

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Греб Юлия Валерьевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Снижение проявления агрессии в поведении детей младшего школьного  
возраста в постковидный период посредством группового консультирования

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) образовательной программы: «Мастерство  
психологического консультирования»

Допущена к защите  
Заведующий кафедрой  
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Студент  
Греб Ю.В.  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

## Оглавление

Оглавление.....	2
Реферат.....	3
Введение.....	10
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>16</b>
1.1. Феномен агрессии в психологии .....	16
1.2. Особенности развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте.....	26
1.3. Особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период .....	31
1.4. Специфика группового консультирования детей младшего школьного возраста.....	38
Выводы по главе 1.....	46
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>48</b>
2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования.....	48
2.2. Результаты диагностики агрессии детей младшего школьного возраста.....	55
2.3. Программа занятий группового консультирования по снижению уровня агрессии детей младшего школьного возраста .....	68
2.4. Результаты повторной диагностики агрессии детей младшего школьного возраста .....	73
Выводы по главе 2.....	86
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>91</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>104</b>

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Мастерство психологического консультирования «Снижение проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период посредством группового консультирования».

**Цель исследования:** изучить особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период и разработать программу групповых консультативных встреч, направленных на снижение агрессии.

**Объект исследования:** процесс снижения проявлений агрессии у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** групповое консультирование как средство снижения агрессии детей младшего школьного возраста в постковидный период.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что агрессия детей младшего школьного возраста в постковидный период проявляется через враждебность, гнев, агрессивность, и мы предполагаем, что групповые консультативные встречи будут способствовать снижению агрессии у детей младшего школьного возраста в постковидный период при условии:

- 1) создания благоприятной безопасной атмосферы;
- 2) использования игровых техник и упражнений когнитивно-поведенческой психотерапии, с помощью которых возможно сформировать навыки распознавания и контроля агрессии;
- 3) выстраивании работы согласно дифференцированному подходу и

учету индивидуальных особенностей каждого участника программы.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

- нормативного подход в определении поведения как агрессивного (Румянцев Т.Р.);
- теория Влечения (психоаналитический подход)( З. Фрейд);
- экологический подход природы возникновения агрессии (К. Лоренц);
- ситуативный подход (Д. Доллард);
- теория социального научения (бихевиоральная модель).(А. Бандура);

**Методы исследования.**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с агрессией детей младшего школьного возраста.

2. Эмпирические – опрос; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № XX города Красноярска. В эмпирическом исследовании принимало участие 81 обучающийся младшего школьного возраста. Возраст испытуемых 8-9 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 19 человек.

**Апробация результатов исследования** происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 10 групповых консультаций. По теме исследования имеются 2 публикации.

**Теоретическое значение** исследования состоит в систематизации и обобщении научной литературы по проблеме исследования, а также уточнении понятия «агрессия».

**Практическое значение** состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с младшими школьниками, направленной на снижение агрессии в поведении. Разработанные консультативные занятия по коррекции агрессии детей младшего школьного возраста могут быть использованы в практике педагогами-психологами в школах, а также практикующими психологами в психолого-педагогических центрах.

**Структура диссертации:** работа состоит из введения, 2 глав, после которых идут выводы, заключения, списка использованных источников, приложений.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

**В Главе 1** описаны теоретические основы понимания феномена агрессии, особенности развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте, особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период, а также приведена специфика группового консультирования детей младшего школьного возраста. Представлены теоретические выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа снижения агрессии в поведении детей младшего школьного возраста. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В приложениях** представлены таблицы, содержащие данные по резуль-

татам исследования, программа психологического консультирования, результаты математической обработки данных, а также методики исследования.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## **Abstract**

Dissertation for the degree of Master in the field of Mastery of Psychological Counseling: "Reducing Aggression in the Behavior of Primary School Children in the Post-COVID Period through Group Counseling."

**Research goal:** To study the peculiarities of aggression in the behavior of primary school children in the post-COVID period and to develop a program of group counseling sessions aimed at reducing aggression.

**Research object:** Manifestation of aggression in primary school children.

**Research subject:** Program of group counseling sessions aimed at reducing aggression in primary school children in the post-COVID period.

The research hypothesis is that aggression in primary school children in the post-COVID period manifests through hostility, anger, aggressiveness, and we assume that group counseling sessions will contribute to reducing aggression in primary school children in the post-COVID period under the conditions of:

- 1) creating a favorable and safe atmosphere;
- 2) using play techniques and exercises of cognitive-behavioral therapy to develop skills in recognizing and controlling aggression;
- 3) organizing work according to a differentiated approach and taking into account the individual characteristics of each participant in the program.

**The theoretical and methodological basis of the research includes:**

- Normative approach in defining aggressive behavior (T.R. Rumyantsev);
- Theory of Instincts (psychoanalytic approach) (S. Freud);
- Ecological approach to the origin of aggression (K. Lorenz);
- Situational approach (D. Dollard);
- Social learning theory (behavioral model) (A. Bandura).

**Research methods:**

1. Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem; generalization of practical experience in working with aggression in primary school children.
2. Empirical – survey; experiment (group counseling).
3. Statistical – methods of mathematical data processing.

**Experimental base:** The research was conducted at the municipal general education school No. XX in the city of Krasnoyarsk. In the empirical study, 81 primary school students participated, aged 8-9 years, with 9 individuals involved in the formative experiment.

The results of the research were tested during the organization and conduct of group counseling sessions at one of the educational institutions in Krasnoyarsk. A total of 10 group counseling sessions were conducted.

**The theoretical significance** of the research lies in the systematization and generalization of scientific literature on the research problem, as well as in refining the concept of "aggression."

**The practical significance** lies in the development of a program of group counseling sessions for working with primary school children aimed at reducing aggression in behavior. The developed counseling sessions for correcting aggression in primary school children can be used in practice by school psychologists and psychologists in psycho-pedagogical centers.

**Dissertation structure:** The work consists of an introduction, 2 chapters, followed by conclusions, recommendations, a list of references, and appendices.

**In the introduction**, the relevance of the work, research goals and objectives, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, positions put forward for defense are discussed, and a list of works where the results of this research are published is provided.

**Chapter 1** describes the theoretical foundations of understanding the phenomenon of aggression, features of emotional development in primary school age, manifestations of aggression in the behavior of primary school children in the post-COVID period, and the specifics of group counseling for primary school children. Theoretical conclusions are presented.

**Chapter 2** presents the experimental research on the application of group counseling for schoolchildren as a way to reduce aggression in the behavior of primary school children. The methodological organization of the research, discussion of the results of the formative experiment, organization and conduct of the formative experiment, results of the formative experiment, and their discussion are described. Conclusions are drawn.

**In the conclusion**, the main results of the dissertation research are formulated.

**The appendices** include tables containing data on the research results, a program of psychological counseling, results of mathematical data processing, and research methods.

Thus, during the theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, research tasks were solved, and the goal was achieved.

## Введение

В настоящее время детская агрессия и родственные ей формы поведения являются актуальными проблемами для исследования, несмотря на то, что тема агрессии общезначима уже на протяжении многих десятилетий.

Проблема – агрессия как феномен – сравнительно молода. Но несмотря на этот факт, множество психологов (А. Бандура, Л. Берковиц, Р. Бэрн, П.А. Ковалев, К.С. Лебединская, Н.Д. Левитов, М.М. Райская, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов, О.И. Шляхтина и др.) исследователей, раскрывали и раскрывают новые аспекты данного явления. Данные, которые имеются в науке в настоящее время, уже не могут в полном объеме обеспечивать соответствующие прикладные науки, что и объясняет острую необходимость дублирования исследований социального характера.

Актуальность темы несомненна, ведь согласно результатам последних научных исследований, на сегодняшний день проявления детской агрессии, в том числе в постковидный период, являются одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми все чаще встречаются взрослые – родители, учителя, психологи. Несомненно, на эту ситуацию повлияла самоизоляция, вызванная пандемией коронавирусной инфекции. По данным Всемирной организации здравоохранения, в период 2020 – 2021 гг. на фоне стремительного распространения пандемии COVID - 19 и повторных вспышек болезни на 40% вырос уровень тревоги у населения, на 50% повысился уровень страха и стресса, что представляет собой естественную реакцию на быстро меняющуюся ситуацию [38]. На сегодняшний день, если задавать вопрос врачам о том, каковы психологические последствия сложившейся ситуации для детей, то никаких экспериментально подтвержденных данных о возможных осложнениях они дать не могут. Доктор психологических наук Т. А. Шамилевич и руководитель лаборатории психологии детского и подросткового возраста Е.Г. Дозорцева, рассказывая о последствиях пандемии, подчеркивают, что несмотря на то, что

проблема детской агрессии возникла уже очень давно, самоизоляция послужила катализатором возникновения дополнительного напряжения и дезорганизации, которые, в свою очередь, сказались на поведении школьников.

Особое внимание следует обратить на такую возрастную группу как младшие школьники. Период взросления, младший школьный возраст, сам по себе не являясь критическим кризисом, может спровоцировать возникновение глубоких психологических проблем.

Современный ребенок существует в мире очень сложном по своей структуре, содержанию и тенденциям социализации. Личность ребенка формируется опосредовано. Дети принимают опыт агрессии через семью, через взаимоотношения со сверстниками, а также через средства массовой информации и компьютерные игры. Несомненно, важную роль играет механизм идентификации, ведь дети стараются подражать поведению знаменитостей и любимых героев. Чаще всего именно это провоцирует их агрессивное поведение, которое и воспринимается окружающим социумом как неадекватное. Довольно часто данная проблема решается взрослыми – родителями и педагогами, с помощью такого педагогического воздействия как наказание или выговор, после чего ребенок на некоторое время становится сдержаннее, и его поведение удовлетворяет требования взрослых. Но такие педагогические воздействия лишь усиливают реакцию, которая копится внутри ребенка и не способствует перевоспитанию и стойкому изменению поведения к лучшему.

Современные тенденции модернизации системы образования диктуют новые требования, в соответствии с которыми особое значение приобретает проблема охраны не только физического, но и психологического здоровья детей младшего школьного возраста, создание условий для их благополучного эмоционального состояния.

Для того чтобы предупредить развитие агрессии и остановить ее переход в агрессивность как свойство личности, необходимо своевременно выявлять

агрессивное поведение младших школьников и грамотно организовать работу по его нивелированию.

Одним из эффективных методов коррекции, используемым с детьми младшего школьного возраста, является групповое консультирование. Результативность метода объясняется возможностью детей исследовать свой стиль отношений с другими и приобрести более эффективные социальные навыки. То есть школьники получают возможность научения и приобретения новых умений, навыков, а также более продуктивных и адаптивных способов взаимодействия с окружающими. Узнают способы решения возникающих проблем и конфликтов через общение и взаимодействие с другими людьми - членами группы. Метод группового консультирования многофункционален, с его помощью можно обучать, развивать, воспитывать, диагностировать и корректировать.

Вопрос влияния группового консультирования на снижение агрессии детей младшего школьного возраста, использование его функционала психологами в коррекционно-развивающей работе недостаточно раскрыт в настоящее время.

**Цель исследования:** изучить особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период и разработать программу групповых консультативных встреч, направленных на снижение агрессии.

**Объект исследования:** проявление агрессии у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** программа групповых консультативных встреч, направленная на снижение агрессии детей младшего школьного возраста в постковидный период.

**Гипотеза исследования:** состоит в том, что агрессия детей младшего школьного возраста в постковидный период проявляется через враждебность, гнев, агрессивность, и мы предполагаем, что групповые консультативные

встречи будут способствовать снижению агрессии у детей младшего школьного возраста в постковидный период при условии:

- 1) создания благоприятной безопасной атмосферы;
- 2) использования игровых техник и упражнений когнитивно-поведенческой психотерапии, с помощью которых возможно сформировать навыки распознавания и контроля агрессии;
- 3) выстраивании работы согласно дифференцированному подходу и учету индивидуальных особенностей каждого участника программы.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать и изучить научную литературу по теме исследования.
2. Дать научное обоснование понятию «агрессия», выявить критериальный аппарат исследования..
3. Определить специфику группового консультирования детей младшего школьного возраста.
4. Составить диагностический комплекс для изучения агрессии детей младшего школьного возраста и провести эмпирическое исследование.
5. Разработать и апробировать игровые занятия, направленные на коррекцию агрессии детей младшего школьного возраста.
6. Проверить эффективность разработанных игровых занятий, направленных на коррекцию агрессии детей младшего школьного возраста, с помощью методов математической статистики.

#### **Методы исследования:**

- **теоретические:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с агрессией детей младшего школьного возраста.
- **эмпирические:** опрос; эксперимент (групповое консультирование).
- **статистические:** методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база:** Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № XX города Красноярска. В эмпирическом исследовании принимало участие 70 обучающихся младшего школьного возраста. Возраст испытуемых 8-10 лет, в формирующем эксперименте принимали участие человек.

**Апробация результатов исследования** происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

- нормативного подход в определении поведения как агрессивного (Румянцев Т.Р.);
- теория Влечения (психоаналитический подход)( З. Фрейд);
- экологический подход природы возникновения агрессии (К. Лоренц);
- ситуативный подход (Д. Доллард);
- теория социального научения (бихевиоральная модель).(А. Бандура);

**Научная новизна исследования:** были выявлены такие проявления агрессии детей младшего школьного возраста в постковидный период, как враждебность, гнев, агрессивность, специфика которых заключатся в демонстративности, импульсивности, целенаправленности, а также удовлетворенности от самих действий, приносящих боль и унижение другим людям.

**Теоретическое значение исследования:** состоит в систематизации и обобщении научной литературы по проблеме исследования, а также уточнении понятия «агрессия».

**Практическая значимость исследования:** состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с младшими школьниками, направленной на снижение агрессии в поведении. Разработанные консультативные занятия по коррекции агрессии детей младшего школьного возраста могут быть использованы в практике педагогами-психологами в

школах, а также практикующими психологами в психолого-педагогических центрах.

**Структура диссертации:** работа состоит из введения, 2 глав, после которых идут выводы, заключения, списка использованных источников, приложений.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

**В Главе 1** описаны теоретические основы понимания феномена агрессии, особенности развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте, особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период, а также приведена специфика группового консультирования детей младшего школьного возраста. Представлены теоретические выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа снижения агрессии в поведении детей младшего школьного возраста. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

**В Заключении** сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

**В приложениях** представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, программа психологического консультирования, результаты математической обработки данных, а также методики исследования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Феномен агрессии в психологии

Проблема агрессии является одной из важнейших на современном этапе развития общества. Тема агрессии и агрессивного поведения в психологической литературе характеризуется сложностью и неоднозначностью, несмотря на то, что множество психологов исследователей проводили анализ данного феномена, в психологии на данный момент не сформулировано единого определения агрессии и агрессивного поведения, а также определения границ их сущности и проявлений.

Слово «агрессия» произошло от латинского *agressio*, что обозначает «нападение», «приступ» [9].

Толковый словарь С.И. Ожегова предлагает следующее определение понятия агрессия: «Открытая неприязнь, вызывающая враждебность» [77].

В национальной психологической энциклопедии дается следующее определение данного термина: «Агрессия - совокупность поведенческих реакций, имеющих отрицательную эмоциональную окраску по отношению к партнеру, сопровождающуюся грубостью, порицанием, с целью подчинения своей воле».

Р. Бэрн и Д. Ричардсон дают следующее определение: «агрессия – это в любом случае поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой» [19]. Данное комплексное определение подразумевает выполнение сразу нескольких положений:

1. преднамеренность и целенаправленность причинения вреда жертве;
2. в качестве агрессии рассматривается такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам;

3. жертвы должны обладать мотивом избегания подобного воздействия на них.

А. Басс (1961 г) рассматривает агрессию, как поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим [79].

Согласно определению, предложенному Э. Фроммом, «агрессия – это причинение ущерба не только человеку или животному, но и вообще всякому неживому объекту» [114].

В.Л. Зельман в 1979 году, сужает значение термина агрессия попыткой нанесения другим телесных или физических повреждений [19].

Основатель психоанализа З. Фрейд впервые сформулировал свое понимание агрессии в работе «По ту сторону принципа удовольствия», в которой он рассматривал агрессию как соединение Эроса (либидо, созидającego начала) и Танатоса (мортидо, деструктивного начала), с преобладанием последнего, т.е. как интеграцию сексуального инстинкта и инстинкта смерти при доминировании последнего. З. Фрейд полагал, что агрессия в человеке это — проявление и доказательство биологического инстинкта смерти. Он был убеждён, что Танатос противодействует Эросу, и его целью является возвращение к неорганическому состоянию. Исходя из этого возникает вопрос каким образом, тогда, человек живет достаточно долго, имея врожденный инстинкт смерти. Фрейд считал, что есть механизм нейтрализации внутренней агрессии, который является главной функцией Эго [113].

Таким образом, проанализировав и обобщив трактовки понятия агрессия разных авторов, мы пришли к следующему выводу, что агрессия - это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Данная трактовка подразумевает под собой, что агрессию необходимо рассматривать как форму поведения, а не как эмоцию, установку или мотив. С одной стороны, чаще всего понятие агрессия ассоциируется с отрицательными эмоциями, - такими

как гнев, отвращение; с мотивами, - такими как стремление унижить, или навредить.

В свою очередь, гнев, по теории К.Э. Изарда, является сильным отрицательным эмоциональным состоянием, протекающим чаще в форме аффекта и возникающим в ответ на препятствия в достижении целей. По его мнению, гнев является одной из десяти фундаментальных эмоций, определяющих весь спектр эмоциональных состояний человека. В ситуации фрустрации вместе с эмоцией гнева нередко включаются такие эмоции, как отвращение и презрение, составляющие эмоциональный комплекс - «триаду враждебности». К. Изард обращает внимание на то, что враждебность не всегда побуждает человека к агрессивному поведению, но агрессия возможна и при наличии «враждебного» эмоционального комплекса, и в его отсутствии. Однако входящие в этот комплекс эмоции (гнев, отвращение, презрение), сами по себе могут причинять другому психологический ущерб. [41].

Также, агрессию довольно часто путают с такими эмоциями как, злость и ненависть. Злость как реакция раздражения на препятствия к удовлетворению своих потребностей, не будет необходимым условием для нападения на других лиц и причинения им вреда. Как и злость, не обязательным условием для правления агрессии является ненависть. Ненависть – сложное негативное эмоциональное явление, включающее долговременный комплекс негативных установок, мотивов, эмоций и склонностей, направленный на предмет. [13]. Многие причиняют вред тем, кому относятся скорее положительно, чем отрицательно [62].

С другой стороны, агрессия является неотъемлемой характеристикой защиты и адаптивности человека, которая проявляется в первую очередь в агрессивности, как в черте. И как говорит Мелани Клайн, в агрессивности присутствуют и некоторые позитивные черты, которые необходимы для активной жизни. Это - настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий [71]. Таким образом, агрессия выступает способом самозащиты.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что нельзя интегрировать понятия «агрессия» и «агрессивность» в одно целое. И в продолжении этой мысли, Фурманов разводит понятия «агрессия» и «агрессивность», отмечая, что агрессивность - это готовность человека к реализации агрессивной модели поведения. Агрессия, по мнению автора, представляет собой модель поведения, обеспечивающая адаптацию человека, один из способов удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности [115].

П. А. Ковалев, понимает под агрессивностью действия человека, обусловленные его агрессивностью, как психологическим свойством личности [47].

Р.С. Немов рассматривает агрессивность, как враждебность - черта характера человека, поведение которого отличается стремлением причинить неприятности, нанести вред другим людям.

Таким образом, агрессивность - это черта личности человека, подразумевающая склонность к причинению другим лицам физического или морального вреда.

Рассмотрим проявления детской агрессивности через классификацию категорий детей. Если за основу классификации брать движущие силы, мотивацию агрессии, то можно выделить: 1. импульсивно-демонстративный тип. Главная цель у ребёнка – продемонстрировать себя, обратить на себя внимание. Дети игнорируют нормы и правила поведения, ведут себя шумно, демонстративно обижаются, кричат; 2. нормативно-инструментальный тип. Агрессивные действия детей выступают как средство достижения какой-либо конкретной цели – получения нужного предмета, роли в игре, выигрыша у своих партнёров. 3. целенаправленно-враждебный тип. Нанесение вреда другому является самоцелью этих детей. Они получают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение другим людям. В основном такие дети используют прямую агрессию. Грубое физическое воздействие, отличающееся

особой жестокостью и хладнокровием, они применяют чаще к выбранной жертве постоянно. [33].

Но вопрос, какое состояние или акт поведения можно считать агрессией, остается открытым. Румянцев Т.Р. придерживается нормативного подхода, которому на сегодня отдается больше всего предпочтений. Согласно этому подходу, в определении поведения как агрессивного главная роль отводится понятию нормы. Нормы подразумевают под собой специальный механизм контроля за обозначением тех или других действий. В соответствии с этой точкой зрения, поведение будет являться агрессивным, при выполнении обязательных условий [49]:

1. Когда происходят губительные для жертвы последствия;
2. Когда нарушены нормы поведения.

На сегодняшний день существует не мало теоретических обоснований появления агрессии, её природы, факторов и условий, которые так или иначе оказывают влияние на её проявления.

Рассмотрим более подробно основные теоретические подходы возникновения агрессии.

- 1) Теория Влечения (психоаналитический подход).

Основоположником теории является З. Фрейд. Он утверждал, что агрессивное поведение является инстинктивным, а значит неизбежным. С рождения человек наделен двумя основополагающими инстинктами: сексуальный (либидо) и инстинкт влечения к смерти (танатос). Внутренняя энергия либидо направлена на закрепление, сохранение и воспроизведение жизни, а энергия танатоса наоборот на её разрушение и прекращение. Зигмунд полагал, что человеческое поведение можно рассматривать в качестве продукта специфического взаимодействия этих двух инстинктов, между которыми постоянно держится напряжение. Из-за конфликта между двумя мощными инстинктами, другие механизмы вынуждены целенаправленно вытеснять энергию танатоса наружу, в направлении от «Я». Если же энергия смерти не выводится наружу, то это становится причиной разрушения самого

индивидуума. А значит, инстинкт смерти (танатос) косвенно способствует выведению агрессии во внешний мир на других. [23].

## 2) Экологический подход.

Данный подход реализовал себя благодаря исследованиям К. Лоренца, который придерживался эволюционного подхода к агрессии, что по своей сути было очень близко к позиции З. Фрейда.

К. Лоренц считал, что природой возникновения агрессии является врожденный инстинкт борьбы за выживание. Согласно этой точки зрения, агрессивная энергия вырабатывается в организме спонтанно, непрерывно, постоянно накапливаясь со временем. [62].

Именно поэтому, раскрытие агрессивных действий является совместной функцией:

1. Количества накопленной агрессивной энергии;
2. Наличие стимулов, которые помогают разрядить агрессию.
3. Фрустрационная теория (гомеостатическая модель).

## 3) Ситуативный подход.

Данная теория разработана Д. Доллардом, и она противоположна двум предыдущим. Если в двух вышеописанных теориях агрессивное поведение представлялось как эволюционный процесс, то данная теория рассматривает поведение как ситуативное качество. Теория может быть описана двумя вытекающими друг из друга положениями: 1. фрустрация всегда является причиной возникновения агрессии в какой-либо форме; 2. агрессия всегда является результатом фрустрации.

Возникновение агрессии возможно при соблюдении следующих факторов [99]:

1. Степени ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели;
2. Силы препятствия на пути достижения цели;
3. Количества последовательных фрустраций.

Согласно данным факторам, чем больше субъект будет ожидать удовольствия, тем сильнее будет препятствие и чем больше реакций блокируется, тем сильнее будет всплеск, подталкивающий к агрессивному поведению. Если же фрустрация регулярно повторяется, то её сила растёт и это может стать источником возникновения агрессивной реакции большей силы.

В процессе исследования выяснилось, что далеко не всегда агрессия является реакцией на фрустрацию. Доллард пришел к выводу, что такое поведение невозможно в тот же момент фрустрации, в первую очередь из-за угрозы наказания. В данной ситуации происходит «смещение», результатом которого является направление агрессивных действий на другого человека, который ассоциируется с наименьшим наказанием.

#### 4) Теория социального научения (бихевиоральная модель).

Автором данной теории является А. Бандура. Он утверждает, что агрессия является опытом, приобретенным в процессе социализации. То есть это усвоенное поведение в процессе социализации с помощью наблюдения соответствующего образа действий и социального подкрепления.

Таблица 1. Теория социального научения А. Бандуры

	<b>Воздействия</b>	<b>Примеры</b>
<b>Агрессия, приобретаемая посредством</b>	биологические факторы	гормоны, нервная система
	научения	непосредственный опыт, наблюдение
<b>Агрессия провоцируется</b>	воздействие шаблонов	возбуждение, внимание
	неприемлемое обращение	нападки, фрустрация
	побудительный мотив	деньги, восхищение
	инструкция	приказы

	эксцентричные убеждения	параноидальные убеждения
<b>Агрессия регулируется</b>	внешние поощрения и наказания	неприятные последствия, материальное вознаграждение
	викарное подкрепление (опосредовано)	наблюдение за тем, как поощряют или наказывают других
	механизм саморегуляции	гордость, вина

С точки зрения А. Бандуры, исследование и анализ агрессивного поведения невозможно проводить без учета трех моментов:

1. факторов, провоцирующих их появление;
2. способов усвоения таких действий;
3. условий, при которых они закрепляются [6].

На данный момент теория социального научения является наиболее востребованной и эффективной в прогнозировании агрессивного поведения, особенно при наличии сведений об агрессоре и ситуации социального развития.

Исходя из вышесказанного, можно обобщить, что все теоретические обоснования проявления агрессии могут быть распределены на следующие четыре категории. Агрессия относится к:

1. потребностям, которые провоцируются внешними стимулами;
2. врожденным задаткам и побуждениям;
3. когнитивным и эмоциональным процессам;
4. актуальным социальным условиям в совокупности с предшествующим опытом.

Проанализировав основные теоретические подходы, объясняющие природу агрессии, можно выделить следующие положения:

1. причиной появления агрессии являются биологические и социальные факторы;
2. агрессивность может выступать не только как противоправное действие, но и нормальной реакцией субъекта в борьбе за выживание;
3. агрессивные действия возможно подавить и перенаправить в социально одобряемые рамки с помощью положительного подкрепления неагрессивного поведения, изменив условия, содействующие проявлению агрессии.

Также, исследуя феномен агрессии, важно знать типы классификации агрессии и выделять сходства и различия между ними. Анализ широкого спектра литературы по теме предоставляет несколько типов классификации агрессии. Наиболее известной является общая схема, содержащая два вида агрессивного поведения:

1. конструктивная агрессия - открытые проявления агрессивных побуждений, реализуемые в социально приемлемой форме, при возможности саморегуляции и коррекции поведения;
2. деструктивная агрессия - прямое проявление агрессивности, связанное с нарушением морально-этических норм, содержащее элементы девиантного поведения с недостаточным учетом требований и сниженным эмоциональным самоконтролем [19,91].

Э.Фромм выделяет пять видов агрессии:

1. доброкачественная - способствующую поддержанию жизни;
2. злокачественная - реакция на угрозу интересам индивида;
3. инструментальная - представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности;
4. псевдоагрессия (непреднамеренная, игровая, самоутверждение) - действие, в результате которого может быть нанесен ущерб, но которым не предшествовали злые намерения;

5. оборонительная (нападение, бегство, сопротивление, конформизм) - появляется в момент опасности и носит оборонительный характер [114].

А.В. Будыкин, А.С. Жигачев, предлагают другую типологию агрессии:

1. мотивационная агрессия, или агрессия как самооценność;
2. инструментальная агрессия как средство для достижения определенных целей (и та и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и неосознанно сопряжены с эмоциональными переживаниями: гнев, враждебность).

Чаще всего в литературе выделяют следующие виды агрессии.

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия - это и агрессия, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, заговоры), и которая ни на кого не направлена: взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д.

Склонность к раздражению - готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм - оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета; может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань);

Обида - ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания [14, 119].

Анализируя разные типы и формы агрессии, можно сделать вывод, что нельзя рассматривать агрессию однозначно только отрицательно. Так как в

некоторых ситуациях (агрессия как самоутверждение) агрессивные действия могут рассматриваться как энергично наступательные, и, в таком случае, оцениваться положительно. Все формы агрессии так или иначе присутствует у каждого. К вышеперечисленным типологиям мы будем обращаться, описывая признаки, проявления и причины агрессии в младшем школьном возрасте.

Можно подвести итог, проблемой агрессии занимались многие авторы отечественной и зарубежной психологии. Существуют разные точки зрения трактовки понятия «агрессия». Одни рассматривают её как биологически обоснованную и целенаправленную форму поведения субъекта, способствующую выживанию и адаптации. А другие характеризуют как нечто отрицательное, как поведение, которое не соответствует нормам морали общества. Мы в своей работе будем опираться на обобщенное определение агрессии: любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

## **1.2. Особенности развития эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте**

Младшее школьное детство – это период (7-11 лет), когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических особенностей и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Для этой стадии характерны: 1) преобладающая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка; 2) возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой; 3) доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов [5].

Когда ребенок переходит из детского сада в школу, меняется социальная ситуация развития. То есть, происходит полное изменение системы социальных отношений: младший школьник начинает заниматься общественно значимой деятельностью, получает новые права и обязанности, учится самостоятельно выстраивать отношения с окружающими [3].

Также, с переходом в школу в жизни ребенка появляется еще один значимый взрослый – учитель, взаимоотношения с которым начинают определять его взаимодействие не только со сверстниками, но и с родителями. Учитель является не просто взрослым, который по некоторым причинам нравится ребенку. Он является официальным представителем общественных требований к ребенку. Оценка, которая ставится обучающемуся на уроке, – это объективная мера его знаний, а не выражение личного отношения учителя. [76]

В начале обучения у большинства младших школьников отмечается низкий уровень и неустойчивость работоспособности, а также высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы, низкие показатели взаимодействия различных физиологических систем. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в первые недели обучения можно сравнить с экстремальными нагрузками взрослого человека.

