

**ТРОСТЯНЕЦЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ВІДДІЛ ОСВІТИ**

РАЙОННИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

БІБЛІОТЕКА ПЕДАГОГА



Агресія та агресивна поведінка

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЗБІРНИК

Випуск 13

**м. Тростянець
2011**

Шановні читачі!

Матеріали, подані у збірнику, мають на меті допомогти практичним психологам, соціальним педагогам в організації та проведенні роботи з діагностики, профілактики та корекції агресивної поведінки учнів.

У даному посібнику містяться теоретичний та практичний матеріал, розробки психологічних занять з досвіду роботи фахівців психологічної служби Тростянецького району.

Упорядник

Дробітько Т.М., методист з психологічної служби районного методичного кабінету відділу освіти Тростянецької районної державної адміністрації

Комп'ютерна верстка та дизайн

Дудка І.С., методист з інформаційно-видавничої діяльності інформаційно-методичного центру районного методичного кабінету.

Використана література:

www.referado.com

www.allbest.ru

Надруковано в інформаційно-методичному центрі районного методичного кабінету
відділу освіти Тростянецької райдержадміністрації.

Тираж 12 примірників

ЗМІСТ

▪ Вступ	4
▪ Агресія і агресивна поведінка	5
▪ Причини агресії у дітей	7
▪ Форми агресії	8
▪ Формування дитячої агресивності	11
▪ Варіанти прояву дитячої агресивності	13
▪ Особливості прояву агресивності в молодшому шкільному віці	18
1. Загальні принципи корекції агресивної поведінки у дітей	18
2. Методи корекції агресивності у молодших школярів	19
▪ З досвіду роботи фахівців психологічної служби району:	21
▪ Портрет агресивної дитини. Екстрене втручання при агресивних проявах	21
▪ Як не викликати агресію?	25
▪ Що робити з емоціями?	26
▪ Що означає бути агресивним?	30
▪ Агресія та агресивність як особливості поведінки підлітка	34
▪ Найсильніший той, хто має владу над собою	37
▪ Вправи, спрямовані на усунення агресивного стану дитини	41

Вступ

У сучасних умовах розбудови Української держави особливого значення набуває проблема створення такої виховної системи, яка б забезпечувала формування особистості нового типу, особистості з високим рівнем духовності та культури, вмінням творчо мислити, гнучко реагувати на зміни в оточуючій дійсності й самій створювати їх.

Разом з тим наявність несприятливих соціально-педагогічних обставин, негативних соціальних умов веде до занедбаності, моральної деградації, неадекватності поведінки дитини нормам тієї системи суспільних відносин, у яку вона включається в міру свого соціального становлення.

Перехід до навчання в школі – кризовий момент розвитку дитини, успішне проходження якої може стати як захисним фактором, так і фактором ризику формування в неї агресивної поведінки.

Умови життя в сучасному суспільстві вимагають від людей більшої твердості, більшої жорсткості, а інколи і жорстокості. Такі умови виживання. Закони тваринного світу, де виживає сильний, починають розповсюджуватися і на світ людей. І, звичайно ж, такий стан речей перш за все б'є по психіці найслабкіших, особливо дітей. Страхітливі випадки жорстокого поводження з дітьми мали місце завжди. Але зараз хвиля озлоблення захоплює все більше і більше саме дитячі серця, що знаходить своє вираження у випадках дитячої агресивної поведінки, що почастишали, по відношенню один до одного, до батьків, педагогів, тварин, собі самому. Проблема дитячої агресії все частіше і частіше хвилює батьків, вчителів, психологів, лікарів. До чого це може привести сучасне суспільство, враховуючи той безперечний факт, що діти – це майбутнє суспільства, майбутнє держави, майбутнє країни. У психології тема агресії і агресивності постійно знаходиться у полі зору учених і практиків. Існує велике число теоретичних концепцій, що пояснюють ці феномени, проводяться багаточисельні експериментальні дослідження, багато психотерапевтичних шкіл, стикаючись з проблемою агресивної поведінки, розробляють техніку її корекції.

АГРЕСІЯ І АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА



1. Визначення агресії

Коли люди характеризують когось як агресивного, вони можуть сказати, що він звичайно ображає інших, або що він часто недружній, або ж що він, будучи досить сильним, намагається робити все по-своєму, або, можливо, що він твердо відстоює свої переконання, або, можливо, без страху кидається у вир недозволених проблем.

Таким чином, при вивченні агресивної поведінки людини ми відразу ж стикаємося з серйозною і суперечливою задачею: як знайти виразне і придатне визначення основного поняття.

Відповідно визначення агресії, запропонованого Бассом, агресія – це будь-яка поведінка, що містить загрозу або що наносить шкоду іншим.

Друге визначення, запропоноване декількома відомими дослідниками, містить наступне положення: щоб ті або інші дії були кваліфіковані як

агресія, вони повинні включати в себе намір образи, а не просто призводити до таких наслідків.

І нарешті, третя точка зору, висловлена Зільманном, обмежує вживання терміну агресія спробою нанесення іншим тілесних або фізичних ушкоджень.

Незважаючи на значні розбіжності відносно визначень агресії, багато які фахівці в області соціальних наук схилиються до прийняття визначення, близького до другого з приведених тут. У це визначення входить як категорія наміру, так і актуальне спричинення образи або шкоди іншим. Таким чином, в цей час більшістю приймається наступне визначення.

Агресія – це будь-яка форма поведінки, націленої на образу або спричинення шкоди іншій живій істоті, не бажаної подібного ставлення.

2. Агресивна поведінка

Визначення передбачає, що агресію потрібно розглядати як модель поведінки, а не як емоцію, мотив або установку. Це важливе твердження породило велику плутанину. Термін агресія часто асоціюється з негативними емоціями – такими як злість; з мотивами – такими як прагнення образити або зашкодити; і навіть з негативними установками – такими як расові або етнічні забобони. Незважаючи на те що всі ці чинники грають важливу роль в поведінці, результатом якої стає спричинення шкоди, їх наявність не є необхідною умовою для подібних дій, злість зовсім не є необхідною умовою нападу на інших; агресія розвертається як в стані найповнішої холонокровності, так і надзвичайно емоційного збудження. Також абсолютно не обов'язково, щоб агресори ненавиділи або навіть не симпатизували тим, на кого направлені їх дії.

Включення категорії наміру у визначення агресії привносить суперечність в розуміння того, чи є та або інша дія актом агресії.

Однак іноді намір заподіяти шкоду встановлюється досить просто – агресори часто самі признаються в бажанні зашкодити своїм жертвам і нерідко жалкують про те, що їх нападки були безрезультатні. І соціальний контекст, в якому розгортається агресивна поведінка, часто виразно свідчить про наявність подібних намірів.

3. Дитяча агресія і агресивність

У психології тема агресії і агресивності постійно знаходиться у полі зору учених і практиків. Існує велике число теоретичних концепцій, що пояснюють ці феномени, проводяться багаточисельні експериментальні дослідження, багато психотерапевтичних шкіл, стикаючись з проблемою агресивної поведінки, розробляють техніку його корекції.

Агресивна поведінка – це спосіб реагування на зовнішню загрозу. Агресія необхідна для самозахисту, для забезпечення виживання. Проблема виникає тоді, коли агресивний прояв ніяк не пов'язаний із загрозою, коли воно стає постійним і незмінним способом реагування. Агресія не виникає як окремо узятє явище, вона лише тим або іншим способом виявляється в зовнішній світ.

Якщо проаналізувати все різноманіття західних концепцій, то можна виділити, мабуть, три найбільш значущих з них. Перша включає теорії, в яких агресивність трактується як природжена, інстинктивна властивість індивіда. Друга – описує агресію як поведінкову реакцію на фрустрацію. Третю складають біхевіористичні концепції, що розглядають агресивність як характеристику поведінки, що формується в результаті навчання.

Слід зазначити, що сама по собі тема «дитячої агресивності» довгий час була закрита і тому не отримала належної розробки у вітчизняній психології. Але навіть в тих випадках, коли обговорювалися проблеми дитячої агресивності, їй однозначно приписувалося деструктивне забарвлення. Це пов'язано з тим, що соціально небезпечні наслідки агресивної поведінки, привертаючи до себе особливу увагу, наповнили цей термін лише негативним сенсом і привели до заперечення соціально схвалюваної агресії. Дійсно, якщо розглядувати надмірні прояви агресії або розвиток агресивності за типом акцентуації, то такі риси особи, як домінантність, конфліктність, нездатність, до соціальної кооперації можуть викликати негативне відношення.

Проте це ніяк не можна визнати справедливим. По-перше, агресія є невід'ємною динамічною характеристикою активності і адаптивності людини. По-друге, в соціальному плані особа повинна неминуче володіти певним ступенем агресивності. У «нормі» вона може виявитися якістю соціально прийнятним і навіть необхідним, оскільки інакше це приводить до податливості, відомості, конформізму, пасивності поведінки. Тому, ймовірно, доречне розділення на конструктивну і деструктивну агресивність, де тільки остання несе в собі потенціал ворожості, злісності, жорстокості.

ПРИЧИНИ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ



Багато століть дитину розглядали як дорослого, тільки невеликого, слабкого і такого, що не має прав, дітям навіть шили ті ж речі, що і дорослим, тільки меншого розміру. Про специфіку дитячої психіки заговорили після романів Діккенса – спочатку в плоскості літератури, причому діти представлялися суцільними ангелами: покірливими, добрими, нещасними. А використовуючи науковий підхід, психологію дитячого віку почали серйозно вивчати в основному після робіт З. Фрейда,

що довів вплив подій, що сталися в дитинстві, на всю подальшу долю людини.

Досить швидко стало зрозуміло, що діти є ангелами не більше, ніж дорослі і агресивність їм властива повною мірою. Згідно багаточисельним дослідженням, зараз прояви дитячої агресивності є однією з найбільш поширених форм порушення поведінки, з якими доводиться мати справу дорослим – батькам і фахівцям (вихователям, психологам). Сюди відносяться спалахи дратівливості, неслухняність, надлишкова активність, забіякуватість, жорстокість. У переважної більшості дітей спостерігається пряма і непряма вербальна агресія – від скарг і агресивних фантазій («Зараз прийде Ба-бай і тебе забере!»), до прямих образ і погроз («Ти – потвора», «Ну і дурень ти!», «Зараз як дам боляче!»). У багатьох дітей наголошуються випадки змішаної фізичної агресії – як непрямой (руйнування чужих іграшок, псування одягу однолітків, лежачого біля його ліжка і ін.), так і прямої (діти б'ють однолітків кулаком по голові або особі, кусаються, плюються і т. п.). Така агресивна поведінка завжди ініціативною, активною, а інколи і небезпечною для, оточуючих і тому вимагає грамотної корекції.

Основними причинами проявів дитячої агресивності є:

- прагнення привернути до себе увагу однолітків;
- прагнення отримати бажаний результат;
- прагнення бути головним;
- захист і помста;
- бажання ущемити гідність іншого з метою підкреслити свою перевагу.

У дітей, як і у дорослих, існує **дві форми прояву агресії: неагресивна агресивність і ворожа деструктивність.**

Перша – механізм задоволення бажання, досягнення мети і здібності до адаптації. Вона спонукає дитину до конкуренції у навколишньому світі, захисту своїх прав і інтересів, служить для розвитку пізнання і здатності поклатися на себе.

Друга – не просто злісна і ворожа поведінка, але і бажання заподіяти біль, отримати задоволення від цього. Результатом такої поведінки зазвичай бувають конфлікти, становлення агресивності як риси особи і зниження адаптивних можливостей дитини. Деструктивність агресії діти починають відчувати вже в ранньому віці і прагнуть управляти нею. Проте у деяких дітей вона, ймовірно, запрограмована біологічно і виявляється з перших днів життя: її простим вираженням

є реакції люті і гніву. Генетично агресивність пов'язана з Y-хромосомами: учені встановили, що вона особливо властива хлопчикам, що мають при деякій генетичній аберації таку додаткову хромосому.

Серед *психологічних особливостей, що провокують агресивну поведінку дітей*, зазвичай виділяють:

- недостатній розвиток інтелекту і комунікативних навиків;
- понижений рівень саморегуляції;
- нерозвиненість ігрової діяльності;
- пониженоу самооцінку;
- порушення в стосунках з однолітками.

У більшості випадків агресивні дії дітей дошкільного віку (особливо зовсім маленьких) мають неструктивний інструментальний або реактивний характер. Прояви агресивної поведінки частіше спостерігаються в ситуаціях захисту своїх інтересів і відстоювання своєї переваги, коли агресія використовується як засіб досягнення певної мети. І максимальне задоволення діти отримують при отриманні бажаного результату – будь-то увага однолітків або приваблива іграшка, – після чого агресивні дії припиняються.

