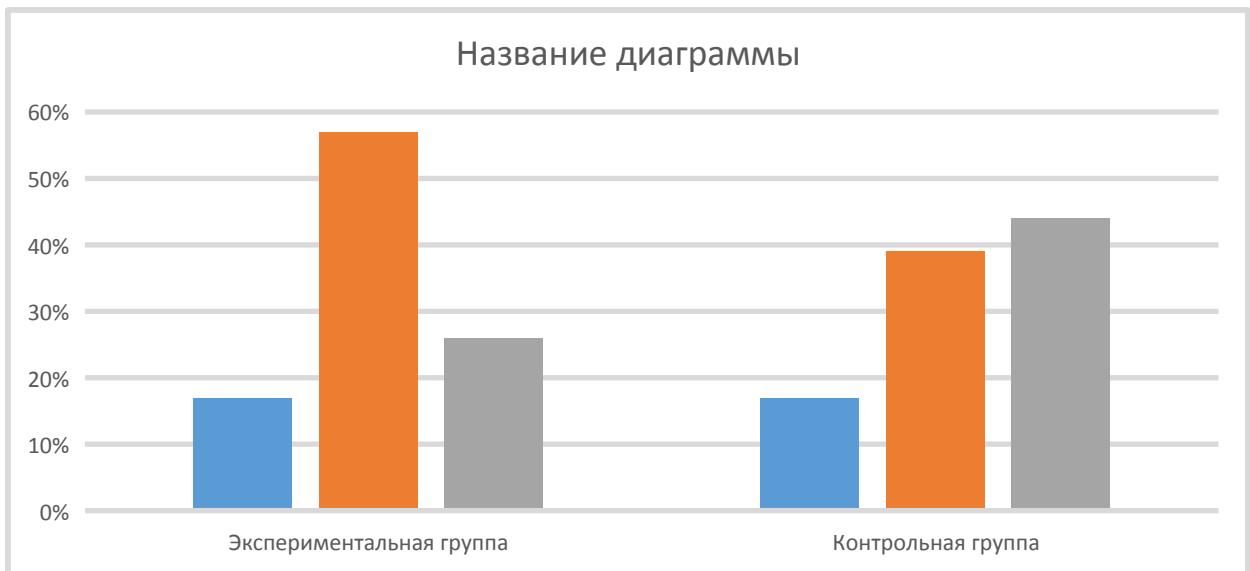


Рис. 4. Результаты констатирующего эксперимента

Для формирования адекватной самооценки мы разработали и реализовали коррекционно-развивающую программу «Азбука уверенности в себе».

Реализуя систему работы по формированию самооценки детей 4-5 лет сюжетно-ролевой игре, мы осуществляли предварительную работу с детьми по формированию самооценки: проводили игры, упражнения и этюды, которые направлены на позитивное отношение к себе и другим людям, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние.

Тренинги проводились со всей группой детей, что отвечает требованиям к проведению тренингов в детском саду. Чтобы корректировать и завышенную, и заниженную самооценку, в каждый тренинг включались упражнения на решение разных задач в процессе формирования адекватной самооценки.

Больше всего детям понравились тренинги «Моя самооценка», «Если бы я был волшебником» и «Знакомый незнакомый Я». Это связано с тем, что удавалось детям в этих занятиях больше. Также в ходе тренингов детям понравились творческие задания, в которых им нужно было что-то рассказать, сочинить, нарисовать или разыграть какую-то сценку.

После проведения тренингов, повторили диагностическое исследование по использованным ранее методикам. Мы провели сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента в экспериментальной группе. По результатам сравнения уровня сформированности самооценки на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, мы видим, что у 4 детей обобщенный уровень самооценки снизился с завышенной до адекватной, у 11 детей самооценка поднялась с заниженной до адекватной, у одного ребенка осталась заниженной, но внутри методик произошел качественный рост показателей, однако этого оказалось недостаточно для достижения адекватного уровня самооценки, у 6 детей самооценка осталась на прежнем, адекватном уровне.