На психику младшего школьника влияет противоречие между потребностями, возникающими в образовательном процессе под влиянием воздействий педагога и одноклассников, и уровнем развития ребенка. Неудовлетворенные потребности (получать хорошие отметки, общаться с одноклассниками т.д.) ведут к нарушениям в развитии личности и формированию тревожности, агрессивности, демонстративности. Такие последствия затрудняют учебную деятельность, препятствуют формированию благоприятных взаимоотношений в детском коллективе, усложняют детско-родительские отношения. [81].

Также, в младшем школьном возрасте особую роль начинают играть сверстники. В данном возрасте сверстники являются первой самостоятельно выбранной ребенком группой, в которой он приобретает независимость от контроля взрослых. Достаточно быстро отношения со сверстниками переходят из осознания потребностей других людей в координированное взаимодействие, основанное на использовании множества источников информации. Ребенок больше времени проводит со сверстниками. Он приобретает навыки выстраивать, поддерживать и восстанавливать отношения с детьми. Формирование данных навыков отражает развитие способности к эмпатии, регуляции эмоций и поведения в рамках нормы социального взаимодействия. Коммуникация со сверстниками в данном возрасте помогает формировать адекватную самооценку, а также социализировать детей в новых условиях. Сравнение собственных достижений с успехами сверстников делает самооценку детей более дифференцированной и адекватной.

Младший школьный возраст — это возрастной этап, который связан с изменением не только социальной ситуации развития, но и с новой статусной позицией, принятием новой роли. Ребенок начинает по-другому воспринимать себя в системе общественных отношений. Трудности и успехи в образовательном процессе, способность построить доброжелательные отношения с одноклассниками, поддержка или отстраненность педагога формируют конкретный эмоциональный опыт, в результате которого появляется устойчивый аффективный комплекс. Именно поэтому, если в ситуации успеха значимые взрослые любят, искренне радуются за ребенка, а ошибки и трудности стимулируют дальнейшие усилия по их нивелированию, то постепенно у младшего школьника формируются чувство собственной значимости и уверенности в себе. И с другой стороны, если у младшего школьника преобладают негативные эмоциональные реакции, переживания, вызванные школьными трудностями, так и с отстраненностью, холодным отношением значимых взрослых, формируется чувство неполноценности,

неуверенности в себе, тревога, агрессия. В дальнейшем, данные аффективные реакции либо исчезают (с принятием нового опыта), либо закрепляется в структуре личности ребенка, оказывая при этом негативное влияние на его уровень притязаний и самооценку. [105].

Нельзя забывать, что именно в 6-7 лет ребенок переживает возрастной кризис.

В этот период мы имеем дело с началом проявления такой структуры переживаний, когда школьник начинает понимать, что значит "я добрый", "я радуюсь", "я злой", "я огорчен", "я сердит", т. е. у него появляется осознанная ориентировка в собственных переживаниях. Благодаря этому выделяются некоторые особенности, характеризующие кризис семи лет. Впервые появляется обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств.

К 7 годам формируются ряд сложных образований, которые приводят к изменению трудностей поведения, они принципиально отличаются от трудностей дошкольного возраста. Такие новообразования, как самолюбие, самооценка, остаются, а симптомы кризиса (кривлянье, демонстративность, манерничанье,) преходящи. В кризисе семи лет благодаря тому, что возникает дифференциация внутреннего и внешнего, что впервые возникает смысловое переживание, возникает и острая борьба переживаний. [25].

Вместе с этими проявлениями взрослые также обращают внимание на чрезмерную раздражительность, склонность к резким аффективным вспышкам, конфликтам, сопровождающим данный возрастной кризис.

В образовательном процессе у младших школьников формируется способности к рефлексии и анализу. Ребенок начинает понимать и видеть за внешней формой содержание и суть предмета или явления. Так, решая задачу по математике, школьник начинает видеть за ее конкретными условиями математические отношения: то есть, задача не про машины, а про отношения целого и частей. На основе данной способности формируются следующие умения, которые после переходят в другие сферы жизни и деятельности.

Также, младший школьный возраст характеризуется дальнейшим психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим возможность систематического обучения в школе. Прежде всего совершенствуется работа процессов головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, сложные отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершают своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Такое несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы и эмоциональны [36].

Второй физиологический криз характеризуется резким эндокринным сдвигом в организме ребенка, который сопровождается бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой. Это говорит о том, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех функций и систем организма, требующий интенсивного напряжения и мобилизации его резервов [48].

Петрунук В.П. подчеркивает, что несмотря на отмечаемые в данный возрастной период определенные затруднения, сопровождающие физиологическую перестройку (повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость ребенка), физиологический криз не столько отягощает, сколько, наоборот, способствует более успешной адаптации ребенка к новым условиям. Это объясняется тем, что происходящие физиологические изменения отвечают повышенным требованиям новой ситуации. Более того, для детей, отстающих в общем развитии по причинам

педагогической запущенности, этот кризис является последним периодом, когда еще можно догнать сверстников [80,22].

Таким образом, в младшем школьном возрасте педагоги, школа и сверстники начинают играть важную роль социализации ребенка. Наблюдается прямая зависимость между тем, какие у ребенка складываются отношения с педагогом и как оцениваются его результаты в учебе, и успешностью его социализации. Низкая успеваемость и частые конфликты с педагогом в данный возрастной период могут стать причиной отклонений в познавательном развитии, а также привести к появлению таких негативных симптомов, как агрессия, тревога, вспыльчивость. Также, особенностью младшего школьного возраста является второй физиологический криз, который проходит в период перестройки всех функций и систем организма, требующий интенсивного напряжения и мобилизации его резервов.

### **1.3. Особенности проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста в постковидный период**

Анализ литературы говорит о дефиците работ, посвященным особенностям агрессии в младшем школьном возрасте. В работе Н.А. Дубинко затронут аспект влияния познавательных процессов на проявление агрессии в данном возрасте [34,35]. Автор подчеркивает, что агрессивное поведение младших школьников может быть последствием недоразвития социально-когнитивных навыков, т.е. отличия в показателях агрессии у детей данного возраста могут быть обоснованы особенностями расшифровки и интерпретации ребенком социальных признаков. Личностные свойства, которые формируются ещё на ранних этапах становления личности, в большинстве своем определяются детско-родительскими отношениями [68].

Существуют условия, которые способствуют закреплению агрессии и преобразованию ее в личностную.

Рогов Е.И. выделяет четыре таких условия:

1. Постоянное агрессивное поведение родителей, которым подражает ребенок;
2. Проявление «небезусловной» любви к ребенку, формирование у него ощущения опасности, враждебности окружающего мира;
3. Продолжительные и частые фрустрации, источником которых являются родители или семейные обстоятельства;
4. Унижения, оскорбления ребенка со стороны родителей [91].

Исследуя проблему агрессии младших школьников, важно с разных сторон рассмотреть причины данного феномена, так как нередко все многообразие проявлений агрессивности детей объясняют либо личностными качествами, либо взаимоотношениями в семье, что не позволяет качественно и эффективно разработать план мероприятий современной профилактики и коррекции [129].

Первым, кто попытался объяснить причины возникновения детской агрессивности в рамках психоаналитического подхода была А. Фрейд. Она занималась детским психоанализом, и рассматривала агрессию как механизм защиты внутреннего «Я». Согласно с этой точкой зрения, агрессия является результатом тревоги и страха, которые испытывает «Я» по поводу прошедших и будущих событий. То есть агрессия возникает при угрозе для «Я» ребенка. Так или иначе это защита, которой прибегает ребенок, чтобы справиться с испытываемой тревогой [113].

Точка зрения о том, что основной причиной детской агрессивности является страх, поддерживается многими психоаналитиками. К. Бютнер выводит две наиболее частые причины детской агрессии: «Во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению. Во-вторых, это уже пережитая обида, или душевная травма, или же само нападение» [26,91].

Исследуя причины, способствующие формированию агрессии в младшем школьном возрасте, многие исследователи (Б. Крэйхи, Н.М. Платонова, Р. Бэрн и др.) придерживаются точки зрения о том, что дети

получают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников.

Первый источник – это семья, один из немногих факторов, которому удается не только демонстрировать модель агрессивного поведения, но и обеспечивать его подкрепление. В семье можно встретить прямое или сексуальное насилие, безразличие, ненависть со стороны родителей, негативная оценка, оскорбления, подавление личности ребенка, чрезмерный контроль или наоборот его отсутствие, недостаток или избыток внимания со стороны родителей. [55].

В литературе о насилии в семье можно найти целый цикл насилия»; его суть заключается в том, что дети, которые были свидетелями, как их родители «практиковали» физическое насилие по отношению друг к другу, склонны так же поступать с другими в похожих ситуациях [19]. Усваивая такие модели поведения, они приобретают убежденность в их результативности, сначала только на вербальном уровне. После этого происходит практическое применение моделей агрессивного поведения, закрепление его в навыках, привычках, стереотипах. Умения и навыки агрессивной реакции познаются и закрепляются в личном опыте ответного насилия, так же отрабатываются и приемы агрессивного взаимодействия [37].

Именно в младшем школьном возрасте значимые взрослые (родители, учитель) своим отношением, оценкой деятельности ребенка формируют чувство собственной значимости и уверенности в себе. И наоборот, если у младшего школьника преобладают негативные эмоциональные реакции, переживания, вызванные школьными трудностями, так и с отстраненностью, холодным отношением значимых взрослых, формируется чувство неполноценности, неуверенности в себе; и вместе с тем, такие реакции, как агрессия и тревога.

В целом, в семье агрессивное поведение формируется с помощью трёх механизмов: подражание и идентификация с агрессором; защитная реакция; протестная реакция [41].

Второй источник – это взаимодействие школьников со сверстниками. Так как, взаимоотношения со сверстниками играют важную роль в развитии младшего школьника, здесь стоит осветить два момента. Во-первых, дети сталкиваются и применяют агрессию в конфликтных ситуациях, когда что-то не поделили или же, когда защищают себя и свое пространство. Во-вторых, дети узнают и преимущества агрессивного поведения во время игр [19]. Довольно часто встречается такая модель поведения с проявлением агрессии, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте, как игры-потасовки. Данный вопрос очень спорный, ведь даже если такие игры и предусматривают удары, борьбу, преследования друг друга, и даже оскорбления, они являются добровольным актом и приносят удовольствия. Также, в них почти отсутствуют желание и стремление нанести друг другу вред [115].

Третий источник – СМИ. Дети усваивают агрессивные реакции не только на реальных примерах (поведение родителей и сверстников), но и на символических, которые предлагает масс-медиа. Данная проблема является одной из важнейших на сегодняшний день. Тема влияния СМИ на детскую психику тщательно изучается многими психологами, так как имеет огромную социальную значимость, особенно в настоящее время, когда телевизионные программы в открытом доступе показывают насильственные преступления, фильмы и сериалы часто содержат сцены насилия и издевательства. Безусловно, это не происходит с детьми сразу после того как они посмотрели тот или иной фильм и передачу, но они запоминают такие модели поведения и интерпретируют агрессию как эффективный способ решения проблем. Вследствие этого, ребенок в проблемной ситуации в семье или школе будет использовать имеющуюся у него модель поведения. Именно поэтому, несмотря на то, что насилие, распространяемое с помощью СМИ, непосредственно не провоцирует агрессию, но оно формирует модель агрессивного поведения, с помощью которой агрессия становится способом взаимодействия с людьми и разрешения конфликтов. [112].

На вероятность возникновения агрессии у детей младшего школьного возраста влияет множество факторов и условий, которые связаны непосредственно с самой личностью ребенка и с внешней средой [30,60].

Так, психологи (Р. Бэрн, Б. Кэйхи, Н.М. Платонова, Д. Хорсанд др.) представляют следующие факторы, предопределяющие последующую агрессию человека:

1. социальные факторы (фрустрация, вербальное и физическое нападение, характеристики жертвы, подстрекательство со стороны окружающих, установки, предрассудки и система ценностей значимых для детей);
2. внешние факторы (жара, теснота, грязный воздух, шум);
3. ситуационные факторы (переутомление, плохое самочувствие, влияние продуктов питания);
4. индивидуальные или личные факторы (неуверенность в собственной безопасности, отрицательный опыт, эмоциональная нестабильность, низкая самооценка, повышенная раздражительность, чувство вины);
5. биологические факторы (содержание гормонов, сходство генов, реактивность симпатической нервной системы, родовая травма, психические заболевания, травмы и органические поражения мозга, характер и особенности темперамента)[1].

В современной литературе особое значение придается связи между личностными (индивидуальными) составляющими и агрессивным поведением, потому как чертами характера в определенной мере определяется та роль, которую младший школьник в последствии на себя принимает: агрессор или жертва [19,55,4].

Вышеперечисленные причины и проявления агрессии освещают особенности данного явления в младшем школьном возрасте. Но в нашем исследовании важно понимать и выделять данные особенности постаковидного периода. А именно, особенности агрессии младших школьников в постковидный период.

Младший школьный возраст – один из самых ответственных этапов школьного периода. Высокая сензитивность данного возрастного периода определяет потенциал для всестороннего развития ребенка.

Для младших школьников ситуация с пандемией и самоизоляцией определяет свои психологические трудности и риски. Именно в этот возрастной период у детей обостряется страх смерти, который проявляется у них как страх потерять родителей [75].

Еще одна очень важная особенность, на которую необходимо обращать внимание в отношении младших школьников, заключается в том, что их образовательная деятельность переместилась из стен школы в условия дома и семьи. В данном моменте проблема не в том, что возникают трудности с оснащением ребенка разными техническими средствами и пониманием учебного материала, а в том, что роль ребенка для его родителей и роль ученика в школе решает важную проблему самосознания школьника в данном возрасте. Именно в школе ребенок, а не его родители, становится хозяином своих импульсов во всех сферах жизни. Педагог и одноклассники, становятся в роль внешних проводников в мир культуры и позволяют младшему школьнику совсем по-другому посмотреть на свою независимость, способности, обязанности и ограничения. На сегодняшний день, опыт дистанционного обучения показал, что немногие родители могут отличить свою родительскую роль и роль педагога. Большинство родителей не понимают, как нужно говорить, объяснять материал и контролировать выполнение заданий. Им трудно замечать изменения, которые происходят с ребенком и признавать их. Именно потому младший школьник склоняется к тому, чтобы вернуться к нынешнему дошкольному отношению к родителям: импульсивная реакция на ответственность за обучение [106].

Быть школьником и сейчас и 10 лет назад сложно даже в обычной ситуации, а карантин усложнил эту задачу в несколько раз. Находясь дома, дети чувствуют, что не могут полноценно общаться с друзьями и участвовать в школьной жизни. Многие переживают тревогу и одиночество. И до тех пор,

пока школьники активно заменяют живое общение чатами в социальных сетях, неограниченный доступ к информации только усиливает тревогу, которая чаще всего вызывает такие аффективные реакции, как агрессия, ненависть, злость [74].

По данным Всемирной организации здравоохранения, в период 2020-2021гг. на фоне стремительного распространения пандемии COVID-19 и повторных вспышек болезни у большинства людей наблюдаются чувство тревоги, страха и стресса, что представляет собой естественную реакцию на непрерывно изменяющуюся ситуацию. Но в наибольшей мере в этой ситуации страдают дети и подростки, так как постковидный режим оказывает огромное влияние на психологическое состояние школьников. Жизнедеятельность младших школьников и подростков стала малоупорядоченной и упрощившейся теми социально-психологическими стимулами, которые предоставляла им привычная образовательная среда. Длительность времяпровождения дома повысила риски подвергнуться жестокому психологическому или физическому обращению. Или же, в случаях, если в семье сложилась небезопасная обстановка, дети могли стать свидетелями острых межличностных конфликтов. В результате чего у детей и подростков возможно возникновение острых вспышек недовольства, раздражительности и гнева [38]. Сложившиеся ситуация и условия жизнедеятельности детей младшего школьного возраста резко сократили список их прав и возможностей, увеличив количество обязанностей. Безграничное увлечение детей и подростков интернет-ресурсами (социальными сетями, видеоконтентом различного качества) чаще всего приводило не к снижению беспокойства и гнева, а наоборот к – их росту и таргетированности на конкретные объекты и условия жизни [15].

Этими и другими причинами объясняется рост агрессивного поведения детей младшего школьного возраста в постковидный период.

Итак, агрессия в младшем школьном возрасте в постковидный период – феномен многогранный, скрывающий за внешней стороной схожих

проявлений, ряд различных причин, факторов, механизмов и мотивационных установок.

#### **1.4. Специфика группового консультирования детей младшего школьного возраста**

Агрессия детей младшего школьного возраста в потковидный период является серьезной психологической проблемой в современных реалиях. Именно поэтому так необходимо корректировать поведение школьников, чтобы агрессия не переходила в агрессивность как свойство личности.

Одним из эффективных методов коррекции, используемым с детьми младшего школьного возраста, является групповое консультирование. Результативность метода объясняется возможностью детей исследовать свой стиль отношений с другими и приобрести более эффективные социальные навыки.

Психологическое консультирование — это «непосредственная работа с людьми, направленная на нарушение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [88].

Под психологическим консультированием понимается оказание психологической помощи клиенту в направлении его личностного развития [93].

Также, психологическое консультирование подразумевает «оказание помощи личности в ее самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к новым условиям и ценностно мотивационной сферы, преодолении проблем в развитии и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию» [99].

В словаре А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского консультирование характеризуется как один из видов психологической помощи в ситуациях преодоления различного рода психологических трудностей.

Существует множество трактовок данного понятия, но можно выделить пять основных положений, которые присутствуют в каждом из них:

1. Консультирование оказывает помощь человеку в выборе и позволяет действовать по собственному мнению.

2. Консультирование способствует приобретению новых навыков.

3. Консультирование способствует развитию личности.

4. Консультирование подразумевает ответственность клиента, т.е. признается, что человек – это независимый индивид, способный в конкретных обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант – это специалист, который создает благоприятные условия для принятия этих решений.

5. Центром психологического консультирования является «консультативное взаимодействие» между консультантом и клиентом, основой которого является «клиент-центрированная» терапия [78].

Формы психологического консультирования, применяемые в работе школьного психолога: индивидуальное, групповое, семейное и дистанционное.

Индивидуальное консультирование – это диалог между участниками – клиентом и консультантом. Основное отличие индивидуального психологического консультирования от всех других форм работы консультанта заключается в том, что оно полностью ориентировано на уникальность клиента. Консультант, специализирующийся на индивидуальном психологическом консультировании, не может абстрагироваться от факторов, влияющих на личность клиента, но он учитывает их как контекст уникальности человека, обратившегося за помощью. В отличие от группового и семейного консультирования, работа ведется только с теми, кто обратился за помощью [16].

Групповое психологическое консультирование можно определить, как вид работы, в которой клиенту оказывается помощь через механизм группового взаимодействия, что в конечном итоге позволяет человеку прийти к самопониманию и индивидуальным изменениям в поведении.

Дистанционное психологическое консультирование – это современное решение многих проблем: невозможность посещать очные встречи, ограниченные возможности здоровья, экстренное консультирование и т.д.

Такая форма консультирования стала необходимостью в период карантина, так как большинство семей не имели возможности посещать очные встречи с психологом.

Семейное консультирование имеет много общего с групповым консультированием. В процессе консультаций с родителями обсуждаются следующие вопросы: проблемы воспитательного и мотивационного характера; особенности познавательных процессов ребенка; личностные особенности ребенка, особенности поведенческой и эмоционально-волевой сферы; вопросы его самоопределения и профориентации; трудности в системе взаимоотношений ребенка.

Все формы психологического консультирования осуществляются под руководством базовых принципов:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.
2. Ориентация на нормы и ценности клиента.
3. Конфиденциальность.
4. Разграничение личных и профессиональных отношений.
5. Включенность клиента в процесс консультирования.
6. Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним [2].

Основные составляющие эффективной работы психолога консультанта могут быть представлены в виде схемы на Рис. 1 по Т.В. Румянцевой.



В нашем исследовании мы ставим приоритет на проведении группового консультирования как наиболее эффективного способа снижения уровня агрессии младших школьников. Групповое консультирование является наиболее эффективным методом работы с младшими школьниками, так как дает им возможность выразить свои чувства, эмоции и переживания, преодолеть неуверенность в себе и развить коммуникативные навыки. В группе младшие школьники имеют возможность научиться взаимодействовать друг с другом, решать конфликтные ситуации в безопасной среде.

Групповое консультирование дает возможность использовать целый ряд различных методов и форм активного обучения и взаимодействия, такие как занятия с элементами тренинга, кейс-обучение, метафорические карты, мозговой штурм, поведенческое моделирование, сказатерапия, игротерапия, пескотерапия и др.

Дж. Кори придерживался мнения о том, что групповое консультирование стимулирует рост и развитие участников консультативной

группы. Если сравнивать групповое консультирование с индивидуальным, то можно выделить следующие преимущества первого:

1) участники группы имеют возможность исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности, через эксперименты с альтернативными формами поведения;

2) члены группы могут обсудить свое восприятие друг друга и получить обратную связь о том, как их самих воспринимают другие участники и группа в целом;

3) группа в определенной степени воссоздает привычный для ее участников мир, т.е. является образцом социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др.;

4) консультативные группы, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Вопрос предупреждения и снижения детской агрессии освещается в немногочисленных работах.

Наиболее известные наработки по проблеме снижения агрессии детей младшего школьного возраста посредством консультирования достигнуты в рамках поведенческого подхода. В рамках данного подхода агрессия рассматривается как приобретённая форма поведения, и развивающая работа должна быть направлена на изменение поведения ребёнка, а именно поэтапное снижение, угасание, торможение агрессивных проявлений при формировании нового социально желательного поведения [17].

Поведенческая модель консультации получает воплощение в различных формах, например, тренинг социальных умений. Тренинг социальных умений проводится чаще всего с небольшой группой детей (4-6 человек) и

ориентирован на то, чтобы развить навыки социального взаимодействия. Конкретные методы обучения сводятся к следующим приёмам:

1) моделирование и демонстрация образцов приемлемого поведения, разъяснение в вербальной, символической форме того, что должно быть усвоено;

2) упражнения, необходимые для приобретения и закрепления новых реакций. При этом чаще всего используют ролевые игры – проигрывают ситуации, приближённые к жизненным ситуациям и предполагающие реализацию необходимых умений;

3) установление обратной связи в виде реакций на поведение, поощрение желательного социального поведения и не подкрепление неадекватного поведения;

4) перенос усвоенных навыков в реальные ситуации социального взаимодействия.

Формирование и развитие необходимых навыков поведения обычно занимает продолжительное время (до 12 недель). Отмечается, что в результате таких поведенческих тренингов происходит существенный прогресс. Заметные изменения в поведении агрессивных детей, снижение числа агрессивных действий, уменьшение фрустрационного напряжения, рост способности устанавливать конструктивные отношения с окружающими, понимать чувства и эмоции окружающих [17].

Представители когнитивной модели решающее значение в развивающей работе с агрессивным поведением придают преодолению стереотипов взаимодействия родителей с детьми, ошибочному приписыванию агрессивных намерений окружающим.

Выбор метода для проведения консультации определяется особенностью проблемы, тем какие структуры затрагивает нарушение.

Можно обобщить, представленные в литературе подходы, и сказать, что работа по профилактике и снижению детской агрессивности должна быть направлена на:

1) оптимизацию и гармонизацию отношений с окружающими (сверстниками, взрослыми);

2) развитие личностных качеств самого ребёнка. Важно обратить внимание на формирование адекватных способов реализации и удовлетворения, значимых для него потребностей. То есть, помощь психолога не должна ограничиваться нивелированием агрессивных проявлений, ведь очень важно формировать и закреплять новые формы поведения. В соответствие с этим, необходимо организовывать профилактическую и развивающую работу в следующих взаимосвязанных направлениях:

1) психологическое просвещение родителей и педагогов;

2) консультативная работа с родителями (формирование и развитие навыков конструктивного взаимодействия с детьми);

3) работа непосредственно с детьми, ориентированная на выработку новых, альтернативных агрессии форм поведения и соответствующих мотивов.

Рассмотрим особенности данной работы.

В работе с агрессией важное значение имеет налаживание отношений ребёнка со значимыми взрослыми – родителями и педагогами. Работа с родителями должна быть направлена на: преодоление стереотипов восприятия, оценки и отношения к детям, проявляющим агрессию, а также стереотипов реагирования на агрессивное поведение детей [20].

Одним из главных моментов работы является выделение в ходе совместного обсуждения с родителями и педагогами оптимальной тактики взаимодействия с ребёнком в семье и школе: поиск навыков эффективного реагирования на проявления детской агрессии, способов снижения агрессивных вспышек.

Огромное значение в снижении детской агрессии имеет создание в семье атмосферы эмоциональной защищённости, безусловного принятия ребенка родителями. Именно поэтому консультативная работа должна вестись при участии родственников ребёнка [115].

Значительное место в консультации должна занимать помощь в овладении детьми новыми способами поведения. Важным условием здесь является и формирование мотивации, т.к. должно быть не только положительное отношение к усвоенному поведению, но и стремление вести себя соответствующим образом [61].

Одним из моментов групповой консультации по снижению агрессии младших школьников является и общение со сверстниками, т.к. иногда взаимоотношения могут быть источником неприятных переживаний, дискомфорта, во многом определяя самочувствие детей.

Таким образом, консультативная работа с младшими школьниками должна быть направлена на развитие: умения устанавливать и поддерживать отношения с детьми, умения находить конструктивные решения в трудных ситуациях социального взаимодействия; умения выражать свои чувства и совершенствовать навыков общения; представлений о себе и своих возможностях; умения нести ответственность за свои поступки; позитивного отношения к себе, самоуважения; качеств сочувствия и эмпатии [44].

## Выводы по главе 1

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу было выявлено:

- в настоящее время существует множество трактовок понятий «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение», предложенных разными зарубежными и отечественными психологами. Но, несмотря на это, единого понимания феномена агрессии не существует. В психологической литературе можно встретить множество классификаций, одни из которых имеют очень много схожих моментов, а другие противоречат друг другу. Такая ситуация наблюдается как в отечественной психологической теории, так и в зарубежной. Несмотря на значительные разногласия относительно трактовки понятия агрессия, на сегодняшний день большинство психологов и теоретиков пользуется следующим определением: агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому существу, не желающему подобного обращения;

- анализ литературы показал, что детская агрессия имеет различные проявления, основными из которых являются: раздражительность, негативизм, подозрительность, обидчивость, упрямство, обесценивание взрослых;

- были проанализированы основные теоретические подходы к пониманию агрессивного поведения: теория влечения (психоаналитический подход), экологический подход, фрустрационная теория (гомеостатический подход), теория социального научения;

- младший школьный возраст (7- 11 лет) является периодом, в котором происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических особенностей и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Также, особенностью младшего школьного возраста является второй физиологический криз, который проходит в период перестройки всех

функций и систем организма, требующий интенсивного напряжения и мобилизации его резервов;

- агрессия в младшем школьном возрасте в постковидный период – феномен многогранный, скрывающий за внешней стороной схожих проявлений, ряд различных причин, факторов, механизмов и мотивационных установок. Большинство исследователей придерживаются точки зрения о том, что дети младшего школьного возраста получают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников: семья, взаимодействие со сверстниками и СМИ. А постковидный период, не являясь первопричиной агрессии младших школьников, служит катализатором дополнительного напряжения и дезорганизации, которые, в свою очередь, сказываются на поведении школьников;

- групповое консультирование младших школьников направлено на развитие: умения устанавливать и поддерживать отношения с детьми, умения находить конструктивные решения в трудных ситуациях социального взаимодействия; умения выражать свои чувства и совершенствовать навыков общения; представлений о себе и своих возможностях; умения нести ответственность за свои поступки; позитивного отношения к себе, самоуважения; качеств сочувствия и эмпатии.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования**

Данное исследование своей конечной целью ставит изучение возможности коррекции агрессии детей младшего школьного возраста посредством игровых занятий.

При формировании эмпирической выборки придерживались следующих критериев:

1. Содержательный критерий (критерий операционной валидности). Операционная валидность заключается в определении соответствия экспериментального метода проверяемой гипотезе. Подбор экспериментальной группы определяется предметом и гипотезой исследования.
2. Критерий эквивалентности испытуемых (критерий внутренней валидности). Результаты, которые получены при исследовании экспериментальной выборки, должны распространяться на каждого ее члена.
3. Критерий репрезентативности (критерий внешней валидности). Группа лиц, принимающих участие в эксперименте, предоставляет всю часть популяции, по отношению к которой мы можем использовать данные, приобретенные в эксперименте.

Для достижения цели исследования необходимо было провести эмпирическое исследование. В эмпирическом исследовании принимало участие 81 ребенок младшего школьного возраста. Возраст испытуемых 8-9 лет.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 10 города Красноярска.

Для того, чтобы выбор диагностического материала был сообразен цели исследования, мы проанализировали психологическую литературу по

феномену агрессии и её проявлениям у младших школьников, на основании чего выделили и сформулировали критерии данного феномена.

Таблица 1. – Критерии и уровни проявления агрессии детей младшего школьного возраста.

Критерии проявления агрессии детей младшего школьного возраста	Уровни			Методики
	низкий	средний	высокий	
Агрессивность	младший школьник не может настаивать на своем, высказывать свою точку зрения и постоять за себя, не удовлетворён собой и своей жизнью.	отсутствие негативных установок по отношению к другим, доверчивая и открытая позиция по отношению к окружающим.	младший школьник характеризуется демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другим, неприспособленностью к окружающим условиям, неудовлетворенностью собой и своей жизнью.	Опросник «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)
Враждебность	значительное снижение или полное отсутствие соответствующего психологического свойства личности. Следует предполагать наличие у младшего школьника определенной степени	обучающийся характеризуется умением конструктивно решать конфликтные ситуации, выстраивать устойчивые эмоциональные связи с ближайшим окружением.	чрезмерное развитие форм агрессивности, затрудняющем сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирующем конфликтность.	Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24

	пассивности и конформности.			
Гнев	обучающийся не умеет конструктивно разрешать конфликтные ситуации и продуктивно выстраивать коммуникацию с окружающими.	отсутствие негативных установок по отношению к другим, доверчивая и открытая позиция по отношению к окружающим.	у обучающегося наблюдаются признаки импульсивной агрессивности, снижение произвольной регуляции поведения, что затрудняет взаимоотношения с окружающими.	Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24

Рассмотрев и проанализировав трактовки и понимание понятия «агрессия» в работах разных авторов, мы пришли к обобщенному виду данного понятия: агрессия – это любая форма поведения, имеющая своей целью оскорбление или причинение какого-либо вреда человеку, не желающего подобного отношения к себе. Выведенная нами трактовка подразумевает, что мы рассматриваем агрессию не как эмоцию, установку или же мотив, а исключительно как форму поведения, несмотря на то, что понятие агрессии стойко ассоциируется, с одной стороны, с эмоциями отрицательного спектра (гнев, отвращение), а с другой – с мотивами (стремление навредить или унижить).

