**Сценарий**

**семинара «Формирование самооценки и самоконтроля у обучающихся»**

***Цель:*** Актуализация знаний педагогов по формированию у обучающихся самоконтроля и самооценки как факторов развития личности.

***Задачи:***  1) дать определения самооценки и самоконтроля, их видов;

 2) рассмотреть:

* основные функции самоконтроля и самооценки;
* факторы становления самооценки и самоконтроля;

 3) познакомить:

* с методиками диагностики самоконтроля и самооценки;
* с методами и приемами формирования самооценки и самоконтроля.

***Оборудование:***  столы, стулья, 2 трибуны; мультимедиа; бумага, ручки (карандаши).

***Раздаточный материал:*** методички-буклеты по самоконтролю и самооценке.

***Условия проведения***: коллектив распределяется (по желанию) на 2 группы: самооценка и самоконтроль; рассаживаются за соответствующие столы, выбирают спикера и секретаря.

Ведущий (модератор), 2 «Учителя».

***Ход семинара***:

**Модератор:**

1. **Вхождение в семинар (приветствие, настрой на работу, создание положительной атмосферы, определение целей семинара) – (5-7 мин)**

**Модератор:** Для создания благоприятной атмосферы семинара давайте познакомимся. Вы, конечно, сейчас скажете мне: а что нам знакомиться, мы и так хорошо знаем друг друга. И это правда. Но давайте под другим углом зрения взглянем на это знакомство. Сейчас каждый назовет свое имя и добавит к нему определение (прилагательное, причастие) на ту же букву, с какой начинается ваше имя. А в этом определении пусть будет отражено: или ваш характер, или то внутреннее состояние, с которым вы шли на семинар, или то эмоциональное состояние, с которым вы готовы работать на семинаре. Итак, я начинаю: Я- Оксана, буду сегодня Оптимистичная и Откровенная.

А сейчас – Учителя.

(Все участники семинара представляются)

**Модератор:**

1. **Вступление. (1-2 мин)**

Одному из древних философов принадлежат слова: «Человек — мера всех вещей». А что является мерой самого человека? Ответ, наверное, очевиден — его дела и поступки. Именно по делам и поступкам судят о ценности человека, зрелости его как личности. Ценность и в его умении постоянно работать над собой, самосовершенствоваться. Постоянное самопознание и саморазвитие являются инструментарием открытия своего неисчерпаемого личностного и творческого потенциала, выявления тех сфер жизнедеятельности, где этот потенциал может быть использован в полной мере.

Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, наконец, сам совершает и исправляет ошибки. Поэтому понятия «формирование», «воспитание», используемые в науке и практике, — это достаточно условные понятия. Задача семьи, образовательных учреждений состоит не в прямом воздействии на личность растущего человека с целью добиться желаемых результатов, а в создании необходимых условий для самостроительства, самоформирования и самовоспитания, в актуализации механизмов самопознания и саморазвития.

Вот сегодня одними из таких понятий САМО мы и будем заниматься. Это самоконтроль и самооценка. Понятия эти не новы, всем хорошо знакомы, но иногда стоит обращаться к теории, чтобы быть более уверенным в практике.

**Цель** сегодняшнего семинар – актуализация знаний по формированию у обучающихся самооценки и самоконтроля как факторов развития личности.

1. **1 этап работы: понятия «самооценка» и «самоконтроль» (10-12 мин)**
	1. Что мы знаем о самооценке и самоконтроле? (В группах под руководством спикера идет обсуждение, формулировка ответа; секретарь озвучивает ответ);
	2. Инпут (информация) о самооценке – 1-й Учитель; о самоконтроле – 2-й Учитель.

**О САМООЦЕНКЕ**

Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. ***Самооценка*** - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и чувств, достоинств и недостатков, места себя среди других людей, оценка своей личной деятельности в обществе.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Мы с детства учимся оценивать сами себя.

***Функции самооценки:***

Регуляторная: на основе самооценки происходит решение задач личностного выбора;

Защитная: обеспечиваетя относительную стабильность и независимость личности;

Функция развития. Самооценка является толчком к развитию личности.

