

DOI 10.58351/2949-2041.2025.23.6.011

Столярова Мария Вадимовна, магистрант
ФГБОУ ВО МГППУ
Stolyarova Maria Vadimovna
Moscow State University of Psychology & Education

Горшкова Елена Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО МГППУ
Gorshkova Elena Viktorovna
Moscow State University of Psychology & Education

**ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ УВЕРЕННОСТИ
В СЕБЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ
THE PROBLEM OF DEVELOPING PRESCHOOLERS' CONFIDENCE
AND THE POSSIBILITY OF SOLVING IT**

Аннотация. Многие психологи изучали значение уверенности как личностного качества, причины возникновения у детей неуверенности в себе. Поиск путей решения проблемы развития уверенности у дошкольников остается актуальным. В нашем исследовании изучается влияние эмоционально-двигательной психотехники на уверенность в себе старших дошкольников.

Abstract. Many psychologists have studied the importance of confidence as a personal quality, the causes of self-doubt in children. The search for ways to solve the problem of developing confidence in preschoolers remains relevant. Our study examines the impact of emotional-motor psychotechnics on the self-confidence of older preschoolers

Ключевые слова: Уверенность, неуверенность в себе, «Эмоционально-двигательная психотехника».

Keywords: Confidence, self-doubt, "Emotional-motor psychotechnics".

В современном дошкольном образовании большое внимание уделяется развитию эмоциональной сферы детей, укреплению их эмоционального благополучия. Одна из проблем, наблюдаемая у многих дошкольников, – неуверенность в себе как личностное качество. В связи с этим проблема развития, укрепления у детей уверенности в себе становится актуальной.

Развивать у детей уверенность в себе необходимо с дошкольного возраста. Исследования, которые проводятся по этой проблеме, чаще связаны с младшими школьниками и подростками, так как в школьном возрасте такое качество проявляется уже довольно очевидно и выступает помехой в академических достижениях и межличностном общении. Применительно к дошкольникам таких исследований существенно меньше; предпринимаются попытки разработать методики преодоления неуверенности. Например, эмоционально-двигательная психотехника – «направление психолого-педагогической помощи в преодолении психологических проблем ребёнка на основе знаний о его психике, особенностях функционирования тела и характера выразительных движений; осуществляется путём решения практических задач на материале образно-двигательных упражнений с насыщенным эмоциональным содержанием» [4, с. 24]. Методика применяется в практической работе с детьми 3-7 лет для преодоления проблем в развитии эмоционально-личностной сферы, в том числе – устранения неуверенности, однако ее эффект экспериментально не подтвержден.

Решение этой проблемы уверенности у детей особенно важно применительно к старшим дошкольникам. В 6-7 лет развивается произвольность поведения, происходят важные изменения в самосознании ребенка, представлениях о себе, развивается самооценка, он переходит от внеситуативно-познавательного общения к деятельности и способам общения с



окружающими, подчиняющимся нормам морали и этики, требованиям социума, целям деятельности (Л.С. Выготский [1], А.В. Запорожец [5]). Л.С. Выготский видел проблему развития в том, как ребёнок, осваивая устоявшиеся социальные нормы и правила, овладевает собственным поведением и осознаёт свои действия.

По мнению М. Балинта, младенец приходит в этот мир с ощущением всемогущества; его уверенность в себе зашкаливает, когда есть тесная привязанность к матери [6], которая обеспечивает ему полную безопасность. Причина неуверенности кроется в нарушении этой связи. Может проявляться в страхе опасности или, наоборот, – рвении к риску.

В раннем и дошкольном возрасте ощущение ребенком уверенности может под влиянием внешних обстоятельств (воспитание, среда) трансформироваться в противоположное качество, если ситуативные переживания неуверенности повторяются и закрепляются как устойчивая черта личности.

Проблема уверенности / неуверенности рассматривалась отечественными и зарубежными учёными в русле основных психологических подходов: бихевиорального (Д. Вольпе, А. Сальтер и др.), когнитивно-бихевиорального (Р. Зигмунд, В.Г. Ромек), социально-когнитивного (А. Бандура), системного (Н.Ю.Будич, И.Г. Скотникова), многомерно-функционального (А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова). Но до сих пор остаётся сложность в формулировке определения этих понятий именно по дошкольному возрасту. Уверенность в детском возрасте часто рассматривается в связи с понятиями «самооценка» и «уровень притязаний».

Анализ исследований по этой проблеме применительно к дошкольникам выявил ряд понятий, созвучных «уверенности в себе», таких, как: «социальная уверенность», «социальная компетентность» и др. Их обобщение позволило определить «уверенность в себе» как личностное качество, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность связана с самооценкой и притязанием, завышенный уровень которых оптимален для дошкольников.

