

Таким чином, результати констатувального експерименту дозволили дійти висновку, що діти 5-7 років з низьким та середнім рівнем потребують цілеспрямованої систематичної роботи для ампліфікації їхнього художньо-творчого розвитку, що є перспективою подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амацьєва О.П. Діагностика та розвиток творчих здібностей дошкільників у театральній діяльності // Наука і освіта. – 1999. – №5-6. – С.77-80.
2. Кузь В.Г. Навчально-виховний комплекс “Школа – дошкільний навчальний заклад” / Сільська школа України. – 2005. – №23-24. – С.16.
3. Мелик-Пашаев А., Новленская З. Концепция образовательной области “Искусство” (проект) // Искусство в школе. – 2006. – №1. – С.3-6.

УДК 371: 37.064.2

А.В. Горлова

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЇХ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ

У статті аналізується роль адекватної самооцінки в становленні особистості підлітка та розглядаються деякі засоби її формування.

In the article the role of the adequate self-appraisal in the self-awareness development of personality is analyzed and some ways of its forming are lighted up.

Найважливішими проблемами кожної особистості є питання вибору ціннісних орієнтирів, пошуку власного шляху розвитку, самореалізації. Важко переоцінити значущість формування моральних цінностей та еталонів оцінювання себе й оточуючих для молодого покоління. Сучасна підростаюча людина живе в складних умовах соціально-політичних змін та економічної кризи, які у сукупності з внутрішніми протиріччями підліткового віку сприяють виникненню порушень в становленні особистості, ведуть до зниження рівня соціальної адаптації підлітка.

Підлітковий вік – особливий, суперечливий період переходу від дитинства до дорослості. В цей час у дитини на тлі вагомих анатомо-фізіологічних змін активно формується самопізнання, розширюються ціннісні уявлення про світ та своє місце в ньому, створюється *власна* система координат самооцінювання та будується лінія поведінки. Це період пошуку себе в різних рольових випробуваннях, чіткої статевої поляризації, визначення свого статусу в групі. В цьому віці дитина не завжди здатна контролювати власну поведінку й передбачати її наслідки. Значна частина підлітків виявляє себе у важковиховуваності, негативізмі, дезактивних вчинках. Однією з рушійних сил десоціалізації особистості, разом з негативними психобіологічними й соціальними чинниками, є неадекватна самооцінка дитини підліткового віку.

Актуальність нашого дослідження визначається *важливістю*, яку має для сучасного українського суспільства проблема формування *адекватної самооцінки* підлітка, складністю психологічної ситуації, в якій вона реалізується.

Питанням особистісного становлення підлітка присвятили свої праці Л.С. Виготський, Л.І. Божович, С.Л. Рубінштейн, І.Д. Бех, Д.І.Фельдштейн. Проблему перетворюючої ролі самопізнання стосовно зовнішнього й внутрішнього світу особистості висвітлюють роботи Б.Г.Ананьєва, В.С.Мухіної. Тема самопізнання й самооцінки як складових “Я”-концепції підлітка розкривається в дослідженнях А. Реана, І.С. Кона, К. Роджерса та ін. Загальнотеоретичні основи співвідношення самооцінки й особливостей соціально значущої поведінки розглядаються в роботах А. Маслоу, А.Н. Леонтьєва.

У той же час необхідно констатувати, що деякі важливі аспекти розвитку об'єктивної самооцінки сучасних підлітків, не знайшли ще достатнього висвітлення. У вітчизняній науковій літературі досить закритими залишаються питання ролі психолого-педагогічного консультування дітей підліткового віку в процесі формування їх адекватної самооцінки.

Мета нашої статті полягає у визначенні взаємодії між самооцінкою підлітка та основними компонентами його поведінки, місця позитивної самооцінки в структурі “Я”-концепції, а також ролі психолого-педагогічного консультування в оптимізації самооцінки дитини підліткового віку. В нашому дослідженні ми виходили з розуміння того, що самооцінка підлітка є регулятором поведінки й визначає його соціальну адаптацію, а становлення *адекватної самооцінки* як компоненту самосвідомості буде ефективним за умови конструктивних впливів на неї різних засобів консультативної роботи.