ФОРМИ АГРЕСІЇ



З уявлення про те, що агресія передбачає або шкоду, або образу жертви, слідує, що нанесення тілесних пошкоджень реципієнту не є обов'язковим. Агресія має місце, якщо результатом дій є які-небудь негативні наслідки. Таким чином, крім образ дією, такі вияви, як виставлення будь-кого в невігідному світлі, чорніння або публічне осміяння, позбавлення чогось необхідного і навіть відмова в любові і ніжності можуть при певних обставинах бути названі агресивними.

У зв'язку з тим, що вияви агресії у людей нескінченні і різноманітні, вельми корисним виявляється обмежити вивчення подібної поведінки концептуальними рамками, запропонованими Бассом. На його думку, *агресивні дії можна описати на основі трьох шкал: фізична – вербальна, активна – пасивна і пряма – посередня.*

Термін *ворожа агресія* прикладемо до тих випадків вияву агресії, коли головною метою агресора є спричинення страждань жертві. Люди, що виявляють ворожу агресію, просто прагнуть заподіяти зло або шкоду тому, на кого вони нападають. Поняття *інструментальна агресія*, навпаки, характеризує випадки, коли агресори нападають на інших людей, переслідуючи мету, не пов'язану з спричиненням шкоди. Іншими словами, для осіб, що виявляють інструментальну агресію, нанесення збитку іншим не є самоціллю. Швидше вони використовують агресивні дії як інструмент для здійснення різних бажань.

Цілі, що не передбачають спричинення шкоди, що стоять за багатьма

агресивними діями, включають примушення і самоствердження. У разі примушення зло може бути заподіяне з метою вплинути на іншу людину або «наполягти на своєму». Наприклад, по спостереженнях Паттерсона, діти використовують різноманітні форми негативної поведінки: стукотять кулаками, капризують і відмовляються слухатися – і все це робиться з метою втримати владу над членами сім'ї. Звичайно, подібна поведінка закріплюється, коли маленьким агресорам періодично вдається змусити свої жертви піти на поступки. Аналогічно агресія може служити меті самоствердження або підвищення самооцінки, якщо така поведінка отримує схвалення з боку інших. Наприклад, людина може показатися «непохитним» і «сильним» у відносинах з іншими, якщо нападає на тих, хто його провокує або роздратовує.

І. А. Фурманов ділить агресивну поведінку дітей на дві форми:

Соціалізована.

Діти зазвичай не мають психічних порушень, у них низький моральний і вольовий рівень регуляції поведінки, етична нестабільність, ігнорування соціальних норм, слабкий самоконтроль. Вони зазвичай використовують агресію для залучення уваги, надзвичайно яскраво виражають свої агресивні емоції (кричать, голосно лаються, розкидають речі). Така поведінка направлена на отримання емоційного відгуку від інших або відображає прагнення до контактів з однолітками. Добившись уваги партнерів, вони втихомирюються і припиняють свої зухвалі дії.

У цих дітей агресивні акти швидкоплинні, обумовлені обставинами і не відрізняються особливою жорстокістю. Агресія носить мимовільний, безпосередній характер, ворожі дії швидко змінювалися доброзичливими, а випадки проти однолітків – готовністю співробітничати з ними. Хлопці зазвичай використовують фізичну агресію (пряму або непряму), вчинки відрізняються ситуативністю, найбільш яскраві емоції спостерігаються у момент самих дій і швидко згасають. Такі дошкільники мають вельми невисокий статус в групі однолітків – їх не помічають, не сприймають серйозно або уникають. Найбільш яскрава характеристика, яку їм дають однолітки: «У всі втручаються, кричать, бігають, всі псують і всім заважають». Поведінка схожа на прояви гіперкінетичного синдрому, тільки більш цілеспрямовано і агресивно.

Несоціалізована.

Діти зазвичай страждають якими-небудь психічними розладами (епілепсія, шизофренія, органічне ураження головного мозку) з негативними емоційними станами (тривога, страх, дисфорія). Негативні емоції і супроводжуюча їх ворожість можуть виникати спонтанно, а можуть бути реакцією на психотравмуючу або стресову ситуацію. Особистими рисами таких дітей є висока тривожність, емоційна напруга, схильність до збудження і імпульсної поведінки. Зовні це виявляється найчастіше прямою вербальною і фізичною агресією. Ці хлопці не намагаються шукати співпраці з однолітками, часто самі не можуть виразно пояснити причини своїх вчинків. Зазвичай агресивними діями вони або просто розряджають емоційну напругу, що накопичилася, або отримують задоволення від спричинення неприємностей іншим.

Отже, агресія виявляється в двох формах: ворожа агресія, що виникає від таких емоцій, як злість, і направлена на спричинення збитку, і інструментальна агресія, що розуміється як засіб досягнення якої-небудь позитивної мети.



Особливості агресії дітей і підлітків:

1. Жертвами агресії стають близькі люди – рідні, друзі і ін. Це свого роду феномен «самонеприйняття», оскільки такі дії направлені на розрив кровних зв'язків – життєвої основи існування людини.

2. Далеко не всі агресивні діти виховуються в неблагонадійних сім'ях, багато хто, навпаки, має вельми

спроможних і дбайливих батьків.

3. Агресія часто виникає без реального приводу.

Однією з найбільших і поширених помилок дорослих (навіть фахівців – в основному, педагогів) є прагнення пригнічувати усілякі прояви дитячої агресивності. Більшість дорослих ототожнюють агресію з насильством і прагнуть забороняти ігри і фантазії з проявами ворожості, відносячи їх до розряду патології. Діти, яких регулярно за це карають, теж починають рахувати такі думки, емоції і дії небезпечними і/або негідними і загальмовують, пригнічують їх, зі всіма неприємними наслідками.

Чомусь більшість вихователів вважають, що придушення агресивних проявів приведе до встановлення в групі (класі) обстановки дружелюбності і врівноваженості. На жаль, це не просто цілком невірно, але навіть небезпечно: пригнічена агресія не зникає, а накопичується у підсвідомості дитини. У один зовсім не прекрасний день вона виривається назовні у вигляді лютого вибуху, причому зазвичай дістається людям невинним. При цьому дитяча агресивність викликає зустрічну агресію у дорослих і однолітків і утворюється порочний круг, вибратися з якого без допомоги фахівця учасники часто не можуть.

Що стосується батьків, то дуже часто вимоги поводитися тихо, не шуміти і не стрибати, відображає не турботу про дитину, а тільки їх власні проблеми: втому, підвищену нервозність і тривогу, які посилюються під дією дитячого гамору і сум'яття. І в таких випадках батьку (бабусі, вихователеві) краще чесно признатися в цьому спочатку самому собі. А потім довести до дітей в прямій і зрозумілій для них формі («мама втомилася», «у бабусі болить голова» і т. п.), а не раціоналізувати, ховаючись за маску занепокоєння про дитину.

Пуританське виховання приводить до того, що діти перестають (вірніше, не навчаються) проводити необхідну грань між допустимим проявом агресії і недозволеним – у них не вистачає практики. Напевно, біля кожного з нас в дитинстві був сумний, але корисний досвід, коли ми вельми сильно били кого-небудь з однолітків (часто «перевищуючи межі необхідної самооборони»). Реакція батьків і інших дорослих тоді, та і власний страх від скоєного, з'явилися цінним вкладом в наш розвиток і навчили надалі порівнювати силу своєї агресії.

ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ



У перші роки життя дитини цілком залежить від батьків, особливо матері: саме вона дає йому їжу, захист, обслуговує і зігріває відчуттям любові і схвалення. У цей період, більше, ніж в будь-який інший, дитина шукає батьківської уваги і схвалення своєї поведінки. Прояви агресивності є одним з механізмів залучення уваги і способом досягти своїх цілей. Тому, *перші прояви агресивності з'являються у дитини вже на третьому місяці його життя*: він б'є ручками, стукає ніжками, хапає будь-які лежачі в межах досяжності предмети. Ця активність носить чисто інструментальний характер, виступаючи засобом досягнення бажаного, як можливість звернути на себе увагу і позбавитися від чого-небудь неприємного, такого, що заважає.

Багато що залежить від реакції дорослих: вони можуть миттєво виконувати всі вимоги рідного чада (особливо тривожні і невпевнені в собі мами і бабусі), а можуть і не звертати на нього уваги. Цікаво, що обидві ці дороги приведуть до одного результату – дитя виросте надзвичайно агресивним.

Перший варіант виховання агресивності: надмірно попереджувальні батьки. Постійно добиваючись потрібного результату за допомогою агресії, дитя виробляє стереотип агресивної поведінки. При щонайменшому зволіканні у виконанні його бажань він починає кричати, топати ногами і проявляти інші форми вербальної, експресивної і, цілком імовірно, фізичної агресії. Подібний розвиток подій особливо можливий при відповідній природженій фізіологічній базі (холеричний темперамент) або соціальному навченні (агресивний батько). Така поведінка спочатку формується вдома, потім переноситься в суспільне середовище – дитячий садок, двір, дачу і ін. У міру дорослішання стереотип агресивної поведінки у такої дитини переростає у властивість особи, і це приносить немало клопоту і самій людині, і всім оточуючим. У характері істоти, що вже виросла, обов'язково будуть виразно проявлятися егоцентризм, істероїдні і збудливі риси.

Другий варіант виховання агресивності: батьки емоційно відкидають дитину, відносяться до неї зневажливо або негативно (на хлопчиків особливо впливає відсутність уваги матері). Це народжує страх, що спричиняє за собою агресію. Багаточисельні історії хвороб показують, що більшість агресивних дітей в дуже ранньому віці були з різних причин надовго відірвані від матері. Поява агресивності в цих випадках пояснюється тим, що вона приносить дитяті можливість якоїсь емоційної розрядки і примушує матір і/або інших близьких звернути на нього увагу. Альтернативний варіант розвитку при відкиданні матір'ю або при відірваності від неї – замкнутий, дуже тривожне, безініціативне дитя, готове підкорятися всім і кожному.

Проте це крайні варіанти, що зустрічаються відносно нечасто: велика частка агресивності дітей розвивається десь між цими двома протилежностями, що приводять до однакового результату.

Потрапивши в ситуацію, коли її потреби не задоволені, дитина (як і дорослий) реагує на неї негативними емоціями – залежно від темпераменту і психологічних

особливостей це можуть бути лють, гнів, страх і тривога. Для того, щоб відновити психологічний комфорт, у нього (знову ж таки, як і у дорослого) є тільки два шляхи:

- упоратися з подіями і змінити ситуацію в потрібному йому напрямі;
- відновити свою емоційну рівновагу, не дивлячись на несприятливу ситуацію (в основному – за допомогою механізмів психологічного захисту: витіснення, придушення, заперечення і ін.). В цьому випадку негативні емоції каналізуються в особисте несвідоме, де і накопичуються до пори.

Тим часом, керовані механізми психологічного захисту в маленьких ще не сформовані, тому зазвичай вони прагнуть змінити ситуацію, і нерідко – за допомогою агресії. Але рано чи пізно прояв агресивності перестав викликати зворушливі посмішки батьків і все частіше приводить до несхвалення, а то і покарання, і це народжує у дитини відчуття тривоги і страху. У неї виробляється комплекс провини, який потім частково перетворюватиметься на відчуття совісті і обростатиме моральними нормами, сприяючи його соціалізації і адаптації в навколишньому середовищі. Далі цей комплекс – провина, совість і мораль – супроводжуватимуть дитину, що підросла, все життя, природно, змінюючись і розвиваючись.

Для того, щоб викликати схвалення батьків, дитина вчиться контролювати свою агресію, причому на перших порах це досягається зовнішнім контролем, що диктується реакціями тих, що оточують і його страхом. Тривога зазвичай двояка: це і страх покарання, і боязнь образити, викликати роздратування батьків і позбутися через це їх підтримки. При нормальному розвитку система соціальних норм і заборон поступово інтеріоризується (стає часткою психіки людини, по З. Фрейду – це формування Супер-его), і контроль стає внутрішнім. Тоді велика частка поведінки, у тому числі і прояви агресивності, регулюється вже совістю і/або відчуттям провини, в різних пропорціях біля різних осіб.

У багатьох людей, особливо агресивних за природою, внутрішній контроль через низку обставин формується неважливо, і зовнішній контроль залишається таким, що веде на все життя. Тоді підліток (а потім і доросла людина), якщо і підкоряється законам і суспільним вимогам, то не по велінню совісті, а із-за страху покарання або загрози матеріальних і моральних втрат. Тому коли пута страху скидаються (послаблення влади, смута, перебування в натовпі), а внутрішнього контролю – совісті – немає, людина дозволяє собі робити все, що завгодно йому або натовпу, або тому, хто цим натовпом керує. І не потрібно дивуватися з поведінки наших юних футбольних і хокейних фанатів після невдалих виступів їх улюблених команд.