Гнев же, согласно теории К.Э.Изарда представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, чаще всего выражающееся в форме аффекта, который, в свою очередь, является ответом на препятствия, возникающие на пути достижения целей. По мнению автора, гнев – одна из десяти фундаментальных эмоций, чья совокупность определяет весь спектр человеческих эмоциональных состояний. Фрустрация служит причиной активизации не только эмоции гнева, но и таких сопровождающих эмоций как отвращение и презрение, а совокупность всех трёх эмоций составляют эмоциональный комплекс, именуемый «триадой враждебности». К.Э.Изард подчёркивает, что враждебность далеко не всегда является причиной

агрессивного поведения человека, но в то же время агрессия может как сопровождать «враждебный» эмоциональный комплекс, так и проявляться в его отсутствии. Важно отметить, что эмоции, составляющие этот комплекс, такие как гнев, отвращение, презрение, сами по себе являются потенциальной угрозой и способны причинить другому человеку психологический ущерб [41].

Довольно частотно восприятие злости и ненависти как агрессии, но это не тождественные понятия. Злость, возникающая как ответ на появление препятствий в удовлетворении тех или иных потребностей, не является обязательным условием, при наличии которого возможно нападение на других людей и причинение им какого-либо вреда. Точно таким же образом, как и злость, необходимым условием для проявления агрессии не является и ненависть, так как сама по себе ненависть есть сложное негативное эмоциональное состояние, в которое входит долговременный комплекс негативных установок, мотивов, эмоций и склонностей, направленных на предмет [13]. Распространенным явлением является причинение вреда тем людям, к кому сформировано скорее положительное, нежели отрицательное отношение [62].

Рассматривая другую сторону вопроса, необходимо отметить, что агрессия – неотъемлемая характеристика защиты и адаптивности человека, проявлению которой мы в первую очередь можем увидеть в агрессивности как в черте. Согласно Мелани Клайн, агрессивность включает в себя и некоторые положительные черты, являющиеся необходимым условием активной жизни. К таким чертам можно отнести настойчивость, инициативу, упорство в достижении цели, способность к преодолению препятствий [71]. Следовательно, агрессия выполняет функцию механизма самозащиты человека.

Обобщив вышесказанное, мы можем сделать вывод о невозможности интеграции понятий «агрессия» и «агрессивность» в одно целое. Подтвердить наше заключение можно тем фактом, что Фурманов в своих работах также

разводит данные понятия, подчёркивая, в то время, как агрессивность можно охарактеризовать как готовность человека к реализации агрессивной модели поведения, агрессия является именно что моделью поведения. Но её функция заключается в обеспечении адаптации человека, что является одним из способов удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности [115].

На основании данных критериев для изучения уровня агрессии у детей младшего школьного возраста были подобраны и использованы следующие методики:

- Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут);
- Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24.

Для диагностики склонности к агрессии мы используем опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24. Методика создана на основе опросника враждебности А. Басса – А. Дарки вследствие критики некоторых психометрических свойств первоначальной версии.

Цель: диагностика склонности к физической агрессии, враждебности и гневу.

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.
- Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

- Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

- - сумма баллов выше 5: означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.
- - сумма баллов от 3 до 4: говорит о средней степени агрессии и адаптированности.
- - сумма баллов от 0 до 2: констатирует низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения.

Затем суммируются баллы по всем шкалам:

- - сумма, превышающая 25 баллов: говорит о высокой степени агрессивности человека, его низких адаптационных возможностях.
- - сумма баллов от 11 до 24: свойственна среднему уровню агрессивности и адаптированности.
- - сумма баллов от 0 до 10: констатирует низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

Для подтверждения результатов проведенной диагностики агрессивности, мы используем опросник Л.Г. Почебута «Тест агрессивности».

Цель: выявление форм проявлений и уровня агрессивности и адаптированности.

Данный опросник позволяет выявить паттерны поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социуме. Детям младшего школьного возраста предлагалось однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных утверждений.

Склонность к агрессивному поведению определяется выраженностью трёх факторов, каждому из которых соответствует одноимённая шкала: физическая агрессия, гнев, враждебность.

Физическая агрессия – склонность к физической агрессии в поведении.

Гнев – физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии.

Враждебность – переживание чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний.

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» - в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов, по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов, по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60% от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

За весь опросник можно набрать от 24 до 120 баллов, градация по шкалам следующего порядка:

- «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов,
- «гнев» – от 7 до 35 баллов,
- «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Выраженность того или иного признака определяется по аналогии со шкалой нормального распределения:

- до 30% от общего числа баллов – низкий уровень,
- до 60% - средний уровень,
- свыше 60% - высокий уровень.

Таким образом, в данном параграфе была подобрана эмпирическая выборка и методы и методики исследования агрессии детей младшего школьного возраста. Данные методики являются апробированными, надежными и распространенными.

## 2.2. Результаты диагностики агрессии детей младшего школьного возраста

### Анализ результатов опросника Л.Г. Почебут «Тест агрессивности».

По итогам диагностики агрессии детей младшего школьного возраста были получены результаты, которые представлены в следующих рис. 2 - 7 и табл. 2 - 4 (в приложении В).

При анализе результатов по методике Л.Г. Почебут «Тест агрессивности» мы выявили, что более 50% детей демонстрируют высокий уровень агрессии. Ниже мы представляем описание результатов проведенного исследования.

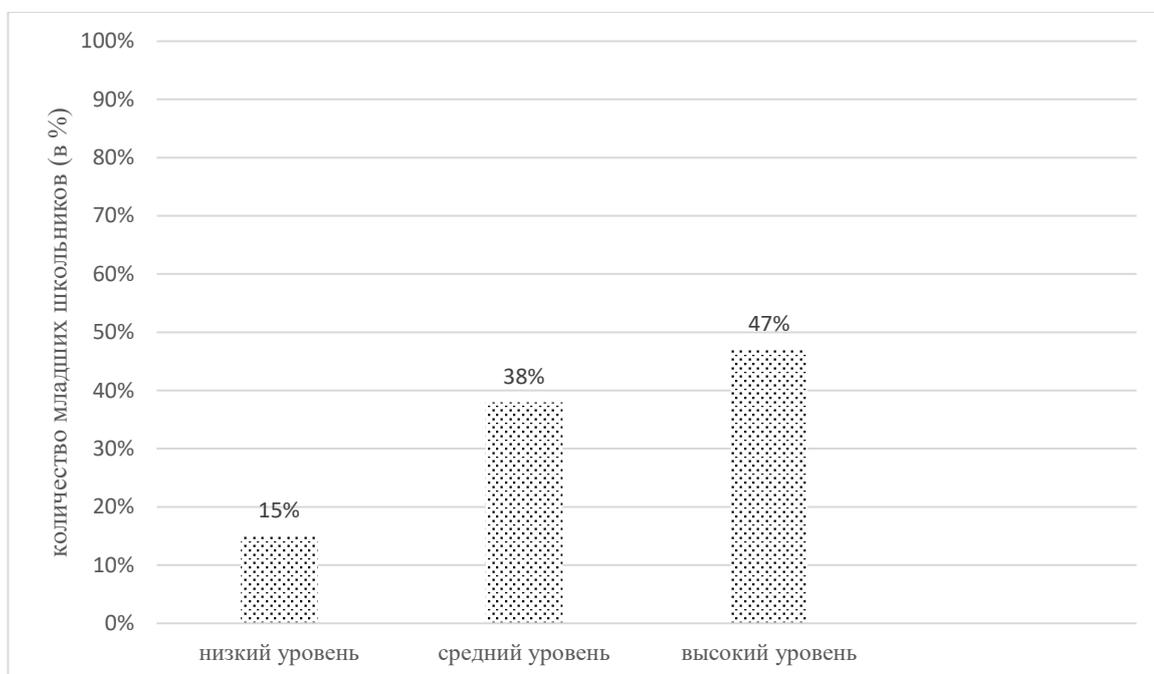


Рис.2. Уровень проявления физической агрессии детей младшего школьного возраста (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)).

На рис.2 мы видим, что наибольший процент (47%) обучающихся с наибольшей вероятностью прибегают к физическим методам решения конфликтных ситуаций, их уровень физической агрессии высок. 38% обучающихся не выбирают физическое воздействие как приоритетную реакцию, имеют более разнообразный арсенал средств урегулирования конфликтных ситуаций, что говорит о среднем уровне проявления физической агрессии. Наименьшее количество обучающихся (15%) обнаруживают низкий уровень проявления физической агрессии – в их случае любое физическое средство как реакция на возникшую ситуацию является наименее приоритетной опцией.

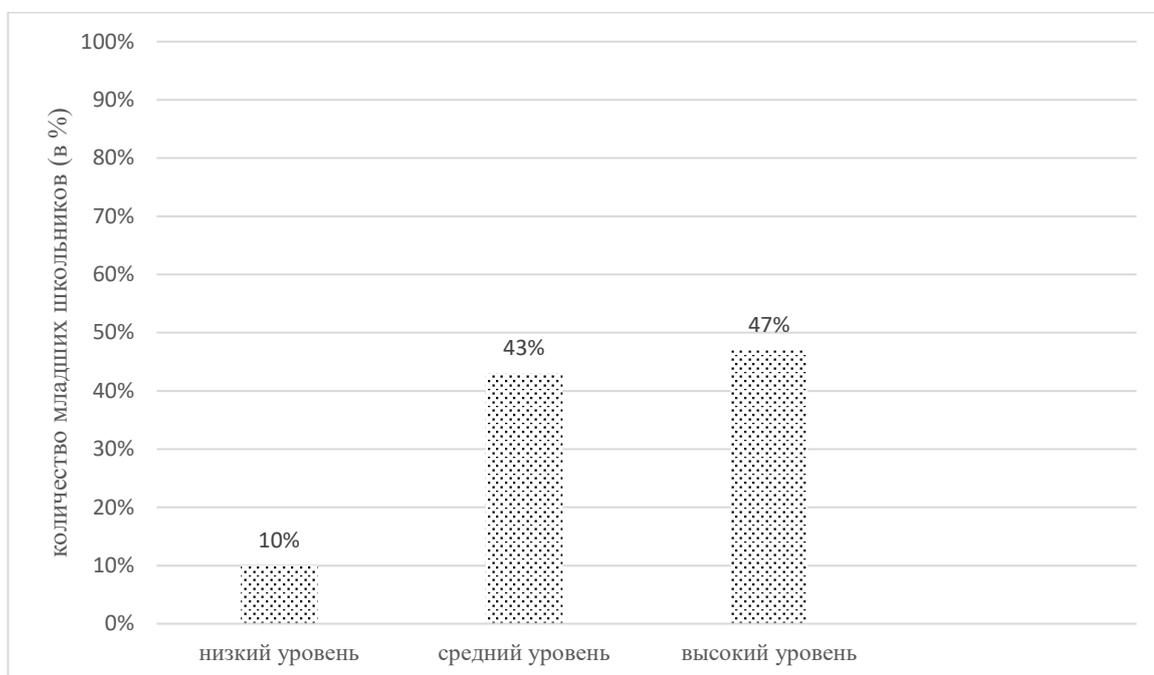


Рис.3. Уровень проявления вербальной агрессии детей младшего школьного возраста (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)).

Результаты исследования уровня вербальной агрессии, представленные на рис.3, обнаруживают близкий процент обучающихся, демонстрирующих средний (43%) и высокий (47%) уровни вербальной агрессии, что говорит о том, что данный вид агрессии довольно типичен для данного возраста, и также повышение уровня этого показателя может быть сопряжено с последствиями периода самоизоляции. Вербальная агрессия является наиболее «доступным»

видом выражения эмоций и переживаний в период невозможности личного контакта. Наименьшей процент (10%) обучающихся, соответственно, составляют низкий уровень проявления вербальной агрессии, что говорит о нежелании прибегать к негативному вербальному воздействию на других.

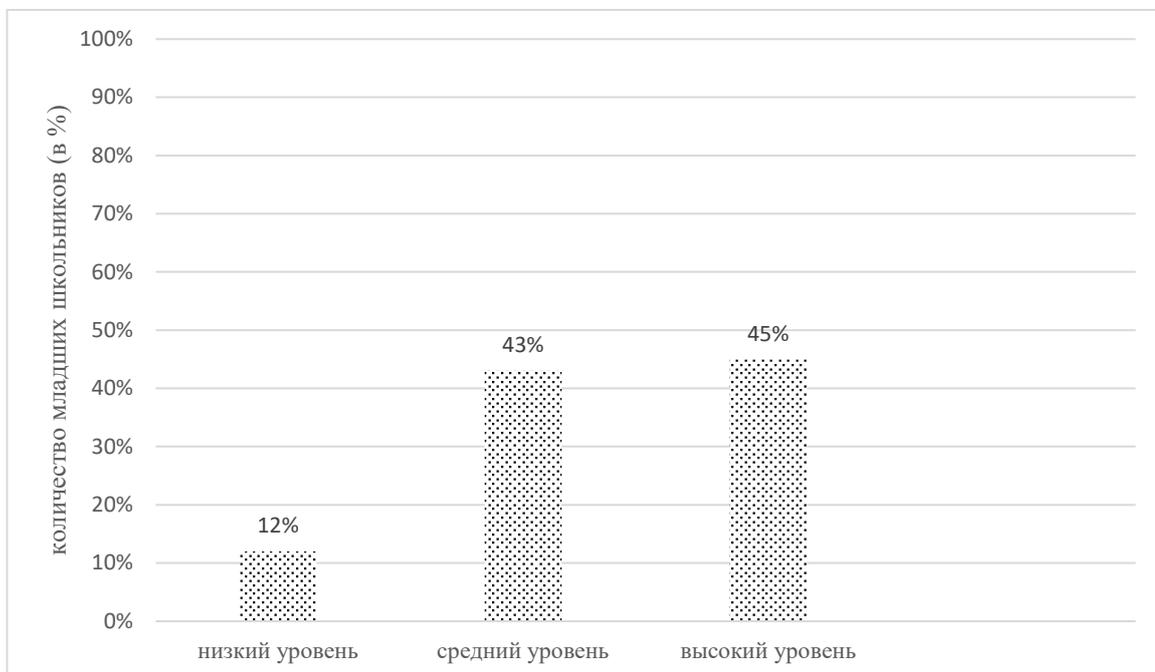


Рис.4. Уровень проявления эмоциональной агрессии детей младшего школьного возраста (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут).

На рис.4 мы можем наблюдать ситуацию, сходную рис.3 – процент обучающихся, склонных к проявлению высокого уровня (45%) эмоциональной агрессии крайне близок к среднему уровню (43%), уравнивание этих уровней также может быть следствием самоизоляции, вызвавшей невозможность выразить эмоции привычным способом в моменте их переживания, их подавление, что перешло в некий дисбаланс эмоционального фона и повышение уровня проявления эмоциональной агрессии. Низкий уровень так же представлен меньшинством – 12% обучающихся могут на доступном им уровне регулировать эмоциональную агрессию.

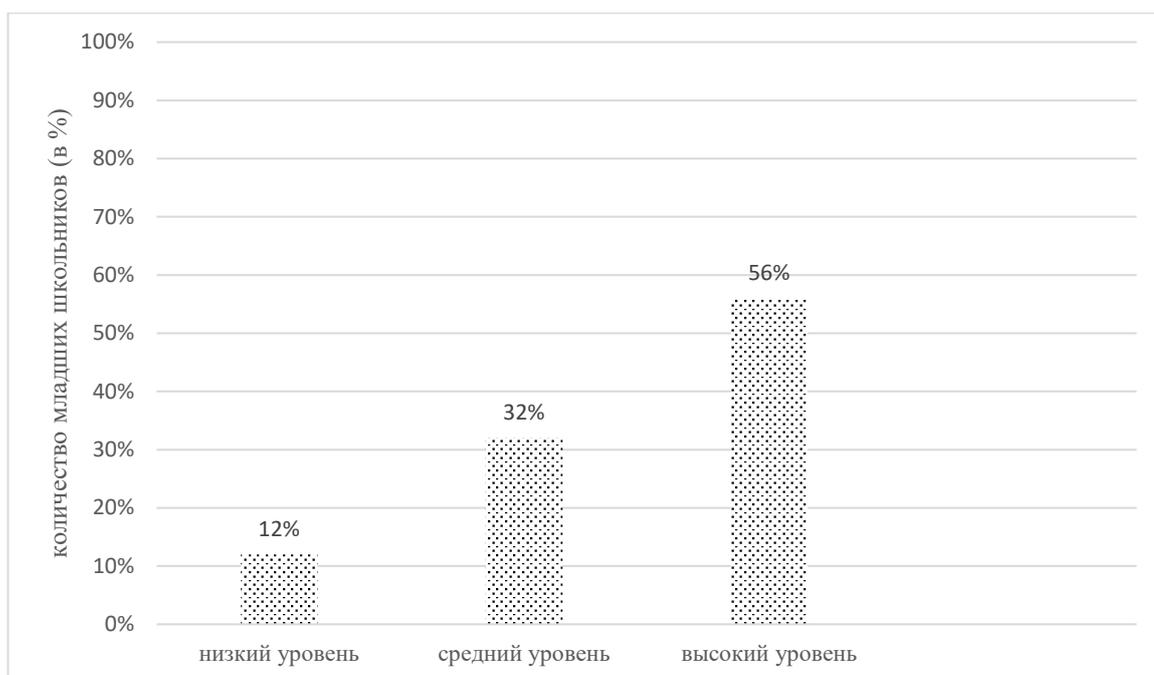


Рис.5. Уровень проявления самоагрессии агрессии детей младшего школьного возраста (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут).

На рис.5 мы можем видеть преобладание высокого уровня проявления самоагрессии (56%), что говорит о том, что большинство обучающихся не ощущают себя в безопасности, не чувствуют себя гармонично, их защитные механизмы ослаблены. Такое количество обучающихся с высоким уровнем самоагрессии также соотносится с условиями самоизоляции – ребёнок исследует себя как субъект, имеет на это больше времени, но в силу возрастного периода и жизненного опыта такой анализ может привести к негативным выводам относительно самого себя и своего окружения. Средний уровень показывают 32% обучающихся, их самоощущение и доверие к окружающим более вариативно, далеко не каждая ситуация взаимодействия сопровождается ощущением опасности и недоверия, а также негативом, направленном на самого себя. Низкий уровень выявлен у наименьшего количества обучающихся (12%), они находятся в наиболее гармоничном состоянии и их отношение к самим себе и окружающим наиболее экологично и доброжелательно.

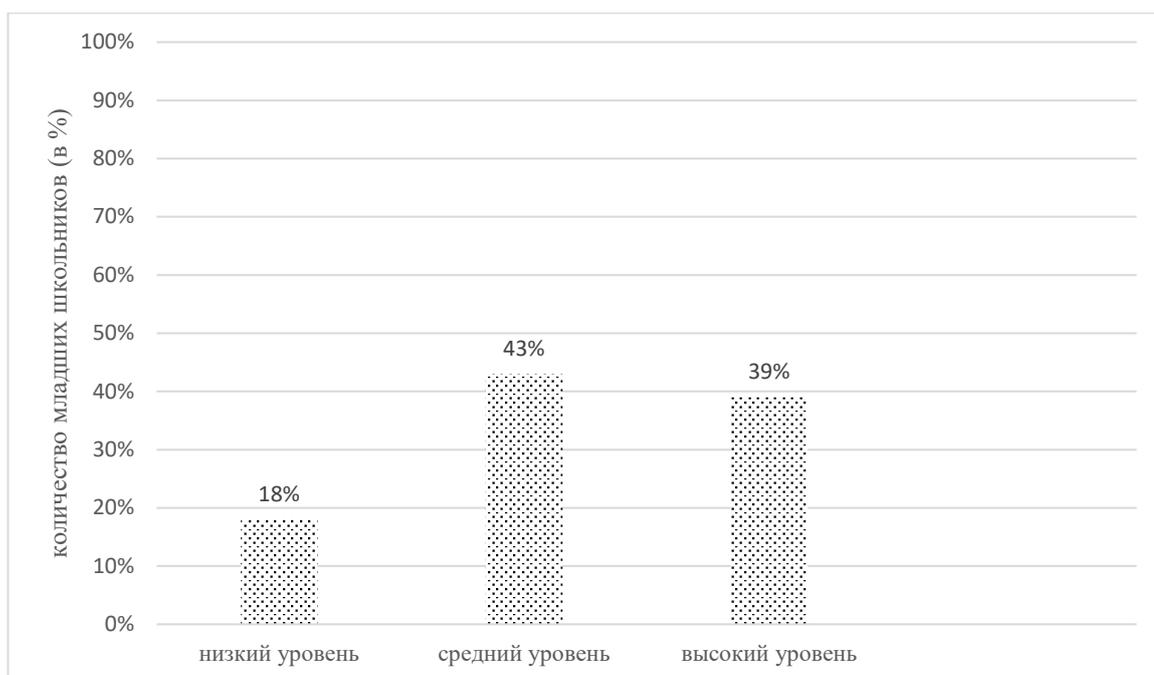


Рис.6. Уровень проявления предметной агрессии детей младшего школьного возраста (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут).

Предметная агрессия, проявления которой мы видим на рис.6, является единственной шкалой, наибольший процент выраженности которой представлен средним уровнем (43%), что говорит о том, что предметная агрессия не является самым распространённым видом агрессии у младших школьников. Это может быть обусловлено тем, что ситуация изоляции в первую очередь оказала влияние на социальную составляющую жизни младшего школьника, эти изменения ощущались острее и отразились в соответствующих видах агрессии. В пользу этой трактовки говорит и самый высокий процент (18%) низкого уровня выраженности предметной агрессии, это самое большое количество из всех шкал, такие обучающиеся не склонны вымещать эмоции на предметы. Тем не менее, важно отметить и процент выраженности высокого уровня, так как он довольно близок – 39%, так как этот вид агрессии может быть своего рода заменой вербальной агрессии, компенсировать меньшую выраженность эмоциональной агрессии.

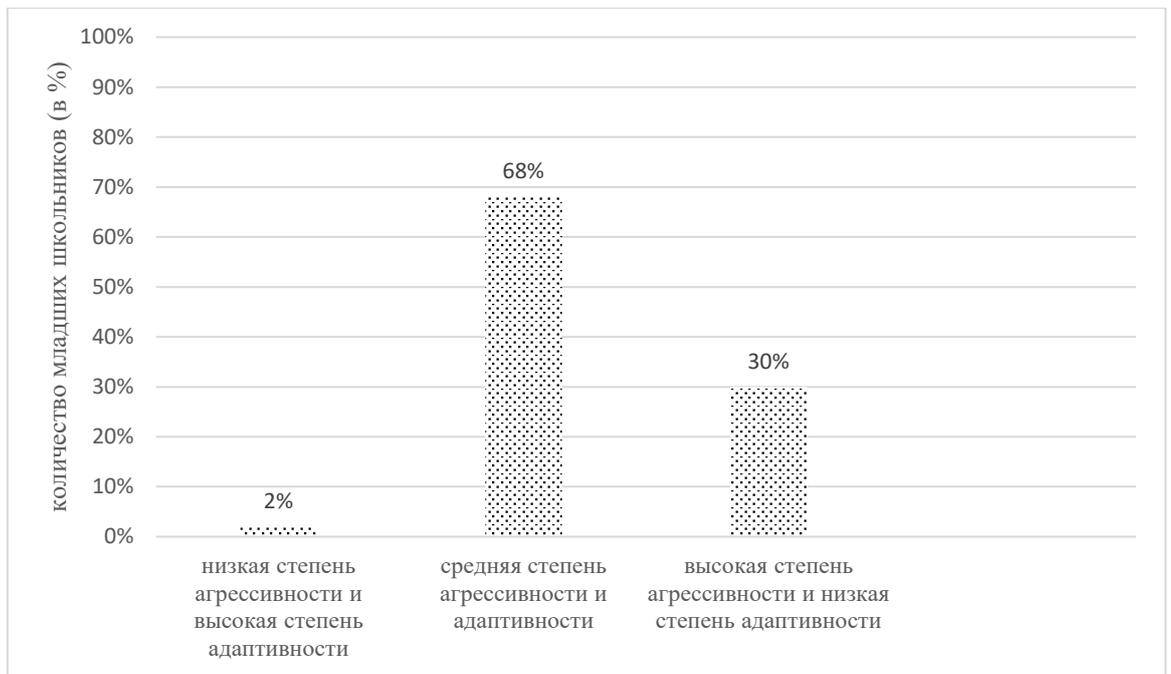


Рис. 7. Степень проявления агрессивности и адаптивности детей младшего школьного возраста (по опроснику «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)).

На рис. 7. видно, что высокая степень агрессивности и низкая степень адаптивности характерна для 30% обучающихся. Так, обучающиеся характеризуются демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другим, неприспособленностью к окружающим условиям, неудовлетворенностью собой и своей жизнью. Средняя степень агрессивности и адаптивности выявлена у 68%, данные обучающиеся способны менять роли и способы поведения, что приводит к более продуктивному взаимодействию с социумом. Они приспособлены к окружающей среде, что проявляется через социальный статус и самоощущение, удовлетворенность собой и своей жизнью. Низкая степень агрессивности и высокая степень адаптивности выявлена у 2% обучающихся. Чем выше степень проявления агрессивности и ниже степень адаптивности, тем более выражена неприспособленность к окружающим условиям, тем менее вариативно поведение детей, тем меньше арсенал ролей и стратегий поведения. Период пандемии обостряет эти дефициты школьников, так как они оказываются полностью отрезанными от ситуации взаимодействия со

сверстниками и значимыми взрослыми вне дома, таким образом не только не расширяется арсенал имеющихся ролей и моделей поведения, но возможна и утрата уже имеющихся, но недостаточно закрепившихся как приемлемые. Оказавшись запертыми в одной роли в окружении одних и тех людей в одной и той же обстановке, младшие школьники попадают в ситуацию, в которой всё их развитие как части социума и все приобретённые навыки оказываются неприменимыми. И, напротив, возвращение в привычную до пандемии среду, может стать эмоциональной нагрузкой сопоставимой с первыми днями в школе, ведь теперь младшему школьнику приходится заново выстраивать систему социальных связей, снова отделять себя-сына и себя-брата от себя-ученика, себя-друга для сверстников. Кроме очевидных особенностей социального взаимодействия в постковидный период, существуют и другие причины агрессивного поведения.

Результаты проведенных нами методик указывают на то, что больше 50% детей имеют высокий уровень агрессии. Причинами такого поведения детей может быть семейное неблагополучие, когда родители сами агрессивно обращаются к ребёнку или же другим членам семьи. Ребенок копирует паттерны поведения взрослых, подражают им. Также в такой ситуации ребенок привыкает к ощущению опасности и в отношении с другими ведет себя агрессивно. Другой весомой причиной проявления агрессии является влияние сверстников. Агрессия в этом случае выступает как самоутверждение, либо наоборот реакция на плохое отношение к себе со стороны одноклассников. И в наше время не стоит недооценивать влияние СМИ. Ценности, идеалы для подражания, образцы поведения, которые транслируются на экранах телевизоров, в интернете больше всего влияют на детский ум и чаще всего пропагандируют мысль о том, что быть сильным, значит быть крутым и успешным, таким, кого все любят и уважают, даже если при этом ты используешь физическое насилие.

Полученные результаты позволяют сделать вывод относительно выраженности критерия агрессивности: данный критерий находится на высоком уровне выраженности.

### **Анализ результатов опросника Басса-Перри ВРАQ-24**

По итогам диагностики агрессии детей младшего школьного возраста были получены результаты, которые представлены в следующих рис. 8-11.

При анализе результатов по методике «Опросник Басса-Перри ВРАQ-24» мы увидели, что младшие школьники демонстрируют общий уровень агрессии не ниже среднего.

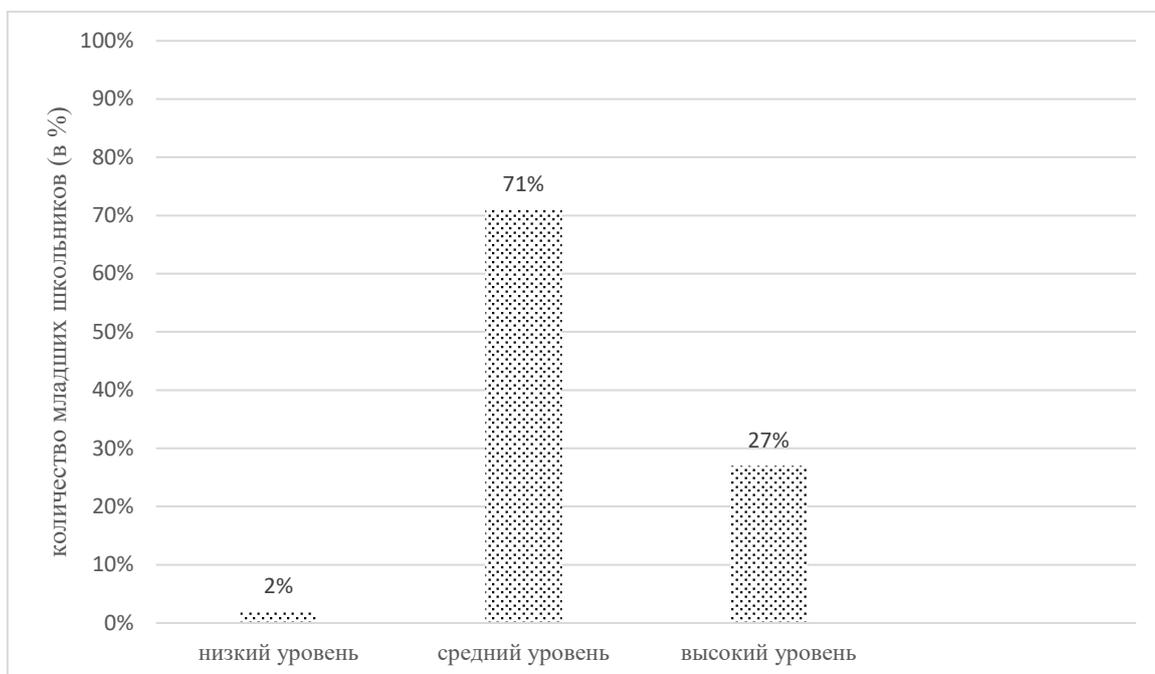


Рис. 8. Уровень физической агрессии детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.8 мы видим, что большинства (71%) младших школьников выявлен средний уровень физической агрессии, что подразумевает частое прибегание к решению конфликтов путём физических воздействий, но является нормальным для данного возраста, т.к. младшие школьники находятся в процессе выработки конструктивных стратегий действий в

конфликтных ситуациях. Наименьший процент (2%) младших школьников демонстрируют низкий уровень физической агрессии, что означает умение решать конфликты без применения силы и демонстрации превосходства, что является своего рода редким случаем в данной возрастной группе, что обуславливается в том числе и физиологическими особенностями возраста (возбудимость, стремительное протекание всех процессов эмоциональной сферы). Высокий уровень агрессии наблюдается у (27%) младших школьников, что говорит о недостаточном разнообразии моделей и стратегий поведения, которые позволяли бы выстраивать контакты со сверстниками с позиции сотрудничества, а не силы.