Вітчизняні й зарубіжні науковці багато уваги приділяють саме підлітковому віку, кризовому періоду, коли відбувається становлення нового рівня самосвідомості, зміна уявлень про себе, що визначається прагненням зрозуміти себе, свої можливості й особливості як ті, що об'єднують підлітка з іншими людьми, так і ті, що відрізняють його від них, роблять його унікальним і неповторним. З цим пов'язані різкі коливання у ставленні до себе, нестійкість самооцінки. Вказане новоутворення визначає провідні потреби підліткового віку – в самоствердженні і спілкуванні з однолітками [2: 176]. За Л.С. Виготським, в основі всього культурного й психічного розвитку підлітка лежить розвиток інтересів. “Раніше сформовані механізми поведінки продовжують існувати, нові створюються на їх основі, а інтереси, потреби, які призводять до руху цих механізмів, змінюються у корінному вигляді” [3: 19]. Розвиток підлітка, формування системи його інтересів і цінностей є аритмічним рухом, котрий містить як негативну, трагічну кризу, так і позитивний багатосторонній синтез [3: 24]. За висновками Е. Еріксона, з початком пубертатного періоду закінчується дитинство, всі установки й еталони піддаються сумніву. Тепер підлітків, які “стикаються з власною фізіологічною революцією й необхідністю розв'язувати реальні дорослі задачі, перш за все хвилює те, як вони виглядають в очах інших в порівнянні з їх власними уявленнями про себе, а також те, як пов'язати ролі й навички, які були розвинуті й цінилися раніше, з професійними прототипами сьогодення” [7: 250]. Тож від того, якою мірою об'єктивності молода людина оцінює свій внутрішній світ, свої здібності та реальні можливості й залежить вибрана нею особистісна спрямованість.

Самопізнання, за думкою Л.С. Виготського, не є вродженим, воно не дано людині разом зі свідомістю, а виявляється поступово, коли індивід навчається розуміти самого себе [3: 66]. Самооцінка, як компонент самопізнання, який включає знання про себе, оцінку людиною своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і вчинків [5: 332], в молодшому підлітковому віці відзначається ситуативністю, схильністю до зовнішніх втручань, залежністю від одиничних випадків поразок й перемог. Старший підліток виявляє більшу стійкість, стабільність критеріїв самооцінки, яка вже ґрунтується на внутрішніх якостях. *Когнітивний* компонент самооцінки відбиває знання й уявлення людини про себе, *емоціональний* компонент – її ставлення до себе. Ці компоненти знаходяться у нерозривному взаємозв'язку: через спілкування з іншими дитина отримує знання про себе, які емоційно забарвлюються залежно від значущості інформації.

Від характеру самооцінки підлітка залежить, які власні якості сформуються у нього, яким шляхом піде подальше становлення його особистості.

За результатами наших досліджень, у дівчат-підлітків самооцінка тісно пов'язана з зовнішністю, привабливістю, навичками спілкування. Хлопці того ж віку до уваги беруть фізичну активність, силу, інтелект. В цілому, хлопці оцінюють себе вище, ніж дівчата, більш впевнені в собі, легше сприймають свої недоліки. Близько 48% хлопчиків й 54% дівчаток з досліджених нами 126 підлітків 5-7 класів дали собі негативні характеристики. Крайня неадекватна (максимально негативна, або максимально позитивна) самооцінка властива агресивним підліткам, які характеризуються високою тривожністю, невмінням контактувати з оточуючими, егоцентризмом, конфліктністю. Діти з низькою самооцінкою песимістичні,

схильні до депресій, їх уявлення про себе не допускають високих досягнень, тому такі підлітки й не прагнуть до них.