Розвиток внутрішнього контролю у дітей і підлітків йде за допомогою процесу ідентифікації – прагнення поступати як значуща людина. У ранньому віці це імітація батьківської поведінки – адже саме наслідуючи поведінці батьків ми добиваємося схвалення своєї поведінки. А «виправляючи помилки» після батьківського засудження ми дістаємо, знову ж таки, жадане батьківське схвалення. Правда, тут є одна складність. Діти в розмовах, іграх і ін. прагнуть копіювати поведінку дорослих, вважаючи її зразковою, але самим батькам у власній поведінці подобається далеко не все. Причому дорослі не завжди усвідомлюють форми своєї поведінки, що не приймаються, зате коли бачать його з боку – відразу ж напружуються і реагують дуже бурхливо. У наших дітях ми більш всього не любимо ті риси, які нам не подобаються в нас самих. Страждають же, як повелося, нещасні хлоп'ята, які

старанно копіюють батьківську поведінку, а отримують за це несхвальні зауваження, а то і погрози покарання.

У підлітковому віці діти, як відомо, прагнуть позбавитися від залежності від батьків і поводитися максимально самостійно. У своїй поведінці вони ідентифікуються вже не з батьком або матір'ю, а з іншими значущими для них людьми – старшими друзями, авторитетними педагогами, кіногероями і ін. І тут агресивне дитя поводить не так, як спокійніші діти: він протистоїть батькам значно більше. Ці хлопці частіше і краще спілкуються з однолітками, навіть з малознайомими чоловіками, чим з батьками, до яких прагнуть не звертатися за допомогою без особливої необхідності. А якщо життя примушує вдатися до батьківської підтримки, то це викликає у них роздратування і незадоволення.

Чого добиваються діти і особливо підлітки своєю агресивністю? Вони хочуть, щоб від них відстали, і, врешті-решт, отримують своє: від них не чекають великих досягнень і рідше вимагають виконання обов'язків. Маючи двоє або більше дітей, замучена мати нерідко звалює більше подів на менш агресивну дитину (він називається «слухняним»), викликаючи біля того відчуття незадоволення і комплекс неповноцінності, але так їй вчинити легко. Агресивнішу дитину залишають в спокої і дають більше свободи. Проте і агресивні діти платять за це свою ціну: вони гірше соціалізуються, оскільки не засвоюють досвід дорослих і не беруть участь в різних сприяючих дорослішанню справах. У агресивної дитини гірше розвивається самоконтроль, і тоді вона потрапляє в порочний коло.

ВАРІАНТИ ПРОЯВУ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ



Класифікувати прояви дитячої агресивності можна по-різному – можна застосувати спільні схеми, але зручніше використовувати спеціальні класифікації, що відображають вікові особливості проявів агресії.

Далі приведені дві такі схеми. У основі першої лежать прояви агресії, другої – механізми агресивної поведінки.

Варіант 1.

І. А. Фурманов, ґрунтуючись на проявах агресії, виділяє **чотири категорії дітей:**

1. Діти, схильні до прояву фізичної агресії

Це активні, діяльні і цілеспрямовані хлопці, що відрізняються рішучістю, схильністю до ризику, безцеремонністю і авантюризмом. Їх екстравертованість (товариськість, розкутість, упевненість в собі) поєднується з честолюбством і прагненням до суспільного визнання. Зазвичай, це підкріплюється хорошими лідерськими якостями, умінням згуртувати однолітків, правильно розподілити між ними групові ролі, захопити за собою. В той же час вони люблять демонструвати свою силу і владу, домінувати над іншими людьми і проявляти садистські тенденції.

Крім того, ці діти відрізняються малою розсудливістю і стриманістю, поганим самоконтролем. Зазвичай це пов'язано з недостатньою соціалізацією і невмінням або

небажанням стримувати або відстрочувати задоволення своїх потреб. Вони постійно прагнуть пережити гострі відчуття, а за відсутності таких починають нудьгувати, оскільки потребують постійної стимуляції. Оскільки всяка затримка для них непереносна, то свої бажання вони прагнуть реалізувати відразу ж, не замислюючись про наслідки своїх вчинків навіть в тих випадках, коли розуміють, що справа добром не закінчиться.

Агресивні діти діють імпульсивно і непродумано, часто не витягують уроків зі свого негативного досвіду, тому і здійснюють одні і ті ж помилки. Вони не дотримуються ніяких етичних і конвенціональних норм, моральних обмежень, зазвичай просто ігнорують їх. Тому такі діти здатні на нечесність, брехню, зраду.

2. Діти, схильні до прояву вербальної агресії

Цих хлопців відрізняють психічна неврівноваженість, постійні тривожність, сумніви і невпевненість в собі. Вони активні і працездатні, але в емоційних проявах схильні до пониженого фону настрою. Зовні часто справляють враження похмурих, недоступних і зарозумілих, проте при ближчому знайомстві перестають бути скутими і відгородженими і стають дуже товариськими і балакучими. Для них характерний постійний внутрішньоособовий конфлікт, який спричиняє за собою стани напруги і збудження.

Ще однією особливістю таких дітей є низька фрустраційна толерантність, щонайменші неприємності вибивають їх з колії. Оскільки вони володіють сензитивним складом, то навіть слабкі подразники легко викликають у них спалахи роздратування, гніву і страху. Особливо сильно ці негативні емоції з'являються при будь-яких реальних або уявних применшеннях їх значущості, престижу або відчуття особистої гідності. При цьому вони не уміють і/або не вважають за потрібне приховувати свої відчуття і ставлення до тих, що їх оточують і виражають їх в агресивних вербальних формах.

Спонтанність і імпульсивність у них поєднуються з образливістю і консерватизмом, перевагою традиційних поглядів, які відгороджують їх від переживань і внутрішніх конфліктів.

3. Діти, схильні до прояву непрямой агресії

Таких дітей відрізняє надмірна імпульсивність, слабкий самоконтроль, недостатня соціалізація потягів і низька усвідомленість своїх дій. Вони рідко замислюються про причини своїх вчинків, не передбачають їх наслідків і не переносять відтяжок і коливань. У дітей з низькими духовними інтересами наголошується посилення примітивних потягів. Вони із задоволенням віддаються плотській насолоді, прагнуть до негайного і невідкладного задоволення потреб, не зважаючи на обставини, моральні норми, етичні стандарти і бажання тих, що оточують.

Непрямий характер агресії є наслідком подвійності їх натури: з одного боку, їм властиві сміливість, рішучість, схильність до ризику і суспільного визнання, з іншої – фемінні риси вдачі: сензитивність, м'якість, поступливість, залежність, нарцисизм (прагнення привернути до себе увагу шляхом екстравагантної поведінки). Крім того, із-за сензитивності хлопці дуже погано переносять критику і зауваження на свою адресу, тому люди, що критикують їх, викликають у них відчуття роздратування, образи і підозрілості.

4. Діти, схильні до прояву негативізму

Хлопців цієї групи відрізняє підвищена ранимість і вразливість. Основні риси вдачі – егоїзм, самовдоволення, надмірна зарозумілість. Все, що зачіпає їх особу, викликає відчуття протесту. Тому і критику, і байдужість тих, що оточують вони сприймають як образу і, оскільки мають низьку фрустраційну толерантність і не здатні володіти емоціями, зачинають відразу ж активно виражати своє негативнеставлення. В той же час ці діти розсудливі, дотримуються традиційних поглядів, зважують кожне своє слово, і це часто захищає їх від непотрібних конфліктів і інтенсивних переживань. Правда, вони нерідко міняють активний негативізм на пасивний – замовкають і розривають контакт.

Варіант 2.

Якщо брати за основу рушійні сили, мотивацію агресії, то в одному випадку такий буде демонстрація себе, в іншому – досягнення своїх практичних цілей, в третьому – придушення і приниження іншого.

Класифікація, що будується на цій підставі, виглядає таким чином:

1. Імпульсно-демонстративний тип

Тут у дитини головна мета – продемонструвати себе, звернути на себе увагу. Такі діти надзвичайно яскраво виражають свої агресивні емоції – кричать, голосно лаються, розкидають речі. Їх поведінка направлена на отримання емоційного відгуку від інших: вони активно прагнуть до контактів з однолітками, а, добившись уваги партнерів, втихомирюються і припиняють свої зухвалі дії.

Діти, що відносяться до цієї групи, ігнорують норми і правила поведінки, як в грі, так і поза грою, поведуться дуже шумно, демонстративно ображаються, кричать. Проте їх емоції носять поверхневий характер і швидко переходять в спокійніші стани. Агресивні акти у таких дітей швидкоплинні, ситуативні і не відрізняються особливою жорстокістю, навіть фізична агресія (пряма або непряма) використовується тільки для залучення уваги.

Їх агресія носить мимовільний, безпосередній і імпульсивний характер, ворожі дії швидко змінювалися доброзичливими, а випадки проти однолітків – готовністю співробітничати з ними. Їх дії відрізняються ситуативністю, а найбільш яскраві емоції спостерігаються у момент самих дій і швидко згасають. Такі діти мають вельми невисокий статус в групі однолітків.

Цілком імовірно, діти цієї групи відстають від однолітків загалом у психічному розвитку. Їх загострена потреба в увазі і у визнанні не може реалізуватися через традиційні форми дитячої діяльності, і тому як засіб самоствердження і самовираження вони використовують агресивні дії.

Дані психологічних обстежень показують, що діти, які відносяться до імпульсно-демонстративного типу, відрізняються від інших (як звичайних, так і агресивних) наступними показниками:

- низький рівень інтелекту - і суспільного і соціального;
- нерозвинена довільність;
- низький рівень ігрової діяльності.

2. Нормативно-інструментальний тип

До цієї групи входять діти, які використовують агресію в основному як норму поведінки у спілкуванні з однолітками. Тут агресивні дії виступають як засіб досягнення якої-небудь конкретної мети – отримання потрібного предмету, що веде

ролі в грі або виграшу у своїх партнерів. Про це свідчить і той факт, що позитивні емоції вони випробовують після досягнення результату, а не у момент агресивних дій. Діяльність цих дітей відрізняється цілеспрямованістю і самостійністю. При цьому вони завжди прагнуть до позицій, що лідирують, підпорядковуючи і пригнічуючи інших.

На відміну від представників попередньої підгрупи, у них немає спеціальної мети привернути увагу однолітків. Як правило, ці діти і так займають положення тих, яким віддається перевага, а деякі виходять на рівень «зірок». Серед всіх форм агресивної поведінки найчастіше у них зустрічається пряма фізична агресія, яка не відрізняється особливою жорстокістю. У конфліктних ситуаціях вони ігнорують переживання і образи однолітків, орієнтуючись виключно на власні бажання.

Діти, що відносяться до цієї категорії, добре знають і на словах приймають норми і правила поведінки, але постійно порушують їх. Порушуючи правила, вони виправдовують себе і звинувачують своїх товаришів, прагнучи уникнути негативної оцінки дорослого: «Він перший почав», «Він сам лізе, я не винен». Позитивна оцінка дорослого, поза сумнівом, важлива для них. В той же час хлопці не звертають уваги на власну агресивність і вважають такий спосіб дії нормальним і єдиноможливим засобом досягнення своєї мети.

За результатами психологічного обстеження діти нормативно-інструментальної групи володіють наступними особливостями:

- високий рівень інтелекту (як суспільного, так і соціального);
- розвинена довільність;
- хороші організаторські здібності;
- уміння організувати гру, її достатньо високий рівень розвитку;
- високий соціальний статус в групі однолітків.

3. Цілеспрямовано-ворожий тип

Сюди відносяться діти, для яких нанесення шкоди іншому виступає як самоціль. Їх агресивні дії не мають якої-небудь видимої мети – ні для тих, що оточують, ні для них самих. Вони випробовують задоволення від самих дій, які приносять біль і приниження одноліткам. Діти даного типу використовують в основному пряму агресію, причому більше половини всіх агресивних актів складає груба фізична дія, що відрізняється особливою жорстокістю і холоднокрівністю.

Зазвичай для агресивних вчинків вибирається одна-дві постійні жертви – діти слабкіші, не здатні відповісти тим же. Відчуття провини або розкаяння при цьому абсолютно відсутнє. Норми і правила поведінки відкрито ігноруються. На докори і засудження дорослих вони відповідають: «Ну і що!», «І хай йому боляче». Негативні оцінки тих, що оточують не враховуються. Особливо характерні для таких дітей мстивість і злопам'ятність: вони довго пам'ятають будь-які дрібні образи і, поки не помстяться кривдникові, не можуть перемкнутися на іншу діяльність. Навіть нейтральні ситуації вони розглядають як загрозу і посягання на свої права.