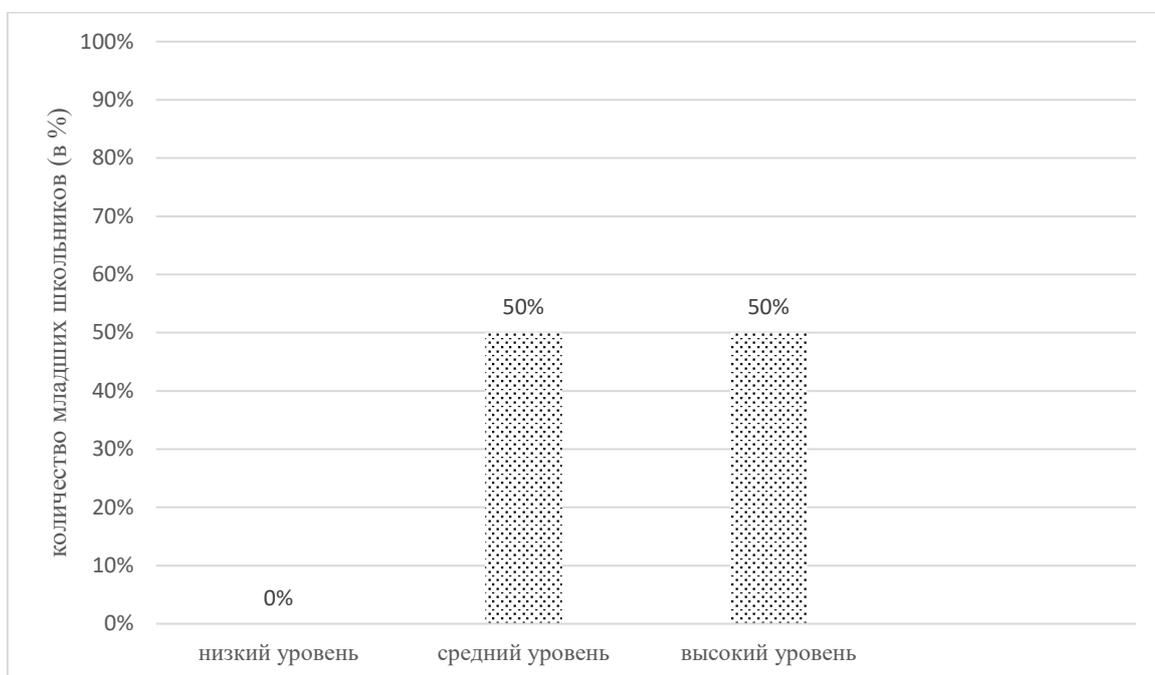


Рис. 9. Уровень гнева у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.9 мы видим, что половина продиагностированных школьников (50%) демонстрирует высокий уровень выраженности гнева, половина – средний уровень (50%), и никто – низкий (0%), что говорит о повышенном уровне готовности к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, что частично обуславливается физиологическими особенностями возрастной группы, но также является одной из характеристик

социальной сферы младших школьников. Во время пандемии произошло смешение ролей «ученик» и «ребенок», что могло стать катализатором для повышенного уровня готовности защищать себя, проявлять негативные эмоции по отношению в том числе и к значимым взрослым. Эти же причины могут объяснять тот факт, что ни у одного младшего школьника не был выявлен низкий уровень гнева – последствия карантина могли повысить уровень этой характеристики, так как уровень гнева, отличный от низкого, связан с неспособностью выстраивать коммуникацию, а в карантин возможность выстраивания коммуникаций, кроме налаженных совместной жизнью семейных, отсутствовала.

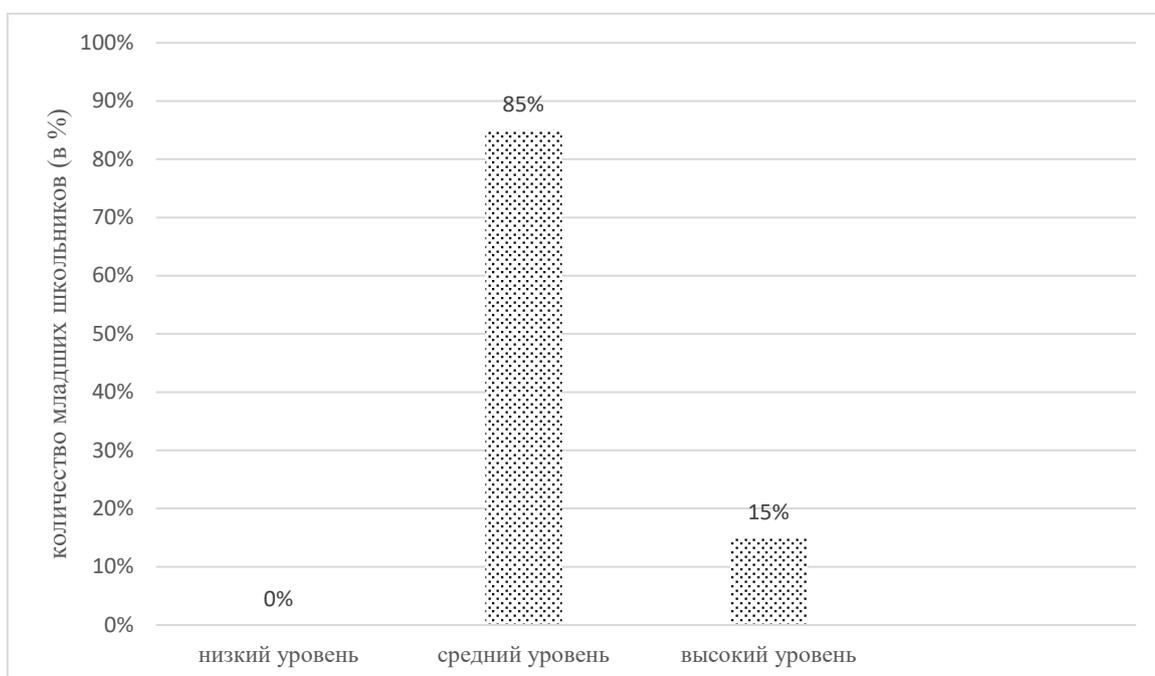


Рис. 10. Уровень враждебности у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.10 мы видим, что у большинства (85%) младших школьников выявлен средний уровень выраженности враждебности, что означает умеренность тенденции к переживанию чувства несправедливости в отношении самого себя, ущемленности, неудовлетворенности желаний. Младшие школьники не стремятся негативно оценивать события и

окружающих их людей, их враждебность по отношению к окружающим несёт защитную функцию – они обнаруживают потерянность, социальную раскоординированность, вызванную фрустрацией, возникшей во время карантина. Тем не менее, карантин мог спровоцировать рост враждебности у тех младших школьников, чьи показатели находились на верхней границе среднего уровня, так как привычный образ жизни им был недоступен, из-за чего регулярно не удовлетворялись потребности в общении и желания, связанные с процессом коммуникации. С этим связан выявленный процент высокого уровня враждебности (15%) – его демонстрируют менее четверти школьников, но, тем не менее, меньшинство (0%) представляют низкий уровень выраженности враждебности. Это связано также с тем, что важную роль играет статус в коллективе сверстников, который в постковидный период «обнулится» - привычные способы коммуникации ощущаются новыми, связи – «поломанными», младшему школьнику приходится восстанавливать своё положение, что может повлечь за собой появление чувства ущемлённости.

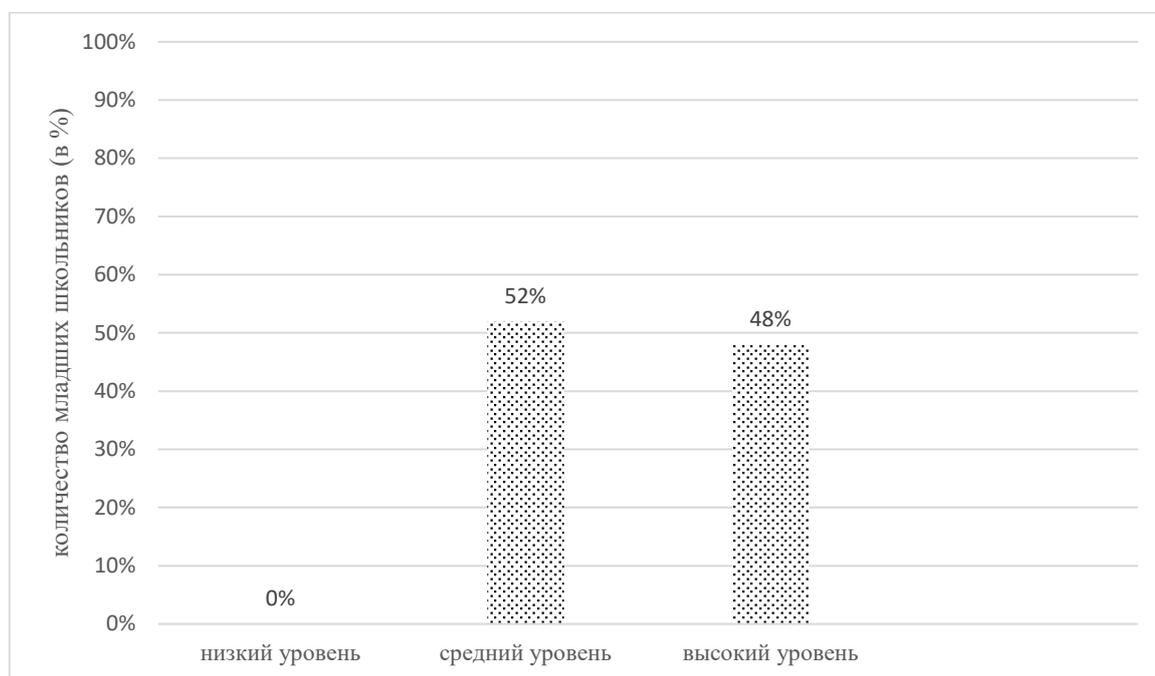


Рис. 11. Общий уровень агрессии у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

Рис.11 наглядно демонстрирует ситуацию относительно общего уровня агрессии у продиагностированных младших школьников. Никто из них (0%) не показывает низкий уровень агрессии, в то время как большинству свойственен средний уровень общей агрессии (52%), что можно было бы трактовать как общую реакцию возрастной группы на переживание периода самоизоляции, но мы также видим, что высокий уровень зафиксирован у немногим меньшего количества школьников (48%). Общий уровень агрессии отражает выраженность отдельных её компонентов, следовательно, в общей сложности у чуть меньшей, чем половина от всех продиагностированных школьников, зафиксирован превышающий средний уровень хотя бы одной из составляющих агрессии.

Проанализировав результаты диагностики по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24, можно сделать вывод, что все продиагностированные младшие школьники демонстрируют общий уровень агрессии не ниже среднего, а 48% обучающихся - показывают высокий, что может быть связано с высоким уровнем выраженности одного из компонентов – гнева, являющегося одним из рассматриваемых нами критериев. Высокий уровень гнева (50% продиагностированных школьников) подразумевает под собой включение физиологического возбуждения и подготовку к агрессии, что в свою очередь может быть обусловлено тем, что младшие школьники переживают второй физиологический криз, а также особой ситуацией в социальной сфере, являющейся следствием нарушения привычного жизненного распорядка вследствие карантина. Также сложившаяся на самоизоляции социальная ситуация объясняет преобладающий средний уровень (85%) другого критерия агрессии – враждебности.

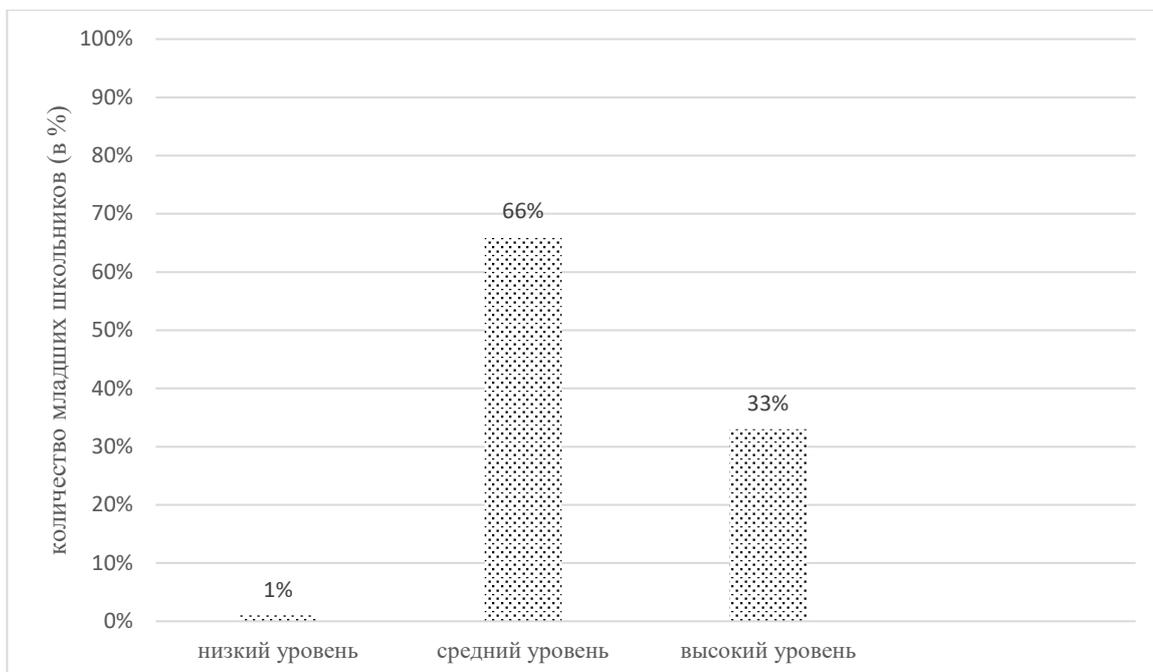


Рис.12 Общий уровень агрессии по совокупности данных методик

На рис.12 можно увидеть, что большинство (66%) школьников обнаруживает средний общий уровень агрессии, больше четверти (33%) – высокий, при этом меньшинству учеников присущ низкий общий уровень агрессии (1%).

Таким образом, вы увидели следующие показатели критериев агрессии:

- Агрессивность – высокий уровень, что проявляется в демонстрации превосходства с точки зрения силы или применением её по отношению к другим, а также отсутствии приспособленности к окружающим обстоятельствам, неудовлетворенности собой и своей жизнью;
- Гнев – высокий уровень, что выражается в импульсивности агрессивности, снижении произвольной регуляции поведения, что, в свою очередь, ведёт к проблемам во взаимоотношениях с окружением;
- Враждебность – средний уровень, характеризующийся умением чаще решать конфликты конструктивно, способностью выстраивать эмоциональные связи с ближайшим окружением.

Полученные результаты говорят о необходимости коррекции агрессии детей младшего школьного возраста. В первую очередь важно вести работу над критериями агрессивности и гнева – именно они являются катализаторами повышения уровня агрессии, в то время как критерий враждебности может выступать в качестве своеобразной опоры при коррекции уровня агрессии.

### **2.3. Программа занятий группового консультирования по снижению уровня агрессии детей младшего школьного возраста**

По результатам диагностики мы увидели, что 33% обучающихся имеет высокие показатели агрессии, а также в целом все имеют хотя бы один высокий показатель по одной или нескольким шкалам форм проявления агрессии. Исходя из результатов диагностики возникает необходимость создания программы по коррекции агрессии младших школьников.

Для коррекции агрессии детей младшего школьного возраста был разработан комплекс консультационных занятий. Консультационные занятия проводились с 19 обучающимися общеобразовательной школы младшего школьного возраста (8-9 лет) в период с сентября 2023 по октябрь 2023 года. Подробнее ознакомиться с комплексом групповых консультационных занятий, направленным на снижение уровня агрессии детей младшего школьного возраста можно в Приложении Г.

#### **Программа занятий группового консультирования по снижению уровня агрессии детей младшего школьного возраста**

**Цель занятий:** снижение агрессии детей младшего школьного возраста посредством группового консультирования.

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Расширить арсенал способов разрешения конфликтных ситуаций;
3. Дать инструменты, помогающие справиться со страхами, связанными с ситуацией окружающих изменений, снизить уровень тревожности;
4. Сформировать навыки приемлемого выражения гнева;

5. Сформировать навыки распознавания и контроля агрессии, умений владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;
6. Развить способность к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

### **Принципы реализации программы:**

#### 1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки

Принцип предполагает заблаговременную подготовку человека к сложным жизненным ситуациям, осуществляемую на всех этапах развития. Успешность социальной адаптации человека находится в прямой зависимости от возраста, в котором начала осуществляться данная подготовка.

#### 2. Принцип деятельностного подхода

Принцип предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности конкретного возрастного периода, так как человек формируется и развивается в деятельности. Принцип реализуется путём организации и стимуляции активной деятельности, сопровождающейся созданием условий для ориентировки в сложных для ребёнка ситуациях.

#### 3. Принцип единства диагностики и коррекции

Эффективность коррекционно-развивающей работы основывается на тщательной диагностике, именно она позволяет составить целостную объективную картину личностного развития и построить корректную схему коррекционно-развивающей работы.

#### 4. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода

Работа выстраивается согласно дифференцированному подходу и учету индивидуальных особенностей каждого участника программы. Программа предусматривает использование разнообразных игр и упражнений на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Также важной составляющей программы является развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Семейным кодексом РФ;
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
5. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357«О внесении изменений в ФГОС НОО» Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636; Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. №2106);
6. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002);
7. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ);
8. Инструктивное письмо от 24.12.2001г. №29/1886-6 Министерства образования Российской Федерации «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»;
9. Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 N 28-51-513/16 "О методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».

**Выборка:** по результатам диагностики мы выделили группу обучающихся, у которых высокие показатели агрессии, а также обучающихся, у которых хотя бы один высокий показатель по одной или нескольким шкалам форм проявления агрессии. В группу вошли 19 обучающихся. Возраст обучающихся 8-10 лет.

**Форма работы:** еженедельные занятия по 45 мин, всего 10 встреч.

**Ожидаемые результаты:**

1. Обучающимися усвоен механизм самопомощи, техники по снятию напряжения;
2. Обучающимися приобретен опыт социально-значимого действия, расширен арсенал инструментов для разрешения конфликтных ситуаций;
3. Обучающиеся открыли в себе новые внутренние силы и жизненные ресурсы, научились владеть собой, контролировать и распознавать свои чувства, эмоции, настроения, выражать гнев приемлемыми способами;
4. Обучающиеся умеют распознавать чужие чувства и эмоции, знают, как реагировать на их проявления корректно.

**Структура занятия:**

1. Знакомство;
2. Разминка;
3. Основная часть;
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

Таблица 5

План проведения групповых консультационных занятий для детей младшего школьного возраста, направленных на снижение агрессии

№	Тема занятия	Содержание
1	Занятие 1. «Расслабление»	<b>Цель:</b> снятие напряжение; формирование навыков приемлемого выражения вербальной агрессии. <b>План:</b> 1. Упражнение «Приветствие»; 2. Упражнение «Драка»; 3. Упражнение «Обзывалки»; 4. Упражнение «Насос и мяч»; 5. Ритуал прощания.
2.	Занятие 2. «Без негативных эмоций»	<b>Цель:</b> снятие негативных эмоций; снятие невербальной агрессии; формирование эффективных способов общения. <b>План:</b> 1. Упражнение «Здравствуйте»; 2. Упражнение «Два барана»; 3. Упражнение «Тух-тиби-дух»; 4. Упражнение «Попроси игрушку»; 5. Ритуал прощания.

№	Тема занятия	Содержание
3.	Занятие 3. «Мир эмоций»	<p><b>Цель:</b> формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме; развитие чувства эмпатии, формирование умения распознавать чужие эмоции.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пожелание на день»;</li> <li>2. Упражнение «Стаканчик для криков»;</li> <li>3. Упражнение «Толкалки»;</li> <li>4. Упражнение «Глаза в глаза»;</li> <li>5. Ритуал прощания.</li> </ol>
4.	Занятие 4. «Неустойчивый мир»	<p><b>Цель:</b> знакомство с инструментами, помогающими справляться со страхами, снижение тревожности, развитие навыка регуляции своего эмоционального состояния</p> <p><b>План:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Зеркало»;</li> <li>2. Игра «Тряпичная кукла и солдат»;</li> <li>3. Игра «Плоды одного дерева»;</li> <li>4. Игра «Пять этажей»;</li> <li>5. Ритуал прощания.</li> </ol>
5.	Занятие 5. «Поддержка»	<p><b>Цель:</b> сплочение детского коллектива, формирование умений понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Приветствие»;</li> <li>2. Упражнение «Доброе животное»;</li> <li>3. Упражнение «Камушек в ботинке»;</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>
6.	Занятие 6. «Доверие»	<p><b>Цель:</b> формирование у обучающихся доверительного чувства к окружающим; развитие коммуникативных навыков сотрудничества в парах.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Здравствуйте»;</li> <li>2. Упражнение «Зайчики»;</li> <li>3. Упражнение «Прогулка с компасом»;</li> <li>4. Упражнение «Головомяч»;</li> <li>5. Ритуал прощания.</li> </ol>
7.	Занятие 7. «Маленький гнев»	<p><b>Цель:</b> формирование навыков приемлемого выражения гнева, обид, поддержание психологического климата в группе.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Обнимашки»;</li> <li>2. Упражнение «Спусти пар»;</li> <li>3. Упражнение «Маленькое приведение»;</li> <li>4. Упражнение «Водопад»;</li> <li>5. Упражнение «Кулачок»</li> <li>6. Ритуал прощания.</li> </ol>
8.	Занятие 8. «Многоликость чувств».	<p><b>Цель:</b> формирования навыков определения и осознания своих и чужих чувств, настроения, формирование самоконтроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Комплимент»;</li> <li>2. Упражнение «Довольный-сердитый»;</li> <li>3. Упражнение «Многоликость чувств»;</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>
9.	Занятие 9. «Эмпатия»	<p><b>Цель:</b> формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Связующая нить»;</li> <li>2. Упражнение «Походи в моих ботинках»;</li> </ol>

№	Тема занятия	Содержание
		3. Упражнение «Поддержка»; 4. Ритуал прощания.
10.	Контрольная диагностика агрессивного поведения.	

#### **2.4. Результаты повторной диагностики агрессии детей младшего школьного возраста**

Для подтверждения эффективности разработанных групповых консультационных занятий, направленных на коррекцию агрессии детей младшего школьного возраста, была проведена повторная диагностика, в которой применялись те же методики, что и в первичной диагностике, а именно: опросник «Тест агрессивности» (Опросник Л.Г. Почебут); Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24. Выборка включает 70 детей, 19 из которых составляли экспериментальную группу, с которой реализовалась составленная нами программа консультационных занятий.

В ходе повторной диагностики агрессии детей младшего дошкольного возраста были получены результаты, которые представлены в следующих рис. 13 – 17. и табл. 6 – 8 (в приложении В).

Данные результаты используем для сравнения уровня агрессии детей младшего школьного возраста до коррекционной работы и после нее.

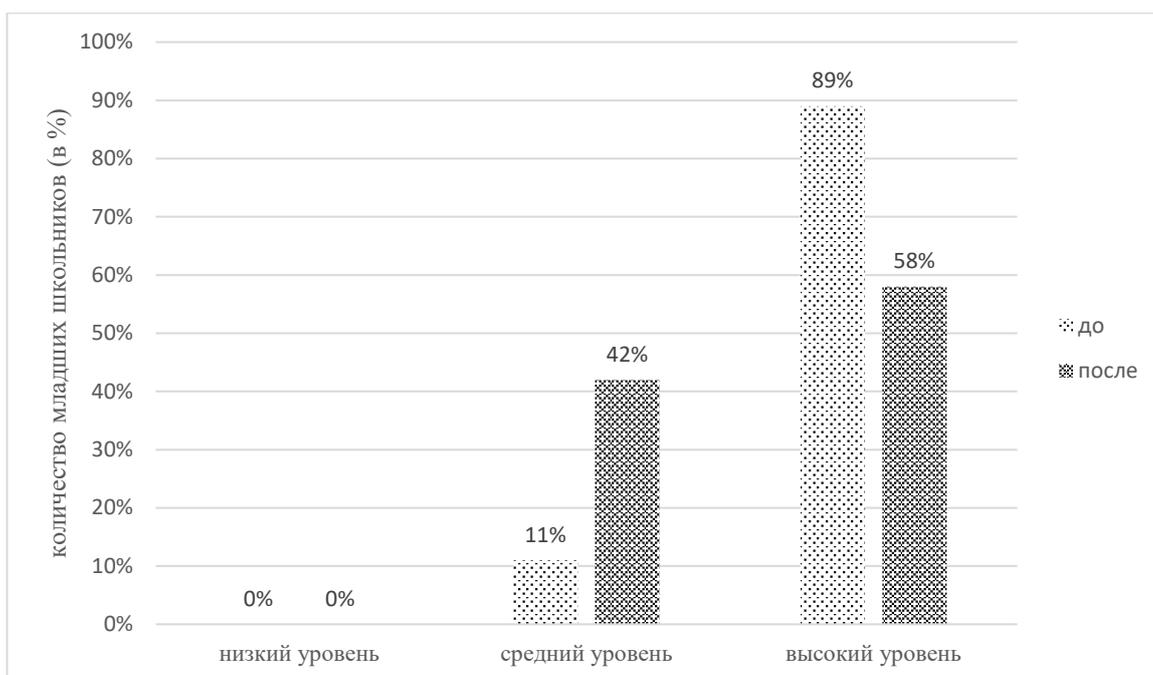


Рис.13. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления физической агрессии детей младшего школьного возраста до формирующего этапа и после него (по результатам опросника «Тест агрессивности») (Л.Г. Почебута).

На рис. 13 мы видим, что возрос процент (с 11% до 42%) обучающихся со средним уровнем агрессии и уменьшился процент обучающихся с высоким уровнем проявления агрессии (с 89% до 58%). Данные результаты свидетельствуют о том, что в ходе прохождения упражнений, позволяющих выплеснуть собственные эмоции, не вредя окружающим, позволили научиться способам приемлемого выражения гнева и агрессии, что снизило уровень проявления физической агрессии.

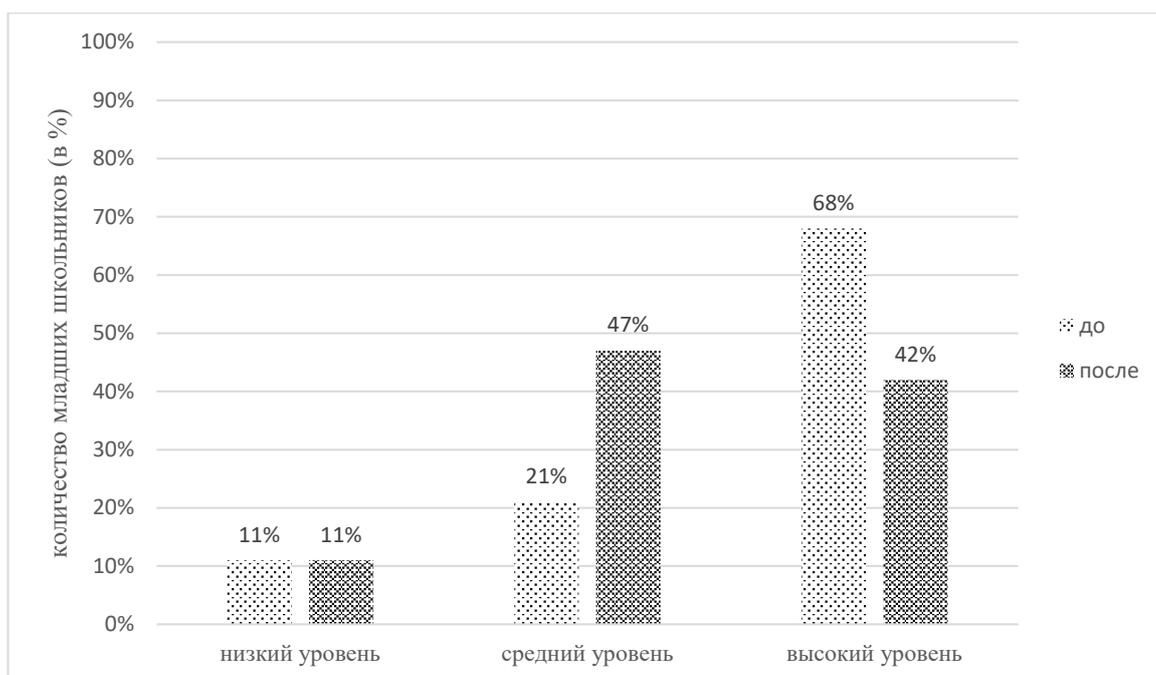


Рис.14. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления вербальной агрессии детей младшего школьного возраста до формирующего этапа и после него (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебута).

