

# **Профилактика агрессивного поведения младших школьников**

Исполнитель:  
Кадырова Светлана Владимировна,

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	<b>7 77</b>
1.1. Проблема изучения агрессивного поведения в зарубежной и отечественной психологии	7
1.2. Особенности агрессивного поведения младших школьников	18
1.3. Анализ подходов к профилактике агрессивного поведения младших школьников	29
<b>Выводы по первой главе</b>	<b>41</b>
<b>2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	<b>43</b>
2.1. Организация исследования. Анализ результатов первичной диагностики	43
2.2. Программа профилактики агрессивного поведения младших школьников	58
2.3. Проверка эффективности реализации программы профилактики агрессивного поведения младших школьников	72

<b>Выводы по второй главе</b>	77
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	80
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	82
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	88

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Анализ новейшей психолого-педагогической литературы, вышедшей за последние 10 лет, свидетельствует о том, что вопросы, связанные с изучением особенностей агрессивного поведения, занимают весьма существенное место. Постоянно возрастает количество научных работ, касающихся данной проблемы. Это указывает на ее актуальность и значимость научно-практического исследования.

Тема агрессивного поведения в последнее время приобретает все больше значимости в связи с ростом детской преступности, различных проявлений агрессивного поведения, жестокости в детской субкультуре и семье. Напряженная, неустойчивая социально-экономическая обстановка, которая складывается в последнее время в российском обществе, приводит к повышению уровня тревожности, духовной опустошенности младших школьников, что, в свою очередь, ведет к повышению уровня жестокости и проявлениям агрессивного поведения.

Агрессивное поведение младших школьников является очень серьезной социальной, педагогической и психологической проблемой. Младшие школьники с выраженными проявлениями агрессивности драчливы, легко возбудимы, раздражительны, обидчивы, несговорчивы, непреклонны, враждебны по отношению к окружающим. Их отношения со взрослыми и ровесниками зачастую являются напряженными и амбивалентны. Помимо этого, сделавшись устойчивой личностной чертой, агрессивность оказывает отрицательное влияние на весь процесс личностного развития и социализации детей в следующих возрастных периодах.

Высокий уровень агрессивности младших школьников является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. Исследования ученых (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Р. Бэрн, К. Лоренц, Г.А. Паренс, И.А. Фурманов и др.) показывают, что для большинства младших школьников характерны определенные формы

агрессивного поведения. Но, у некоторых детей агрессия как устойчивая форма поведения способна не только сохраняться, но и развиваться, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, снижаются возможности полноценной коммуникации, деформируется развитие личности.

Однако, несмотря на то, что особенности агрессивного поведения младших школьников достаточно широко представлена различными исследователями, среди педагогов и психологов до настоящего времени не сложилось единого мнения о его сущности и механизмах профилактических работ.

По этой причине основным вопросом встает разработка и апробация программ по профилактике агрессивного поведения детей младшего школьного возраста. Занятия по профилактике агрессивного поведения с младшими школьниками направлены на понимание природы агрессии и собственных агрессивных действий, получению навыков эмоциональной саморегуляции и социально приемлемых способов поведения в конфликтных ситуациях.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу профилактики агрессивного поведения младших школьников.

**Объект исследования:** особенности агрессивного поведения младших школьников.

**Предмет исследования:** программа профилактики агрессивного поведения младших школьников.

В основу **гипотезы исследования** легло предположение о том, что разработанная программа профилактики агрессивного поведения младших школьников будет эффективной и способствующей снижению уровня агрессивного поведения у них за счет формирования навыков эффективного взаимодействия с другими людьми, представлений об агрессивности и способах совладания с нею, а так же за счет формирования положительных

эмоциональных переживаний, положительной самооценки и навыков самоконтроля.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ проблемы агрессии и профилактике агрессивного поведения младших школьников; уточнить сущность понятий «агрессия» и «агрессивное поведение» с позиций учета многообразия современных научных трактовок.

2. Проанализировать состояние проблемы агрессивного поведения младших школьников.

3. Обобщить основные подходов к профилактике агрессивного поведения младших школьников.

4. Выявить уровень агрессивного поведения младших школьников.

5. Разработать и апробировать программу по профилактики и снижению уровня агрессивного поведения младших школьников.

6. Выявить и экспериментально проверить условия эффективного снижения уровня агрессивного поведения младших школьников с помощью специально разработанной профилактической программы.

**Методологической и теоретической базой исследования** стали работы известных психологов, посвященных изучению феномена агрессивного поведения:

- в психологии личности: А. Адлер, А. Бандура, Л. Берковиц, Л.М. Семенюк, З. Фрейд, Х. Хеккаузен, и др.;
- в детской, возрастной психологии: Г.М. Андреева, Л.М. Семенюк, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, В.И. Гарбузов, О.А.Карабанова, К. Хоментаскас и др.
- Г.Э. Бреслав, Н.А. Дохнадзе, о.Н. Истратова, Л.В. Лапшина, К. Малышев. Ю.Б. Можгинский, Т.П. Смирнова; И.А. Фурманов и др. в области профилактики агрессивного поведения.

**Методы исследования:** метод теоретического анализа; эмпирические психодиагностические методы, методы математико-статистического анализа данных.

Психодиагностический инструментарий представлен: методикой «Кактус», анкетой для родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко), методикой «Шкала прямой и косвенной агрессии», анкетой для учителя «Признаки агрессивности». В качестве методов математико-статистического анализа используются Т-критерий Ф. Вилкоксона и U-критерий Манна-Уитни для определения эффективности разработанной программы профилактики. А также рассчитывается среднее и стандартное отклонение по каждому исследуемому показателю.

**Эмпирическая база исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Краснотурьинска. В эксперименте принимало участие 40 младших школьников в возрасте 8-9 лет, которые являются учащимися вторых классов.

**Практическая значимость исследования:** Полученные данные теоретического и эмпирического исследования, по выделенной проблеме, могут использоваться по разработке программ, направленных на снижение уровня агрессивного поведения младших школьников.

**Структура данной выпускной квалификационной работы** включает введение, две главы, заключение, библиографический список, приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1. Проблема изучения агрессивного поведения в зарубежной и отечественной психологии**

В последнее время проблема агрессивного поведения стала объектом самого широкого научного интереса. Хотя многие ученые пытаются сформулировать точные определения, проблемы и расхождения во мнениях об используемой терминологии существенно широки. Одним из главных недостатков исследований агрессивного поведения является то, что данное понятие недостаточно раскрыто в содержательном плане. Многообразие трактовок и случаев употребления понятия агрессивного поведения может быть наличием широкого круга специалистов, каждый из которых рассматривает агрессивное поведение как часть своей предметной области.

Так проблеме агрессивного поведения личности посвящено большое количество работ, как в зарубежной (А. Бандура [5], А. Басс [6], Л. Берковиц [9], К. Лоренц [28], З. Фрейд [52], Х. Хекхаузен [57] и др.), так и в отечественной психологии (О.Н. Истратова [22; 23], Т.Г. Румянцева [44; 45], И.А. Фурманов [54; 55; 56] и др.).

Есть много социальных причин агрессивного поведения. Х. Хекхаузен [57] было выделено три основных теоретических подхода к рассмотрению особенностей агрессивного поведения:

1) теории влечений (психоаналитический и эволюционный подходы) (К. Лоренц [28], У. Мак-Дугалл, З. Фрейд [52],). Согласно данным теориям агрессия – это естественное внутреннее свойство человека. Агрессивная энергия время от времени накапливается в человеке и ей требуется выход либо трансформация [13].



Начало изучения психологических механизмов агрессивного поведения было положено З. Фрейдом [52], которым было выделено два основных инстинкта: Эроса – это созидательное начало в человеке, которое проявляется в сексуальном влечении) и Танатоса – инстинкта смерти. Данные инстинкты вечны, неизменны и врожденны. По этой причине агрессивное поведение является неотъемлемым свойством природы человека. Агрессивное поведение является реакцией на блокирование либо разрушение импульсов либидо; агрессивное поведение это не только врожденное, берущее свое начало из заложенного в человеке инстинкта смерти, но также и неизбежное, так как энергия Танатоса не будет направлена во вне, то это, скорее всего, приведет к разрушению самого человека.

Таким образом, внешнее проявление агрессивного поведения вызывает разрядку разрушительной энергии и ведет к уменьшению проявления более опасных действий.

Сторонники этологической теории агрессии указывают на то, что агрессивное поведение – это спонтанная врожденная реакция. По мнению приверженцев данной теории, агрессия является врожденным инстинктом борьбы за существование, который присущ всем живым существам. По мнению К. Лоренца [28], в организме любого живого организма постоянно накапливается особая энергия агрессивного влечения, и это накопление происходит до тех пор, пока в результате воздействия определенного пускового раздражителя она не подвергнется разрядке. Поэтому, агрессивное поведение возможно регулировать благодаря формированию и развитию моральной ответственности людей за собственное будущее;

2) теории фрустрации (поведенческий подход) (А. Басс [6], Л. Берковиц [9], Д. Доллард, Н. Миллер,). Одним из родоначальников поведенческого подхода является А. Басс [6]. Согласно его точке зрения, фрустрацией является процесс блокирования инструментального поведения. Им было введено понятие «атаки», как акта, доставляющего организму враждебные стимулы. При этом атака вызывает сильную агрессивную реакцию, а

фрустрация – слабую. А. Басс указал на четыре фактора, от которых зависит сила агрессивных привычек:

- частота и интенсивность случаев, когда человек испытал атаку, фрустрацию, раздражение. Люди, получившие множество гневных стимулов, с большой долей вероятности прореагируют агрессивно, относительно тех, кто не часто сталкивался с подобными стимулами;

- многократное достижение успеха с помощью агрессивных действий закрепляет соответствующие привычки. Успех может быть внутренним (существенное ослабление гнева, удовлетворенность) либо внешним (ликвидация препятствия либо достижение поставленной цели (вознаграждения)). Сформированная агрессивная привычка приводит к тому, что человек перестает различать ситуаций, когда такое поведение необходимо; человек постоянно начинает реагировать агрессивно;

- культурные и субкультурные нормы, усваиваемые человеком, облегчая развитие у него агрессивного поведения (к примеру, человек может быть с детства приучен смотреть мультфильмы и фильмы, в которых присутствуют сцены агрессии, в соответствии с чем, у него формируются нормы агрессивного поведения);

- темперамент. К переменным темперамента, которые влияют на развитие агрессивного поведения, А. Басс отнес импульсивность, интенсивность реакции, уровень активности и независимости. По его мнению, независимость связана со стремлением к самоуважению и защите от давления группы.

Фрустрация происходит, когда человеку мешают достичь долгожданной цели либо получить удовлетворение. Теория фрустрации-агрессии, которая была предложена Д. Долларом с соавторами, утверждает, что переживание фрустрации усиливает вероятность агрессивного поведения. Агрессия определяется ими как «акт», целью которого является вред, наносимый личности либо объекту, а фрустрация как условие, возникающее, когда целенаправленные реакции испытывают помехи. Фрустрация всегда

приводит к агрессивному поведению, а агрессивное поведение всегда является результатом фрустрации. То есть сама по себе фрустрация не приводит к агрессивному поведению автоматически; более вероятно, что фрустрация приведет к агрессивному поведению, если человеку помешают достичь цели незаконным либо неожиданным способом. Кроме того, фрустрация – не просто результат депривации, а результат относительной депривации – ощущения, которое возникает, когда вам кажется, что вы имеете меньше, чем заслуживаете, меньше, чем вы могли бы ожидать, и меньше того, что имеют люди, похожие на вас [13].

Агрессивное поведение – важный, но далеко не единственный ответ субъекта на фрустрацию. Скажем, человек может воспринять поставленный блок как непреднамеренный либо оправданный. В данном случае агрессивное поведение не проявится.

Есть формы агрессивного поведения, возникающие в социальной ситуации не как реакция на фрустрацию. Это так называемая инструментальная агрессия, в ней враждебная реакция используется как средство достижения другой, не агрессивной по своей сути цели. То есть происходит манипулирование агрессией.

Сам факт агрессивного поведения регулируется определенными факторами: культурой и обычаями, воспитанием (если агрессия в прошлом человека наказывалась или не вознаграждалась).

Связь между наказанием и агрессивным поведением очень сложна. Наказание в различных случаях может усилить, ослабить и даже вообще не повлиять на проявления агрессивного поведения.

Один из авторов рассматриваемой теории, Н. Миллер [38], ввел в нее некоторые поправки: фрустрация порождает разные модели поведения, в том числе и агрессивного. Так же он ввел понятие «провокация агрессивного поведения», когда агрессия, в соответствии с ее силой может быть либо наблюдаемой, либо нет.

Фрустрация способна накапливаться, усиливать и закреплять агрессивное поведение человека либо формируя у него комплекс неполноценности.

Наиболее значимые изменения в рассматриваемой теории произошли благодаря исследованиям Л. Берковица [9]. Именно им было введено понятие «гнев» как эмоциональное возбуждение в ответ на фрустрацию. Агрессивное поведение, по мнению автора, не всегда является доминирующим в ответ на фрустрацию и при некоторых условиях может быть подавлено. В концепцию «фрустрации-агрессии» им были внесены три поправки.

а) фрустрация не всегда выражается в агрессивном поведении, но она стимулирует готовность к нему;

б) даже при готовности агрессивное поведение не проявляется без определенных посылов – средовых стимулов, связанных с актуальными либо предшествующими факторами, которые провоцируют злость, либо с агрессией в целом;

в) выход из окружающей ситуации с помощью агрессивного поведения воспитывает у человека привычку к подобному поведению.

В более поздних работах Л. Берковиц [9] подверг пересмотру положения собственной теории и сосредоточил свое внимание на эмоциональных и познавательных процессах. В соответствии с этим фрустрация либо другие агрессивные стимулы (боль, жара и т.д.) провоцирует агрессивное поведение с помощью образования негативного аффекта.

Однако, самым важным вкладом теории фрустрации в социальную психологию является введение ими понятия «социальная агрессия».

3) теория социального научения (поведенческий подход) (А. Бандура). Согласно А. Бандуре [5], понять и исследовать агрессию можно, если подойти к ней точки зрения вознаграждающих последствий условий и наказаний фрустрации. А. Бандура изучал агрессию как социальное поведение, которое включает в себя действия, за которыми стоят сложные навыки, требующие всестороннего научения. К примеру, наказание может

способствовать как подавлению агрессивного поведения, так и его стимулирование, включая овладение формами агрессивных действий. Поэтому первоначально необходимо выяснить какие именно факторы провоцируют проявление социальной агрессии. Среди возможных реакций А. Бандура рассматривает зависимость, избегание, агрессию, конструктивное решение проблемы, самоуспокоение, психосоматические реакции. Таким образом, агрессивное поведение – это всего лишь один из многих возможных вариантов поведения и выбор такого поведения так же зависит от множества факторов, но одним из определяющих, по мнению автора, является подкрепление последствий такого поведения [10].

По мнению А. Бандуры [5] для исчерпывающего анализа поведения необходимо учитывать три момента:

- способов усвоения агрессивных действий;
- факторов, провоцирующих их появление;
- условия, при которых они закрепляются.

К формам агрессивных реакций, по его мнению, следует относить:

- физическую агрессию (нападение), когда физическая сила используется против другого человека;
- косвенную агрессию, когда действия исподтишка направлены на другого человека (сплетни, злобные шутки и т.д.) и непосредственно ни на кого конкретно не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и пр.);
- вербальную агрессию, которая связана с выражением негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

Агрессивное поведение может быть также вызвано социальной провокацией либо простым присутствием агрессивного стимула либо объекта, ассоциирующегося с агрессивной реакцией, к примеру, оружия. Теория социального научения утверждает, что подражание агрессивным

моделям также порождает агрессивное поведение, будь то модели в реальных ситуациях либо на экране ТВ.

Агрессию можно ослабить по-разному. Мы можем обсуждать причины гнева и враждебности, моделировать неагрессивное поведение, обучать людей применять мирные способы разрешения конфликтов, мы можем учить людей общаться и договариваться и помогать формировать эмпатию к другим. Эмпатия – способность поставить себя на место другого человека переживать те же эмоции и события, как она или он их переживает. Формирование эмпатии полезно, так как эмпатия препятствует проявлению человеческой тенденции лишать жертву человеческих качеств [3].

Разные исследователи выделяют разные виды агрессивного поведения:

1) Так А. Басс выделяет три вида агрессивного поведения:

- а) физическое – вербальное;
- б) активное – пассивное;
- в) прямое – косвенное.

Комбинации выделенных видов агрессивного поведения дают восемь возможных категорий, под которые, по мнению автора, подпадает большинство форм агрессивного поведения.

Затем А. Бассом совместно с С. Фишбахом и У. Хартупом [1] было выделено еще два вида агрессивного поведения:

- а) враждебное (гневное), которое реализуется с целью нанесения вреда либо страдания объекту нападения;
- б) инструментальное, характеризует действие, как средство достижения определенной цели.

Хотя многими психологами и признается существование разных типов агрессивного поведения, но в тоже время данное положение вызывает сильную полемику. Так, по мнению А. Бандуры [5], несмотря на различия в целях, и инструментальное и враждебное агрессивное поведение направлены на решение определенных задач, в связи с этим два этих типа необходимо относить к инструментальному агрессивному поведению.

В ответ на это Д. Зильман решил вообще заменить «враждебное» агрессивное поведение на:

- «обусловленное раздражителем». Данный тип агрессивного поведения является тем действием, которое предпринимают в основном для того, чтобы устранить неприятную ситуацию либо ослабить его вредное влияние;

- «обусловленное побуждением», является тем действием, которое предпринимают, в основном с целью достижения разных внешних выгод.

К. Додж и Дж. Койе выделяют два типа агрессивного поведения:

- реактивное, предполагающее возмездие в ответ на реальную угрозу;
- проактивное, которое порождает целенаправленное поведение для получения определенного положительного результата для агрессора (к примеру, принуждение, влияние, запугивание) [13].

В свою очередь, представленные определения и выделяемые типы агрессивного поведения можно разделить на две большие группы:

1) агрессивное поведение как составляющее мотивированных действий, которые нарушают нормы и правила, причиняют боль и страдания. В данном аспекте агрессивное поведение делить на два вида:

- преднамеренное, когда действия имеют осознанный мотив – причинение вреда либо ущерба;

- инструментальное, человек не хочет действовать агрессивно, но так действовать его вынудили обстоятельства. То есть, в этом случае мотив существует, но он не осознается субъектом [4].

2) агрессивное поведение как акт враждебности и разрушения. Этой точки зрения придерживаются Р. Бэрон и Д. Ричардсон [13], которые указывают, что агрессия – это любая форма поведения, которая нацелена на оскорбление либо причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения.

По мнению Г. Паренса [37] агрессия – это злобное, неприятное поведение, которое причиняет боль окружающим.

Итак, в зарубежной психологии исследование феномена агрессивного поведения протекало в таких направлениях, как: психоаналитический и эволюционные подходы, к которым относится теория влечений, которая определила агрессивное поведение как естественное внутреннее свойство человека; поведенческий подход, к которым относят теорию фрустрации, которая рассматривает агрессивное поведение, как ответ субъекта на фрустрацию и теория научения, согласно которой агрессивное поведение является социальным поведением, которое включает в себя действия, за которыми стоят сложные навыки, требующие всестороннего научения.

Таким образом, изучения зарубежного опыта исследования феномена агрессивного поведения показал, что зарубежные исследования большое внимания уделяют данному феномену и пытаются рассмотреть его со всех сторон. Кроме вышеописанных базовых теорий имеются многочисленные варианты. Все указанные концепции имеют сильные и слабые стороны, но ни одна из них не может претендовать по своему объяснительному потенциалу на исчерпывающее объяснение агрессивного поведения.

Отечественных психологов, чьи исследования посвящены изучению феномена агрессивного поведения немного, к ним можно отнести: Г.М. Андрееву [2], О.Н. Истратову [22; 23], Н.Д. Левитова [27], О.Ю. Михайлову [31], А.А. Реана [40; 41], Т.Г. Румянцеву [44; 45], И.А. Фурманова [54; 55; 56] и некоторых других.

Изучение феномена агрессивного поведения в психологии привело к возникновению большого количества теорий и концептуальных схем в отечественной науке. Обратившись к классификации О.Ю. Михайловой [31], можно представить множество теорий, которые направлены на объяснение феномена агрессивного поведения, следующим образом:

Традиционный подход к анализу проблемы, в рамках которого выделяются теории биологической и социальной обусловленности агрессивного поведения (С.Н. Ениколопов [18; 19]), которые основаны на



соотношении биологических и социальных факторов в этиологии агрессивного поведения.