***Виды самооценки:***

Рассматривают несколько видов самооценки.

Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать **общей самооценкой.** Рассматривают самооценку как **адекватную/неадекватную,** т. е. соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - **высокому, среднему, низкому.** Слишком высокая и слишком низкая самооценка могут стать источником конфликтов личности, которые могут проявляться по - разному.

Самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития.

**Адекватная самооценка** придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов.

Низкая самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений.

Высокая самооценка, как правило, становится неотъемлемым качеством успешного человека, независимо от профессии – будь то политики, бизнесмены, представители творческих специальностей. Однако распространены и случаи завышенной самооценки, когда люди придерживаются слишком высокого мнения о себе, собственных талантах и способностях, в то время как реальные их достижения, по мнению экспертов в той или иной области, представляются более или менее скромными.

Низкая (заниженная) самооценка и ее причины

Причины низкой (заниженной) самооценки личности разнообразны. Чаще других отмечают такие причины, как негативные внушения окружающих, в частности родителей в детстве, когда ближайшие родственники говорят: «Ты не на что не годен!», «У тебя никогда ничего не получается!», «Ты опять получил двойку, а вот Саша все делает на пять!».

Другая причина - негативные самовнушения. «Я –такая некрасивая, кому я нужна!» У взрослых людей заниженная самооценка личности поддерживается в тех случаях, если они придают слишком большую важность тому или иному событию, либо считают, что проигрывают в сравнении с другими.

Завышенная самооценка и ее причины

Бывает так, что родители или ближайшие родственники ребенка склонны переоценивать, восхищаясь как он(а) хорошо читает стихи или играет на музыкальном инструменте, как он умен и сообразителен, или как он слышит музыку и танцует, но попадая в другую среду (к примеру, в детский сад или школу) такой ребенок подчас испытывает драматические переживания, поскольку его оценивают по реальной шкале, по которой его способности оказываются оцененными далеко не столь высоко. В этих случаях, завышенная родительская оценка играет злую шутку. Завышенный уровень самооценки сменяется заниженным, вызывая у ребенка психотравму, тем более сильную, чем в более позднем возрасте она произошла.

**О САМОКОНТРОЛЕ**

***Самоконтроль*** – осознание и оценка субъектом собственных **действий**, **психических процессов и состояний**. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями общества к поведению человека.

Как видим из определения, присущ в эмоционально-психологической сфере и в сфере деятельности. Иначе говоря,

Самоконтроль – это умение подчинить эмоции собственному разуму.

Самоконтроль - способность управлять своей деятельностью, то есть совершать действия и контролировать их.

Функция самоконтроля – регулирующая. Регулирующая функция самоконтроля позволяет человеку решать задачи, поставленные им самим или предложенные кем-либо.

Что касается обучения, то самоконтроль является важнейшим учебным умением. Это такой способ действия, когда обучающиеся должны сравнивать свои достижения с критериями оценки, эталонами; должны проверять ход и результат своей учебной деятельности. Практика показывает крайне низкий уровень развития самоконтроля у подавляющего большинства школьников. Причина данного явления видится в том, что контроль как компонент учебной деятельности осуществляется педагогом, а ученик, воспитанник освобождается от необходимости самостоятельно контролировать и оценивать ее в силу недостаточности мотивации.

1. **2 этап работы: диагностика (10 мин)**

**Модератор:**

Мы вспомнили, что такое самооценка, самоконтроль. Для того, чтобы определить уровень самооценки или самоконтроля, существуют различные методики, в частности тесты. Люди часто обращаются к ним, чтобы убедиться в своих притязаниях. А нам, как педагогам, они необходимы для изучения личности обучающихся и организации работы с детьми.

Сейчас мы вам предложим небольшие тесты для каждой группы, которые позволят вам определить уровень своей самооценки и уровень развития самоконтроля. Хотим сразу оговориться, что ни одна методика не является идеальной; для более достоверного результата необходимо использовать несколько разнообразных диагностик, поэтому на полученный результат посмотрите философски.