Проявами низького рівня самооцінки, які викликають тривогу з боку батьків і вихователів, є зниження самоповаги, спрямованість на агресивні дії; небезпечно висока податливість до зовнішніх впливів; відсутність схильності до благородних вчинків [4: 87].

Занижена самооцінка, недостатня психологічна стійкість й брак самоповаги є причиною девіантної поведінки підлітків. Занадто висока самооцінка зустрічається в учнів, які не задоволені спілкуванням з однолітками, такі діти виявляють значну обмеженість в кількості видів діяльності й спрямованість на беззмістовне спілкування.

Як зазначає Л.І. Божович, “часто самооцінка виявляється у підлітка внутрішньо суперечливою; свідомо він сприймає себе як особистість значну, навіть виняткову, вірить в себе, у свої здібності, ставить себе вище за інших людей. Разом з тим його гризуть сумніви, які він намагається не допустити в свою свідомість. Але ця підсвідома невпевненість дає про себе знати в переживанні, пригніченості, поганому настрої, занепаді активності та ін.” [2: 235]. Ці протиріччя проявляються в максималізмі підлітків, у хибних формах самоствердження – грубості, порушенні дисципліни, ненормативних вчинках. Науковці дійшли висновку, що неадекватність самооцінки в підлітковому віці – цілком закономірне явище, яке гальмує процес розвитку й соціальної адаптації зростаючої людини.

Самооцінка тоді вважається адекватною, коли вона віддзеркалює реальне становище, об’єктивний погляд на свої можливості, моральні якості й вчинки. “Адекватна самооцінка дозволяє суб’єкту поставитися до себе критично, правильно співвіднести власні сили з задачами різної важкості й з вимогами оточуючих” [6: 113-114].

З точки зору психологів й педагогів одними з найкращих варіантів допомоги підліткам у формуванні їх адекватної самооцінки є організація роботи з ними в тренінгових групах та індивідуальне консультування. Специфічним завданням індивідуальної роботи є допомога зростаючій дитині у знайденні себе, в роботі з собою, в усвідомленні себе відповідальною людиною. Особливого значення таке спілкування вихователя з підлітком набуває в кризові періоди розвитку вихованця, коли він “не реагує на директивно-роз’яснювальні чи аргументувальні дії дорослого” [1: 42]. Запропонований І.Д.Бехом *метод педагогічного умовляння* ґрунтується на системі *емоційних* виховних дій, на переживаннях вихователя і вихованця, які “...у кінцевому підсумку, просвітлюючи розум і енергетично насичуючи його, призводять до запланованих особистісних зрушень” [1: 43].

Одним із ефективних групових інтерактивних методів роботи з підлітками є тренінг. Тренінг – це і активна праця, і гра, що допомагають людині, яка формується, позбутися особистісних та емоційних бар’єрів, засвоїти правила спілкування, набути безпечного досвіду розв’язування проблем, навчитися виявляти свої кращі моральні якості. Як показує досвід, найважливішим психолого-педагогічним надбанням такого виду роботи є сформованість у вихованця навичок самопізнання, здатності бачити та фіксувати самого себе у духовному зростанні, вміння критично, адекватно себе оцінити.

При розробці програми тренінгових занять з підлітками, ми керувалися принципом врахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей підлітка; принципом єдності діагностики й корекції; принципом комплексності методів психолого-педагогічного впливу.