Классификация, построенная по принципу признания или отрицания возможностей контроля и сдерживания агрессивного поведения (Т.Г. Румянцева [45]), выделяющая: теории, связанные с «истощением и отводом спонтанно протекающей агрессивной энергии»; теорией физиологического контроля за агрессивным поведением; теории социального контроля и сдерживания агрессивного поведения. Т.Г. Румянцева [45] анализируя разнообразные подходы к понятию агрессии в зарубежной научной литературе отметила, что сложность и многообразие форм проявления данного феномена ведут к отсутствию однозначной трактовки и точного определения данного понятия, что позволяет разным авторам в зависимости от целей и задач исследования вкладывать в рассматриваемое понятие разное содержание.

И.Б. Бойко [11] и Т.Г. Румянцева [44] рассматривают агрессию как форму социального поведения, реализуемого в контексте социального взаимодействия, но поведение будет агрессивным в двух случаях: при губительных для жертвы последствиях, и при нарушении норм поведения.

Другие авторы под агрессией понимают стремление к подчинению себе других людей либо обладанию объектами. То есть агрессия ими понимается как акт присвоения, насильственного овладения материальным либо идеальным объектом. В рамках данного представления о человеке судят как об агрессивном, если он имеет стремление к лидерству, к власти и т.п. к примеру, Л.М. Семенюк [48] говорит об агрессии как о физическом действии либо угроза такого действия со стороны одной особи, уменьшающие свободу либо генетическую приспособленность другой особи.

Ряд авторов (М.Н. Жарова [20], О.Ю. Михайлова [31], А.А. Реан [40; 41] и другие) рассматривая зарубежные подходы к исследованию феномена агрессивного поведения, отмечают, что наиболее доказательными на

сегодняшней день являются фрустрационная теория и концепция социального научения агрессивному поведению.

Классификация, основанная на оценке социальной приемлемости (А.А. Реан [40; 41]), в рамках которой выделяется:

- этико-гуманистический подход, который трактует агрессивное поведение, как противоречащее позитивной сущности личности. В широких границах этико-гуманистического подхода агрессивное поведение, причинение вреда другому человеку расценивают как зло. Данный подход представлен в гуманистической психологии, экзистенциальной и гуманистической философии, а также в христианской концепции;

- эволюционно-генетический подход, который рассматривает его как целесообразную форму поведения, способствующую адаптации и выживанию. Данный подход объединяет различные концепции: теории выживания вида, психобиологические теории, теории социальной адаптации личности.

Таким образом, анализ научной литературы показал, что в психологии нет однозначного определения понятия «агрессивное поведение». Авторы, различных психологических школ в качестве главного основания, позволяющего выразить суть данного явления, выбирают разные элементы.

Рассмотрев основные подходы к определению понятия «агрессия» и «агрессивное поведение», необходимо выделить одно определение, в рамках которого будет проводиться данное исследование.

В данном исследовании, мы будем придерживаться следующего определения: агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление либо причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. То есть агрессия является моделью определенного поведения и не является эмоцией либо мотивом.

Агрессивное поведение – достаточно распространенное явление среди детей младшего школьного возраста. Достаточно часто можно наблюдать такую картину, что 7-10-летние дети задирают друг друга по малейшему

поводу, а то и вступают в драку, изо всех сил нападая на своих соперников, которые еще несколько минут назад были их друзьями. При этом в младшем школьном возрасте детские ссоры не обязательно всегда заканчиваются дракой. В отличие от дошкольников, дети 7-10 лет способны демонстрировать вербальное агрессивное поведение, «уничтожая» своего соперника с помощью слов. Во всех этих случаях мы имеем дело с проявлениями детского агрессивного поведения. Более подробно особенности проявления агрессивного поведения детей младшего школьного возраста будут рассмотрены в следующем параграфе настоящей главы.

## **1.2. Особенности агрессивного поведения младших школьников**

Агрессивное поведение оказывается зачастую главным источником трудностей во взаимоотношениях между людьми. Данная проблема носит глобальный характер и активно обсуждается в научных кругах, где особо подчеркивается, что агрессивное поведение молодеет. Высокий уровень агрессивного поведения детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом.

Поэтому особое внимание привлекает проблема агрессивного поведения младших школьников, оказывающиеся наиболее восприимчивыми к деструктивным внешним воздействиям: средства массовой информации, киноиндустрия, компьютерные игры, пропагандирующие культ насилия.

Актуальность исследования агрессивного поведения младших школьников определена существенными проблемами общественной жизни. Рост агрессивных тенденций в школьной среде отражает одну из самых острых социальных проблем современного общества, в котором в последнее время существенно увеличилось число случаев с применением физических и эмоциональных отрицательных воздействий. При этом беспокоит факт

увеличения агрессивной направленности против личности, влекущее за собой тяжкие последствия, как для агрессора, так и для его жертвы.

Интерес ученых к разным видам и уровням личностных изменений младших школьников и особенностей их агрессивного поведения является достаточно высоким и устойчивым на протяжении многих лет.

Проблеме агрессивного поведения личности посвящено большое количество работ, как в отечественной, так и зарубежной психологии: Г.М. Андреева [2], С.В. Еникополов [18; 19] Н.Д. Левитов [27], Т.Г. Румянцева [44; 45], И.А. Фурманов [54; 55; 56] и др. Также данной проблемой занимались такие ученые, как Г.Э. Бреслав [12], Ю.Б. Можгинский [32], З. Фрейд [52]. В их трудах подробно описаны особенности проявления агрессивного поведения у детей. Но, не смотря на большое количество исследований проблем агрессивного поведения, данная проблема остается недостаточно изученной.

Основными причинами появления агрессивного поведения у младших школьников являются: стремление привлечь к себе внимание, стремление получить желанный результат, стремление быть главным, защита и месть, желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть собственное превосходство [42]. Частой причиной детского агрессивного поведения является семья. Если детство ребенка сопровождается агрессивным поведением родителей в обыденных жизненных ситуациях, то в результате у него формируется ощущение опасности и враждебности окружающего мира, ребенок начинает демонстрировать агрессивное поведение, и оно становится нормой его жизни. Причинами агрессивного поведения так же могут быть и характерологические особенности младшего школьника, к примеру, гипервозбудимость, склонность к аффективным вспышкам и другие [49].

В настоящее время особое опасение вызывает не только увеличивающаяся отчужденность младших школьников, но и их цинизм, жестокость, агрессивное поведение. Именно по этой причине психологические причины агрессивного поведения нужно исследовать уже в

младшем школьном возрасте, что поможет раскрытию условий, механизмов, средств профилактики агрессивного поведения.

У младших школьников, в основном, инициаторами демонстрации агрессивного поведения являются не отдельные личности, а группы детей, поэтому агрессивное поведение становится все более организованным. В процессе приобретения навыков конструктивного общения изменяется соотношение между инструментальным и враждебным агрессивным поведением в пользу последнего. Данное обстоятельство складывается в силу того, что инструментальное агрессивное поведение со временем заменяется конструктивными способами достижения цели, а враждебная деструктивность не изменяется.

У младших школьников, как и у взрослых, существует две формы проявления агрессивного поведения:

- недеструктивная агрессивность – это механизм удовлетворения потребности, достижения цели и способности к адаптации. Такая форма агрессивного поведения побуждает ребенка к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя;

- враждебная деструктивность – это не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, закрепление агрессивного поведения, и становление агрессивности чертой личности и снижение адаптивных возможностей ребенка.

К психологическим особенностям, которые провоцируют агрессивное поведение младших школьников можно отнести:

- слабое развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- низкий уровень саморегуляции;
- заниженная самооценка;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Агрессивное поведение чаще всего можно наблюдать в ситуациях, когда требуется защитить собственные интересы и отстоять собственное превосходство.

И.А. Фурмановым [54] было выделено две формы агрессивного поведения детей:

1) социализированная, которая наблюдается у детей, не имеющих психических нарушений, но у них наблюдается низкий моральный и волевой уровень регуляции поведения, нравственная нестабильность, игнорирование социальных норм, слабый самоконтроль. Такие дети в основном используют форму агрессивного поведения с целью привлечения внимания, поэтому очень сильно выражают собственные агрессивные эмоции (кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи). Такое поведение направлено, прежде всего, на получение эмоционального отклика от окружающих либо отражает стремление к контактам с одноклассниками. Добившись внимания сверстников, они успокаиваются и прекращают свои агрессивные действия.

У таких детей акты агрессивного поведения кратковременны, не жестоки и обусловлены обстоятельствами. Агрессивное поведение носит произвольный характер, враждебные действия быстро сменяются дружелюбными. Младшие школьники предпочитают в своем поведении использовать физическую агрессию (прямую либо косвенную), их поступки ситуативны, самые яркие эмоции наблюдаются непосредственно в момент самих действий, а затем быстро угасают. Такие школьники имеют достаточно низкий статус среди одноклассников – их стараются не замечать, не принимают в свои мини-группы либо вообще стараются избегать.

2) несоциализированная, которая наблюдается у детей, страдающих какими-нибудь психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга) с негативными эмоциональными состояниями. У таких детей отрицательные эмоции и сопровождающая их враждебность могут возникать спонтанно, а могут быть реакцией на психотравмирующую либо стрессовую ситуацию. К личностным чертам

таких детей относятся высокий уровень тревожности, эмоциональная напряженность, склонность к возбуждению и импульсивному поведению. Внешне это проявляется в основном в таких формах агрессивного поведения как вербальная и физическая агрессия. Эти дети не склонны искать сотрудничества с одноклассниками, в основном не могут внятно объяснить причины собственных поступков. Обычно с помощью агрессивного поведения они сбрасывают накопившееся эмоциональное напряжение, или получают удовольствие от причинения неприятностей другим [54].

К факторам, которые способствуют появлению агрессивного поведения у младших школьников можно отнести:

- индивидуальные, которые являются психобиологическими предпосылками агрессивного поведения, затрудняющего адаптацию ребенка к новым условиям жизни, в том числе к школьному обучению;
- психолого-педагогические, к которым относятся дефекты школьного и семейного воспитания;
- социально-психологические, к которым относятся неблагоприятные особенности взаимодействия ребенка с окружающими;
- личностные, к которым относятся активно-избирательное отношение младшего школьника к предпочитаемой среде общения, к нормам и ценностям своего окружения, к педагогическим воздействиям семьи, школы, общественности, а также личные ценностные ориентации и личная способность к саморегулированию поведения;
- социальные, которые определяются социально-экономическими условиями [8; 9; 18; 19].

К основным причинам проявления агрессивного поведения у младших школьников относят:

- желание привлечь к себе внимание окружающих и в большей степени одноклассников;
- желание достичь определенного результата (цели);
- желание стать главным;

- защита и месть;
- желание ущемить достоинство другого, с целью подчеркнуть собственное превосходство.

Таким образом, анализ литературы показал, что на социализацию агрессивного поведения оказывают влияние два главных фактора:

- 1) образец взаимоотношений и поведения родителей;
- 2) характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих.

Так же в своих исследованиях В.С. Савина [46] пришла к выводам, что:

1) основными причинами агрессивного поведения младших школьников являются: а) фрустрация потребностей в самостоятельности, в достижении успеха и значимости [59], что способствует возникновению внутриличностного конфликта и как способу его разрешения – к агрессивному поведению; б) стремление к доминированию, завышенная самооценка; в) авторитарность учителя способствует нарастанию напряжения у детей; г) нравственная атмосфера семейной ситуации; взаимоотношения, складывающиеся между взрослыми и ребенком;

2) в младшем школьном возрасте агрессивное поведение проявляется в форме угрызений совести, чувстве вины, негативизма, физической агрессии, подозрительности, раздражения, и менее всего выражены такие формы агрессивного поведения как косвенная и вербальная агрессия;

3) принимая социальные нормы поведения, младший школьник направляет чаще всего агрессию на окружающий мир в форме враждебных реакций (обида, подозрительность). Давление авторитета взрослых вызывает у младших школьников, чувство вины, сопровождающееся внутренним напряжением, внутриличностным конфликтом. Таким образом, формируется враждебность как следствие принятия социальных норм, что является истоком «бунта» (З. Фрейд [52]);

4) в младшем школьном возрасте характер агрессивного поведения связан с гендерными особенностями. Мальчики проявляют агрессивность в



форме физической агрессии и вербальной агрессии, а девочки – в форме угрызений совести, чувства вины, что связано не только с биологическими особенностями, но и с социальными, культурными стереотипами маскулинности и фемининности.

Так же в своих исследованиях Н.А. Дубинко [17] отмечает, что агрессивное поведение младшего школьника зачастую выражается в таких формах как:

- враждебность, которая является достаточно узким по направленности состоянием и всегда имеет определенный объект. Однако, хотя враждебность и агрессивное поведение часто могут сочетаться, но также враждебность, может и не выливаться в агрессивное поведение, это происходит тогда, когда заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». А также бывает и так, что агрессивное поведение существует без враждебности;
- жестокость, которая является личностной чертой, подразумевающая стремление к причинению страданий, мучений людям либо животным и выражается в действиях, бездействии, словах, а также фантазировании соответствующего содержания;
- демонстрация, то есть показ возможности нападения. Демонстрация, вызывая у противника страх, позволяет выиграть стычку, не прибегая к схватке, очень опасной для обеих сторон. То есть физическое противостояние заменяется психическим противостоянием.

Т.Б. Горшечниковой и Л.Н. Дородницыной [15] также было проведено исследование, направленное на изучение особенностей и причин возникновения агрессивного поведения у младших школьников. Авторами были выявлены следующие группы факторов, которые оказывают влияние на проявление агрессивного поведения:

1) семейные отношения и методы воспитания. Было установлена прямая взаимосвязь между негативными взаимоотношениями в семье и проявлениями агрессивного поведения. Основные воспитательные средства родителей детей, склонных к агрессивному поведению являются физические

наказания, угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, изоляция детей от общения с ровесниками;

2) нарушения социальной адаптации. Высокий уровень агрессивного поведения в большей степени наблюдается у детей, которым часто приходилось менять место жительства;

3) нарушения школьной адаптации. Высокий уровень проявления агрессивного поведения в большей степени наблюдается у детей, которые испытывают определенные проблемы в отношениях с одноклассниками, а также с учителями. А также исследователями установлена прямая взаимосвязь высокого уровня агрессивного поведения в тех классах, где часто менялся классный руководитель;

4) стратегии поведения в конфликте, коммуникативная некомпетентность. У тех детей, которые в своем поведении предпочитают стратегию соперничества – имеют более высокий уровень проявления агрессивного поведения. Незрелость коммуникативных навыков приводит к тому, что в случаях обиды, споров, конфликтов большинство опрошенных проявляет те или иные формы физического, вербального, косвенного агрессивного поведения;

5) влияние средств массовой информации и компьютерных игр. Предпочтения просмотра кинофильмов с демонстрацией культа силы (сцены насилия, убийства, драки) ведут к формированию толерантного отношения к насилию, уменьшению чувствительности к чужой боли, страданиям другого человека и т.д.;

6) личностные особенности. К примеру, высокий уровень тревожности, вспыльчивость, раздражительность, возбудимость, неадекватная самооценка являются причинами агрессивного поведения;

7) половые (гендерные) различия. Мальчики более склонны к проявлению физического агрессивного поведения, девочки – к вербальному. Структура проявления различных форм агрессивного поведения так же обусловлена половыми особенностями.

По мнению С.Н. Ениколопова [18; 19], сложившаяся на сегодняшний день в социуме система воспитания детей, предъявляемые к ним требования, отношение взрослых к подрастающему поколению не учитывают особенностей развития личности, что приводит к конфликту с детьми, у которых сильно развита потребность в самостоятельности, самореализации, избавлении от опеки. Критически осмысливая себя и окружающих, младший школьник протестует против ханжества взрослых и их лживых поступков.

Младшие школьники ждут не просто внимания, но понимания, доверия со стороны взрослых. Он стремится играть определенную социальную роль не только среди одноклассников, но и среди взрослых. Однако, среди взрослых утвердилась позиция, которая препятствует развитию социальной активности младшего школьника. В результате между взрослыми и детьми растет психологический барьер, стремясь преодолеть который, многие дети прибегают к агрессивным формам поведения.

Агрессивное поведение у ребенка формируется в основном как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности собственным положением в обществе, что и проявляется в соответствующем поведении. Вместе с тем на формирование агрессивного поведения младшего школьника могут оказывать влияние и природные особенности его темперамента, к примеру, возбудимость и сила эмоций, которые способствуют формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Соответственно, в состоянии фрустрации младший школьник с такой психической организацией будет искать выход внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани и т.д. Кроме того, агрессивное поведение может быть вызвано необходимостью защитить себя либо удовлетворить собственные потребности в ситуации, из которой ребенок не видит иного выхода, кроме драки, либо, на крайний случай, словесных угроз. Тем более, что для некоторых детей участие в драках, утверждение себя в глазах сверстников с помощью кулаков является

устоявшейся линией поведения, отражающей нормы, принятые в определенных социальных группах.

То есть у младших школьников в силу сложности и противоречивости их особенностей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, нарушающие нормальный ход личностного развития, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивного поведения [55].

Уровень агрессивного поведения младших школьников может варьироваться в зависимости от ситуации, но иногда данная форма поведения становится устойчивой. Для этого много причин, к примеру, положение ребенка в школе, которое его не устраивает; негативное отношение к нему одноклассников, неблагоприятное взаимодействие с учителями и родителями и т.д. Стойкость агрессивного поведения младших школьников может проявляться в том, что они несколько иначе понимают поведение окружающих людей, оценивая его как враждебное.

К основным чертам агрессивного поведения младших школьников можно отнести бедность ценностных ориентаций, отсутствие хобби, бедность и неустойчивость интересов. Таким детям, зачастую, свойственна повышенная внушаемость, склонность к подражанию, эмоциональная грубостью, озлобленность по отношению к взрослым и ровесникам, неадекватна самооценка, повышенная тревожность, а также страх перед социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить решение в трудных ситуациях, преобладание защитных механизмов над другими, которые регулируют поведение. Однако, среди младших школьников, демонстрирующих агрессивное поведение агрессивных встречаются и дети с хорошими интеллектуальными данными и социально развитые дети, у которых такая форма поведения выступает всего лишь средством поднятия престижа, демонстрации собственной самостоятельности, взрослости.

Существуют различные формы и причины агрессивного поведения младших школьников, которые могут сопровождаться возрастными

кризисами. Вспышки агрессивного поведения могут быть связаны с заболеваниями мозга, воспалительными процессами и т.д., а также быть компенсацией незащищенности либо безысходности, выходом накопленного напряжения, средством привлечения внимания и т.д. Может быть, ребенок не знает, как можно поступить по-другому в возникшей ситуации, так как у младшего дошкольника поведенческий опыт еще достаточно небольшой.

Закреплению агрессивного поведения детей младшего школьного возраста способствует и неприятие со стороны взрослых – безразличие, минимизация общения с ними, нетерпимость и властность, враждебность к самому факту существования ребенка и т.д. Соответственно, преодолению формирования и развития агрессивного поведения способствует расположение – желание и умение слушать, доброе слово, ласковый взгляд, участие в жизни ребенка и т.д.

Так же в младшем школьном возрасте происходит переориентация одних ценностей на другие. Дети в этот возрастной период стремятся занять новую социальную позицию, которая будет соответствовать их потребностям и возможностям. При этом социальное признание, одобрение, принятие в мире взрослых и сверстников становится для него жизненно необходимым. Лишь их наличие обеспечивает переживание младшим школьником чувства собственной ценности. По этой причине истоки агрессивного поведения младшего школьника лежат, в основном, в семье, отношениях ее членов и в меньшей мере в коллизиях со сверстниками и учителями.

Таким образом, как показал теоретический анализ литературы к причинам проявления агрессивного поведения можно отнести: недостаточную развитость коммуникативных навыков, приемов саморегуляции, самооценки, недостаточную сформированность умения устанавливать межличностные контакты. Именно данные навыки и умения призваны развивать специальные игры и упражнения, включаемые в программу профилактических мероприятий, особенностям которых будет посвящен следующий параграф настоящей главы.

В ходе теоретического анализа литературы были выделены факторы, способствующие проявлению агрессивного поведения. К ним можно отнести: индивидуальные, психолого-педагогические, социально-психология, личностные и социальные. Именно на эти факторы, прежде всего, необходимо обращать внимание, в процессе реализации профилактических мероприятий, с целью минимизации их влияния на формирование агрессивного поведения у младших школьников.

