

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 01 » 06 2026 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код - наименование направления

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Руководитель

01.06.2026
подпись, дата

доц. каф., канд. психол. наук
должность, ученая степень

Е.В. Наконечная
инициалы, фамилия

Выпускник

01.06.2026
подпись, дата

А.А. Райхель
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

01.06.2026
подпись, дата

Я.В. Виталёва
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения агрессивного поведения детей младшего школьного возраста и возможностей его коррекции.....	9
1.1 Агрессивное поведение как психологический феномен.....	9
1.2 Психологическая характеристика агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.....	14
1.3 1.3 Возможности коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.....	21
2 Эмпирическое исследование агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста и возможностей его коррекции.....	26
2.1 Организация и методы исследования агрессивного поведения детей младшего школьного возраста. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Разработка и описание системы занятий, направленных на коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.....	33
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	51
Приложение А Результаты первичной диагностики агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.....	56
Приложение Б Содержание системы занятий «Секреты моего поведения».....	60
Приложение В Результаты повторной диагностики агрессивного поведения экспериментальной группы.....	96
Приложение Г Результаты повторной диагностики агрессивного поведения контрольной группы.....	99
Приложение Д Результаты автоматического расчета Т – критерия Вилкоксона.....	101

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста» содержит 101 страницу текстового документа, 43 использованных источника, 1 таблицу, 12 рисунков, 4 приложения.

Ключевые слова: АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, АГРЕССИВНОСТЬ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, КОРРЕКЦИЯ, ЭМПАТИЯ, СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ.

На современном этапе развития российского образования проблема агрессивного поведения детей младшего школьного возраста приобретает особую остроту. Исследования показывают, что деструктивные формы поведения, ранее считавшиеся характерными преимущественно для подросткового возраста, сегодня всё чаще фиксируются уже у учащихся 1–4 классов. Согласно данным первичной диагностики, проведённой в рамках данной работы, 52,2 % обследованных младших школьников имеют высокий уровень агрессивности, 26,1 % – средний уровень, 21,7 % – низкий уровень. Наиболее выраженными формами агрессивного поведения являются физическая и эмоциональная агрессия (высокий уровень зафиксирован у 52,17 % учащихся). Полученные данные свидетельствуют о необходимости целенаправленной коррекционной работы с агрессивными проявлениями в младшем школьном возрасте.

Цель работы: изучение возможностей системы занятий в изменении показателей агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

По результатам первичной диагностики нами разработана и реализована система занятий «Секреты моего поведения», направленная на формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения гнева. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы можем сделать вывод о том, что разработанная система занятий является эффективной для коррекции агрессивного поведения детей

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема агрессивного поведения детей младшего школьного возраста приобретает особую остроту и требует пристального внимания со стороны психолого-педагогической науки и практики. Исследования показывают, что деструктивные формы поведения, ранее считавшиеся характерными преимущественно для подросткового возраста, сегодня всё чаще фиксируются уже у учащихся 1–4 классов [5; 36]. Анализ научной литературы и педагогических наблюдений свидетельствует о том, что у значительной части младших школьников отмечаются высокие показатели физической, вербальной и косвенной агрессии, а также негативизма и раздражения [28; 42].

Актуальность обращения к указанной проблеме обусловлена тем, что агрессивное поведение в младшем школьном возрасте приобретает неконструктивный, деструктивный характер. Если на ранних этапах развития агрессивные импульсы могут выполнять адаптивную функцию, помогая ребёнку отстаивать свои границы, то в отсутствие целенаправленного воспитательного воздействия они трансформируются в устойчивые формы девиантного поведения: оскорбления, физические столкновения, исключение сверстников из игрового взаимодействия и иные формы буллинга [4; 7]. По данным исследований, в классных коллективах младших школьников уже на этапе окончания начального образования просматриваются все роли, характерные для буллинг-системы (агрессор, жертва, наблюдатель), что подтверждает наличие реальных рисков формирования деструктивных отношений в начальной школе [4; 7].

Формирование устойчивых агрессивных паттернов в младшем школьном возрасте объясняется комплексом взаимосвязанных причин. В современной научной литературе выделяются факторы разного порядка, провоцирующие, подкрепляющие и усиливающие агрессивные проявления у детей:

1. Микросоциальные (семейные) факторы. Тип семейного воспитания

играет ключевую роль в становлении агрессивных форм поведения. Исследования подтверждают связь между такими стилями воспитания, как гиперопека и гипоопека, и выраженностью вербальной агрессии у младших школьников. Неблагоприятный психологический микроклимат в семье, применение физических наказаний, непоследовательность воспитательных воздействий создают почву для закрепления агрессивных стереотипов реагирования [9; 34].

2. Факторы информационной среды. Современные дети с раннего возраста погружены в цифровое пространство, где сцены насилия и агрессии часто демонстрируются как естественный и эффективный способ решения проблем. Исследования показывают, что восприятие насилия в информационной среде создаёт риски имитации агрессивных моделей поведения, снижения сенситивности к страданиям другого и повышения уровня тревожности. Дети, проводящие значительное время в интернете, чаще демонстрируют агрессивные реакции. Распространение в медиапространстве сцен насилия формирует у детей искажённое представление о допустимости агрессивного реагирования [19].

3. Факторы образовательной среды. В условиях начальной школы риски агрессивного поведения усиливаются при отсутствии чётких правил недопустимости травли и насилия, понятных всем участникам образовательного процесса, а также при неготовности педагогов своевременно распознавать и пресекать деструктивные формы взаимодействия между детьми [4]. Исследования подтверждают, что во многих начальных школах предпосылки к проявлению буллинга складываются уже на этапе обучения, а фиксация прямых фактов насилия со стороны одноклассников отмечается в значительной доле классных коллективов. При этом педагоги чаще фокусируются на прямой (физической) агрессии, тогда как косвенные формы (исключение из группы, распространение слухов, вербальная агрессия) остаются без должного внимания [5; 7].

4. Возрастно-психологические особенности. Детям 8–10 лет ещё не в

полной мере свойственно осознание последствий своих поступков, у них не до конца развита эмпатия и способность к децентрации. Ребёнок, проявляющий агрессию, может искренне полагать, что не делает ничего предосудительного, особенно если агрессивное поведение является распространённым в его референтной группе [28].

Специфика младшего школьного возраста заключается в том, что именно в этот период происходит активное усвоение социальных норм, формирование произвольности поведения и эмоционально-волевой регуляции. Однако без целенаправленного психолого-педагогического сопровождения дети испытывают значительные трудности в саморегуляции эмоциональных состояний, не владеют социально приемлемыми способами выражения гнева и раздражения, что приводит к закреплению агрессивных форм реагирования как доминирующего способа совладания с фрустрирующими ситуациями [23; 26]. Анализ практики показывает недостаточную эффективность существующих мер профилактики и острый дефицит методических разработок, ориентированных на системную работу с агрессивными проявлениями именно у младших школьников [2; 28].

Таким образом, актуальность темы определяется необходимостью своевременной диагностики и коррекции агрессивных тенденций уже на начальных этапах обучения, что позволяет предотвратить их трансформацию в устойчивые девиантные формы поведения на последующих возрастных этапах [28; 38].

Цель: изучение возможностей системы занятий в изменении показателей агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

Объект: агрессивное поведение как психолого-педагогический феномен.

Предмет: возможности системы занятий в изменении показателей агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагаем, что система занятий, направленная на формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения гнева, способствует снижению агрессивного поведения у

детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.
2. Охарактеризовать особенности проявления агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.
3. Организовать и провести исследование агрессивного поведения у младших школьников, проанализировать его результаты.
4. Разработать и апробировать систему занятий, направленную на коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, оценить её эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование тест опросник «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут); тест «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В.В. Добров).

3. Методы количественной и качественной обработки данных, в том числе методы математической статистики (Т – критерий Вилкоксона)

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды отечественных (Лютова Е.К., Моница Г.Б., Реан А.А., Румянцева Т.Г., Фурманов И.А. и др.) и зарубежных учёных (Бандура А., Берковиц Л., Лоренц К., Фрейд З. и др.) по проблеме агрессивного поведения; психологов Л.О. Андрюшиной, Г.М. Бреслава., С.В. Истоминой, М.Г. Понамаревой, рассматривающих проявления агрессивного поведения в младшем школьном возрасте; труды по проблеме диагностики и коррекции агрессивного поведения детей (Басса А., Дарки Б., Доброва В.В., Курбатовой Т.Н., Почебут Л.Г.).

Экспериментальная база исследования представлена Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Основная общеобразовательная школа №5» города Лесосибирска. Исследование

проведено в сентябре 2025 года.

Выборка представлена учащимися 3 класса в количестве 23 человека. Возраст испытуемых – 9-10 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – декабрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

2 этап (январь – апрель 2026 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленного на изменение показателей агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

3 этап (май – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с детьми младшего школьного возраста, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2025). По теме выпускной квалификационной работы написана 1 статья.

Практическая значимость дипломной работы состоит в том, что проанализированная информация может использоваться социальными педагогами, педагогами-психологами, учителями при работе с детьми младшего школьного возраста, проявляющими признаки агрессивного поведения. Разработанная система занятий может быть внедрена в практику психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в начальной школе.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 43 наименования, 4 приложения. В работе содержится 1 таблица, 12 рисунков. Общий объём работы – 101 страница.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕГО КОРРЕКЦИИ

1.1 Агрессивное поведение как психологический феномен

В психологической науке агрессия рассматривается как сложный, многогранный феномен. В самом общем виде под агрессией понимают мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее физический вред или психологический дискомфорт объектам нападения. Важно различать ситуативную агрессивную реакцию и агрессивность как относительно устойчивое свойство личности, черту характера, проявляющуюся в готовности к агрессивному восприятию и интерпретации событий и поведению [6; 10].

Для понимания сущности изучаемого явления необходимо обратиться к определению базового понятия. В психологической науке существует множество подходов к трактовке агрессивного поведения. В рамках данной работы мы будем опираться на определение, предложенное Р. Бэрном и Д. Ричардсон [10]. Согласно их подходу, агрессивное поведение – это «любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [10; с. 31]. Данное определение является классическим и наиболее часто используемым в современной психологии, так как оно акцентирует внимание на ключевых признаках агрессии: поведенческой форме, наличии цели причинения вреда и нежелании жертвы такого обращения.

Однако феномен агрессивного поведения не исчерпывается лишь его операциональным определением. В психологической науке сложилось несколько теоретических подходов, объясняющих природу, происхождение и механизмы функционирования данного феномена. Понимание этих концепций необходимо для выстраивания эффективной стратегии коррекционной работы.

В рамках психоаналитической традиции агрессия трактовалась как

врожденный инстинкт: либо как проявление первичного влечения человека к смерти (Танатос), либо как адаптивный механизм борьбы за выживание [39]. К. Лоренц, в частности, рассматривал агрессивную энергию как постоянно накапливающийся импульс, требующий разрядки (модель «гидравлического пресса»), что в определенной степени обосновывает необходимость катарсиса и включения агрессии в социально приемлемые формы активности [10].

Принципиально иной взгляд предлагает теория социального научения А. Бандуры [1]. Согласно этому подходу, агрессивное поведение не является врожденным, а формируется и закрепляется в онтогенезе преимущественно через два механизма: наблюдение за моделями (поведением значимых взрослых, сверстников или медийных персонажей) и подкрепление (положительные последствия агрессивных действий). Р. Бэрн и Д. Ричардсон, развивая эту идею, подчеркивали, что дети усваивают агрессивные реакции не столько потому, что они испытывают фрустрацию, сколько потому, что они видят образцы такого поведения и получают за него вознаграждение (например, достижение цели или завоевание авторитета) [10].

Фрустрационная теория занимает промежуточное положение, утверждая, что агрессия является следствием фрустрации – состояния, возникающего при блокировании целенаправленной деятельности. Л. Берковитц впоследствии модифицировал эту теорию, введя понятие «аверсивных стимулов» (боль, жара, неприятный запах) и «пусковых сигналов» (средовых факторов, ассоциирующихся с агрессией), которые не вызывают агрессию напрямую, но усиливают готовность к ней [6].

Важным для нашего исследования является разграничение понятий «агрессия» (поведенческий акт) и «агрессивность» (свойство личности). Т.Г. Румянцева, И.А. Фурманов и другие современные исследователи подчеркивают, что агрессивность как устойчивая черта характера формируется именно в младшем школьном возрасте, если ситуативные агрессивные реакции закрепляются и становятся привычным способом реагирования на трудности. Агрессивность проявляется в готовности субъекта к восприятию и

интерпретации поведения других как враждебного [15].

Структура и виды агрессивных проявлений также неоднородны. В современной психологии принято выделять несколько классификаций. Наиболее известна типология, разделяющая агрессию по форме выражения на физическую (нанесение телесных повреждений) и вербальную (оскорбления, угрозы). По степени вовлеченности и открытости различают прямую (непосредственно направленную на жертву) и косвенную агрессию (сплетни, ябедничество, исключение из игры). Особое значение для младших школьников имеет так называемая инструментальная агрессия, когда агрессивные действия используются как средство достижения конкретной цели (например, отобрать игрушку), и враждебная агрессия, где целью является сам акт причинения вреда другому [10].

Структура агрессивного акта включает несколько взаимосвязанных компонентов:

1. Когнитивный компонент: предвзятые установки, ожидания враждебности от окружающего мира («все против меня»), негативные интерпретации намерений других людей (враждебная атрибуция).
2. Эмоциональный компонент: переживание гнева, злости, обиды, ярости, раздражения.
3. Волевой компонент: сниженный самоконтроль, импульсивность, неспособность сдерживать побуждения.
4. Поведенческий компонент: собственно агрессивные действия (физические, вербальные, косвенные).

Для понимания природы агрессии и выбора тактики коррекции принципиальное значение имеют её классификации. Одна из наиболее распространённых, предложенная А. Бассом и А. Дарки, выделяет следующие формы [40]:

1. Физическая агрессия: использование физической силы.
2. Вербальная агрессия: выражение негативных чувств через крик, угрозы, оскорбления.

3. Косвенная агрессия: действия, направленные окольным путём (сплетни, злые шутки) или ни на кого не направленные (взрывы ярости).

4. Раздражение: вспыльчивость, грубость.

5. Негативизм: оппозиционная манера поведения, протест.

Также важна дихотомия враждебной (цель – причинение страдания) и инструментальной (средство для достижения другой цели: получение предмета, власти) агрессии. В поведении детей часто переплетаются оба вида.

Среди основных причин агрессивного поведения выделяют биологические (темперамент, наследственные особенности), психологические (фрустрация потребностей, низкая самооценка, дефицит навыков общения), социальные и семейные факторы (стиль воспитания, модели агрессивного поведения в семье и СМИ, социальное научение). Понимание этих причин и структуры агрессии является отправной точкой для построения эффективной коррекционной программы.

Обращаясь к вопросу о происхождении и причинах агрессивного поведения у младших школьников, исследователи выделяют комплекс факторов. Во-первых, это семейные детерминанты: стиль воспитания (авторитарный или попустительский), характер эмоциональных связей между родителями и ребенком, а также демонстрация агрессии внутри семьи [17; 19]. Во-вторых, значительную роль играет социальное окружение за пределами семьи: принятие или отвержение в группе сверстников, социально-психологический климат в классе, авторитет учителя [12; 16; 22]. В-третьих, в эпоху цифровизации особую тревогу вызывает влияние средств массовой информации и компьютерных игр, содержащих сцены насилия [10]. Дети склонны идентифицировать себя с агрессивными героями и переносить увиденные паттерны поведения в реальное взаимодействие.

Возрастная специфика младшего школьного возраста заключается в том, что начало систематического обучения предъявляет к ребенку новые требования, связанные с дисциплиной, усидчивостью и подчинением правилам. Это может вызывать фрустрацию, протестные реакции и, как следствие,

вспышки агрессии, направленные на учителя или одноклассников [8; 11; 30]. Кроме того, по данным некоторых исследователей, у детей 7–10 лет наблюдается гендерная дифференциация форм агрессии: мальчики чаще прибегают к физической агрессии, тогда как девочки – к вербальной и косвенной [12].

Понимание многогранности этого феномена и его обусловленности разноплановыми причинами является ключевым условием для разработки адекватных методов психолого-педагогической коррекции, среди которых, как было отмечено ранее, особое место занимает игровая терапия [25; 37].

Проведенный теоретический анализ позволяет рассматривать агрессивное поведение как сложный, многомерный психологический феномен, имеющий полидетерминированную природу. В ходе рассмотрения различных теоретических подходов – психоаналитического [39] до теорий социального научения [31] и фрустрационных концепций [6] – было выявлено, что каждая из исследовательских парадигм вносит существенный вклад в понимание механизмов зарождения и закрепления деструктивных паттернов поведения.

Важным методологическим итогом выступает дифференциация понятий «агрессия» как конкретного поведенческого акта и «агрессивность» как устойчивой личностной диспозиции, формирующейся в онтогенезе под влиянием комплекса факторов. Системный анализ феномена позволил выделить его компонентную структуру, включающую когнитивный (враждебные установки и атрибуции), эмоциональный (переживание гнева, ярости), волевой (дефицит саморегуляции) и поведенческий (непосредственно деструктивные действия) уровни.

Установлено, что детерминация агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста носит комплексный характер и включает биологические (темпераментальные особенности), психологические (фрустрация потребностей, дефицит коммуникативных навыков), семейные (стили воспитания, модели поведения родителей) и социально-средовые (влияние референтной группы сверстников, медиапространства) факторы.

Возрастная специфика периода 7–10 лет, связанная с кризисом адаптации к систематическому обучению и сменой ведущей деятельности, создает дополнительные риски для закрепления агрессивных паттернов реагирования.

Резюмируя вышеизложенное, следует подчеркнуть, что понимание агрессивного поведения как системного образования, имеющего сложную структуру, многообразие форм проявления и полифакторную этиологию, выступает необходимой теоретической предпосылкой для разработки научно обоснованных программ психолого-педагогической коррекции. Именно комплексный учет всех рассмотренных аспектов – природы, механизмов, структуры и причинной обусловленности агрессии – позволяет перейти к обоснованию выбора адекватных коррекционных средств, среди которых в контексте данного исследования приоритетное место отводится методам игровой терапии, отвечающим возрастным и психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

1.2 Психологическая характеристика агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (7-11 лет) – это период кардинального изменения социальной ситуации развития. Как отмечал Л.С. Выготский, социальная ситуация развития представляет собой «совершенно своеобразное, специфичное для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной» [11, с. 45]. В младшем школьном возрасте, согласно Д. Б. Эльконину, происходит смена ведущей деятельности: на смену игровой приходит учебная деятельность, что предъявляет новые требования к произвольности поведения, психическим процессам и социальной позиции ребёнка. Как подчеркивает Л.И. Божович, центральным психологическим новообразованием данного возраста становится «внутренняя позиция школьника» – сплав познавательной потребности и

потребности занять новую социальную позицию.

Новая социальная ситуация развития, по словам В.С. Мухиной, ужесточает условия жизни ребенка и вводит его в строго нормированный мир отношений, требующий ответственности, дисциплинированности и произвольности. В этой связи агрессивное поведение в данном возрасте приобретает специфические черты, обусловленные новыми задачами развития и трудностями адаптации к школьной жизни [12; 16].

По сравнению с дошкольниками, у младших школьников наблюдается большая осознанность и разнообразие агрессивных проявлений. Если у дошкольника агрессия чаще импульсивна и физически непосредственна, то школьник осваивает более изощрённые формы. На первый план выходит «вербальная агрессия» (дразнилки, обзывательства, угрозы) и «косвенная агрессия» (сплетни, бойкот, манипуляции) [10]. Инструментальная агрессия часто используется для достижения статуса в группе, утверждения власти или мести за реальную или мнимую обиду.

Ключевой психологической особенностью агрессивных младших школьников является «деформация системы межличностных отношений». Сверстник воспринимается не как партнёр по сотрудничеству, а как конкурент или даже враг. Для таких детей характерна «враждебная атрибутивная предвзятость»: они склонны интерпретировать неоднозначные действия сверстников как умышленно враждебные. Это запускает порочный круг: ребёнок ожидает агрессии, нападает первым, получает ответную реакцию, что лишь подтверждает его исходные негативные установки.

