

Технология формирования адекватной самооценки умственно отсталых учащихся

В статье рассмотрено описание разработанной в результате теоретико-прикладного исследования технологии формирования адекватной самооценки учащихся с легкой степенью умственной отсталости. Представлено описание совокупности целей, содержания, методов и средств процесса формирования адекватной самооценки данной категории учащихся.

Личностная самооценка, адекватность самооценки, умственно-отсталые учащиеся.

O.S. Nazarevitch,
Shadrinsk

The technology of the formation of the adequate self-concept of the mental deficient

The article deals with the information about the description of the consequently theoretical-applied research of the technology of the formation of the adequate self-concept of the learners with the mental deficiency's light degree. The article is devoted to the description of the battery of the goals, content, methods and means of the process of the formation of the adequate self-concept of this category of the learners.

Keywords: *The personality self-concept, the adequacy of the self-concept, the mental deficient.*

Процесс развития зрелой и адаптированной личности учеников коррекционных школ тесно связан с формированием их личностной самооценки. Результатом нашего теоретико-прикладного исследования стала разработка психолого-педагогической технологии формирования адекватности показателей самооценки умственно отсталых учащихся средних и старших классов, включающая в себя подготовительный, диагностический, прогностический, формирующий, контрольно-аналитический этапы.

На подготовительном этапе данной технологии осуществлялся анализ учебно-воспитательной среды испытуемых, подбиралось оптимальное время для обследования подростков и организации занятий, устанавливался контакт с подростками, проводились беседы с педагогами, работающими с детьми.

На диагностическом этапе осуществлялось исследование специфических особенностей структуры и содержания самооценки учащихся средних и старших классов с легкой степенью умственной отсталости.

На прогностическом этапе прогнозировался вероятностный результат психологической работы, проектировалась программа по формированию адекватной самооценки данной категории испытуемых.

На формирующем этапе осуществлялась апробация разработанной коррекционной программы, направленной на формирование адекватной самооценки испытуемых.

Коррекция самооценки и отношения к себе происходило через внедрение в работу следующих компонентов:

1. информационно-познавательный - адекватное восприятие себя и окружающих; расширение знаний об особенностях собственного физического «Я»; личностных свойств и качеств, эмоционального реагирования, поведения; понимание восприятия собственных особенностей окружающими людьми;

2. эмоционально-аффективный - получение поддержки со стороны экспериментатора и группы; научение эмпатийному переживанию и более точному пониманию и вербализации собственных чувств, эмоциональных состояний;

3. поведенческий: приобретение навыков свободного общения; выработка и закрепление привычных способов поведения, основанных на адекватном оценивании собственных свойств и качеств в проблемных ситуациях; преодоление неадекватных форм реагирования на внешнюю оценку; развитие самостоятельности, сотрудничества и взаимопомощи, что способствовало более успешной интеграции в социум.

В ходе работы нами учитывались особенности познавательной и эмоциональной сфер учащихся коррекционных школ в: уровнях развития памяти и внимания, фрагментарности и диффузности восприятия, отсутствии навыков дифференцировки эмоций, выделении несущественных деталей при самоописании.

Разработанные коррекционные занятия были распределены в четыре **блока**: ориентировочный, коррекционно-установочный, реконструктивно-коррекционный и коррекционно-закрепляющий

Первый блок занятий - ориентировочный - был направлен на создание благоприятной, рабочей атмосферы в группе, уменьшение напряжения при групповой работе и снятие страхов и запретов при работе на коррекционных занятиях.

Для этого использовались:

1. Упражнения направленные на адаптацию учащихся в условиях работы на коррекционных занятиях. Участникам группы раздавались листки с напечатанными правилами, которые оставались у них до конца занятия. Принятие правил работы участниками группы на занятии обеспечивало более успешную адаптацию испытуемых к условиям работы, что способствовало повышению продуктивности деятельности по самооцениванию.

2. Упражнения для создания настроения на работу через активизацию деятельности и стимуляцию внимания испытуемых - *«Зеркало»*, *«Мальчик (девочка) – наоборот»*, *«Узнай по голосу»* [4].