Так же нами выделены возможные виды агрессивного поведения, которые будут исследоваться в процессе психодиагностического исследования. Выявлены формы, в которых выражается агрессивное поведение, такие как враждебность, жестокость, демонстрация, эгоизм и т.д., что так же будет изучаться в процессе психодиагностического исследования, а затем на основе полученных данных будет разрабатываться и апробироваться программа направлена на формирование и развитие необходимых умения и навыков у детей младшего дошкольного возраста, с целью профилактики их агрессивного поведения.

### **1.3. Особенности профилактики агрессивного поведения младших школьников**

Одной из наиболее острых проблем в отечественной психологии и педагогике является повышенный уровень агрессивного поведения агрессивность детей младшего школьного возраста. Увеличение численности детской преступности и детей, склонных к агрессивному поведению, выдвигают на первый план задачу изучения психолого-педагогических условий, которые вызывают данные опасные явления и организацию профилактики агрессивного поведения. Несмотря на значительное количество исследований в данной области, основные вопросы, которые связаны с природой и истоками агрессивного поведения, остаются открытыми.

Проблема профилактики агрессивного поведения уже более века является предметом пристального внимания представителей психологического и педагогического знания. Многие отечественные и зарубежные психологи занимались профилактикой агрессивного поведения: А. Бандура [5], Л. Берковиц [9], Р. Бэрн [13], Н.Д. Левитов [27], К. Лоренц [28], А.А. Реан [40; 41], Т.Г. Румянцева [44; 45], Л.М. Семенюк [48], З. Фрейд [52], Э. Фромм [53], Х. Хекхаузен [57] и другие.

Профилактика представляет собой совокупность государственных, общественных, медицинских, воспитательных и иных мероприятий, которые направлены на устранение либо предупреждение причин и условий, порождающих разного рода социальные отклонения [34].

Различают следующие виды профилактической деятельности для школьников [36]:

- первичная профилактика – комплекс мер, которые направлены на предотвращение негативного воздействия биологических и социально-психологических факторов, оказывающих влияние на формирование отклоняющегося поведения (деятельность учреждений сферы здравоохранения по своевременной диагностике патологий внутриутробного развития детей; решение проблемы занятости досуга детей силами учреждений системы школьного и внешкольного образования). Именно первичная профилактика (ее своевременность, полнота и постоянность) является важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения отклонений в поведении детей:
- вторичная профилактика – комплекс медицинских, социально-педагогических и прочих мер, которые направлены на работу с несовершеннолетними, имеющими девиантное поведение. Основными задачами вторичной профилактики являются

недопущение совершения ребенком более тяжелого проступка, правонарушения; оказание своевременной социально-психологической поддержки ребенку, находящемуся в сложной жизненной ситуации;

- третичная профилактика – комплекс мер социально-психологического и юридического характера, целью которых является предотвращение совершения повторного преступления подростком, вышедшим из мест лишения свободы [36].

В данном исследовании речь будет идти о первичной профилактике.

Кроме того, принято различать профилактику общую и специальную.

Общая профилактика предполагает реализацию ряда предупредительных мероприятий, которые направлены на предотвращение возникновения тех либо иных проблем в обозримом будущем ребенка (развитие познавательной активности ребенка как определенная гарантия отсутствия проблем в школьном обучении), либо на предупреждение той или иной проблемы прямо перед ее возникновением (массовая подготовка детей к поступлению в школу на базе старших групп детских садов как профилактика отклонений в поведении, связанных с кризисом 7 лет [50].

Специальной профилактикой называется система мер, которые направлены на решение определенной задачи: профилактика агрессивного поведения, профилактика суицида и т.д. Профилактическую функцию по предупреждению агрессивного поведения младших школьников выполняют институты семьи и школы в лице родителей, учителей, социальных педагогов и психологов школы, а также система внешкольных досуговых учреждений микросоциума. Суть профилактической деятельности на данном этапе является создание для младших школьника условий и возможностей, с одной стороны, удовлетворять собственные потребности социально положительно способами, а с другой, своевременно предлагать квалифицированную помощь в субъективно



сложной для ребенка жизненной ситуации, которая может стать ситуацией риска [50].

Принимая во внимание тот факт, что наиболее опасным для формирования агрессивного поведения у детей является возраст 7-12 лет, Ю.В. Гербеев [14] предлагает сдвинуть возрастные границы начала социально-педагогической работы по его профилактике в сторону младшего школьного возраста. Положение об эффективности социально-педагогической работы именно в младшем школьном возрасте обуславливается следующим:

- длительность накопления опыта отрицательного поведения у детей младшего школьного возраста значительно меньше, чем у учащихся подросткового возраста, в силу чего агрессивное поведение еще не приобрело систематический характер;
- нервная система детей младшего школьного возраста отличается большей пластичностью, благодаря чему отрицательные качества личности не успевают приобрести устойчивость;
- авторитет педагога начальных классов высок, и его требования выполняются учащимися с большим интересом и обязательностью;
- на начальном этапе обучения в школе имеются наиболее благоприятные условия для установления контактов с родителями учащихся и обеспечения единства и согласованности психолого-педагогических воздействий со стороны педагогического коллектива и родителей учащихся [14].

Для получения устойчивого результата профилактической работы по снижению агрессивного поведения необходимо, чтобы профилактическая помощь была оказана своевременно и носила не эпизодический, а системный, комплексный характер на основе взаимодействия разных специалистов (психолога, классного руководителя, воспитателя группы продленного дня и школьного врача) [43].

Если агрессия и агрессивное поведение как общий психический и социальный феномен часто выступает предметом исследований, и имеют достаточно разработанный инструментарий [21], то вопрос профилактики и коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста в учебно-воспитательном процессе педагогическими средствами изучено недостаточно.

Столкновение с агрессивным поведением младших дошкольников у многих взрослых приводит к растерянности. Однако, такие симптомы агрессивного поведения как: жестокость, упрямство и непослушание не всегда указывают на наличие у ребенка каких-либо психических отклонений, зачастую он просто не знает, как себя вести, поэтому иногда вполне достаточным в этом случае оказывает небольшая помощь, чтобы разобраться с ситуацией и оказание ему небольшой поддержки. Многие психологи указывают на то, что с детьми, у которых наблюдается агрессивное поведение намного легче работать, чем с замкнутыми либо заторможенными детьми, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Работа с детьми, которые склонны к агрессивному поведению, имеет два ведущих направления. Это:

- превенция (предупреждение, профилактика);
- интервенция (преодоление, коррекция, реабилитация) [33].

Психологическая профилактика агрессивного поведения у младших школьников объединяет мероприятия направленные на предупреждение возникновения, снижения неблагоприятной динамики уже возникших форм дезадаптивного поведения, уменьшение патологических проявлений, а также на раннюю диагностику [47].

Профилактика агрессивного поведения у младших школьников может включать ряд мероприятий, которые направлены на воздействие на основные сферы личности: эмоционально-волевую, когнитивную, поведенческую [39].

Психологическая профилактика предполагает:

- ответственность за соблюдение в образовательном учреждении психологических условий, которые необходимы для полноценного психического развития и формирования личности ребенка на каждом возрастном этапе;
- своевременное выявление агрессивного поведения ребенка, которое может привести к определенным сложностям в его поведении и отношениях;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом детей на следующую возрастную ступень [54].

Отечественные психологи указывают на то, что смысл психопрофилактической деятельности заключается в том, чтобы поддержать и укрепить психическое и психологическое здоровье школьников [58].

Таким образом, о психологической профилактике говорят в тех случаях, когда психолог на основе собственных знаний и опыта проводит работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, по созданию психологических условий, максимально благоприятных для такого развития.

Психопрофилактическая работа может проводиться как с отдельными детьми либо с группами детей, классами, возрастными параллелями, так и с воспитателями, учителями, родителями, другими взрослыми, которые оказывают существенное влияние на мироощущение и развитие ребенка. Психолог начинает психопрофилактическую деятельность тогда, когда еще нет сложностей в работе с ребенком и классом, но он предупреждает данные сложности как возможные [25].

Профилактика агрессивного поведения подразумевает систему общих и специальных мероприятий, проводимых на различных уровнях социальной организации. Условиями эффективной профилактической

работы можно считать ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность [33].

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику, которая может быть использована в профилактике агрессивного поведения детей и подростков.

Ниже будут рассмотрены различные формы профилактической работы:

1) организация социальной среды, то есть, оказывая воздействие на факторы социальной среды можно предотвратить проявлений агрессивного поведения;

2) информирование, которое подразумевает проведение лекций, бесед, распространение специальной литературы, показ видео-телефильмов и т.д. соответствующих тематике «агрессивное поведение, его последствия и способы профилактики»;

3 ) активное социальное обучение социально-важным навыкам, реализуемое в форме тренингов (к примеру, тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию, в ходе которого происходит изменение установок на нежелательное поведение; тренинг аффективно-ценностного обучения, в процессе которого дети учатся распознавать эмоции, выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессами; тренинг формирования жизненных навыков, то есть такие социально важных умения как: умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты и т.д.);

4 ) организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению (к примеру, организация походов, значимое общение, творческая деятельность и т.д.);

5) организация здорового образа жизни, что подразумевает здоровое питание, постоянные физические нагрузки, соблюдение режима дня, общение с природой и т.д.;

6) активизация личностных ресурсов при помощи активных занятий младших школьников спортом, творческой деятельностью, участия в тренинговых занятиях, арт-терапии. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать агрессивную ситуацию, какую-либо проблему удобным для психики ребенка способом. Этот метод психотерапии, основанный на искусстве в изобразительной и творческой деятельности, использующий продукт изобразительного творчества сублимирует разрушительные агрессивные тенденции автора и предупреждает тем самым их непосредственное проявление в поступках. Таким образом, в процессе арт-терапевтического занятия дети исследуют собственное и чужое агрессивное поведение, учатся управлять собой и взаимодействовать с другими.

Анализ психолого-педагогического опыта учителей и педагогов-психологов РФ по профилактике агрессивного поведения младших школьников показал, что педагоги активно используют различные методы арт-терапии и внедряют его в общеобразовательный процесс. Методы арт-терапии, такие как изотерапия, музыкотерапия, имаготерапия, кинезитерапия способствуют благоприятному воздействию на эмоциональное состояние детей, способствуют устранению страхов, агрессии, тревожности, способствует выплеску негативного и эмоционального состояния ребенка, замещение его более позитивными формами, ребенок учится взаимодействовать с коллективом, учится правильному общению, формирует социально-адекватные способы взаимодействия с внешним миром, снижает агрессивность, развивает толерантное отношение;

7) минимизация негативных последствий отклоняющегося поведения, направлена на профилактику рецидивов либо их негативных последствий агрессивного поведения.

По способу организации профилактической работы выделяют следующие формы: индивидуальную, семейную и групповую работу. В

целях предупреждения агрессивного поведения используются различные педагогические методы. Ведущими методами профилактической работы являются: информирование, групповое обсуждение, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики. При организации профилактической работы необходимо взаимодействие социального педагога, психолога и классных руководителей [33].

Основными условиями в работе по профилактике агрессивного поведения, по мнению И.А. Мочалова [33] являются:

- проведение диагностики уровня агрессивности;
- реализация программы профилактики, которая должна включать специальные игры и упражнения, направленные, с одной стороны, на отреагирование детской агрессии, а с другой – на развитие у детей эмпатии, толерантности, доброты;
- организация работы с родителями и педагогами по предупреждению агрессивного поведения у детей.

Н.И. Белоцерковец и Ж.О. Каневская [7] в своем исследовании особенностей профилактики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, средствами досуговой деятельности так же указывают на важность в профилактике агрессивного поведения детей этого возрастного периода досуговой деятельности. Это связано с тем, что досуг для младших школьников является сферой, в которой они могут выступать в новых для себя ролях; в которой они могут особенно остро и полнокровно раскрыть собственные естественные потребности в независимости и свободе, активной деятельности и самовыражении.

Эффективность проводимой работы по профилактике агрессивного поведения младших школьников средствами досуговой деятельности обусловлена направленностью психологических воздействий на социальную ситуацию развития и деятельность ребенка, комплексное использование методов профилактики, перенос сформированных

положительных установок в общении со сверстниками в ходе досуговой деятельности на повседневную жизнь младших школьников.

Таким образом, учитывая огромный воспитательный потенциал досуговой деятельности для формирования личности ее рекомендуется использовать в качестве средства, позволяющего уменьшить частоту агрессивных проявлений в поведении младших школьников, а также формирования у детей умения конструктивного выхода из конфликта.

Принято считать, что детей, демонстрирующих агрессивное поведение, отличает неумение играть, отсутствие игровых навыков. Однако наблюдения показывают, что у некоторых таких детей хорошо развита игровая деятельность, и они способны организовать интересную игру. Поэтому с точки зрения Н.А. Дохнадзе и Е.А. Филоновой [16], полезны такие игры, которые можно организовать в школе на переменах:

1. «обзывалки». Цель – снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме;

2. «зайчики». Цель – дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их;

3. «бумажные мячики». Цель – дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм;

4. «дракон». Цель – помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива;

За партой, авторы предлагают проводить следующие виды игр:

1. «как вы себя чувствуете?». Цель – тренировка навыка распознавания эмоциональных состояний;

2. «глаза в глаза». Цель – развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад и т.д.

В своей статье, Л.В. Лапшина [26] указывает, что эффективным способом профилактики агрессивного поведения младшего школьника

может выступать специально разработанная программа, которая будет состоять из знакомства детей с понятием «агрессия» и «агрессивное поведение», игр и специальных упражнений, направленных на обучение детей методам управления собственным эмоциональным состоянием. Цель данной программы: научить детей системе управления собственным агрессивным поведением, уметь определять негативные эмоции и управлять собственным состоянием, найти альтернативные способы удовлетворения собственных потребностей, способствовать адаптации в новой социальной ситуации [46]. Коррекционные занятия должны проводиться систематически и носить профилактический характер.

Однако, наиболее сложной частью работы учителя по предупреждению агрессивного поведения школьника является его активное взаимодействие с их родителями. Нужно информировать родителей о последствиях домашнего насилия и поощрения агрессивного поведения, о результатах исследований, указывающие на то, что основная причина формирования агрессивного поведения ребенка, это определенный стиль взаимоотношений в семье.

Профилактику агрессивного поведения детей необходимо начинать и осуществлять всем миром, предотвращая признания агрессивного поведения как социально приемлемого и одобряемого.

В отечественной психологии разработано множество программ по профилактике агрессивного поведения младших школьников. Автором одной из таких программ является В.М. Минаева [30], которая включает в себя два блока: систему игровых и тематических занятий с детьми.

Наталья Григорян [29], детский психолог, предлагает программу по профилактике агрессивного поведения детей «Будем дружить». Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста. Эта программа включает в себя 15 занятий. Рекомендуемая продолжительность занятий – по 30 минут 1 раз в неделю в течение четырех месяцев. Занятия проводятся по подгруппам до десяти человек. Условия эффективности



профилактической работы: создание атмосферы искренности, доверия, тепла, единства межличностных взаимодействий в группе, главная установка – на успех у каждого ребенка. Внимательное и уважительное отношение к индивидуальным склонностям и способностям детей. Учет добровольности детей при выполнении упражнений. Поощрение и поддержка попытки детей овладеть своим поведением, объяснить свою позицию.

Итак, основные усилия психологов по преодолению агрессивного поведения у детей необходимо направлять на поиск причин возникновения такого поведения и на поиск позитивных способов работы с ним [24].

Таким образом, профилактика агрессивного поведения младших школьников требует от педагогов и родителей пристального внимания. Поэтому, одной из задач педагога является организация целенаправленной систематической работы, направленной на профилактику агрессивного поведения детей. Уметь правильно организовать такую работу, выбрать нужные методы, формы, виды и средства для работы с данной проблемой.

Рассмотренные профилактические программы позволят нам на их основе разработать свою профилактическую программу, направленную на предупреждение возникновения агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

## **Выводы по первой главе**

Теоретический анализ литературы показал, что многие зарубежные и отечественные психологи занимались проблемой изучения агрессивного поведения в общем (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Д. Доллард, К. Лоренц, У. Мак-Дугалл, Н. Миллер, З. Фрейд, Х. Хекхаузен, О.Н. Истратова, Т.Г. Румянцева, И.А. Фурманова и др.) и агрессивным поведением детей младшего школьного возраста в частности (Г.М. Андреева, С.В. Еникополов, Л.П. Колчина, Н.Д. Левитов, Е.В. Романин, С.Е. Рощин, Т.Г. Румянцева, И.А. Фурманов, Ю.Б. Можгинский, Г.Э. Бреслав, З. Фрейд).

В настоящее время нет однозначного определения понятия агрессивное поведение, так как изучение данной проблемы велось различными психологическими школами, которые выбирались разные основания, закладываемые в данное понятие.

Но в рамках данного исследования было решено придерживаться следующего определения: агрессия – это любая форма поведения, которая нацелена на оскорбление либо причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. То есть в нашем понимании агрессия является моделью определенного поведения и не является эмоцией либо мотивом.

Так же в ходе теоретического анализа литературы было выявлено, что агрессивное поведение – достаточно распространенное явление среди детей младшего школьного возраста, поэтому предметом данного исследования и явилось исследование особенностей агрессивного поведения детей именно данного возрастного периода.

Далее нами было рассмотрены особенности агрессивного поведения младших школьников, его формы виды, причины возникновения, факторы, оказывающие существенное влияние на процессе формирования данной формы поведения, что позволило перейти в дальнейшем к изучению профилактических мероприятий, направленных на предупреждение

возникновения данной формы поведения у детей младшего школьного возраста.

В п. 1.3. рассмотрены профилактические программы, направленные на предупреждение возникновения агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста. Приведены примеры упражнений и игр, которые можно использовать в процессе такой профилактической работы. Изучены особенности организации данного вида работы с детьми младшего школьного возраста. Все это позволяет нам разработать эффективную программу, направленную на профилактику агрессивного поведения младших школьников, учесть все особенности такой работы, с учета индивидуальных и возрастных особенностей данной категории детей. Данная программа будет представлена во второй главе настоящего исследования.

Так же рассмотрение особенностей профилактической работы с детьми младшего школьного возраста позволило нам сформулировать гипотезу данного исследования.

В основу **гипотезы исследования** легло предположение о том, что разработанная программа профилактики агрессивного поведения младших школьников будет эффективной и способствующей снижению уровня агрессивного поведения у них за счет формирования навыков эффективного взаимодействия с другими людьми, представлений об агрессивности и способах совладания с нею, а так же за счет формирования положительных эмоциональных переживаний, положительной самооценки и навыков самоконтроля.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Организация исследования. Анализ результатов первичной диагностики**

В первой главе настоящего исследования нами были рассмотрены проблемы изучения агрессивного поведения в трудах зарубежных и отечественных психологов, особенности агрессивного поведения младших школьников и подходы к профилактике агрессивного поведения. Данный анализ позволил нам выделить виды и формы агрессивного поведения младших школьников, которые будут изучены с помощью методики «Шкала прямой и косвенной агрессии». Так же было установлено, что в младшем школьном возрасте эмоциональная сфера детей достаточно неустойчива и способна оказывать существенное влияние на проявления агрессивного поведения, поэтому нами было решено использовать методику «Кактус», предназначенную для выявления состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессивного поведения, ее направленности и интенсивности. Так же было решено использовать анкеты для родителей и учителя, так же направленные для изучения уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, чтобы получить более объективные данные.

Изучение подходов к профилактике агрессивного поведения детей младшего школьного возраста позволило нам определиться с формой профилактической работы, ее продолжительностью и периодичностью, подобрать специальные игры и упражнения, направленные на развитие способности к самоконтролю, умения отслеживать свои и чужие эмоциональные состояния, на повешения навыка установления межличностных контактов, что, как показал теоретический анализ научной литературы благотворно сказывается на формировании необходимого

поведения в социуме и в кругу своих сверстников и является профилактическими действиями относительно агрессивного поведения.

В ходе эмпирического исследования необходимо обратиться к выявлению уровня агрессивного поведения младших школьников. Для этого создана экспериментальная выборка, включающая 40 учеников вторых классов МБОУ «СОШ № 23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Краснотурьинска (уравновешенная по критерию пола), средний возраст участников исследования 8,5 лет.

**Цель исследования:** исследовать уровень агрессивного поведения у младших школьников и на основе полученных результатов разработать и апробировать программу профилактики агрессивного поведения младших школьников.

Для достижения поставленной цели эмпирического исследования, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить уровень агрессивного поведения младших школьников.
2. Разработать программу по профилактике агрессивного поведения детей 8-9 лет.
3. Проверить эффективность разработанной программы.
4. На основе полученных результатов исследования сформулировать выводы.