Метою наших занять була допомога підліткам у формуванні їх адекватної самооцінки й створення умов особистісного розвитку шляхом взаємодії учасників тренінгу. Тривалість занять – 90 хвилин, періодичність – 2 рази на тиждень. Категорія учасників – підлітки 12-15 років, кількість – 15 осіб. Тренінг складався з 16 занять. На етапі знайомства відбувається емоційне об’єднання групи, зняття напруги. В подальшому – активізується процес самопізнання дітей, підвищується рівень власної значущості, формується мотивація самовиховання й саморозвитку. На заключному етапі тренінгу, коли помітно підвищується саморозуміння й оптимізується самооцінка підлітків, ми провели дослідження результатів роботи й емоційного стану учасників групи. 100% вихованців повідомили, що вони

задоволені заняттями в групі, які дали можливість узнати про себе багато нового, а також навчитися розуміти й оцінювати себе та оточуючих. У програмі тренінгу використані як авторські вправи, так і розробки відомих науковців – К.Фопеля, О.В. Ємельянової, Г. Бреслава, І. Малкіної-Пих, В.Г. Казанської, Г. Чепмена, О.В. Козловського, Ю. Матюгіна, В.Г.Баженова, А.Г. Грецова.

Програма тренінгових занять з підлітками “КЛЮЧ”

“Дай мені свою руку і я поведу тебе до тебе”.

Напис на пам'ятнику Янголу у м. Гамбург.

Заняття 1. Будьмо знайомі!

Мета: знайомство учасників один з одним, прийняття правил поведінки в групі; зняття емоційної напруги, створення робочої доброзичливої атмосфери.

План:

1. Знайомство. Привітання тренера. Визначення правил роботи.
2. Розминка: вправи на знайомство й синхронізацію “Імена по колу”, “Асоціації”, “Хвиля”.
3. Основна частина: вправи на зняття емоційної та тілесної напруги, на зростання самооцінки учасників – “Атоми й молекули”, “Чого я хочу”, “Нострадамус”.
4. Обговорювання підсумків заняття. Складання списку учасників.
5. Ритуал прощання.

Заняття 2. Мої емоції.

Мета: навчання управлінню емоційним станом, прийомам емоційного стримування й розрядки, підвищення рівня самооцінки.

План:

1. Обговорювання враження від попереднього заняття.
2. Розминка: вправи на знайомство, довіру – “Крок вперед, хто...”, “Подарунок”, “Сліпий і поводитир”.
3. Основна частина: вправи на розвиток емоційної грамотності – “Папуга”, “Дзеркало”, “Планета почуттів”, “Веселка”; вправи на оволодіння прийомами емоційного стримування й розрядки: “Ворог на долоні”, “Танок емоцій”, “Золоте джерело”. “Квітка почуттів”.
4. Обговорення та оцінка результатів тренінгу.
5. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 3. Мої цінності (I).

Мета: допомога в розвитку розуміння себе, своїх потреб і реакцій.

План:

1. Розминка: вправи на довіру та взаємодію “Ім'я і рух”, “Комплімент”, “Чарівний скульптор”, “Тільки разом”, “Пісочний годинник”.
2. Основна частина: вправи на розуміння якостей своєї особистості “Емблема”, “Закінчи фразу”, вправи на стимуляцію розуміння власної системи цінностей “Мій всесвіт”, “Триптих”.
3. Узагальнюючий шерінг.
4. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 4. Мої цінності (II).

План:

1. Розминка: вправи на взаємодію та згуртування “Сигнал”, “Побажання”.
2. Основна частина: вправа на стимуляцію усвідомлення власної унікальності “Клон”, вправи на систематизацію життєвого досвіду “Я – книга”, “Прибирання”.
3. Обговорення та оцінка результатів тренінгу.
4. Заповнення анкет зворотнього зв'язку.
5. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 5. Розв'язуємо проблеми (I).

Мета: розвиток компетентності та відповідальності; систематизація знань підлітків про наслідки аддиктивної поведінки, уточнення уявлень про її вплив на всі сфери життя людини; активізація саморозуміння.

План:

1. Розминка: вправа на об'єднання, позитивне емоційне спрямування “Якщо ти квітка, тварина, звук...”
2. Основна частина: вправа на перевірку можливості бачити своє життя з різних позицій “Я – жертва?”; вправи на вміння розрізняти проблеми і неприємності “Мої проблеми”, “Новий погляд”; вправи на систематизацію уявлень підлітків про причини негативної поведінки та її наслідків “Формула невдахи”, “Доміно”.
3. Узагальнюючий шерінг.
4. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 6. Розв'язуємо проблеми (II).