Эмоциональная сфера характеризуется высокой аффективностью, трудностями в распознавании и назывании собственных чувств и чувств других (низкий уровень эмпатии). За внешней бравадой, грубостью и вспышками гнева часто скрываются глубокие переживания тревожности, неуверенности в себе, чувства несправедливости и отверженности. Агрессия становится неадекватным защитным механизмом, способом снять внутреннее напряжение.

Проблема этиологии агрессивного поведения в младшем школьном

возрасте является предметом пристального внимания многих исследователей. Анализ научной литературы (Румянцева Т.Г., Смирнова Е.О., Хузеева Г.Р., Фурманов И.А. и др.) позволяет утверждать, что детерминация агрессивных проявлений носит комплексный, полифакторный характер. Помимо общепсихологических механизмов (фрустрация, подражание, защитные реакции), в возрасте 7-11 лет начинают действовать специфические факторы, связанные с кардинальной перестройкой социальной ситуации развития и началом систематического обучения [11; 30].

Во-первых, существенное значение приобретают школьные факторы. Как отмечает И.А. Фурманов, учебная деятельность становится для младшего школьника ведущей, а успешность в ней – основным критерием оценки со стороны взрослых и сверстников [40]. В этой связи академическая неуспешность выступает мощным фрустрирующим агентом. Ребенок, не справляющийся с учебной программой или не соответствующий ожиданиям учителя, испытывает состояние фрустрации, которое, согласно фрустрационной теории Л. Берковитца, повышает готовность к агрессивному реагированию [6]. Исследования Ю.П. Вавиловой-Кудрявцевой и Н.М. Платоновой показывают, что дети с низкой успеваемостью демонстрируют более высокие показатели вербальной и физической агрессии, направленной как на одноклассников, так и на учителя. Кроме того, важным предиктором агрессивности выступает социально-психологический климат в классе [14]. Ситуация отвержения, изоляции или буллинга, по данным О.А. Долговой и Е.К. Кондратьевой, провоцирует у младших школьников либо защитную агрессию, либо асоциальные способы самоутверждения [35]. Л.С. Выготский подчеркивал, что характер межличностных отношений в коллективе опосредует все психические процессы ребенка, и враждебное окружение неизбежно деформирует поведенческие паттерны [11].

Во-вторых, важным источником стресса и, как следствие, агрессивных реакций является смена социальной позиции и необходимость адаптации к жестким дисциплинарным требованиям. Поступление в школу знаменует собой

переход к новой социальной ситуации развития, которую Д.Б. Эльконин характеризовал как систему обязательных общественно значимых отношений. Ребенок вынужден подчиняться новым нормам и правилам: длительное время сохранять статичную позу, сдерживать двигательную активность, регулировать свои аффективные проявления [21]. Для детей с импульсивным типом реагирования, сангвиническим или холерическим темпераментом [26; 30] эти требования становятся источником хронического перенапряжения. Соматические и вегетативные реакции на переутомление могут провоцировать вспышки раздражения, которые на поведенческом уровне реализуются как агрессивные выпады. По мнению М.М. Кольцовой, психофизиологическая незрелость механизмов произвольного торможения у части первоклассников усугубляет данную проблему, делая агрессию разрядкой накопившегося нервно-психического напряжения.

В-третьих, специфическим возрастным фактором, опосредующим агрессивные проявления, становится развитие рефлексии и самооценки. Л.И. Божович подчеркивала, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное формирование самосознания. Ребенок начинает оценивать себя через призму успехов и неудач в учебе, через отношение к нему значимых взрослых и сверстников. Однако, как отмечает А.В. Захарова, рефлексия на данном этапе еще незрела, самооценка часто неустойчива и противоречива. Ситуация неуспеха воспринимается ребенком болезненно, порождая острые аффективные переживания. Не имея достаточных навыков конструктивного совладания, младший школьник может прибегать к агрессии как к компенсаторному механизму, защищающему хрупкую Я-концепцию от обесценивания. В работах Е.О. Смирновой показано, что агрессивные дети часто демонстрируют неадекватно завышенную самооценку, что является следствием действия защитных механизмов, скрывающих глубокую неуверенность в себе. Агрессивное поведение в данном контексте выполняет функцию псевдокомпенсации: через подавление другого ребенок пытается восстановить ощущение собственной значимости.

Наряду с указанными возрастными и социально-психологическими детерминантами, исследователи [10; 40] указывают на сохраняющееся влияние семейных факторов. Авторитарный, противоречивый или попустительский стили воспитания, а также непосредственная демонстрация агрессии родителями продолжают играть ключевую роль в закреплении деструктивных паттернов поведения. Механизм идентификации с агрессором [1] и подражания значимому взрослому [39] объясняют, почему дети из семей с высоким уровнем конфликтности и насилия чаще проявляют агрессию в школьной среде.

Отдельного внимания заслуживает влияние медиасреды. В исследованиях последних лет работы Л.Ф. Баяновой, Е.Н. Краснопеевой, подчеркивается, что современные младшие школьники проводят значительное время за компьютерными играми и просмотром видеоконтента, насыщенного сценами насилия. Идентификация с агрессивными героями и перенос виртуальных моделей поведения в реальное взаимодействие становится дополнительным фактором риска, провоцирующим как инструментальную, так и враждебную агрессию [1; 10].

Резюмируя анализ причинности, следует подчеркнуть, что агрессивное поведение в младшем школьном возрасте является результатом сложного взаимодействия множества факторов. Школьная дезадаптация, фрустрация базовых потребностей (в принятии, уважении, успехе), психофизиологические особенности ребенка, дисфункциональные семейные паттерны и влияние цифровой среды – все эти переменные, накладываясь на возрастные задачи развития, могут формировать устойчивую готовность к агрессивному реагированию. Понимание данной полидетерминированности является ключевым условием для разработки адекватной стратегии психолого-педагогической коррекции, которая должна носить комплексный характер и учитывать индивидуальный профиль факторов риска конкретного ребенка [10; 24]. Таким образом, агрессивный ребёнок младшего школьного возраста – это чаще всего ребёнок с искажённой картиной социального мира, дефицитом социальных навыков решения конфликтов и высоким уровнем внутреннего

психоэмоционального неблагополучия, находящего выход в деструктивных поведенческих паттернах.

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что младший школьный возраст представляет собой критический период онтогенеза, в рамках которого агрессивное поведение приобретает качественное своеобразие, обусловленное кардинальной трансформацией социальной ситуации развития и сменой ведущей деятельности. Переход от игровой деятельности к учебной, сопровождающийся формированием «внутренней позиции школьника» [8] и вхождением в строго нормированную систему межличностных отношений [30], создает принципиально новые условия для проявления и закрепления деструктивных поведенческих паттернов.

В ходе анализа выявлено, что по сравнению с дошкольным возрастом у младших школьников наблюдается качественная эволюция форм агрессивного реагирования: на смену импульсивной физической непосредственности приходят более осознанные и дифференцированные формы, среди которых доминирующее положение занимают вербальная (дразнилки, обзывательства, угрозы) и косвенная агрессия (сплетни, бойкот, манипуляции). Инструментальная агрессия в данном возрасте все чаще используется как средство достижения статусных позиций в группе сверстников, утверждения власти либо реализации компенсаторных механизмов защиты Я-концепции [10].

Центральным психологическим предиктором агрессивного поведения в младшем школьном возрасте выступает деформация системы межличностных отношений, характеризующаяся восприятием сверстника не как партнера по совместной деятельности, а как конкурента или врага [21]. Ключевым когнитивным механизмом, поддерживающим агрессивные паттерны, является феномен «враждебной атрибутивной предвзятости» – устойчивой склонности интерпретировать неоднозначные действия окружающих как умышленно враждебные, что запускает порочный круг самоподтверждающихся прогнозов и эскалации конфликтного взаимодействия.

Эмоциональная сфера агрессивных младших школьников характеризуется высокой аффективной напряженностью, дефицитом эмпатических способностей и трудностями осознания и вербализации собственных эмоциональных состояний. За внешними проявлениями грубости, враждебности и аффективных вспышек, как показывают исследования, часто маскируются глубинные переживания тревожности, неуверенности, чувства отверженности и несправедливости, что позволяет рассматривать агрессию как неадекватный защитный механизм, выполняющий функцию психологической разрядки и компенсации внутреннего неблагополучия.

Причинная обусловленность агрессивного поведения в исследуемом возрасте носит полидетерминированный характер, интегрируя несколько уровней факторов. На психофизиологическом уровне значимую роль играют темпераментальные особенности и незрелость механизмов произвольного торможения [26]. На социально-психологическом уровне ключевое значение приобретают школьные факторы: академическая неуспешность как фрустрирующий агент, социально-психологический климат в классе, ситуации отвержения и буллинга [1; 39]. На уровне межличностных отношений продолжают действовать семейные детерминанты: дисфункциональные стили воспитания и демонстрация агрессивных паттернов родителями, запускающие механизмы идентификации с агрессором [1] и социального научения [39]. Дополнительным фактором риска в современных условиях выступает влияние медиасреды, транслирующей модели агрессивного поведения через компьютерные игры и видеоконтент [1; 10].

Резюмируя вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что агрессивный ребенок младшего школьного возраста представляет собой субъекта с искаженной картиной социального мира, дефицитом конструктивных навыков разрешения конфликтных ситуаций и высоким уровнем психоэмоционального неблагополучия, которое находит выход в деструктивных поведенческих паттернах. Данный вывод имеет принципиальное значение для организации коррекционной работы, поскольку указывает на необходимость воздействия не

только на поведенческие проявления, но прежде всего на когнитивные искажения, эмоциональную сферу и систему межличностных отношений ребенка, что в полной мере может быть реализовано средствами игровой терапии, выступающей адекватным возрастным и психологическим особенностям младших школьников методом коррекционного воздействия.

1.3 Возможности коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста

В современной психолого-педагогической науке проблема коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста занимает одно из центральных мест. Как отмечают Е.К. Лютова и Г.Б. Моница, младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования произвольной регуляции поведения, и именно в это время могут закрепляться как конструктивные, так и деструктивные формы реагирования на фрустрирующие ситуации [24]. А.А. Реан [34] подчёркивает, что агрессивное поведение, не подвергнутое своевременной коррекции, трансформируется в устойчивую личностную черту, приводящую к школьной дезадаптации, трудностям в общении со сверстниками и взрослыми. Т.Г. Румянцева и И.А. Фурманов в своих трудах обосновывают необходимость комплексного подхода к коррекции, учитывающего как внешние поведенческие проявления, так и внутренние психологические механизмы агрессии [13; 34].

Среди зарубежных концепций, составивших теоретический фундамент коррекционной работы, выделяются: теория социального научения А. Бандуры [1], согласно которой агрессивные модели поведения усваиваются через подражание и подкрепление; когнитивная модель агрессии Л. Берковица [6], акцентирующая роль интерпретации ситуации; этологический подход К. Лоренца [3], рассматривающий агрессию как врождённый инстинкт, требующий сублимации; а также психоаналитическая традиция З. Фрейда, связывающая агрессию с врождённым влечением к смерти (Танатос). Эти

теории задают векторы коррекционной работы: от перенаправления агрессивной энергии в социально приемлемые формы до изменения когнитивных схем и научения альтернативным реакциям.

Исследователи, специально изучавшие агрессивное поведение у детей младшего школьного возраста (Андрюшина Л.О., Бреслав Г.М., Истомина С.В., Понамарева М.Г.), указывают, что в возрасте 7–11 лет агрессия чаще носит инструментальный характер (как способ достичь желаемого), но при отсутствии коррекции может перерасти во враждебную. По мнению Л.О. Андрюшиной, коррекционная программа должна учитывать незавершённость формирования эмоционально-волевой сферы и опираться на ведущую деятельность – учебную и игровую. Г.М. Бреслав подчёркивает, что эффективное снижение агрессивных проявлений невозможно без работы с самооценкой и развития эмпатии. С.В. Истомина и М.Г. Понамарева в своих работах доказывают результативность арт-терапевтических и игровых методов в работе с агрессивными младшими школьниками.

Важным компонентом любой коррекционной программы является диагностический этап. В работах А. Басса и Б. Дарки [13] предложена многофакторная модель агрессии, различающая физическую, вербальную, косвенную агрессию, раздражение, негативизм, обиду и подозрительность. Созданный ими опросник позволяет количественно оценить уровни различных форм агрессивности. В отечественной практике широко используется модификация проективного теста С. Розенцвейга, выполненная В.В. Добровым, которая даёт возможность выявить направленность агрессивной реакции (экстрапунитивная, интропунитивная, импунитивная) и тип реакции (препятственно-доминантный, самозащитный, потребностно-настойчивый). Т.Н. Курбатова адаптировала для русскоязычной выборки тест руки (Hand test), позволяющий диагностировать открытые агрессивные тенденции, которые ребёнок может не осознавать или скрывать. Л.Г. Почебут [21], разработала тест-опросник «Агрессивность», удобный для массового скрининга в школе. Комплексное применение этих методик даёт возможность не только

констатировать наличие проблемы, но и построить индивидуальный маршрут коррекции.

Коррекционная работа с агрессивными детьми младшего школьного возраста, согласно рекомендациям Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной [24], должна строиться на четырёх ключевых направлениях:

- 1) обучение приемлемым способам выражения гнева;
- 2) формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
- 3) развитие эмпатии и понимания чувств других;
- 4) привитие конструктивных коммуникативных навыков.

А.А. Реан добавляет к этому необходимость работы с семьёй и ближайшим окружением, поскольку агрессивное поведение часто подкрепляется неблагоприятным семейным климатом [34].

Игровая терапия является одним из ведущих методов коррекции. Как отмечает Л.О. Андрюшина, игра для младшего школьника остаётся естественной средой, в которой он может безопасно отреагировать подавленные эмоции. В рамках игровой терапии используются: подвижные игры на выплеск энергии («Мячик», «Бой подушками» в регламентированной форме); игры-драматизации, где ребёнок проигрывает роль агрессора, жертвы или миротворца; настольные игры, обучающие соблюдению правил и терпению. Г.М. Бреслав подчёркивает, что важнейшим элементом является последующее обсуждение, в ходе которого ребёнок учится вербализовать свои чувства и видеть последствия своих действий.

Арт-терапевтические методы, по мнению М.Г. Понамаревой, обладают особым потенциалом в коррекции агрессивного поведения, поскольку позволяют ребёнку символически выразить гнев, а затем трансформировать разрушительный образ в созидательный (например, дорисовать агрессивному монстру «добрые» детали или порвать, а затем склеить рисунок). С.В. Истомина акцентирует эффективность техники «Рисунок агрессии» – проективной методики, которая одновременно выполняет диагностическую и коррекционную функции. Сказкотерапия помогает ребёнку

идентифицироваться с положительным героем, усваивая альтернативные способы реагирования. Музыкаотерапия и танцевально-двигательная терапия снижают мышечное напряжение и способствуют эмоциональной разрядке.

Социально-психологический тренинг, согласно работам И.А. Фурманова, является наиболее эффективной формой групповой работы с агрессивными детьми [14]. В тренинге моделируются ситуации, провоцирующие агрессию, и участники под руководством психолога пробуют различные стратегии выхода из конфликта без насилия. Используются ролевые игры, дискуссии, упражнения на обратную связь. Как подчёркивает А.А. Реан, именно в группе сверстников агрессивный ребёнок получает немедленную реакцию на своё поведение (неодобрение или, наоборот, поддержку), что является мощным подкреплением просоциальных форм поведения [34]. К преимуществам тренинга относятся: социализация, развитие рефлексии, получение опыта партнёрского общения. К недостаткам – краткосрочность эффекта, необходимость повторных циклов, зависимость от квалификации ведущего.

Обучение навыкам саморегуляции и релаксации является обязательным компонентом коррекции, поскольку агрессивные дети отличаются повышенным уровнем мышечного напряжения и эмоциональной возбудимости. Т.Г. Румянцева [13] предлагает включать в коррекционные программы дыхательные упражнения (глубокое диафрагмальное дыхание), прогрессивную мышечную релаксацию по Э. Джекобсону, визуализацию спокойных образов. Важно, чтобы ребёнок не только выполнял упражнения на занятии, но и мог применить их в реальной конфликтной ситуации. А. Бандура в своей теории социального научения указывает, что саморегуляция формируется через наблюдение за моделями и последующее самостоятельное воспроизведение, поэтому психолог должен демонстрировать спокойные реакции и комментировать свои действия [1].

Эффективность любой коррекционной программы резко снижается, если не затронута семейная ситуация. По данным Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной, агрессивные дети часто воспитываются в семьях, где преобладают

авторитарный или попустительский стили, практикуются физические наказания, либо, наоборот, отсутствуют чёткие границы дозволенного [24].
Коррекционная работа с родителями включает: индивидуальные консультации, обучение техникам позитивного общения, отказ от крика и унижительных замечаний, замену наказаний естественными последствиями. А.А. Реан подчёркивает, что демонстрация взрослыми спокойного, уважительного поведения служит для ребёнка образцом для подражания, что является основой социального научения (Бандура А.) [1; 34]. Также рекомендуется проводить работу с педагогами: учителя начальных классов часто невольно провоцируют агрессивные вспышки у детей своей непоследовательностью или публичными унижениями.

Таким образом, коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста представляет собой комплексную, многоуровневую задачу, решаемую на стыке диагностических (Басс А., Дарки Б., Добров В.В., Курбатова Т.Н., Почебут Л.Г.) и коррекционно-развивающих методов (игровая терапия, арт-терапия, социально-психологический тренинг, обучение саморегуляции) при обязательном вовлечении семьи и школы. Теоретические положения, разработанные Л.О. Андрюшиной, Г.М. Бреславом, С.В. Истоминой, М.Г. Понамаревой об особенностях проявления агрессии в младшем школьном возрасте, а также фундаментальные идеи зарубежных классиков (Бандура А., Берковиц Л., Лоренц К., Фрейд З.) и отечественных психологов (Лютова Е.К., Моница Г.Б., Реан А.А., Румянцева Т.Г., Фурманов И.А.) служат надёжной методологической базой для разработки и реализации программ коррекции. Дальнейшие исследования должны быть направлены на создание интегрированных, апробированных на репрезентативных выборках программ, а также на разработку объективных критериев оценки их эффективности, что и является задачей нашего эмпирического исследования.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕГО КОРРЕКЦИИ

2.1 Организация и методы исследования агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста. Анализ результатов первичной диагностики

Диагностическое исследование организовано и проведено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №5 города Лесосибирска» с целью изучения агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

Выборка представлена обучающимися 3 класса в количестве 23 испытуемых (14 мальчиков и 9 девочек). Возраст респондентов составил 9-10 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2025 года) – определение методов и выборки диагностического исследования.

2 этап (сентябрь 2025 года) – проведение диагностики уровня агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

3 этап (октябрь 2025 года) – анализ полученных результатов диагностики у детей младшего школьного возраста.

В качестве диагностического инструментария мы в работе использовали следующие методики:

1. Тест опросник «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут)
2. Тест «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В. В. Добров).

Приведем описание выше указанных методик.

1. Тест опросник «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут)

Цель – диагностика агрессивного поведения личности и выявление индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях.

Стимульный материал включает инструкцию и опросник.

Процедура проведения: обследование выполняется индивидуально в устной форме без ограничения времени. Для фиксации результатов используется протокол, куда заносятся ответы испытуемого и выставляются баллы по шкалам. Испытуемому последовательно зачитываются 40 утверждений опросника (или предъявляются на карточках). Задача – на каждое утверждение дать однозначный ответ «да» или «нет», оценивая своё типичное поведение в повседневных и стрессовых ситуациях. Экспериментатор фиксирует ответы в протоколе напротив номера каждого утверждения.

2. Тест «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В. В. Добров).

Цель – оценка степени развитости черты личности «агрессивность», понимаемой как не вызванная объективными обстоятельствами и необходимостью тенденция враждебно реагировать на большинство высказываний, действий и поступков окружающих людей. Агрессивность при этом рассматривается как склонность к постоянному враждебному отношению к человеку, животным, предметам природы и материальной культуры, а также к их разрушению и неспровоцированным агрессивным действиям.