Результати психологічного обстеження дітей цілеспрямовано-ворожого типу показують:

- середні показники інтелекту;
- довільність в цілому відповідає віковим нормам;
- низький соціальний статус в групі однолітків (зазвичай таких дітей бояться і уникають);

- рівень розвитку гри також середній, зміст їх ігор часто носить агресивний характер – всі б'ються, мучать або вбивають один одного.

Зіставляючи обидві наведені вище класифікації можна представити прояви дитячої агресивності у вигляді континууму. На одному його кінці знаходитимуться випадки інструментальної (або неагресивної) агресії, яка направлена, в основному, на досягнення яких-небудь потреб і поставлених цілей. На іншому – ворожа агресія (або ворожа деструктивність), метою якої є задоволення потреби в спричиненні іншому болю і шкоди, а агресія служить способом досягнення цієї мети. Варто підкреслити, що у міру переходу від інструментальної агресії до ворожої міняється і цілий ряд психічних характеристик дітей.

Хлопці, що використовують агресію як інструмент, як засіб досягнення мети, володіють вищим інтелектом і певними організаторськими здібностями (умінням налагодити гру, розподілити ролі і ін.), тому вони мають серед однолітків вищий статус. У міру просування до протилежного полюса континууму наголошується зниження інтелекту дітей, а разом з цим погіршуються організаторські і комунікативні можливості, падає їх статус в групі. Діти, що володіють вираженою ворожою деструктивністю, зазвичай відрізняються низьким інтелектом або страждають психічними розладами і авторитетом серед однолітків не користуються.

Всіх агресивних хлопців об'єднує одна спільна властивість – нездатність розуміти інших людей. Воно не залежить ні від самооцінки, ні від реального положення дитини в групі. У його основі лежить особлива структура самосвідомості дитини: вона фіксована тільки на собі і ізольована від інших. У навколишніх людях таке дитя бачить тільки їх відношення до себе – інші виступають для нього як обставини життя, які або заважають досягненню його цілей, або не приділяють йому належної уваги, або намагаються завдати шкоди. Фіксованість на собі, очікування ворожості з боку тих, що оточують не дозволяють дитяті побачити інших, пережити відчуття зв'язку і спільності з ними. Тому для нього такі важкі співчуття, співпереживання або сприяння. Таке «вовче» світосприймання створює відчуття гострої самоти у ворожому і загрозливому оточенні, і це породжує все більше протистояння і якусь ізольованість від решти світу.

Ступінь сприйняття ворожості може бути різною, проте її психологічна природа залишається такою ж:

- внутрішня ізоляція;
- приписування ворожих намірів до оточуючого;
- неможливість бачити світ іншої людини.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ



У молодшому шкільному віці ініціаторами агресії є вже не окремі особи, а угруповання хлопців, агресивна поведінка стає все менш спонтанною і все більш організованою. У міру придбання навиків конструктивного спілкування змінюється співвідношення між інструментальною і ворожою агресією на користь останньої. Це відбувається тому, що інструментальна агресія поступово змінюється конструктивними способами досягнення мети, а ворожа деструктивність – бажання заподіяти опонентам шкоду і отримати від цього задоволення – залишається незмінною.

Крім того, діти все частіше прагнуть вирішувати проблеми в своєму колі, не удаючись до допомоги і заступництва дорослих. Формування угруповань взагалі помітно змінює агресивну поведінку школярів. Перебування в групі дає їм можливість випробувати відчуття комфорту і захищеності, підвищення своїх можливостей. Наслідком цього бувають зникнення страху покарання за прояв агресії, загострене бажання утвердитися в ролі повноправного учасника подій, зайняти в групі гідне місце. Тому жорстокість, руйнівність і інші прояви ворожої деструктивності різко зростають вже серед учнів початкової школи.

Особливо слід зазначити, що для цілого ряду дітей з комунікативними порушеннями (шизоїдних, сензитивних, тривожних і ін.) група може бути фантазійною. Не маючи можливостей і навиків спілкування для того, щоб влитися в реальну групу, вони придумують собі уявних товаришів. Це можуть бути герої книг, мультиплікаційних і ігрових фільмів, телесеріалів і ін. («Шрек», «Менти» і інші «герої» нашого часу). Хлопці за допомогою ідентифікації прагнуть наслідувати поведінку улюблених героїв. Це нерідко диктує їх агресивну поведінку, яка здається оточуючим не цілком адекватною, тим більше що зазвичай такі діти замкнуті і своїми фантазіями ні з ким не діляться. Ось чому вельми небезпечні деякі наші фільми і серіали, що прославляють агресивне братерство («Бригада», «Брат» і ін.).

1. Загальні принципи корекції агресивної поведінки у дітей

Стійкі агресивні тенденції в поведінці дітей дошкільного і молодшого шкільного віку мають витоки у сфері взаємин із значущими дорослими, а такими є батьки і пізніше учителі. Стиль поведінки дорослих тут є вирішальним. Два чинники, а саме: поблажливість, тобто ступінь готовності дорослого прощати вчинки, і строгість покарання агресивної поведінки дитини – визначають поведінкові реакції дітей.

Дослідження показали, що, з одного боку, коли дорослі заздалегідь не роблять своє відношення до агресії ясним, але після здійснення провини дитину строго карають, то це приводить поступово до закріплення в особі агресивності, з іншої – поблажливість в поведінці дорослих приводить до того, що у дітей не виникає бажання засвоювати соціально прийнятні норми поведінки, не формується

самоконтроль. Ці діти імпульсивні, а в складних ситуаціях агресивні.

Найбільш адекватна поведінка дорослих тут – це засудження агресії дитини, але без суворих покарань в разі провини.

Ще одна з причин агресивної поведінки дітей – вплив рівня агресивності вчителя на емоційний стан класу. Вчитель індукує агресивний фон. Учитель подає приклад агресивної поведінки дітям, які звикають до того, що агресія є нормальним шляхом подолання фрустрації.

Але причини агресії не можуть бути тільки зовні, у взаєминах з іншими людьми. Характерологічні особливості самої дитини, маючи часом біологічну детермінацію, також обумовлюють його агресивність.

Гіперзбудливість, схильність до афектних спалахів, що виникають по нікчемному приводу, роздратування, що частенько виливається на що випадково попалося під руку, егоцентризм, упертість – ось ті риси вдачі, які провокують акти агресії.

2. Методи корекції агресивності у молодших школярів

Кажучи про корекцію агресивної поведінки, можна виділити ***специфічні*** і ***неспецифічні способи*** взаємодії з дитиною. До неспецифічних способів взаємодії відносяться відомі всім «золоті правила» педагогіки: не фіксувати увагу на небажаній поведінці дитини і не впадати самим в агресивний стан. Заборона і підвищення голосу – найефективніші способи подолання агресивності. Вираження здивування, подиву, засмученості вчителів з приводу неадекватної поведінки дітей формує у них стримуючі начала – реагувати і відгукуватися на будь-які позитивні зрушення в поведінці дитини, якими б незначними вони не були – дитя хоче в кожен момент часу відчувати, що його приймають і цінують.

До специфічних методів корекції можна віднести релаксаційний тренінг.

«Зігфрід»:

1. Фаза напруги. Сядьте прямо, як свічка. Розведіть руки, плечі і передпліччя під прямим кутом. Відведіть плечі якнайдалі назад, неначе ви хочете утримати між лопатками маленький предмет, наприклад, олівець.

2. Фаза розслаблення. Як тільки ви відчуєте біль, двічі вдихніть і видихніть, потім розслабтеся. Плечі і голова розслаблено падають вперед. Охопіть руками своє коліно і потягніть руки і плечі.

Для розслаблення плечей і потилиці рекомендується на закінчення зробити вправу ***«Квазімодо»:***

1. Фаза напруги. Розверніть руки, плечі і передпліччя під прямим кутом. Плечі вільно звисають. Закрийте очі і видихніть. Тепер підніміть плечі високо, неначе ви хочете торкнутися ними вух. Втягніть голову в плечі, не дивлячись при цьому вгору. Сконцентруйтеся на м'язовій складці, яка виникла на вашій потилиці. Сильно натискуйте цей «валик» між головою і плечима, дихаєте при цьому глибоко. Стискуйте його так сильно, щоб в голові з'явилася вібрація. Не припиняйте стискувати, поки не відчуєте біль. Не затримуйте повітря!

2. Фаза розслаблення. Важливо, щоб ваші плечі були повністю розслаблені і вільно опущені вниз. Голова опущена так низько, що підборіддя торкається грудей. Робіть це одним плавним рухом. Закрийте очі, дихаєте спокійно, рівномірно, не відривайте підборіддя від грудей. Спробуйте покласти праве вухо на праве плече, потім ліве, – на ліве плече, плечі не піднімаються. Вони напружуються, і напруга

виразно відчувається сухожиллями, розташованими в області між вухами і плечима. Отже, підборіддя не рухається, тільки голова схиляється убік. Дихаєте спокійно і рівномірно, насолоджуєтесь розслабленням, але не затягуйте його. Фаза розслаблення повинна проводитися особливо довго і ґрунтовно. Якщо ви не виконаєте фазу розслаблення, то не досягнете потрібного ефекту.

Інший метод – «**бесіда з собою**» – учить дітей пригальмовувати, роздумувати перед тим, як зробити агресивну дію. Такого роду бесіда виступатиме буфером між поривом і дуже поспішною дією.

Знову-таки алгоритм такої розмови можна запропонувати всьому класу при «навчанні» поведінковому аналізу або використовувати його при індивідуальній корекції. Більш того, якщо цей метод візьмуть на «озброєння» і батьки, то це сприятиме змінам в поведінці дітей.

Отже, метод передбачає наступні кроки.

1. Дитина визначає суть самої проблеми, включаючи викликані емоції: «Він говорить дурощі, а я злюся».
2. Потім обдумує декілька альтернативних варіантів реагування. Ставиться питання: «Тобі подобається те, що ти зробив в цій ситуації?», «А як можна було вчинити в цій ситуації?»
3. Розбираються варіанти поведінки і їх наслідки («А що буде, якщо...?»)
4. Потім ухвалюється рішення – що треба робити і як треба вчинити.

Дуже важливо не лише промовити, але і записати алгоритм поведінки в подібних ситуаціях на мові, зрозумілій дитині. Він повинен його завчити і ... потренуватися.

Бесіда.

Під час бесід можна запропонувати дітям пригадати випадки, коли вони були роздратовані, ображені, налякані, обурені: з'ясувати, чому це сталося і порадити, що їм потрібно було зробити, щоб уникнути цих неприємних почуттів. Але слід пам'ятати, що дитину необхідно сприймати такою, яка вона є, і зауваження про агресію спрямувати не на саму дитину, а на негативну ситуацію.

Агресивні діти мають невдалу звичку діяти, а потім думати.

Крім прямого обговорення, одним із найкращих засобів є рольова гра, в якій дитина отримує роль іншої людини.

Рольове програвання.

У грі можна відтворити ситуацію, яка мала місце, або спрогнозувати можливу ситуацію.

Ось кілька ситуацій:

Два сердитих хлопчики.

Хлопчики посварили. Вони мають сердитий вигляд. Під час цієї вправи потрібно відпрацьовувати з дітьми найприйнятніші засоби висловлення своїх почуттів.

Діалог «*Так*». Двоє дітей сідають у центрі кола і починають діалог. Один з них промовляє будь-яку фразу. Другий повинен не заперечувати, а висловити згоду.

«*Перевтілення*». Дитині пропонується уявити себе кішкою, горобчиком або якоюсь річчю і поміркувати: щоб змогла розповісти кішка, над якою знущається хлопчик; горобчик, якому хуліган підбив крильце.

Ефективними є вправи в яких діти разом з психологом «виховують» вигаданого

персонажа.

Самопізнання.

Уважність до інших. Один з дітей сідає спиною до групи. Він має детально описати зовнішність когось з дітей групи. Вправа навчає бути уважнішими один до одного.

Найкраща риса. Всі діти сідають у коло й по черзі називають найкращі риси характеру.

Скажи мені, хто твій друг.

Самовиховання.

Ласкаві імена. Дітям пропонується пригадати, якими пестливими іменами їх називають рідні, близькі люди, знайомі.

Мої добрі справи. Дитина повинна пригадати, яку конкретну добру справу вона зробила вчора і що відчула.

Острів плакс. Мандрівник (один з дітей) раптом опинився на чарівному острові, де живуть плакси. Він намагається їх заспокоїти.

Образотворча діяльність.

Дуже ефективним засобом корекції агресивної поведінки дітей є так звана «терапія мистецтвом». Вона дає змогу виразити агресивні почуття у соціально прийнятій манері. Малювання, ліплення є безпечними засобами зняти напруження.