В соответствии с поставленными задачами эмпирическое исследование проводилось в четыре этапа:

I этап – констатирующий (начальный) – Декабрь 2015г.

Для определения уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста необходимо подобрать комплекс диагностических методик для выявления этого уровня.

Для реализации поставленной задачи подобраны следующие диагностические методики: методика «Кактус», анкета для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка» (Г.П. Лаврентьева и

Т.М. Титаренко), методика «Шкала прямой и косвенной агрессии», анкета для учителя «Признаки агрессивного поведения».

В результате диагностического этапа необходимо сформировать выборку респондентов с высоким и низким уровнем агрессивного поведения. Методом рандомизации данная группа испытуемых разделана на две подгруппы: экспериментальную и контрольную.

II этап – профилактический (основной) – Декабрь 2015г. –Январь 2016г.

На данном этапе осуществлялась разработка и апробация в экспериментальной группе специальной профилактической программы, направленной на снижение уровня агрессивного поведения младших школьников.

III этап – контрольный – Февраль 2016 г.

На данном этапе использовался тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Необходимо определить эффективности профилактической программы с помощью методов математической статистики.

IV этап – завершающий – Февраль 2016 г. На данном этапе проводился анализ полученных результатов, и подводились итоги исследования.

В данном исследовании используется четыре психодиагностические методики:

1) методика «Кактус» [35; 51], автором которой является М.А. Панфилова и предназначена для выявления состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессивного поведения, ее направленности и интенсивности. В методике представлено 13 шкал, некоторые из которых соответствуют формам агрессивного поведения, выявленные в ходе теоретического анализа научной литературы и рассмотрены в п.1.2. данной работы. К таким формам можно отнести эгоизм и демонстративность. А также выявляются такие личностные качества как: импульсивность, зависимость, скрытность, тревогу, стремление к домашней защите, а так же одиночеству, как факторов. оказывающих существенное

влияние на проявление агрессивного поведения, что так же было отмечено нами в п.1.2. данного исследования. Методика предназначена для детей начиная с четырехлетнего возраста (текст методики представлен в приложении 1);

2) анкета для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка», авторами которой являются Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко. Данная анкета направлена на измерение уровня агрессивного поведения и предназначена на исследования младших школьников. Анкета состоит из 20 вопросов, которые представлены в приложении 2;

3) методика «Шкала прямой и косвенной агрессии» [54], автором которой является К. Бьерквест с соавторами. Данная методика направлена на определения уровня того или иного типа агрессивного поведения у каждого ученика в классе. Как показано в п.1.2. именно данные виды агрессивного поведения наиболее свойственны детям младшего школьного возраста. поэтому они и будут изучаться в процессе данного исследования. Методика предназначена для исследования детей младшего школьного возраста и включает в себя три шкалы: физическая, вербальная и косвенная агрессия. В процессе проведения психодиагностики по данной методике ребят просят указать, как ведет себя каждый из одноклассников, если он поссорился со школьным товарищем или просто сердится на него (текст методики представлен в приложении 3);

4) анкета для учителя «Признаки агрессивного поведения», авторами которой являются Е.К. Лютова и Г.Б. Моница. Методика направлена на измерение уровня агрессивного поведения младших школьников. В процессе диагностики учителю младших классов предлагается заполнить анкету на каждого ученика. В анкете представлено 19 вопросов, на которые учитель может дать ответ: ДА или НЕТ. Положительный ответ по каждому представленному утверждению оценивается в 1 балл (текст анкеты представлен в приложении 4).

В данном исследовании решено использовать разные методы исследования, чтобы получить наиболее объективные данные относительно уровня агрессивного поведения детей исследуемой группы. Поэтому не только дети дают оценку своего уровня агрессивного поведения, но также такую оценку дают его родители и учитель, чтобы иметь более полные и объективные данные по исследуемому феномену.

Основными критериями для отбора психодиагностического инструментария служили принципы их надежности, валидности и распространенности в практике работы с младшими школьниками.

Выбранные диагностические материалы, используемые для оценки уровня агрессивного поведения младших школьников соответствуют таким требованиям как:

- адекватность методик целям и задачам исследования;
- теоретическая обоснованность диагностической направленности методик;
- адекватность методов (процедур, содержания конкретных заданий и уровня их сложности) возрастным и социокультурным особенностям оцениваемых групп учащихся;
- валидность и надежность применяемых методик.

Все испытуемые участвовали в исследовании добровольно. Исследование проводилось индивидуально с каждым ребенком.

Данное исследование является результатом анализа теоретического и эмпирического материала по выделенной проблеме. Полученные результаты психодиагностического исследования были сведены в первичную сводную таблицу.

В данном параграфе представлен анализ результатов констатирующего этапа исследования.

Был проведен качественный и количественный анализ результатов тестирования группы детей младшего школьного возраста в количестве 40 человек. В результате обработки полученных данных, с использованием



специальной программы «SPSS 20» были получены средние значения (M) и стандартные отклонения ( $\sigma$ ) по каждому из исследуемых параметров.

В таблице 1 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью методики «Кактус».

Таблица 1

**Результаты изучения эмоциональной сферы в исследуемой группе  
детей младшего школьного возраста**

<b>Шкалы</b>	<b>Не представлен признак кол-во чел. (%)</b>	<b>Представлен признак кол-во чел. (%)</b>
Агрессивное поведение	25 чел. (62,5%)	15 чел. (37,5%)
Импульсивность	15 чел. (37,5%)	25 чел. (62,5%)
Эгоцентризм	11 чел. (27,5%)	29 чел. (72,5%)
Зависимость	16 чел. (40%)	24 чел. (60%)
Демонстративность	11 чел. (27,5%)	29 чел. (72,5%)
Скрытность	37 чел. (92,5%)	3 чел. (7,5%)
Оптимизм	4 чел. (10%)	36 чел. (90%)
Тревога	28 чел. (70%)	12 чел. (30%)
Женственность	28 чел. (70%)	12 чел. (30%)
Экстравертированность	16 чел. (40%)	24 чел. (60%)
Интровертированность	24 чел. (60%)	16 чел. (40%)
Стремление к домашней защите	28 чел. (70%)	12 чел. (30%)
Стремление к одиночеству	28 чел. (70%)	12 чел. (30%)

На основании данных, представленных в таблице 1 можно увидеть, что, такие признаки как:

- агрессия – наблюдаются у 15 чел. (37,5% выборки);
- импульсивность – наблюдаются 25 чел. (62,5% выборки);
- эгоцентризм – наблюдаются 29 чел. (72,5% выборки);
- зависимость – наблюдаются 24 чел. (60% выборки);
- демонстративность – наблюдаются 29 чел. (72,5% выборки);
- скрытность – наблюдаются 3 чел. (7,5% выборки);
- оптимизм – наблюдаются 36 чел. (90% выборки);
- тревога – наблюдаются 12 чел. (30% выборки);
- женственность – наблюдаются 12 чел. (30% выборки);
- экстравертированность – наблюдаются 24 чел. (60% выборки);
- интровертированность – наблюдаются 16 чел. (40% выборки);

- стремление к домашней защите – наблюдаются 12 чел. (30% выборки);
- стремление к одиночеству – наблюдаются 12 чел. (30% выборки).

То есть на основании представленных данных, можно заключить, что в большей степени у детей младшего школьного возраста преобладает такое качество как оптимизм, эгоцентризм, демонстративность, импульсивность и экстравертированность. Что соответствует нормальным показателям для данного возраста.

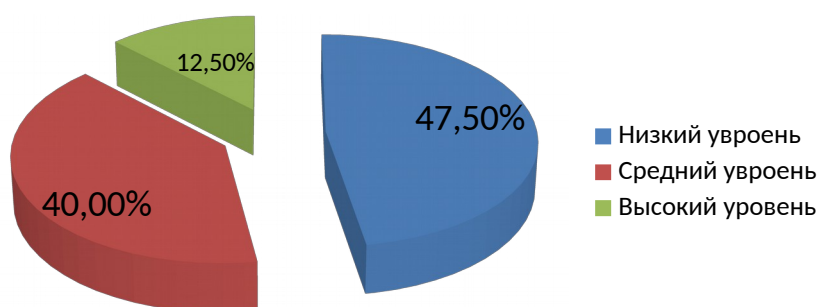
В данном исследовании нас в большей степени интересует проявлении агрессивного поведения. Как можно видеть на основании данных, полученных по методике «Кактус» признаки агрессивного поведения в данной группе обнаружены только у 15 детей, что составляет 37,5% от общей выборки. Что является сравнительно не большим показателем.

В таблице 2 и на рисунке 2 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью анкеты для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка».

Таблица 2

**Результаты изучения критерия агрессивности на основе оценок родителей в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

Шкала	Низкий уровень кол-вол чел. (%)	Средний уровень кол-вол чел. (%)	Высокий уровень кол-вол чел. (%)
Критерий агрессивного поведения	19 чел. (47,5%)	16 чел. (40%)	5 чел. (12,5%)



## **Рисунок 2. Уровень агрессивности в исследуемой группе младших школьников**

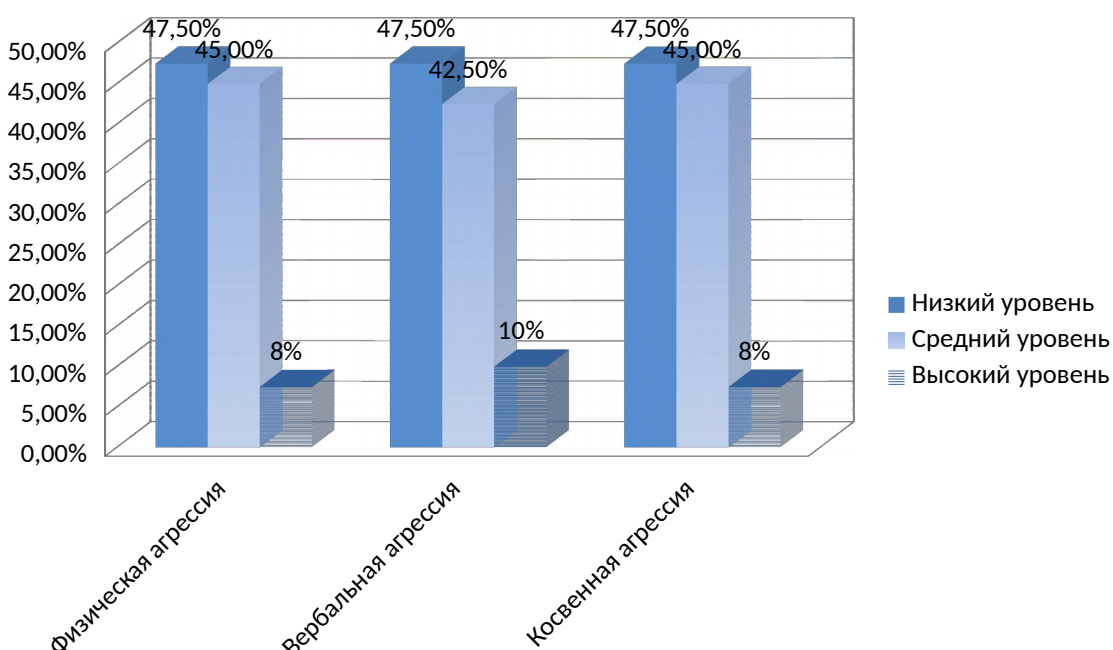
На основании данных, представленных в таблице 2 и на рисунке 2 можно видеть, что в исследуемой группе младших школьников только у 5 детей (12,5% выборки) уровень агрессивного поведения достаточно высокий, у 16 человек (40% выборки) данный показатель находится на среднем уровне развития, а у 19 человек (47,5% выборки) уровень агрессивного поведения находится на низком уровне развития. То есть можно заключить, что большинство детей из представленной группы не склонны к проявлению агрессивного поведения, они достаточно спокойны и уравновешенны, если случаются какие-то недопонимания, конфликты, то они предпочитают искать компромисс и как-то договариваться, нежели агрессивировать и впадать в ярость (гнев).

В таблице 3 и на рисунке 3 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью методики «Шкала прямой и косвенной агрессии».

Таблица 3

**Результаты изучения прямой и косвенной агрессии в исследуемой  
группе детей младшего школьного возраста**

<b>Шкалы</b>	<b>Низкий уровень кол-вол чел. (%)</b>	<b>Средний уровень кол-вол чел. (%)</b>	<b>Высокий уровень кол-вол чел. (%)</b>
Физическая агрессия	19 чел. (47,5%)	18 чел.(45%)	3 чел. (7,5%)
Вербальная агрессия	19 чел. (47,5%)	17 чел. (42,5%)	4 чел. (10%)
Косвенная агрессия	19 чел. (47,5%)	18 чел. (45%)	3 чел. (7,5%)



**Рисунок 3. Результаты изучения прямой и косвенной агрессии в  
исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

На основании данных, представленных в таблице 3 и на рисунке 3 можно заключить, что:

- высокий уровень физической агрессии в исследуемой группе продемонстрировало 3 ребенка (7,5%), средний уровень – 18 детей (45%), а низкий уровень – 19 детей (47,5%);

- высокий уровень вербальной агрессии продемонстрировало 4 ребенка (10%), средний уровень – 17 человек (42,5%), а низкий уровень – 19 человек (47,5%);

- высокий уровень косвенной агрессии наблюдается так же у 3 человек (7,5%), средний уровень – у 18 человек (45%), а низкий уровень – у 19 человек (47,5%).

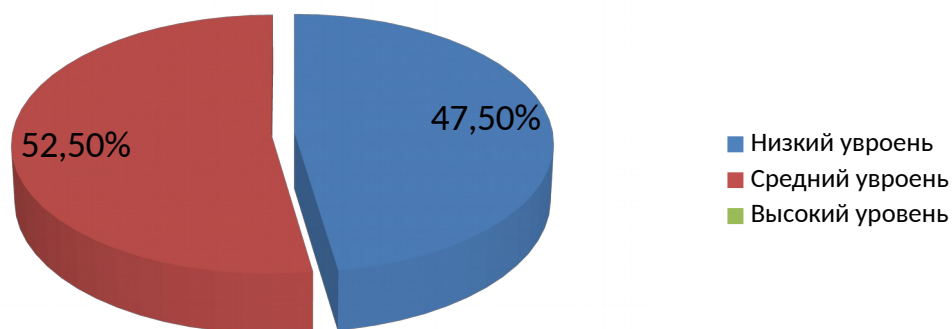
Таким образом, можно заключить, что в большинстве своем исследуемая группа детей демонстрирует низкий уровень агрессивных тенденций, так как 19 детей (47,5% выборки) показала низкие уровни по всем трем исследуемым видам агрессивного поведения. Но также в исследуемой группе несколько человек показало достаточно высокий уровень всех трех видов агрессивного поведения. И так же половина детей 45% выборки демонстрирует средний уровень агрессивного поведения.

В таблице 4 и на рисунке 4 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью анкеты для учителя «Признаки агрессивности».

Таблица 4

**Результаты изучения критерия агрессивности на основе оценок учителя в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

Шкала	Низкий уровень кол-вол чел. (%)	Средний уровень кол-вол чел. (%)	Высокий уровень кол-вол чел. (%)
Критерий агрессивного поведения	19 человек (47,5%)	21 чел. (52,5%)	0 чел. (0%)



**Рисунок 4. Уровень агрессивности в исследуемой группе младших школьников**

На основании данных, представленных в таблице 4 и на рисунке 4 можно заключить, что в исследуемой группе преобладает средний уровень агрессивного поведения – 21 человек (53%) продемонстрировали именно такой уровень агрессивного поведения. Но также в данной группе иного детей показывают низкий уровень агрессивного поведения – 19 детей (47,5%).

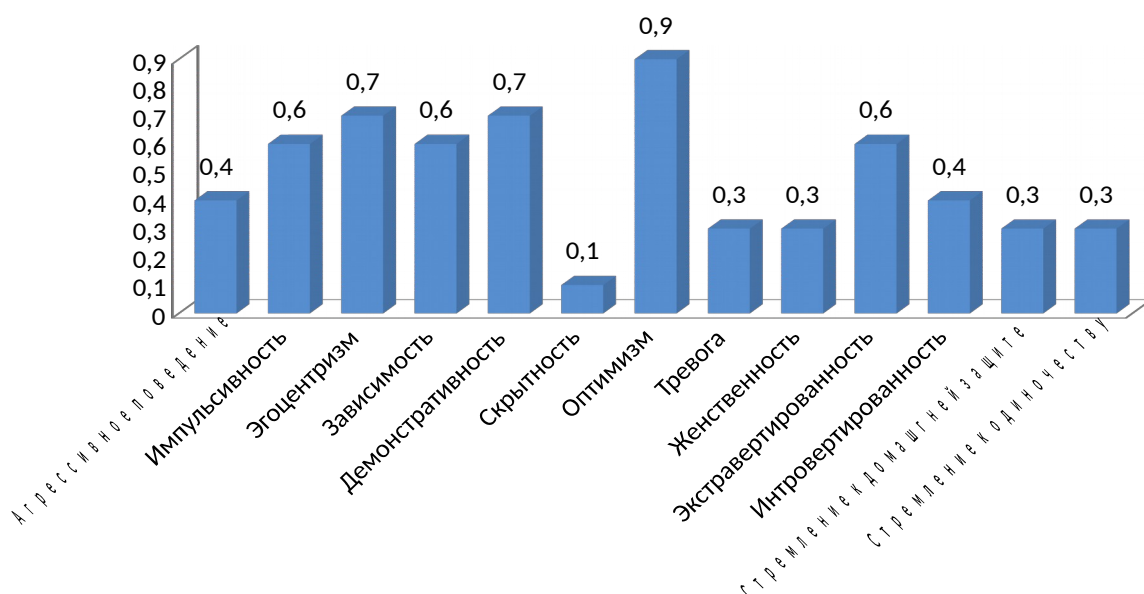
Таким образом, мы рассмотрели результаты исследования по каждой из четырех используемых в данном исследовании методик. Были рассмотрены в процентном отношении распределения результатов в исследуемой группе. Далее будут представлены средние и стандартные отклонения результатов в исследуемой группе, по используемым методикам. То есть будет дана общая характеристика различных показателей исследуемой группы, без выявления критических значений.

В таблице 5 и на рисунке 5 представлены средние значения и стандартные отклонения в исследуемой группе младших школьников, полученных ими по методике «Кактус»

Таблица 5

**Средние и стандартные отклонения в исследуемой группе по методике «Кактус»**

<b>Шкалы</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стд. отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Агрессивное поведение	0,4	0,5
Импульсивность	0,6	0,5
Эгоцентризм	0,7	0,5
Зависимость	0,6	0,5
Демонстративность	0,7	0,5
Скрытность	0,1	0,3
Оптимизм	0,9	0,3
Тревога	0,3	0,5
Женственность	0,3	0,5
Экстравертированность	0,6	0,5
Интровертированность	0,4	0,5
Стремление к домашней защите	0,3	0,5
Стремление к одиночеству	0,3	0,5



**Рисунок 5. Результаты исследования детей дошкольного возраста по методике «Кактус»**

На основании данных, представленных в таблице 5 и на рисунке 5 можно заключить, что в исследуемой группе преобладают такие качества как: эгоцентризм ( $M=0,7$ ;  $\sigma=0,5$ ), демонстративность ( $M=0,7$ ;  $\sigma=0,5$ ), оптимизм ( $M=0,9$ ;  $\sigma=0,3$ ), скрытность ( $M=0,8$ ;  $\sigma=0,3$ ).

Наименее выражены в исследуемой группе такие эмоциональные состояния как: тревога ( $M=0,3$ ;  $\sigma=0,5$ ), женственность ( $M=0,3$ ;  $\sigma=0,5$ ), интровертированность ( $M=0,4$ ;  $\sigma=0,5$ ), стремление к домашней защите ( $M=0,3$ ;  $\sigma=0,5$ ) и стремление к одиночеству ( $M=0,3$ ;  $\sigma=0,5$ ), а также агрессия ( $M=0,4$ ;  $\sigma=0,5$ ).

На основании полученных данных можно заключить, что в целом исследуемые младшие школьники склонны демонстрировать положительные эмоции. Они уверены в себе, успешны и достаточно самостоятельны. И как показало исследование по данной методике уровень агрессивного поведения в исследуемой группе находится на достаточно низком уровне.

В таблице 6 представлены средние значения и стандартное отклонение, полученные в ходе исследования с помощью анкеты для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка».