Стимульный материал методики представляет собой набор из 15 рисунков, каждый из которых напоминает сюжет комикса. На рисунках изображены люди в различных эмоциогенных, близких к стрессовым и вызывающих фрустрацию ситуациях. Общим для всех рисунков является то, что один персонаж проявляет в отношении другого действия, которые могут быть поняты по-разному: как агрессивные, преднамеренно вызывающие или оскорбительные, либо как случайные, совершенные неумышленно, без сознательного желания навредить.

Процедура проведения: обследование выполняется индивидуально (возможно групповое тестирование) в письменной или устной форме. Для фиксации результатов используется протокол, куда заносятся ответы испытуемого. Испытуемому последовательно предъявляют 15 картинок. Задача

– поставить себя на место персонажа, в отношении которого совершено действие, и дать ответную реплику. Инструкция: «На каждой из 15 предлагаемых вам картинок изображены два или несколько человек. Один из них совершил какое-то действие в отношении другого и, в связи с этим произнёс какие-то слова. Представь, что слова, которые говорит родитель, учитель или сверстник, обращены к тебе. Что бы ты ответил ему в данной ситуации?».

Ниже описаны результаты, полученные в ходе экспериментального исследования агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста.

Результаты диагностического исследования с помощью теста-опросника «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут) представлены в приложении А (таблицы А.1) и на рисунке 1, так же в приложении А (таблица А.2) и на рисунке 2.

Полученные данные демонстрируют, что 52,2 % обследованных детей характеризуются высоким уровнем агрессивности. Данный факт позволяет предположить, что детям младшего школьного возраста в целом сложно или невозможно конструктивно реагировать в конфликтных ситуациях и контролировать свои агрессивные проявления [10; 15; 40].

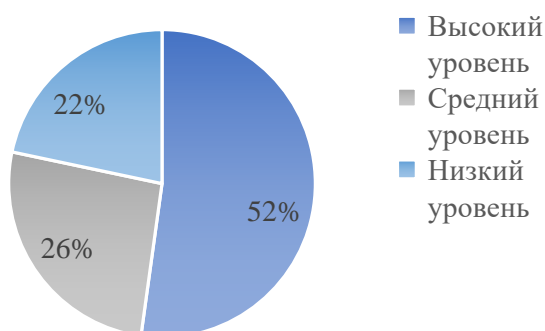


Рисунок 1 – Результаты диагностики агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста по тесту – опроснику «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут), в %

Преобладает среди младших школьников высокий уровень агрессии (52 %). Среди младших школьников только 26,1 % продемонстрировали средний уровень агрессивности. Это означает, что учащиеся чаще всего проявляют агрессию в отдельных ситуациях (вербальную или физическую), но их поведение ещё не достигает критически дезадаптивных форм. Низкий уровень агрессивности выявлен у 21,7 % детей, что указывает на наличие части учащихся с адекватными адаптационными возможностями [12; 21].

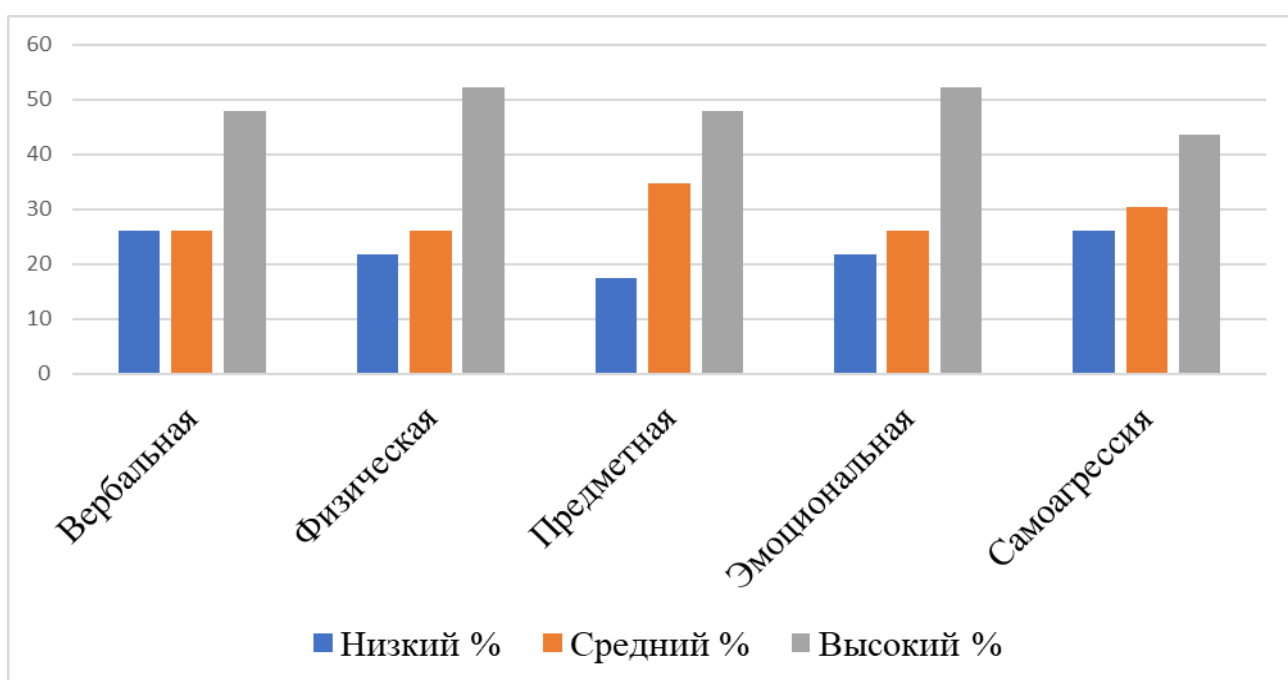


Рисунок 2 - Распределение оценок по видам агрессивного поведения у младших школьников по тесту-опроснику (автор – Л.Г. Почебут)

Анализ показателей по отдельным видам агрессивности выявил неоднородность структуры агрессивного поведения у младших школьников. Наиболее выраженными формами оказались физическая и эмоциональная агрессия: высокий уровень по этим шкалам зафиксирован у 52,17 % учащихся. Это свидетельствует о том, что дети склонны к прямому физическому противодействию (удары, толчки, разрушение предметов) и импульсивному эмоциональному реагированию (крик, плач, резкие аффективные вспышки) при фрустрации.

Вербальная и предметная агрессия также занимают значительную долю: высокий уровень наблюдается у 47,83 % школьников по каждой шкале. Особенность предметной агрессии – более высокий процент среднего уровня (34,78 %), что может указывать на ситуативное проявление гнева через порчу чужих вещей или рисунков, ещё не ставшее устойчивым паттерном.

Наименее выражена самоагрессия – высокий уровень лишь у 43,48 % детей, при этом низкий уровень зафиксирован у 26,09 % (наибольший показатель низкого уровня среди всех шкал). Это означает, что большинство младших школьников не склонны к самообвинению, чувству вины или аутоагрессивным действиям, что соответствует возрастной норме.

Результаты диагностического исследования теста «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейга) (автор – В.В. Добров) представлены в приложении А (таблице А.2), а также на рисунке 3.

Результаты обследования показали, что 74 % детей имеют повышенный уровень агрессивности (средний и высокий уровень). Подобный результат свидетельствует о том, что учащиеся нуждаются в систематической коррекционной помощи, не умеют конструктивно реагировать в конфликтных школьных ситуациях и часто прибегают к вербальным или физическим агрессивным реакциям (оскорбления, угрозы, обвинения окружающих) [10; 15; 40].

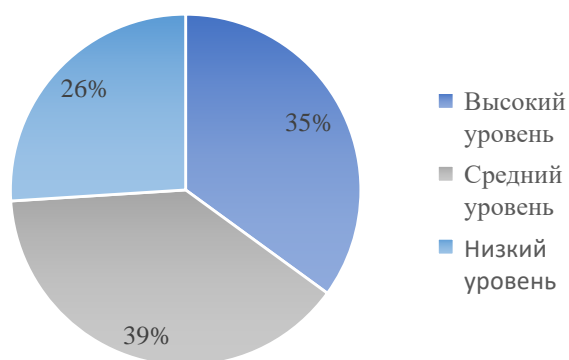


Рисунок 3 – Результаты диагностики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста по тесту «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейг, модификация В.В. Доброва), в %

Средний уровень агрессивности выявлен у 39 % испытуемых. Дети данной группы способны в конфликтных ситуациях преимущественно использовать вербальную агрессию (оскорбления, угрозы, обвинения), однако ещё не прибегают к выраженным физическим формам агрессии и иногда могут демонстрировать эго-защитные реакции [21; 40].

Низкий уровень агрессивности имеют 26 % детей. Подобный результат свидетельствует о том, что учащиеся способны конструктивно реагировать в конфликтных школьных ситуациях, не прибегают к агрессивным формам поведения и используют адаптивные стратегии (поиск решения, игнорирование фрустрации) [22; 40].

Исходя из результатов исследования, можно заключить, что у младших школьников ярко выражена агрессивность – как в вербальной, так и в физической форме. Эта особенность сопровождается трудностями в конструктивном реагировании на конфликтные ситуации – как в роли участника, так и при оценке действий других людей. Кроме того, наблюдается недостаточный контроль над агрессивными проявлениями и преобладание экстрапунитивных (обвиняющих окружающих) реакций, что отражает низкий уровень адаптационных возможностей и эмоционально-волевой регуляции, а также осложняет развитие межличностных отношений и успешную социализацию детей в школьной и внешкольной среде.

На основании данных первичной диагностики испытуемые были разделены на участников контрольной и экспериментальной группы. Это было сделано для проведения в дальнейшем коррекционной работы по снижению уровня агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста. Также важно отметить, что в экспериментальную группу вошли только те дети, чьи родители (законные представители) дали письменное согласие на участие в коррекционной работе. Деление на контрольную и экспериментальную группы происходило на основе сопоставимости исходных показателей агрессивности, чтобы обеспечить валидность последующего сравнения эффективности коррекционной программы.

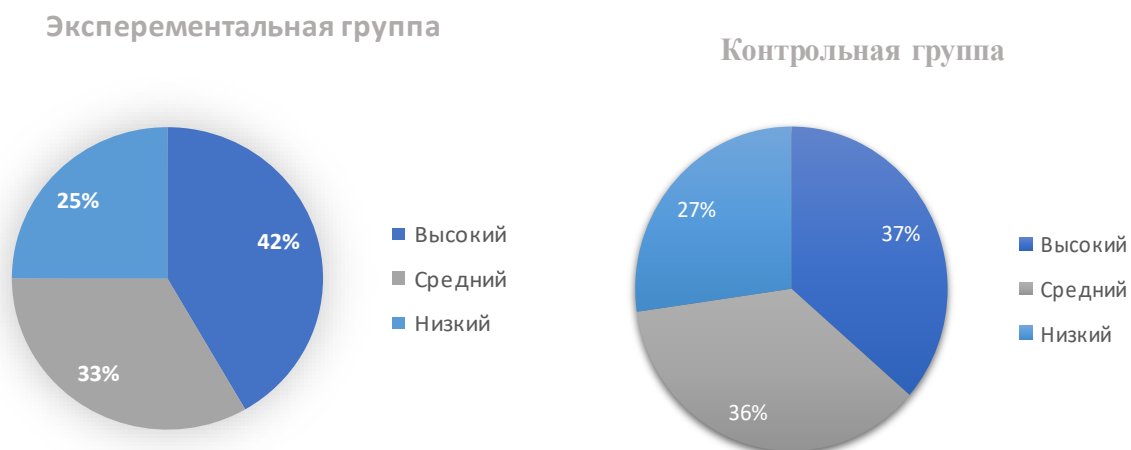


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста по методикам «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут) и «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейг, модификация В.В. Доброва)

В контрольную группу входит 11 человек. Из них 4 школьника (37 %) имеют высокий уровень агрессивности, что характеризует их как обучающихся, склонных к частым проявлениям вербальной, физической, предметной или эмоциональной агрессии, с трудом контролирующими свои поведенческие реакции в конфликтных и фрустрирующих ситуациях. Так же для 4 школьников (36 %) характерен средний уровень агрессии, при котором агрессивные реакции возникают ситуативно, преимущественно в ответ на объективно провоцирующие обстоятельства. У 3 школьников (27 %) выявлен низкий уровень агрессии. Эти дети не проявляют агрессию даже в ситуациях, где она могла бы быть естественной реакцией самозащиты или отстаивания своих границ.

Экспериментальная группа включает в себя 12 человек. Для 5 школьников (42 %) характерен высокий уровень агрессии. Так же мы можем сказать о том, что 4 школьника в экспериментальной группе (33 %) свойственны характеристики среднего уровня агрессии. У 3 школьников (25 %)

выявлен низкий уровень агрессии.

На основании данных, полученных в ходе первичной диагностики, мы разработали систему занятий «Секреты моего поведения» которая реализовывалась с детьми младшего школьного возраста экспериментальной группы.

2.2 Разработка и описание системы занятий, направленных на коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста

Для реализации коррекционно-развивающих мероприятий с детьми младшего школьного возраста нами была разработана система занятий «Секреты моего поведения».

Цель: коррекция агрессивных проявлений у детей младшего школьного возраста через формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения гнева.

Задачи:

1. Обучать детей конструктивным способам управления собственным гневом и агрессией (вербальным и невербальным техникам);
2. Развивать способность к распознаванию, пониманию и вербализации собственных эмоций и чувств окружающих (эмпатия);
3. Сформировать навыки эффективной коммуникации, сотрудничества и позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
4. Снизить уровень личностной тревожности и эмоционального напряжения.

Принципы реализации системы занятий:

- принцип безопасности и принятия;
- принцип гуманного отношения и уважения к личности ребенка;
- принцип активности и субъектности;
- принцип наглядности и телесной ориентированности.

При разработке системы занятий «Секреты моего поведения» были учтены психолого-педагогические подходы, реализованные в программах коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, предложенные Н.В. Ключевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, И.А. Фурмановым, а также методы арт-терапии и сказкотерапии.

В процессе проведения занятий были использованы разнообразные методы работы: игровая терапия (подвижные и ролевые игры), психогимнастика (этюды на выражение эмоций), арт-терапевтические техники (рисование, лепка), элементы сказкотерапии, релаксационные упражнения, беседы и обсуждения.

Система занятий рассчитана на 12 встреч, продолжительность каждой из которых составляла 45 минут (с учетом возраста и возможностей концентрации детей). Занятия проводились с периодичностью 1 раз в неделю.

Каждое занятие проходило по следующей структуре: вводная часть, основная содержательная часть и рефлексия.

Структура занятия:

Вводная часть: содержит в себе ритуал приветствия (создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу) и разминочные упражнения, способствующие снятию мышечных зажимов и активизации участников группы.

Основная содержательная часть: включает в себя сказки или притчи по теме, игры и упражнения, направленные на осознание и отреагирование эмоций, обучение конкретным навыкам контроля над агрессией, развитие эмпатии и коммуникативных навыков.

Рефлексия: в завершающей части каждого занятия дети учатся вспоминать, что они делали, проговаривать свои чувства («Что понравилось?», «Что было трудно?», «Какое сейчас настроение?»), завершается занятие ритуалом прощания.

План системы занятий «Секреты моего поведения» представлен в таблице.

Таблица 1 – Система занятий «Секреты моего поведения»

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
1	«Знакомство с миром эмоций»	Создание доверительной атмосферы, знакомство с понятием «эмоции»	1. Вводная часть. Приветствие. «Ладопка дружбы». 2. Основное содержание: Игра «Моё имя». Упражнение «Копилка настроений». Игра «Зеркало». 3. Рефлексия. Прощание.
2	«Что со мной происходит, когда я злюсь?»	Обучение распознаванию телесных сигналов гнева, знакомство с чувством злости	1. Вводная часть. Приветствие. 2. Основное содержание: Психогимнастика «Король Боровик». Упражнение «Копилка злости». Арт-терапия «Рисунок злости». 3. Рефлексия. Прощание.
3	«Знакомство с гневом. Можно ли победить злость?»	Обучение безопасным способам выражения раздражения и сброса агрессивной энергии	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Путанка». 2. Основное содержание: Сказка «Как Тимоша искал друзей». Упражнение «Ругаемся овощами». Упражнение «Мешочек для криков» / «Подушка злости». Игра с бумагой «Снежки». 3. Рефлексия. Прощание.
4	«Мордочка рассердилась. Работа с гневом»	Закрепление навыков конструктивного выражения гнева	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Зоопарк». 2. Основное содержание: Упражнение «Топни ногой». Игра «Драка» (мышцы-расслабление по Джейкобсону). Арт-терапия «Рисуем гнев пальцами». 3. Рефлексия. Прощание.
5	«Ссора и Мирилка»	Формирование навыков бесконфликтного общения	1. Вводная часть. Приветствие. «Поздоровайся разными частями тела». 2. Основное содержание: Обсуждение «Что такое ссора?». Чтение стихотворения «Помирились». Игра «Коврик мира» / «Мирилка». Упражнение «Сороконожка». 3. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
6	«Я тебя понимаю»	Развитие эмпатии, умения понимать чувства другого человека по выражению лица и жестам	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Передай маску». 2. Основное содержание: Этюды на выразительность жестов «Что я делаю?». Упражнение «Мои друзья». Игра «Помоги другу». 3. Рефлексия. Прощание.
7	«Дракон кусает хвост»	Гармонизация эмоциональной сферы, снятие психомышечного напряжения	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Комплимент». 2. Основное содержание: Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост». Упражнение «Пуганка». Упражнение «Обзывалки». 3. Рефлексия. Прощание.
8	«Волшебные камешки. Учимся расслабляться»	Обучение навыкам релаксации и саморегуляции	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Насос и мяч». 2. Основное содержание: Релаксационное упражнение «Водопад света». Игра с водой и песком/крупой. Упражнение «Дыхание цвета». 3. Рефлексия. Прощание.
9	«Как подружиться со своей злостью?»	Закрепление позитивных стратегий поведения через трансформацию агрессивных импульсов в конструктивные формы активности	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Доброе животное». 2. Основное содержание: Беседа «Секреты моего поведения». Коллективная работа «Плакат доброты». Упражнение «Злость, уходи!». 3. Рефлексия. Прощание.
10	«В гостях у сказки»	Закрепление моделей конструктивного поведения через сказкотерапию	1. Вводная часть. Приветствие. Игра «Зеркало». 2. Основное содержание: Инсценировка сказки «Как подружились Лев и Ягненок». Обсуждение поступков героев. Игра-драматизация. 3. Рефлексия. Прощание.
11	«Мы – команда!»	Развитие навыков сотрудничества	1. Вводная часть. Приветствие. Приветствие «Общий круг». 2. Основное содержание: Упражнение «Слепой и поводырь». Игра «Построй фигуру». Упражнение «Общий рисунок по кругу».

Окончание таблицы 1

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
			3.Рефлексия. Прощание.
12	«Секрет раскрыт!»	Подведение итогов, позитивное завершение цикла	1.Вводная часть. Приветствие. «Я рад тебя видеть, потому что...». 2.Основное содержание: Игра-путешествие «Остров Дружбы». Вручение «Секретных значков». Чаепитие. 3.Рефлексия. Ритуал прощания «Круг друзей».

В качестве примера занятия рассмотрим занятие «Мы – команда!»

Цель: развитие навыков сотрудничества и конструктивного взаимодействия в группе сверстников, формирование чувства единства и снижение конфликтности.

Материалы и оборудование: клубок ниток, повязки для глаз (по количеству пар), листы ватмана (2-3 шт.), цветные карандаши / фломастеры / мелки (набор на группу), аудиозапись спокойной музыки, «коврик мира» (небольшой мягкий коврик).

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Общий круг»

Цель: создание атмосферы доверия и эмоционального единства, настрой на совместную работу.

Психолог предлагает детям встать в круг и взяться за руки. Затем дается инструкция: «Закройте глаза и почувствуйте тепло рук ваших соседей. Представьте, что это тепло объединяет нас всех в одно целое. Мы – одна команда. Сейчас каждый по очереди скажет свое имя и добавит к нему слово, которое, по его мнению, помогает людям быть дружными (например, «Аня – добрая», «Дима – сильный», «Лена – веселая»).

Упражнение завершается легким пожатием рук, передающимся по кругу, и фразой психолога: «Мы вместе!».