Результаты исследования уровня вербальной агрессии, представленные на рис.14, обнаруживают, что произошло увеличение количества обучающихся, демонстрирующих средний уровень вербальной агрессии (с 21% до 47%) и уменьшение количества обучающихся, демонстрирующих высокий уровень вербальной агрессии (с 68% до 42%), что говорит о том, что несмотря на то, что данный вид агрессии довольно типичен для данного возраста, а повышение степени его выраженности может быть сопряжено с последствиями периода самоизоляции, в результате реализации программы и общения обучающихся в процессе занятий, удалось понизить желание прибегать к негативному вербальному воздействию на окружающих и партнёров по общению.

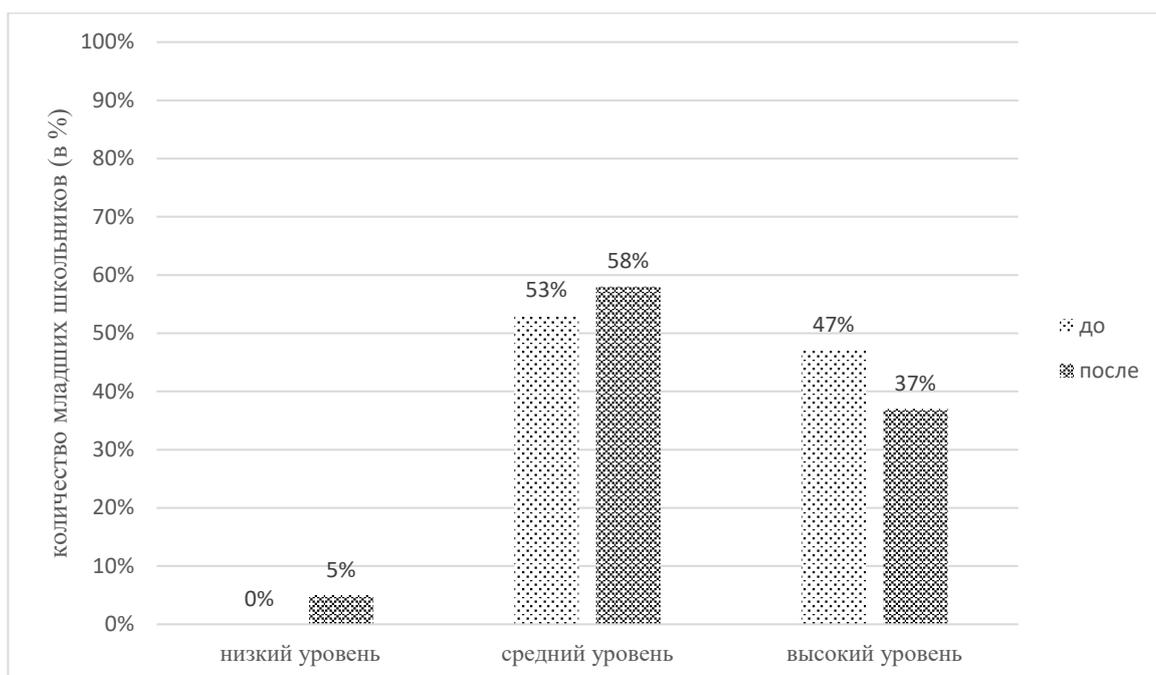


Рис.15. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления эмоциональной агрессии детей младшего школьного возраста до формирующего этапа и после него (по результатам опросника «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебута).

На рис.15 мы можем наблюдать увеличение количества обучающихся со средним уровнем проявления эмоциональной агрессии (с 53% до 58%), а также уменьшение количества обучающихся с высоким уровнем эмоциональной агрессии (с 47% до 37%), а также 5% обучающихся стали демонстрировать низкий уровень эмоциональной агрессии. Данные результаты достигнуты благодаря гармонизации эмоционального фона и освоением приёмов регуляции эмоциональной агрессии в ходе осуществления программы.

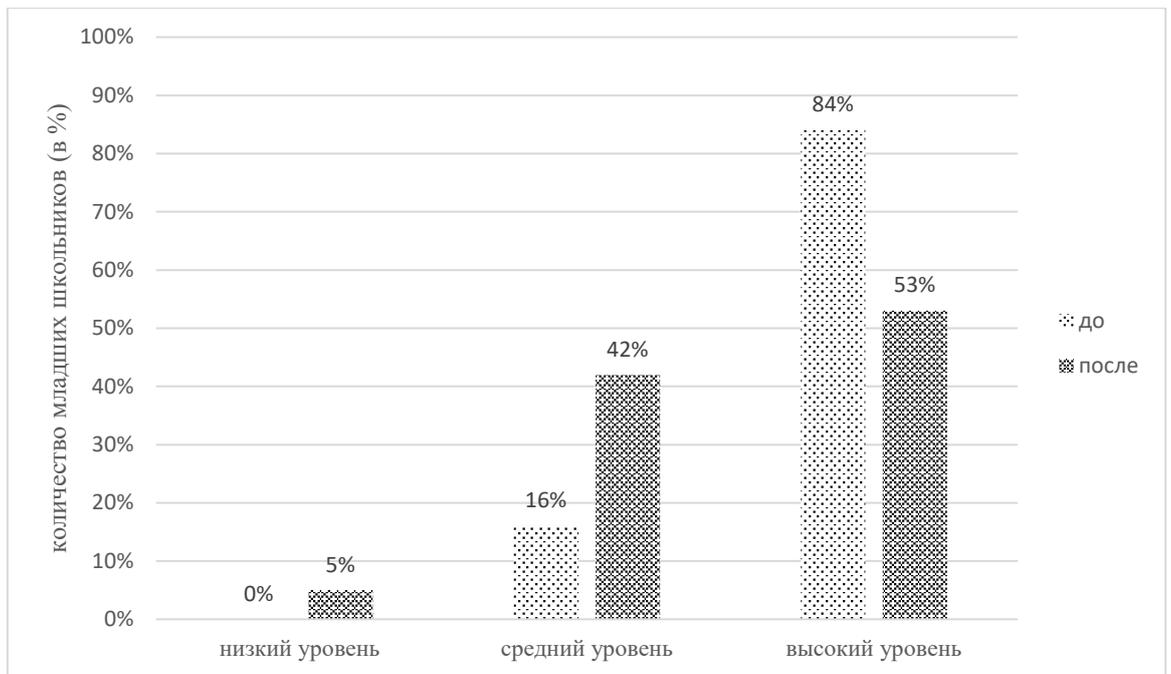


Рис.16. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления самоагрессии агрессии детей младшего школьного возраста до формирующего этапа и после него (по результатам опросника «Тест агрессивности») (Л.Г. Почебута).

На рис.16 мы наблюдаем общее снижение уровня самоагрессии, в том числе у 5% обучающихся уровень снизился до низкого, средний уровень стал присущ большему количеству обучающихся (с 16% до 42%), а также снизилось проявление высокого уровня самоагрессии (с 84% до 53%), что в ходе программы удалось повысить уровень внутренней гармонии обучающихся, вследствие чего отношение к самим себе и окружающим стало более экологичным и доброжелательным, понизилась степень недоверия к окружающему миру.

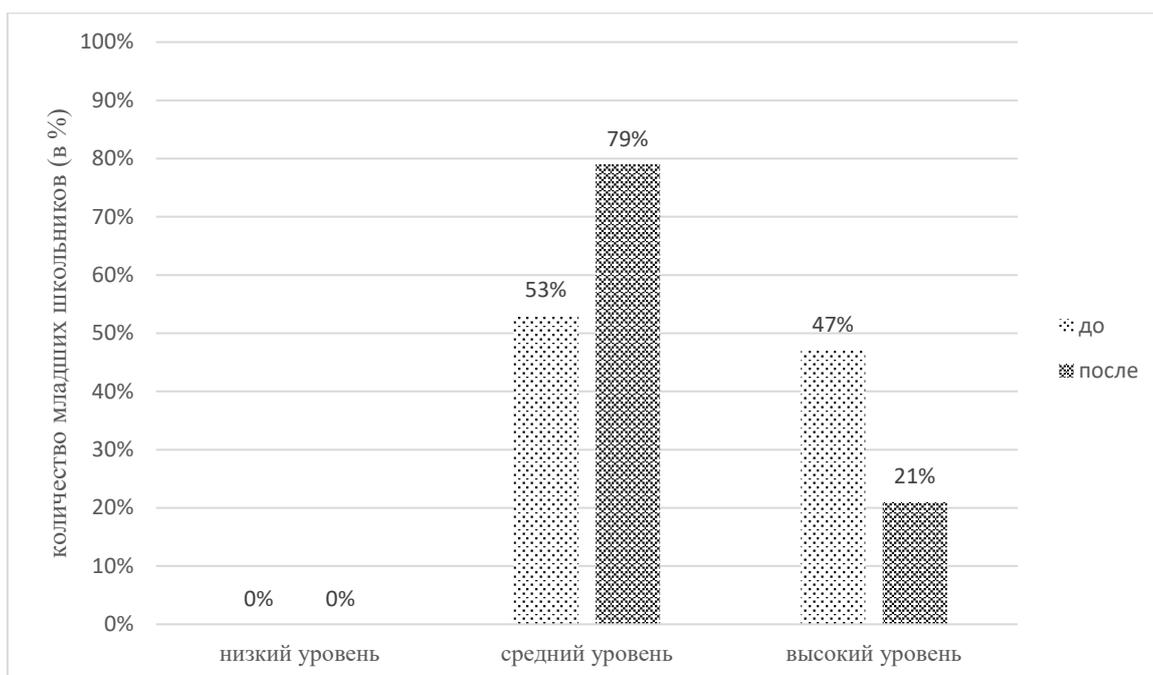


Рис.17. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления предметной агрессии детей младшего школьного возраста до формирующего этапа и после него (по результатам опросника «Тест агрессивности») (Л.Г. Почебута).

На рис.17 мы можем увидеть увеличение количества обучающихся, демонстрирующих средний уровень предметной агрессии (с 53% до 79%), а также уменьшения количества обучающихся, демонстрирующих высокий уровень предметной агрессии (с 47% до 21%). Предметная агрессия не является самым распространённым видом агрессии у младших школьников, тем не менее, в ходе реализации программы удалось добиться её снижения посредством группового характера работы, что увеличило социальную включенность младших школьников, тем самым предметная агрессия стала ещё менее проявляющимся видом агрессии.

Анализ данных, представленных в рис. 13-17 свидетельствует о значительной динамике снижения агрессии по следующим шкалам проявления агрессии: вербальной, предметной агрессии и самоагрессии.

После реализации комплекса консультационных занятий показатель высокого уровня физической агрессии снизился на 34% и на контрольном этапе составляет 58%. Что говорит о том, что после реализации программы

младшие школьники расширили свой арсенал инструментов решения проблемных ситуаций и гораздо реже прибегают к физическому воздействию как способу решения конфликта.

Следует отметить снижение показателя высокого уровня самоагрессии с 84% до 53% (на 31%). Младшие школьники меньше стали проявлять агрессию по отношению к себе; изменился механизм психологической защиты.

Статистически значимо снижение показателей высокого уровня вербальной агрессии снизился на 26% и на контрольном этапе составляет 42% и высокого уровня эмоциональной агрессии, снизившегося так же на 26% и составляющего на контрольном этапе 37%. Следовательно, после проведения коррекции младшие школьники стали меньше выражать свое агрессивное отношение к другим людям, используя словесные оскорбления, а также освоили инструменты экологичного выражения эмоций и переживаний.

Также снизился показатель высокого уровня предметной агрессии (показатель снизился на 21%). Следовательно, младшие школьники в меньшей степени стали срывать свою агрессию на окружающие их предметы.

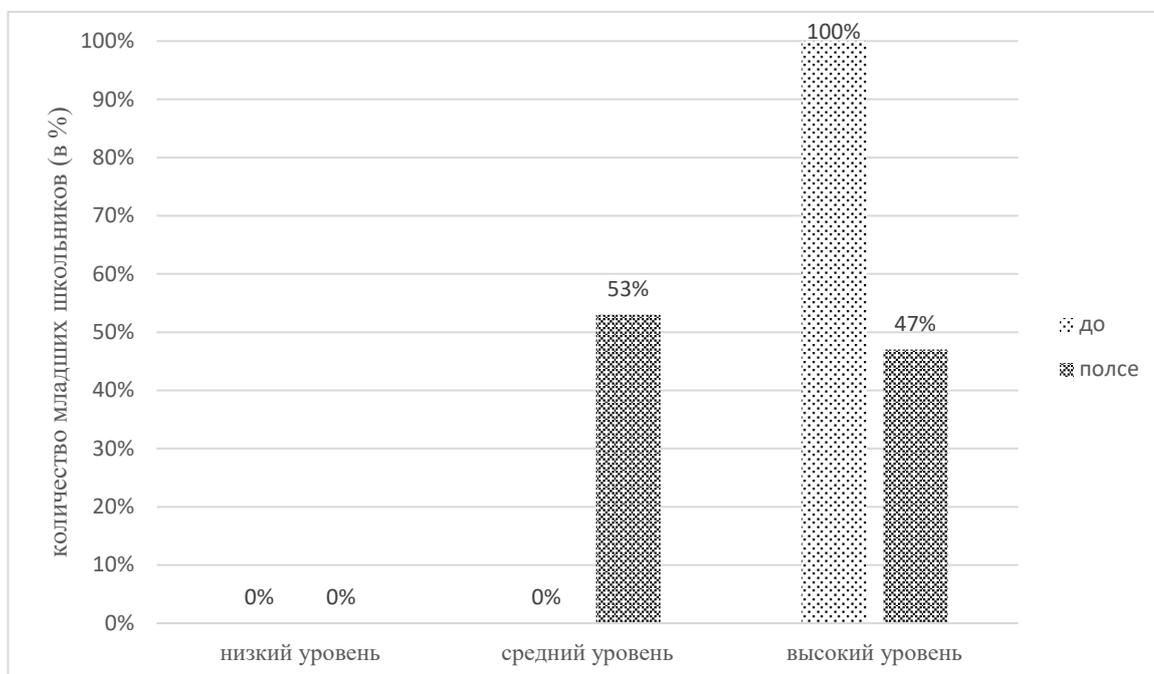


Рис.18. Динамика распределения младших школьников по уровням проявления агрессивности и адаптивности детей младшего школьного

возраста до формирующего этапа и после него (по опроснику «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебута)).

Из рис.18. видно, что большинство младших школьников (53%) после проведения консультационных занятий имеют среднюю степень агрессивности и адаптивности.

Проведенный сравнительный анализ степени агрессивности и адаптивности младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования свидетельствует о снижении агрессивности после реализации комплекса консультационных занятий.

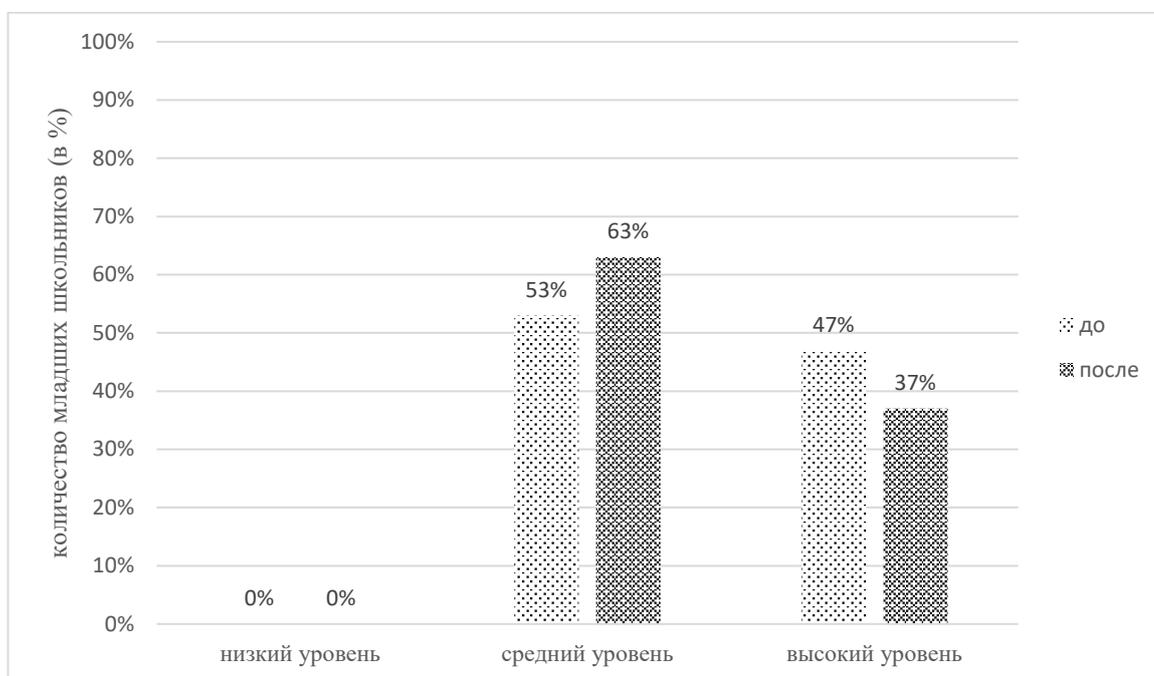


Рис. 19. Динамика распределения младших школьников по уровням физической агрессии детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.19 мы можем наблюдать увеличение количества обучающихся, демонстрирующих средний уровень агрессии (с 53% до 63%), а также снижение количества обучающихся с высоким уровнем физической агрессии (с 47% до 37%), что говорит о достигнутом в результате осуществления программы увеличении разнообразия моделей и стратегий поведения, которые позволяют выстраивать отношения сотрудничества.

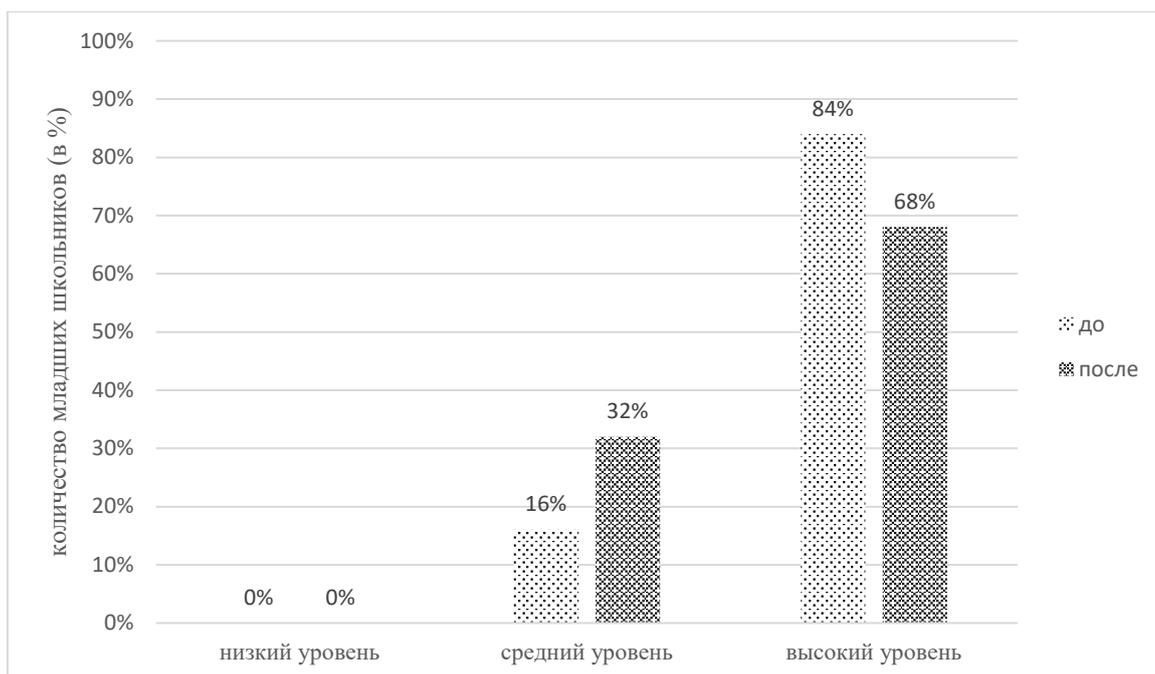


Рис. 20. Динамика распределения младших школьников по уровням выраженности проявления гнева у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.20 мы видим, что среди продиагностированных школьников наблюдается увеличение количества школьников, демонстрирующих средний уровень выраженности гнева (с 16% до 32%), а также уменьшение количества обучающихся, чей уровень выраженности гнева находится на высоком уровне (с 84% на 68%), что говорит о восстановлении умения выстраивать коммуникации посредством групповой работы в рамках программы.

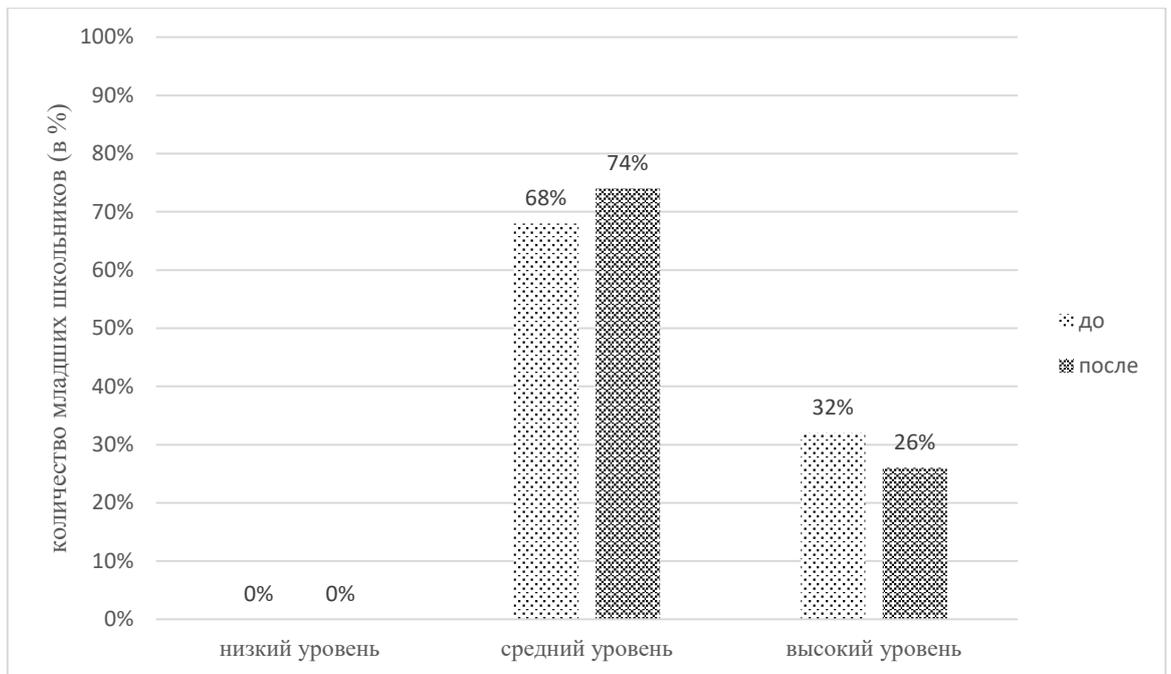


Рис. 21. Динамика распределения младших школьников по уровням выраженности проявления враждебности у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

На рис.21 мы видим, что наблюдается увеличение количества обучающихся со средним уровнем враждебности (с 68% до 74%) и уменьшение количества обучающихся с высоким уровнем враждебности (с 32% до 26%), что объясняется возвратом к привычному взаимодействию со сверстниками, восполнением потребности в общении, налаживанием связей и помощью при выстраивании коммуникации в условиях работы в группе в процессе реализации программы.

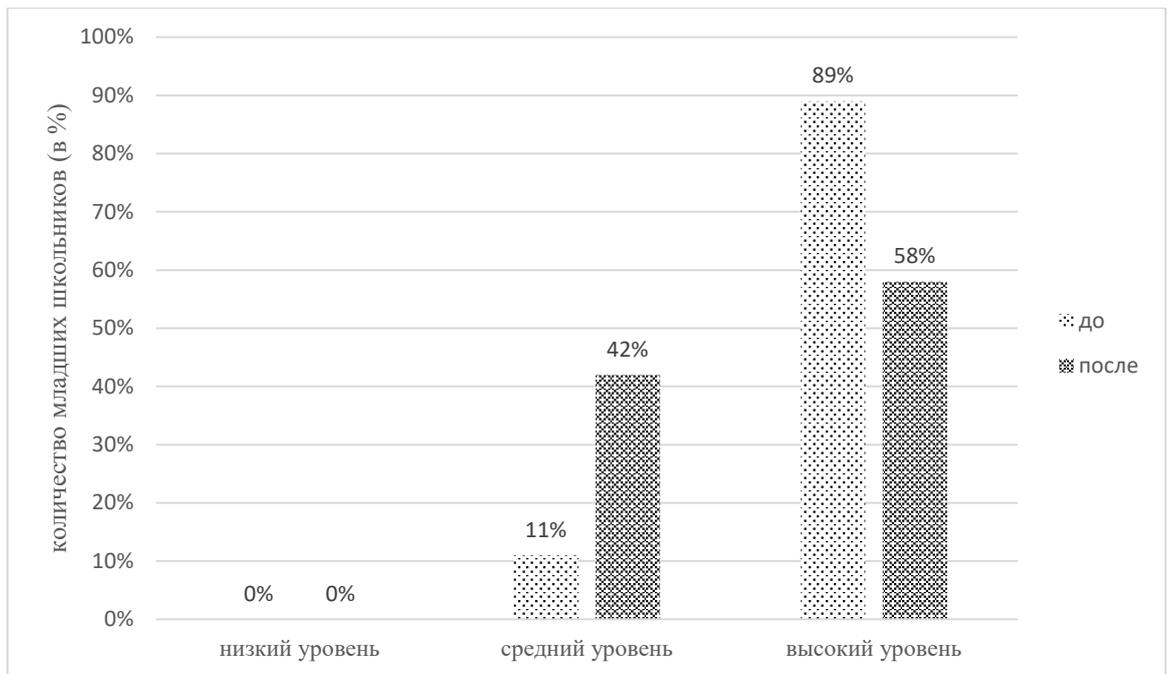


Рис. 22. Динамика распределения младших школьников по уровням общей выраженности проявления агрессии у детей младшего школьного возраста (по опроснику Басса-Перри ВРАQ-24)

Рис.22 наглядно демонстрирует ситуацию относительно общего уровня агрессии у продиагностированных младших школьников. Наблюдается увеличение процента обучающихся со средним уровнем агрессии (с 11% до 42%) и уменьшение количества обучающихся с высоким уровнем агрессии (с 89% до 58%). Общий уровень агрессии отражает выраженность отдельных её компонентов, следовательно, в общей сложности у большего, чем половина количества от продиагностированных школьников экспериментальной группы, зафиксирован превышающий средний уровень хотя бы одной из составляющих агрессии.

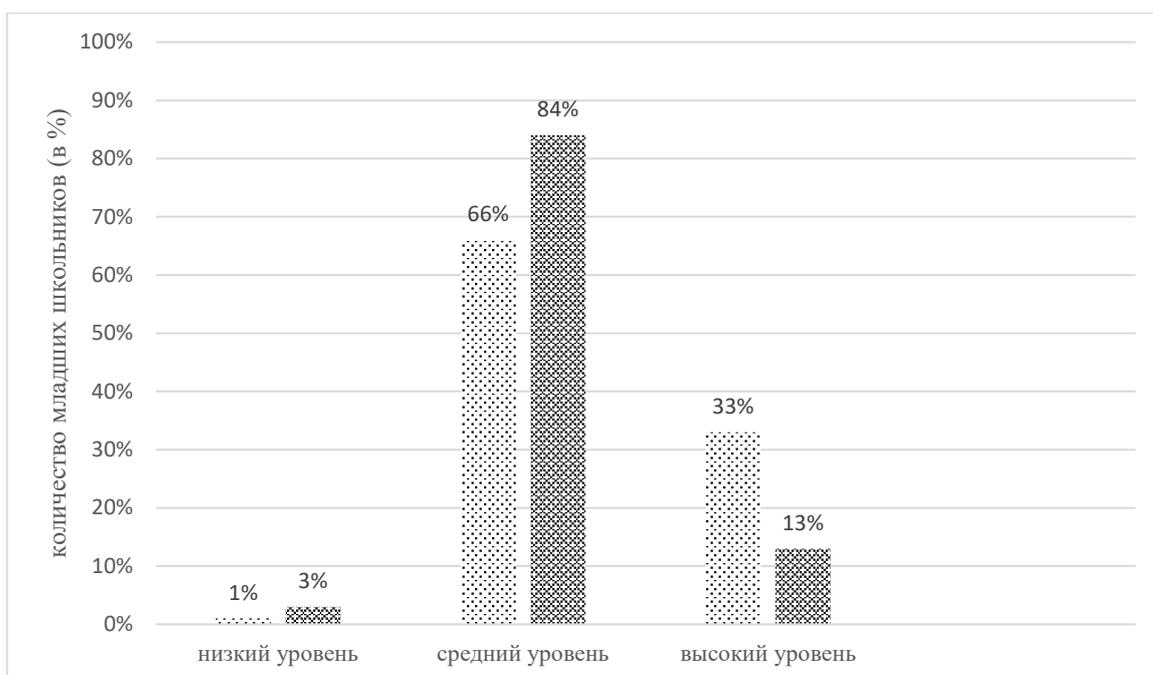


Рис.23 Динамика распределения младших школьников по уровням общей агрессии по совокупности данных методик

На рис.23 можно увидеть, что на момент повторной диагностики большинство школьников по-прежнему обнаруживает средний общий уровень агрессии, но этот показатель ощутимо вырос (с 66% до 84%), в то время как количество младших школьников, показывающих высокий уровень агрессии, наоборот, уменьшилось (с 33% до 13%), кроме того, увеличилось и количество учеников, показывающих низкий общий уровень агрессии (с 0% до 3%).

Условием снижения высокого общего уровня агрессии в первую очередь обеспечивается снижением выраженности критериев агрессивности и гнева, что мы можем увидеть в представленных выше результатах повторной диагностики экспериментальной группы младших школьников.

Исходя из сравнительного анализа результатов исследования, можно говорить о снижении агрессии детей младшего школьного возраста после проведения консультационных занятий.