Говоря о неуверенности в себе, логично предположить, что она может быть связана с эмоциональным предвосхищением (А.В. Запорожец [5]) и ожиданием неудачи на основе личного опыта негативных переживаний в определенных ситуациях, когда ребенок не мог проявить себя достаточно успешно.

На этой основе было сформулировано “рабочее” для нашего исследования определение неуверенности в себе – это предвосхищение и / или ситуативное переживание неуспеха, избегание решения жизненных задач, особенно включающих момент неизвестности, связанной с недостатком позитивного опыта в ситуациях поиска, требующих проявления творчества. Возникает при сниженной самооценке, проявляется на низком уровне притязаний.

Экспериментальное исследование требует подбора методики для диагностики исследуемого качества. Но недостаток “прямых” диагностических методик для выявления уверенности / неуверенности в себе вынуждает использовать “косвенные”, взаимодополняющие методы, чтобы соотнести их данные между собой и получить более полную картину.

Методы исследования

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности развития у дошкольников уверенности в себе с помощью методов эмоционально-двигательной психотехники.

Гипотеза исследования – применение методов эмоционально-двигательной психотехники позволяет позитивно влиять на уверенность в себе у детей 5–6 лет.

Структура исследования – трехэтапный психолого-педагогический эксперимент с детьми старшего дошкольного возраста, включающий констатирующую диагностику, развивающие занятия с применением методов эмоционально-двигательной психотехники и контрольную диагностику, с последующей обработкой полученных данных методами количественного, качественного анализа и математической статистики.



Характеристика выборки: 50 детей старшего дошкольного возраста, разделенные на экспериментальную группу (20 человек) и контрольную (30).

В качестве диагностических использовались методики:

- **Лесенка (Щур В.Г.)** – направлена на определение особенностей самооценки ребенка, как общего отношения к себе.
- **Опрос для воспитателей «Оценка педагогом особенностей поведения и общения ребенка»** разработан для данного исследования – с целью выявления признаков уверенности / неуверенности у дошкольников, по мнению воспитателей группы. Опросник состоит из 15 суждений об особенностях поведения ребенка и вариантов «ответов» о частоте / степени проявления той или иной особенности (сформулированной в суждении)
- **Наблюдение за невербальным поведением (Горшкова Е.В [3])** – направлено на выявление особенностей невербального поведения, общения в группе сверстников в условиях свободной деятельности (в детском саду).

По итогам констатирующей диагностики были определены дети с признаками неуверенности в себе – как в экспериментальной группе (8 человек), так и в контрольной (8 человек).

С детьми ЭГ были проведены **шесть “пилотных” развивающих занятий** (в течение трех недель) с применением методов эмоционально-двигательной психотехники. Из нее были выбраны следующие направления и методы:

□ укрепление основных «опор». Образные упражнения строятся на основе движений, включающих плотное примыкание стоп к полу; топающие движения всей стопой в пол и т.п. (напр., «Дерево», «Я могу!» [3]). Подобные упражнения дают ощущение внутренней устойчивости, уверенности, самостоятельности и равновесия.

□ расширение личного пространства. Упражнения строятся на основе постепенного расширения позы из максимально свернутой к максимально развернутой (напр., «Подснежник расцветает»).

□ развитие открытости поз и жестов. В упражнениях осваиваются жесты с «открытой» ладонью (напр., «Покормим птичку») и другие «жесты общения», являющиеся инициативными, то есть с их помощью можно начать общение, поддержать инициативу партнера по общению, развить и завершить контакт (жесты приветствия, благодарности, просьбы, ласки, прощания и др.). Упражнения строятся как диалоги невербального общения в контексте образных ситуаций и предполагают обращение к партнеру с помощью жеста, направлением взгляда на него, выражением к нему отношения. Сначала условным партнером по общению выступает кукла в руках взрослого, а затем – сверстник.

□ развитие образно-пространственной ориентировки. Используются подвижные игры с правилами (напр., «Рассыпались горошины») для развития умения видеть пространство целиком, включая размещение / перемещение в нем других детей, и находить для себя «свободное место», не задевая других участников игры.

□ развитие произвольной регуляции состояний мышечного напряжения. Осваиваются способы расслабления, сброса мышечного напряжения; это способствует более естественному протеканию движений (напр., «Шалтай-Болтай», «Деревья качаются»).