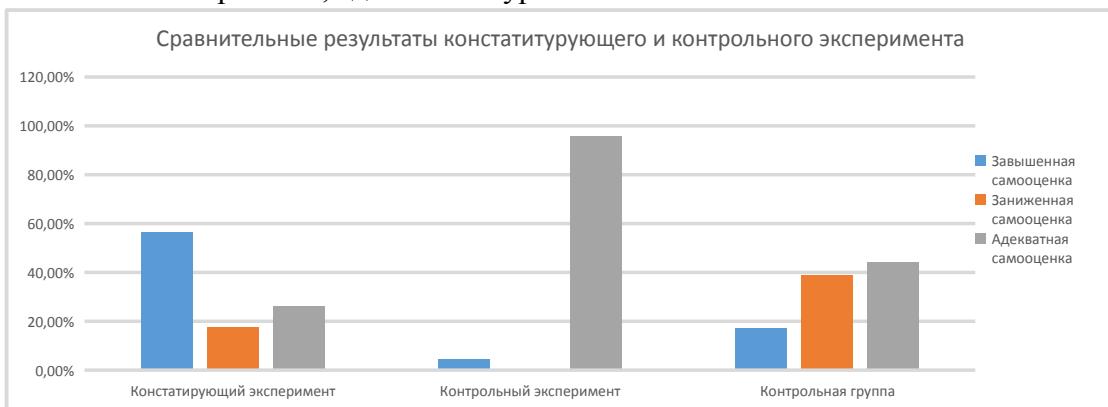


Рис. 5. Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента

Таким образом, сравнив результаты в контрольной и экспериментальной группах, а также сравнив результаты экспериментальной группы, мы можем сделать вывод об эффективности предложенной коррекционно-развивающей программы «Азбука уверенности в себе».

Заключение. Реализовав систему тренингов, мы пришли к выводу, что тренинги оказывают положительное влияние на становление адекватной самооценки у дошкольников. При повторном проведении методик, спустя достаточно большой период времени, когда с детьми была осуществлена система тренингов, у детей заметно повысился уровень самооценки. Тренинги помогают им свои чувства, развивать волевые качества, учиться отвечать за свои поступки и находить выход из сложных ситуаций. В ходе проведения тренингов происходит оптимизация отношений ребёнка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребёнка с другими детьми. Если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников. В тренингах расширяется и обогащается индивидуальный опыт ребёнка. Чем разнообразнее деятельность ребёнка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе. Развиваются способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Важно формировать у ребёнка уверенность, что он справится с трудностями, добьётся хороших успехов, у него всё получится. Для каждого ребёнка в коллективе создаётся ситуация успеха, в которой он сможет проявить себя и свои способности наилучшим образом. Чем больше у ребёнка возможностей для самореализации, тем легче ему социализироваться и быстрее происходит формирование самооценки и адекватной оценки окружающих.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева, Н. Н. Самосознание и образ Я в раннем детстве / Н. Н. Авдеева, Р. В. Короткова. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 1. – С. 5–17.
2. Бабаева, Т. И. Социально-эмоциональное развитие старшего дошкольника : учеб. пособие для вузов / Т. И. Бабаева, Л. С. Римашевская. – Москва : Юрайт, 2021. – 111 с. – Текст : непосредственный.
3. Волкова, Е. В. Особенности формирования самооценки у старших дошкольников / Е. В. Волкова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 15–24.
4. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте / Л. С. Выготский. – Текст : непосредственный // Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. – Москва : Высшая школа, 2007. – С. 278–282.
5. Диагностика в детском саду. Содержание и организация диагностической работы в дошкольном образовательном учреждении : метод. пособие / под ред. Е. Н. Ничипорюк, Г. Д. Посевиной. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 288 с. – Текст : непосредственный.
6. Исаева, Т. А. Особенности самооценки у детей старшего дошкольного возраста / Т. А. Исаева. – Текст : непосредственный // Современное дошкольное образование. – 2022. – № 6. – С. 22–27.
7. Ковалева, Е. В. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольника / Е. В. Ковалева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 44 (543). – С. 247–250.
8. Курочкина, И. В. Поведенческая компетенция воспитателя / И. В. Курочкина. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 8. – С. 85–87.
9. Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта, 2020. – 392 с. – Текст : непосредственный.
10. Этухина, О. А. Понятие «тренинг» и его структура / О. А. Этухина, Т. В. Сипович, М. М. Хахалева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 382–383.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

С.В. Савинова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольного, начального и дефектологического образования, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: ssavv@yandex.ru.

М.Н. Мухачева, студентка 4 курса факультета педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: necoles.masha@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

S.V. Savinova, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Department Chair, Department of Preschool, Primary and Special Education, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: ssavv@yandex.ru.

M.N. Mukhacheva, 4th year Student, Faculty of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: necoles.masha@gmail.com.