**Методика «МЭДОС»**

*Цель:* изучить проявление свойств самосознания.

Опыт выполняется на основе беседы, в которой ребенку предлагается ответить на ряд вопросов.

*Материал:* список утверждений, бланк для фиксации ответов.

Список утверждений:

* Хочешь быть слишком маленьким
* Считаешь себя некрасивым
* Считаешь себя нездоровым
* Считаешь себя слабее других
* Считаешь, что ты глупее других
* Считаешь себя не очень способным
* Считаешь, что тебе часто не везет
* Считаешь ли ты, что у тебя все получается плохо, что ты ничего не умеешь
* Думаешь ли ты, что ты плохой мальчик (девочка)
* Считаешь, что ты не кому не нужен, тебя не кто не любит, и часто говорят об этом.

*Обработка и анализ результатов:*

Первые 4 суждения свидетельствуют о непринятии физического «Я», остальные свидетельствуют о неадекватной самооценке и уровне притязаний. Общее количество совпадений ответов по шкале притязаний указывает на уровень нарушений формирования самосознания ребенка.

М**етодика определения эмоционального уровня самооценки**

*Цель:* определить эмоциональный уровень самооценки

Опыт выполняется на основе проективной методики, включающей в себя ряд субтестов, в которых ребенку предлагается выбрать свое место или место близких ему людей в схематичных рисунках. Все спонтанные высказывания испытуемых при выполнении субтестов фиксируются в протоколе либо записываются на диктофон.

*Материал:* рисунки для выполнения субтестов.

Экспериментатор предъявляет испытуемым рисунок и просит их выполнить задание соответствующего субтеста.

**Субтест 1:** Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков- люди. Укажи, где находишься ты.

*Обработка и анализ результатов*

**Субтест1.** Нормой для ребенка является указание на третий - четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего Я - образа, осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную, а при указании на круги далее пятого - заниженную самооценку.

**Методика «Лесенка»**

*Цель:* определить особенности самооценки младших школьников и представлений о том, как его оценивают другие люди (когнитивную составляющая самооценки).

Опыт выполняется на основе проективной методики, в которой ребенку предлагается выбрать свое место на лесенке и место, куда бы его поставили его родители, а также аргументировать, почему он так думает.

*Материал:* макеты двух человечков (мальчик и девочка), макет лесенки, лист бумаги для фиксации аргументов ребенка.

Экспериментатор предлагает ребенку мысленно рассадить на лежащей перед ним лесенке детей. «При этом на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже – просто хорошие, затее – средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены плохие дети. После этого ребенку дается фигурка человечка и экспериментатор просит поставить эту фигурку на ту ступеньку, которой сам ребенок, по его мнению соответствует. Затем ребенку предлагается поместить фигурку на ступеньку, куда по его мнению, его поставила бы мама.

По мере ответов ребенка психолог фиксирует названные позиции и то как аргументирует эти позиции ребенок.



Обработка и анализ результатов. Если ребенок считает, что мама поставила его выше, чем он сам себя, то это свидетельствует о том, что такие дети ощущают твердую поддержку «за спиной», уже имеют выраженную способность критически оценивать себя, как личность. Этот вариант по мнению автора методики является благоприятным и соответствует адекватной самооценки.

* если ребенок считает, что мама его поставила ниже, чем он сам себя, то это характеризует детей, как не благоприятных и этому варианту соответствует заниженной самооценки.
* если ребенок считающий, что его мнение и мнение мамы совпадает, это свидетельствует о том, что эти дети менее благополучны или они выдают желаемое за действительное, это говорит о завышенной самооценки.

**Содержание игр и упражнений, включенных в программу по развитию адекватной самооценки**

**«Поймай мяч»**

Участники сидят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важной чтобы в процессе игры каждому частнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

**«Закончи предложение**»

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

**«Назови свои сильные стороны»**

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использование в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «BOT».

**«Рисунок «Я в будущем»**

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, спросите, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

**«Разыгрывание ситуаций»**

Сюжеты для разыгрывания могут быть придуманы самими детьми или же можно использовать реальные ситуации общения, вызвавшие затруднение в общение.

Учитель вызвал мальчика к доске, а он не может ничего сказать, хотя выучил домашнее задание?

Девочка играла на перемене и увидела незнакомого маленького мальчика, который громко плакал.

**«Зайки и слоники»**

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**«Волшебный стул»**

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким.

**«Тренируем эмоции»**

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

— осенняя, туча;

— рассерженный человек;

— злая волшебница.

Улыбнуться, как:

— кот на солнце;

— само солнце;

— как Буратино;

— как хитрая лиса;

— как радостный ребенок;

— как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

— ребенок, у которого отняли мороженое;

— два барана на мосту;

— как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

— ребенок, потерявшийся в лесу;

— заяц, увидевший волка;

— котенок, на которого лает собака.

**«Глаза в глаза»**

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.