План:

1. Розминка: вправи на взаємодію “Близнюки”, “Дзеркало”.
2. Основна частина: вправа на стимуляцію переживання негативного досвіду втрат людини (та її близьких), яка практикує ризиковану поведінку “Дорогою втрат”; вправи на розвиток відповідальності за власні дії “Сам собі режисер”, “За і проти”.
3. Обговорювання результатів.
4. Вправи на релаксацію. Ритуал прощання.

Заняття 7. “Я + ТИ = МИ” (I).

Мета: навчання розрізняти деструктивні й конструктивні стосунки; стимулювання переживання позитивного досвіду стосунків на засадах партнерства і взаєморозуміння; активізація самопізнання й розуміння інших.

План:

1. Розминка: вправа на підвищення позитивного емоційного заряду “Віртуальний подарунок”.
2. Основна частина: вправи на розвиток уміння чітко сприймати свого партнера “Аура”, “Розв'яжи вузол”; вправа на переживання досвіду стосунків, які ґрунтуються на погрозах і маніпуляціях “Маг та Карлик”; вправа на розуміння своєї ролі у виконанні сумісної роботи “Аеродром”.
3. Узагальнюючий шерінг.
4. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 8. “Я + ТИ = МИ” (II).

План:

1. Розминка: вправа на взаємодію “Піднятися разом”.
2. Основна частина: вправа на переживання досвіду стосунків, які будуються на ігноруванні “Кам'яна глиба”; вправа на переживання досвіду стосунків опору “Канатик”; вправи на перевірку ефективності співробітництва та можливості вирішувати разом важливі задачі “Будуємо міст”, “Все або нічого”.
3. Обговорювання результатів тренінгу.
4. Заповнення анкет зворотного зв'язку.
5. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 9. Спілкуємося успішно (I).

Мета: оволодіння навичками асертивної поведінки; формування комунікативних умінь й навичок ділового спілкування.

План:

1. Розминка: вправи на протидію “Бій півників”, “А Шапокляк – проти!”.
2. Основна частина: вправи на розвиток уміння встановлювати контакт “Знайди пару”, “Автобус”, “Невербальний контакт”, “Об'ява”, “Прохання”; вправи на

розвиток уміння повідомляти свою думку без нападу “Я – повідомлення”, “П’ять способів сказати “ні””.

3. Колективне виготовлення колажу “Ефективне спілкування”.
4. Обговорення підсумків заняття. Ритуал прощання.

Заняття 10. Спілкуємося успішно (II).

План:

1. Розминка: вправи на встановлення контакту “Мені подобається, що ти...”, “Відверто кажучи...”.
2. Основна частина: розв’язування задач на опрацювання навичок протистояння негативному тиску “Складна ситуація”; вправи на опрацювання навичок сприймання іншої людини без оцінювання “Бачу різницю”, “Ми з тобою однієї крові”.
3. Підсумковий шерінг.
4. Ритуал прощання.

Заняття 11. Толерантність (I).

Мета: розвиток толерантності; профілактика агресивної поведінки.

План:

1. Стартовий шерінг.
2. Розминка: вправи на встановлення контакту “Черга”, “Як дві краплі води”.
3. Основна частина: вправи на розвиток толерантного ставлення до оточуючих та життєвих подій “Три на три”, “Пересадка серця”, “Чарівна виставка”; вправа на вивчення мотивів агресивної поведінки – групова дискусія з аналізом поведінки людей в конфліктних ситуаціях.
4. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 12. Толерантність (II).