Основное содержание занятия

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: формирование доверительных отношений в парах, развитие ответственности за другого и умения полагаться на партнера, снятие страха и тревожности.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре одному ребенку завязывают глаза (он «слепой»), второй становится «поводырем». По сигналу психолога «поводырь» ведет «слепого» по комнате, обходя препятствия (стулья, столы), стараясь, чтобы тот не столкнулся с другими парами. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Кем было легче быть – «слепым» или «поводырем»? Что чувствовали, когда доверялись другому? Что было самым сложным?

Упражнение «Построй фигуру»

Цель: развитие способности к невербальной коммуникации и координации совместных действий, формирование чувства принадлежности к группе.

Психолог включает спокойную музыку и дает задание: «Сейчас вы все вместе, молча, не разговаривая, должны построить из своих тел фигуру, которую я назову. Важно, чтобы в фигуре участвовали все без исключения». Задания постепенно усложняются:

1. Постройте круг.
2. Постройте квадрат.
3. Постройте звезду.
4. Постройте цифру 5 (или букву «М»).

После каждого построения психолог комментирует, насколько слаженно работала группа, благодарит за усилия. Если группа справляется легко, можно предложить построить более сложные абстрактные формы, например, «корабль» или «цветок».

Упражнение «Общий рисунок по кругу»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, развитие спонтанности и навыков совместного творчества, закрепление позитивного опыта взаимодействия.

На полу или на столах раскладывается большой лист ватмана. Дети встают вокруг него. Психолог дает задание: «Не договариваясь, каждый из вас по очереди будет подходить к листу и дорисовывать что-то к общему рисунку. Можно рисовать все, что захочется, но старайтесь, чтобы ваш рисунок не мешал, а дополнял рисунок других. В итоге у нас должна получиться одна большая картина нашей команды». Дети под спокойную музыку по очереди подходят и рисуют. Важно, чтобы психолог поощрял доброжелательное отношение к чужому творчеству.

Рефлексия

- Понравилось ли вам быть частью команды сегодня?
- Какое упражнение показалось самым трудным и почему?
- Что помогло вам справиться с заданиями? (Дружба, помощь друг другу, умение договариваться).

- Посмотрите на наш общий рисунок. Какое у него настроение? Какое слово мы можем написать в центре, чтобы запомнить наше занятие? (Дети предлагают, психолог записывает, например, «Дружба», «Вместе», «Команда»).

Ритуал прощания: дети снова встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и все вместе произносят: «Мы – команда! Мы – молодцы!».

Полное содержание системы занятий, направленной на коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, представлено в приложении Б.

Таким образом, разработанная и впоследствии реализованная нами система занятий «Секреты моего поведения» может способствовать минимизации агрессивных проявлений у детей младшего школьного возраста, формированию у них навыков саморегуляции, эмпатии и конструктивного взаимодействия в условиях образовательного учреждения.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

По окончании проведения системы занятий «Секреты моего поведения», направленной на коррекцию агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста, нами было проведено повторное исследование.

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы представлены в приложении В (таблицы В.1 – В.2), контрольной группы – в приложении Г (таблицы Г.1 – Г.2).

Сопоставляя данные первичной и повторной диагностики детей экспериментальной группы по тесту-опроснику «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут), мы можем сделать следующие выводы (рисунок 5).

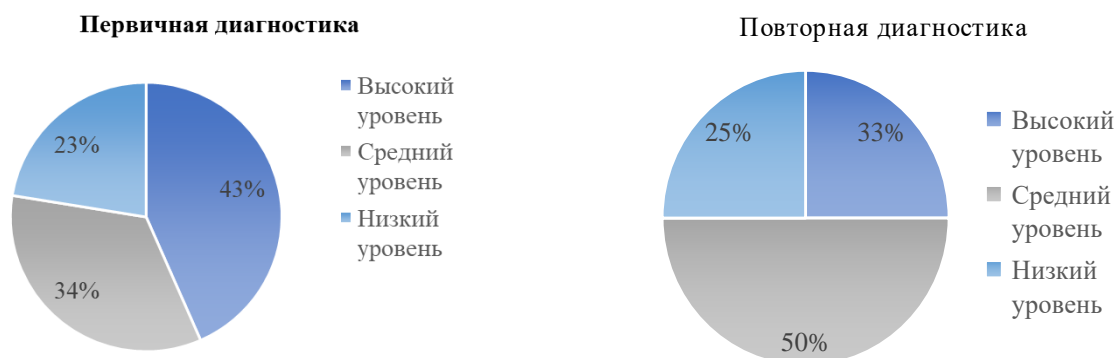


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики младшего школьного возраста экспериментальной группы по тесту-опроснику «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут), %

Как видно из рисунка 5, количество детей с высоким уровнем агрессивности снизилось с 42 % (5 человек) до 25 % (3 человек) – на 17 процентных пунктов. Доля детей со средним уровнем увеличилась с 33 % до 50 % (с 4 до 6 человек). Показатель низкого уровня остался без изменений (25 %, 3 человека). Это свидетельствует о том, что почти половина участников

экспериментальной группы, ранее демонстрировавших выраженную агрессию, перешли в категорию со средним уровнем, то есть стали реже прибегать к физическим и вербальным атакам, лучше контролировать эмоции в конфликтных ситуациях.

Динамика по отдельным видам агрессивности (физическая, вербальная, эмоциональная, предметная, самоагрессия) представлена на рисунке 5.

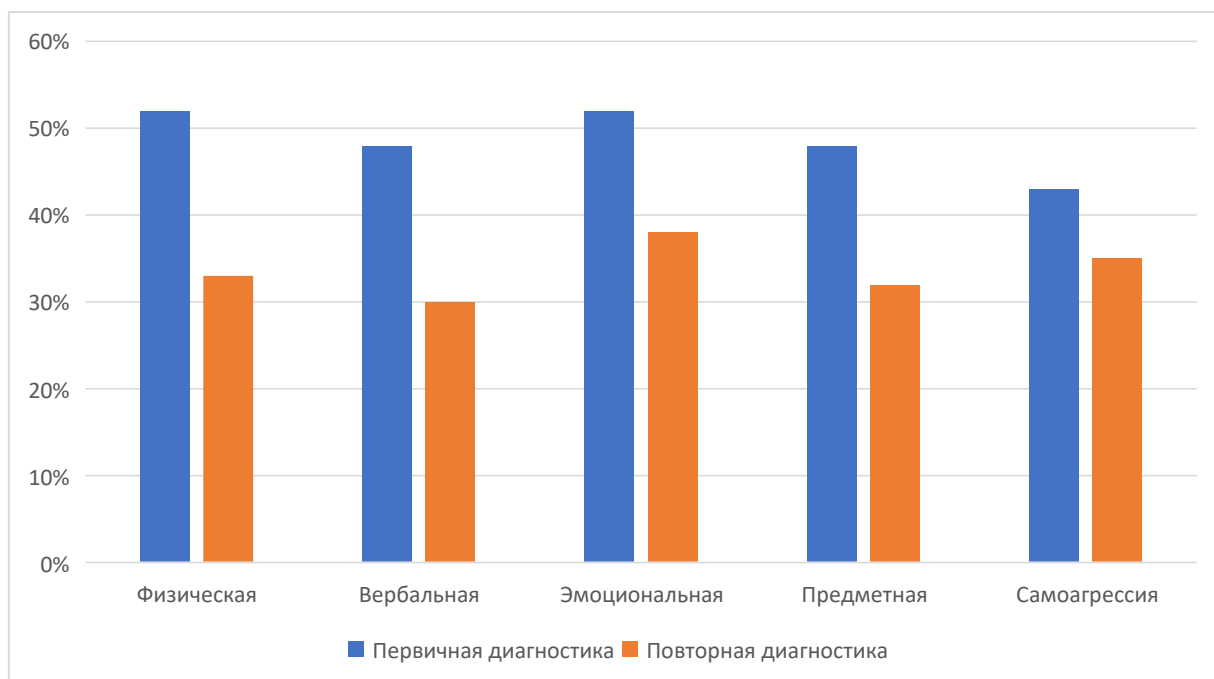


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики по видам агрессивности у детей младшего школьного возраста экспериментальной группы (автор – Л.Г. Почебут), %

Наиболее заметное снижение высокого уровня зафиксировано по шкалам «физическая агрессия» (с 52 % до 33 %), «вербальная агрессия» (с 48 % до 30 %) и «предметная агрессия» (с 48 % до 32 %). Это указывает на то, что дети стали значительно реже использовать прямое физическое воздействие, оскорбления и порчу чужих вещей. По шкале «эмоциональная агрессия» снижение с 52 % до 38 % также весьма существенно. Полученная динамика подтверждает высокую эффективность проведённой системы занятий.

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по тесту «Агрессивность» (модификация С. Розенцвейга – В.В. Добров) представлены на рисунке 7.

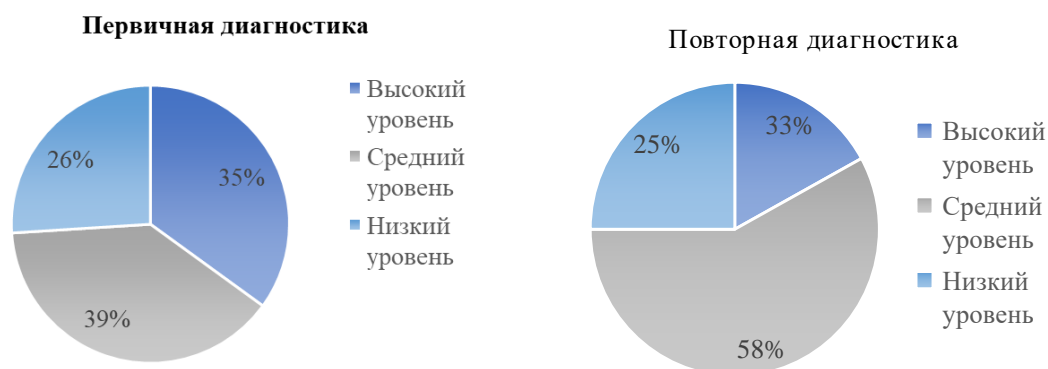


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики детей младшего школьного возраста экспериментальной группы по тесту «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейг, модификация В.В. Доброва), %

Доля детей с высоким уровнем агрессивности снизилась с 35 % до 17 % (с 4 до 2 человек). Количество школьников со средним уровнем увеличилось с 39 % до 58 % (с 5 до 7 человек). Показатель низкого уровня практически не изменился (26 % → 25 %). Эти данные свидетельствуют о том, что большинство участников экспериментальной группы стали реже давать экстрапунитивные реакции (обвинение окружающих) и чаще демонстрировать потребностно-настойчивые реакции (поиск конструктивного решения).

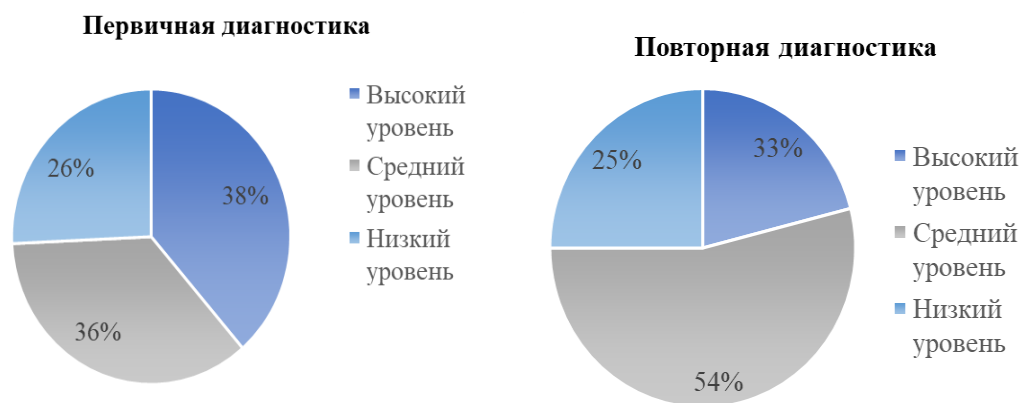


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики детей младшего школьного возраста экспериментальной группы по методикам «Агрессивность» (тест-опросник, автор – Л.Г. Почебут) и «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейг, модификация В.В. Доброва)

Обобщение результатов двух диагностических методик (тест-опросник Л.Г. Почебут и модификация теста С. Розенцвейга – В.В. Добров) позволяет констатировать, что после реализации системы занятий «Секреты моего поведения» в экспериментальной группе произошли выраженные позитивные изменения. Доля детей с высоким уровнем агрессивности снизилась с 39 % до 21 %, тогда как доля детей со средним уровнем увеличилась с 36 % до 54 %. Низкий уровень остался практически неизменным (26 % → 25 %). Полученная динамика свидетельствует о том, что коррекционная программа способствовала переводу значительной части учащихся из категории высокого риска в категорию ситуативных агрессивных проявлений. Участники экспериментальной группы овладели базовыми навыками саморегуляции и социально приемлемыми способами выражения гнева, что подтверждает эффективность разработанной системы занятий.

Анализируя результаты исследования первичной и повторной диагностики младших школьников контрольной группы по тесту-опроснику «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут), представленные на рисунке 8, мы можем сделать следующие выводы.

В результате диагностики мы констатируем, что у 2 учащихся произошло повышение уровня агрессивности: доля детей с высоким уровнем увеличилась с 37 % (4 человека) до 55 % (6 человек). Количество респондентов со средним уровнем снизилось с 36 % (4 человека) до 18 % (2 человека). Показатель низкого уровня остался без изменений (27 %, 3 человека). Это говорит о том, что без коррекционного воздействия агрессивные проявления у младших школьников имеют тенденцию к усилению. Испытуемые стали чаще прибегать к физическим и вербальным формам агрессии, хуже контролировать свои эмоциональные реакции в конфликтных ситуациях.

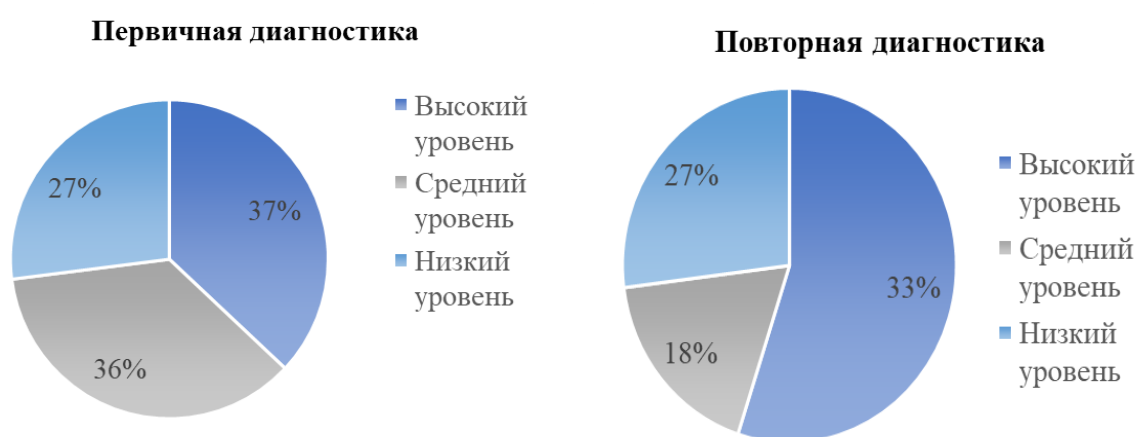


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики детей младшего школьного возраста контрольной группы по тесту-опроснику «Агрессивность» (автор – Л.Г. Почебут), %

На основании данных, представленных на рисунке 9, мы можем сделать вывод о разнонаправленности изменений по отдельным шкалам.

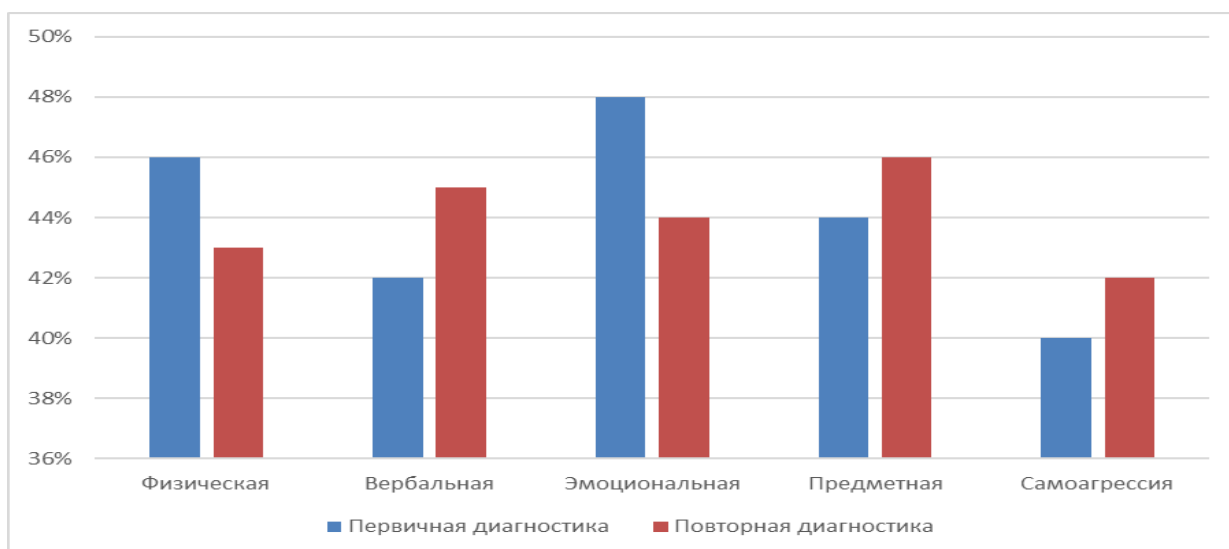


Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики по видам агрессивности у детей младшего школьного возраста контрольной группы (тест-опросник «Агрессивность», автор – Л.Г. Почебут), %*

Как видно из рисунка 10, по шкалам физической и эмоциональной агрессии зафиксировано небольшое снижение высокого уровня (на 3–4 процентных пункта), что может быть связано с естественными возрастными изменениями или эффектом повторного тестирования. В то же время по шкалам вербальной агрессии, предметной агрессии и самоагрессии наблюдается незначительный рост (на 2–3 п.п.). Таким образом, в контрольной группе отсутствует единая направленная динамика: улучшения по одним шкалам сочетаются с ухудшениями по другим. Это подтверждает, что без систематической коррекционной работы устойчивого снижения агрессивного поведения не происходит.

По тесту «Агрессивность» (С. Розенцвейг, модификация – В.В. Добров) в контрольной группе (рисунок 11) также наблюдаются разнонаправленные изменения.

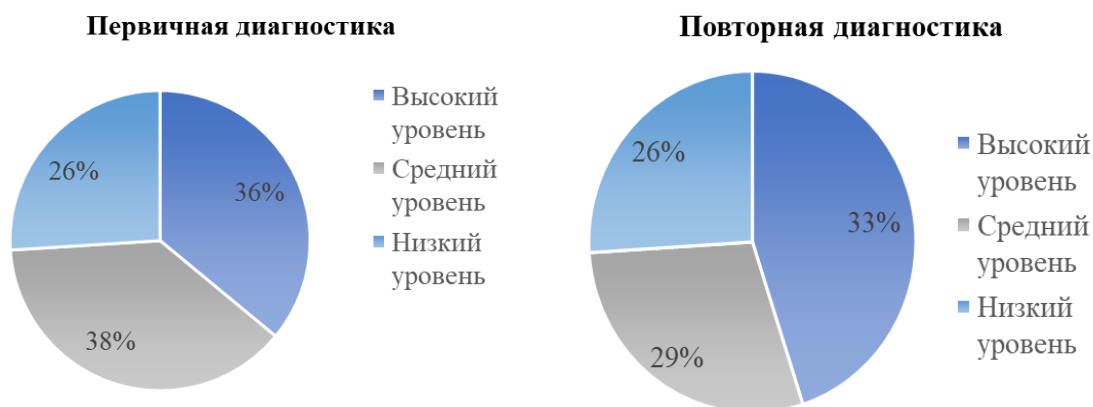


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по тесту «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейга модификация В.В. Доброва), %

Доля детей с высоким уровнем увеличилась с 36 % до 45 %, со средним – снизилась с 38 % до 29 %. Низкий уровень остался неизменным. Эти данные свидетельствуют о том, что без систематической коррекционной работы агрессивные реакции у младших школьников не только не снижаются, но могут усиливаться под влиянием внешних факторов (конфликтная среда в классе, неблагополучие в семье, доступ к деструктивному контенту).