Досвід використання різних прийомів релаксації на уроках і в позакласній діяльності говорить про значне зменшення гіперактивності, внутрішньої напруженості як передумов агресивних актів. Очевидно, що навчати треба не лише читанню, листу, але і правильній поведінці. Систематичність такого навчання забезпечить педагогічний успіх.

З ДОСВІДУ РОБОТИ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ РАЙОНУ

ПОРТРЕТ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ. ЕКСТРЕНЕ ВТРУЧАННЯ ПРИ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВАХ

**Практичний психолог
Тростянецької спеціалізованої школи I-III ступенів №2
Луценко Ю.М**

Слово «агресія» походить від латинського «*aggressio*», що означає «напад», «приступ». «Агресія» - це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, завдає моральної і фізичної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Агресивні діти – це діти з особливостями індивідуальної поведінки, що містять у собі дії, спрямовані на завдання фізичної або психологічної шкоди іншій людині.

Психолог Е.Фромм поділяв агресію на «злорякісну» - «пристрасть до абсолютного панування над іншою живою істотою і бажання руйнувати» - і «доброякісну» - «поводження, пов'язане з обороною, самозахистом та відповідною реакцією на загрозу». Найчастіше спостерігається доброякісна агресія, що виявляється як псевдоагресія й оборонна агресія. До псевдоагресії відносять

ненавмисну агресію й агресію як самоствердження.

Майже в кожному класі зустрічається хоча б одна дитина з ознаками агресивної поведінки. Вона нападає на інших дітей, обзиває та б'є їх, відбирає й ламає іграшки, навмисно вживає грубі вирази, одним словом, стає «грозою» усього дитячого колективу, джерелом неприємностей вихователів і батьків. Цю забіякувату, сварливу дитину дуже важко прийняти такою, яка вона є, а ще важче зрозуміти.

Однак агресивна дитина, як і будь-яка інша, має потребу в допомозі дорослих, тому що її агресія – це насамперед вираження внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, які відбуваються навколо.

Агресивна дитина часто відчуває себе знедоленою, нікому не потрібною. Жорстокість і байдужість батьків призводить до порушення дитячо-батьківських відносин і вселяє в душу дитини впевненість, що її не люблять. «Як стати любимим і потрібним» - нерозв'язна проблема, що стоїть перед дитиною. От вона й шукає способи привернення уваги дорослих і однолітків. На жаль, ці пошуки не завжди закінчуються так, як хотілося б нам і дитині, але як зробити краще – вона не знає.

Батькам і педагогам не завжди зрозуміло, чого домагається дитина і чому вона поводить так, хоча заздалегідь знає, що з боку дітей може одержати відсіч, а з боку дорослих – покарання. Насправді це часом лише розпачлива спроба завоювати своє місце в соціумі. Дитина не знає, як іншим способом можна боротися за виживання в цьому дивному й жорстокому світі, як захистити себе.

Такі діти часто не можуть самі оцінити свою агресивність. Вони не помічають, що вселяють в оточуючих страх і занепокоєння. Їм, навпаки, здається, що весь світ хоче скривдити саме їх. Таким чином, виходить замкнуте коло: агресивні діти бояться й ненавидять оточуючих, а ті, у свою чергу, бояться їх.

Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий, у палітрі їхніх почуттів переважають похмурі тони, кількість реакцій навіть на стандартні ситуації дуже обмежена. Найчастіше це захисні реакції. До того ж діти не можуть подивитися на себе збоку й адекватно оцінити свою поведінку.

Таким чином, діти часто переймають агресивні форми поведінки в батьків.

Кількість дітей з такою поведінкою стрімко зростає. Це викликано цілою низкою несприятливих чинників:

- погіршення соціальних умов життя дітей;
- криза сімейного виховання;
- неуважність школи до нервово-психічних дітей;
- збільшення патологічних пологів, що залишають наслідки у вигляді ушкоджень головного мозку дитини.

У деяких випадках при проявах дитячої або підліткової агресії потрібне термінове втручання дорослих. Екстрене втручання націлене на зменшення або уникнення агресивної поведінки в напружених, конфліктних ситуаціях. Для більш конструктивного впливу на агресивні реакції дітей і підлітків є спеціальні рекомендації для дорослих.

Ці правила екстреного втручання дозволять у конфліктній ситуації забезпечити позитивне розв'язання конфліктів:

1.Спокійне ставлення до дитини у випадку незначної агресії

У тих випадках, коли агресія дітей і підлітків не є небезпечною та піддається поясненню, можна використовувати такі позитивні стратегії:

- повне ігнорування реакцій дитини (підлітка) – досить потужний спосіб припинення небажаної поведінки;
- вираження розуміння почуттів дитини, використання моделі «Я – висловлювання»;
- переключення уваги, пропозиція якого-небудь завдання («Допоможи мені, будь ласка, дістати книжку з верхньої полиці, адже ти вищий за мене»);
- позитивне позначення поведінки («Ти злий, тому що ти втомився»).

Потрібно пам'ятати, що діти нерідко використовують агресію просто для привернення до них уваги. Якщо дитина (підліток) проявляє гнів у припустимих межах і через цілком зрозумілі причини, потрібно дозволити їй це, потім уважно її вислухати й переключити її увагу на щось інше.

2. Акцентування уваги на вчинках (поведінці), а не на особистості

Після того, як дитина заспокоїться, доцільно обговорити з нею її поведінку. Варто описати, як вона поводитися під час прояву агресії, які слова казала, які дії робила, не даючи при цьому ніякої оцінки. Критичні висловлювання, особливо емоційні, викликають роздратування й протест та віддаляють від розв'язання проблеми.

Замість розповсюдженого, але неефективного «читання моралі» краще показати дитині негативні наслідки її поведінки, переконливо продемонструвавши, що агресія найбільше шкодить їй самій. Дуже важливо також дати приклади можливих конструктивних способів поведінки в конфліктній ситуації.

Один з важливих шляхів зниження агресії - встановлення з дитиною зворотного зв'язку. Для цього використовуються такі прийоми:

- констатація факту («Ти поводишся агресивно»);
- констатуюче питання («Ти гніваєшся?»);
- розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти хочеш мене скривдити?», «Ти хочеш продемонструвати силу?»);
- виявлення своїх власних почуттів щодо небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною розмовляють у такому тоні», «Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить»);
- апеляція до правил («Ми ж із тобою домовлялися!»);

3. Контроль над власними негативними емоціями

Дорослим необхідно дуже ретельно контролювати своїх негативні емоції в ситуації взаємодії з агресивними дітьми. Коли доросла людина керує своїми негативними емоціями, вона не підкріплює агресивну поведінку дитини, зберігає з нею гарні стосунки й демонструє, як потрібно взаємодіяти з агресивною людиною.

4. Зниження напруження ситуації

Основне завдання дорослого, який стикається з дитячо-підлітковою агресією, - зменшити напруження ситуації. Типовими неправильними діями дорослого, які підсилюють напруження та агресію, є:

- підвищення голосу, зміна тону на загрозливий;
- демонстрація влади («Вчитель тут поки що я», «Буде так, як скажу я»);
- крик, обурення;

- агресивні пози й жести: стиснуті щелепи, перехрещені або зчеплені руки, розмова «крізь зуби»;
- сарказм, глузування, висміювання й передражнювання;
- негативна оцінка особистості дитини, її близьких або друзів;
- використання фізичної сили;
- втягування в конфлікт сторонніх людей;
- непохитне наполягання на своїй правоті;
- нотації. «читання моралі»;
- покарання або погрози покарання;
- узагальнення типу: «Всі ви однакові», «Ти як завжди...», «Ти ніколи не...»;
- порівняння дитини з іншими дітьми – не на її користь;
- команди, жорсткі вимоги, тиск;

Деякі із цих реакцій можуть зупинити дитину на короткий час, але можливий негативний ефект від такої поведінки дорослого шкодить куди більше, ніж сама агресивна поведінка.

5. Обговорення проступку

Аналізувати поведінку в моменти прояву агресії не потрібно, цим варто займатися тільки після того, як ситуація з'ясується і всі заспокоються. Водночас обговорення інциденту необхідно провести якомога швидше. Краще це зробити на одинці, без свідків, і тільки потім обговорювати в групі. Під час розмови необхідно зберігати спокій і об'єктивність. Потрібно докладно обговорювати негативні наслідки агресивної поведінки, її руйнівність не тільки для оточуючих, але насамперед для самого агресора.

6. Збереження позитивної репутації дитини

Дитині, тим більше підлітку, дуже важко визнати свою неправоту й поразку. Найстрашніше для нього – публічний осуд і негативна оцінка. Діти й підлітки намагаються уникнути цього будь-якою ціною, використовуючи різні механізми захисної поведінки. Пам'ятайте, що погана репутація й негативний ярлик небезпечні: закріпившись за дитиною (підлітком), вони стають самостійною спонукальною силою її агресивної поведінки.

7. Демонстрація моделі неагресивної поведінки

При проявах агресії обидві сторони втрачають здатність володіти собою, виникає дилема – боротися за свою владу чи розв'язати ситуацію мирним шляхом. Дорослим потрібно поводитися не агресивно, і чим меншим є вік дитини, тим більш миролюбною повинна бути поведінка дорослого у відповідь на агресивні реакції дітей. Поведінка дорослого, яка дозволяє показати зразок конструктивної поведінки та спрямована на зниження напруження в конфліктній ситуації, включає такі прийоми:

- не рефлексивне слухання, тобто слухання без аналізу, що дає можливість співрозмовникові висловитися. Воно складається з уміння слухати й мовчати. Це важливо. Мовчати - тому що співрозмовникові хочеться, щоб його почули, і його найменше цікавлять наші зауваження. Усе що потрібно робити, - це підтримувати плин мовлення співрозмовника, даючи йому можливість повністю висловитися;
- пауза, що дає можливість дитині ті заспокоїтися;
- навіювання спокою невербальними засобами;

- прояснення ситуації за допомогою уточнюючих запитань;
- використання гумору;
- визнання почуттів дитини.

Діти досить швидко переймають негативні моделі поведінки. Головна умова – щирість дорослого. Пам'ятайте, що ваші дії для дитини – головний взірець для наслідування. Поведінка дорослих може бути для неї уроком того, як можна мати те, що хочеш, не вдаючись до нападів, тиску, погроз, бійок.

Література:

1. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група «Основа», 2010. – 128 с. – (Серія «Тренінги у педагогічній практиці»).
2. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодшого школяра/ Упоряд. О.А. Атемасова. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 176 с. – (Бібліотека шкільного психолога).
3. Газета «Завуч», №22, серпень 2004 р.

ЯК НЕ ВИКЛИКАТИ АГРЕСІЮ

(заняття з елементами тренінгу для учнів 9-10 класів)

Практичний психолог Тростянецької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №3 Горова Н.О.

Мета: Допомогти усвідомити учням значення різних проявів емоцій, розробити ієрархізацію звичайних ситуацій, що провокують агресію.

Обладнання: Стільці, аркуш з текстом, картон.

1. Вступ. Вправа «Струм». Спостереження за собою.

2. Вправа «Пересадка». Учасники сидять на стільцях у колі. Один з них, що знаходиться у центрі, намагається знайти вільне місце. Завдання ускладнюється тим, що всі постійно пересаджуються на одне місце вправо. Якщо хтось не встигає, його місце займають, а «роззява» стає в центр кола.

3. Вправа «Вгадай, що я малюю». Психолог показує таблицю почуттів, об'єднує учасників на дві групи: «скульптори» і «моделі» (натурщики). Кожен «скульптор» вибирає почуття та ставить свої «моделі» у позу, яка найбільш типова для вираження даного почуття. Закінчивши роботу, «скульптори» записують на папері назви своїх творів. Аркуші віддають «власникам». «Скульптор» і останні разом з «моделями» читають назви. Вибирають ті, що є найбільш вдалим. При не співвідношенні думки партнери домовляються між собою; потім учасники міняються ролями.

4. Вправа «Як часто я хвилююсь...». Учасники заповнюють таблицю, ставлячи відмітки у відповідній графі.

Почуття	Дуже рідко	Рідко	Середньо	Часто	Дуже часто
1	2	3	4	5	6
Злість					
Задоволення					
Гнів					
Радість					
Страх					

Психолог починає розмову про те, наскільки важким було виконання завдання. В ході бесіди намагається в'яснити, як визначити та ідентифікувати (впізнати) почуття.

З дозволу учасників збирає аркуші. Пропонує учасникам в найкоротший час простежити за собою та своїми почуттями. Учасники вибирають, за яким почуттям вони бажають стежити. Для спрощення психолог пропонує носити в (одній) кишені декілька монет і при виявленні будь-якого почуття перекладати одну монету в іншу кишеню. Увечері кількість монет перевіряють і записують.