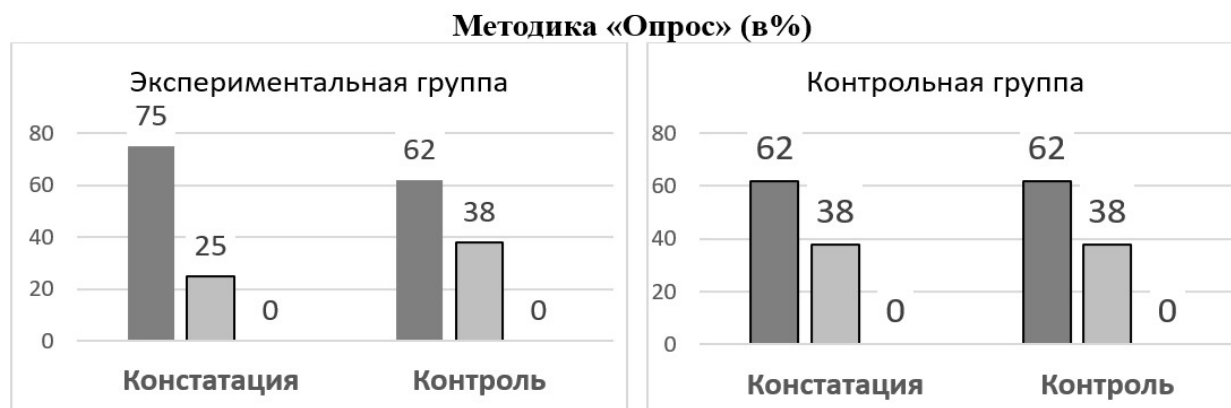
Все упражнения носят образный характер с элементами сюжета, многие построены на парном образно-пластическом взаимодействии персонажей в контексте коротких «историй». На этом материале дети знакомятся с языком выразительных движений. Обучение сочетается с творческим поиском выразительных средств заданного (словесно) образного содержания.

Результаты и их обсуждение

Обработка данных диагностики по трем методикам (Опрос воспитателей, «Лесенка» и Наблюдение за невербальным поведением) на этапах констатации и контроля позволила выявить результаты, согласно которым исходный уровень детей экспериментальной и контрольной групп был примерно одинаковым – преимущественно на уровнях низком и «ниже среднего». На контрольной диагностике выявлена заметная динамика в улучшении результатов у детей экспериментальной группы и отсутствие таковой у детей контрольной группы.



Опрос воспитателей (рисунок 1) выявил некоторое улучшение результатов в экспериментальной группе. Но за короткий период педагогического воздействия вряд ли можно было ожидать резкого изменения оценок воспитателями поведения детей. При этом в контрольной группе изменения не отмечены.

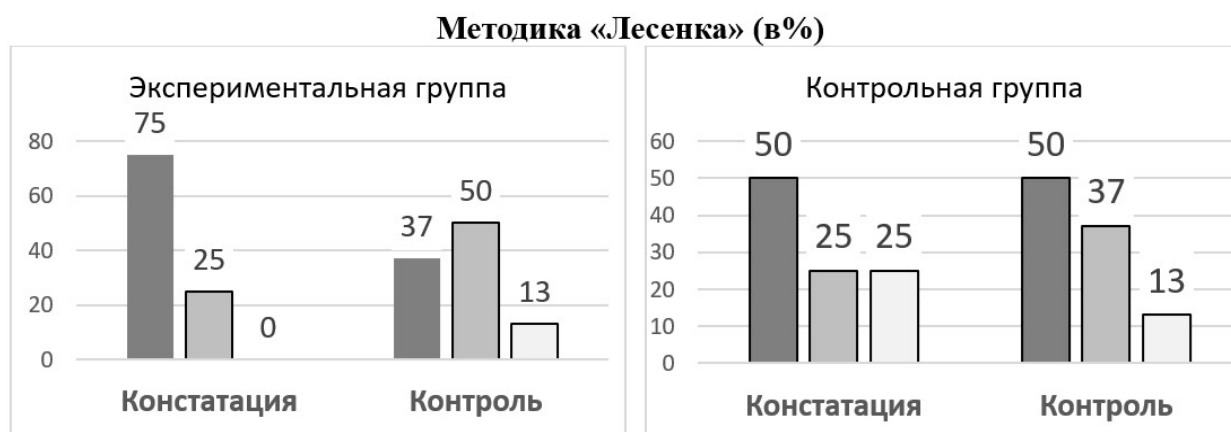


Меню:

■ - Низкий уровень ■ - Средний уровень ■ - Высокий уровень

Рис. 1. Результаты детей экспериментальной и контрольной групп по методике «Опрос воспитателей» – на этапе констатации и контроля

Результаты диагностики самооценки представлены на рисунке 2.