1. Тест по самооценке – Учитель I ; Тест по самоконтролю – Учитель II.
2. Представляются методики для диагностики самооценки и самоконтроля у школьников. (Привлекаются психологи).

В методических материалах, которые готовят методисты, будут предложены и другие варианты диагностических методик.

**1-й Учитель (возможно психологи)**

**Тест САМООЦЕНКА**

Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

в) никогда – 5 баллов

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

б) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

б) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

в) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

б) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

в) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 5 балла;

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) не знаю — 3 балла

в) нет — 5 баллов;

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.- 1 балл

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла

в) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

 7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) не знаю — 3 балла.

в) нет — 5 баллов;

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

в) нет — 5 баллов;

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) нет — 1 балл;

б) не знаю — 3 балла.

в) да — 5 баллов;

Подсчет баллов

***45—35 баллов.*** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

***34—24 балла.*** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

***23—9 баллов.*** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

**2) ТЕСТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ «Лесенка»**

Методика предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди, и как соотносятся эти представления между собой.

Методика имеет два варианта: групповой, который может провести педагог, и индивидуальный, который проводит психолог.

Инструкция: у каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой. Ребятам дается задание: «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать на 7 ступеньку) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать на 6-5 ступеньку) хорошие ребята, здесь (показать на четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, а тут (показать 2 и 3 ступеньки) – плохие ребята, а здесь (показать 1 ступень) – самые плохие. На какую ступень ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

Ключ: ступенька 7– завышенная самооценка; 5-6 – адекватная самооценка; 4 – заниженная, ступенька 3,2 – низкая самооценка, ступень 1 – резко заниженная самооценка.

**2-й Учитель**

ТЕСТ НА КОММУНИКАТИВНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Инструкция: ответьте «да», если вы согласны с утверждением, «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить других.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспевать в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Анализ результатов:

1-й и 4-й вопросы – за ответ «да» - 0 баллов, ответ «нет» -1 балл

Все остальные вопросы: за ответ «да» - 1 балл, ответ «нет» -0 баллов

***0- 3 балла*** – у вас низкий коммуникативнй контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации; вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей излишней прямолинейности.

***4 – 6 баллов*** – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

***7-10 баллов*** – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих.

1. **3 этап работы: факторы становления самооценки и самоконтроля (15 мин)**

**Модератор:**

Мы, как педагоги, заинтересованы и должны работать по формированию самооценки и самоконтроля. Для этого мы должны изучать уровень самооценки и самоконтроля, о чем мы и говорили выше. На основе этих исследований планируется и осуществляется деятельность педагога. При этом, мы должны знать, какие факторы влияют на формирование этих качеств.

1. Задание для групп: Обсудите и сформулируйте эти факторы.
2. Сообщение Учителей.

**1-й Учитель:**

**Факторы становления самооценки школьника**

Для успешного решения педагогических задач педагог должен иметь четкое представление о тех факторах учебной деятельности младшего школьника, которые влияют на самооценку и развитие личности ребенка.

а) Влияние школьной оценки

Школьная оценка непосредственно влияет на становление самооценки школьника. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, «двоечниками» и «троечниками», хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка. У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их уверенность в себе, в своих возможностях.

 б) Оценка окружающих и достижения индивида.

Повысить самооценку можно у такого ребенка, если показать его успешность в других областях, например в занятиях в УДОД.

в) Влияние семейного воспитания

Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности. У ребенка на первый план выходят те его качества, которые больше всего заботят родителей — поддержание престижа (разговоры дома вращаются вокруг вопроса: «А кто еще в классе получил пятерку?»), послушание («Тебя сегодня не ругали?») и т.д.

В самосознании маленького школьника смещаются акценты, когда родителей волнуют не учебные, а бытовые моменты его школьной жизни («В классе из окон не дует?» «Что вам давали на завтрак?»), или вообще, мало что волнует — школьная жизнь почти не обсуждается или обсуждается формально. Достаточно равнодушный вопрос: «Что было сегодня в школе?» — рано или поздно приведет к соответствующему ответу: «Ничего особенного».