5. Гра «Труп». Учасники стають в коло на відстані менше кроку один від одного. В центрі кола стоїть «труп», безсильно падаючий на учасників, що утворюють коло. Їх завдання – перекидати «труп» один одному.

6. Вправа «Бесіда в колі». Психолог починає розмову, наприклад: «... У житті кожної людини виникають ситуації, які її нервують, так сильно, що їй хочеться когось облаяти чи вдарити». Наприклад, «Я більш усього злюсь, коли... Чи бувають у вас такі ситуації вдома, у школі, на вулиці? Ми можемо про це говорити?»

Психолог заохочує висловлювання учасників, записує. Треба своєчасно слідкувати за тим, щоб підлітки не формували оцінок, критичних зауважень. Приймається і записується кожне повідомлення.

7. Закінчення «Струм». Психолог нагадує про спостереження за собою.

Література

1. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. М., 2002.
2. Спілкування, сутність, діагностика, тренінг. Метод. посібник за ред. Сидорова В.М. – Донецьк: ДОДССМ, 1996.
3. Паренс Г. Агрессия наших детей. – М., 1997.
4. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999.

ЩО РОБИТИ З ЕМОЦІЯМИ?

(заняття з елементами тренінгу для учнів 7-9 класів)

Практичний психолог Тростянецької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №3 Горова Н.О.

Дані соціологічних досліджень говорять: сьогоденні діти відрізняються високим рівнем тривожності, схильності до агресії, депресіями. Відбувається зміна цінностей: підлітки не готові до дорослого життя, до вибору професії, не знають своїх можливостей, недооцінюють свій потенціал, не розуміють своєї відповідальності. Виходячи з цього однією з наших важливих задач є формування і розвиток у молоді комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність розвивається з віком, з досвідом людини і, крім того, може удосконалюватись і формуватись у спеціальних видах психологічних тренінгів.

Заняття з елементами тренінгу для учнів 7-9 класів сприяє зростанню рівня досягнень у різних ділянках, в тому числі – підвищенню шкільної успішності, а також

поліпшенню дружніх стосунків, стосунків між батьками й дітьми, зменшенню кількості правопорушень.

Мета: розвиток розуміння зв'язку емоційної сфери і тіла, розвиток здібності безоціночного прийняття різних почуттів та емоцій, збагачення навичок прояву емоцій у соціально-прийнятій формі, формування вміння керувати проявом своїх почуттів, підвищення емоційної зрілості в цілому

*Как отражение в воде отражает лица,
так сердце другого человека отражает твоё сердце*

Гра-розминка «М'ячик по колу»(7 хв.)

Мета: активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи: Всі учасники разом з тренером стають у коло, тримаючи руки за спиною. У тренера в руках м'ячик, який треба передати по колу із рук в руки якомога швидше, таким чином, щоб м'ячик не впав на підлогу.

Вправа «Світ ваших фантазій»(20 хв.)

Мета: надати можливість зрозуміти себе, свої бажання, цінності, переконання.

Хід вправи: З усією групою обговорюються наступні питання:

Якби ви могли перетілитися у тварину, ким би ви стали?

Чому саме цю тварину ви обрали?

Якби ви могли на тиждень помінятися місцями з іншою людиною, ким би ви стали? Чому?

Запитання для індивідуальної письмової відповіді:

«Якби з'явилася добра фея, яка виконає три ваших бажання, які бажання ви загадаєте?

Запитання для групи:

«Якби ви перетворилися на невидимку на один день, як би ви скористалися своєю владою? Якби у вас з'явилися екстрасенсорні здібності читати думки і розпізнавати таємниці інших людей, кого б ви обрали для цього? Якби б у вас був килим-літак і ви могли відправитися в будь-яке місце земної кулі, у космос, в інший вимір, щоб ви обрали?»

Обговорення.

Вправа «Емоції в моєму тілі»(10 хв.)

Мета: допомогти усвідомити зв'язки емоцій з тілесними переживаннями, особливості власного переживання і вираження емоцій.

Хід вправи: На аркуші паперу намалюйте схематичне зображення людського тіла.

Тренер: «Уявіть, що ви зараз дуже сильно злитесь на кого-небудь або на що-небудь. Спробуйте всім тілом відчувати свою злість. Може, вам буде легше уявити, якщо ви згадаєте який-небудь недавній випадок, коли ви сильно розлютились на кого-небудь. Відчуйте, де в тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Може вона схожа на вогонь у животі? Чи у вас сверблять кулаки? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви раптом злякалися чогось. Що вас може налякати? Уявили? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Заштрихуйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку. Позначте синім олівцем частини тіла, якими ви переживаєте смуток, і жовтим – радість. »

Обговорення:

Де в тілі ви відчуваєте свою злість(страх, смуток, радість)?

Яке почуття вам було легше за все уявити і відчути в тілі? А яке – складніше?

Чи були в кого-небудь з учасників групи схожі відчуття?

Гра-розминка «Настрій»(5хв.)

Мета: надати можливість експериментувати з образом свого «Я», зняти втому та відновити розумову працездатність.

Хід вправи: Тренер: «Почніть ходити по кімнаті, при цьому відчуйте все своє тіло, свої ноги і ступні, руки і кисті, хребет і голову... Зверніть увагу, які частини тіла ви відчуваєте як бадьорі, а які – як сонні. А тепер подумайте про настрій, з яким ви почали вправу, і виразіть цей настрій ходою. Будь ласка, при цьому не розмовляйте і не звертайте увагу на інших членів групи (15 секунд) .

А тепер ви повинні ходою виразити інший настрій. Уявіть собі, що ви зовсім знесилені. Ходіть якийсь час, як людина, що дуже втопилася (15 секунд).

А тепер ідіть, як зовсім щаслива людина, що одержала чудову звістку(15 секунд).

Тепер – як дуже похлива людина(15 секунд).

Далі йдіть, як лунатик, що бредє уві сні з відкритими очима(15 секунд).

А тепер – як той, у кого нечиста совість(15 секунд).

А зараз ідіть, як геній – ви тільки що одержали Нобелівську премію(15 секунд).

А тепер ідіть, як дуже зібрана людина, станьте канатохідцем, що йде по дроті(15 секунд).

І на закінчення ви можете самі придумати, що вам хотілося б виразити своєю ходою...(15 секунд).

Зупиніться на хвилину і спробуйте зрозуміти, як ви себе почуваєте в даний момент. Повертаючись на своє місце, виразіть усім своїм тілом цей настрій. »

Вправа «Безмовний лемент»(10хв.)

Мета: навчити підлітків навіть при найдужчій образі або гніві не почувати себе жертвою, допомогти відчути себе господарем становища, зрозуміти, що вони можуть одночасно контролювати себе і рятуватися від напруги.

Хід вправи: Тренер: «Закрий очі і трічі глибоко і сильно видихни. Уяви собі, що ти йдеш у тихе і приємне місце, де ніхто тобі не заважає. Згадай про кого-небудь, хто діє тобі на нерви, хто злить або заподіює тобі яке-небудь зло. Уяви собі, що ця людина ще сильніше дратує тебе. Нехай твоє роздратування підсилюється. Визнач сам, коли роздратування стане досить сильним. Та людина теж повинна зрозуміти, що більше дратувати тебе вже не можна. Для цього ти можеш закричати з усіх твоїх сил, але так, щоб цього ніхто не почув у цій кімнаті. Тобто кричати потрібно про себе. Може ти захочеш закричати: «Досить! Припини! Зникни!» Відкрий рота і закричи про себе так голосно, як тільки зможеш. У твоєму потайному місці ти один, там ніхто не може почути тебе. Закричи ще раз, і на цей раз репетуй ще голосніше! Ну от, тепер добре...

А тепер знову згадай про людину, що ускладнює тобі життя. Уяви собі, що якимсь чином ти заважаєш цій людині, як раніше, злити тебе. Придумай у своїй уяві, як ти зможеш зробити так, щоб вона більше тебе не мучила (1 хвилина).

А тепер відкрий очі і розкажи нам про те, що ти пережив.»

Обговорення:

Чи зміг ти у своїй уяві крикнути дуже голосно?

Кого ти уявив в образі твого злого духу?

Що ти кричав?

Що ти придумав, щоб зупинити цю людину?

ЛЕГЕНДА «Как относится мир к человеку?»

Ученик спросил мудреца:

Учитель, враждебен ли мир для человека? Или он несёт человеку благо?

- Я расскажу притчу о том, как относится мир к человеку, - сказал учитель.

«Давным- давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце была зала, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были необыкновенно ясные, и посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало, - настолько точно они отражали предметы. Кроме того стены этой залы были устроены так, чтобы создавать эхо. Спросишь: «Кто ты?» - и услышишь в ответ с разных сторон: «Кто ты? Кто ты? Кто ты?»

Однажды в эту залу забежала собака и в изумлении застыла посередине – целая свора собак окружила её со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы, и все отражения ответили ей тем же. Перепугавшись не на шутку, она отчаянно залаяла. Эхо повторило её лай. Собака лаяла всё громче. Эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух, и её отражение тоже носилось вокруг, щёлкая зубами. Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак. В зале не было никого, кто мог бы причинить ей хоть какой- то вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями».

– Теперь ты видишь, - заканчивал Мудрец, - другие люди не приносят ни добра, ни зла сами по себе. Всё происходящее вокруг нас – всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков.

Мир – это большое зеркало.

Вправа «Почуваю себе добре»(10 хв.)

Мета: створення власного ресурсу.

Хід вправи: Кожен з нас має якості, які нам подобаються, з яких ми черпаємо наші внутрішні та зовнішні ресурси (матеріальні цінності, інформація, зв'язки, оточення, здоров'я).

Пропишіть 5 ситуацій, які викликають відчуття «добре», які ви любите робити, які вам найбільше подобаються, з яких ви черпаєте свої ресурси. Відтворіть їх в своїй уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникнуть. Тепер уявіть, що ви кладете ці почуття в надійне місце і можете дістати їх звідтіля, коли побажаєте.

На аркуші паперу намалюйте це місце найбільш значиме для вас і назвіть ці почуття. Проговоріть свої ресурси.

Як ви ними користуєтеся? Коли використовуєте?

Який з ресурсів забрали собі для подальшого використання?

Після закінчення заняття роздаються поради:

Хочеш подолати власну дратівливість?

Спробуй виконати поради Е.Карлсберга:

1. Спробуй поставити себе на місце іншої людини і поглянути на ситуацію її очима.

2. Намагайся з'ясувати ситуацію, не звинувачуючи іншого, а розкажи йому про те, що відчуваєш.

3. Будь тактовним, але говори правду(інакше нічого не досягнеш). Дипломатія не заважає, якщо вона не надмірна.

4. Не соромся проявити гнів. Коли ж хтось інший, хто гнівається на тебе, не посоромився вибачитися, прояви великодушність.

Література:

1. Психологія. Трофімова Ю.Л. К. «Либідь», 2000.
2. Психологічний довідник учителя. Книга 2. К. Главник, 2005.
3. Соціальний працівник, №9, 2008.

ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ АГРЕСИВНИМ?

(Тренінгове заняття для учнів 6 класу)

Практичний психолог Тростянецької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №5 Сорока С.П.

Мета: познайомити учнів з різними видами поведінки, визначити позитивні і негативні сторони певної поведінки, познайомити з поняттям «агресія», «агресивність», причинами виникнення агресивності; розвивати навички рефлексії, вміння використовувати конструктивні способи подолання агресивності в житті, виховувати стриманість, ввічливість, дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Аудиторія: учні 6-х класів

Тривалість заняття: 1,5 год

ХІД ЗАНЯТТЯ

1.Привітання. Вступ. (5 хв.)

2.Вправа на знайомство «Мій образ» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників, визначити особливості кожного. Створити доброзичливу атмосферу у групі.

Хід вправи

Педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути символ, предмет – будь-що). Малюнок можна виконати схематично. Учасникам пропонується по-черзі назвати своє ім'я і представити власний образ. Малюнки вивішуються на стіні - створюється «Галерея портретів».

Запитання для обговорення:

- які думки виникають у вас, коли дивитесь на «Галерею портретів»?

3.Очікування (10 хв.) Вправа «Хмаринка»

Кожен учасник отримує «хмаринку», на якій необхідно записати очікування від заняття. Далі всі по черзі прикріплюють свої напрацювання до плакату, на якому зображено пейзаж.

- Як ви гадаєте, чому очікування можна порівняти з хмаринками?

4. Наші правила. Вправа «Сонечко» (15 хв.)

Мета: Повторення правил роботи групи

5. Інформаційне повідомлення «Спілкування» (5 хв.)