Таблица 6

**Результаты изучения критерия агрессивности на основе оценок родителей в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

<b>Шкалы</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стд. отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Критерия агрессивного поведения	8,3	5,1

На основании данных, представленных в таблице 6, можно заключить, что уровень агрессивного поведения, полученный на основе оценок родителей, находится на среднем уровне ( $M=8,3$ ;  $\sigma=5,1$ ). Данный уровень агрессивного поведения может указывать на то, что исследуемая группа младших школьников в своем поведении несколько спонтанна и у них может наблюдаться достаточно слабая способность к торможению. Но также можно заметить, что такой уровень агрессивного поведения вполне нормален для детей этого возраста.

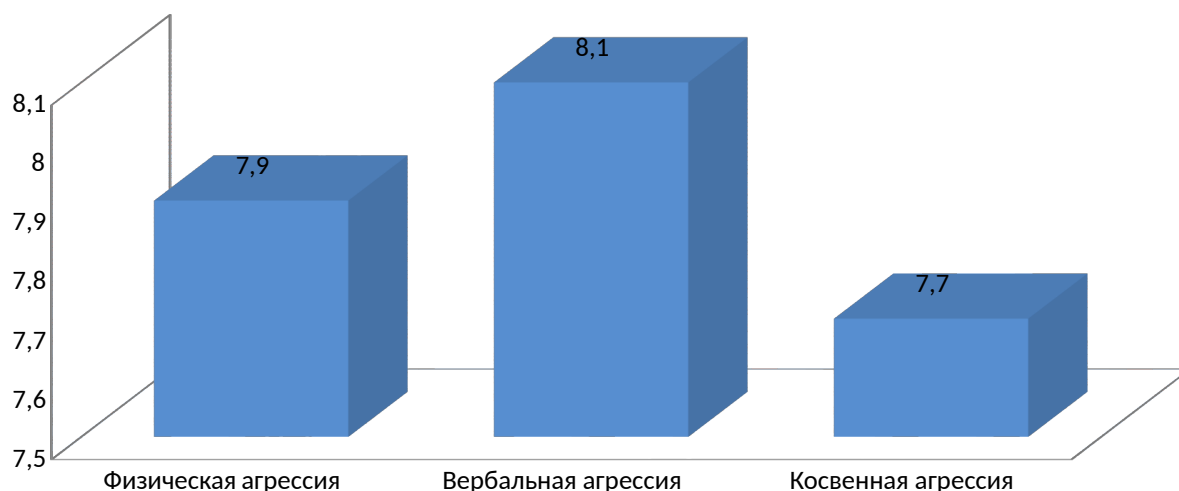
В таблице 7 и на рисунке 6 представлены средние значения и стандартные отклонения, полученные в ходе исследования с помощью методики «Шкала прямой и косвенной агрессии».

Таблица 7

**Результаты изучения прямой и косвенной агрессии в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

<b>Шкалы</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стд. отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Физическая агрессия	7,9	4,7
Вербальная агрессия	8,1	5,3
Косвенная агрессия	7,7	4,7





**Рисунок 6. Результаты изучения прямой и косвенной агрессии в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

На основании данных, представленных в таблице 7 и на рисунке 6, можно заключить, что в исследуемой группе младших школьников преобладает вербальная агрессия ( $M=8,1$ ;  $\sigma=5,3$ ). Данный вид агрессивного поведения указывает на то, что младшие школьники свои негативные эмоции предпочитают выражать вербальным способом как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Так же не в меньшей степени исследуемая группа младших школьников склонны проявлять агрессивное поведение в физической форме ( $M=7,9$ ;  $\sigma=4,7$ ), то есть готовы вступить в драку, как только у них возникает такое желание, а также недоразумения в споре они в большей степени склонны решать с помощью кулаков, а не пытаться найти компромисс. На последнем месте оказалась косвенная агрессия ( $M=7,7$ ;  $\sigma=4,7$ ), но она так же в достаточно степени представлена в исследуемой группе. То есть младшие школьники при невозможности, по каким-то причинам ответить обидчику, могут переключить свое агрессивное поведение на другие предметы, к примеру, на дверь, портфель, стол и т.д.

Проведенный анализ форм агрессивного поведения в исследуемой группе младших школьников показал, что все изучаемые в данном случае

формы агрессивного поведения практически одинаково представлены в исследуемой группе и находятся на среднем уровне развития.

В таблице 8 представлены средние значения и стандартное отклонение, полученные в ходе исследования с помощью анкеты для учителя «Признаки агрессивного поведения».

Таблица 8

**Результаты изучения критерия агрессивности на основе оценок учителя в исследуемой группе детей младшего школьного возраста**

Шкала	Среднее значение (M)	Стд. отклонение ( $\sigma$ )
Критерий агрессивного поведения	7,8	4,4

На основании данных, представленных в таблице 8, можно заключить, что уровень агрессивного поведения, полученный на основе оценок учителя, находится на среднем уровне ( $M=7,8$ ;  $\sigma=4,4$ ). Данный уровень агрессивного поведения может указывать на то, что младшие школьники отличаются тем, что негативно относятся к замечаниям, не соблюдают дисциплины, не послушны, пристают к более слабым.

Если сравнить результаты, которые показаны на основе оценок родителей ( $M=8,3$ ;  $\sigma=5,1$ ) и на основе оценок учителя ( $M=7,8$ ;  $\sigma=4,4$ ), то в принципе они достаточно схожи, что может свидетельствовать о достоверности и объективности полученных оценок (результатов). Хотя полученные данные несколько разнятся, что может указывать на то, что родители более строго смотрят на агрессивные проявления своих детей, более к ним нетерпимы, что может быть связано с тем, что родители не в полной мере могут представлять, что является нормой для данного возраста детей.

Таким образом, на стадии констатирующего эксперимента, нами были выявлены дети, у которых уровень агрессивного поведения достаточно низкий, а также дети, у которых уровень агрессивного поведения находится на среднем и высоком уровнях. На основе метода рандомизации были

сформированы контрольная и экспериментальная группа, в ходе профилактического (основного) этапа была проведена специально организованная программа, направленная на профилактику агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Далее нами с помощью метода рандомизации дети исследуемой группы, на основании полученных ответов, были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа была подобрана на основе данных первичной диагностики и в нее попали дети с более высоким уровнем агрессивного поведения. Для определения их эквивалентности был проведен математико-статистический анализ с использованием U-критерий Манна-Уитни, результаты представлены в приложении 5.

Данный анализ показал, что только в 7 из 18 исследуемых показателей существуют значимые различия между контрольной и экспериментальной группами. Таким образом, эквивалентность двух групп статистически не совсем подтверждена. Однако, те показатели, которые нас больше всего интересуют, показали значимые различия между исследуемыми группами, поэтому можно считать, что процесс рандомизации прошел успешно.

Программа разрабатывалась на основе данных первичной диагностики. В программу были включены задания упражнения, направленные на снижение уровня именно тех видов агрессивного поведения, которые были выявлены в ходе первичной диагностики.

Разработанная программа профилактики является первичной, так как включает в себя меры по стабилизации уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста; меры по формированию положительного взаимоотношения с другими людьми, положительной самооценки и эмоций, создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний об агрессивном поведении и его влияния на самого себя и окружающих людей; обучение навыкам самоконтроля; побуждение младших школьников к желательным формам поведения. Этот вид профилактики выбран по той причине того, что, во-первых у младших школьников выявлен

уровень агрессивного поведения чуть выше среднего, а так же как форма поведения агрессивное поведение у них еще не окончательно сформировалось и закрепились, поэтому на наш взгляд первичной профилактики вполне достаточно.

## **2.2. Программа профилактики агрессивного поведения младших школьников**

Результаты, полученные на этапе констатирующего эксперимента, описаны во втором параграфе второй главы.

На следующем этапе эмпирической деятельности предполагалась реализация профилактической программы.

Анализ существующих профилактических программ, направленных на снижение уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста показал:

1. в основе многих профилактических программ лежит теория социального научения;
2. узконаправленность данных программ. То есть они зачастую работают только с одним видом агрессии, например, вербальной или физической;
3. использование в процессе занятий только одного-двух видов упражнений, например, вербальные и двигательные;
4. недостаточность количества проводимых занятий, что во многом снижает эффективность проводимой работы.

**Актуальность** программы заключается в том, что учащимся предлагается своевременная профилактика агрессивного поведения на этапе обучения в начальных классах.

Многообразие предложенных в программе различных упражнений поможет детям гибко овладеть различными образцами социально

приемлемого поведения и самостоятельно применять их в различных видах деятельности.

**Цель** профилактической программы – формирование у младших школьников навыка эффективного взаимодействия с другими людьми без проявлений признаков агрессивного поведения. Устранение агрессивного поведения младших школьников.

В ходе реализации программы решались следующие **задачи**:

- познакомить детей с понятием «агрессия»;
- формирование способности ребенка понимать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей;
- формирование способности выражения гнева в приемлемой форме;
- формирование навыка использования приемов саморегуляции;
- формирование навыков эффективного общения, с целью минимизации проявлений агрессивного поведения;
- формирование позитивных качеств личности.

Организация работы строится на принципах:

- гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
- компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Разработанная работа по профилактике агрессивного поведения младших школьников направлена на устранение причин агрессивного поведения, а не ограничивается только снятием внешних проявлений нарушенного развития. При построении профилактических мероприятий

учитывалась не только симптоматика (формы агрессивных проявлений, их тяжесть, степень отклонения), но и отношение детей к собственному поведению. В качестве наиболее эффективного средством профилактики в младшем школьном возрасте была выбрана игровая деятельность, которая специально организовывалась в процессе профилактических мероприятий. Именно такая работа, по нашему мнению, лучше всего способствует профилактическому эффекту, а так же дает важный диагностический материал, который позволяет увидеть проблему глазами ребенка.

Важным условием проведения профилактической работы являлся системный подход в решении проблемы агрессивного поведения младших школьников.

**Формы работы с агрессивным поведением:**

- беседа, направленная на знакомство с различными средствами понимания;
- дискуссия, обсуждение;
- словесные, подвижные и релаксационные упражнения;
- визуализация;
- рисование.

**Участники программы:** 2 подгруппы детей по 10 человек.

**Количество занятий:** 12 занятий по 30-40 минут.

**Структура** занятий программы профилактики одинакова и включает в себя:

- I. *Разминку.*
- II. *Основную часть.* На этом этапе используются беседы, игры и упражнения, направленные на:
  - проработку ситуаций,
  - выработку социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций, возникающих в конфликтных ситуациях и формирование конструктивных форм поведения,

- проигрывание негативных переживаний, формирование адекватных способов эмоционального реагирования.

Сюда же включались подвижные игры, игры на развитие умений к кооперации и сотрудничеству с другими, упражнения на релаксацию, что в целом обеспечивало гармонизацию уровней эмоциональной регуляции и снижение уровня агрессивного поведения.

### *III. Заключительную часть.*

#### **Положительные стороны разработанной программы.**

Разработанная программа включает в себя элементы приемов и упражнений из разных направлений профилактической работы, что делает ее более универсальной и гибкой.

Значительный упор в программе сделан на уменьшение силы деструктивных эмоций и трансформации их в нечто приятное, а так же на разработку альтернативных конструктивных реакций, в процессе усвоения навыков саморегуляции и уверенность в себе.

То, что каждое занятие посвящено только одной из сторон агрессивного поведения позволяет максимально проработать данное состояние.

Так же использование различных видов деятельности (игры, упражнения, рисование, составление коллажей, дискуссии и т.д.), в процессе профилактической работы позволяет разнообразить ее, что позволяет детям не застревать в одном виде деятельности, так как это может вызывать скуку и потерю интереса к занятию. И в то же время данный подход помогает показать младшим школьникам различные способы совладения с негативными эмоциями, которые способствуют формированию агрессивного поведения.

Все занятия проводились в групповой форме. Состав группы постоянен. Занятия проводятся с группой, 2 раза в неделю. Длительность занятия от 30 до 40 минут в зависимости от желания и работоспособности детей. Программа состоит из 12 занятий. Все занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части

проводятся разминочные упражнения. Основная задача занятия реализуется в основной части. Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы, сбор обратной связи от участников профилактических занятия.

Последовательность упражнений может варьироваться в связи с учетом уровня развития группы, а также дозировкой психологической нагрузки на каждого участника занятий. Перед каждым упражнением объясняется цель, подробно излагается инструкция к заданию и процедура проведения. Вследствие того, что у участников занятий могут возникать вопросы, планируется дополнительное время для ответов и комментариев ведущего занятий.

В целях определения эффективности программы экспериментатор контролирует ход занятий в целом, выполнение заданий каждым участником группы (в том числе и домашних заданий). Также ведущий группы обязан следить за эмоциональным состоянием каждого из участников и группы в целом, в случае необходимости оказывать психологическую поддержку.

Для развития рефлексии участников группы, а также в целях управления занятиями предполагается проведение детального анализа ситуаций, возникающих после очередного упражнения. Также, в конце занятия будут подводиться итоги всех упражнений. Тем самым, будет предоставлена возможность всем желающим, высказывать собственную точку зрения, делиться своими переживаниями и ощущениями, связанными с целями и задачами профилактических занятий, либо конкретного занятия.



## План мероприятия профилактической программы

№	Цель занятия	Структура занятия	Задачи
1	Подготовка детей к работе в группе	<b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Знакомство с правилами в группе Упражнение «Знакомство» Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» <b>Основная часть</b> Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Что изменилось?» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание Упражнение «Аплодисменты по кругу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрепощение участников;</li> <li>• объединение в группу;</li> <li>• установление положительных взаимоотношений между участниками группы;</li> <li>• знакомство с правилами поведения во время занятий.</li> </ul>
2	Знакомство детей с понятием агрессия	<b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе Упражнение «Снежный ком» <b>Основная часть</b> Мини-лекция «Агрессия» Дискуссия «Агрессия – это хорошо или плохо?» Работа в парах «Ищем причины агрессии» Рисование на тему «Шарж» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявление причин агрессии</li> <li>• Переключение внимания и агрессии</li> <li>• Научить делать оценку агрессивного поведения</li> </ul>
3		<b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе Приветствие Упражнение «Щепка на реке» <b>Основная часть</b> Загадки об эмоциях Упражнение «Неоконченные предложения» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представлений об агрессии</li> <li>• Формирование положительных эмоциональных переживаний</li> </ul>
4	Копилка эмоций	<b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребята учатся делать друг другу приятное, меняя свои установки о том, что агрессией и</li> </ul>

		<p>Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Упражнение «Бег ассоциаций»</p> <p>Составление альбома рисунков и коллажей: «Положительные эмоции и события»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Подведение итогов. Прощание</p> <p>Игра «Невидимая надпись»</p>	<p>негативным поведением можно добиться внимания или расположения других</p>
5	Я гневаюсь	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.</p> <p>Повторение правил работы в группе</p> <p>Упражнение «Кто позвал, узнай по голосу»</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Упражнение «Стукни кулаком»</p> <p>Игра «Кривой мешочек»</p> <p>Упражнение «Гневный листок»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Подведение итогов. Прощание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявление причин гнева</li> <li>• Работа над негативными эмоциями</li> <li>• Переключение внимания и гнева</li> </ul>
6	Мои эмоции	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.</p> <p>Повторение правил работы в группе</p> <p>Упражнение «Вежливые слова»</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Упражнение «Неоконченные предложения»</p> <p>Рисунок «Положительные эмоции»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Подведение итогов. Прощание</p> <p>Игра «Хвасталки». Домашнее задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях</li> </ul>
7	Вежливые хозяева	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.</p> <p>Повторение правил работы в группе</p> <p>Упражнение «Волшебные заросли»</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Кукольное представление «Кошкин дом»</p> <p>Ролевая игра «Вежливые хозяева»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Подведение итогов. Прощание.</p> <p>Домашнее задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представлений об ощущениях жертвы агрессии</li> </ul>
8	Я себя контролирую	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение навыкам самоконтроля</li> <li>• Обучение</li> </ul>

		<p>регламентом работы. Повторение правил работы в группе Упражнение «Ласковое имя» <b>Основная часть</b> Упражнение «Если я злюсь... гневаюсь...» Упражнение «Мыльные пузыри» Игра «Дрова» Игра «Подушки» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание</p>	<p>техники снятия физического напряжения</p>
9	Я верю в себя	<p><b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе Упражнение «Посчитаем до 10» <b>Основная часть</b> Беседа «вера в себя» Рисование «Автопортрет» Рассказ « Мой лучший поступок» Упражнение «Я хороший» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие положительной самооценки</li> <li>• Формирование у ребенка уверенности в себе</li> <li>• Формирование эмоциональной комфортности и спокойствия у ребенка</li> </ul>
10	Положительное отношение к другим	<p><b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе У п р а ж н е н и е « Н е о б ы ч н о е приветствие» <b>Основная часть</b> Конструирование «Подарок другу» Игра «Глаза в глаза» Игра «Море» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие положительного отношения к близким и окружающим</li> </ul>
11	Знатор чувств	<p><b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе Упражнение «Кто в чем одет» <b>Основная часть</b> Беседа «Помощь» Игра «Знатор чувств» Игра «Угадай чувство» Игра «Актер»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие чувства эмпатии</li> <li>• Социализация ребенка</li> </ul>

		Рисование «Мои чувства» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание	
12	Подведение итогов	<b>Вводная часть</b> Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы. Повторение правил работы в группе Упражнение «Я люблю...» <b>Основная часть</b> Беседа «Что я понял на занятиях?» Игра «Словарик хороших слов» Игра «Поводырь» Игра «Диспетчер» Ролевая игра «Ночлег» <b>Заключительная часть</b> Подведение итогов. Прощание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление полученных навыков на занятии</li> </ul>

В ходе формирующего этапа эксперимента целенаправленно и систематически в процессе психолого-педагогической деятельности применялись различные методы и приемы, направленные на снижение уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Итак, на 12 проводимых занятиях детей знакомили с различными способами совладания с негативными ситуациями и эмоциями, которые в процессе данных ситуаций могут возникать. В процессе выполнения различных игровых упражнения и арттерапевтических техник перед детьми раскрывалась практическая целесообразность данных занятий, в них закреплялись умения и навыки, приобретенные на данных занятиях.

Представленные упражнения в то же время ставила перед детьми новые конструктивные задачи, требующие от них проявления инициативы и изобретательности. На занятиях дети научились соотносить свои действия с предлагаемыми заданиями, произвольность их поведения значительно повысилась, многие из них стали более терпеливыми, старались не перебивать друг друга, ожидая своей очереди, чтобы ответить на поставленные вопросы. В ходе занятий дети научились отслеживать собственные эмоциональные реакции, а также эмоциональные реакции одноклассников. С каждым занятием интерес к проводимым занятиям у детей

возрастал, они задавали дополнительные вопросы и более охотно включались в предлагаемую деятельность.

На первом занятии младшие школьники знакомились с правилами группы и регламентом работы в процессе всего цикла профилактических занятий. На данном занятии дети были несколько зажаты, неохотно включались в упражнения, ведущему постоянно приходилось обращаться к каждому ребенку, чтобы включить его в деятельность, напоминать периодически задания и т.д. В процессе выполнения упражнения «Знакомство» все дети предпочли назвать своими настоящими именами, в большинстве случаев используя сокращенный его вариант. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» позволил детям лучше друг друга узнать, хотя они и испытывали некоторые трудности в придумывании признаков и многие из них касались внешнего вида участников и элементов одежды. После активного упражнения в тренинговой деятельности было использовано упражнение, направленное на уравнивание нервных процессов с помощью дыхательной техники, что позволило детям немного успокоиться и активизировать свое внимание на своем состоянии и на состоянии окружающих детей. После этого детям было предложено упражнение «Что изменилось...», которое вызывало некоторые трудности, но при этом дети с удовольствием его выполняли, и никого не надо было уговаривать становиться водящим, все тянули руки и хотели попробовать себя в этой роли. В процессе обсуждения никто из детей не указывал на то, что испытывал негативные эмоции в процессе выполнения данного упражнения, наоборот им было интересно, они хотели показать себя и ориентировались на ошибки, которые допускали предыдущие участники и пытались их исправить у себя, что, правда не всегда, у них получалось. После чего первый день был завершён упражнением «Аплодисменты по кругу», чтобы являлось стимулирующим эффектом для дальнейших дней проведения профилактических занятий. Данное упражнение было направлено на то,

чтобы показать детям, что все они молодцы и заслуживают аплодисментов за проделанную работу в процессе выполнения упражнения.