 г) Появление и влияние рефлексии

Если ребенок приходит в школу, принимая ценности и притязания родителей, то позже он в большей или меньшей мере начинает ориентироваться на результаты своей деятельности, свою реальную успеваемость и место среди сверстников. К концу младшего школьного возраста появляется рефлексия и, тем самым, создаются новые подходы к оценке своих достижений и личностных качеств. Самооценка становится, в целом, более соответствующей действительности, суждения о себе — более обоснованными. В то же время здесь наблюдаются значительные индивидуальные различия. Следует особо подчеркнуть, что у детей с завышенной и заниженной самооценкой изменить ее уровень крайне сложно.

**2-й Учитель**

**Факторы становления самоконтроля школьника**

**Соблюдение режима.** Человек, приучившийся к соблюдению строго режима – развивает в себе способность к самоконтролю.

**Семейное воспитание**. Подавая детям пример сдержанности, неконфликтности в общении, взрослые воспитывают в них привычку к самоконтролю и сами приучаются контролировать себя.

**Самосовершенствование.** Вырабатывая в себе пунктуальность, строго исполняя взятые на себя обязательства и данные обещания, человек приучается к самоконтролю. Мотивация вообще является источником активности личности. Основная тенденция личности как социального существа – тенденция к самореализации своего «Я» в системе общественных связей и отношений, тенденция к росту, развитию и активности. В формировании положительной мотивации к самоконтролю личности учащегося ведущую роль играет его самопознание и активность в учебной деятельности, а также внутренние и внешние условия. Говоря об учебной деятельности, мы подразумеваем и деятельность в УДОД.

Самопознание совершается: во-первых, путем анализа результатов своей собственной деятельности, своего поведения, сопоставления этих результатов с результатами своих сверстников, с общепринятыми нормами; во-вторых, путем осознания отношения других людей к себе, и отдельных качеств личности, поведения, деятельности; в-третьих, путем самонаблюдения своих состояний, мыслей и чувств.

**Психологические упражнения.** Психологические тренинги и упражнения могут помочь человеку научиться сдерживать свои эмоции и не позволять им властвовать над разумом.

1. **4 этап работы: методы и приемы формирования самооценки и самоконтроля (15 мин)**

**Модератор:**

Следующий этап нашей работы - это разговор о методах формирования самооценки и самоконтроля.

1) Попробуйте в группах обобщить свои знания о таких методах. Может, вы назовете какие-то конкретные формы, упражнения, задания, которые используете в работе.

2) Сообщения Учителей о методах.

**1-й Учитель**

**Как повысить самооценку**

Существует немало способов поднять самооценку. Вот некоторые советы по коррекции заниженной самооценки. Эти методы вполне посильны и старшим школьникам.

*Найдите свои положительные качества.*

Возьмите бумагу и ручку и запишите 5−10 качеств, за которые вас ценят и любят близкие люди. В моменты, когда вам кажется, что вы не справитесь, берите этот листок и перечитывайте.

*Перестаньте себя жалеть.*

Жалея себя, вы принимаете тот факт, что вы не способны справиться с чем-то, что вы беспомощны, а всему виной обстоятельства. Вы имеете право на ошибку, но будьте объективны — берите ответственность на себя.

*Заведите журнал успеха.*

Каждое свое достижение (в любой области, будь то работа, хобби или отношения с женщиной/мужчиной) записывайте. Периодически перечитывайте свои записи.

*Планируйте свои дела.*

Это поможет избежать «безвыходных» ситуаций, которые могут вывести вас из равновесия. Лучше составлять план с вечера, а утром корректировать, если есть необходимость.

*Стимулируйте себя.*

Придумайте себе вознаграждение за действия или работу, которых вы избегаете по причине неуверенности в себе (выступить на публике, пойти в тренажерный зал и т.д.). Сделайте себе подарок: купите желаемую вещь, съездите на отдых.