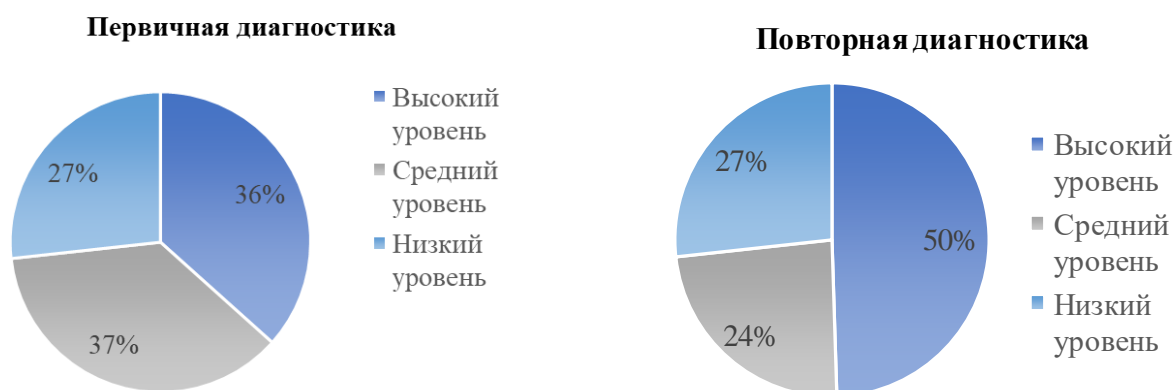


Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики детей младшего школьного возраста контрольной группы по методикам «Агрессивность» (тест-опросник Л.Г. Почебут) и «Агрессивность» (автор – С. Розенцвейга, модификация В.В. Доброва)

В контрольной группе, где коррекционная работа не проводилась, зафиксирована отрицательная динамика. Доля детей с высоким уровнем агрессивности возросла с 37 % до 50 %, а доля детей со средним уровнем снизилась с 37 % до 24 %. Низкий уровень не изменился (27 %). Отсутствие целенаправленного психолого-педагогического воздействия привело к ухудшению показателей, что объясняется естественным возрастным закреплением агрессивных паттернов поведения, а также влиянием неблагоприятных микросоциальных факторов (семейное неблагополучие, деструктивный контент, конфликтная среда в классе).

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона (приложение Д).

В результате установлены статистически значимые различия ($p < 0,05$) по следующим шкалам:

- «Общий уровень агрессивности» (тест-опросник Л.Г. Почебут) – $T_{\text{эмп}} = 2,5$; $p = 0,0012$;
- «Физическая агрессия» – $T_{\text{эмп}} = 3$; $p = 0,0016$;
- «Вербальная агрессия» – $T_{\text{эмп}} = 3$; $p = 0,0016$;
- «Эмоциональная агрессия» – $T_{\text{эмп}} = 4$; $p = 0,0035$;
- «Общий уровень агрессивности» (модификация теста С. Розенцвейга – В.В. Добров) – $T_{\text{эмп}} = 2$; $p = 0,0010$.

Таким образом, выявленные статистически значимые различия подтверждают, что после реализации системы занятий «Секреты моего поведения» в экспериментальной группе наблюдаются устойчивые позитивные изменения. Гипотеза о том, что коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста возможна посредством системы занятий, направленной на формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения гнева подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, вслед за Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, А.А. Реаном, Т.Г. Румянцевой и И.А. Фурмановым, мы определяем агрессивное поведение как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее физический вред или психологический дискомфорт объектам нападения. При этом агрессивность рассматривается как относительно устойчивое свойство личности, проявляющееся в готовности к агрессивному восприятию и интерпретации событий и соответствующему поведению.

Агрессивное поведение в младшем школьном возрасте имеет следующие особенности: преобладание вербальной и косвенной агрессии (дразнилки, обзывательства, бойкот, сплетни), использование инструментальной агрессии для достижения статуса в группе, наличие враждебной атрибутивной предвзятости (склонность интерпретировать неоднозначные действия сверстников как умышленно враждебные). Также для агрессивных младших школьников характерны деформация системы межличностных отношений, высокая аффективная напряжённость, низкий уровень эмпатии и дефицит навыков саморегуляции. Ключевыми детерминантами агрессивного поведения в данном возрасте выступают: микросоциальные (семейные) факторы (авторитарный или попустительский стиль воспитания, физические наказания), факторы информационной среды (сцены насилия в медиа), факторы образовательной среды (академическая неуспешность, неблагоприятный климат в классе) и возрастно-психологические особенности (незрелость произвольной регуляции, недостаточная эмпатия).

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение возможностей системы занятий в изменении показателей агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста. Исследование проводилось на базе МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5»

города Лесосибирска. В исследовании приняли участие 23 учащихся 3 класса в возрасте 9–10 лет.

На основании результатов первичной диагностики испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В контрольную группу вошли 11 детей. Из них 4 (37 %) имеют высокий уровень агрессивности, 4 (36 %) – средний уровень, 3 (27 %) – низкий уровень. В экспериментальную группу вошли 12 детей. Для 5 (42 %) из них характерен высокий уровень агрессивности, для 4 (33 %) – средний, для 3 (25 %) – низкий.

На основании полученных результатов первичной диагностики нами была разработана система занятий «Секреты моего поведения», которая реализована с детьми экспериментальной группы. Цель программы – коррекция агрессивных проявлений через формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения гнева. Программа включала 12 занятий (периодичность – 1 раз в неделю) и строилась на методах игровой терапии, арт-терапии, психогимнастики, сказкотерапии и релаксационных упражнений.

После реализации программы было проведено повторное исследование. В экспериментальной группе зафиксированы выраженные позитивные изменения. Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона. В результате установлены статистически значимые различия ($p < 0,05$) по следующим шкалам: «общий уровень агрессивности»; «физическая агрессия»; «вербальная агрессия»; «эмоциональная агрессия»; «общий уровень агрессивности».

Таким образом, выявленные различия подтверждают, что после реализации системы занятий «Секреты моего поведения» в экспериментальной группе наблюдаются устойчивые позитивные изменения. Гипотеза о том, что коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста возможна посредством системы занятий, направленной на формирование навыков саморегуляции, эмпатии и социально приемлемых форм выражения

гнева подтверждена.

Практическая значимость дипломной работы состоит в том, что проанализированная информация и разработанная система занятий могут использоваться педагогами-психологами, социальными педагогами и учителями начальных классов в работе с детьми младшего школьного возраста, проявляющими признаки агрессивного поведения. Материалы исследования могут быть внедрены в практику психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в начальной школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура ; пер. с англ. Н. Н. Чубаровой. – 2-е изд., испр. – Москва : Академический проект, 2022. – 318 с. – ISBN 5-8071-0040-9.
2. Барышникова, Ю. Коррекция агрессивного поведения у младших школьников в системе тренинговых занятий / Ю. Барышникова // Электронный педагогический журнал. – 2025. – URL : <http://xn--80aaivq1a3a.xn--p1ai/korreksiya-agressivnogo-povedeniya-u-m/> (дата обращения: 19.05.2026).
3. Басс, А. Опросник для измерения агрессивности / А. Басс, Б. Дарки // Диагностика эмоционально-нравственного развития / под ред. И. Б. Дермановой. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – С. 80–87.
4. Баталов, Д. Р. Модель профилактики буллинга среди младших школьников в воспитательной среде общеобразовательной организации : магистерская диссертация / Д. Р. Баталов ; Московский городской педагогический университет. – Москва, 2024. – 267-275.
5. Беляева, О. А. Буллинг-поведение младших школьников: реальные риски современной среды начального образования / О. А. Беляева // Психология. Психофизиология. – 2024. – Т. 17, № 3. – С. 45-57.
6. Берковитц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковитц ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2021. – 512 с. – ISBN 978-5-93878-295-2.
7. Бобровникова, Н. С. Особенности профилактики буллинга в образовательной среде младших школьников / Н. С. Бобровникова // Начальное образование: вопросы теории, методики, кадрового обеспечения : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (20 марта 2024 г.) / редкол.: Т. В. Гостевич [и др.] ; под общ. ред. С. П. Чумаковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2024. – С. 299–302.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2021. – 400 с. – ISBN 978-5-4461-1955-4.

9. Бысова, В. А. Связь типа семейного воспитания и агрессивного поведения детей младшего школьного возраста / В. А. Бысова // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 663-667.
10. Бэрн, Р. Агрессия : учебное пособие / Р. Бэрн, Д. Ричардсон ; пер. с англ. С. Меленевской, Е. Будагьян. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 416 с. – ISBN 5-887-82294-5.
11. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка : избранные труды / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2023. – 428 с. – ISBN 5-699-03524-9.
12. Глазунова, Н. С. Особенности проявления агрессивного поведения в младшем школьном возрасте / Н. С. Глазунова, Н. Н. Калацкая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 3. – С. 112–125.
13. Добров, В. В. Модификация теста Розенцвейга для младших школьников / В. В. Добров // Психологическая диагностика. – 2005. – № 2. – С. 67–75.
14. Долгова, О. А. Буллинг в младшем школьном возрасте: причины и последствия / О. А. Долгова, Е. К. Кондратьева // Вестник практической психологии образования. – 2023. – № 2. – С. 34–45.
15. Ениколопов, С. Н. Психология агрессии и насилия : монография / С. Н. Ениколопов. – Москва : Норма, 2022. – 368 с. – ISBN 978-5-8243-1896-8.
16. Ермолова, Т. В. Адаптация к школе и агрессивное поведение первоклассников / Т. В. Ермолова, А. К. Булавина // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 63–74.
17. Захаров, А. И. Неврозы у детей и подростков: психогенез и психотерапия / А. И. Захаров. – Москва : Эксмо, 2022. – 448 с. – ISBN 978-5-907972-33-9.
18. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 368 с. – ISBN 5-8297-0189-8.
19. Карабанова, О. А. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков / О. А.

Карабанова, С. В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 2. – С. 45-59.

20. Коломеец, А. А. Коррекция агрессивного поведения младших школьников с применением методов психологического консультирования / А. А. Коломеец, К. Н. Апушкина // Наука и образование: новое время. – 2025. – № 2. – С. 45-52.

21. Кравцова, А. И. Темпераментальные основы агрессивного поведения в младшем школьном возрасте / А. И. Кравцова // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 80. – С. 56–71.

22. Кузьмина, К. А. Агрессивное поведение детей младших школьников / К. А. Кузьмина, М. Е. Захарова, Ю. М. Афанасьева, С. С. Захарова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 2. – С. 78–92.

23. Кучеренко, С. В. Агрессивность младших подростков, их стратегии поведения в конфликте и особенности произвольной регуляции : набор данных / С. В. Кучеренко, Е. В. Переверзева // RusPsyData. – 2025. – URL : <https://ruspsydata.mgppu.ru> (дата обращения: 19.05.2026).

24. Лоренц, К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – Москва : Прогресс, 1994. – 272 с. – ISBN 5-01-004449-8.

25. Лэндрет, Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет ; пер. с англ. А. А. Алексеевой. – 2-е изд., испр. – Москва : Институт практической психологии, 2022. – 384 с. – ISBN 978-5-907515-94-9.

26. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 190 с. – ISBN 5-9268-0029-3.

27. Макарова, Е. А. Воздействие медиа и интернет-насилия на детей школьного возраста / Е. А. Макарова, И. В. Гаркуша // Психология и право. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 78-92.

28. Михайлина М. Ю. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа : учебно-методическое пособие / М. Ю. Михайлина. – Волгоград : Учитель, 2015.

– 116 с. – ISBN 978-5-7057-4911-9.

29. Мочалов, Д. М. Сборник игр и упражнений, направленных на коррекцию агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста / Д. М. Мочалов. – Москва : Педагогический поиск, 2025. – 112 с.

30. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития : учебник / В. С. Мухина. – 19-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2022. – 656 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

31. Платонова, Н. М. Академическая успеваемость как фактор агрессивного поведения младших школьников / Н. М. Платонова, Ю. П. Вавилова-Кудрявцева // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 4. – С. 89–101.

32. Posokhova, S. T. Psychodiagnostics and Psychocorrection of Aggressive Behavior in Primary School Children / S. T. Posokhova, O. N. Vishnevskaya, A. I. Laktionova // International Journal of School and Educational Psychology. – 2024. – Vol. 12, No. 1. – P. 45-59.

33. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-9427-8.

34. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – Москва : АСТ, 2019. – 288 с. – ISBN 93878-123-X.

35. Смирнова, Е. О. Детская психология : учебник / Е. О. Смирнова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Кнорус, 2023. – 382 с. – ISBN 978-5-388-00494-9.

36. Соколова, А. А. Исследование агрессивного поведения у младших школьников / А. А. Соколова // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 687-688.

37. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья / А. С. Спиваковская. – Москва : Академический проект, 2021. – 512 с. – ISBN 5-04-003915-8.

38. Федеральный государственный образовательный стандарт

начального общего образования : утв. приказом М-ва просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286. – Москва, 2021. – URL : <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501743> (дата обращения: 19.05.2026).

39. Фрейд, А. Детский психоанализ / А. Фрейд ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 288 с.

40. Фурманов, И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И. А. Фурманов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Литера, 2021. – 256 с. – ISBN 985-6365-02-3.

41. Фурманов, И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И. А. Фурманов. – Минск : Ильин В. П., 1996. – 192 с. – ISBN 985-6365-02-3.

42. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения : пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов. – Москва : ВЛАДОС, 2013. – 351 с. – ISBN 978-5-691-01284-6.

43. Шевырева, Е. Г. Влияние стилей семейного воспитания на агрессивное поведение детей младшего школьного возраста / Е. Г. Шевырева, М. Б. Сегеда // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 65-67.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики агрессивного поведения у детей младшего школьного возраста

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики детей младшего школьного возраста по тесту – опроснику «Агрессивность» (автор – Л. Г. Почебут)

№ п/п	Класс	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Общая сумма	Уровень агрессивности
1	3	7	8	6	7	5	33	высокий
2	3	2	1	2	2	1	8	низкий
3	3	4	3	4	4	3	18	средний
4	3	4	4	5	5	3	21	средний
5	3	1	2	1	2	2	8	низкий
6	3	2	2	1	1	2	8	низкий
7	3	7	8	6	7	6	34	высокий
8	3	1	1	2	2	1	7	низкий
9	3	6	6	5	6	5	28	высокий
10	3	6	5	6	6	5	28	высокий
11	3	8	7	7	8	6	36	высокий
12	3	6	6	6	7	5	30	высокий
13	3	5	5	5	5	4	24	средний
14	3	4	5	4	4	5	22	средний
15	3	2	2	2	2	2	10	низкий
16	3	6	6	5	6	5	28	высокий
17	3	7	7	8	7	6	35	высокий
18	3	3	4	4	3	4	18	средний
19	3	7	8	7	7	7	36	высокий
20	3	6	5	5	6	6	28	высокий
21	3	5	6	6	6	6	29	высокий
22	3	4	5	4	4	5	22	средний
23	3	8	8	7	8	7	38	высокий

Условные обозначения:

ВА – вербальная агрессия

ФА – физическая агрессия

ПА – предметная агрессия

ЭА – эмоциональная агрессия

СА – самоагрессия

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики детей младшего школьного возраста по тесту «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В. В. Добров)

№ п/п	Класс	Суммарный балл (из 12)	Уровень	Кагр (норма 0,3-0,5)	Направ-сть (Е/И/М)	Тип реакций (OD/ED/NP)	Ответ
1	3	9	высокий	0,75	Е – 75%	ED – 10	«По морде дам, убери»
2	3	2	низкий	0,17	И – 40% / М – 30%	NP – 6	нет агрессии
3	3	4	низкий	0,33	И – 30% / М – 25%	OD – 4, NP – 4	редкие агрессивные ответы
4	3	1	низкий	0,08	И – 45% / М – 35%	NP – 7	нет агрессии
5	3	3	низкий	0,25	И – 35% / М – 30%	NP – 5	нет агрессии
6	3	4	низкий	0,33	И – 30% / М – 25%	OD – 4, NP – 4	редкие агрессивные ответы
7	3	8	высокий	0,67	Е – 70%	ED – 9	«Ударю, сломаю, ты дурак»
8	3	6	средний	0,50	Е – 55%	ED – 7	«Отстань, а то ударю»
9	3	10	высокий	0,83	Е – 78%	ED – 10	«Сам дурак, получишь»
10	3	10	высокий	0,83	Е – 80%	ED – 11	«Разобью всё, ты первый начал»
11	3	9	высокий	0,75	Е – 73%	ED – 9	«Ненавижу, отойди»
12	3	5	средний	0,42	Е – 45%	ED – 6	«Сам такой, не лезь»
13	3	6	средний	0,50	Е – 50%	ED – 6	«Мне не нравится, уйди»
14	3	5	средний	0,42	Е – 46%	ED – 5	«Не трогай, а

№ п/п	Класс	Суммарный балл (из 12)	Уровень	Кагр (норма 0,3-0,5)	Направ-сть (Е/И/М)	Тип реакций (OD/ED/NP)	Ответ
							то хуже будет»
15	3	5	средний	0,42	Е – 50%	ED – 6	«Сам дурак, я тебя толкну»
16	3	7	средний	0,58	Е – 58%	ED – 7	«Я тебя сейчас! » (замахивается)
17	3	8	высокий	0,67	Е – 68%	ED – 8	«Сама не трогай, а то зареву» (с угрозой)
18	3	3	низкий	0,25	И – 35% / М – 30%	NP – 5	нет агрессии
19	3	7	средний	0,58	Е – 60%	ED – 6	«Зачем ты это сделал?» (с угрозой)
20	3	6	средний	0,50	Е – 52%	ED – 5	«Уходи, а то получишь»
21	3	8	высокий	0,67	Е – 72%	ED – 8	«Ударю сейчас, молчи»
22	3	5	средний	0,42	Е – 48%	ED – 5	«Ты виноват, не мешай»
23	3	11	высокий	0,92	Е – 85%	ED – 11	«Ты плохой, я тебя убью»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «Секреты моего поведения».

Занятие 1. «Знакомство с миром эмоций»

Цель: создание доверительной атмосферы, знакомство участников с понятием «эмоции», формирование первичных навыков распознавания и выражения эмоциональных состояний.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 (по количеству участников), цветные карандаши, фломастеры, ручки, карточки с названиями эмоций, мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» (вырезанная из картона ладонь).

Ход занятия:

Приветствие

Психолог приветствует участников, представляется, кратко объясняет цели и правила работы в группе (говорим по очереди, не перебиваем, уважаем друг друга).

Упражнение «Ладонка дружбы»

Цель: настрой на совместную работу, создание положительного эмоционального фона, знакомство участников друг с другом.

Психолог показывает вырезанную из картона ладонь и объясняет, что это «волшебная ладонка дружбы». Каждый участник по очереди берёт ладонку, называет своё имя и говорит одно приятное слово или пожелание всей группе (например: «Я – Аня, желаю всем хорошего настроения»). Ладонка передаётся по кругу. После завершения психолог подводит итог: «Вот мы и познакомились, и теперь у нас есть общая ладонка дружбы, которая будет помогать нам на каждом занятии».

Основное содержание занятия:

Игра «Моё имя»

Цель: создание условий для самораскрытия, снижение тревожности, дальнейшее знакомство участников.

Психолог просит каждого участника встать и назвать своё имя так, как ему нравится (можно с уменьшительно-ласкательным вариантом, можно просто полное имя). Затем предлагает добавить к имени движение или жест, который, по мнению участника, отражает его характер или настроение (например: «Я – Максим» и одновременно поднять руки вверх). Группа хором повторяет имя и движение. Упражнение помогает запомнить имена, снять мышечные зажимы и создать игровую атмосферу.

Упражнение «Копилка настроений»

Цель: знакомство с понятием «эмоция», актуализация представлений детей о различных эмоциональных состояниях.