Спілкування – це один з найважливіших процесів у житті людини. Спілкування - це задоволення природної потреби людини в контактах з іншими людьми. Під час спілкуванні ми маємо можливість виявити свої почуття, відчувати, що відчуває співрозмовник, вплинути на настрій, поведінку та переконання один одного. Все це дає нам можливість знаходити взаєморозуміння, тобто спілкуючись, ми формуємо власне ставлення один до одного, вирішуємо, якими будуть наші подальші стосунки тощо. У спілкуванні, а також за допомогою книг, телебачення, Інтернету та інших засобів інформації, ми можемо здобувати необхідні знання, дізнаватися про життєвий досвід інших людей і здобувати власний.

6. Вправа «Види поведінки» (20 хв.)

Мета: ознайомити учасників з різними видами поведінки.

Педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи і роздає кожній підгрупі одну з карток «Види поведінки». Учасникам потрібно уважно прочитати та запам'ятати зміст картки (5 хв.).

На наступному етапі підгрупи обмінюються картками і вивчають новий вид поведінки (5 хв.).

На третьому етапі підгрупи вивчають ще один (третій) вид поведінки (5 хв.).

Далі педагог-тренер пропонує кожній групі витягнути одну з трьох підготовлених карток («Невпевнена», «Впевнена», «Агресивна») і відповідно до отриманої картки продемонструвати даний вид поведінки, використовувати тільки міміку (2 хв.).

Презентація (5 хв.).

Обговорення:

- Який з видів поведінки вам найбільше сподобався і чому ?
- Чи може людина завжди використовувати у своєму житті тільки один вид поведінки ? Чому ?

7. Гра «Подаруй квітку» (10 хв.)

Мета: формувати вміння знаходити правильний тон у спілкуванні з людьми.

Одному з учасників гри дають квітку. Власник квітки може подарувати її тому, кому побажає. Решта дітей намагаються отримати цю квітку, по черзі звертаючись до власника квітки з відповідним проханням. Кожен учасник гри може висловити тільки одне прохання. Власник вислуховує всі прохання, а тоді робить свій вибір і віддає квітку.

Обговорення :

- той, хто віддав квітку, пояснює свій вибір - чим саме зворушило, підкупило це прохання.

Висновок: діти надають перевагу проханням щирим, аргументованим, висловленим з повагою.

(За допомогою цієї вправи діти мають можливість випробувати різні форми поведінки, можуть перевірити, які з них сприяють досягненню бажаного результату, а які – ні).

8. Мозковий штурм « Агресія – це ...» (5 хв.)

9. Вправа «Портрет агресивної людини» (10 хв.)

Учасники об'єднуються у три групи за кольором світлофора .

Кожній групі необхідно обговорити, як виглядає агресивна людина (які в неї риси обличчя, хода, жести, міміка) та намалювати портрет агресивної людини.

Кожна група презентує свої малюнки.

- Що спільного у всіх малюнків?
- Як виглядає агресивна людина?
- Як живеться агресивній людині?
- Які висновки можна зробити?

10. Інформаційне повідомлення (5 хв.)

Слово «агресія» в перекладі з латинської означає «напад» - це специфічна форма деструктивної поведінки, яка характеризується завданням шкоди предмету чи предметам, людині чи групі людей.

Така поведінка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу, завдає фізичної і моральної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості тощо).

Види агресії:

1. Фізична - використання фізичної сили ;
2. Непряма – злобні плітки , жарти , спалах люті і т.д.
3. Роздратованість - схильність до провокування конфлікту .
4. Негативізм – опозиційна форма поведінки .
5. Образа - заздрість і ненависть до оточення .
6. Підозрілість - недовіра та обережність щодо людей.
7. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів через сварку, крик.
8. Почуття провини – наявність внутрішнього особистісного конфлікту та докорів сумління .

Треба відрізняти агресію від агресивності. Агресивність - це відносно стійкий емоційний стан, властивий особистості, який виявляється в гніві, злості, роздратованості.

11. Вправа «Добре чи погано бути агресивним» (10 хв.)

Учасники об'єднуються у дві групи. Одна група визначає, чому агресивним бути погано, друга – чому агресивним бути добре .

Обговорення:

- Які позитивні якості агресії?
- Які негативні?
- Які висновки можна зробити з цієї вправи?

12. Гра «Вогонь , повітря , вода , земля» (5 хв.)

Мета: розвиток довільного контролю уваги, активізувати розумові операції учнів.

Учні сидять у колі. Ведучий кидає м'ячик кому-небудь із учасників, вимовляючи при цьому одне із 4-х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий сказав «земля», то той, хто піймав м'яч, повинен швидко назвати якого-небудь свійського або дикого звіра, на слово «вода» - риби, на слово «повітря» –

птаха. При слові «вогонь» усі повинні підвестися і помахати руками. Той, хто помилився, вибуває з гри.

13.Інформаційне повідомлення . Способи подолання агресії (15 хв)

Тривале накопичення агресивності спричиняє в організмі людини хвороби або вірогідність вибуху негативних емоцій у невідповідний момент, руйнує людську психіку. Невміння конструктивно долати агресивність приводить до руйнування стосунків людини з іншими, призводить її до самотності. Усім людям властива агресивність. Тому нам обов'язково треба знати конструктивні способи подолання агресивності. Далі дітям пропонується об'єднатися в дві групи і написати конструктивні способи подолання агресивності (10 хв.). Діти по черзі називають дані способи.

- виконання фізичних вправ;
- виявити злість на неживому об'єкті ;
- масаж;
- викричатися, не спрямовуючи свій крик на об'єкт роздратування;
- поговорити з близькою людиною;
- написати листа об'єкту роздратування;
- релаксація;
- медитація – занурення у предмет, що досягається шляхом зосередженості на одному об'єкті й усунення всіх інших факторів.

14.Рефлексія (5 хв.)

Педагог-тренер пропонує учасникам відповісти на наступні запитання:

- Чи справдились ваші очікування щодо сьогоднішнього заняття?
 - Які знання ви сьогодні отримали?
 - Які типи поведінки ви знаєте?
 - Як треба поводитись, щоб спілкуватися продуктивно?
 - Як живеться агресивній людині?
 - Як позбавитись стану агресивності?
 - Як ці знання ви використаєте в особистому житті?

Відповіді запишіть на стікерах, вирізаних у формі крапель. Після того, як всі думки будуть записані та зачитані всіма учасниками педагог-тренер пропонує приклеїти «крапельки» на аркуш з очікуваннями «хмаринками» у вигляді блакитного дощика.

15. Притча про хлопця з жахливим характером (10хв.)

Жив собі хлопець із жахливим характером. Якось батько дав йому ящик із цвяхами і сказав по одному забивати у паркан щоразу, коли син втратить терпіння і посвариться з кимось. Першого дня хлопець забив 37 цвяхів. Згодом він навчився володіти собою і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалась. Хлопець зрозумів, що легше навчитися володіти своїми емоціями, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав, що в цей день не забив жодного цвяха. Тоді батько наказав синові витягати з паркана по одному цвяху в той день, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні і згодом син зміг сказати батькові, що в паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина до огорожі і сказав: «Ти добре зробив, синку, але подивися, скільки дірок залишилося... Огорожа вже ніколи не буде такою, як колись ...».

Обговорення:

- Про що говориться у цій притчі?
- Який висновок можна зробити?
- Що треба робити, щоб потім не шкодувати?

Висновок:

Коли ви з кимось сваритесь, поведіться агресивно і говорите йому щось неприємне, ви залишаєте в його душі такі рани, як ці дірки. І рани залишаються, незважаючи на те, скільки разів потім ви попросите вибачення. Словесні рани заподіюють такий біль, як і фізичні. Намагайтесь якнайменше залишати «рани» на своєму шляху. Іноді в житті людина може використати різні види поведінки, можуть бути одиночні спалахи агресії. Але якщо агресія проявляється часто, то вона може перейти в агресивність – рису характеру, і тоді людині буде складно жити й спілкуватися. Значить, потрібно знати способи боротьби із власною агресією.

АГРЕСІЯ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА

(Година психолога для учнів 7-8 класів)

**Практичний психолог Боромлянського
навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів-дошкільний навчальний заклад Сівовол Т.М.**

Мета: ознайомити учнів з поняттям агресія, агресивність; визначити причини виникнення агресії, види агресії; проаналізувати конструктивні способи подолання агресії.

Обладнання: плакат «Агресія», «Агресивність», стікери, ватман.

Структура заняття

	Хв.
1. Знайомство «Про мене можна сказати, що...».....	5
2. Оголошення теми, мети заняття.....	5
3. Робота в групах.....	5
4. Робота з плакатом «Види агресії».....	10
5. Дискусія на тему «Чи потрібно відкрито виражати свою агресію?».....	10
6. Вправа «Продам-куплю».....	10
7. Притча про двох вовків.....	5
8. Вправа «Конструктивні дії».....	10

1.Знайомтсво «Про мене можна сказати, що...»

Мета: познайомитися з учнями, налаштувати на роботу.

Діти по колу називають своє ім'я та проговорюють фразу «Про мене можна сказати, що...».

2.Оголошення теми, мети заняття.

Мета: налаштувати дітей на роботу, ознайомити з темою, метою заняття.

Тема нашого заняття «Агресія та агресивність як особливості поведінки підлітка» є дуже актуальною. Як ви гадаєте, чому? Адже ми щодня спостерігаємо вияви жорстокості, приниження інших, образи, сварки. Чи потрібно боротися з агресією? Чому? (Дискусію треба побудувати так, щоб учні дійшли висновку, що агресія руйнує стосунки з оточенням, завдає шкоди нашому здоров'ю).

Давайте ознайомимося з визначенням поняття агресія.

АГРЕСІЯ (від лат. «aggredi» напад) – специфічна форма деструктивної поведінки, яка характеризується завданням шкоди предмету чи предметам людині чи групі людей. Чим відрізняється агресія від агресивності?

АГРЕСИВНІСТЬ – це відносно стійкий емоційний стан, властивий особистості, який виявляється у гніві, злості, роздратованості і є передвісником агресії.

Саме про це ми і будемо говорити під час сьогоднішньої зустрічі.

3.Робота в групах.

Мета: визначити основні причини виникнення агресії.

Діти об'єднуються в групи і отримують таке завдання: визначити основні причини виникнення агресії. Після роботи робимо аналіз напрацювань.

Далі психолог наголошує, що за причиною виникнення агресія поділяється на:

- реактивну – реакція у відповідь на зовнішній подразник (сварка, конфлікт);
- спонтанну – виникає без очевидної причини, зазвичай під впливом якихось внутрішніх імпульсів (накопичення негативних емоцій, немотивована агресія при психічних хворобах).

4.Робота з плакат «Види агресії».

Мета: ознайомити учнів з основними видами агресії.

Психолог вивішує на дошці плакат та ознайомлює учнів з основними видами агресії з метою надання можливості проаналізувати власну поведінку з точки зору агресивності.

Поділ за спрямованістю на об'єкт:

- гетероагресія – спрямованість на оточення: вбивство, зґвалтування, побиття, погрози, образи, ненормативна лексика.
- аутоагресія – спрямованість на себе: самознищення (самогубство), само руйнівна поведінка, психосоматичні хвороби.

Поділ за причиною появи

- реактивну – реакція у відповідь на зовнішній подразник (сварка, конфлікт);
- спонтанну – виникає без очевидної причини, зазвичай під впливом якихось внутрішніх імпульсів (накопичення негативних емоцій, немотивована агресія при психічних хворобах).

Поділ за цілеспрямованістю:

- інструментальна – здійснюється як засіб досягнення результату: спортсмен, який прагне перемогти; стоматолог, який вириває хворий зуб; дитина, яка вимагає іграшку.

- цільова (мотиваційна) – виступає як заздалегідь спланована дія, мета якої – заподіяння шкоди чи збитків об'єкту: школяр, який образився на однокласника та побив його; чоловік, який свариться з дружиною.

Поділ за відкритістю проявів:

- пряма – спрямовується безпосередньо на об'єкт, що є причиною дратівливості, тривоги чи збудження: явне хамство, застосування фізичної сили чи погрози.

- непряма – спрямовується на об'єкти, що безпосередньо не викликають збудження та роздратування, але є більш зручними для прояву агресії.

Поділ за формою прояву:

- вербальна – виражена в словесній формі: погрози, образи, зміст яких прямо свідчить про наявність негативних емоцій і можливості заподіяння моральної та матеріальної шкоди супротивнику.

- експресивна – проявляється невербальними засобами: жестами, мімікою, інтонацією голосу тощо. Людина розмахує руками, погрожує кулаками в бік супротивника.

- фізична – пряме застосування сили з метою заподіяння моральної та фізичної шкоди супротивнику.

5.Дискусія на тему «Чи потрібно відкрито виражати свою агресію?»

Мета: з'ясувати ставлення дітей до відкритого вираження агресії.