План:

1. Обговорювання результатів минулого заняття.
2. Розминка: вправа на опрацювання навичок безоціночного спілкування “Бачу – промовляю”.
3. Основна частина: вправи на розвиток толерантного ставлення до себе і до інших “Ідеал”, “Чотири квадрати”; рольова гра з провокуванням агресії, малювання коміксу.
4. Обговорювання конструктивних способів вирішення конфлікту.
5. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 13. Цілеспрямованість – шлях до успіху (I).

Мета: оволодіння навичками побудови здорового способу життя та успіху; розвиток вмінь вирішення проблем; активізація процесу самопізнання.

План:

1. Розминка: вправа на підвищення самооцінки “Як ніхто інший”.
2. Основна частина: вправа на розвиток уміння бачити зміни в житті “Старе і нове”; вправи на оволодіння навичками планування успіху “Програма успіху”, “Вміння й талант”; вправа на розуміння можливостей для розв’язання проблем “Консиліум”.
3. Узагальнюючий шерінг.
4. Вправи на релаксацію. Ритуал прощання.

Заняття 14. Цілеспрямованість – шлях до успіху (II).

План:

1. Розминка: вправа на розвиток позитивного мислення “Казка по колу”.
2. Основна частина: вправи на розвиток почуття відповідальності за свої вчинки та долю, на вміння планувати життєвий шлях “Думки про життя”, “Хазяїн долі”, “Відповідальність”.
3. Підсумкове обговорювання з оцінкою результатів.
4. Релаксаційні вправи. Ритуал прощання.

Заняття 15. Цілеспрямованість – шлях до успіху (III).

План:

1. Розминка: вправа на розвиток позитивного мислення, підвищення самооцінки “Хвалько”.
2. Основна частина: вправа на розуміння того, з якими аспектами життя пов’язані власні цілі “Чарівники XXI століття”; вправа на вміння реально підходити до планування життя “Досягти вершини”; виконання колективної роботи “Формула успіху” (колаж).
3. Узагальнюючий шерінг. Ритуал прощання.

Заняття 16. ХОЧУ, МОЖУ, БУДУ!

Мета: усвідомлення власної значущості; закріплення навичок адекватної самооцінки.

План:

1. Розминка: вправа “Пошук позитивного”.
2. Ретроспективний огляд тем тренінгу.
3. Підсумковий шерінг “Що я отримав від участі в програмі”, вправа “Нострадамус”.
4. Вручення посвідчень.
5. Ритуал прощання.

Висновки. Специфіку ситуації становлення самооцінки сучасних підлітків характеризує прагнення до дорослості, зростання самосвідомості, зміна оціннісного ставлення до себе й оточуючих. Характер самооцінки зростаючої людини визначає формування якостей особистості й напрямок лінії поведінки. Тільки адекватний рівень самооцінки дозволяє вихованцю реально ставитися до своїх здібностей і моральних якостей, сприяє формуванню впевненості, самокритичності, наполегливості, дозволяє спрямувати власну активність на різні види діяльності й пізнання себе та інших. Дуже важливо вчасно надати підростаючій особистості підтримку й допомогу, навчити об’єктивному ставленню до себе та оточуючих. Досвід нашої роботи вказує на можливість вирішення цієї проблеми шляхом організації індивідуальної роботи та участі підлітків у тренінгах, які сприяють оволодінню соціально-психологічними знаннями, розвитку самопізнання, формуванню адекватної самооцінки і, як наслідок, самовдосконаленню особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Вихованець у вирі олюдження. Науково-методичний посібник. – Рівне: РДГУ. 2008. – 94 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Издательство “Институт практической психологии”, 1995. – 352 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. – Т. 4. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
4. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. – С.-Пб: Питер, 2007. – 224 с.
5. Психологічний словник / За ред. Д.І. Фельдштейна. – М.: Слово, 1983. – 332 с.
6. Психология подростка: учебник / Под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – С.-Пб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с.
7. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – С.-Пб.: ООО “Речь”, 2000. – 416 с.

УДК 371.036

І.В. Гриценко

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядаються питання формування та розвитку самооцінки учнів молодшого шкільного віку.