Психолог показывает участникам карточки с изображениями основных эмоций (радость, грусть, гнев, страх, удивление, спокойствие). Каждую эмоцию называют и обсуждают: «Когда мы радуемся? Как понять, что человек грустит? Что происходит с лицом, когда мы злимся?» Затем каждый участник получает лист бумаги и цветные карандаши. Задание: нарисовать «копилку настроений» – любую ёмкость (коробку, банку, сундучок) и «положить» в неё те эмоции, которые он чаще всего испытывает в школе или дома. Рисунок можно подписать названиями эмоций. После выполнения участники по желанию показывают свои «копилки» и кратко рассказывают о них. Упражнение позволяет детям осознать собственные эмоции, учит их называть и выражать через рисунок.

Игра «Зеркало»

Цель: развитие эмпатии, обучение распознаванию эмоций по невербальным проявлениям (мимика, жесты), формирование навыка «чтения» эмоционального состояния другого человека.

Участники разбиваются на пары. Один ребёнок – «тот, кто смотрится в зеркало», второй – «зеркало». «Тот, кто смотрится» без слов изображает какую-либо эмоцию (радость, грусть, удивление, злость, испуг). «Зеркало» должно в точности повторить мимику и позу партнёра. Затем участники меняются ролями. После упражнения психолог обсуждает: «Легко ли было угадать

эмоцию? Какая эмоция получилась лучше всего? Что было сложнее – изображать или повторять?» Игра способствует развитию наблюдательности и понимания чувств других.

Рефлексия

1. Что тебе больше всего понравилось на сегодняшнем занятии?
2. Какое упражнение показалось самым трудным? Почему?
3. Что новое ты узнал об эмоциях?
4. Какое у тебя сейчас настроение? (можно изобразить его жестом или смайликом)

Психолог благодарит участников за активную работу, отмечает положительные моменты (кто был особенно внимателен в игре «Зеркало», кто интересно нарисовал «копилку настроений»).

Прощание

Ритуал прощания «Ладонка дружбы» (аналогично приветствию). Участники встают в круг, передают друг другу «волшебную ладонку» и говорят: «Спасибо за занятие!» или «До свидания!». Психолог напоминает, что на следующем занятии они продолжат знакомство с миром эмоций и узнают, что делать со своей злостью.

Занятие 2. «Что со мной происходит, когда я злюсь?»

Цель: обучение распознаванию телесных сигналов гнева, знакомство с чувством злости, формирование первичных навыков осознания собственных агрессивных состояний.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 (по количеству участников), цветные карандаши, фломастеры, «копилка злости» – небольшая коробочка или мешочек, карточки с изображением эмоций, мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» (для ритуала приветствия).

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Психогимнастика «Король Боровик»

Цель: создание безопасных условий для выражения негативных эмоций, снятие мышечного напряжения, знакомство с телесными ощущениями, сопровождающими злость.

Психолог читает стихотворение и показывает движения, дети повторяют:

Шёл король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком (сжать кулаки, погрозить)

И стучал каблуком (потопать ногами).

Был король Боровик не в духе:

Его укусили мухи (помахать руками перед лицом, изображая досаду).

После выполнения психолог обсуждает: «Что чувствовало ваше тело, когда вы изображали злого короля? Где вы ощутили напряжение? (Кулаки, плечи, ноги). Что произошло с дыханием?» Упражнение позволяет детям осознать, что злость имеет телесные проявления (сжатые кулаки, напряжённые мышцы, учащённое дыхание).

Упражнение «Копилка злости»

Цель: обучение безопасному способу выражения гнева, создание внешнего контейнера для агрессивных импульсов.

Психолог показывает участникам «копилку злости» – коробку или мешочек. Объясняет, что, когда человек злится, его обида и гнев могут накапливаться внутри. Но если держать их в себе, становится плохо. Поэтому можно «выложить» свою злость в эту копилку. Инструкция: «Сейчас каждый из вас подумает о том, что его злило на этой неделе (в школе, дома, во дворе). Не называя этого вслух, представьте свою злость и... громко выдохните в копилку! Можно даже топнуть или стукнуть кулаком по столу – главное, не обижая других». Участники по очереди подходят к копилке и символически «выкладывают» свою злость. Психолог подчёркивает, что теперь негативные эмоции остались в копилке, а сам ребёнок стал спокойнее.

Арт-терапия «Рисунок злости»

Цель: осознание и выражение подавленных агрессивных чувств через рисунок, снижение внутреннего напряжения, формирование способности к символической трансформации негативных эмоций.

Психолог раздаёт участникам листы бумаги А4 и цветные карандаши. Задание: «Нарисуйте свою злость. Какой цвет у вашей злости? Какой формы? Может быть, это клубок колючек, или огненный дракон, или взрывающийся вулкан. Рисуйте так, как вам хочется, не бойтесь использовать яркие цвета и сильный нажим». После завершения рисования психолог предлагает каждому показать свой рисунок и рассказать о нём. Затем даётся дополнительная инструкция: «А теперь подумайте, что можно сделать, чтобы ваша злость стала добрее? Может быть, пририсовать ей улыбку, дорисовать цветы или разорвать рисунок, а из кусочков сложить что-то новое?» Участники трансформируют свои рисунки (дорисовывают «добрые» детали, закрашивают агрессивные элементы светлыми тонами). Это помогает детям осознать, что негативные эмоции можно изменить, «одомашнить», а не разрушать всё вокруг.

Рефлексия

1. Что было для вас самым неожиданным сегодня?
2. Удалось ли вам почувствовать, где в теле живёт злость?
3. Понравилось ли вам выкладывать злость в копилку? Стало ли легче?
4. Что вы чувствовали, когда рисовали свою злость, а когда её «украшали»?
5. Какое у вас сейчас настроение? (можно изобразить жестом или смайликом).

Психолог благодарит каждого за откровенность и смелость в исследовании собственных чувств, подчёркивает, что злиться – это нормально, но важно выбирать безопасные способы выражения гнева (копилка, рисунок, слова).

Прощание

Занятие 3. «Знакомство с гневом. Можно ли победить злость?»

Цель: обучение безопасным способам выражения раздражения и сброса агрессивной энергии, формирование представлений о гневe как о временной эмоции, которую можно контролировать и направлять в социально приемлемое русло.

Материалы и оборудование: клубок ниток или верёвка для игры «Путанка»; текст сказки «Как Тимоша искал друзей» (можно распечатать); карточки с «ругательными» словами, но заменёнными названиями овощей и фруктов (например, «Огурец!», «Помидор!»); мешочек для криков (небольшой тканевый мешочек с завязками) или «подушка злости» (маленькая подушка, которую можно бить); газетные или журнальные листы для игры «Снежки»; мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Путанка»

Цель: создание атмосферы доверия и сплочённости, снятие телесных зажимов, настрой на совместную работу.

Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперёд. Психолог подходит к каждому и соединяет руки участников (получается «путанка»). Затем по команде нужно распутаться, не разжимая рук, в общий круг. Игра сопровождается шутками и поддержкой. После завершения обсуждается: «Что помогало распутываться? (умение договариваться, терпение). Что чувствовали, когда было трудно? (раздражение, нетерпение)». Это подводит к теме занятия – гневу и способам его преодоления.

Основное содержание занятия:

Сказка «Как Тимоша искал друзей»

Цель: осознание причин возникновения гнева, знакомство с моделями конструктивного поведения через метафору сказки.

Психолог рассказывает сказку о медвежонке Тимоше, который часто злился, обижал друзей и остался один. Но потом он встретил мудрого филина, который научил его трем правилам: «Остановись и подыши», «Скажи словами,

а не кулаками», «Направь злость в безопасное русло (подушку, рисунок, крик в мешочек)». После сказки психолог задаёт вопросы: «Почему с Тимошей никто не хотел дружить? Что помогло Тимоше измениться? Какие правила вам запомнились?» Обсуждение помогает детям усвоить, что гнев можно не подавлять, а выразить безопасно.

Упражнение «Ругаемся овощами»

Цель: обучение вербальному способу выражения раздражения без использования обидных слов, снижение вербальной агрессии.

Психолог объясняет, что иногда хочется высказать своё недовольство, но обзывательства обижают других. Можно «ругаться» безопасными словами – названиями овощей и фруктов. Инструкция: «Сейчас мы будем по очереди «ругаться» на соседа справа, но вместо плохих слов будем говорить: «Ты – огурец!», «А ты – редиска!», «А ты – помидор!»» Важно произносить это с сердитой интонацией. Затем участники меняются. После упражнения обсуждают: «Было ли вам смешно? Обидно ли было, когда вас называли овощем? Что лучше – ругаться обидными словами или «овощами?»» Упражнение показывает, что можно выпустить пар, не ранив другого.

Упражнение «Мешочек для криков» / «Подушка злости»

Цель: предоставление физически безопасного способа выплеска гнева через крик или удар.

Психолог показывает «мешочек для криков» (плотный мешочек, в который можно кричать, не беспокоя других) и объясняет: «Когда злость переполняет, можно отвернуться, приложить мешочек ко рту и покричать в него – весь гнев останется внутри мешочка, а вы успокоитесь». Также демонстрируется «подушка злости» – её можно бить кулаками, топтать ногами, кидать. Важно: использовать эти предметы только на занятии и только с разрешения психолога. Желаящие пробуют оба способа. Обсуждение: «Что чувствовали после крика/битья? Помогло ли это избавиться от злости?»

Игра с бумагой «Снежки»

Цель: снятие мышечного напряжения через игровую физическую

активность, закрепление навыка перенаправления агрессивной энергии в безопасное русло.

Каждый участник получает несколько газетных листов. Задание: скомкать их в «снежки» (чем туже, тем лучше). Затем психолог делит группу на две команды или объявляет «снежный бой» (без цели в лицо, можно кидать в стены, в пол, в корзину). После 2-3 минут активной игры даётся команда «Стоп!». Все вместе собирают «снежки» в корзину. Обсуждение: «Понравилось ли комкать и кидать? Помогло ли это сбросить напряжение? Можно ли так делать в школе или дома? (только на специально отведённых занятиях и если никто не против)». Игра демонстрирует, что энергию гнева можно превратить в весёлую игру.

Рефлексия

1. Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
2. Что нового вы узнали о гневе сегодня? Можно ли его «победить»?
3. Какой способ справиться со злостью вы возьмёте себе на заметку?
4. Что было самым трудным?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог благодарит участников за активность, отмечает, что они научились нескольким полезным «антигневным» приёмам.

Прощание

Занятие 4. «Мордочка рассердилась. Работа с гневом»

Цель: закрепление навыков конструктивного выражения гнева, обучение телесной релаксации после эмоционального напряжения, развитие способности к символическому отреагированию агрессивных импульсов через арт-терапию.

Материалы и оборудование: карточки с изображениями животных (для игры «Зоопарк»), листы бумаги А3 или ватман (один на подгруппу), пальчиковые краски или гуашь (цвета: красный, чёрный, оранжевый, жёлтый), влажные салфетки, клеёнка для защиты столов, мягкая игрушка или «Ладошка

дружбы» для ритуала.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Зоопарк»

Цель: создание игровой атмосферы, развитие выразительности движений, разминка перед основной частью.

Психолог раздаёт карточки с изображениями животных (лев, обезьяна, змея, тигр, слон, крокодил). Каждый участник по очереди показывает своё животное без звуков, только жестами и мимикой. Остальные отгадывают. Особое внимание уделяется «сердитым» животным (лев, тигр, крокодил) – как они рычат, как двигаются. Психолог комментирует: «Лев сердито трясёт гривой, тигр злобно щурит глаза. А нам сегодня предстоит научиться, как справляться с такой "звериной" злостью».

Основное содержание занятия:

Упражнение «Топни ногой»

Цель: обучение безопасному физическому выплеску гнева через доступное действие (топот), снятие мышечного напряжения в ногах.

Психолог просит участников встать в круг на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы не мешать. Дается инструкция: «Представьте, что вы очень рассержены. Может быть, кто-то вас обидел, или у вас что-то не получилось. Покажите, как вы топаете ногой от злости. Сначала потопайте правой ногой, потом левой. А теперь потопайте двумя ногами одновременно, и чем сильнее злость, тем громче топот!» Участники топают в течение 15–20 секунд. Затем психолог говорит: «А теперь представьте, что злость уходит вместе с каждым топотом. Она выходит через ступни прямо в пол. Постепенно замедляем топот... останавливаемся. Чувствуете, как стало легче?» Обсуждение: «Помог ли топот? Где ещё можно так топтать, чтобы не мешать другим? (на улице, в спортзале, дома в своей комнате)».

Игра «Драка» (мышцы-расслабление по Э. Джекобсону)

Цель: обучение приёму прогрессивной мышечной релаксации через

контраст напряжения и расслабления рук и плечевого пояса, снижение физического напряжения после гнева.

Психолог предлагает представить, что участники поссорились и вот-вот подерутся. Инструкция: «Сожмите кулаки изо всех сил, напрягите руки, плечи, даже шею. Представьте, что вы сильно-сильно злитесь. Сжимаем, сжимаем... (5-7 секунд). А теперь расслабьтесь. Опустите руки, как тряпочки. Потрясите кистями. Почувствуйте, как приятно быть расслабленным, как уходит злость вместе с напряжением. Теперь снова "драка" – опять сильно напрягаем руки и плечи... и снова расслабляем». Повторить 2-3 раза. Упражнение заканчивается полным расслаблением. Психолог объясняет: «Когда мы злимся, мышцы непроизвольно напрягаются. Если научиться их расслаблять, то и гнев уходит быстрее. Это один из секретов спокойствия».

Арт-терапия «Рисуем гнев пальцами»

Цель: отреагирование агрессивных импульсов через тактильное взаимодействие с краской, снижение контроля, спонтанное выражение гнева, затем его символическая трансформация.

На столах расстилается клеёнка, на неё кладутся листы бумаги А3 (один лист на 2-3 участника или каждый рисует свой). Психолог раздаёт пальчиковые краски (красный, чёрный, оранжевый, жёлтый). Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать наш гнев. Но не кисточками, а пальцами, ладошками, кулачками. Разрешается шлёпать по бумаге, размазывать краску, царапать. Вспомните ситуацию, когда вы сильно злились, и выплесните эту злость на лист. Не важно, что получится – важен процесс». Участники рисуют 3-5 минут. Затем психолог даёт вторую инструкцию: «А теперь посмотрите на свой рисунок. Что вы видите? Может быть, это чудовище, огонь или клякса. Давайте приручим нашу злость! Закрасьте яркие агрессивные пятна светлыми красками (голубой, зелёный, розовый), нарисуйте рядом цветы, солнце или то, что вас радует. Превратите гнев во что-то красивое». Участники трансформируют рисунки. В конце – краткое обсуждение: «Что чувствовали, когда рисовали пальцами? Что – когда превращали? Какой рисунок теперь видите?» Упражнение закрепляет

понимание, что гнев можно творчески преобразовать.

Рефлексия

1. Что сегодня помогло вам справиться с воображаемой злостью?
2. Какое упражнение запомнилось больше всего? Почему?
3. Легко ли было расслаблять мышцы после напряжения?
4. Что было интересного в рисовании пальцами?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог благодарит участников, отмечает наиболее яркие моменты (кто активно топал, кто не боялся краски, кто интересно преобразил свой гнев).

Прощание

Занятие 5. «Ссора и Мирилка»

Цель: формирование навыков бесконфликтного общения, обучение конструктивным способам разрешения ссор и примирения, развитие умения договариваться и уступать.

Материалы и оборудование: небольшой мягкий коврик или ткань («коврик мира»), карточки с мирилками (небольшие стихи-договорки), текст стихотворения «Помирились» (распечатанный или на доске), аудиозапись спокойной музыки для фона, мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала.

Ход занятия:

Приветствие

Психолог приветствует участников, напоминает правила работы в группе. Проводится ритуал приветствия «Поздоровайся разными частями тела».

Упражнение «Поздоровайся разными частями тела»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снятие телесных зажимов, настрой на совместную работу.

Участники встают в круг. Психолог даёт инструкцию: «Сейчас мы будем здороваться друг с другом, но не руками, а другими частями тела. Когда я

называю часть тела – вы подходите к любому человеку в круге и "здороваетесь" с ним этой частью (легко касаетесь). Можно здороваться с разными людьми». Варианты: поздороваться ладошками, локтями, коленками, спинками, носиками, пятками. Упражнение проходит весело, снимает напряжение, помогает участникам почувствовать друг друга.

Основное содержание занятия:

Обсуждение «Что такое ссора?»

Цель: актуализация представлений детей о конфликте, выявление причин ссор и их последствий.

Психолог садится в круг и задаёт вопросы:

- «Ребята, случалось ли вам когда-нибудь ссориться? Из-за чего чаще всего возникают ссоры? (игрушки, место в очереди, обидные слова, непонимание)»
- «Что вы чувствуете, когда ссоритесь? (злость, обиду, гнев, желание ударить)»
- «А что чувствуете после ссоры? (грусть, одиночество, пустоту, иногда стыд)»
- «Легко ли помириться? Что для этого нужно сделать? (извиниться, уступить, понять другого)»

Психолог записывает ключевые идеи на доске или листе бумаги, подводит итог: «Ссоры бывают у всех, но важно уметь из них выходить без драки и обид. Сегодня мы научимся мириться правильно».

Чтение стихотворения «Помирились»

Цель: знакомство с культурными образцами примирения, создание эмоционального настроения.

Психолог читает стихотворение (можно найти классическую «Мирилку» или использовать авторский текст). Пример:

Поссорились, поссорились

Наши пальцы-озорники.

*Разозлились, подрались,
А потом вдруг удивились:
Что же мы стоим, как пни?
Помириться помоги!
Пальчик за пальчик возьмём
И друг друга обоймём!*

После чтения психолог обсуждает: «О чём это стихотворение? Как пальчики подружились? Какие слова помогли им помириться?» Участники могут повторить движение – сцепить мизинцы и сказать «миришь-миришь-миришь».

Игра «Коврик мира» / «Мирилка»

Цель: обучение практическому навыку мирного разрешения конфликта через диалог на специальном «месте примирения».

Психолог раскладывает на полу небольшой мягкой коврик (или красивую ткань) – это «коврик мира». Объяснение: «Если у вас с кем-то случилась ссора, вы можете сесть на этот коврик и попробовать помириться. Здесь нельзя кричать и драться. Здесь говорят только спокойно. Каждый рассказывает, что его обидело, и вместе ищут выход». Психолог предлагает смоделировать ситуацию: два добровольца разыгрывают ссору (например, из-за игрушки). Затем они садятся на «коврик мира» и под руководством психолога проговаривают:

1. «Я обиделся, потому что ты...»
2. «Я хочу, чтобы ты...»
3. «Давай договоримся: ...»

Психолог помогает найти компромисс (например, играть по очереди, или вместе, или обменяться). После успешного примирения участники пожимают друг другу руки или обнимаются. Упражнение повторяется с другими парами. Вариант «Мирилка» – участники учат наизусть простую мирилку («Миришь-миришь-миришь и больше не дерись...») и используют её в конце игры.

Упражнение «Сороконожка»

Цель: развитие навыков сотрудничества, согласованности действий, умения действовать в паре/группе без конфликтов.

Участники делятся на пары. В каждой паре они встают друг за другом. Ребёнок, стоящий спереди, кладёт руки на пояс или плечи «заднему», а «задний» закрывает глаза. Задача «переднего» – провести «слепого» партнёра по комнате, объезжая препятствия (стулья, другие пары), не столкнувшись и не разорвав «сцепку». Важно двигаться медленно, предупреждать о поворотах. Затем участники меняются ролями. После завершения обсуждается: «В какой роли было труднее? (ведущего или ведомого?) Что помогало не ссориться? (доверие, чёткие команды, терпение)». Упражнение можно усложнить: сделать «сороконожку» из 3-4 человек (все держатся за пояс впереди стоящего, глаза открыты у всех, кроме последнего) и пройти тот же маршрут. Это учит детей внимательности и взаимовыручке.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали о ссорах и примирении?
2. Какое упражнение больше всего запомнилось? Почему?
3. Готовы ли вы попробовать «коврик мира» в классе, если поссоритесь?
4. Что было самым трудным сегодня?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог подводит итог: «Ссориться – это нормально, но важно уметь мириться. Сегодня мы научились нескольким способам: мирилка, коврик мира, умение договариваться словами. В следующий раз, когда поссоритесь, вспомните наше занятие».