Второе занятие было посвящено знакомству младших школьников с понятием «агрессия». Для начала дети повторили правила поведения в группе, что не вызвало особых трудностей и в процессе занятия дети старались данные правила не нарушать. Упражнение «Снежный ком» прошло достаточно живо и не вызвало особых затруднений, так как дети знакомы между собой и выстраивать цепочку у них получалось достаточно хорошо. В процессе дискуссии дети достаточно охотно высказывали свое мнение относительно того хорошо или плохо проявлять агрессивные реакции. Но больше всего детям удалось выделить негативные стороны агрессивного поведения, с положительными сторонами дело обстояло несколько сложнее. Из чего можно заключить, что младшие дошкольники все-таки осознают, что агрессивное поведение в большей степени носит негативный характер. В процессе работы в парах дети смогли найти как существенные, так и незначительные причины агрессивного поведения, что так же было отмечено в ходе совместного обсуждения выделенных причин. Особый интерес вызвало рисование шаржа. Младшие школьники с удовольствием включились в данный вид деятельности. Они проявили творческий подход, демонстрировали положительные эмоции и хорошее настроение.

Занятие третье как всегда началось с вводных слов ведущего, а также разминочного упражнения, направленного на создание доверительной и рабочей атмосферы в группе, благодаря которому дети сразу включаются в работу. Данное упражнение прошло достаточно хорошо и не вызвало затруднений и негативных реакций в группе. Оно показало, что дети готовы помогать друг другу, что данная группа является достаточно сплоченной и дружной. На предложенные, после упражнения, загадки дети отвечали хором. Упражнение «Неоконченные упражнения» позволило младшим школьникам осознать ситуации, которые вызывают у них негативные отношения, понять какие ситуации приводят их к агрессивному поведению, как они выглядят,

когда злятся. А вот говорить о том, что им помогает успокоиться им было достаточно сложно. Зачастую они указывали на то, что просто само проходит или что заканчивается ситуации и их состоянии проходит. Данные ответы могут свидетельствовать о том, что у младших школьников нет еще опыта совладания с негативными ситуациями и они не владеют приемами саморегуляции. Обратная связь в конце занятия не вызвала затруднений у детей. Они с удовольствием рассказывали, что им понравилось в ходе упражнений.

Четвертое занятие как всегда начиналось со вступительных слов ведущего. Затем младшим школьникам было предложено упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся», в процессе которого как показало обсуждение дети испытывали положительные эмоции, и оно им понравилось. Упражнение «Бег ассоциаций» дети с удовольствием выполняли и активно называли ассоциации, некоторые называли по несколько слов, причем в основном все слова носили либо положительную, либо нейтральную окраску. Затем дети приступили к выполнению рисунков и коллажей «Положительные эмоции и события», что вызывало у них особую радость и энтузиазм, что указывает на то, что упражнения, относящиеся к арт-терапии больше всего нравятся детям, так как позволяют проявить свою креативность, тем более большинство людей любят рисовать и что-то конструировать. В процессе выполнения данного упражнения у детей получились интересные истории про добрых и злых людей. Заключительное упражнения данного профилактического дня позволило вступить в контакт с каждым ребенком, а также пробудить у них любопытство и одновременно с этим дало им переживание успеха.

Пятое занятие способствовало углублению представлений младших школьников о чувстве гнева, которое они могут испытывать в различных жизненных ситуациях. Упражнение «Кто позвал, узнай по голосу» способствовало формирования умения по голосу определять ту или иную эмоцию говорящего, что может в дальнейшем пригодиться младшим

школьникам в процессе общения с окружающими. Как было показано, детям достаточно сложно было определять по голосу ту или иную эмоцию, потому периодически приходилось им подсказывать. Упражнение «Стукни кулаком» показало, что все дети сразу переключают свое внимание с образа на ударенную руку и тем самым достаточно быстро забывают о своем обидчике, поэтому данный прием им было предложено использовать в любой ситуации, которая вызывает у них негативные эмоции, что позволит им переключиться с обидчика и завершить данную ситуацию достаточно быстро и без особых последствий для себя. Как отметили дети упражнение «мешочек криков» позволил им освободиться от негативных эмоций, их настроение повысилось и стало более веселым и радостным. После чего им было сказано о том, что они могут и в дальнейшем пользоваться таким же импровизированным мешочек для избавления от негативных эмоций, но лучше всего это делать наедине с собой или не очень громко, например, в него можно просто порывать. В процессе выполнения упражнения «Гневный листок» дети отрабатывали свои негативные эмоции на листе бумаге комкая и рвя его. В начале дети серьезно отнеслись к данному упражнению и у них преобладали негативные эмоции, но к концу данное упражнение стало их веселить и с негативных эмоций они перешли на положительные, что показало положительную динамику в группе и положительный эффект от упражнения.

Шестое занятия показало, что дети без труда справились с предлагаемыми заданиями. Упражнение «Вежливые слова» смогло активизировать знания детей о вежливости, с которым дети успешно справились. Упражнение «Положительные эмоции» позволило выявить актуальные положительные эмоции младших школьников. Дети выбирали различные цвета и формы для их изображения. Их рисунки получились достаточно интересными и красочными. Завершало занятие игровое упражнение «Хвасталки», способствующее детям преодолеть свою



застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других, что позволило завершить тренинговый день на положительной ноте.

Седьмое занятие было посвящено вежливости. Начиналось занятие с упражнения «Волшебные заросли», которые позволило настроить детей на занятие, в процессе данного упражнения дети демонстрировали доброжелательное и положительное отношение друг к другу. В процессе кукольного представления «Кошкин дом» младшие школьники демонстрировали разный спектр эмоций, иногда ведущему приходилось вмешиваться в процессе, чтобы утихомирить детей, чтобы они сильно на друг друга не обижались. Следующее похожее упражнение имело более положительную динамику, так как изначально детям предлагалось придерживаться вежливого и дружелюбного отношения друг к другу, что им достаточно хорошо удалось.

Восьмое занятие было посвящено формированию умения контролировать свои эмоции. Детям была предоставлена возможность выместить свои негативные эмоции на подушке, а также им были предложены дыхательные упражнения, способствующие нормализации их психического состояния. Как отмечали сами дети данные упражнения помогли справиться им с негативными эмоциями и нормализации настроения. Так же они говорили, что будут использовать данные упражнения и дальше.

Двенадцатое занятие было направлено на закрепление навыков, полученных детьми на проведенных занятиях. Все заданные представленные в этот день не вызвали затруднений у детей. Они их выполняли с энтузиазмом и интересом.

Таким образом, можно заключить, что проведенные профилактические занятия способствовали расширению знаний детей о различных эмоциях, формированию их представлений о себе. По мере выполнения заданий ошибки в поведении и ответах уменьшались, интерес к занятиям рос, на что

указывают активность детей, в процессе выполнения предложенных упражнений.

### 2.3. Проверка эффективности реализации программы профилактики агрессивного поведения младших школьников

Для подтверждения эффективности профилактической программы по снижению уровня агрессивного поведения младших школьников использовался Т-критерий Вилкоксона, результаты представлены в таблицах 10 и 11.

Таблица 10

**Сравнительная таблица средних значений, полученных по методике «Кактус», анкете для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка», методике «Шкала прямой и косвенной агрессии», анкете для учителя «Признаки агрессивного поведения» в экспериментальной группе (n=20) на констатирующем и контрольном этапах исследования**

Шкалы	Группы	Среднее значение (М)	Стандартное отклонение (σ)	W критерий	P значимость
<b>Методика «Кактус»</b>					
Агрессивное поведение	1	0,8	0,4	320	<b>0,014</b>
	2	0,3	0,5		
Импульсивность	1	0,9	0,4	330	<b>0,03</b>
	2	0,5	0,5		
Эгоцентризм	1	0,8	0,4	340	0,06
	2	0,5	0,5		
Зависимость	1	0,8	0,4	330	<b>0,03</b>
	2	0,4	0,5		
Демонстративность	1	0,8	0,4	370	0,289
	2	0,6	0,5		
Скрытность	1	0,1	0,3	410	1
	2	0,1	0,3		
Оптимизм	1	0,9	0,4	410	1
	2	0,9	0,4		
Тревога	1	0,3	0,4	380	0,429

	2	0,1	0,3		
Женственность	1	0,3	0,4	370	0,289
	2	0,1	0,2		
Экстравертированность	1	0,6	0,5	390	0,602
	2	0,5	0,5		
Интровертированность	1	0,5	0,5	390	0,602
	2	0,4	0,5		
Стремление к домашней защите	1	0,5	0,5	380	0,429
	2	0,3	0,5		
Стремление к одиночеству	1	0,5	0,5	400	0,799
	2	0,4	0,5		
Анкета для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка»					
Критерий агрессивного поведения	1	12,8	2,1	211	0,000
	2	6,9	1,3		
Методика «Шкала прямой и косвенной агрессии»					
Физическая агрессия	1	12,2	1,9	210	0,000
	2	7,6	1,0		
Вербальная агрессия	1	12,9	2,1	211,5	0,000
	2	7,2	1,4		
Косвенная агрессия	1	11,9	2,2	217	0,000
	2	7,7	0,9		
Анкета для учителя «Признаки агрессивного поведения»					
Критерий агрессивного поведения	1	11,8	1,6	210	0,000
	2	7,9	0,9		

**Примечание:** Группа 1 – контрольная, Группа 2 – экспериментальная. Жирным выделены значимые различия  $p \leq 0,05$ .

Сравнительный анализ, проведенный с помощью Т-критерия Вилкоксона, представленный в таблице 10, показал, что в экспериментальной группе по восьми измеряемым показателям произошел значительный сдвиг в сторону снижения.

Сравнивая результаты по методике «Кактус» можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования значительно снизился уровень агрессивного поведения ( $M=0,3$ ;  $\sigma=0,5$ );  $W=320,0$ ,  $P=0,014$ , а так же снизился уровень импульсивности ( $M=0,5$ ;  $\sigma=0,5$ );  $W=330,0$ ,  $P=0,03$  и уменьшился уровень зависимости ( $M=0,4$ ;  $\sigma=0,5$ );  $W=330,0$ ,  $P=0,03$ .

Уровень агрессивного поведения по оценке родителей так же претерпел существенных изменений и стал значительно ниже, по сравнению с констатирующим этапом исследования ( $M=6,9$ ;  $\sigma=1,3$ );  $W=211,0$ ,  $P=0,000$ .

Замер уровней трех видов агрессивного поведения на контрольном этапе исследования так же показал, что их уровне подверглись серьезным изменениям и стали значительно ниже, по сравнению с констатирующим этапом исследования. Так физическая агрессия ( $M=7,6$ ;  $\sigma=1,0$ );  $W=210,0$ ,  $P=0,000$ ; вербальная агрессия ( $M=7,2$ ;  $\sigma=1,4$ );  $W=211,5$ ,  $P=0,000$  и косвенная агрессия ( $M=7,7$ ;  $\sigma=0,9$ );  $W=217,0$ ,  $P=0,000$  приближаются к низкому уровню.

Уровень агрессивного поведения по оценке учителя так же снизился по сравнению с констатирующим этапом исследования и стал приближаться к низкому показателю ( $M=7,9$ ;  $\sigma=0,9$ );  $W=210,0$ ,  $P=0,000$ .

В результате анализа различий по четырем, используемым в данном исследовании, методикам были обнаружены статистически значимые достоверные различия между констатирующим и контрольным этапами исследования в экспериментальной группе по некоторым исследуемым показателям.

Далее проводился сравнительный анализ значимости сдвигов в контрольной группе, чтобы показать, что именно использование специально организованной профилактической программы способствовало снижению уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста. Результаты контрольного эксперимента проведенного в контрольной группе представлены в таблице 11.

Таблица 11

**Сравнительная таблица средних значений полученных по методике «Кактус», анкете для родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Лаврентьева, Титаренко), методике «Шкала прямой и косвенной агрессии», анкете для учителя «Признаки агрессивности» в контрольной группе ( $n=20$ ) на констатирующем и контрольном этапах исследования**

Шкалы	Группы	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение ( $\sigma$ )	W критерий	P значимость
<b>Методика «Кактус»</b>					
Агрессивное поведение	1	0,0	0,0	410	1,0

	2	0,0	0,0 <sup>a</sup>		
Импульсивность	1	0,4	0,5	390	0,602
	2	0,3	0,5		
Эгоцентризм	1	0,7	0,5	390	0,602
	2	0,6	0,5		
Зависимость	1	0,5	0,5	390	0,602
	2	0,4	0,5		
Демонстративность	1	0,7	0,5	370	0,289
	2	0,5	0,5		
Скрытность	1	0,1	0,2	410	1,0
	2	0,1	0,2		
Оптимизм	1	1,0	0,2	370	0,289
	2	0,8	0,4		
Тревога	1	0,4	0,5	390	0,602
	2	0,3	0,4		
Женственность	1	0,4	0,5	380	0,429
	2	0,2	0,4		
Экстравертированность	1	0,7	0,5	400	0,799
	2	0,6	0,5		
Интровертированность	1	0,4	0,5	380	0,429
	2	0,2	0,4		
Стремление к домашней защите	1	0,2	0,4	400	0,799
	2	0,1	0,3		
Стремление к одиночеству	1	0,2	0,4	400	0,799
	2	0,1	0,3		
Анкета для родителей «Критерии агрессивного поведения у ребенка»					
Критерий агрессивного поведения	1	3,8	2,5	408	0,968
	2	3,8	2,5		
Методика «Шкала прямой и косвенной агрессии»					
Физическая агрессия	1	3,7	2,0	401,5	0,82
	2	3,6	2,0		
Вербальная агрессия	1	3,4	2,6	409,5	0,989
	2	3,4	2,5		
Косвенная агрессия	1	3,5	1,9	405,5	0,904
	2	3,4	1,7		
Анкета для учителя «Признаки агрессивного поведения»					
Критерий агрессивного поведения	1	3,9	2,3	392,5	0,64
	2	3,7	2,3		

**Примечание:** Группа 1 – контрольная, Группа 2 – экспериментальная.

Проанализировав результаты, представленные в таблице 11, мы можем увидеть, что значимых различий между констатирующим и контрольным экспериментами в контрольной группе обнаружено не было, что может указывать на то, что никакого воздействия на снижение уровня агрессивного поведения в данной группе оказано не было.

Таким образом, можно заключить, что в экспериментальной группе именно проведение специально организованной профилактической программы, направленной на научение младших школьников эффективно взаимодействовать с другими людьми без проявлений признаков агрессивного поведения этому способствовала.

Анализируя результаты, представленные в таблицах 9 и 10 можно заключить, что результаты, полученные экспериментальной группой, немного приблизились к результатам, показанным контрольной группой.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования о том, что разработанная программа профилактики агрессивного поведения младших школьников, включающая различные элементы приемов и упражнений из разных направлений профилактической работы, а также использование различных видов деятельности, в процессе данной работы будет эффективной и способствующей снижению уровня агрессивного поведения младших школьников.

### **Выводы по второй главе**

В процессе эмпирического исследования на этапе констатирующего эксперимента было выявлено, что:

- 1) исследование детей показало, что у 37,5% детей явно выражены признаки агрессивного поведения;
- 2) в целом у исследуемой группы детей преобладают такие качества как: оптимизм, эгоцентризм, демонстративность, импульсивность и экстравертированность. Что соответствует нормальным показателям для данного возраста.
- 3) по оценкам родителей у 52,5% исследуемых детей наблюдаются признаки агрессивного поведения;
- 4) в исследуемой группе младших школьников все три вида агрессии (физическая, вербальная и косвенная) находятся на среднем уровне;

5) по оценке учителя так же у 52.5% детей наблюдается средний уровень агрессивности.

Таким образом, можно наблюдать, что у достаточно большого процента детей наблюдаются определенные признаки агрессивного поведения. Соответственно, с помощью метода рандомизации исследуемая группа была разделена на контрольную и экспериментальную. В экспериментальную группу вошли дети с более высокими показателями полученными по каждой из четырех используемых в данном исследовании методик. В дальнейшем с экспериментальной группой были проведены специально организованные профилактические занятия с целью снижения уровня агрессивного поведения.

На этапе контрольного эксперимента, который проводился с целью подтверждения эффективности используемой профилактической программы, было выявлено, что:

1. агрессивность в экспериментальной группе находится на среднем уровне сформированности, но наметилась явная тенденция к его снижению. Что отмечено результатами, полученными сами детьми в ходе психодиагностического исследования, а также оценками родителей и учителя, которые так же отметили, что после проведения специальной профилактической программы дети стали менее импульсивными, эгоистичными и агрессивными;

2. проведенное повторное психодиагностическое исследование в контрольной группе не показал особых изменений в исследуемых параметрах, что может говорить о том, что на их уровень агрессивности никакого воздействия оказано не было.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования о том, что разработанная программа профилактики агрессивного поведения младших школьников самоконтроля будет эффективной и способствующей снижению уровня агрессивного поведения у них за счет формирования навыков эффективного взаимодействия с другими людьми, представлений об

агрессивности и способах совладания с нею, а так же за счет формирования положительных эмоциональных переживаний, положительной самооценки и навыков самоконтроля была подтверждена статистическими данными.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Агрессия (агрессивное поведение) является достаточно сложным и противоречивым явлением, которое имеет множество форм и проявлений. В современном мире проблема агрессивного поведения детей младшего школьного возраста обостряется все сильнее и начинает волновать почти каждого родителя. Большинство детей, так или иначе, становятся жертвами агрессивного поведения либо свидетелями конфликтного общения, что можно объяснить влиянием многих факторов. Во-первых, это происходит, в семьях, где мало обращают друг на друга внимания, не разговаривают друг с другом, где нарушены межличностные связи, семейные роли, наблюдается много конфликтов и т.д. Во-вторых, нельзя забывать и об ухудшении психического и физического здоровья детей. Данные факторы, а также многие другие приводят к увеличению числа младших школьников с проявляющих агрессивное поведение.

Основными причинами проявлений агрессивного поведения у младших школьников являются:

- попытка привлечь к себе внимание одноклассников;
- попытка получить желаемый результат;
- желание быть главным;
- защита и месть;
- желание ущемить достоинство другого, чтобы подчеркнуть собственное превосходство.

Существует две формы агрессивного поведения: неdestructивное агрессивное поведение (механизм удовлетворения потребности, достижения цели и способности к адаптации) и враждебная destructивность (желание причинить боль, получить удовольствие от этого). У некоторых младших школьников агрессивное поведение может быть биологического характера и проявляется с первых дней жизни: ее простейшим выражением являются реакции ярости и гнева и она присуща в большей степени мальчикам.

К психологическим особенностям, которые провоцируют агрессивное поведение младших школьников, обычно относят:

- слабое развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- низкий уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- заниженная самооценка;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Следует подчеркнуть, что проявления агрессивного поведения чаще наблюдаются в ситуациях защиты собственных интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессивное поведение используется как средство достижения определенной цели.

В данной работе проводилось психологическое исследование агрессивного поведения младших школьников, были сформированы группы детей с различным уровнем агрессивного поведения и разработана и апробирована программа, направленная на снижение уровня агрессивного поведения.

По результатам проделанной работы, можем заключить, что снижению уровня агрессивного поведения детей младшего школьного возраста будет способствовать систематическая профилактическая работа с ними в форме тренинга. В рамках, которого они больше узнают о природе агрессивного поведения, о видах его проявления, о возможности использования методов саморегуляции направленных на снижения негативных реакций, впоследствии приводящие к агрессивному поведению. А также смогут научиться контролировать свои негативные эмоции, научиться эффективно взаимодействовать друг с другом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие [Текст] / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб., 2004.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: 2008. – 429с.
3. Аронсон, Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию [Текст] / Э. Аронсон. – М.: Аспект-Пресс, 2003. – 517с.
4. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Изд- во «Эксмо пресс».2000. – с.43
5. Бандура, А. Теория социального научения [Текст] / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320с.
6. Басс, А.Г. Психология агрессии [Текст] / А.Г. Басс // Вопросы психологии. – №3, 2005. – 117с.
7. Белоцерковец, Н.И. Особенности коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста средствами досуговой деятельности [Электронный ресурс] / Н.И. Белоцерковец, Ж.О. Каневская // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014.
8. Бендер, П.У. Лидерство изнутри [Текст] / П.У. Бендер, Л. Хеллман. – М., 2005.
9. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль [Текст] / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. – 510с.
10. Битянова М.Р. Социальная психология: Учебное пособие [Текст] / М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2010. – 368с.
11. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности [Текст] / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2002. – 97с.
12. Бэрн, Р. Агрессия: учеб. пособие для студентов и аспирантов психол. [Текст] / Бэрн Р., Ричардсон Д. – 2-е междунар. изд. – СПб. [и др.]: Питер, 2001. – 352с.