С целью проверки достоверности полученных изменений, нами была проведена статистическая обработка результатов с применением Т-критерия

Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $(0,01)$ . Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_0$  как достоверную на уровне 95% вероятности. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении .

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что реализованная программа положительно сказалась на динамике снижения агрессии детей младшего школьного возраста. Значительно снизилась доля проявления вербальной, предметной агрессии, самоагрессии в поведении детей младшего школьного возраста. Обучающиеся приобрели усвоили механизм самопомощи, освоили техники по снятию напряжения, расширили арсенал инструментов для разрешения конфликтных ситуаций, научились распознавать и контролировать агрессию, навыки проявления агрессии социально-приемлемыми способами, стали более способны к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию.

## Выводы по главе 2

1. Во второй главе нами были приведены критерии и уровни личностного самоопределения – агрессивность, враждебность, гнев, описаны методики для исследования каждого из критериев. Далее нами было проведено констатирующее исследование проявлений агрессии младших школьников, в нем участвовали 70 младших школьников в возрасте от 8 до 9 лет.

2. Результаты проведенного констатирующего исследования указывают на то, что больше половины детей младшего школьного возраста имеют высокий уровень агрессии. Это явно свидетельствует о том, что дети не умеют выражать агрессию социально-приемлемыми способами. Причинами такого поведения детей может быть семейное неблагополучие, влияние сверстников, влияние СМИ. Полученные результаты говорят о необходимости проведения работы по коррекции агрессии детей младшего школьного возраста.

3. Учитывая, формат группового консультирования является мощным средством профилактики и коррекции агрессивного поведения детей, которое позволяет использовать ряд различных методов и форм активного обучения и взаимодействия, а также принимая во внимание тот факт, что главное и основное условие группового консультирования – общение со сверстниками, которое зачастую является источником конфликтных или дискомфортных ситуаций, но при этом данные ситуации будут происходить под контролем психолога, что делает такое взаимодействие наглядным и экологичным; таким образом, мы остановили свой выбор на данном формате работы при разработке программы групповых консультационных занятий.

4. По результатам контрольного этапа эксперимента можно сделать следующие выводы:

- большинство школьников по-прежнему обнаруживает средний общий уровень агрессии, но этот показатель ощутимо вырос (с 66% до 84%);
- количество младших школьников, показывающих высокий уровень агрессии, наоборот, уменьшилось (с 33% до 13%);

- увеличилось количество учеников, показывающих низкий общий уровень агрессии (с 0% до 3%).

Условием снижения высокого общего уровня агрессии является снижение выраженности критериев агрессивности и гнева, что мы можем увидеть в представленных результатах

Таким образом, можно сказать, что реализация комплекса консультационных групповых занятий позволила снизить уровень агрессии младших школьников. Кроме того, значительно снизилась доля проявления предметной, вербальной агрессии, самоагрессии в поведении детей младшего школьного возраста. Младшие школьники приобрели навыки проявления агрессии социально-приемлемыми способами, освоили механизмы самопомощи и техники снятия напряжения, увеличили вариативность моделей поведения в конфликтных ситуациях, научились распознаванию и контролю агрессии, развили способности к эмпатии, доверию, сопереживанию. Данные изменения стали возможны благодаря разнообразию форм работы в рамках разработанной программы:

- групповая форма работы в рамках различных по содержанию заданий, а также регулярные ритуалы приветствия и прощания способствовали прививанию правил экологичного и взаимоуважительного общения, позволили развить эмпатию и чуткость к состоянию другого;
- упражнения на расслабление и дыхание позволили научиться совладать с собственным состоянием, а также способствовали развитию умения находить ресурс в себе;
- упражнения, позволяющие выплеснуть собственные эмоции, не вредя окружающим, позволили научиться способам приемлемого выражения эмоций и механизмы самопомощи;
- необходимость работать в группе, чтобы выполнение задания стало возможным, а также вариативность состава групп внутри упражнений способствовали развитию навыков коммуникации, а

также способность адаптировать своё поведение относительно разных партнёров по общению, расширению арсенала моделей поведения в самых разных ситуациях общения в том числе и конфликтных.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время детская агрессия и родственные ей формы поведения являются актуальными проблемами для исследования, несмотря на то, что проблема – агрессия как феномен – сравнительно молода. На сегодняшний день проявления детской агрессии, в том числе в постковидный период, являются одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, на это повлияла в том числе и самоизоляция, явившаяся следствием пандемии коронавируса, что подтверждают данные ВОЗ, полученные в результате исследования уровня тревоги и страха населения. Проблема детской агрессии не нова, но самоизоляция выступила в роли катализатора, способствовавшего её актуализации. Отдельного внимания заслуживает категория младших школьников, зачастую они остаются вне фокуса, так как данный возраст не является критическим кризисом, однако при этом может спровоцировать целый ряд психологических проблем, особенно в условиях нарушения привычного протекания процессов развития личности в данном возрастном периоде.

В рамках диссертационной работы были изучены теоретические аспекты и особенности агрессии в младшем школьном возрасте: описание различных подходов к изучению данного феномена, как отечественных, так и зарубежных учёных; индивидуально-психологические особенности данного возрастного периода; особенности проявления агрессии в младшем школьном возрасте, в том числе особенности проявления в постковидный период; возможные способы и методы коррекции агрессии в младшем школьном возрасте. Были определены и описаны критерии исследования. На основании полученной информации был проведен подбор методик по исследованию проявлений агрессии младших школьников.

По результатам констатирующего исследования, в котором приняли участие 70 младших школьников, было выявлено, что большинство (66%) школьников обнаруживает средний общий уровень агрессии, больше четверти

(33%) – высокий, при этом меньшинству учеников присущ низкий общий уровень агрессии (1%).

Исходя из анализа полученных результатов, была разработана и реализована программа групповых консультационных занятий, направленная на снижение агрессии у младших школьников. По результатам реализации программы значительно снизилась доля проявления вербальной, предметной агрессии, самоагрессии в поведении детей младшего школьного возраста. Положительное влияние данной программы было подтверждено статистической проверкой различия.

Таким образом, экспериментально было доказано, что групповое консультирование с использованием различных психотехник и упражнений, а также работой с развитием навыков самопомощи будет результативно в целях снижения уровня агрессии у младших школьников. Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть агрессия детей младшего школьного возраста в постковидный период проявляется через враждебность, гнев, агрессивность, и групповые консультативные встречи будут способствовать снижению агрессии у детей младшего школьного возраста в постковидный период.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическое значение исследования состоит в систематизации и обобщении научной литературы по проблеме исследования, а также уточнении понятия «агрессия».

Практическое значение состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с младшими школьниками, направленной на снижение агрессии в поведении. Разработанные консультативные занятия по коррекции агрессии детей младшего школьного возраста могут быть использованы в практике педагогами-психологами в школах, а также практикующими психологами в психолого-педагогических центрах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе // Школа и психологическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. М.: Медицина. 1988. С. 47- 48.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.
3. Алфимова, М.В. Психогенетика агрессивности / М.В. Алфимова, В.И.Трубников // Вопросы психологии. 2000. № 6.
4. Амбалова С.А., Бекоева М.И. К вопросу о психологических особенностях учебной деятельности и агрессивном поведении младших школьников // Азимут научных.
5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Прикладная психология. 1999. № 1. С. 41-47.
6. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М., 1999, 508 с.
7. Батурина Г.И. Эмоции и чувства как специфическая форма отражения действительности. Учёные записки Ивановского пед. ин-та Иваново: Изд-во пед. ин-та. 1973.
8. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. СПб., 2008. 288 с.
9. Берковитц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. М.: Владос. 2001. 512 с.
10. Берлянд Ю. Б. Опыт профилактики детской и подростковой агрессии в общеобразовательных организациях Российской Федерации (обзор) //Подходы к профилактике агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде. 2020. С. 22-41.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2009. 400 с.

12. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб.: Речь, 2004.
13. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Академия, 2004.
14. Будыкин А.В., Жигачев А.С. Агрессия: особенности проявления и копинг-стратегии в подростковом возрасте // Психология и право. 2013. №4. С. 11-21.
15. Буравцова Н. В. Проблемы оказания психологической помощи в ситуациях аутоагрессивного поведения подростков в условиях пандемии covid-19 //СМАЛЬТА международный научно-практический и методический журнал. 2021. №. 1. С. 14-21.
16. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А., Лебедева Н.Н. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. 480 с.
17. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: МГУ, 1990.136 с.
18. Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Том 5, №2(18). С. 291-308.
19. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. Спб.: Питер. 2001. 352 с.
20. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми: Пер. с нем. М.: Педагогика, 1991.144 с.
21. Валявко С. М., Аксёнова Ю. Ю. Концепции агрессивного поведения детей дошкольного возраста: современный взгляд //Специальное образование. 2015. №. 2. С. 17-28.
22. Василюк Ф.Е. Анализ преодоления критических ситуаций / Психология переживания. М.: ЮНИТИ. 1984. 37 с.
23. Введение в психоанализ: Лекции / Зигмунд Фрейд; [Пер. с нем. Г. Барышникова]. СПб.: ПИТЕР, 2001. 381 с.

24. Воронина Е. М. Психологическое консультирование семей, в которых ребёнок младшего школьного возраста склонен к проявлению агрессии //Аллея науки. 2018. Т. 6. №. 11. С. 142-151.
25. Выготский Л. С. Кризис семи лет // Собр. соч.:В 6 т.М, 1984.Т. I. С. 376-385.
26. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика. 1991.
27. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Тонус. 2000. № 5. С. 14-16.
28. Гаврильева К. Е., Алексеева Ф. И. Эмоциональное благополучие младших школьников в условиях дистанционного обучения //Аммосов-2021. 2021. С. 396-400.
29. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология мотиваций и эмоций: хрестоматия / Ю.Б. Гиппенрейтер, Фаликман, М.В. -М. : АСТ: Астрель, 2009. 704 с.
30. Гуткина Н.И. Несколько случаев из практики школьного психолога. М.: Знание. 1991. № 10. С.19-22.
31. Дейнека О. С., Максименко А. А. Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2020. № 2. С. 28-39.
32. Добранова А. А., Гордиенко Е. В. Учет особенностей эмоциональных реакций младших школьников в процессе психологического консультирования //Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика. 2019. С. 223-225.
33. Долгова А. Г. Агрессия в младшем школьном возрасте: диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2009. 215 с.
34. Дубинко Н.А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте// Вопросы психологии. 2000. №1.

35. Дубинко, Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии / Н. А. Дубинко // Социально-пед. работа. 1997. № 4.
36. Дунаевская Э.Б., Хандожко А.Н. Особенности эмоциональный состояний у младших школьников: изучение взаимосвязи тревожности и агрессивного поведения // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 62(19). С. 44-48.
37. Дышлева А.Ю. Агрессия как форма противоправного сексуального поведения // Международный медицинский журнал. 2002. Т. 8. № 4.
38. Европейское региональное бюро ВОЗ. Психическое здоровье и психологическая выносливость во время пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic> (дата обращения: 21.11.2021)
39. Елисеева Н. Д. Семья как социальный капитал личности в эпоху пандемии // Человеческий капитал. 2020. №. 10. С. 132-144.
40. Ениколопов, С.Н. Понятие агрессии в современной психологии / С.Н. Ениколопов // Прикладная психология. 2001. № 1.
41. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой; Вступительная статья А.Е. Ольшанниковой. М.:Изд-во МГУ. 1980. 315 с.
42. Ильевич Т. П., Сенькив А. Г. Социально-психологические аспекты коррекции агрессивного поведения младших школьников // ББК 65.272 Ф 796. – 2023. – С. 60-64.
43. Истомина С.В. Снижение агрессивности младших школьников "группы риска" посредством групповой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2016. №2 (30). С.113-118.
44. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. М.: Политиздат, 1988. 335 с.

45. Каменева Е. Н. Особенности агрессивного поведения у младших школьников. 2020.
46. Кешева К. К. Агрессивное поведение детей младшего школьного возраста //Моя профессиональная карьера. – 2021. Т. 1. №. 28. С. 165-171.
47. Ковалев П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: Автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Спб., 1996. 161 с.
48. Ковалева А.В. Физиологические предикторы умственной работоспособности детей младшего школьного возраста // Школа здоровья. 1998.
49. Коган Л.Н. Человек и его судьба. М.: Мысль, 1988. 125 с.
50. Коренкова Н.Е., Звоников В.М., Олейник Ю.Н.. Круглый стол "самоизоляция в условиях covidпандемии: восприятие, последствия и рекомендации психологов" // Знание. Понимание. Умение. 2020. №3. С.278-284.
51. Королева М. В. Страхи младшего школьника как проблема психологического консультирования //Системогенез учебной и профессиональной деятельности. 2013. С. 384-387.
52. Котова С.А. Организация дистанционного обучения в начальной школе/С.А. Котова, Е.А. Булаева //Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 1. С. 37-40.
53. Кочнева Е.М., Зайцева Д.С., Алимирзоева Л.М.К. Психолого-педагогическая профилактика и коррекция неконструктивных форм поведения младших школьников // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-i-korreksiya-nekonstruktivnyh-form-povedeniya-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 18.03.2023).
54. Кравцова Е. Е. Психологическое содержание понятия «социализация» в рамках культурно-исторического подхода Л. С. Выготского // Журнал практического психолога. 2005. № 6. С. 52-60.

55. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб., 2003.
56. Кулдошина О. Психологические риски пандемии и самоизоляции для детей //Scientific Collection «InterConf». 2023. №. 140. С. 243-249.
57. Куликова Т. И., Нгок Н. З. Эмоциональные нарушения в младшем школьном возрасте: результаты исследования //Концепт. 2017. №. 7. С. 55-59.
58. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая Психология для Воспитателя. Киев, 1992.
59. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая Психология для Воспитателя. Киев, 1992.
60. Левина И.Л. Школьная адаптация, и ее нарушения. Новокузнецк: ИПК. 2002. 142 с.
61. Лисина М.И. Общение, личность и психическое развитие ребёнка. М. Воронеж, 1997.384 с.
62. Лоренц К. Агрессия. Так называемое «зло». М.: Прогресс, 1994. 272 с.
63. Лукина М. Л., Шарифулина И. А. Детская агрессия //Вестник науки и образования. 2020. №. 15-1 (93). С. 96-99.
64. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Издательство «Речь». 2006. 176 с.
65. Мавлянова О.В. Факторы трансформации неконструктивных форм агрессивного поведения в конструктивные // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. Том 3. № 4. URL: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2011/n4/48752.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n4/48752.shtml) (дата обращения: 20.02.2023).
66. Мамедова Л. В., Рочев В. Ф., Дулесова А. С. Снижение агрессии детей младшего школьного возраста //Управление образованием: теория и практика. 2021. №. 6 (46). С. 72-79.
67. Маркова Н. Г., Галиуллина Р. М., Сабирова Г. Р. Агрессивное поведение детей младшего школьного возраста как социальная проблема //За

вклад в развитие современного образования и педагогической деятельности. 2022. С. 115-118.

68. Матвеева Л.А. Развитие свойств субъекта учебной деятельности в младшем школьном возрасте. СПб.: Питер. 1991. 89 с.

69. Минакова Светлана Сергеевна, Николаева Алла Алексеевна, Савченко Ирина Алексеевна Особенности коммуникативных навыков агрессивных детей // Бюллетень науки и практики. 2019. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-kommunikativnyh-navykov-agressivnyh-detey> (дата обращения: 20.05.2023).

70. Можгинский Ю. Агрессивность детей и подростков. Litres, 2022.

71. Можгинский Ю.Б. «Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм». 2006.

72. Морозов А.В. Изменение менталитета субъектов образовательного процесса в условиях цифровизации образования // Социально-психологические проблемы ментальности / менталитета. 2018. № 14. С. 65-73.

73. Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Том 5, №2(18). С. 47-83.

74. Нечаева А.Ю. Влияние пандемии и дистанционного обучения на психическое состояние детей младшего школьного возраста // Скиф. 2021. №5 (57). С.75-78.

75. Николаева А. А., Смурыгина Е. А. Особенности психолого-педагогической характеристики детей младшего школьного возраста, влияющие на возникновение конфликтов // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №6. С. 379-384.

76. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 1998. 352 с.

77. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов; под ред. Л. И. Скворцова. - 26-е изд., испр. и доп. М.: Оникс. 2009.
78. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений // Вопросы психологии. №3 1994. с.131-137.
79. Палагина, А. О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе // Образование и воспитание. 2016. № 4 (9). С. 1-4.
80. Петрунук В.П., Таран Л. Н. Младший школьник. М.: Знание. 1981. 96 с.
81. Пилецкий С.Г. Сравнительный анализ этологического исоциобиологического подходов к исследованию человеческой агрессивности// Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2012, №8 (22).
82. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
83. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
84. Позднякова М. Е., Брюно В. В. Агрессивное поведение детей и подростков как предиктор девиантного и криминального поведения: средовые и личностные факторы //Россия реформирующаяся. 2022. №. 21. С. 407-447.
85. Прихожан А.М. Проективная методика для диагностики школьной тревожности / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова, И.Б. СПб. 2002. С.47-60.
86. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В.М. Астапов. СПб. 2001. С. 143-156.
87. Простофилин А. М. Психологические границы безопасных проявлений агрессии в младшем школьном возрасте //Достижения вузовской науки. 2016. №. 25-1. С. 162-167.

88. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь. 2014. 272 с. с. 7.
89. Психопова З.А., Балкизова Ф.Б. психолого-педагогические основы коррекции агрессивного поведения у младших школьников // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. №40. С.17-22.
90. Реан А. А., Ставцев А. А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга // Вопросы образования. 2020. № 3. С. 37-59.
91. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А. А. Реан. СПб., 1996. 38 с.
92. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Кн 2. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
93. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста: альбом диагностических и коррекционных методик. М.: Принт, 2000. 57с.
94. Савина Е. Тревожные дети // Дошк. Воспитание. 1996. № 4. С. 11-14.
95. Селезнева Г. Н., Саенко Д. М. Эмоциональная сфера детей дошкольного и младшего школьного возраста //Научный альманах. 2016. №. 7-2. С. 240-244.
96. Семенова Л. Э. и др. Детский взгляд на пандемию COVID-19: гендерная специфика представлений старших дошкольников и младших школьников //Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9. №. 4 (37). С. 14-40.
97. Семенова Л.Э., Семенова В.Э. пандемия коронавирусной инфекции covid-19 и самоизоляция в восприятии детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Системная психология и социология. 2020. №3 (35). С. 85-101.
98. Семенова Л.Э., Семенова В.Э. Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 и самоизоляция в восприятии детей старшего

дошкольного и младшего школьного возраста // Системная психология и социология. 2020. №3(35). С. 85-101.

99. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения детей и условия его коррекции». Москва, 1996. 212 с.

100. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Бурлачук, С.Морозов. СПб. 2003. 352 с.

101. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д, 2010.

102. Сулейманова Т. З., Эхаева Р. М. Проявление агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста //Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. 2022. С. 319-321.

103. Тархова Л. «Как уберечь ребёнка от тюрьмы и панели». Москва. 1997. 152 с.

104. Толковый словарь Русского языка С.И. Ожегова / Под ред. Н.Ю. Шведовой. М.: ООО «ИТИ Технологии». 2006. 944 стр.

105. Тревожный ребенок: младший школьный возраст: книга для родителей/ Т.В.Костяк.М.: Издательский центр «Академия», 2008.96 с.

106. Трушкина С.В. Стресс и его последствия у детей первых лет жизни // Современное дошкольное образование. 2018. №3(85). С. 24-31.

107. Усова Светлана Николаевна, Жукова Евгения Анатольевна Неконструктивное поведение младших школьников: коррекция и профилактика // Народное образование. 2012. №2. С.224-228.

108. Усова Светлана, Жукова Евгения Воспитание позиции ненасилия у младших школьников в образовательном пространстве школы // Социальная педагогика. 2011. №5. С.53-60.

109. Ушаков Д.В., Юревич А.В., Юревич М.А. Экспертный опрос о психологическом контексте коронавирусной эпидемии // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Том 5, №2(18). С. 115-153.

110. Фалей А. В., Иванова Т. С. Особенности агрессивного поведения детей младшего школьного возраста // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2015. №. 7-10. С. 163-167.
111. Федосенко Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. № XXV С. 34-47.
112. Фомиченко А.С. Причины проявления агрессии в детском возрасте // Культурно – историческая психология. 2010. №2. С. 83-86. (Ениколопов С. Н., Широкова О. Малолетние преступники. Электронная версия: <http://www.svobodanews.ru/article.asp?exactdate=20061103140014387>.)
113. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа: В 3 т. / А. Фрейд. М., 1999. Т. 1.
114. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1999. 367 с.
115. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения. М.: ВЛАДОС. 2010. 270 с.
116. Харламова К. С. Современные проблемы профилактики конфликтного поведения у детей младшего школьного возраста // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. 2016. С. 712-717.
117. Шамликашвили Ц.А., Харитонов С.В., Пчелинцева Д.Н., Графский В.П. Агрессивность учащихся средних и старших классов и предпочитаемые ими стили поведения в конфликтной ситуации, гендерный аспект // Психология и право. 2018. Том 8. № 2. С. 138-151.
118. Юнусова К. А., Болтаева Л. Ш. Психолого-педагогическое сопровождение современным педагогом обучающихся с агрессивным поведением // Молодые исследователи. 2023. С. 521-525.
119. Якобсон П.М. Изучение чувств у детей и подростков. М.: АПН РСФСР. 1961. 213 с.

120. Якубенко О. В. Коррекция агрессивного и аутоагрессивного поведения младших школьников как условие их социализации в нестабильном мире // Человек и общество в нестабильном мире. 2016. С. 227-230.
121. Якутина Н.Н. Актуальность проблемы агрессивного поведения детей младшего школьного возраста // Вестник науки. 2022. №4 (49). С.86-92.
122. Aime M., Dery J.T., Paquette D., Verlaan P. Predictors of childhood trajectories of overt and indirect aggression: An interdisciplinary approach. *Aggressive behavior*. 2018. Vol. 44. No. 4. P. 382-393.
123. Braunack-Mayer A, Toohar R., Collins J. E. Understanding the school community's response to school closures during the H1N1 2009 influenza pandemic // *BMC Public Health*. 2013. № 13 (344). P. 1-15.
124. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // *Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912-920.
125. Calvete E., Jiménez-Granado A., Orue I. The revised Child-to-Parent Aggressions Questionnaire: An examination during the Covid-19 pandemic // *Journal of family violence*. 2023. T. 38. №. 8. P. 1563-1576.
126. Carroll A., McCarthy M., Houghton S., O'Connor E.S., Zadow C. Reactive and proactive aggression as meaningful distinctions at the variable and person level in primary school-aged children. *Aggressive behavior*. 2018. Vol. 44. No. 5. P. 431-441.
127. Chiang J.T., Chang F.C., Lee K.W. Transitions in aggression among children: Effects of gender and exposure to online violence. *Aggressive behavior*. 2021. Vol. 47. No. 3. P. 310-319.
128. Costa P. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on young children and their caregivers // *Child: care, health and development*. 2022. T. 48. №. 6. P. 1001-1007.
129. Salimi, N., Karimi-Shahanjarini, A., Rezapur-Shahkolai, F., Hamzeh, B., Roshanaei, G., & Babamiri, M. (2019). Aggression and its predictors among elementary students. *Journal of injury & violence research*, 11(2), 159–170.

130. Schmitz S. C., Krüger P. Children's Emotional Well-Being, Difficulties, and Aggressive Behaviour during the First COVID-19 Pandemic Lockdown in German-Speaking Switzerland //Psychology. 2022. T. 13. №. 11. P. 1600-1621.

131. Vyjayanthi N. V., Banerjee D., Rao T. S. S. The Silent victims of the Pandemic: Children and adolescents during the COVID-19 //Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health-ISSN 0973-1342. 2020.T. 16.№. 3. P. 17-31.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Результаты диагностики по опроснику «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебута)  
детей младшего школьного возраста представлены в таблице 2.

Таблица 1

Показатели проявления форм агрессивного поведения (тест агрессивности  
Л.Г. Почебута)

Респондент, пол	Физическая агрессия		Гнев		Вражд		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	4	11
1. Э.А.	3	С	5	В	5	В	5	В	2	С
2. Р.К.	4	С	1	Н	4	С	3	С	6	Н
3. Н.К.	6	В	3	С	4	С	4	С	4	В
4. В.Н.	6	В	7	В	4	С	6	В	7	В
5. Л.Р.	4	С	2	Н	4	С	5	В	6	В
6 К.К.	6	В	5	В	4	С	4	С	6	В
7. Е.Т.	7	В	4	С	2	Н	3	С	5	В
8. А.В.	7	В	4	С	6	В	8	В	5	В
9. Е.П.	5	В	5	В	3	С	5	В	7	С
10. В.К.	6	В	2	Н	5	В	4	С	7	В
11. И.С.	7	В	6	В	3	С	6	В	3	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 1

12. А.Н.	4	С	5	В	2	Н	5	В	5	Н
13. Ю.В.	6	В	4	С	4	С	8	В	5	В
14. А.П.	1	Н	4	С	4	С	3	С	4	С
15. С.Н.	5	В	6	В	4	С	6	В	5	В
16. Б.Б.	5	В	3	С	4	С	3	С	5	В
17. Я.П.	6	В	7	В	4	С	4	С	5	В
18. Я.Н.	5	В	6	В	2	Н	2	Н	4	С
19. И.Р.	4	С	4	С	4	С	6	Н	4	С
20. Б.М.	4	С	4	С	5	В	3	С	5	В
21. Д.А.	3	С	5	В	1	Н	6	В	3	С
22. Г.А.	3	С	5	В	6	В	4	С	3	С
23. Ш.Д.	5	В	7	В	4	С	4	С	7	В
24. А.Г.	2	Н	3	С	2	Н	3	С	4	С
25. Г.А.	4	С	4	С	3	С	2	Н	5	В
26. В.Д.	3	С	3	С	2	Н	7	В	4	С
27. Г.М.	6	В	3	С	5	В	6	В	6	В
28. И.Л.	4	С	5	В	5	В	3	С	6	В

Приложение А

Продолжение Таблицы 1

29. Е.К.	7	В	5	В	6	В	4	С	4	С
30. Е.Ж.	5	В	5	В	6	В	6	В	2	Н
31. П.Х.	2	Н	3	С	4	С	3	С	5	В
32. Л. К.	5	В	7	В	7	В	3	С	6	В
33. Н.В.	3	С	5	В	6	В	3	С	3	С
34. Ш.П.	4	С	3	С	2	Н	3	С	5	В
35. Р. А.	5	В	5	В	5	В	4	С	4	С
36. Л. О.	6	В	5	В	3	С	5	В	6	В
37. Ш.Е.	6	В	3	С	5	В	6	В	2	Н
38. Н.Р.	5	В	6	В	6	В	3	С	4	С
39. Е. Н.	6	В	5	В	3	С	5	В	6	В
40. Л.В.	5	В	3	С	1	Н	2	Н	5	В
41. Ж.В.	4	С	5	В	5	В	4	С	7	В
42. Щ. Е.	4	С	4	С	5	В	5	В	7	В
43. К.А.	2	Н	4	С	6	В	4	С	2	Н
44. Я. В.	4	С	4	С	5	В	2	Н	2	Н
45. М.С.	4	С	6	В	4	С	4	С	4	С
46	4	С	3	С	1	Н	5	В	3	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 1

47. Н.Н.	8	В	2	Н	3	С	5	В	7	В
48. С.А.	3	С	4	С	4	С	5	В	4	С
49. К.М.	3	С	5	В	1	Н	4	С	6	В
50. Ф.М.	7	В	6	В	6	В	4	С	4	С
51. Ш.С.	3	С	5	В	4	С	5	В	5	В
52. В. Ж.	3	С	2	Н	3	С	5	В	5	В
53. И.Н.	3	С	7	В	4	С	3	С	5	В
54. Л. В.	4	С	1	Н	4	С	3	С	2	Н
55. Д.Н.	6	В	1	Н	3	С	3	С	5	В
56. С.А.	4	С	2	Н	1	Н	6	В	5	В
57. П.С.	4	С	5	В	5	В	5	В	3	С
58. Д.Ю.	3	С	5	В	6	В	5	В	5	В
59. К.Е.	2	Н	4	С	4	С	7	В	4	С
60. Р. Д.	5	В	7	В	6	В	3	С	5	В
61. М.А.	5	В	2	Н	3	С	4	С	5	В
62. С.М.	4	С	6	В	2	Н	6	В	6	В
63. М.К.	4	С	5	В	6	В	2	Н	6	В
64. Л.Т.	5	В	4	С	5	В	4	С	5	В

Приложение А  
Окончание Таблицы 1

65. Р.И.	6	В	6	В	6	В	6	В	7	В
66. Р. В.	6	В	4	С	3	С	6	В	7	В
67. С. Ч.	2	Н	1	Н	3	С	1	Н	2	Н
68. Л. Д.	3	С	4	С	3	С	6	В	5	В
69. Т.М.	6	В	4	С	7	В	5	В	7	В
70. Н.М.	3	С	0	Н	2	Н	5	В	5	С

Результаты диагностики агрессивности и адаптивности детей младшего школьного возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тест агрессивности (Л.Г. Почебут)

№	Респондент	Баллы	Уровень
1.	Э.А.	22	С
2.	Р.К.	14	С
3.	Н.К.	23	С
4.	В.Н.	27	В
5.	Л.Р.	22	С
6.	К.К.	25	В
7.	Е.Т.	22	С
8.	А.В.	30	В
9.	Е.П.	22	С
10.	В.К.	24	С
11.	И.С.	29	В
12.	А.Н.	18	С

## Приложение А

## Продолжение Таблицы 2

13.	Ю.В.	27	В
14.	А.П.	15	С
15.	С.Н.	25	В
16.	Б.Б.	20	С
17.	Я.П.	26	В
18.	Я.Н.	18	С
19.	И.Р.	22	С
20.	Б.М.	21	С
21.	Д.А.	18	С
22.	Г.А.	21	С
23.	Ш.Д.	27	В
24.	А.Г.	14	С
25.	Г.А.	18	С
26.	В.Д.	19	С
27.	Г.М.	26	В
28.	И.Л.	23	С
29.	Е.К.	26	В
30.	Е.Ж.	24	С
31.	П.Х.	17	С
32.	Л. К.	28	В
33.	Н.В.	20	С
34.	Ш.П.	17	С
35.	Р. А.	23	С
36.	Л. О.	25	В
37.	Ш.Е.	22	С
38.	Н.Р.	24	С
39.	Е. Н.	25	В
40.	Л.В.	16	С
41.	Ж.В.	25	В
42.	Щ. Е.	25	В

## Приложение А

## Окончание Таблицы 2

43.	К.А.	18	С
44.	Я. В.	17	С
45.	М.С.	22	С
46.	22	16	С
47.	Н.Н.	25	В
48.	С.А.	20	С
49.	К.М.	19	С
50.	Ф.М.	27	В
51.	Ш.С.	22	С
52.	В. Ж.	18	С
53.	И.Н.	22	С
54.	Л. В.	14	С
55.	Д.Н.	18	С
56.	С.А.	18	С
57.	П.С.	22	С
58.	Д.Ю.	24	С
59.	К.Е.	21	С
60.	Р. Д.	26	В
61.	М.А.	19	С
62.	С.М.	24	С
63.	М.К.	23	С
64.	Л.Т.	23	С
65.	Р.И.	31	В
66.	Р. В.	26	В
67.	2С. Ч.	9	Н
68.	Л. Д.	21	С
69.	Т.М.	29	В
70.	Н.М.	15	С

Результаты опросника склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24 представлены в таблице 3.