Прощание

Занятие 6. «Я тебя понимаю»

Цель: развитие эмпатии, обучение умению распознавать эмоциональное состояние другого человека по выражению лица и жестам, формирование

навыков понимания чувств окружающих.

Материалы и оборудование: карточки с изображением эмоций (радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие) – для игры «Передай маску», мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала, листы бумаги и цветные карандаши для задания «Мои друзья», мяч (по желанию) для упражнения «Помоги другу».

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Передай маску»

Цель: развитие навыков распознавания и невербальной передачи эмоциональных состояний, создание эмоционально-насыщенной игровой атмосферы.

Участники сидят в кругу. Психолог раздаёт карточки с изображением эмоций (или показывает по одной). Объяснение: «Сейчас мы будем передавать друг другу "маску" – определённое выражение лица. Первый участник получает карточку, не показывая её другим, изображает соответствующую эмоцию на лице и поворачивается к соседу слева. Сосед должен угадать эмоцию, а затем передать свою "маску" следующему, и так по кругу». Если угадал – получает новую карточку, если нет – психолог подсказывает. Варианты: радость, грусть, удивление, злость, испуг, спокойствие. Игра помогает тренировать наблюдательность и эмпатию.

Основное содержание занятия:

Этюды на выразительность жестов «Что я делаю?»

Цель: развитие умения понимать другого человека по его жестам и движениям, обучение невербальной коммуникации.

Психолог делит участников на пары. Один человек загадывает какое-либо действие (чистить зубы, мыть посуду, нести тяжёлую сумку, гладить кошку, звонить по телефону, собирать портфель) и показывает его только жестами и мимикой, без слов. Второй должен отгадать действие. Затем меняются. Можно усложнить: добавить эмоциональную окраску (делать это радостно, грустно,

зло). После выполнения парной работы психолог обсуждает: «Легко ли было отгадывать? Какие жесты помогли? Ошибались ли вы? Что чувствовали, когда вас не понимали?» Этюды учат внимательнее относиться к невербальным сигналам других людей.

Упражнение «Мои друзья»

Цель: развитие рефлексии, формирование позитивного образа дружбы, осознание того, что друзья могут испытывать разные эмоции.

Психолог раздаёт участникам листы бумаги и цветные карандаши. Задание: «Нарисуйте своих друзей (можно одного, можно нескольких). Рядом с каждым нарисуйте маленький смайлик, который показывает, какое у этого друга чаще всего бывает настроение. А теперь подумайте: когда ваш друг грустит, вы это замечаете? Что вы делаете, чтобы его поддержать? Когда он радуется – вы радуетесь вместе с ним?» После рисования участники по желанию показывают рисунки и рассказывают о друзьях. Психолог подчёркивает, что настоящая дружба – это умение понимать чувства другого и разделять их.

Игра «Помоги другу»

Цель: закрепление эмпатических навыков в игровой ситуации, обучение практическим способам поддержки другого человека.

Участники встают в круг. Психолог описывает различные ситуации (можно использовать мяч – у кого мяч, тот отвечает):

- «Твой друг упал и ушиб колено. Что ты скажешь? Что сделаешь?»
- «Твоя подруга потеряла любимую игрушку и горько плачет. Как ты её утетишь?»
- «Одноклассника обидели старшие ребята, он стоит грустный. Твои действия?»
- «Друг получил плохую оценку и боится идти домой. Чем ты ему поможешь?»

Участники предлагают свои варианты: пожалеть, обнять, сказать добрые

слова, предложить вместе поискать, поделиться чем-то, отвлечь, позвать взрослого. Психолог поощряет любые добрые и конструктивные ответы, дополняет и обобщает: «Помочь другу – это не только лечить ссадины, но и просто быть рядом, когда ему плохо, понимать его чувства».

Рефлексия

1. Психолог задаёт вопросы для обсуждения (по кругу):
2. Что было самым интересным на занятии?
3. Легко ли было угадывать эмоции по лицу и жестам? А изображать?
4. Узнали ли вы что-то новое о своих друзьях?
5. Как вы думаете, почему важно понимать чувства других?
6. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог благодарит участников за чуткость и отзывчивость, отмечает тех, кто особенно точно угадывал эмоции или предлагал искренние способы поддержки.

Прощание

Занятие 7. «Дракон кусает хвост»

Цель: гармонизация эмоциональной сферы, снятие психомышечного напряжения, обучение навыкам саморегуляции через подвижные и ролевые игры, формирование умения выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка или «Ладоска дружбы» для ритуала, верёвка или длинная лента для обозначения «хвоста» (не обязательно), клубок ниток для игры «Путанка», карточки с нейтральными словами (например, «стул», «лампа», «окно») для упражнения «Обзывалки».

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Комплимент»

Цель: создание положительного эмоционального фона, укрепление

доброжелательных отношений в группе, повышение самооценки участников.

Участники сидят в кругу. Психолог передаёт мягкую игрушку (или мяч) первому игроку. Тот называет своего соседа слева и говорит ему что-то приятное (комплимент): «Мне нравится, как ты рисуешь», «Ты весёлый друг», «Ты хорошо помогаешь другим». Сосед благодарит («Спасибо, мне приятно») и передаёт игрушку дальше, говоря комплимент следующему. Игра продолжается, пока каждый не получит комплимент. Психолог подчёркивает, что добрые слова помогают нам чувствовать себя увереннее и сближают группу.

Основное содержание занятия:

Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие психомышечного напряжения через интенсивную физическую активность, обучение согласованным действиям в группе, выплеск избыточной энергии в безопасной форме.

Участники встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего (или на плечи). Первый в цепочке – «голова дракона», последний – «хвост». Задача «головой» – поймать «хвост» (дотронуться до последнего игрока). Задача «хвоста» – увернуться, не разрывая цепочку. Все остальные – «тело дракона» – должны двигаться слаженно, не расцепляясь. Если «голова» поймала «хвост», они меняются ролями (первый уходит в конец, и новый игрок становится «головой»). Игра продолжается 3-5 минут. После игры обсуждается: «Что помогало двигаться дружно? Что чувствовали, когда были "головой" (азарт, напряжение, желание поймать) и когда "хвостом" (тревога, скорость, радость, когда увернулся)?». Игра также учит детей работать в команде и контролировать свои агрессивные импульсы (нельзя сильно толкаться, только лёгкое касание).

Упражнение «Путанка»

Цель: снятие телесных зажимов, развитие тактильной чувствительности, создание атмосферы доверия, обучение терпению и взаимопомощи.

Участники встают в круг, закрывают глаза, вытягивают руки вперёд и

сближаются. Психолог «запутывает» их, переплетая руки (поднимает одни руки вверх, другие опускает, перекрещивает). Получается «путанка». Затем по команде психолога участники открывают глаза и должны распутаться, не разжимая рук, в один или два круга (не разрывая цепочки). Можно перешагивать, пролезать, поворачиваться. Важно помогать друг другу и не паниковать. Упражнение занимает 2-4 минуты. После завершения обсуждается: «Что помогло распутаться? (терпение, помощь, спокойствие). Кто предлагал идеи? Как чувствовали себя, когда было трудно? (раздражение, желание бросить, но потом радость от успеха)». Упражнение учит справляться с фрустрацией в игровой форме.

Упражнение «Обзывалки»

Цель: обучение безопасному вербальному выражению негативных эмоций без использования обидных слов, снижение вербальной агрессии, развитие чувства юмора.

Психолог объясняет: «Бывает, что мы злимся и хотим обозвать обидчика. Но настоящие обзывательства ранят. Придумаем свои, небидные – будем использовать нейтральные предметы или явления. Например, вместо "ты глупый" скажем "ты – ботинок!" или "ты – табуретка!"». Упражнение проводится в парах или по кругу. Участники по очереди обращаются к соседу с «обзывалкой», используя названия овощей, фруктов, мебели, школьных предметов: «А ты – стул!», «А ты – пенал!», «А ты – кастрюля!». Обязательное условие – произносить это с шутовой интонацией и улыбкой. Затем упражнение можно усложнить: «Теперь ответьте обзывалкой, но на другую тему (животные, транспорт)». После игры обсуждается: «Было ли обидно? Что смешного? Можно ли так "ругаться" с друзьями, если вы играете и никто не обижается?» Упражнение показывает, что можно выразить недовольство, не причиняя боли.

Рефлексия

1. Какая игра или упражнение понравились больше всего? Почему?
2. Что было самым трудным? (например, сохранять цепочку в

драконе, распутываться, придумывать обзывалки)

3. Удалось ли вам справиться со своим раздражением, когда что-то не получалось?

4. Что вы чувствуете сейчас? (радость, лёгкость, усталость)

5. Какое упражнение помогло вам лучше понять других?

Психолог подводит итог: «Сегодня мы учились быть одной командой, справляться с трудностями вместе и безопасно выражать своё недовольство. Даже злость можно превратить в игру, если использовать фантазию и юмор».

Прощание

Занятие 8. «Волшебные камешки, учимся расслабляться»

Цель: обучение навыкам релаксации и саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения, формирование умения управлять своим состоянием через дыхательные и телесные техники.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала; небольшие гладкие камешки (галька) – по одному на участника; ёмкость с водой (таз или миска) и/или ёмкость с песком/крупой (рис, гречка); спокойная инструментальная музыка (например, звуки природы); карточки с «цветами» (синий, голубой, зелёный, жёлтый) для дыхательного упражнения.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Насос и мяч»

Цель: создание игровой атмосферы, знакомство с контрастом напряжения и расслабления мышц через телесное взаимодействие в парах.

Участники разбиваются на пары. Один – «насос», другой – «мяч». «Мяч» стоит, слегка согнув колени, расслабив руки и шею. «Насос» делает руками движения, имитирующие накачивание воздуха, произнося «с-с-с». При каждом «накачивании» «мяч» слегка приседает, становится всё более надутым – напрягаются ноги, корпус, руки, шея. По команде «Стоп!» «мяч» должен резко расслабиться – упасть как тряпочка (присесть или лечь на пол). Затем

участники меняются ролями. Обсуждение: «Что приятнее – быть напряжённым или расслабленным? Что чувствовали, когда резко расслаблялись?» Игра настраивает на тему расслабления.

Основное содержание занятия:

Релаксационное упражнение «Водопад света»

Цель: обучение глубокому мышечному расслаблению через визуализацию, снижение тревожности и мышечных зажимов.

Психолог предлагает участникам удобно сесть (можно лечь на коврики), закрыть глаза и представить. Звучит спокойная музыка. Инструкция: «Представьте, что вы стоите под мягким водопадом. Но вода в этом водопаде не простая, а световая. Сверху на вас льётся тёплый, золотистый свет. Он начинает омывать вашу макушку... спускается на лоб, веки, щёки... расслабляет лицо. Свет течёт по шее, плечам, рукам... Вы чувствуете тепло и покой. Световой поток опускается на грудь, живот, спину... Все мышцы становятся мягкими и тяжёлыми. Свет продолжает путь по ногам, коленям, голеням, ступням... Вы чувствуете, как напряжение уходит с каждым выдохом. Весь ваш организм наполняется светом и спокойствием. Побудьте ещё немного под этим водопадом... А теперь я посчитаю до трёх, и вы откроете глаза. Вы почувствуете себя отдохнувшими и бодрыми». Упражнение занимает 3-5 минут. После него участники делятся ощущениями (по желанию).

Игра с водой и песком/крупой

Цель: снятие тактильного напряжения, развитие сенсорной регуляции, успокоение через взаимодействие с приятными текстурами.

Психолог подготавливает несколько ёмкостей: одна с тёплой водой (можно добавить немного пены), другая – с сухим песком или крупой (рис, гречка, горох). Также можно раздать каждому по «волшебному камешку» (гладкая галька). Инструкция: «Сейчас мы попробуем успокоиться с помощью прикосновений. Сначала опустите руки в тёплую воду. Почувствуйте, какая она мягкая, обволакивающая. Позвольте воде смыть всё ваше беспокойство. Побулькайте пальчиками, помойте “волшебные камешки”. А теперь

переложите руки в сухой песок (крупу). Перебирайте его, пропускайте сквозь пальцы. Почувствуйте, как зернышки массируют ладони. Какое состояние у вас возникло? (спокойствие, умиротворение, отдых)». Игра продолжается 3-5 минут. После неё дети вытирают руки и обсуждают, что им больше понравилось – вода или песок, и почему.

Упражнение «Дыхание цвета»

Цель: обучение диафрагмальному дыханию с элементами визуализации для регуляции эмоционального состояния (успокоение при гнев, тревоге).

Психолог раздаёт карточки с цветами (синий, голубой, зелёный, жёлтый).
Объяснение: «Когда человек злится или тревожится, его дыхание становится частым и поверхностным. Мы научимся дышать “цветным” воздухом, чтобы успокоиться. Сядьте прямо, положите руку на живот. Сделайте медленный вдох носом – представьте, что вы вдыхаете приятный, прохладный голубой (синий) цвет. Воздух наполняет живот, рука поднимается. Задержите дыхание на счёт «раз-два». Теперь медленно выдыхайте ртом, представляя, что вы выдыхаете всё своё раздражение в виде тёмного, серого облачка. Выдох должен быть длиннее вдоха. Повторите 3-4 раза. Теперь вдохните зелёный цвет – цвет спокойствия и равновесия. Выдохните тревогу. Теперь – жёлтый, солнечный цвет – вдохните радость, выдохните усталость». После упражнения обсуждается: «Какой цвет было приятнее всего вдыхать? Помогает ли такое дыхание успокоиться?» Психолог объясняет, что это упражнение можно делать в любой момент, когда чувствуешь злость или страх.

Рефлексия

1. Какое упражнение помогло вам расслабиться больше всего? (водопад, вода/песок, цветное дыхание)
2. Что вы чувствовали, когда представляли водопад света?
3. Легко ли было дышать «цветом»? Запомнили ли вы эту технику?
4. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).
5. Где и когда вы сможете применять эти способы расслабления? (в

школе перед контрольной, дома после ссоры, перед сном)

Прощание

Ритуал прощания «Волшебный камешек». Психолог раздаёт каждому участнику маленький гладкий камешек (гальку) и говорит: «Этот камешек будет напоминать вам о нашем занятии. Подержите его в руке, почувствуйте его прохладу и гладкость. Если вам станет тревожно или зло – возьмите камешек в руку, сожмите, а потом расслабьте ладонь. Представьте, что напряжение уходит в камень. А теперь положите камешек в карман. Вы можете забрать его домой. До свидания, будьте спокойны и добры!»

Занятие 9. «Как подружиться со своей злостью»

Цель: закрепление позитивных стратегий поведения через трансформацию агрессивных импульсов в конструктивные формы активности, формирование дружеского отношения к собственным эмоциям, развитие навыков саморегуляции.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала, лист ватмана (большой), цветные карандаши, фломастеры, краски, ножницы, клей, старые журналы для коллажа (с добрыми картинками), заготовки для плаката «Правила дружбы со злостью» (можно написать на отдельных листах), «волшебный мешочек» или копилка для злости (с прошлых занятий), аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Доброе животное»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, настрой на совместную работу, развитие групповой сплочённости.

Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: «Представьте, что мы все – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Все вместе делаем вдох – делаем шаг вперёд. Выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два

шага назад. Ещё раз». После этого психолог предлагает изобразить, как бьётся сердце этого животного: «Сделайте шаг вперёд и поставьте руку на сердце – тук-тук. Шаг назад – убрали руку». Игра помогает почувствовать единство группы и настроиться на добрый лад.

Основное содержание занятия

Беседа «Секреты моего поведения»

Цель: обобщение полученных знаний о способах совладания с гневом, актуализация личного опыта участников, закрепление позитивных стратегий.

Психолог садится в круг и начинает беседу:

- «Ребята, мы уже несколько занятий изучаем свои эмоции. Вспомните, как злость проявляется в теле? (сжимаются кулаки, напрягаются плечи, лицо краснеет)»

- «Какие безопасные способы выразить злость мы узнали? (копилка злости, подушка, топанье, мешочек для криков, рисование пальцами, «ругалки» овощами)»

- «А что помогает успокоиться и расслабиться? (дыхание цветом, водопад света, релаксация, расслабление мышц)»

- «Как вы думаете, можно ли "подружиться" со своей злостью? Что это значит? (Не подавлять, не бояться, а признавать и направлять в мирное русло)»

Психолог подводит итог: «Злость – это нормальная эмоция. Она подсказывает нам, что что-то идёт не так, что наши границы нарушены. Важно не бояться злости, а научиться с ней договариваться». Участники делятся своими примерами (кто смог победить гнев с помощью секретов).

Коллективная работа «Плакат доброты»

Цель: закрепление позитивных стратегий поведения через совместное творчество, визуализация безопасных способов обращения с гневом, создание группового продукта – памятки.

Психолог вывешивает большой лист ватмана. Объясняет: «Мы с вами

придумали много секретов, как подружиться со злостью. Давайте сделаем общий плакат, который будет напоминать нам эти правила. Назовём его «Секреты дружбы со злостью». Участники делятся на подгруппы (или работают все вместе). Задания:

- Нарисовать или вырезать из журналов картинки, символизирующие безопасные способы: подушку (бить), мешочек для крика, топанье ногой, рисунок гнева, расслабление, комплименты.

- Написать (с помощью психолога) «волшебные» правила: «Злиться можно, но не обижать других», «Скажу словами, что меня злит», «Потопаю или покричу в мешочек», «Нарисую злость и превращу её в добро», «Подышу цветом – успокоюсь».

Затем плакат украшается, приклеиваются картинки. Психолог комментирует, поощряет фантазию. После завершения плакат вешается на видное место (в классный уголок или кабинет психолога). Участники хором читают правила.

Упражнение «Злость, уходи!»

Цель: закрепление навыка быстрой саморегуляции через ритуальное действие (в сочетании с движением и дыханием), снятие остаточного напряжения.

Участники встают в круг. Психолог говорит: «Представьте, что вы почувствовали, как злость поднимается внутри. Сейчас мы прогоним её специальным заклинанием». Инструкция:

- «Сожмите кулаки, напрягите руки и ноги. Глубоко вдохните носом. На выдохе громко скажите: «Злость, уходи!»» (можно добавить движение – выбросить руки вперёд, как бы отталкивая злость).

- Повторить 3 раза, каждый раз стараясь говорить всё громче и увереннее. После третьего раза – расслабиться, потрясти кистями, улыбнуться.

Обсуждение: «Помогло ли такое «заклинание»? Можно ли его использовать в школе, если вдруг захочется ударить или обозвать? (про себя –

точно можно, а вслух – если никому не мешать)». Упражнение даёт детям быстрый «ритуал выхода» из гнева.

Рефлексия

1. Что нового вы узнали сегодня о своей злости?
2. Какое правило с плаката вам кажется самым важным? Почему?
3. Легко ли было работать вместе над плакатом? Помогало ли это мириться, если возникали споры?
4. Как вы думаете, сможете ли вы теперь подружиться со своей злостью?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог благодарит участников за искренность, отмечает наиболее активных, подчёркивает ценность созданного плаката: «Теперь у нас есть памятка. Если кто-то забудет, как справиться с гневом, плакат подскажет».

Прощание

Ритуал прощания «Секретное рукопожатие». Психолог предлагает придумать простое секретное рукопожатие (например, пожать руку, потом хлопнуть в ладоши, потом коснуться кулачками). Участники по кругу пожимают друг другу руки «по-секретному» и говорят: «Я подружусь со своей злостью!». Психолог завершает: «Помните: злость – не враг, а учитель. Она говорит нам, что важно для нас. Мы научились превращать её в добрые дела. До свидания, до следующего занятия!»

Занятие 10. «В гостях у сказки»

Цель: закрепление моделей конструктивного поведения через сказкотерапию, осознание причин конфликтов и способов их мирного разрешения, развитие эмпатии через идентификацию с героями.

Материалы и оборудование: текст сказки «Как подружились Лев и Ягненок» (распечатанный), карточки с ролями (Лев, Ягненок, Волк, Сова, рассказчик), элементы костюмов (маски, ушки, шарфики) – по желанию, мягкая

игрушка или «Ладощка дружбы» для ритуала, спокойная музыка для фона.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Зеркало»

Цель: создание игровой атмосферы, настрой на взаимодействие, развитие выразительности движений.