Психолог задає запитання учням:

- З якою метою ви виражаєте свою агресію?
- Чи є можливість керувати своєю поведінкою?
- Чи існує межа дозволеного?
- До чого може призвести ваша поведінка?

6.Вправа «Продам – куплю».

Мета: сприяти розумінню власної відповідальності за агресивну поведінку.

Дітям пропонується написати якості, які вони хотіли б «продати» (позбутися) і спробувати продати їх однокласникам. Коли всі якості «продані» дітям пропонується визначити якості, які вони б хотіли «купити» (набути в житті).

Обговорення вправи:

- Чи легко було «продати» свої якості?
- Які виникали труднощі?
- Чи легко було «купити» потрібні якості?
- Як впливають наші якості на способи поведінки?

7.Притча про двох вовків.

Мета: допомогти оцінити значення вибору поведінки.

Психолог зачитує притчу.

Колись давно старий індієць розповів своєму онуку життєву істину: «Всередині кожної людини відбувається боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк – зло, заздрість, ревності, смуток, егоїзм, амбіції, брехня. Другий вовк – добро, мир, любов, істина, доброта, вірність».

Маленький індієць зворушений до глибини душі словами діда, на мить замислився, а потім запитав: «А який вовк зрештою перемагає?»

Обличчя старого торкнулася ледь помітна усмішка, і він відповів...*(пауза, відповіді учнів)*: «Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш».

Обговорення притчі:

- Від кого залежить вибір поведінки?
- Чи здатні ми контролювати свої дії?
- Що нам для цього потрібно?

8.Вправа «Конструктивні дії»

Мета: актуалізувати набутий на занятті досвід, допомогти зрозуміти способи уникнення агресивної поведінки.

Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак, різні люди використовують її по-різному.

Одні – щоб творити, і тоді цю енергію можна назвати конструктивною.

Інші – щоб знищити чи руйнувати щось, і тоді їхня енергія – деструктивна.

Пропоную дітям послухати вірш Л.Кузьміна «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь,
То поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
- Входи, не стесняйся, дружок!
На стол самовар поставит,

В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет к тебе не старушка,
А выйдет Баба-Яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.

Прочитавши вірш, дорослий пропонує дітям обговорити його. Дискусія має довести дітей до висновку, що результат залежить від характеру, способу виконання та намірів. Одного й того самого можна досягти різними шляхами, але ці шляхи водночас можуть призвести до різних наслідків.

НАЙСИЛЬНІШИЙ ТОЙ, ХТО МАЄ ВЛАДУ НАД СОБОЮ

*(тренінгове заняття по попередженню жорстокої поведінки та агресії
серед підлітків)*

**Соціальний педагог Боромлянського
навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів-дошкільний навчальний заклад Коломієць Т.М.**

Мета: розкрити сутність відповідальної поведінки, формувати навички групової взаємодії, ефективного спілкування, емпатійного сприйняття оточуючих, показати значущість конструктивної агресії, виховувати толерантність.

Обладнання: два ватмани, маркери, аркуші паперу для занять у групах, стікери, музика.

Хід заняття

I. Організаційна частина.

1. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації.

2. Правила роботи групи.

Тренер: - У роботі нашого тренінгу існують правила. Подивіться ще раз на них. Чи всі правила вас задовольняють? Чи не хочете ви внести поправки?

4. Вправа «Найважливіші речі в житті» (мозковий штурм)

Найважливіші речі в житті — — — — —

Висновок: Наше життя дуже стрімке, цікаве, повне несподіванок, але в ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе на світі, називаючи їх безцінними тому, що придбати ці речі неможна ні за які гроші.

4. Очікування учасників тренінгу «Прикрасимо торт»

Учням роздаються аркуші паперу у вигляді квіток, листочків.

Завдання: написати на них, що саме підлітки очікують від заняття, після чого кожен зачитує свій напис і прикріплює на плакат із тортом.

II. Основна частина.

1. Актуалізація проблеми.

- Об'єднання в групи по принципу світлофора «Червоний», «Жовтий», «Зелений».

- Завдання в групах «Назвати ситуації, у яких йдеться мова про загрозу життю або здоров'ю людини»

- Презентація завдання.

2. Інформаційне повідомлення

Тренер: - Насилля і конфлікти належать до найбільших проблем людства. Чому люди діють агресивно і яких заходів необхідно вжити для того, щоб запобігти агресивної поведінки чи взяти її під контроль?

Статистика свідчить, що насильство у будь-якій формі дедалі частіше трапляються у нашому житті. Починаючи з 11 вересня 2001 року світом прокотилася хвиля тероризму, яка і зараз забирає сотні тисяч жертв. Чому серед людей з'являються люди бажані зла іншим?

І як часто зустрічаємо ми прояви жорстокої поведінки у нашому повсякденному житті.

3. Вправа «Продовж речення»

Мені подобається в житті...

Мені не подобається в житті...

- Що заважає людям ефективно спілкуватися?

4. Вправа «Пам'ятник»

Учасникам роздаються картки з назвою почуттів. Необхідно зобразити пам'ятник тому почуттю, яке написано у них на картках.

(Утома, злість, радість, страждання, здивування, байдужість, нетерплячість, зніяковілість, гнів, сум, подив, переляк, незадоволення, вдячність)

— Що значать ці якості у житті людини?

Висновок: Велике значення у житті має те, якими саме якостями наділені оточуючі нас люди.

Притча про Змію

Жила собі неймовірно люта, отруйна і злісна Змія. Якось вона зустріла мудреця і вражена його добротою, утратила свою злість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи збитку кому-небудь. Але як тільки люди довідалися, що Змія безпечна, то стали кидати в неї каміння, тягати за хвіст і знущатися з неї. Це були лихі часи для Змії. Мудрець побачив, що відбувається і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дороженька, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала і не відлякувала їх».

Мораль: не має нічого ганебного в тому, щоб сичати на погану людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту у кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зла у відповідь.

- Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак, різні люди використовують її по-різному. Одні – щоб творити, і тоді цю енергію можна назвати конструктивною. Інші – щоб знищувати чи руйнувати щось, і тоді їхня енергія – деструктивна.

Конструктивна агресія – це активність, прагнення до досягнень, захист себе та інших, завоювання волі та незалежності, захист власного достоїнства.

Деструктивна агресія – це насильство, жорстокість. Ненависть, недоброзичливість, злість, сварливість, гнів, роздратування, упертість.

Щоб зрозуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнати свої агресивні імпульси, керувати ними, спрямовувати у бажане русло, не заподіюючи шкоди оточуючим.

5. Робота в групах.

«Як можна використати конструктивну агресію у житті нашої школи?»

Учасники складають ситуації використання своєї енергії в школі.

III. Заключна частина

1. Тренер: - Ваше життя залежить від вас самих, тобто від того вибору і рішень, які ви самі приймаєте на кожному кроці. Чи усвідомлюєте ви про ті перешкоди і власні недоліки, які є на вашому шляху?

Теккерій сазав: «Посієте вчинок – здобудете звичку, посієте звичку – здобудете характер, посієте характер – і ви здобудете долю»

Чи хотіли б ви позбутися якихось рис свого характеру, які заважають вам у спілкуванні, навчанні, житті?

І чи хотіли б придбати для себе якихось якостей, які будуть потрібні вам у житті?

Підійдіть до плакату і визначте, що б ви «продали», а що «купили»

продам	куплю
--------	-------

Учні пишуть ті якості, які б вони хотіли «продати», а які «купити»
(формувати позитивну самооцінку)

Висновок: Я надіюсь, що придбані вами якості допоможуть вам у житті бути відповідальними, толерантними, справедливими людьми. Адже, приборкати в собі деструктивну агресію, попрацювати над собою, вдосконалити свій характер, значить стати сильнішим за інших.

2. Заключна гра «Чарівна зірка»

Тренер:- Колись дуже давно жила на світі Зірка. Їй було прикро, що на неї ніхто не звертав уваги, і вона вирішила піти до чаклуна. Прийшовши, вона запитала: «Чому мене не помічають?»

Чаклун відповів на це так: «Світло від зірок гасне, коли поряд є Сонце». І запропонував їй жити на небі, з'являючись тільки вночі. Він також попередив, що там холодно й страшно. Але Зірка нічого не злякалася, і чаклун за її хоробрість, за її бажання дарувати людям світло, зробив подарунок: не одна зірка стала жити на небі, а багато-багато нових зірок з'явилося там, так що їй було не самотньо. Та щоб навіки зберегти пам'ять про зірку, мудрець подарував кожній людині її дочку – маленьку зірочку.

Що це з а зірочка?

Підійдіть, давайте створимо одну велику зірку, станьмо тв. Коло, простягнемо руки, з'єднаємо долоні. Ви почули тепло? Передайте цей струм один одному. Ця зірка тепла, тому щ ви готові дарувати своє світло, зігріваючи саявом своєї доброти усіх навкруги. Кожен з вас має своє особливе світло, але кожен і приймає світло від інших. А всі разом ви склали велику зірку, яка набагато яскравіша. А тепер покажіть, як ваша чудова зірка рухається повільно на небі. (Учні рухаються колом, звучить музика).

ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА УСУНЕННЯ АГРЕСИВНОГО СТАНУ ДИТИНИ

Практичний психолог Кам'янського
навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів-дошкільний навчальний заклад Сухова Л.В.

«Кулачок»

Мета: сприяння усвідомленню ефективних форм поведінки, зміщенню агрегації, м'язовій релаксації.

Потрібно дитині дати в руку якусь дрібну іграшку чи цукерку та запропонувати стиснути кулачок міцно-міцно. Нехай вона потримає кулачок стиснутим, а коли розкриє його, рука розслабиться, на долоні буде гарна іграшка.

«Склади конструктор»

Для роботи з агресивними дітьми можуть з успіхом використовуватися різні настільні ігри, які передбачають гру як наодинці, так і спільно, наприклад гра «Конструктор». Дітям пропонується разом зібрати якусь фігуру із деталей конструктора. Під час гри дорослий допомагає дітям розв'язувати конфлікти, що виникають, та запобігати їм.

«Карикатура»

Мета: усвідомити свої особистісні риси, можливість подивитися на себе збоку.

У групі обирається для обговорення одна дитина. Діти розповідають, які якості особистості вони цінують у цій дитині, а які їм не подобаються. Потім групі пропонується намалювати цю дитину в жартівливому вигляді. Після закінчення роботи можна обрати найкращий малюнок. На наступному занятті предметом обговорення може стати інша дитина.

«Єдине ціле»

Ця вправа формує почуття близькості з іншими людьми.

Діти сидять, по колу передають одне одному клубок ниток так, щоб усі, хто вже тримав клубок, взяли за нитку. Передавання клубка супроводжується висловлюваннями про те, що діти зараз відчувають, що хочуть для себе і можуть побажати іншим. Вправа починається з дорослого, показує приклад дітям. Потім він звертається до дітей, запитує, чи хочуть вони щось сказати. Коли клубок повернеться до ведучого, діти натягують нитку та заплющують очі. Ведучий націлює дітей на те, що вони складають одне ціле, що кожен із них важливий в цьому житті.

«Побудуй будинок»

Мета: Зближення дітей у групі.

Кожній дитині пропонується побудувати собі будинок і розповісти про нього. Для будівництва можна використати всі предмети, які знаходяться в кімнаті. Після того як побудувавши будиночок можна поставити такі запитання:

- Чи зручно тобі буде жити в цьому будиночку?
- Де ти розташуєш гостей?
- Хто буде жити в цьому будиночку крім тебе?

Рекомендації вчителям і батькам щодо поводження з агресивною дитиною

1. Потрібно пам'ятати, що заборона й підвищення голосу – найефективніші способи подолання агресивності. Лише зрозумівши причини агресивної поведінки та усунувши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде подолано.

2. Потрібно показати дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або невішних висловлювань.

3. Нехай ваша дитина в кожний момент відчуває, що ви її любите, цінуєте та сприймаєте такою яка вона є. Не соромтеся зайвого разу приголубити або пожаліти її. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.

4. Не прагніть припинити сварку, звинувативши іншу дитину в її виникненні й захищаючи свою.

5. Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, які призвели до конфлікту.

6. Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може переконатися в думці про те, що конфлікти неминучі, і продовжуватиме їх провокувати.

Література

1. О.А. Артемасова «Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів» Видавництво «Ранок», 2010 ст.106
2. Л.В. Туріщев «Робота шкільного психолога з батьками» Видавнича група «Основа», 2009 ст. 48

**Інформаційно-
методичний
центр**



Наша адреса:

Сумська обл., м. Тростянець,
вул. Червоноармійська, 53/в,
тел.: 5-19-02, 5-18-82, 5-16-91,
факс: 054-58-5-18-82,
e-mail: viddil.osvitu@mail.ru
<http://education-trost.at.ua>