Меню:

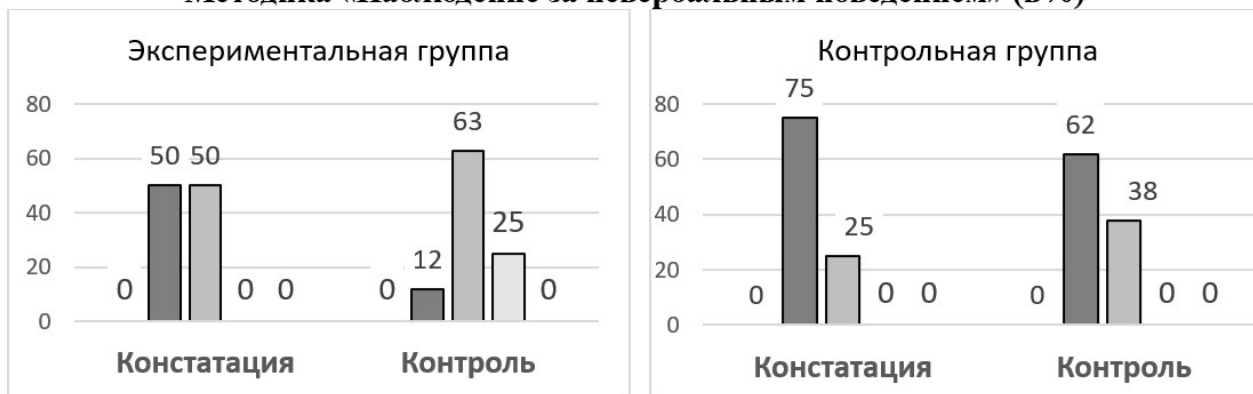
■ - Низкий уровень ■ - Средний уровень ■ - Высокий уровень

Рис. 2. Результаты детей экспериментальной и контрольной групп по методике «Лесенка» – на этапе констатации и контроля

На рисунке 2 видно, что в ЭГ произошли заметные изменения: если на констатации у подавляющего большинства этой группы был выявлен низкий уровень самооценки, то на контроле уже половина детей показали средний уровень, и даже единичные случаи – высокого уровня. Что косвенно свидетельствует о повышении уверенности детей (участвовавших в «пилотных» развивающих занятиях). Изменений в КГ почти не произошло, у большинства детей сохранился низкий уровень самооценки.

Существенное повышение результатов в ЭГ видим и по методике «Наблюдение за невербальным поведением» (рисунок 3).

Методика «Наблюдение за невербальным поведением» (в%)



Меню:

■ - Низкий ■ - Ниже среднего ■ Средний ■ - Выше среднего ■ - Высокий

Рис. 3. Результаты детей экспериментальной и контрольной групп по методике «Наблюдение за невербальным поведением» – на этапе констатации и контроля

По данным наблюдения, на констатации у половины детей ЭГ был выявлен уровень ниже среднего по показателям невербального поведения; на контроле почти все дети показали уровни средний и выше среднего. Это проявлялось в том, что дети меньше использовали телесные и предметные «барьеры» в общении с одноклассниками, а также больше использовали спокойные тактильные жесты, вместо ударов и отталкиваний; чаще использовали ракурсы полубоком к друзьям, заинтересованно ориентируясь на них, внимательно слушая; широкая амплитуда движений и открытые позы отмечались нередко; жесты и мимика всех детей стала живее и разнообразнее.

В КГ, по данным наблюдения, изменений почти не произошло.

Анализ контрольных результатов в трёх методиках по критерию U Манна-Уитни на значимость различий между экспериментальной и контрольной группами, выявил статистически значимые различия именно по наблюдению.

Полученные результаты можно прокомментировать следующим образом. Даже короткий, трехнедельный, период занятий с использованием методом эмоционально-двигательной психотехники оказал заметное влияние на повышение у детей ЭГ уверенности в себе. Можно предполагать еще больший эффект при более длительном периоде таких занятий.

Выводы

В целом по каждой из методик произошли позитивные изменения у детей, участвовавших в занятиях с применением методов эмоционально-двигательной психотехники. Это свидетельствует о повышении у детей уверенности в себе.

Гипотеза подтверждена: применение методов эмоционально-двигательной психотехники позволяет позитивно влиять на уверенность в себе у детей 5-6 лет.

Список литературы:

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. – 512 с. – (Библиотека всемирной психологии). ISBN 5-699-13731-9
2. Горшкова Е.В. Выразительное движение. Программа и планы занятий для детей 3-7 лет (2я младшая, средняя, старшая и подготовительная группы детского сада). М., 2009. – 204 с.
3. Горшкова Е. В. Развитие выразительных движений у дошкольников: Учебное пособие. – М.: Некоммерческое партнёрство «Авторский клуб», 2018. – 366 с.
4. Горшкова Е.В., Жабина Е.Г. Развитие произвольного поведения у детей 5-6 лет методами эмоционально-двигательной психотехники [Электронный ресурс] // Современное дошкольное образование. 2019. № 3 (93). С. 24 DOI:10.24411/1997-9657-2018-10045.



5. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2 томах. Том 1. Психическое развитие ребенка / Под. ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. Москва: Педагогика, 1986.
6. Микаэл Балинт. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии: Пер. с англ. / – Москва: Когито-Центр, 2019.