Участники разбиваются на пары. Один – «человек», второй – «зеркало». «Человек» показывает любое действие (умывается, причёсывается, зевает, сердится, радуется, удивляется), а «зеркало» должно в точности повторить его мимику и жесты. Затем участники меняются ролями. Игра помогает детям настроиться на совместную деятельность и развивает наблюдательность.

Основное содержание занятия:

Инсценировка сказки «Как подружились Лев и Ягненок»

Цель: создание безопасной среды для проигрывания моделей агрессивного и миролюбивого поведения, формирование альтернативных стратегий поведения через ролевое перевоплощение.

Психолог рассказывает вводную часть: «В одной саванне жил сердитый Лев. Он считал себя самым сильным и никого не боялся. Все звери обходили его стороной. Но однажды случилась история, которая изменила Льва». Затем распределяются роли (Лев, Ягненок, Волк, Сова, рассказчик). Можно использовать маски или карточки с изображениями. Инсценировка:

Сцена 1: Лев рычит и хватает маленького Ягненка, который пришёл на водопой. Ягненок дрожит, но говорит: «Лев, не ешь меня! Расскажи, почему ты такой злой? Может быть, тебя кто-то обидел?»

Сцена 2: Лев удивляется (никто раньше не спрашивал его о чувствах). Он рассказывает, что его прогнала стая, и он остался один. Ягненок говорит: «Одиночество делает злым. Давай я буду твоим другом. Я маленький, но могу тебя выслушать».

Сцена 3: Появляется Волк, который хочет обидеть Ягненка. Лев встаёт на защиту и рычит на Волка. Волк убегает.

Сцена 4: Мудрая Сова хвалит Льва и Ягненка и говорит: «Настоящая сила не в зубах, а в умении дружить и защищать слабого». Лев и Ягненок мирятся и вместе идут к водопою.

Инсценировка занимает 5-7 минут. Психолог помогает участникам войти в роли, подсказывает текст.

Обсуждение поступков героев

Цель: осмысление причин агрессивного поведения и путей его трансформации, формирование моральных оценок.

После инсценировки психолог садится в круг и задаёт вопросы для обсуждения:

- «Почему Лев был злым в начале сказки? (одинокость, обида)»
- «Что помогло Льву измениться? (Ягненок не испугался, спросил о чувствах, предложил дружбу)»
- «Как вы думаете, если бы Ягненок убежал или тоже начал рычать, что было бы? (драка, Лев не изменился бы)»
- «Чему нас учит эта сказка? (сила – в дружбе и умении понимать другого, злость можно победить добротой)»

Психолог подводит итог: «Как и Лев, некоторые дети ведут себя агрессивно, потому что им грустно или одиноко. Если мы попробуем не драться в ответ, а понять другого, злость может растаять».

Игра-драматизация

Цель: закрепление новых моделей поведения через активное разыгрывание конфликтных ситуаций и их позитивное разрешение.

Психолог предлагает участникам придумать свой вариант развития событий или разыграть похожую ситуацию, но в современных реалиях (школа, двор). Например:

Ситуация 1: «Новый мальчик в классе ведёт себя грубо, толкается. Один ученик предлагает ему дружбу, другой начинает толкаться в ответ. Как лучше?»

Ситуация 2: «Ты злишься, потому что тебя не взяли в игру. Что сделать: накричать или подойти и спросить, почему?»

Участники разбиваются на пары или тройки и разыгрывают короткие этюды (по 1-2 минуты). Психолог помогает выбрать конструктивные варианты. После каждой драматизации – краткий похлопывающий отзыв группы. Игра закрепляет навыки бесконфликтного общения.

Рефлексия

1. Что вам больше всего понравилось в сегодняшней сказке? Какой герой понравился и почему?
2. Узнали ли вы кого-то из детей или себя в Льве?
3. Как вы думаете, можно ли изменить агрессивного человека добрым отношением? Приведите пример из жизни.
4. Чему научила вас эта сказка?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог подводит итог: «Сказка показала нам, что даже самый сердитый «лев» может стать добрым, если найти подход, сказать ласковое слово, предложить помощь. Давайте стараться быть такими же мудрыми, как Ягненок».

Прощание

Занятие 11. «Мы – команда!»

Цель: развитие навыков сотрудничества и конструктивного взаимодействия в группе сверстников, формирование чувства единства, умения действовать сообща и доверять друг другу.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка или «Ладонка дружбы» для ритуала, повязки для глаз (по количеству пар), лист ватмана (2-3 шт.), цветные карандаши, фломастеры, мелки (набор на группу), спокойная аудиозапись для фона.

Ход занятия:

Приветствие

Психолог приветствует участников, напоминает правила работы в группе. Проводится ритуал приветствия «Общий круг».

Приветствие «Общий круг»

Цель: создание атмосферы доверия и эмоционального единства, настрой на совместную работу.

Психолог предлагает детям встать в круг и взяться за руки. Затем даётся инструкция: «Закройте глаза и почувствуйте тепло рук ваших соседей. Представьте, что это тепло объединяет нас всех в одно целое. Мы – одна команда. Сейчас каждый по очереди скажет своё имя и добавит к нему качество, которое помогает людям быть дружными (например, «Аня – добрая», «Дима – отзывчивый», «Лена – терпеливая»)). Упражнение завершается лёгким пожатием рук, передающимся по кругу, и фразой психолога: «Мы вместе!».

Основное содержание занятия:

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: формирование доверительных отношений в парах, развитие ответственности за другого человека и умения полагаться на партнёра, снижение тревожности и страха.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре одному ребёнку завязывают глаза (он – «слепой»), второй становится «поводырем». По сигналу психолога «поводырь» ведёт «слепого» по комнате, обходя препятствия (стулья, столы, мягкие игрушки), стараясь, чтобы тот не столкнулся с другими парами и не споткнулся. Важно двигаться медленно, предупреждать о поворотах словами или лёгким прикосновением. Затем участники меняются ролями. После выполнения обсуждается: «Кем было легче быть – "слепым" или "поводырем"? Что вы чувствовали, когда доверялись другому? Что помогло не бояться? (спокойный голос, твёрдая рука)». Упражнение учит взаимопомощи и вниманию к партнёру.

Игра «Построй фигуру»

Цель: развитие способности к невербальной коммуникации и

координации совместных действий, формирование чувства принадлежности к группе.

Психолог включает спокойную музыку и даёт задание: «Сейчас вы все вместе, молча, не разговаривая, должны построить из своих тел фигуру, которую я назову. Важно, чтобы в фигуре участвовали все без исключения». Задания постепенно усложняются:

1. Постройте круг.
2. Постройте квадрат.
3. Постройте звезду.
4. Постройте букву «П» (или цифру «5»).
5. Постройте «корабль» или «цветок» (по желанию группы).

После каждого построения психолог комментирует, насколько слаженно работала группа (например: «У вас получилось очень быстро» или «Попробуем ещё раз, дружнее»). Если возникают споры, психолог ненавязчиво подсказывает: «Покажите жестами, кто куда встанет». Игра развивает навыки невербального согласования и терпение.

Упражнение «Общий рисунок по кругу»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, развитие спонтанности и навыков совместного творчества, закрепление позитивного опыта взаимодействия.

На полу или на столах раскладывается большой лист ватмана (можно взять несколько листов, чтобы каждый участник мог водить). Дети встают вокруг него. Психолог даёт задание: «Не договариваясь, каждый из вас по очереди будет подходить к листу и дорисовывать что-то к общему рисунку. Можно рисовать всё, что захочется – солнце, дом, цветы, зверей, людей. Старайтесь, чтобы ваш рисунок не мешал, а дополнял рисунок других. В итоге у нас должна получиться одна большая картина нашей команды». Участники под спокойную музыку по очереди (или хаотично, но по одному) подходят и рисуют. Важно, чтобы психолог поощрял доброжелательное отношение к чужому творчеству («Посмотри, как хорошо Саша нарисовал дерево – ты

можешь рядом нарисовать цветы»). По окончании все вместе рассматривают получившуюся картину, придумывают ей название. Упражнение создаёт атмосферу радости и сотрудничества.

Рефлексия

1. Понравилось ли вам быть частью команды сегодня? Какое задание было самым интересным?
2. В каком упражнении было труднее всего: водить «слепого», строить фигуры молча или рисовать общий рисунок? Почему?
3. Что помогало вам договариваться без слов? (взгляд, жест, улыбка, терпение)
4. Что нового вы узнали о себе и о своих одноклассниках?
5. Посмотрите на наш общий рисунок. Какое у него настроение? Какое слово мы можем написать в центре, чтобы запомнить наше занятие? (дети предлагают, психолог записывает, например, «Дружба», «Вместе», «Команда»).
6. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).

Психолог подводит итог: «Сегодня мы убедились, что вместе мы – сила. Когда мы доверяем друг другу, помогаем и действуем сообща, у нас получаются даже самые сложные задания. Этот секрет пригодится вам и в школе, и в жизни».

Прощание

Ритуал прощания «Общий круг – общее сердце». Участники снова встают в круг, кладут руки на плечи друг другу (или просто протягивают руки в центр), все вместе делают глубокий вдох и на выдохе дружно произносят: «Мы – команда! Мы – молодцы!» Психолог завершает: «Запомните это чувство единства и поддержки. Берегите своих товарищей. До следующей встречи!»

Занятие 12. «Секрет раскрыт!»

Цель: подведение итогов цикла занятий, позитивное завершение работы

группы, закрепление полученных навыков саморегуляции, эмпатии и конструктивного взаимодействия, формирование чувства успешности.

Материалы и оборудование: «Секретные значки» (самодельные медальки или брелоки с надписью «Я знаю секрет» – по количеству участников), оформленное «письмо от жителей Острова Дружбы» (конверт), ватман с нарисованной картой острова, маршрутные листы с заданиями (станции), сладости и чай для чаепития, «Ладонка дружбы» для ритуала, спокойная и весёлая музыка.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Я рад тебя видеть, потому что...»

Цель: создание доброжелательной, тёплой атмосферы, выражение позитивных чувств друг к другу, подведение эмоционального итога работы группы.

Участники сидят в кругу. Психолог начинает, обращаясь к соседу слева: «Саша, я рад тебя видеть, потому что ты всегда помогаешь в трудных упражнениях». Затем Саша поворачивается к следующему и говорит свою фразу. Таким образом, каждый участник получает доброе высказывание в свой адрес. Важно, чтобы фразы были искренними и касались реальных качеств или поступков, проявленных на занятиях («...потому что ты смешно ругался овощами», «...потому что ты хорошо рисовал гнев пальцами»). Ритуал создаёт ощущение значимости каждого.

Основное содержание занятия:

Игра-путешествие «Остров Дружбы»

Цель: обобщение и закрепление пройденного материала в игровой форме, создание позитивного эмоционального опыта совместного достижения цели.

Психолог сообщает, что сегодня участников ждёт необычное приключение. В конверте пришло письмо от жителей Острова Дружбы, которые просят помочь раскрыть главный секрет – как жить без ссор и злости. На полу раскладывается ватман с нарисованной картой острова, где отмечены

станции. Группа делится на две подгруппы или идут все вместе. Станции (каждая занимает 3-4 минуты):

1. Станция «Узнай эмоцию» – ведущий показывает карточку с пиктограммой (радость, грусть, злость, страх, удивление), дети хором называют и изображают её.

2. Станция «Безопасная злость» – участники вспоминают и показывают 2-3 безопасных способа выплеснуть гнев (топанье, подушка, мешочек для крика, рисунок).

3. Станция «Мирилка» – дети хором произносят выученную мирилку («Миришь-миришь-миришь и больше не дерись...»).

4. Станция «Дышим цветом» – все вместе делают дыхательное упражнение (вдох – синий цвет, выдох – тревога).

5. Станция «Комплимент» – каждый по очереди говорит комплимент соседу.

За успешное прохождение каждой станции участники получают часть карты. В конце карта собирается, и психолог объявляет: «Главный секрет раскрыт! Он в том, чтобы уметь дружить, понимать себя и других, безопасно выражать свои эмоции». Все аплодируют.

Вручение «Секретных значков»

Цель: символическое закрепление успеха, повышение самооценки, создание памятного сувенира о тренинге.

Психолог торжественно вручает каждому участнику «Секретный значок» – это может быть самодельная медалька из картона, брелок или наклейка с надписью «Я знаю секрет своего поведения» и рисунком (например, смайлик или солнце). Вручение сопровождается словами: «Ты прошёл весь путь, научился справляться со злостью, понимать друзей и мирно решать конфликты. Теперь ты знаешь главные секреты. Сохрани этот значок как память». Дети надевают значки. Фотография на память (по желанию).

Чаепитие

Цель: неформальное общение, укрепление положительных эмоций,

создание завершённости цикла.

Участники вместе с психологом накрывают стол (или организуют фуршет). Во время чаепития звучит спокойная весёлая музыка. Дети общаются, делятся впечатлениями о занятиях, рассказывают, что им больше всего запомнилось и что пригодится в жизни. Психолог поддерживает непринуждённую атмосферу, подчеркивает важность полученных навыков. Чаепитие длится 10-15 минут.

Рефлексия

1. Что было самым интересным и полезным за все 12 занятий?
2. Какое упражнение вы запомнили больше всего? Почему?
3. Изменилось ли ваше поведение в школе или дома после того, как вы узнали секреты?
4. Что вы можете посоветовать другим детям, которые часто злятся и дерутся?
5. Какое у вас сейчас настроение? (изобразить жестом или смайликом).
6. Хотели бы вы продолжить такие занятия? (по желанию группы).

Психолог подводит общий итог цикла: «Вы проделали большую работу. Научились не бояться своих эмоций, управлять гневом, мириться и работать в команде. Эти навыки останутся с вами на всю жизнь. Помните, что агрессия – это не приговор, а сигнал, который мы научились правильно понимать и перерабатывать. Вы – молодцы!».

Прощание

Ритуал прощания «Круг друзей»

Цель: тёплое, эмоциональное завершение цикла, создание чувства общности и поддержки.

Все участники (включая психолога) встают в круг, берутся за руки. Психолог произносит: «Наше путешествие в страну «Секреты моего поведения» подошло к концу. Но мы остаёмся друзьями. Давайте сейчас скажем друг другу что-то важное». Каждый по очереди говорит одну фразу:

«Мне было хорошо с вами», «Спасибо», «Я буду применять секреты», «Давайте не ссориться» и т.п. Затем все вместе поднимают сцепленные руки вверх и говорят: «Секрет раскрыт! Мы – друзья!» После этого можно пожать руки соседям или обняться. Психолог завершает: «Занятия окончены, но ваше доброе и умелое поведение продолжается. До свидания, и помните о наших секретах!»

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики детей младшего школьного возраста экспериментальной группы по тесту – опроснику «Агрессивность» (автор – Л. Г. Почебут)

№ п/п	Класс	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Общая сумма	Уровень агрессивности
1	3	2	2	1	2	2	9	низкий
2	3	1	1	2	1	1	6	низкий
3	3	2	1	2	2	1	8	низкий
4	3	5	4	4	5	3	21	средний
5	3	4	5	5	4	4	22	средний
6	3	4	4	4	4	3	19	средний
7	3	5	5	4	5	4	23	средний
8	3	4	4	5	4	4	21	средний
9	3	5	4	4	5	4	22	средний
10	3	7	8	6	7	6	34	высокий
11	3	7	7	7	8	6	35	высокий
12	3	8	7	8	8	7	38	высокий

Условные обозначения:

ВА – вербальная агрессия

ФА – физическая агрессия

ПА – предметная агрессия

ЭА – эмоциональная агрессия

СА – самоагрессия

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики детей младшего школьного возраста экспериментальной группы по тесту «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В. В. Добров)

№ п/п	Клас с	Суммарный балл (из 12)	Уровень	Кагр (норма 0,3-0,5)	Направ-сть (Е/И/М)	Тип реакций (OD/ED/N P)	Ответ
1	3	2	низкий	0,17	I – 40% / М – 30%	NP – 7	«Ничего страшного, бывает»
2	3	3	низкий	0,25	I – 35% / М – 30%	NP – 6	«Ладно, не обращай внимания»
3	3	4	низкий	0,33	I – 30% / М – 25%	OD – 4, NP – 4	«Неважно, давай дальше»
4	3	5	средний	0,42	I – 40% / М – 20%	NP – 6	«Давай поговорим, я не хочу ссориться»
5	3	5	средний	0,42	М – 45%	NP – 5	«Может, это случайно случилось?»
6	3	6	средний	0,50	I – 35% / М – 30%	NP – 5	«Я обиделся, но драться не буду»
7	3	6	средний	0,50	М – 40% / I – 25%	NP – 6	«Давай разберёмся спокойно»
8	3	6	средний	0,50	I – 30% / E – 25%	NP – 5, OD – 4	«Зачем ты так? Лучше помиримся»
9	3	7	средний	0,58	М – 35% / I – 30%	NP – 6	«Наверное, я не так понял, извини»
10	3	7	средний	0,58	I – 40%	NP – 5	«Мне грустно, но я не буду мстить»
11	3	8	высокий	0,67	E – 68%	ED – 8	«Сам дурак, отстань!»

Окончание приложения В

12	3	9	высокий	0,75	Е – 70%	ED – 9	«Ударю сейчас, убери руки»
----	---	---	---------	------	---------	--------	-------------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики детей младшего школьного возраста контрольной группы по тесту – опроснику «Агрессивность» (автор – Л. Г. Почебут)

№ п/п	Класс	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Общая сумма	Уровень агрессивности
1	3	2	1	1	2	1	7	низкий
2	3	1	2	2	1	2	8	низкий
3	3	2	2	1	2	1	8	низкий
4	3	5	4	5	4	4	22	средний
5	3	6	4	5	4	5	24	средний
6	3	7	5	7	5	6	30	высокий
7	3	8	5	8	5	7	33	высокий
8	3	8	6	7	6	7	34	высокий
9	3	7	5	8	5	8	33	высокий
10	3	9	6	8	6	8	37	высокий
11	3	9	7	9	6	9	40	высокий

Условные обозначения:

ВА – вербальная агрессия

ФА – физическая агрессия

ПА – предметная агрессия

ЭА – эмоциональная агрессия

СА – самоагрессия

Окончание приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики детей младшего школьного возраста контрольной группы по тесту «Агрессивность» (модификация теста С. Розенцвейгра) (автор – В. В. Добров)

№ п/п	Класс	Суммарный балл (из 12)	Уровень	Кагр (норма 0,3-0,5)	Направ-сть (Е/И/М)	Тип реакций (OD/ED/NP)	Ответ
1	3	2	низкий	0,17	I – 40% / М – 30%	NP – 6	«Ладно, не страшно»
2	3	3	низкий	0,25	I – 35% / М – 30%	NP – 5	«Ничего, бывает»
3	3	4	низкий	0,33	I – 30% / М – 25%	OD – 4, NP – 4	«Неважно, забудь»
4	3	5	средний	0,42	М – 40% / I – 20%	NP – 5, OD – 3	«Может, это случайно?»
5	3	6	средний	0,50	I – 45% / Е – 20%	NP – 4, ED – 3	«Сам виноват немного, но ладно»
6	3	7	средний	0,58	Е – 40% / I – 25%	ED – 5, NP – 3	«Не лезь, а то обижусь»
7	3	8	высокий	0,67	Е – 65%	ED – 8	«Отстань, дурак»
8	3	9	высокий	0,75	Е – 70%	ED – 9	«Сам такой, получишь»
9	3	9	высокий	0,75	Е – 72%	ED – 9	«Ненавижу, уйди»
10	3	10	высокий	0,83	Е – 78%	ED – 10	«Ударю, сломаю»
11	3	10	высокий	0,83	Е – 80%	ED – 10	«Ты первый начал, я отомщу»

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона

Таблица Д.1 – Автоматический расчет Т- критерия Вилкоксона

Название шкал	Т эмп	Р – уровень
Общий уровень агрессивности (тест-опросник Л.Г. Почебут)	2,5	0,0012
Физическая агрессия	3	0,0016
Вербальная агрессия	3	0,0016
Эмоциональная агрессия	4	0,0035
Общий уровень агрессивности (модификация теста С. Розенцвейга – В.В. Добров)	2	0,0010