Таблица 3

Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24

ФИО	Физическая агрессия		Гнев		Враждебность		Общий показатель	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1. Э.А.	29	В	22	В	18	С	69	С
2. Р.К.	28	В	21	С	27	С	76	В
3. Н.К.	25	С	20	С	22	С	67	С
4. В.Н.	30	В	27	В	27	С	84	В
5. Л.Р.	21	С	22	В	21	С	64	С
6 К.К.	21	С	19	С	27	С	67	С
7. Е.Т.	21	С	22	В	30	В	73	В
8. А.В.	27	С	27	В	32	В	86	В
9. Е.П.	13	Н	25	В	26	С	64	С
10. В.К.	26	С	25	В	24	С	75	В
11. И.С.	25	С	22	В	27	С	74	В
12. А.Н.	17	С	22	В	19	С	58	С
13. Ю.В.	32	В	26	В	23	С	81	В
14. А.П.	23	С	23	В	22	С	68	С
15. С.Н.	22	С	22	В	22	С	66	С
16. Б.Б.	18	С	16	С	17	С	51	С
17. Я.П.	31	В	23	В	29	В	83	В
18. Я.Н.	23	С	19	С	23	С	65	С
19. И.Р.	27	С	18	С	21	С	66	С
20. Б.М.	25	С	16	С	27	С	68	С
21. Д.А.	19	С	19	С	21	С	59	С
22. Г.А.	23	С	18	С	23	С	64	С
23. Ш.Д.	28	В	24	В	27	С	79	В
24. А.Г.	21	С	23	В	16	С	60	С
25. Г.А.	22	С	15	С	19	С	56	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 3

26. В.Д.	20	С	19	С	20	С	59	С
27. Г.М.	31	В	23	В	17	С	71	С
28. И.Л.	26	С	26	В	18	С	70	С
29. Е.К.	27	С	24	В	26	С	77	В
30. Е.Ж.	30	В	24	В	20	С	74	В
31. П.Х.	23	С	18	С	22	С	63	С
32. Л. К.	26	С	27	В	28	С	81	В
33. Н.В.	26	С	19	С	23	С	68	С
34. Ш.П.	24	С	20	С	20	С	64	С
35. Р. А.	25	С	18	С	22	С	65	С
36. Л. О.	31	В	20	С	30	В	81	В
37. Ш.Е.	24	С	15	С	19	С	58	С
38. Н.Р.	27	С	14	С	22	С	63	С
39. Е. Н.	32	В	26	В	22	С	80	В
40. Л.В.	24	С	12	С	20	С	56	С
41. Ж.В.	27	С	25	В	29	В	81	В
42. Щ. Е.	22	С	19	С	15	С	56	С
43. К.А.	26	С	20	С	19	С	65	С
44. Я. В.	26	С	14	С	21	С	61	С
45 М.С.	23	С	19	С	15	С	57	С
46	23	С	21	С	24	С	68	С
47. Н.Н.	23	С	25	В	17	С	65	С
48. С.А.	24	С	24	В	21	С	69	С
49. К.М.	24	С	18	С	24	С	66	С
50. Ф.М.	35	В	23	В	32	В	90	В
51. Ш.С.	30	В	19	С	22	С	71	С
52. В. Ж.	27	С	20	С	25	С	72	С
53. И.Н.	28	В	23	В	21	С	72	С
54. Л. В.	25	С	23	В	21	С	69	С

Приложение А

Окончание Таблицы 3

55. Д.Н.	21	С	16	С	21	С	58	С
56. С.А.	21	С	21	С	16	С	58	С
57. П.С.	19	С	27	В	37	В	83	В
58. Д.Ю.	20	С	21	С	26	С	67	С
59. К.Е.	20	С	17	С	23	С	60	С
60. Р. Д.	23	С	24	В	32	В	79	В
61. М.А.	22	С	22	В	21	С	65	С
62. С.М.	29	В	19	С	25	С	73	В
63. М.К.	28	В	20	С	28	С	76	В
64. Л.Т.	28	В	22	В	20	С	70	С
65. Р.И.	29	В	23	В	26	С	78	В
66. Р. В.	25	С	26	В	30	В	81	В
67. С. Ч.	19	С	20	С	21	С	60	С
68. Л. Д.	23	С	26	В	20	С	69	С
69. Т.М.	34	В	27	В	23	С	84	В
70. Н.М.	23	С	19	С	22	С	64	С

Индивидуальные результаты общего уровня агрессии по совокупности  
данных методик

Респондент/Методика	Агрессивность и адаптивность (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Физическая агрессия (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Гнев (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Враждебность (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Эмоциональная агрессия (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Самоагрессия (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Физическая агрессия (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Враждебность (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Гнев (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Общий уровень агрессии
Э.А.	22	3	5	5	5	2	29	18	22	Средний
Р.К.	14	4	1	4	3	6	28	27	21	Средний
Н.К.	23	6	3	4	4	4	25	22	20	Средний
В.Н.	27	6	7	4	6	7	30	27	27	Высокий
Л.Р.	22	4	2	4	5	6	21	21	22	Средний
К.К.	25	6	5	4	4	6	21	27	19	Средний
Е.Т.	22	7	4	2	3	5	21	30	22	Средний
А.В.	30	7	4	6	8	5	27	32	27	Высокий
Е.П.	22	5	5	3	5	7	13	26	25	Высокий

Приложение А

Продолжение Таблицы 4

В.К.	24	6	2	5	4	7	26	24	25	Средний
И.С.	29	7	6	3	6	3	25	27	22	Высокий
А.Н.	18	4	5	2	5	5	17	19	22	Средний
Ю.В.	27	6	4	4	8	5	32	23	26	Высокий
А.П.	15	1	4	4	3	4	23	22	23	Низкий
С.Н.	25	5	6	4	6	5	22	22	22	Высокий
Б.Б.	20	5	3	4	3	5	18	17	16	Средний
Я.П.	26	6	7	4	4	5	31	29	23	Высокий
Я.Н.	18	5	6	2	2	4	23	23	19	Средний
И.Р.	22	4	4	4	6	4	27	21	18	Средний
Б.М.	21	4	4	5	3	5	25	27	16	Средний
Д.А.	18	3	5	1	6	3	19	21	19	Средний
Г.А.	21	3	5	6	4	3	23	23	18	Средний
Ш.Д.	27	5	7	4	4	7	28	27	24	Высокий
А.Г.	14	2	3	2	3	4	21	16	23	Средний
Г.А.	18	4	4	3	2	5	22	19	15	Средний
В.Д.	19	3	3	2	7	4	20	20	19	Средний
Г.М.	26	6	3	5	6	6	31	17	23	Высокий
И.Л.	23	4	5	5	3	6	26	18	26	Средний
Е.К.	26	7	5	6	4	4	27	26	24	Высокий
Е.Ж.	24	5	5	6	6	2	30	20	24	Высокий
П.Х.	17	2	3	4	3	5	23	22	18	Средний
Л. К.	28	5	7	7	3	6	26	28	27	Высокий
Н.В.	20	3	5	6	3	3	26	23	19	Средний
Ш.П.	17	4	3	2	3	5	24	20	20	Средний
Р. А.	23	5	5	5	4	4	25	22	18	Средний
Л. О.	25	6	5	3	5	6	31	30	20	Высокий
Ш.Е.	22	6	3	5	6	2	24	19	15	Средний
Н.Р.	24	5	6	6	3	4	27	22	14	Средний
Е. Н.	25	6	5	3	5	6	32	22	26	Высокий

Приложение А

Продолжение Таблицы 4

Л.В.	16	5	3	1	2	5	24	20	12	Средний
Ж.В.	25	4	5	5	4	7	27	29	25	Высокий
Щ. Е.	25	4	4	5	5	7	22	15	19	Средний
К.А.	18	2	4	6	4	2	26	19	20	Средний
Я. В.	17	4	4	5	2	2	26	21	14	Средний
М.С.	22	4	6	4	4	4	23	15	19	Средний
Г.А.	16	4	3	1	5	3	23	24	21	Средний
Н.Н.	25	8	2	3	5	7	23	17	25	Высокий
С.А.	20	3	4	4	5	4	24	21	24	Средний
К.М.	19	3	5	1	4	6	24	24	18	Средний
Ф.М.	27	7	6	6	4	4	35	32	23	Высокий
Ш.С.	22	3	5	4	5	5	30	22	19	Средний
В. Ж.	18	3	2	3	5	5	27	25	20	Средний
И.Н.	22	3	7	4	3	5	28	21	23	Средний
Л. В.	14	4	1	4	3	2	25	21	23	Средний
Д.Н.	18	6	1	3	3	5	21	21	16	Средний
С.А.	18	4	2	1	6	5	21	16	21	Средний
П.С.	22	4	5	5	5	3	19	37	27	Высокий
Д.Ю.	24	3	5	6	5	5	20	26	21	Средний
К.Е.	21	2	4	4	7	4	20	23	17	Средний
Р. Д.	26	5	7	6	3	5	23	32	24	Высокий
М.А.	19	5	2	3	4	5	22	21	22	Средний
С.М.	24	4	6	2	6	6	29	25	19	Средний
М.К.	23	4	5	6	2	6	28	28	20	Средний
Л.Т.	23	5	4	5	4	5	28	20	22	Высокий
Р.И.	31	6	6	6	6	7	29	26	23	Высокий
Р. В.	26	6	4	3	6	7	25	30	26	Высокий
С. Ч.	9	2	1	3	1	2	19	21	20	Низкий
Л. Д.	21	3	4	3	6	5	23	20	26	Средний
Т.М.	29	6	4	7	5	7	34	23	27	Высокий

Н.М.	15	3	0	2	5	5	23	22	19	Средний
------	----	---	---	---	---	---	----	----	----	---------

Повторная диагностика

Результаты диагностики по опроснику «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебута) детей младшего школьного возраста представлены в таблице 5.

Таблица 5

Показатели проявления форм агрессивного поведения при повторной диагностике (тест агрессивности Л.Г. Почебута)

Респондент, пол	Физическая агрессия		Гнев		Вражд		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	4	11
1. Э.А.	3	С	5	В	5	В	5	В	2	С
2. Р.К.	4	С	1	Н	4	С	3	С	6	Н
3. Н.К.	6	В	3	С	4	С	4	С	4	С
4. В.Н.	4	С	4	С	3	С	5	В	5	В
5. Л.Р.	4	С	2	Н	4	С	5	В	6	В
6 К.К.	5	В	4	С	4	С	3	С	5	В
7. Е.Т.	7	В	4	С	2	Н	3	С	5	В
8. А.В.	5	В	3	С	4	С	6	В	3	С
9. Е.П.	5	В	5	В	3	С	5	В	7	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 5

10. В.К.	6	В	2	Н	5	В	4	С	7	В
11. И.С.	6	В	4	С	3	С	4	С	2	Н
12. А.Н.	4	С	5	В	2	Н	5	В	5	Н
13. Ю.В.	4	С	3	С	3	С	6	В	3	С
14. А.П.	1	Н	4	С	4	С	3	С	4	С
15. С.Н.	4	В	5	В	3	С	5	В	4	С
16. Б.Б.	5	В	3	С	4	С	3	С	5	В
17. Я.П.	4	С	5	В	4	С	3	С	3	С
18. Я.Н.	5	В	6	В	2	Н	2	Н	4	С
19. И.Р.	4	С	4	С	4	С	6	Н	4	С
20. Б.М.	4	С	4	С	5	В	3	С	5	В
21. Д.А.	3	С	5	В	1	Н	6	В	3	С
22. Г.А.	3	С	5	В	6	В	4	С	3	С
23. Ш.Д.	3	С	5	В	3	С	4	С	5	В
24. А.Г.	2	Н	3	С	2	Н	3	С	4	С
25. Г.А.	4	С	4	С	3	С	2	Н	5	В
26. В.Д.	3	С	3	С	2	Н	7	В	4	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 5

27. Г.М.	4	С	2	Н	4	С	5	В	5	В
28. И.Л.	4	С	5	В	5	В	3	С	6	В
29. Е.К.	5	В	4	С	5	В	4	С	4	С
30. Е.Ж.	5	В	5	В	6	В	6	В	2	Н
31. П.Х.	2	Н	3	С	4	С	3	С	5	В
32. Л. К.	5	В	5	В	5	В	3	С	5	В
33. Н.В.	3	С	5	В	6	В	3	С	3	С
34. Ш.П.	4	С	3	С	2	Н	3	С	5	В
35. Р. А.	5	В	5	В	5	В	4	С	4	С
36. Л. О.	4	С	4	С	3	С	5	В	5	В
37. Ш.Е.	6	В	3	С	5	В	6	В	2	Н
38. Н.Р.	5	В	6	В	6	В	3	С	4	С
39. Е. Н.	6	В	5	В	3	С	4	С	4	С
40. Л.В.	5	В	3	С	1	Н	2	Н	5	В
41. Ж.В.	4	С	5	В	4	С	4	С	4	С
42. Щ. Е.	4	С	3	С	4	С	4	С	5	В
43. К.А.	2	Н	4	С	6	В	4	С	2	Н
44. Я. В.	4	С	4	С	5	В	2	Н	2	Н

Приложение А

Продолжение Таблицы 5

45. М.С.	4	С	6	В	4	С	4	С	4	С
46	4	С	3	С	1	Н	5	В	3	С
47. Н.Н.	8	В	2	Н	3	С	5	В	7	В
48. С.А.	3	С	4	С	4	С	5	В	4	С
49. К.М.	3	С	5	В	1	Н	4	С	6	В
50. Ф.М.	5	В	5	В	5	В	4	С	3	С
51. Ш.С.	3	С	5	В	4	С	5	В	5	В
52. В. Ж.	3	С	2	Н	3	С	5	В	5	В
53. И.Н.	3	С	7	В	4	С	3	С	5	В
54. Л. В.	4	С	1	Н	4	С	3	С	2	Н
55. Д.Н.	6	В	1	Н	3	С	3	С	5	В
56. С.А.	4	С	2	Н	1	Н	6	В	5	В
57. П.С.	4	С	5	В	5	В	5	В	3	С
58. Д.Ю.	3	С	5	В	6	В	5	В	5	В
59. К.Е.	2	Н	4	С	4	С	7	В	4	С
60. Р. Д.	5	В	5	В	4	С	2	Н	4	В
61. М.А.	5	В	2	Н	3	С	4	С	5	В
62. С.М.	4	С	6	В	2	Н	6	В	6	В

Приложение А  
Окончание Таблицы 5

63. М.К.	4	С	5	В	6	В	2	Н	6	В
64. Л.Т.	5	В	4	С	5	В	4	С	5	В
65. Р.И.	6	В	6	В	6	В	6	В	7	В
66. Р. В.	6	В	4	С	3	С	6	В	7	В
67. С. Ч.	2	Н	1	Н	3	С	1	Н	2	Н
68. Л. Д.	3	С	4	С	3	С	6	В	5	В
69. Т.М.	5	В	4	С	5	В	4	С	5	В
70. Н.М.	3	С	0	Н	2	Н	5	В	5	С

Результаты повторной диагностики агрессивности и адаптивности детей младшего школьного возраста представлены в таблице 6.

Таблица 6

Тест агрессивности (Л.Г. Почебут)

№	Респондент	Баллы	Уровень
1.	Э.А.	22	С
2.	Р.К.	14	С
3.	Н.К.	23	С
4.	В.Н.	25	В
5.	Л.Р.	22	С
6.	К.К.	24	С
7.	Е.Т.	22	С
8.	А.В.	27	В
9.	Е.П.	22	С

## Приложение А

## Продолжение Таблицы 6

10.	В.К.	24	С
11.	И.С.	25	В
12.	А.Н.	18	С
13.	Ю.В.	23	С
14.	А.П.	15	С
15.	С.Н.	23	С
16.	Б.Б.	20	С
17.	Я.П.	25	В
18.	Я.Н.	18	С
19.	И.Р.	22	С
20.	Б.М.	21	С
21.	Д.А.	18	С
22.	Г.А.	21	С
23.	Ш.Д.	25	В
24.	А.Г.	14	С
25.	Г.А.	18	С
26.	В.Д.	19	С
27.	Г.М.	22	С
28.	И.Л.	23	С
29.	Е.К.	24	С
30.	Е.Ж.	24	С
31.	П.Х.	17	С
32.	Л. К.	26	В
33.	Н.В.	20	С
34.	Ш.П.	17	С
35.	Р. А.	23	С
36.	Л. О.	23	С
37.	Ш.Е.	22	С
38.	Н.Р.	24	С
39.	Е. Н.	24	С

## Приложение А

## Продолжение Таблицы 6

40.	Л.В.	16	С
41.	Ж.В.	25	В
42.	Щ. Е.	24	С
43.	К.А.	18	С
44.	Я. В.	17	С
45.	М.С.	22	С
46.	22	16	С
47.	Н.Н.	23	С
48.	С.А.	20	С
49.	К.М.	19	С
50.	Ф.М.	25	В
51.	Ш.С.	22	С
52.	В. Ж.	18	С
53.	И.Н.	22	С
54.	Л. В.	14	С
55.	Д.Н.	18	С
56.	С.А.	18	С
57.	П.С.	22	С
58.	Д.Ю.	24	С
59.	К.Е.	21	С
60.	Р. Д.	24	С
61.	М.А.	19	С
62.	С.М.	24	С
63.	М.К.	23	С
64.	Л.Т.	23	С
65.	Р.И.	27	В
66.	Р. В.	23	В
67.	2С. Ч.	9	Н
68.	Л. Д.	21	С
69.	Т.М.	26	В

70.	Н.М.	15	С
-----	------	----	---

Результаты опросника склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24 представлены в таблице 7.

Таблица 7

## Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24

ФИО	Физическая агрессия		Гнев		Враждебность		Общий показатель	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1. Э.А.	29	В	22	В	18	С	69	С
2. Р.К.	28	В	21	С	27	С	76	В
3. Н.К.	25	С	20	С	22	С	67	С
4. В.Н.	27	С	25	С	26	С	78	В
5. Л.Р.	21	С	22	В	21	С	64	С
6 К.К.	21	С	19	С	26	С	66	С
7. Е.Т.	21	С	22	В	30	В	73	В
8. А.В.	26	С	25	С	30	В	81	В
9. Е.П.	13	Н	25	В	26	С	64	С
10. В.К.	26	С	25	В	24	С	75	В
11. И.С.	25	С	21	С	27	С	73	В
12. А.Н.	17	С	22	В	19	С	58	С
13. Ю.В.	30	В	25	В	22	С	77	В
14. А.П.	23	С	23	В	22	С	68	С
15. С.Н.	22	С	21	В	21	С	64	С
16. Б.Б.	18	С	16	С	17	С	51	С
17. Я.П.	30	В	22	В	28	С		В
18. Я.Н.	23	С	19	С	23	С	65	С
19. И.Р.	27	С	18	С	21	С	66	С
20. Б.М.	25	С	16	С	27	С	68	С

Приложение А

Продолжение Таблицы 6

21. Д.А.	19	С	19	С	21	С	59	С
22. Г.А.	23	С	18	С	23	С	64	С
23. Ш.Д.	26	С	22	В	25	С	73	В
24. А.Г.	21	С	23	В	16	С	60	С
25. Г.А.	22	С	15	С	19	С	56	С
26. В.Д.	20	С	19	С	20	С	59	С
27. Г.М.	31	В	22	В	17	С	70	С
28. И.Л.	26	С	26	В	18	С	70	С
29. Е.К.	25	С	23	В	24	С	72	С
30. Е.Ж.	30	В	24	В	20	С	74	В
31. П.Х.	23	С	18	С	22	С	63	С
32. Л. К.	26	С	24	В	27	С	77	В
33. Н.В.	26	С	19	С	23	С	68	С
34. Ш.П.	24	С	20	С	20	С	64	С
35. Р. А.	25	С	18	С	22	С	65	С
36. Л. О.	29	В	19	С	30	В	78	В
37. Ш.Е.	24	С	15	С	19	С	58	С
38. Н.Р.	27	С	14	С	22	С	63	С
39. Е. Н.	31	В	25	В	21	С	77	В
40. Л.В.	24	С	12	С	20	С	56	С
41. Ж.В.	26	С	24	В	27	В	77	В
42. Ц. Е.	22	С	19	С	15	С	56	С
43. К.А.	26	С	20	С	19	С	65	С
44. Я. В.	26	С	14	С	21	С	61	С
45 М.С.	23	С	19	С	15	С	57	С
46	23	С	21	С	24	С	68	С
47. Н.Н.	22	С	25	В	16	С	63	С
48. С.А.	24	С	24	В	21	С	69	С
49. К.М.	24	С	18	С	24	С	66	С
50. Ф.М.	30	В	22	В	30	В	82	В

## Приложение А

## Окончание Таблицы 6

51. Ш.С.	30	В	19	С	22	С	71	С
52. В. Ж.	27	С	20	С	25	С	72	С
53. И.Н.	28	В	23	В	21	С	72	С
54. Л. В.	25	С	23	В	21	С	69	С
55. Д.Н.	21	С	16	С	21	С	58	С
56. С.А.	21	С	21	С	16	С	58	С
57. П.С.	19	С	27	В	37	В	83	В
58. Д.Ю.	20	С	21	С	26	С	67	С
59. К.Е.	20	С	17	С	23	С	60	С
60. Р. Д.	22	С	22	В	31	В	75	В
61. М.А.	22	С	22	В	21	С	65	С
62. С.М.	29	В	19	С	25	С	73	В
63. М.К.	28	В	20	С	28	С	76	В
64. Л.Т.	28	В	22	В	20	С	70	С
65. Р.И.	29	В	23	В	26	С	78	В
66. Р. В.	25	С	26	В	30	В	81	В
67. С. Ч.	19	С	20	С	21	С	60	С
68. Л. Д.	23	С	26	В	20	С	69	С
69. Т.М.	32	В	27	В	21	С	80	В
70. Н.М.	23	С	19	С	22	С	64	С

Индивидуальные результаты общего уровня агрессии по совокупности  
данных методик

Респондент /Методика	Агрессивность и адаптивность (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Физическая агрессия (Тест агрессивности и Л.Г.Почебут)	Гнев (Тест агрессивности и Л.Г.Почебут)	Враждебность (Тест агрессивности и Л.Г.Почебут)	Эмоциональная агрессия (Тест агрессивности Л.Г.Почебут)	Самоагрессия (Тест агрессивности и Л.Г.Почебут)	Физическая агрессия (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Враждебность (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Гнев (Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, ВРАQ-24)	Общий уровень агрессии
Э.А.	22	3	5	5	5	2	29	18	22	Средний
Р.К.	14	4	1	4	3	6	28	27	21	Средний
Н.К.	23	6	3	4	4	4	25	22	20	Средний
В.Н.	25	4	4	3	5	5	27	26	25	Средний
Л.Р.	22	4	2	4	5	6	21	21	22	Средний
К.К.	24	5	4	4	3	5	21	26	19	Средний
Е.Т.	22	7	4	2	3	5	21	30	22	Средний
А.В.	27	5	3	4	6	3	26	30	25	Средний
Е.П.	22	5	5	3	5	7	13	26	25	Средний

Приложение А

Продолжение Таблицы 8

В.К.	24	6	2	5	4	7	26	24	25	Средний
И.С.	25	6	4	3	4	2	25	27	21	Средний
А.Н.	18	4	5	2	5	5	17	19	22	Средний
Ю.В.	23	4	3	3	6	3	30	22	25	Средний
А.П.	15	1	4	4	3	4	23	22	23	Низкий
С.Н.	23	4	5	3	5	4	22	21	21	Средний
Б.Б.	20	5	3	4	3	5	18	17	16	Средний
Я.П.	25	4	5	4	3	3	30	28	22	Средний
Я.Н.	18	5	6	2	2	4	23	23	19	Средний
И.Р.	22	4	4	4	6	4	27	21	18	Средний
Б.М.	21	4	4	5	3	5	25	27	16	Средний
Д.А.	18	3	5	1	6	3	19	21	19	Средний
Г.А.	21	3	5	6	4	3	23	23	18	Средний
Ш.Д.	25	3	5	3	4	5	26	25	22	Средний
А.Г.	14	2	3	2	3	4	21	16	23	Средний
Г.А.	18	4	4	3	2	5	22	19	15	Средний
В.Д.	19	3	3	2	7	4	20	20	19	Средний
Г.М.	22	4	2	4	5	5	31	17	22	Средний
И.Л.	23	4	5	5	3	6	26	18	26	Средний
Е.К.	24	5	4	5	4	4	25	24	23	Средний
Е.Ж.	24	5	5	6	6	2	30	20	24	Высокий
П.Х.	17	2	3	4	3	5	23	22	18	Средний
Л. К.	26	5	5	5	3	5	26	27	24	Высокий
Н.В.	20	3	5	6	3	3	26	23	19	Средний
Ш.П.	17	4	3	2	3	5	24	20	20	Средний
Р. А.	23	5	5	5	4	4	25	22	18	Средний
Л. О.	23	4	4	3	5	5	29	30	19	Высокий
Ш.Е.	22	6	3	5	6	2	24	19	15	Средний
Н.Р.	24	5	6	6	3	4	27	22	14	Средний
Е. Н.	24	6	5	3	4	4	31	21	25	Средний

Приложение А

Продолжение Таблицы 8

Л.В.	16	5	3	1	2	5	24	20	12	Средний
Ж.В.	25	4	5	4	4	4	26	27	24	Средний
Щ. Е.	24	4	3	4	4	5	22	15	19	Средний
К.А.	18	2	4	6	4	2	26	19	20	Средний
Я. В.	17	4	4	5	2	2	26	21	14	Средний
М.С.	22	4	6	4	4	4	23	15	19	Средний
Г.А.	16	4	3	1	5	3	23	24	21	Средний
Н.Н.	23	8	2	3	5	7	22	16	25	Средний
С.А.	20	3	4	4	5	4	24	21	24	Средний
К.М.	19	3	5	1	4	6	24	24	18	Средний
Ф.М.	25	5	5	5	4	3	30	30	22	Высокий
Ш.С.	22	3	5	4	5	5	30	22	19	Средний
В. Ж.	18	3	2	3	5	5	27	25	20	Средний
И.Н.	22	3	7	4	3	5	28	21	23	Средний
Л. В.	14	4	1	4	3	2	25	21	23	Средний
Д.Н.	18	6	1	3	3	5	21	21	16	Средний
С.А.	18	4	2	1	6	5	21	16	21	Средний
П.С.	22	4	5	5	5	3	19	37	27	Высокий
Д.Ю.	24	3	5	6	5	5	20	26	21	Средний
К.Е.	21	2	4	4	7	4	20	23	17	Средний
Р. Д.	24	5	5	4	2	4	22	31	22	Средний
М.А.	19	5	2	3	4	5	22	21	22	Средний
С.М.	24	4	6	2	6	6	29	25	19	Средний
М.К.	23	4	5	6	2	6	28	28	20	Средний
Л.Т.	23	5	4	5	4	5	28	20	22	Высокий
Р.И.	27	6	6	6	6	7	29	26	23	Высокий
Р. В.	23	6	4	3	6	7	25	30	26	Высокий
С. Ч.	9	2	1	3	1	2	19	21	20	Низкий
Л. Д.	21	3	4	3	6	5	23	20	26	Средний
Т.М.	26	5	4	5	4	5	32	21	27	Высокий

Приложение А

Окончание Таблицы 8

Н.М.	15	3	0	2	5	5	23	22	19	Средний
------	----	---	---	---	---	---	----	----	----	---------

### Пояснительная записка

В настоящее время проблема агрессии в поведении обучающихся самых разных возрастов – одна из наиболее острых, особенно ярко обстоятельства проявления этого феномена были высвечены в период возвращения к привычному распорядку жизни после пандемии Covid-19. Педагоги и родители отмечают агрессивные реакции даже у тех обучающихся, которые ранее к подобному поведению были не склонны. Дети младшего школьного возраста – категория, на которую необходимо обратить самое пристальное внимание в контексте работы с уровнем агрессии, ведь причины её эскалации лежат в сфере социального взаимодействия, которая находится в процессе становления в данном возрастном периоде, и естественная динамика развития была нарушена ситуацией самоизоляции и карантина.

Данная программа направлена на оказание психологической помощи детям младшего школьного возраста, имеющим нарушения в эмоционально-волевой сфере, а именно – высокий уровень проявления агрессии. Такое поведение характеризуется тяготением к демонстрации превосходства, использованием силы при урегулировании конфликтов, неприспособленностью к изменяющейся среде, импульсивности, агрессивности, неумением решать конфликты на уровне вербального взаимодействия.

**Цель занятий:** снижение агрессии детей младшего школьного возраста посредством групповых консультаций, направленных на снижение проявлений агрессивности и гнева.