3. Упражнения, направленные на организацию благоприятного социально-психологического климата на занятии *«Путаница»*, *«Кто Я?»*, *«Я тебя помню»*, *«Скажи приятное»*, *«Три заветных желания»*, *«Назови ласково»*, *«Здороваемся по-разному»* [5]. При их проведении мы учитывали, что, учащиеся школы-интерната хорошо знают друг друга, что помогло установлению положительного эмоционального контакта между членами вновь созданной группы.

4. Созданию положительного эмоционального климата способствовали упражнения, направленные на установление доверительных отношений (открытостью и откровенностью экспериментатора) между участниками группы и экспериментатором *«Сиамские близнецы»*, *«Займи стул»*, *«Откровенный вопрос»* [6].

Конфликтные ситуации, вызванные сменой привычного местонахождения учащихся к своему месту в классе или кабинете на занятии преодолевались через напоминание правил проведения занятий и разрешение экспериментатора сидеть там, где хочет испытуемый. Также мы предлагали высказать свои претензии участникам группы обращаясь к другу ласковыми именами, что вызывало смех и снимало напряжение.

5. Возникающее в ходе адаптации к новым условиям работы мышечное и психологическое напряжение снималось посредством использования *игр-релаксаций* - *«Тряпичная кукла и солдат»*, *«Смеяться запрещается»*, *«Дрожащее желе»* [6].

Второй блок занятий - коррекционно-установочный блок предполагал формирования навыка адекватного восприятия и оценки самого себя, поведения, эмоций; согласованности самооценки со своими возможностями и внешней оценкой; развития уверенности в себе; формирование привычных способов поведения.

Формирование навыка адекватного самовосприятия и самооценивания осуществлялось на основе тренировки испытуемых в составлении рассказа о

себе по алгоритму *«Я сам»*, который выступал в качестве наглядной опоры при составлении самоописаний.

Алгоритм самоописания включал в себя: общие сведения о себе; описание лица; описание конституции; характеристика походки; тип личности; характеристику речи; описание видов деятельности.

Адекватное самооценивание эмоциональной сферы формировалось на основе упражнений, помогающих учащимся дифференцировать эмоции, а на этой основе корректировать собственные моторные и аффективные реакции.

Работа строилась на основе системы, предложенной Р.Р. Калининой [1] и включала в себя:

- знакомство участников экспериментальной группы с содержанием понятий, определяющих основные эмоциональные состояния;
- знакомство с проявлениями эмоциональных состояний в мимике, позе и жестах. Учащимся предлагалось запомнить особенности схематического изображения и описания мимики и жестов при проявлении радости, внимания, удивления, безразличия, презрения, печали, горя, гнева, страха и боли;
- тренировку выражения эмоций в собственных мимике, позе и жестах. Испытуемым предлагалось: - назвать сходство и отличие в проявлениях эмоциональных состояний, ответив на вопросы: «Скажи, чем отличается радость от гнева?», «Что общего у печали и испуга?». При ответе учащиеся пользовались схематичными изображениями эмоций.

Для адекватного отражения преобладающего эмоционального фона участников группы и его коррекции мы применяли эмоциональную цветовую палитру. Учащимся предлагалось вспомнить, как они оценивали свое настроение на уроке и объясняли, что на занятиях оценка настроения будет осуществляться с помощью набора цветных полосок. Настроение оценивалось в начале и конце занятия, затем аргументировался выбор цвета и предлагались способы, помогающие исправить негативные эмоциональные переживания.

Для формирования согласованности самооценки с внешней оценкой (за счет получения обратной связи) мы использовали упражнения на понимание восприятия своего образа окружающими «Я глазами группы», «Конкурс хвастунов», «Я тебя знаю», «Сходства», «Кто мой друг», «Контраргументы» [2].

Развитие у участников экспериментальной группы саморефлексии через формирование способности адекватно оценить собственные качества и свойства с позиции референтного другого позволял прием **замены ролей** («Я - хороший, я - плохой», «Каким бы я хотел быть», «Я в будущем», «Посмотри на себя глазами полными любви» [6]).

С целью закрепления полученных навыков самоанализа и самораскрытия, развития уверенности в себе использовались упражнения «Сердце группы», «Прокуроры и адвокаты», «Подарок», «Акция доверия», «Рецепт приготовления меня» [7].

Третий блок - реконструктивно-коррекционный блок предусматривал развитие компонентов самооценки за счет формирования конструктивной социально-психологической позиции, гармонизации уровня притязаний, обучения умению открыто выражать свои чувства по отношению к себе и другим, стимулирование развития активных форм поведения и повышение уверенности.