*Ищите плюсы*.

В случае неудачи, осознайте сложившуюся ситуацию и найдите положительные моменты. Вы потеряли работу — зато у вас появится время усовершенствовать свои знания или сменить профессию. Найденные плюсы избавят вас от депрессии и помогут вынести пользу из сложившейся ситуации.

Что касается формирования у ребенка оптимального способа самооценивания. Важнейшим аспектом, определяющим развитие, психологи считают Я-концепцию ребенка. Самовосприятие личности формируется на основе субъективных и объективных оценок окружающих нас людей. Если ребенок будет ощущать, что окружающие верят в его способности, признают его ценность как развивающейся личности, то это будет стимулировать его позитивное самовосприятие, саморазвитие. Учащийся будет реально оценивать свои возможности, будет видеть конечную цель своей деятельности. В противном случае ребенок не осознает возможности для внутреннего роста, что приведет к утрате многих резервов развития. Большие возможности для формирования у ребенка этих способностей представляет также любая художественная деятельность ребенка, имеющая творческий характер''. Для успешности деятельности необходимы поддержка, благожелательная атмосфера. Но результаты деятельности должны оцениваться реально, объективно.

**2-й Учитель**

Итак, что может применять педагог для формирования навыков самоконтроля в учебной деятельности.

Во-первых, обучающийся должен научиться понимать и принимать контроль педагога. Для этого педагог должен:

* Ознакомить обучающихся с нормами и критериями оценки;
* Давая оценку, объяснять ее;

Во-вторых, обучающийся должен научиться наблюдать и анализировать деятельность своих товарищей. Для этого рекомендуется практиковать взаимопроверку. Взаимопроверка служит хорошей школой воспитания самоконтроля- ведь обнаружить ошибки в работе товарища легче, чем в собственной, а полученные навыки контроля обучающийся переносит на свою деятельность.

В-третьих, обучающийся должен научиться осуществлять наблюдение за своей деятельностью, т.е. формировать умение контролировать свою деятельность в ходе занятия, выполняя упражнения; также вырабатывать у воспитанников привычку анализировать результаты, правильность выполнения задания, используя специфические для каждого вида деятельности приемы.

1. **Подведение итогов семинара (10-12 мин).**

**Модератор**

*1) Заключение.*

Итак, завершая разговор, можно сказать, что **самооценка** – это отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

**Самоконтроль** является одним из основных качеств личности школьника, развитие которого происходит в рамках учебной деятельности, с учетом психологических особенностей детей и под руководством педагога и родителей. Одной из главных задач педагога является интеллектуальное и личностное развитие детей путем формирования у них способности самостоятельно организовывать и регулировать свою деятельность, прежде всего учебную

*2)Оценка семинара*

**Модератор:** Игра в прилагательные. Мы начинали семинар с игры в прилагательные, игрой в прилагательные и закончим наш семинар. Сейчас в группе по кругу каждый участник назовет прилагательное, которое, по его мнению, характеризует состоявшийся семинар. Секретарь записывает, а спикер озвучит этот список.

Затем оценку семинару дают Учителя.

Заканчивает ведущий.

**Информационные ресурсы**

**Самоконтроль:**

<http://www.xapaktep.net/virtues/universal/self-control/desc.php>

<http://www.loghelp.ru/samokontrol.html>

<http://festival.1september.ru/articles/501697/>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/formirovanie-samokontrolya-u-mladshikh-shkolnik>

Габеева Л. Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности// Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

Самооценка:

<http://www.bestreferat.ru/referat-149724.html>

<http://www.ref.by/refs/68/16016/1.html>

<http://www.ref.by/refs/62/13204/1.html>

<http://www.naritsyn.ru/self-esteem_high_and_low.htm>

<http://www.b17.ru/article/2151/>

<http://works.tarefer.ru/64/100007/index.html#_Toc73645104>

<http://psyholog-praktik.ru/testyi/test-samootsenki>

<http://www.gurutestov.ru/test/125/>