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Расширить арсенал способов разрешения конфликтных ситуаций;

3. Дать инструменты, помогающие справиться со страхами, связанными с ситуацией окружающих изменений, снизить уровень тревожности;
4. Сформировать навыки приемлемого выражения гнева;
5. Сформировать навыки распознавания и контроля агрессии, умений владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;
6. Развить способность к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

### **Принципы реализации программы:**

#### 1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки

Принцип предполагает заблаговременную подготовку человека к сложным жизненным ситуациям, осуществляемую на всех этапах развития. Успешность социальной адаптации человека находится в прямой зависимости от возраста, в котором начала осуществляться данная подготовка.

#### 2. Принцип деятельностного подхода

Принцип предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности конкретного возрастного периода, так как человек формируется и развивается в деятельности. Принцип реализуется путём организации и стимуляции активной деятельности, сопровождающейся созданием условий для ориентировки в сложных для ребёнка ситуациях.

#### 3. Принцип единства диагностики и коррекции

Эффективность коррекционно-развивающей работы основывается на тщательной диагностике, именно она позволяет составить целостную объективную картину личностного развития и построить корректную схему коррекционно-развивающей работы.

#### 4. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода

Работа выстраивается согласно дифференцированному подходу и учету индивидуальных особенностей каждого участника программы. Программа предусматривает использование разнообразных игр и упражнений на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Также важной составляющей программы является развитие у детей гуманных

чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

**Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Семейным кодексом РФ;
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
5. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357«О внесении изменений в ФГОС НОО» Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636; Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. №2106);
6. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002);
7. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ);
8. Инструктивное письмо от 24.12.2001г. №29/1886-6 Министерства образования Российской Федерации «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»;
9. Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 N 28-51-513/16 "О методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».

**Выборка:** 19 обучающихся возраста 8 - 10 лет.

**Форма работы:** еженедельные занятия по 45 мин, всего 10 встреч.

### **Ожидаемые результаты:**

5. Обучающимися усвоен механизм самопомощи, техники по снятию напряжения;
6. Обучающимися приобретен опыт социально-значимого действия, расширен арсенал инструментов для разрешения конфликтных ситуаций;
7. Обучающиеся открыли в себе новые внутренние силы и жизненные ресурсы, научились владеть собой, контролировать и распознавать свои чувства, эмоции, настроения, выражать гнев приемлемыми способами;
8. Обучающиеся умеют распознавать чужие чувства и эмоции, знают, как реагировать на их проявления корректно.

### **Структура занятия:**

1. Знакомство;
2. Разминка;
3. Основная часть;
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

## **Конспекты коррекционно-развивающих занятий**

### **Занятие № 1. «Расслабление»**

**Цель занятия:** снятие напряжения, формирование навыков приемлемого выражения вербальной агрессии.

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие, отработка невербальной коммуникации.

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из вас использует свой способ приветствия, который должен

быть невербальным (жесты, прикосновения, танец и др.). Со следующим человеком надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар „встретятся" два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?».

### **Упражнение 2. «Драка»**

**Цель:** расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук.

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята, представьте, что вы поссорились с другом и вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти, пальцы рук зафиксируйте в кулачек, сильно вдавите пальцы в ладони. Задержите дыхание на несколько секунд и задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Осталась ли у вас злость после того как проделали упражнение?».

### **Упражнение 3. «Обзывалки»**

**Цель:** снятие вербальной агрессии, формирование навыков приемлемого выражения вербальной агрессии.

**Время:** 15 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята, сейчас мы будем передавать мяч по кругу и называть при этом друг друга разными необидными и словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, героев, мебели и др.). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты... (например) книжка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга мы не будем. Когда мы пройдем один круг, и мячик побывает у каждого из вас, мы продолжим передавать мяч, но

будем говорить своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты... солнышко!"».

**Примечание:** следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Трудно ли было говорить соседу обзывалки?», «Легче говорить человеку, что-то приятное или обзывалки?»»

#### **Упражнение 4. «Насос и мяч»**

**Цель:** расслабление мышц всего тела, развитие умений работать в паре.

**Время:** 10 минут.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на пары.

*Инструкция:* «Ребята, сейчас один из вас будет — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем поменяйтесь ролями».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «В какой роли «мячика» и «насоса» вам больше понравилось быть?».

#### **Упражнение 5. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

## **Занятие №2. «Без негативных эмоций»**

**Цель:** снятие негативных эмоций; снятие невербальной агрессии; формирование эффективных способов общения.

### **Упражнение 1. «Здравствуйте»**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие.

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** участники образуют полукруг.

*Инструкция:* «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?».

### **Упражнение 2. «Два барана»**

**Цель:** снятие невербальной агрессии, эмоционального и мышечного напряжения; создание условий для ребёнка для выражения агрессии «легальным образом».

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** психолог разбивает обучающихся по парам.

*Инструкция:* «Ребята, сейчас вы встаете друг на против друга, широко расставив ноги, склонив вперед туловище и упираетесь ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е» Итак, рано-рано два барана повстречались на мосту, начали!».

**Примечание:** необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы никто не ударился.

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Сложно ли было противостоять друг другу?».

### **Упражнение 3. «Тух-Тиб-Дух»**

**Цель:** снятие негативных эмоций, восстановление сил, поднятие настроения.

**Время:** 10 минут.

#### **Ход упражнения:**

*Инструкция:* «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это слово помогает избавиться от плохого настроения, обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". После продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это особенное слово. Очень важно говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

**Примечание:** В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя ребята должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Помогло ли вам особенное слово поднять настроение?».

### **Упражнение 4. «Попроси игрушку»**

**Цель:** формирование эффективных способов общения.

**Время:** 15 минут.

**Ход упражнения:** психолог разбивает обучающихся по парам, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

*Инструкция:* «Участнику 1: ты будешь держать в руках игрушку, которая очень дорога тебе, но она нужна и твоему другу. Он будет у тебя её просить, а ты постарайся оставить игрушку у себя и отдать её только в том случае, если ты действительно захочешь этого. Участнику 2: Подбери нужные слова и постарайся попросить игрушку так, чтобы друг поделился с тобой.». Затем участники 1 и 2 меняются.

**Примечание:** Можно использовать второй вариант данного упражнения. Оно выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т. д.).

**Вопросы для обсуждения:** «Что вы чувствуете?», «В какой роли было находиться сложнее?». Все те эффективные приёмы, которые вы показали сейчас можно и нужно использовать в жизни, когда вам что-то нужно попросить игрушку, карандаш, помощь и др.

### **Упражнение 5. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

## **Занятие №3. «Мир эмоций»**

**Цель:** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме; развитие чувства эмпатии, формирование умения распознавать чужие эмоции.

### **Упражнение 1. «Пожелания на день».**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие, поднятие настроения.

**Время:** 8-10 минут.

**Ход упражнения:** все участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

**Вопросы для обсуждения:** «Что вы чувствуете?», «Приятно ли было вам получать пожелания на день?».

## **Упражнение 2. «Стаканчик для криков».**

**Цель:** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

**Время:** 5-8 минут.

**Оборудование:** стаканчики.

**Ход упражнения:** все участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята, вспомните ситуацию, когда вы испытывали возмущение, злость, недовольство, попробуйте почувствовать эти эмоции. Я дам вам стаканчики и вы попытаетесь выпустить всю вашу злость с помощью крика в этот стаканчик. Вы можете кричать и визжать в него очень сильно пока не почувствуете спокойствие. Когда вы отпустите стаканчики, то будьте разговаривать с окружающими спокойным голосом, после чего обсудим упражнение».

**Вопросы для обсуждения:** «Что вы чувствовали, когда кричали в стаканчик?», «Что вы чувствуете сейчас?». Этот стаканчик вы можете забрать с собой, и если вас что-то разозлит, вы можете повторить это упражнение, чтобы справиться с плохими эмоциями, но только не на уроке!

## **Упражнение 3. «Толкалки».**

**Цель:** формирование навыков самоконтроля своих движений.

**Время:** 10 минут.

**Ход упражнения:** участники делятся на пары.

*Инструкция:* «Ребята, встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

**Примечание:** Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине. Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы никто не ударился и не упал.

**Вопросы для обсуждения:** «Что вы чувствуете?», «Сложно ли было удержаться на месте?», «Сейчас, вы чувствуете расслабление в теле?».

#### **Упражнение 4. «Глаза в глаза».**

**Цель:** формирование невербальных коммуникативных навыков общения, развитие чувства эмпатии, формирование умения распознавать чужие эмоции.

**Время:** 10 минут.

**Ход упражнения:** психолог делит обучающихся по парам.

*Инструкция:* «Ребята, возьмитесь за руки со своим партнером. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать (показать) разные состояния: «мне грустно», «мне весело, давай играть», «я злой», «не хочу ни с кем разговаривать», «мне больно» и т. д.».

**Вопросы для обсуждения:** «Какие состояния передавались лучше?», «Какие состояние было отгадать легче, а какие сложнее?».

#### **Упражнение 5. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

#### **Занятие №4. «Неустойчивый мир»**

**Цель:** знакомство с инструментами, помогающими справляться со страхами, снижение тревожности, развитие навыка регуляции своего эмоционального состояния

##### **Упражнение 1. «Зеркало»**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие, отработка невербальной коммуникации.

**Время:** 3-5 минут.

**Ход упражнения:** Группа встает в круг.

*Инструкция:* «Сегодня мы начнём наше занятие с небольшой разминки. Давайте встанем в круг. Отлично! Теперь каждый из нас по очереди выйдет в центр круга и покажет нам какое-то движение. А те, кто остаются стоять в кругу, будут это движение повторять, как будто они ваше отражение! Давайте минутку подумаем про себя, какое движение вы хотите показать. Итак, начинаем!»

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Какое движение вам понравилось больше всего? Почему?»

##### **Упражнение 2. «Тряпичная кукла и солдат»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, расслабление.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** дети встают в круг на достаточном для движений расстоянии.

*Инструкция:* «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... .

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Получилось ли у вас расслабиться?»

### **Упражнение 3. «Плоды одного дерева»**

**Цель:** коррекция страхов, повышение уверенности в себе.

**Время:** 10-15 минут.

**Ход упражнения:** дети подходят к «дереву», на котором висят чёрные и жёлтые «плоды».

*Инструкция:* «Ребята, посмотрите, какое у нас интересное деревце выросло! Но это очень необычное деревце! Не просто так на нём разноцветные плоды! Чёрные плоды – это наши страхи, жёлтые – наши смелые поступки. Сейчас каждый из вас выберет себе по одному чёрному плоду и расскажет нам о чём-нибудь, чего вы боитесь или, может быть, боялись раньше. Но это не всё – потом вы выберете себе жёлтый плод и расскажете нам о своём самом смелом поступке или о том, чего вы не боитесь. Давайте я начну! «Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...»

**Вопросы для обсуждения:** «Трудно ли вам было говорить о своих страхах?», «Что вам понравилось больше – говорить о том, чего вы боитесь,

или о том, чего не боитесь?», «Понравилось ли вам делиться своими смелыми поступками?»»

#### **Упражнение 4. «Пять этажей»**

**Цель:** расслабление, активизация эмоциональных ресурсов, регуляция эмоционального состояния.

**Время:** 5-7 минут.

**Ход упражнения:** дети садятся каждый на своё место.

*Инструкция:* «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано "Классная комната" (это наш класс), на второй — "Чудесное спокойное место", на третьей — "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой — "Встреча с другом, которого ты давно не видел".

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано "Классная комната". Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После

того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.»

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя сейчас чувствуете?», «Что вам сейчас хочется сделать?», «Чувствуете ли вы в себе силу, энергию?», «Как изменилось ваше настроение?»

### **Упражнение 5. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

## **Занятие №5. «Поддержка»**

**Цель:** сплочение детского коллектива, формирование умений понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие, отработка невербальной коммуникации.

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из вас использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным (жесты, прикосновения, танец и др.). Со следующим человеком надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар встретятся два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?».

## **Упражнение 2. «Доброе животное»**

**Цель:** сплочение детского коллектива, формирование умений понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята, пожалуйста, возьмитесь за руки. Давайте представим, что 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 два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два 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 себе».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Как вы считаете, у нас получилось стать одним целым?».

## **Упражнение 3. «Камушек в ботинке»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, формирование у обучающегося умения вербализовать свое состояние и сообщать о нём окружающим.

**Время:** 20 - 25 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся в круг.

*Инструкция:* **I этап** (подготовительный). Психолог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок 9-11 лет имеет подобный жизненный опыт. По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и

неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек». Далее воспитатель спрашивает детей: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Ребята отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

**II этап.** Психолог говорит обучающимся: «Когда мы сердимся, чем-то взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас снова появится дискомфорт и может появиться мозоль. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то недовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

**Вопросы для обсуждения:** «Трудно ли было рассказать о своих трудностях и переживаниях группе?», «Какое у вас сейчас настроение и почему?».

#### **Упражнение 4. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

### **Занятие №6. «Доверие»**

**Цель:** формирование у обучающихся доверительного чувства к окружающим; развитие коммуникативных навыков сотрудничества в парах.

#### **Упражнение 1. «Здравствуйте»**

**Цель:** разминка, взаимное приветствие.

**Время:** 5-6 минут.

**Ход упражнения:** участники образуют полукруг.

*Инструкция:* «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?».

#### **Упражнение 2. «Зайчики»**

**Цель:** развитие умения сотрудничать, слышать и понимать друг друга, следовать определенным правилам.

**Время:** 10-12 минут.

**Ход упражнения:** Дети (зайчики) собираются у одной из стен, один ребенок (в маске лисы) прячется за «кустом» (стул). Психолог стоит у противоположной стены и громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять, вышли зайчики гулять».

Дети выбегают на середину помещения и начинают весело прыгать. Через минуту-другую психолог продолжает: «Вдруг лисица выбегает, зайцев сереньких она поймает».

Все зайчики разбегаются, лиса пытается кого-нибудь «поймать», но напрасно. Психолог добавляет: «В лапы лисьи не попали – зайки в лес все убежали». Выбирают другую лису, игра повторяется.

*Инструкция:* «Ребята, сейчас мы с вами сыграем в очень интересную игру, где вы сможете одновременно размяться и сыграть роль! Сегодня вы будете зайчиками, но один из вас будет играть лису! Мы будем выбирать лису, не переживайте, у каждого будет возможность примерить две такие разные роли. Итак, давайте назначим первую лису. Отлично! Лиса надевает свою маску, а пока зайчики встают вот у той стены. Слушайте, что я буду говорить, это очень важно: именно так вы узнаете инструкции, поймёте, что должен делать ваш персонаж. Не отвлекайтесь, иначе наша сценка может попросту не получиться. Итак, занимаем исходные позиции и внимательно слушаем!».

**Примечание:** нужно следить за тем, чтобы они действовали в чётком соответствии со словесными указаниями психолога.

**Вопросы для обсуждения:** «Кого вам понравилось играть больше? Почему?», «Сложно ли было не отвлекаться, выполнять инструкции?»

### **Упражнение 3. «Прогулка с компасом»**

**Цель:** формирование чувства доверия к окружающим.

**Время:** 10-12 минут.

**Ход упражнения:** группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза.

*Инструкция:* «Сейчас мы будем отправимся в настоящее путешествие! Но сделаем это необычно. Сейчас мы разобьемся на пары и у каждого будет своя роль: вести вашу маленькую команду будет один из вас – он будет компасом, задача второго – он будет играть туриста – следовать за ним. Главная сложность в том, что у «туриста» будут завязаны глаза! Нужно пройти

всю комнату вперед и назад. При этом «турист» не может разговаривать с «компасом» на вербальном. «Компас» движением рук помогает «туристу» держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами. После того, как «поле» преодолено, вы меняетесь местами внутри вашей пары.»

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствовали во время выполнения задания? Что было особенно сложным?», «Какая роль была для вас более лёгкой? Почему?», «Сразу ли у вас получилось слаженно действовать внутри вашей команды?»

#### **Упражнение 4. «Головомяч»**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества.

**Время:** 8-10 минут.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на пары и ложатся на пол друг напротив друга.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги.»

**Примечание:** если обучающиеся легко справляются с поставленной задачей, можно усложнить упражнение - можно объединять детей не в пары, а в тройки. А потом предложить опытным путем выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головами.

**Вопросы для обсуждения:** «Что было наиболее сложным в этой игре?», «С кем тебе поднимать мяч легче всего?», «Что самое важное для того, чтобы мяч не упал?»

#### **Упражнение 5. Ритуал прощания**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** Дети встают лицом к лицу (на расстоянии вытянутых рук), поднимают руки вверх. Каждый участник проходит сквозь строй, а стоящие ласково ласкают проходящего по голове, плечам, рукам. И так пока не пройдут все. Прошедшие становятся впереди.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга не только без слов, но даже без уже привычных нам звуков аплодисментов, ведь сегодня мы научились взаимодействовать друг с другом весьма необычными способами. Давайте поделимся пополам, встанем в две шеренги, как для игры в «Ручеёк». Каждый будет проходить под нашими руками, но по одному, а наша задача поблагодарить каждого, поэтому мы будем мягко и тихо гладить проходящего по голове, рукам, плечам. Итак, давайте начнём!»

**Примечание:** можно закончить упражнение привычными аплодисментами,

### **Занятие №7. «Маленький гнев»**

**Цель:** формирование навыков приемлемого выражения гнева, обид, поддержание психологического климата в группе.

#### **Упражнение 1. «Обнимашки»**

**Цель:** снять напряжение, повысить работоспособность, активизировать мозговую активность и просто поднять настроение.

**Время:** 3-5 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Встаньте в круг так, чтобы у вас было достаточно места между друг другом, убедитесь, что вы не мешаете соседу, когда двигаетесь. Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, ноги в коленях немного согнуты. Затем разводим руки стороны и глубоко вдыхаем, затем медленно выдыхаем и во время этого обнимаем себя за плечи. Затем по моей команде «кругом» поворачиваемся к соседу и легонько (!) хлопаем его в

районе плеч и спины, также по моей команде разворачиваемся в другую сторону и делаем то же самое.».

**Примечание:** показать, как выполнять движения перед началом упражнения, дать попробовать выполнить, убедиться, что дети не делают больно друг другу.

**Вопросы для обсуждения:** «Как ваше настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Изменилось ли ваше настроение?»

## **Упражнение 2. «Спусти пар»**

**Цель:** работа с гневом и обидами, возникающими в процессе взаимодействия обучающихся, а также во взаимоотношениях со взрослыми.

**Время:** 10-15 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопело и мне не нужно "спускать пар".»

**Примечание:** когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

**Вопросы для обсуждения:** «Какие чувства у вас возникали, когда вы «спускали пар»? А когда это делали по отношению к вам?», «Услышали ли вы те слова, что вам сказали ребята, подумали ли об этом?», «Чувствуете ли вы облегчение?»

### **Упражнение 3. «Маленькое привидение»**

**Цель:** обучение навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев, гармонизация эмоционального состояния.

**Время:** 8-10 минут.

**Ход упражнения:** участники становятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить. (Затем психолог хлопает в ладоши) «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Было ли вам страшно?», «Понравилась ли вам роль доброго привидения?»

### **Упражнение 4. «Водопад»**

**Цель:** стабилизация эмоционального состояние, снятие напряжения.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся каждый на своё место и закрывают глаза.

*Инструкция:* «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.»

**Вопросы для обсуждения:** «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вам хочется сделать после упражнения?»

### **Упражнение 5. «Кулачок»**

**Цель:** осознание эффективных форм поведения, смещение агрегации, мышечная релаксации.

**Время:** 3-5 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся каждый на своё место. Дайте каждому ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он держит кулачок сжатым, а когда раскроет его. Рука расслабится, а на ладони будет красивая игрушка.

***Инструкция:*** «Ребята, вы знаете игру «Колечко»? Сейчас мы с вами сделаем что-то похожее. Ваша задача поднять руку ладонью вверх и закрыть глаза. Я подойду к каждому из вас и положу на какую-то небольшую вещицу. Не открывайте глаза! Как только почувствуете, что что-то опустилось вам в

руку – крепко-крепко сожмите кулачок. А по моей команде откроете глаза и разожмёте руку.»

**Вопросы для обсуждения:** «Какие были ваши мысли, когда вы увидели предмет в руке?», «Что вы почувствовали?»

### **Упражнение 6. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

## **Занятие №8. «Многоликость чувств»**

**Цель:** формирования навыков определения и осознания своих и чужих чувств, настроения, формирование самоконтроля.

### **Упражнение 1. «Комплименты»**

**Цель:** развитие коммуникативности, доброжелательности по отношению к друг другу.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Ребята, как вы понимаете значение слова комплимент? (выслушать ответы) Да, действительно комплимент – это добрые, приятные слова, которые говорят человеку о нем. У меня для вас есть мячик, и именно он поможет нам в данной игре. Мы передаём этот мячик по кругу, но передать соседу его нельзя без комплимента. Комплименты касаются не столько внешнего вида, сколько положительных черт характера, поэтому у вас задача при передаче мячика – сказать, какая черта вашего соседа вам нравится. Тот, кто принимает мячик, обязательно благодарит за добрые слова и передаёт

мячик с комплиментом дальше. Если вам будет трудно сразу сформулировать комплимент, я помогу вам, не переживайте.».

**Вопросы для обсуждения:** «Что было сложнее – придумывать комплименты или принимать их?», «Часто ли вы делаете комплименты окружающим? А часто ли слышите?», «Понравилось ли вам слышать приятные слова в свой адрес?»

## **Упражнение 2. «Добрый-сердитый»**

**Цель:** осознание своих чувств и эмоций.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся каждый на своё место.

*Инструкция:* «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. (1 минута.)

Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым.

Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки... (1 минута.)».

**Вопросы для обсуждения:** «Сложно ли было «переключать» настроение?», «Какое состояние тебе было представить проще? Часто ли вы в нём находитесь? Комфортно ли вам в нём?»

### **Упражнение 3. «Многоликость чувств»**

**Цель:** развитие навыка распознавания чужих чувств, развитие эмпатии.

**Время:** 20-25 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся каждый на своё место, каждому ребенку выдаются картинки с изображениями различных эмоций, бумага для рисования, клей и карандаши.

*Инструкция:* «Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Просмотрите картинки и найдите ту, которая изображает человека, который вас заинтересует. Приклейте на бумагу. (3-5 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (5-6 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5-7 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:

- как изменяется ваше лицо?
- как вы дышите?

- в каком состоянии находятся ваши мышцы?
- что вы ощущаете в теле?
- какие движения вы делаете при этом?
- какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?
- что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (5-7 минут.)

Теперь напишите это описание под вашу картинку. Обменяйтесь своими листами и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (5-6 минут.)»

**Примечание:** составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки.

**Вопросы для обсуждения:** «Легко ли вам заметить чувства другого человека? Как вы понимаете, что это за чувство, на что обращаете внимание?», «Случается ли, что вы неправильно распознали чужое чувство? Почему так происходит?», «Есть ли чувства, которые вам не очень приятны? Почему?»

#### **Упражнение 4. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

### **Занятие № 9. «Эмпатия»**

**Цель:** формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

#### **Упражнение 1. «Связующая нить»**

**Цель:** формирование чувства близости с другими людьми, развитие понимания детьми друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности.

**Время:** 5-7 минут.

**Ход упражнения:** участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Сегодня у нас есть помощник – посмотрите, вот этот яркий клубок! Мы будем передавать его друг другу по часовой стрелке, но не просто так: мы будем разматывать клубок, оставляя нитку у себя в руке и вместе с передачей клубка будем говорить о том, что каждый из нас себя чувствует, что вы хотели бы пожелать себе и своему соседу. Я начну! (после того, как клубок возвращается к психологу): А теперь давайте натянем нить, что у каждого из нас в руках. Закройте глаза. Представьте, что все мы – одно целое, нас связывает эта нить и наши с вами чувства и пожелания. Наш круг не мог бы состояться, если бы кого-то из нас здесь не было. Мы могли сохдать этот круг только вместе.»

**Вопросы для обсуждения:** «Как вы себя чувствуете?», «Было ли вам комфортно делиться своими чувствами?»

## **Упражнение 2. «Походи в моих ботинках»**

**Цель:** развитие умения ставить себя на место другого и открывать в жизненном опыте другого новые для себя перспективы.

**Время:** 15-20 минут.

**Ход упражнения:** сначала участники садятся каждый на свое место, получают карандаш и листок.

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги и опишите свой обычный день. Напишите, что происходит, когда вы идете в школу, как вы проводите время после школы, когда вы дома. Еще опишите что-нибудь, что делает вашу жизнь особенно прекрасной, и то, что осложняет ее.

Теперь садитесь все вместе в один большой круг. Каждый из нас идет по жизни каким-то своим особенным путем, и часто мы только тогда можем понять, как живет другой, когда «попадаем в его ботинки», то есть, когда

представляем себя на его месте. Снимите, пожалуйста, ботинки и положите свои листы в один из них... Теперь встаньте и начните двигаться по кругу.

(Включите спокойную музыку; пусть дети пройдутся пару кругов, размышляя в тишине о том, что было бы, если бы они стали кем-то из других детей. Потом остановите музыку.)

Остановитесь сейчас, пожалуйста, у пары чужих ботинок... Выньте листок и прочтите, что другой ребенок написал о своей жизни... Теперь снова наденьте свои собственные ботинки и пойдете со мной на улицу. Мы немного пройдемся, но вы не разговаривайте при этом друг с другом, а представьте себе, что вы — ребенок, о жизни которого вы только что прочитали... (10 минут.)

Теперь садитесь на свои места, возьмите лист бумаги и опишите, что вы чувствовали, когда вы были этим другим ребенком. Что было бы хорошего, если бы вы смогли стать этим ребенком? А что было бы не так хорошо для вас? Как жизнь другого ребенка отличается от вашей собственной? Чем они похожи? Что вы думаете о вашей собственной жизни теперь, после того, как что-то узнали о жизни другого? Вы довольны? Завидуете ли вы ему немножко?»

**Примечание:** в заключение дайте ребенку прочитать оба текста: чужой рассказ и собственную реакцию на него и наоборот — свой рассказ и чужую реакцию на него.

**Вопросы для обсуждения:** «Легко ли было вам представить, как вы живите жизнь другого ребёнка? Какие чувства у вас возникли?», «Увидели ли вы какие-то сходства? Что почувствовали в этот момент», «Что вы почувствовали, когда вернулись «к себе»?»

### **Упражнение 3. «Поддержка»**

**Цель:** формирование способности к сочувствию и сопереживанию.

**Время:** 6-8 минут.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на пары.

*Инструкция:* «Очень часто, когда в нашей жизни возникает какая-то проблема, нам хочется ей поделиться. Иногда для нас не столько важно нахождение решения, сколько поддержка, понимание со стороны других людей. Поддержка может придать нам сил, помочь решиться на какие-то действия. Давайте попробуем воспроизвести такую ситуацию. Разбейтесь на пары, ваша задача по очереди поделиться какой-то волнующей вас сейчас ситуацией, проблемой, а ваш напарник постарается поддержать вас. Затем вы меняетесь ролями. Как только вы обменялись ситуациями, вы меняетесь партнёрами. Постарайтесь поговорить с как можно большим количеством человек, но не торопитесь, ведь никому не хочется чувствовать, что к его проблеме отнеслись несерьёзно!».

**Вопросы для обсуждения:** «Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера так, как я описала?», «Что вы чувствовали, когда вас старались поддержать?», «Сложно ли было вам реагировать на чужие трудности? Какие мысли у вас были в этот момент?»

#### **Упражнение 4. «Аплодисменты»**

**Цель:** поднятие настроения, получение невербальной обратной связи друг от друга.

**Время:** 1 минута.

**Ход упражнения:** участники встают в круг.

*Инструкция:* «Наше занятие подошло к концу. Вы большие молодцы, хорошо поработали сегодня. Теперь поблагодарим друг друга и громко похлопаем!».

#### **Литература:**

1. Лютова Е.К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Издательство «Речь», 2022. 192 с.

2. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Издательство «Речь», 2007. 136 с.

3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3. М.: Генезис, 1998. 160 с.

4. Агапова А.И. Коррекционно-развивающая программа по снижению уровня агрессивности дошкольников «Я держу себя в руках» // Всероссийское издание «Педразвитие». [Электронный ресурс]. URL: [http://pedrazvitie.ru/raboty\\_doshkolnoe/progr\\_Agapova](http://pedrazvitie.ru/raboty_doshkolnoe/progr_Agapova) (дата обращения: 24.06.2023).

5. TrePsy. психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс]. URL: <https://trepsy.net/> (дата обращения: 24.06.2023).

6. Игры на развитие эмоциональной сферы [Электронный ресурс]. URL: [http://sdshi.vgr.muzkult.ru/media/2018/08/01/1224988614/Igry\\_na\\_razvitie\\_emocionalnoj\\_sfery.pdf](http://sdshi.vgr.muzkult.ru/media/2018/08/01/1224988614/Igry_na_razvitie_emocionalnoj_sfery.pdf) (дата обращения: 24.06.2023).

**Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента**

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня проявления проявления агрессии в поведении детей младшего школьного возраста до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня проявления агрессии

№	Ф.И.	уровень проявления агрессии		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	В.Н.	1	2	1	1	13
2	К.К.	2	2	0	0	3,5
3	А.В.	1	2	1	1	13
4	И.С.	1	2	1	1	13
5	Ю.В.	1	2	1	1	13
6	С.Н.	1	2	1	1	13
7	Я.П.	1	2	1	1	13
8	Ш.Д.	1	2	1	1	13
9	Г.М.	1	2	1	1	13
10	Е.К.	1	2	1	1	13
11	Л.К.	1	1	0	0	3,5
12	Л.О.	1	1	0	0	3,5
13	Е.Н.	1	2	1	1	13
14	Ж.В.	1	2	1	1	13
15	Щ.Е	2	2	0	0	3,5
16	Н.Н.	1	2	1	1	13

17	Ф.М.	1	1	0	0	3,5
18	Р.Д.	1	2	1	1	13
19	Т.М.	1	1	0	0	3,5
Сумма						190

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Определим гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=190$

Проведем проверку правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)n/2 = (1+19)19/2 = 20 \cdot 19/2 = 380/2 = 190$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 0$

Определим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=19$ :

$$T_{кр} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01).$$

Так как  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$  ( $p \leq 0,05$ ), то  $H_1$  отвергается и принимается  $H_0$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95%. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_0$  как достоверную на уровне 95% вероятности.