Тактика поведения психолога в этом блоке построена на демонстрации испытуемым неадекватных способов самооценивания и формировании потребности в изменении сложившегося положения.

В данном блоке занятий мы использовали упражнения для развития компонентов самооценки. Они были направлены на повышение адекватности самооценки дезадаптированных учащихся, исходя из реальных достоинств и положительных качеств, которыми обладали испытуемые, посредством формирования самооценности («Мои лучшие качества», «Ладонка», «Я самый - самый», «Я умею

лучше всех», «Я горжусь...», «Мой внутренний мир», индивидуальности и собственной неповторимости («Я не похож на других», «Что я люблю», «Лучший поступок», гармонизации притязания на признание («Елочка», «Гадкий утенок», «Угадай-ка», «Волны» [5].

С целью фиксации на успехах и достижениях мы использовали обучение новым формам поведения, раскрывающим сущность самооценки («*Моделирование поведения», «Покричи на себя», «Походка», «Преодоление», «Заросли* [3,5]. Мы делали акцент на одинаковом ко всем участникам группы отношении и подходе к оцениванию со стороны экспериментатора.

Элементы аутотренинга использовались для внушения чувства уверенности в себе и своих силах. Все упражнения с использованием аутотренинга в данном цикле занятий имели одинаковую структуру: сначала мышечное расслабление, а затем внушение формул покоя, умения адекватно себя оценивать, уверенности в себе (мы продолжали использовать формулы внушения апробированные во втором блоке занятий).

Обучение умению открыто выражать чувства по отношению к себе и другим осуществлялось на основе упражнений «*Впечатление», «Лучший поступок», «Что я люблю»* [5].

С целью формирования адекватных форм реагирования на ситуации оценивания личностных качеств и свойств учащихся, проблемные ситуации мы использовали проигрывание проблемной ситуаций.

Четвертый блок - коррекционно-закрепляющий блок был нацелен на закрепление у учащихся полученных навыков самопознания и самооценивания в ситуациях выбора посредством закрепления внутренней позиции уверенности в себе; снятие психоэмоционального напряжения.

Психологическое воздействие на испытуемых имело форму похвалы, подбадривания, вербального и невербального выражения уверенности в способностях ребенка. Учащиеся ориентировали на выбор адекватных форм реагирования в различных ситуациях. Для снятия возникающего в ходе занятий гиперактивности использовался эффект динамической релаксации.

На первом этапе работы испытуемым предлагались наиболее привлекательные для них задания, которые обеспечивали интерес к деятельности и успех в ней. Одновременно проводилась работа с педагогами, в процессе которой экспериментатор обучал их использованию конструктивных форм поощрения за успех и эффективным приемам повышения мотивации достижения.

На втором этапе при повышении сложности заданий внимание детей акцентировалось не на сравнении их собственных результатов с результатами деятельности других испытуемых, а на аккуратности выполнения заданий, последовательности деятельности, индивидуальности и творчества, желания оказать помощь сверстникам.

Для этого мы применяли проигрывание проблемных ситуаций, невербальное оценивание самоощущений («*Шкала самочувствия», «Графическая самооценка»,* подведение итогов занятий, элементы аутотренинга и релаксацию [7].

Проведение контрольного эксперимента подтвердило эффективность применения психолого-педагогической технологии по формированию адекватной самооценки умственно отсталых учащихся среднего и старшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р.Р. Калинина. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 157 с.
2. Применение методики «ДИАРТЕК» в психокоррекционной работе школьного психолога / сост. В.Н. Белоногова. – Магнитогорск, 1994. – 25 с.

3. Макшанов, С.И. Психогимнастика в тренинге / С.И. Макшанов // Психология влияния : хрестоматия / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – С. 457-490.
4. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н. Самоукина. – Москва : ИНТОР, 1997. – 192 с.
5. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? : практ. пособие : в 4 т. / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2001.
6. Харькин, В. Психолого-педагогические тренинги / В. Харькин, А. Гройсман. – Москва, 1995. – 124 с.
7. Хухлаева, О.В. Лесенка радости / О.В. Хухлаева. – Москва : Совершенство, 1998. – 124 с.