13. Гербеев, Ю.В. Система перевоспитания детей в условиях специальной школы [Текст] / Ю.В. Гербеев. – СПб., 2003.
14. Горшечникова, Т.Б. Причины агрессивного поведения у младших школьников и подростков [Электронный ресурс] / Т.Б. Горшечникова, Л.Н. Дородницына // psyinfo.ru/ru/service/conf/asoc.php (Дата обращения 02.02.2016).
15. Дохнадзе, Н.А. Психолого-педагогические условия предупреждения и коррекции агрессивного поведения младших школьников [Электронный ресурс] / Н.А. Дохнадзе, Е.А. Филонова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2011.
16. Дубинко, Н.А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте [Текст] / Н.А. Дубинко // Вопросы психологии. 2000. №1. – С.53-57.
17. Ениколопов, С.Н. Понятие агрессии в современной психологии [Текст] / С.Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001. – № 1.
18. Ениколопов, С.Н. Порочный круг. Агрессивный ребенок. Школьный психолог [Текст] / С.Н. Ениколопов: прилож. к «Пс». – 2001. – № 18. – С.14.
19. Жарова, М.Н. Проблема агрессивности в контексте идей философской антропологии [Текст] / М.Н. Жарова: Автореф. дис. ... канд. филос. наук, Ростов – н/Д, 2001. – 30с.
20. Звонова, Е.В. Методология и методы педагогического исследования [Текст] / Е.В. Звонова, И.Н. Звонов. – Коломна, 2004.
21. Истратова, О.Н. Диагностика и коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / О.Н. Истратова // [agressivnogo-povedenija-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html](http://agressivnogo-povedenija-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html). (Дата обращения: 15.02.2016).
22. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники [Текст] / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349с.

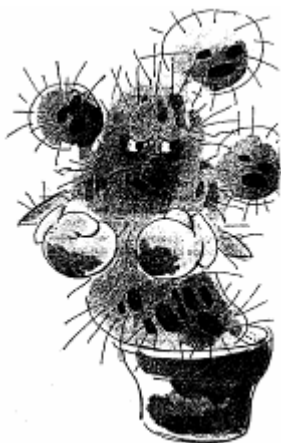
23. Коркунов, В.В. Анализ теоретической разработанности проблемы нарушения поведения при интеллектуальной недостаточности у учащихся [Текст] В.В. Коркунов, С.В. Соловьева // Специальное образование. – №4. 2004.
24. Ксензова, Г.Ю. Психология воспитательной деятельности учителя и классного руководителя [Текст] / Г.Ю. Ксензова. – М., 2004
25. Лапшина, Л.В. Современные проблемы профилактики агрессивного поведения младших школьников [Электронный ресурс] / Л.В. Лапшина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015.
26. Левитов, Н.Д. Психологическое состояние агрессии [Текст] / Н.Д. Левитов // Школьный психолог. – 2009. – № 6.
27. Лоренц, К. Агрессия (так называемое «зло») [Текст] / К. Лоренц. – М., 2013. – 269с.
28. Малышев, К. Профилактика и коррекция девиантного поведения [Текст] / К. Малышев. – М., 2003.
29. Минаева, В.М. Психолого-педагогический практикум [Текст] / В.М. Минаева. – М., 2009.
30. Михайлова, О.Ю. Криминальная сексуальная агрессия: теоретико-методологический подход [Текст] / О.Ю. Михайлова. – Ростов н/Д.: Изд-во Рост. Ун-та, 2000. – 150с.
31. Можгинский, Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика [Текст] / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Когнито-Центр, 2008. – 184 с.
32. Мочалова, И.А. Педагогические условия профилактики агрессивности детей младшего школьного возраста в образовательном учреждении [Электронный ресурс] / И.А. Мочалова // В мире научных открытий : материалы XV Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2015
33. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. – М., 2002.

34. Панфилова, М.А. Графическая методика «Кактус» [Текст] / М.А. Панфилова // Обруч, № 5, 2002. – С.12-13.
35. Панцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе [Текст] / А.Я. Панцупов. – М., 2003.
36. Паренс, Г.А. Агрессия наших детей: учебное пособие [Текст] / Г.А. Паренс. – М.: Форум, 2007.
37. Первин, Л. Психология личности. Теория и исследования [Текст] / Л. Первин, О. Джон / Под ред. В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 608с.
38. Поспишиль, К. Особенности агрессивного поведения детей с умственной отсталостью [Текст] / К. Поспишиль. – СПб., 2010.
39. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] / А.А. Реан // Психологический журнал. – Т.17, 2010. – №5. – С.3-15.
40. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2000.
41. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Рогов. – М., 2011.
42. Рожкова, М.И. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением [Текст] / М.И. Рожкова. – М., 2001.
43. Румянцева, Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке [Текст] / Т.Г. Румянцева // <http://www.aquarun.ru/psih/agr/agr3.html>. (Дата обращения: 01.02.2016).
44. Румянцева, Т.Т. Понятие об агрессивности в современной и зарубежной психологии [Текст] / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 2011. – №1. – С.81.
45. Савина, В.С. Особенности агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В.С. Савина // (Дата обращения: 29.01.2016).
46. Сельченко, К. Психология человеческой агрессивности: хрестоматия [Текст] / К. Сельченко. – М., 2005.

47. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л.М. Семенюк. – Москва-Воронеж. 2006. – с.17.
48. Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] / Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д, 2010.
49. Соловьева, С.В. Профилактика нарушений поведения умственно отсталых учащихся [Текст] / С.В. Соловьева. – М., 2008.
50. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии [Электронный ресурс] / Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина //
51. Фрейд, З. Я и Оно: Сочинения [Текст] / З. Фрейд. – М.: ЗАО Издательство ЭСМО – Пресс; Харьков: Издательство «Фолно», 1998. – 1040с.
52. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М.: 2004. – 78с.
53. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция [Текст] / И.А. Фурманов. – СПб., Речь, 2007.
54. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция [Текст] / И.А. Фурманов. – М.: Просвещение, 2008. – 360с.
55. Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения [Текст] / И.А. Фурманов. – М., 2004.
56. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям «Психология», «Клиническая психология» [Текст] / Х. Хекхаузен; науч. ред. пер. на рус. яз.: Д.А. Леонтьев, Б. М. Величковский. – 2-е изд. – СПб. [и др.]: Питер, 2003.
57. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков [Текст] / Л.Б. Шнейдер. – М., 2005.
58. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. – СПб, 2000. – 420с.

## Диагностический инструментарий

### Методика «Кактус» (М.А. Панфилова)



**Материал:** бумага (формат А4), карандаш.

**Инструкция:** «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!»

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

**Беседа:**

Кактус домашний или дикий?

Его можно потрогать?

Кактусу нравится, когда за ним ухаживают?

У кактуса есть соседи?

Какие растения его соседи?

Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

**Интерпретация:**

Агрессия: наличие иголок, иголки длинные, сильно торчат и близко расположены.

Импульсивность: отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм: крупный рисунок, в центре листа.

Зависимость, неуверенность: маленький рисунок внизу листа.

Демонстративность, открытость: наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность: расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм: использование ярких цветов.

Тревога: использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии.

Женственность: наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстравертированность: наличие других кактусов, цветов.

Интровертированность: изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите: наличие цветочного горшка.

Стремление к одиночеству: изображен дикорастущий кактус.



**Анкеты для родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Г.П.  
Лаврентьева, Т.М. Титаренко)**

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.

Средняя агрессивность – 7-14 баллов.

Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

## Методика «Шкала прямой и косвенной агрессии»

Имя, фамилия одноклассника \_\_\_\_\_

Обведи кружком цифру, которая соответствует твоему мнению.

0 – никогда

1 – редко

2 – иногда

3 – довольно часто

4 – очень редко

1	Бьет одноклассников	0	1	2	3	4
2	Не принимает в свою компанию	0	1	2	3	4
3	Кричит на товарища или спорит с ним	0	1	2	3	4
4	Из мести заводит дружбу с другими детьми	0	1	2	3	4
5	Пинает (бьет ногой) другого человека	0	1	2	3	4
6	Не обращает на товарища внимание	0	1	2	3	4
7	Оскорбляет других	0	1	2	3	4
8	Сплетничает о том, на кого сердится	0	1	2	3	4
9	Ставит подножки	0	1	2	3	4
10	Наговаривает на других, рассказывает о них гадости	0	1	2	3	4
11	Говорит, что собирается кого-то обидеть	0	1	2	3	4
12	Замышляет потихоньку кому-то навредить	0	1	2	3	4
13	Пихается	0	1	2	3	4
14	Говорит плохо о товарище за его спиной	0	1	2	3	4
15	Обзывается	0	1	2	3	4
16	Предлагает другим: «Давайте не будем с ним дружить»	0	1	2	3	4
17	Отбирает что-нибудь у одноклассников	0	1	2	3	4
18	Выдает чужие секреты	0	1	2	3	4
19	Дразнится	0	1	2	3	4
20	Пишет оскорбительные записки	0	1	2	3	4
21	Валит других на пол	0	1	2	3	4
22	Ругает прическу или одежду товарищей	0	1	2	3	4
23	Дергает за волосы или одежду	0	1	2	3	4
24	Подговаривает одноклассников против того, на кого сердится	0	1	2	3	4

**Ключ:**

Физическая агрессия – пункты 1, 5, 9, 13, 17, 21, 23

Вербальная агрессия – пункты 3, 7, 11, 15, 19

Косвенная агрессия – пункты 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24

### Анкеты для учителя «Признаки агрессивности»

№	Утверждение о ребенке	Д а	Не т
1	Временами в него вселяется «злой дух»		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11	Часто бывает ворчлив		
12	Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

**Оценка результатов:**

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности.

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности.

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

## Сводная таблица результатов

Сводная таблица

Респонденты	Группы	Агрессия	Импульсивность	Эгоцентризм	Зависимость	Демонстративность	Скрытность	Оптимизм	Тревога	Женственность	Экстравертированность	Интровертированность	Стремление к защите	Стремление к одиночеству	Признаки агрессивности	Физическая	Вербальная	Косвенная	Уровень агрессивности
1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	1	1	2
2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	2	2	2
3	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	1	3	2
4	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	4	5	2	4	3
5	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	1	2	2	3
6	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	2	2	3	3
7	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	2	2	2	2
8	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	3	2	3	2
9	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	6	4	4	6	5
10	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	5	4	3	5
11	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	4	3	4	3	5
12	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	5	5	5	5
13	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6	5	5	5	5
14	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	4	5	5	5
15	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	4	4	3	4	3
16	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	3	4	4	4
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	6	6	6	4	4
18	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	1	1	3
19	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	2	1	1	2
20	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	11	10	12	9	12
21	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	10	10	10	10	11
22	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	11	12	10	11
23	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	11	10	9	11	10
24	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	14	12	14	12	12
25	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	14	11	14	14	12
26	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	12	11	11	10
27	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	12	12	14	11	10
28	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	15	14	16	15	14
29	2	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	15	15	16	14	14
30	2	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	16	14	16	15	14
31	2	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	14	12	14	12	12
32	2	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	11	12	10	12
33	2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	11	12	11	10	10
34	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	10	10	11	8	10
35	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	10	11	9	10
36	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	11	12	10	11

37	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	13	11	12	13	12
38	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	14	14	12	14	12
39	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	16	16	14	14
40	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	16	15	14	15	14

### Определение эквивалентности контрольной и экспериментальной групп

Шкалы	Группы	Средний ранг	Сумма рангов	U-критерий Манна-Уитни	Значимость различий (p)
Агрессия	1	13,00	260,00	50,0	<b>0,000</b>
	2	28,00	560,00		
Импульсивность	1	16,00	320,00	110,0	<b>0,014</b>
	2	25,00	500,00		
Эгоцентризм	1	19,00	380,00	170,0	0,429
	2	22,00	440,00		
Зависимость	1	17,50	350,00	140,0	0,108
	2	23,50	470,00		
Демонстративность	1	20,00	400,00	190,0	0,799
	2	21,00	420,00		
Скрытность	1	20,00	400,00	180,0	0,602
	2	21,00	420,00		
Оптимизм	1	21,50	430,00	180,0	0,602
	2	19,50	390,00		
Тревога	1	21,50	430,00	180,0	0,602
	2	19,50	390,00		
Женственность	1	21,50	430,00	180,0	0,602
	2	19,50	390,00		
Экстравертированность	1	21,50	430,00	180,0	0,602
	2	19,50	390,00		
Интровертированность	1	19,50	390,00	180,0	0,602
	2	21,50	430,00		
Стремление к домашней защите	1	17,50	350,00	140,0	0,108
	2	23,50	470,00		
Стремление к одиночеству	1	17,50	350,00	140,0	0,108
	2	23,50	470,00		
Критерий агрессивности	1	10,73	214,50	4,5	<b>0,000</b>
	2	30,28	605,50		
Физическая агрессия	1	10,60	212,00	2,0	<b>0,000</b>
	2	30,40	608,00		
Вербальная агрессия	1	10,93	218,50	8,5	<b>0,000</b>
	2	30,08	601,50		
Косвенная агрессия	1	10,58	211,50	1,5	<b>0,000</b>
	2	30,43	608,50		
Критерий агрессивности	1	11,10	222,00	12,0	<b>0,000</b>
	2	29,90	598,00		

**Примечание:** Группа 1 – контрольная, Группа 2 – экспериментальная



## Конспекты занятий

### Занятие 1

#### Подготовка детей к работе в группе

##### **Задачи:**

Раскрепощение участников

Объединение в группе

Установление положительных взаимоотношений между участниками группы;

Знакомство с правилами поведения во время занятий.

##### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть**

Продолжительность: 2 минуты

**Ведущие:** Здравствуйте, ребята. сегодня мы с Вами начинаем цикл занятий. И первый день у нас с вами посвящен знакомству друг с другом». Наше мероприятие рассчитано на 12 дней. Мы с вами будем встречаться два раза в неделю в это время и в этой аудитории. И одно занятие у нас рассчитано на 40 минут. Согласны вы к такой работе?

##### **Знакомство с правилами в группе**

Длительность: 5 минут

Процедура проведения: Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

Информация ведущему:

Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

Активность.

Искренность в общении.

Оценивается только поступок, а не личность человека

##### **Упражнение «Знакомство»**

Цель: узнать имена друг друга и наладить доброжелательные отношения между участниками тренинга

Продолжительность: 2 минуты

Процедура проведения: Ведущий предлагает ребятам выбрать себе имя и написать его на бейдже, а затем озвучить выбранное имя и рассказать почему оно ему нравится.

Материалы: бейджики, листы бумаги, фломастеры

Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому мы должны познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге у нас есть прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Вам дается 30 секунд для того, чтобы выбрать себе игровое имя и написать его на бейдже. Остальные члены группы – и ведущий тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так: каждый, по очереди, надевает бейдж, называет свое имя и объясняет, чем оно ему нравится. Все хором повторяют за ним его имя.



### **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»**

**Цель:** создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

**Продолжительность:** 5 минут

**Процедура проведения:** все участники сидят в кругу, необходимо убрать все дополнительные стулья, в том числе стул Ведущего. Таким образом, стульев должно быть на один меньше, чем участников упражнения.

**Инструкция:** сейчас мы немного подвигаемся и разомнемся, как видите все вы сидите, а Ведущий – сейчас это буду я, потом кто-то из вас – стоит. И он тоже хочет занять стул. Таким образом, чтобы сесть, ему необходимо кого-то поднять.

Ведущий будет говорить фразу: «Я прошу поменяться местами тех, кто...» и называет любой признак. Например: «Я прошу поменяться местами тех, у кого зеленые глаза». Те участники, у кого этот признак есть должны поменяться местами, а Ведущий в это время успеть занять любой освободившийся стул.

Все очень просто. Тот, кто останется стоять – будет Ведущим. Игра продолжается.

**Вопросы для обсуждения:**

- Сложно ли было придумывать признаки?
- Чем вы руководствовались, придумывая тот или иной признак?
- Какие эмоции и чувства вы испытывали в процессе прохождения упражнения?
- Получилось ли вам лучше узнать друг друга?

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Доброе животное»**

**Цель:** Нормализация эмоционального состояния и активизация внимания. Отработка дыхательной техники

**Продолжительность:** 5 минут

**Процедура проведения:** Ведущий тихим, таинственным голосом говорит инструкцию, дети встают в круг и берутся за руки.

**Инструкция:** Дети, встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, удалось ли нам стать этим самым большим единым животным?
- Как вы думаете на что направленно это упражнение?
- Чего оно помогает достичь?

#### **Упражнение «Что изменилось?»**

**Цель:** развитие внимания и зрительной памяти, способности обращать внимание на других, на их позы

**Материал:** окружающие предметы, спички

**Продолжительность:** 25 минут

**Процедура проведения:** Дети садятся полукругом. Один из участников становится водящим (в этой роли должны побывать все участники). Остальным участникам игры предлагается занять определенные позы по их желанию и запомнить, как они сидят. Водящий должен постараться запомнить позу каждого участника. После чего водящий отворачивается, участники меняют что-либо в своей позе, – и водящий должен восстановить первоначальные позы каждого из участников. Ошибки водящего участники исправляют после того, как он закончит «восстановление» поз всех участников. Установив истину и указав водящему его промахи, участники меняются ролями.

**Инструкция:** Сейчас один из вас будет водящим, а другим детям предлагается занять какую-то позу, после чего водящий внимательно их рассмотрит и запомнит, а после того как он отвернется вы должны будете что-то в своей позе изменить. Затем водящий должен вернуть измененные позы в первоначальные. После того как водящий скажет, что он закончил вам необходимо будет указать на допущенные им неточности.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вам было в роли водящего?
- Что вам помогало лучше запоминать позы участников?
- Какие чувства и эмоции вы испытывали в процессе выполнения данного упражнения?

**Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** Закрепление положительных эмоций от проведенного занятия

**Продолжительность:** 3 минуты

**Процедура проведения:** Ведущий говорит вводные слова, после чего начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.

**Инструкция:** Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Рефлексия:**

**Продолжительность:** 2 минуты

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- Что вы ожидаете от наших групповых встреч (можно ответить письменно)
- Какое упражнение вам показалось интересным?

## **Занятие 2**

### **Знакомство детей с понятием агрессия**

**Задачи:**

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| - Научить делать оценку агрессивного поведения | - Выявление причин агрессии        |
|  | - Переключение внимания и агрессии |

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Продолжительность:** 3 минуты

**Ведущие:** Здравствуйте, ребята. Как Ваше настроение? Сегодня мы с вами познакомимся с понятием агрессия. Но для начала нам необходимо повторить те правила работы в группе, которые мы с вами определили на прошлом занятии. Итак, кто мне напомнит эти правила?

**Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** Настроить детей на работу, повторить имена друг друга, активизировать внимание и память

**Продолжительность:** 3 минуты

**Процедура проведения:** Дети становятся в круг, ведущий берет мячик и кидает одному из детей, он называет свое имя, затем следующему, который, помимо своего имени называет имя предшествующего и т.д.

**Инструкция:** Я сейчас кину мячик и назову свое имя, а тот, кто получит мячик должен назвать свое имя и мое, затем он кидает мячик другому и тот называет свое имя,

имя того, кто кинул ему мячик и мое имя и т.д. до тех пор, пока имена всех присутствующих здесь не будут названы. Понятно задание?

#### **Основная часть**

Цель: Познакомить детей с понятием «агрессия»

#### **Мини-лекция «Агрессия»**

Продолжительность: 10 минут

#### **Дискуссия «Агрессия – это хорошо или плохо?»**

Цель: Актуализировать знания об агрессии. Выделить положительные и негативные стороны агрессивного поведения

Продолжительность: 5 минут

#### **Работа в парах «Ищем причины агрессии»**

Цель: развитие мыслительной деятельности, умения выделять существенные и второстепенные причины агрессивного поведения

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Дети разбиваются на пары и совместно ищут возможные причины агрессии. Потом обсуждают в группе, что получилось, таким образом формируется общий список, который вывешивается на доску.

Инструкция: Сейчас мы с вами разобьемся на пары, в которых вы в течении двух минут должны будете как можно больше найти возможные причины агрессивного поведения. А потом мы все вместе обсудим, что у вас получилось.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было искать причины агрессивного поведения?
- Как вы считаете какие из этих причин существенны, а какие нет?

#### **Рисование на тему «Шарж»**

Цель: Формирование способности выходить из ситуаций, которые вызывают чувство раздражения, гнева, обиды и других негативных эмоций

Продолжительность: 10 минут

Материалы: бумага и карандаши

Процедура проведения: Детям предлагается вспомнить ситуации, которые вызывают у них негативные эмоции, после чего им предлагается нарисовать карикатуру на человека, который вызывает такие эмоции. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

Когда рисунки будут закончены, детям предлагается подписать их так, как им хочется.

Инструкция: Сейчас я вам предлагаю вспомнить ситуации, которые вызывают у вас негативные ситуации. Вспомнили? А теперь вам предлагается нарисовать карикатуру на человека, который вызывает у вас эти эмоции. Не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится вам в данный момент.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- А что вам хочется сделать с этим «недружеским шаржем»?

#### **Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание.

### **Занятие 3**

#### **Задачи:**

- Формирование положительных
- Формирование представлений об агрессии эмоциональных переживаний

## Ход занятия:

### Вводная часть

Продолжительность: 2 минуты

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим с вами занятия, помогающие нам справляться с негативными эмоциями и неприятными ситуациями. Готовы? А для начала как всегда повторим правила работы в группе.

### Упражнение «Щепка на реке»

Цель: Создание спокойной, доверительной атмосферы в группе

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке.

Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Инструкция: Сейчас мы с вами встанем в два ряда и будем с вами берегами реки, а водящий будет щепкой, которая плывет по реке. А ваша задача помогает руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Каждый из нас побудет и берегом, и щепкой.

### Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли Вам быть щепкой?
- Какие эмоции и ощущения вы испытывали, плывя по импровизированной реке?
- А легко ли было выполнять ласковые и нежные движения руками, чтобы помочь щепке плыть по реке?

### Основная часть

#### Загадки об эмоциях

Цель: Актуализировать знания о разных эмоциях

Продолжительность: 2 минуты

Процедура проведения: Ведущий предлагает детям отгадать несколько загадок.

Инструкция: Сейчас я вам прочитаю несколько загадок, в которых спрятались различные эмоции. Вам надо их внимательно послушать и найти отгадки.

Не могу я делать ничего,  
Ни хочу я видеть никого,  
Съела грусть, тоста меня,  
Всему виной...

**Ответ:** Апатия

На меня нашла тревога,  
Беспокойство по причине,  
Толи будет, толи нет,  
Мне на все это ответ?

**Ответ:** Волнение

На лице цветет –  
От радости растет.

**Ответ:** Улыбка

Раз обо мне мой друг забыл,  
На фильм в кино не пригласил,  
При встрече я не подал вида,  
Но на него в душе...

**Ответ:** Обида

Когда мы шутим, веселимся  
И просто радостно резвимся,  
То звуки эти издаем.  
Каким их словом назовем?

**Ответ:** Смех

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

**Цель:** Формирование умения высказываться о своих чувствах, эмоциях, ощущениях

**Продолжительность:** 10 минут

**Процедура проведения:** Младшим школьникам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

**Инструкция:** Сейчас я вам буду зачитывать неоконченные предложения, а ваша задача их продолжить.

**Информация ведущему:**

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

**Вопросы для обсуждения:**

- Как выдумаете на что направленно данное упражнения?
- Легко ли вам было найти продолжение незаконченного предложения?
- Какие эмоции вы при этом испытывали?

### **Заключительная часть**

**Продолжительность:** 5 минут

**Вопросы для обсуждения:**

- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- Что у вас получилось лучше всего на занятии?
- Какие встречались барьеры и трудности?
- Назовите одним словом ваше состояние после занятия?

## **Занятие 4**

### **Копилка эмоций**

#### **Задачи:**

Ребята учатся делать друг другу приятное, меняя свои установки о том, что агрессией и негативным поведением можно добиться внимания или расположения других

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть**

**Продолжительность:** 2 минуты

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Как поживаете? Как ваше настроение? Сегодня мы с вами продолжим разговор об эмоциях и сложим их в импровизированную копилку. Готовы? И как всегда для начала повторим правила работы в группе.

### **Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»**

**Продолжительность:** 5 минут

**Процедура проведения:** Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

**Инструкция:** Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Пр продемонстрируйте добрые отношение. Опустите руки. Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие ощущения вы испытывали в процессе выполнения данного упражнения?
- Было ли легко Вам его выполнять?

##### **Основная часть**

### **Упражнение «Бег ассоциаций»**

**Продолжительность:** 10 минут

**Процедура проведения:** Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавший образ участник предлагает свое слово следующему

игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым ведущего, а свое собственное слово — уже четвертое в этой цепочке — передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение. Хорошо подготовленные участники могут участвовать в «забеге» на несколько кругов. Ведущий имеет право неожиданно остановить игру и предложить кому-нибудь из участников воспроизвести все слова. Если участник помнит только свои слова, значит он ориентирован на личное достижение и не участвует в игре.

**Инструкция:** Сейчас я произнесу два слова, а один из вас должен описать образ, соединяющий второе слово с первым. Затем создавший образ предлагает свое слово тому, кто сидит от него слева, этот игрок должен соединить третье слово со вторым словом ведущего и т.д. При этом я в любое время могу остановить игру и попросить кого-нибудь повторить все слова, которые были придуманы. Итак, все понятно? Тогда приступаем к выполнению упражнения.

**Вопросы для обсуждения:**

- Интересно ли вам было играть в эту игру?
- Что особенно вам понравилось?
- Какие эмоции вы при этом испытывали?

**Составление альбома рисунков и коллажей: «Положительные эмоции и события»**

**Продолжительность:** 15 минут

**Процедура проведения:** Ведущий берет некоторое количество журналов и газет. Детям предлагается вырезать разных людей и приклеить на лист ватмана, но так, чтобы в одной группе были люди исключительно добрые, весёлые и улыбчивые, а в другой грустные, ссорящиеся, злые. Дети придумывают про каждую группу свою историю и стараются объяснить, чем же доброта отличается от зла и каким человеком легче быть добрым или злым.

**Инструкция:** сейчас я вам предложу журналы и газеты, в которых вы должны найти людей с положительными и отрицательными эмоциями и наклеить их с разных сторон, таким образом образовав две группы людей. Про каждую из образованных групп вам необходимо придумать свои истории и объяснить, чем же доброта отличается от зла и каким человеком легче быть добрым или злым.

**Заключительная часть**

**Игра «Невидимая надпись»**

**Цель:** игра дает возможность вступить в контакт с каждым ребенком. Она пробуждает у детей любопытство и одновременно с этим дает им переживание успеха.

**Инструкция:** перед тем как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую именно букву я нарисовала? Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла, таким образом, со всеми попрощаться.

**Материалы:** волшебная палочка, карандаши, листы, буквы из имен детей.

## **Занятие 5**

### **Я гневаюсь**

**Задачи:**

- Переключение внимания и гнева
- Выявление причин гнева
- Работа над негативными эмоциями

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Продолжительность:** 2 минуты

**Ведущий:** Ребята, добрый день. Как ваши дела? Готовы к работе сегодня? Удается ли вам применять получаемые знания на наших занятиях в своей повседневной жизни? Сегодня мы с вами поговорим о ситуациях, когда вы испытываете чувство гнева. И как всегда для начала повторим наши правила.

### Упражнение «Кто позвал, узнай по голосу»

Продолжительность: 10 минут

Процедура проведения: Водящий отходит в дальний угол комнаты, отворачивается и закрывает глаза. Дается инструкция

Инструкция: Сейчас водящий отойдет в угол, отвернется и закроет глаза, а вы по очереди будете называть водящего по имени разными интонациями, а он должен отгадать, кто к нему обратился и как (нежно, грубо, зло и т.д.)

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства, возникали у вас при том или ином оклике?
- На что вы ориентировались, чтобы отгадать говорящего?

### **Основная часть**

### Упражнение «Стукни кулаком»

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Детям предлагается представить кого-то или что-то, что их злит. А потом им предлагается применить упражнение «стукни кулаком», то есть детям позволяется ударить кулаком по столу или иной поверхности. Боль от удара кулаком отвлекает ребенка и переключает его внимание.

Инструкция: Сейчас вам предлагается представить кого-то или что-то, что вас злит, а после этого стукнуть по стулу кулаком.

Вопросы для обсуждения:

- Какие образы вы вспоминали, чтобы вызвать у себя гнев?
- Сложно ли было придумать образ?
- Что вы испытали, когда ударили по стулу?

### Игра «Крикливый мешочек»

Цель: Формирование умения справляться с негативными эмоциями

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Детям предлагается вспомнить неприятные для них ситуации, которые вызывают гнев, обиду, злость и т.д. Затем им о кругу передается мешочек, в которые они могут покричать, чтобы избавиться от своих негативных эмоций.

Инструкция: Я вам предлагаю вспомнить неприятные для вас ситуации, которые вызывают гнев, обиду, злость и т.д. Затем по кругу будет передаваться мешочек, в которые вы сможете покричать, чтобы избавиться от своих негативных эмоций.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете с какой целью мы проделали данное упражнение?
- Получилось ли вам избавиться от своих негативных эмоций?
- Какие чувства вы испытываете теперь?

### Упражнение «Гневный листок»

Продолжительность: 10 минут

Процедура проведения: Детям предлагаются разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока они не почувствуют, что это чувство уменьшилось и теперь они легко с ним справятся. После этого детей просят окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку.

Инструкция: Вам предлагаться разными способами выразить свои негативные эмоции, так сказать оторвавшись на листке бумаги. Вы можете с ним делать все что захочется: комкать, рвать, кусать, топтать и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытывали в начале упражнения?
- А какие в конце?
- Помогло ли вам данное упражнение справиться со своими негативными эмоциями?
- Будете ли вы его использовать в ситуациях, вызывающих негативные эмоции?

### **Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание.

## Занятие 6 Мои эмоции

### Задачи:

Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях

### Ход занятия:

#### Вводная часть

Продолжительность: 2 минуты

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Как ваше настроение? С какими эмоциями вы пришли сегодня на занятие? Сегодня мы с вами поговорим об ваших эмоциях, а для начала повторим наши правила работы.

#### Упражнение «Вежливые слова»

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Упражнение проводится с мячом и в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо назвать только слова:

- приветствия (здравствуйте, привет, добрый день и т.д.);
- благодарности (спасибо, благодарю и т.д.);
- извинения;
- прощания и т.д.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем бросать мяч друг другу называя вежливые слова, а затем после моей команды игра усложнится и надо будет называть слова из названной мной категории. Итак, готовы?

#### Основная часть

#### Упражнение «Неоконченные предложения»

Продолжительность: 5 минут

#### Рисунок «Положительные эмоции»

Продолжительность: 10 минут

Процедура проведения: Детям предлагается нарисовать рисунок на тему «Положительные эмоции».

Вопросы для обсуждения:

- Какую эмоцию вы изобразили?
- Почему именно этот цвет избрали для изображения?

#### Заключительная часть

#### Игра «Хвасталки»

Цель: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

Процедура проведения: Дети сидят в круге и рассказывают о своих успехах.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера.

При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли, как играть?

Вопросы для обсуждения:

- Понравилась ли тебе игра?



- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?
- Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?
- Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

## Занятие 7

### Вежливые хозяева

#### Задачи:

Формирование представлений об ощущениях жертвы агрессии

#### Ход занятия:

##### Вводная часть

Продолжительность: 2 минуты

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие посвящено вежливости. Готовы вы приступить к занятию? И для начала повторим с вами правила работы в группе

##### Упражнение «Волшебные заросли»

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга.

Инструкция: Сейчас мы все вместе образуем плотный круг, как бы представляя водоросли, а водящему необходимо найти самые добрые слова и нежные движения, чтобы уговорить «водоросли» пропустить его в центр круга. Каждый из вас должен будет побыть водящим.

##### Вопросы для обсуждения:

- Когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет?
- Какие эмоции и чувства вы испытывали в процессе выполнения данного упражнения?

##### Основная часть

##### Кукольное представление «Кошкин дом»

Продолжительность: 10 минут

Процедура проведения: дети берут игрушки и разыгрывают небольшой спектакль по мотивам «Кошкиного дома».

Инструкция: Перед вами игрушки, которые соответствуют героям сказки «Кошкин дом», которую я вам предлагаю сейчас разыграть.

##### Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытывали в процессе выполнения данного упражнения?
- Какие фразы вы использовали, чтобы изменить ситуацию, чтобы не допустить ругани?

##### Ролевая игра «Вежливые хозяева»

Процедура проведения: 5 минут

Процедура проведения: Разыгрывается небольшая ролевая игра с куклами, закрепляющая навыки вежливого, дружелюбного общения.

Инструкция: Сейчас вам предлагается взять игрушки и разыграть сценку в гостях, демонстрирующее вежливое и дружелюбное общение.

##### Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было в таких гостях? Почему?
- Что способствовало формированию у вас хорошего настроения?

##### Заключительная часть

Подведение итогов. Прощание.

Продолжительность: 2 минуты

## Занятие 8

### Я себя контролирую

#### Задачи:

- Обучение навыкам самоконтроля
- Обучение техники снятия физического напряжения

#### Ход занятия:

##### Вводная часть

Продолжительность: 2 минуты

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Как ваше настроение сегодня? Как вы помните на предыдущих занятиях мы познакомились с вами различными эмоциями. А сегодня мы будем учиться с ними с вами справляться, то есть будем учить контролировать свои эмоции. А для начала по традиции повторим правила работы в группе.

##### Упражнение «Ласковое имя»

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Инструкция: Сейчас я вам предлагаю назвать своего соседа ласково по имени, на что он должен ответить «Спасибо». Итак, приступим.

##### Основная часть

##### Упражнение «Если я злюсь... гневаюсь...»

Цель: осознать свой гнев и враждебность.

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Детям предлагается проработать уже имеющиеся негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность ответив на следующие вопросы и дать на них как можно больше ответов.

Инструкция: Вам предлагается проработать негативные эмоции и чувства, в частности злость, ненависть, враждебность ответив на следующие вопросы и дать на них как можно больше ответов.

##### Информация для ведущего:

- Что вы ненавидите, что вас злит в других людях, в себе?
- Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас эмоцию гнева?
- Какие ситуации и взаимодействие вызывают эмоцию гнева у большинства других людей?

##### Упражнение «Мыльные пузыри»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия; научить правильно, дышать, используя опыт ребенка.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: Все вы не раз надували мыльные пузыри. Сделаем круг из пальчиков. Вдохнем воздух и медленно, в круг из пальцев, выдохнем воздух, имеющийся в легких. Замрем и понаблюдаем за парящими мыльными пузырями. Можно их сосчитать.

##### Игра «Дрова»

Цель: Избавление от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Продолжительность: 5 минут

Процедура проведения: Необходимо поинтересоваться у детей, знают ли они, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Далее попросите детей изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Посоветуйте им выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!».

Инструкция: сейчас мы с вами будем рубить дрова, но для начала необходимо вспомнить как это делается. Вы помните как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Итак, мы с вами вспомнили как нужно рубить дрова, а теперь приступим к их рубке. Не забывая при этом как можно выше заносить топор и на выдохе можно издавать какие-нибудь звуки, например, говорить «Ха!».

**Игра «Подушки»**

**Цель:** формирование способности справления с гневом

**Продолжительность:** 5 минут

**Процедура проведения:** Детям предлагается вспомнить ситуации, которые вызывают у них гнев, после чего им предлагает свой гнев выместить на подушке.

**Инструкция:** Сейчас я вам предлагаю вспомнить ситуации, которые вызывают у вас гнев, после чего вы можете свой гнев выместить на подушке.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие ситуации вы вспомнили?
- Какие чувства вы вкладывали, когда пинали подушку?
- Что вам дало данное упражнение?

**Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание.

**Продолжительность:** 2 минуты

**Занятие 9**  
**Я верю в себя**

**Задачи:**

- |   |   |
|---|---|
| – Формирование эмоциональной комфортности и спокойствия у ребенка | – Развитие положительной самооценки         |
|   | – Формирование у ребенка уверенности в себе |

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.

Повторение правил работы в группе

**Упражнение «Посчитаем до 10»**

**Основная часть**

**Беседа «Вера в себя»**

Психолог заводит беседу о том, что такое уверенность в себе и почему она важна для человека. Беседа может подкрепляться примерами из мультфильмов, детских книг и фильмов.

**Рисование «Автопортрет»**

**Рассказ «Мой лучший поступок»**

Ребенку предоставляется возможность нарисовать свой портрет, чтобы выразить свои лучшие стороны. При анализе рисунка у ребенка просят вспомнить о своем лучшем, на его взгляд поступке, одобренном окружающими, похвалиться успехами.

**Упражнение «Я хороший»**

Ребенок учиться любить себя и воспринимать как должное свой характер. Он повторяет предложения «я хороший, потому что...» и завершает тренинг фразой «Меня любят родители и другие люди».

**Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание

**Занятие 10**

**Положительное отношение к другим**

**Вводная часть**

Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.

Повторение правил работы в группе

**Упражнение «Необычное приветствие»**

Детям предлагается поздороваться необычным способом: носами, щеками, ушами, коленями.

**Основная часть**

**Конструирование «Подарок другу»**

При помощи конструктора ребенок моделирует предмет, символизирующий подарок для друга, брата, сестры или одноклассника.

**Игра «Глаза в глаза»**

Психологи ребенок садятся друг напротив друга, смотрят в глаза и держатся за руки. При этом психолог загадывает определенные эмоции, а ребенок должен их угадать по взгляду и сжатию руки.

**Игра «Море»**

Набирается емкость с теплой водой и пускается бумажный или игрушечный кораблик. По условиям игры ребенок как бы спасает кораблик и его пассажиров. К тому игра с водой хорошо расслабляет, склонного к агрессии ребенка. Если есть возможность можно позволить поиграть ребенку с мокрым песком.

**Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание. Домашнее задание

## **Занятие 11**

### **Знатоки чувств**

**Вводная часть**

Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.

Повторение правил работы в группе

**Упражнение «Кто в чем одет»**

Цель: развитие у детей зрительного внимания, наблюдательности, зрительной памяти.

Описание: Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает внимательно посмотреть, кто во что одет, обратить внимание и прокомментировать название деталей одежды, цвет, особенности, спросить, нравится им или нет, у кого, имеются похожие юбки, футболки, рубашки и т. д. Далее по хлопку дошкольники двигаются по кругу, останавливаются, садятся на стулья. В центр круга вызывают водящего, ему задают вопрос: какие детали одежды ребенка из группы, находящегося за его спиной, он запомнил? После того, как ведущий перечислит все, что запомнил, педагог выводит в круг воспитанника, чью одежду он описывал, и тот становится ведущим. Упражнение повторяют несколько раз.

**Основная часть**

**Беседа «Помощь»**

Специалист объясняет, что многие люди нуждаются в помощи.

**Игра «Знатоки чувств»**

Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в следующую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся – самый большой знаток чувств в вашей семье (классе)! Можно установить для него какой-нибудь приз.

Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем

приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем.

Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, так как, чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

#### **Игра «Угадай чувство»**

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства он знает. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира». Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них «галерею чувств», развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное – не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это «жители внутреннего мира» ребенка, и уже поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения. Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

#### **Игра «Актер»**

Психолог называет определенные чувства, предлагая ребенку их изобразить.

#### **Рисование «Мои чувства»**

Ребенку предлагается нарисовать то чувство, которое он испытывает в данный момент.

## **Занятие 12**

### **Подведение итогов**

#### **Вводная часть**

Вступительные слова ведущего. Ознакомление с темой занятия и регламентом работы.

Повторение правил работы в группе

#### **Упражнение «Я люблю...»**

Материалы: обруч.

Ход игры: Дети стоят вокруг обруча. Ведущий говорит фразу: «Я люблю ... (что-либо)», тот из детей, кто это любит, заходит в обруч. Каждый ребенок должен побывать в роли ведущего.

#### **Основная часть**

#### **Беседа «Что я понял на занятиях?»**

Обсуждение психолога с ребенком тех знаний, умений и навыков которые приобрел ребенок.

#### **Игра «Словарик хороших слов»**

На предпоследнем занятии психолог с ребенком составляет словарь добрых, хороших слов, которые нужно использовать, чтобы дружно и мирно общаться с окружающими.

#### **Игра «Поводырь»**

Специалист и ребенок по очереди изображают слепого, завязав глаза, а поводырь водит его по комнате, таким образом, устанавливается доверие.

### **Игра «Диспетчер»**

**Цель:** учить преодолевать свою импульсивность и доверять человеку на расстоянии.

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвинулся вперед. Стоп." и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошо предыдущую.

### **Заключительная часть**

#### **Ролевая игра «Ночлег»**

Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее вы будете произносить примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т. п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные участники представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходивцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок по очереди будет стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но

человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

Примечание. Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает «прямую обратную связь», возможность «увидеть» то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них.

#### **Заключительная часть**

Подведение итогов. Прощание.