

АГРЕСІЯ

у школярів



- ❖ *Види та прояви агресії;*
- ❖ *Причини агресії та агресивної поведінки;*
- ❖ *Способи приборкання своєї агресії;*
- ❖ *Портрет агресивної дитини;*
- ❖ *Методики для діагностики агресії;*
- ❖ *Прийоми, які можна використовувати для роботи з агресивними підлітками;*
- ❖ *Способи подолання агресивності самотійно;*
- ❖ *Ігри для подолання дитячої агресії в молодшій школі;*
- ❖ *Вправи для саморегуляції та самоконтролю*

АГРЕСІЯ - це фізична або вербальна (словесна) поведінка, направлена на заподіяння шкоди кому-небудь.

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА – одна з форм реагування на різні несприятливі у психічному і фізичному відношенні життєві ситуації, що викликають стрес, фрустрацію та інші негативні стани.

ПРОЯВИ АГРЕСІЇ:



Які бувають види агресії?

Фізична агресія: використання фізичної сили проти іншої особи, тваринного або об'єкта.

Приклади фізичної агресії: бійка, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень, псування майна.

Вербальна агресія: словесне вираження негативних почуттів і емоцій, словесна агресія.

Приклади вербальної агресії: образи, докори, звинувачення, крик, вереск, лайка, лайка, погрози.

Ворожа агресія: агресивна поведінка, кінцева мета якої - заподіяння шкоди і нанесення збитку.

Інструментальна агресія: агресивна поведінка, мета якої - досягнення будь-якої мети.

Альтруїстична агресія: агресивна поведінка, мета якої - захист когонебудь від чогось.

Внутрішня агресія, самоагресія (аутоагресія): агресія, спрямована проти себе.

Приклади внутрішньої агресії: самозвинувачення, самоприниження, нанесення собі тілесних ушкоджень, суїцид.

Зовнішня агресія: агресія, спрямована на оточуючих.

Невмотивована агресія: агресія без причини.

Пряма агресія: агресія, спрямована безпосередньо на когонебудь.

Непряма агресія: агресія, спрямована на когонебудь обхідним шляхом (розпускання пліток, плетіння інтриг).

Захисна агресія: агресія у відповідь на чийсь агресивні (або такі, що здаються агресивними) дії.

Провокуюча агресія: перший прояв агресії, «перша атака».

Пасивна агресія: заздрість, ігнорування.

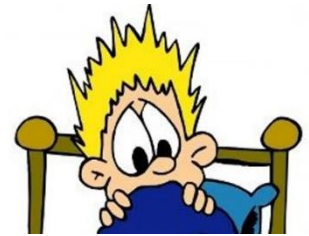


ПРИЧИНИ АГРЕСІЇ І АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

- **Невдоволення собою.** Люди, незадоволені собою, часто бувають схильні до агресії, особливо до внутрішньої агресії (аутоагресії). Насправді, невдоволення собою підказує, що саме людині не вистачає для гармонійного розвитку, тому єдиний простий і ефективний спосіб подолати невдоволення собою - це самовдосконалення!



- **Страх.** Все, що викликає невдоволення і страх, може викликати і агресію.



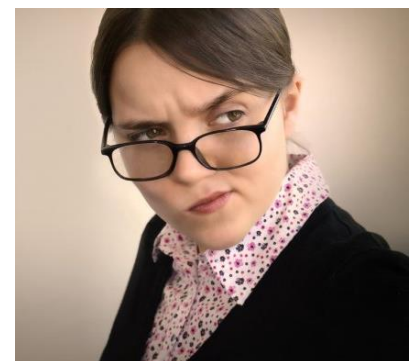
- **Невпевненість.** Агресивні люди часто намагаються нав'язати іншим своє домінування і примушують поступатися їм - це наслідки невпевненості в собі і страх бути «ні при чому».



- **Почуття провини.** Агресія може бути викликана надмірним почуттям провини. Щоб позбутися від почуття провини, потрібно навчитися брати на себе відповідальність, також, непогано, вміти вчасно вибачитися.



- **Недовіра.** Наприклад, якщо людина має негативний досвід спілкування, вона може заздалегідь почати захищатися, намагаючись попередити ситуації, які чимось нагадують їй те, що з нею вже було. Людина немов би заздалегідь займає оборонну позицію, звідси - агресія.



- **Погане самопочуття, перевтома.** Якщо людина не виспалася або погано себе почуває, вона більш схильна поводити себе агресивно.



• **Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати.** Алкоголь, наркотичні речовини і певні медичні препарати поступово розхитують нервову систему, що призводить до неадекватної агресивної реакції на, здавалося б, не варті уваги ситуації.



• **Дитячі психічні травми і дефекти виховання.** Дитяча психіка в сотні разів уразливіша, ніж психіка дорослої людини, що часто не враховується багатьма батьками, які люблять з'ясовувати стосунки у присутності дитини. Суворе виховання також може бути причиною агресивності.



• **Фільми, ігри, телепередачі зі сценами насильства.** Сцени насильства і стереотипи агресивної поведінки, які траншуються в сучасних фільмах і телепередачах, підкріплюють тенденції агресивних людей діяти саме так, а не інакше.



Що ж в такому випадку робити, як впоратися з гнівом?

Коли ми самі виявляємо агресію, ми ставимо під загрозу взаємини з іншими людьми.

Неправильні дії у відповідь на агресію:

- Підвищення голосу, загрозливий тон, крик.
- Демонстрація влади («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті.
- Агресивні пози і жести: стислі щелепи, перехрещені або зчеплені руки.
- Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання.
- Використання фізичної сили.
- Втягування в конфлікт сторонніх людей.
- Покарання або загроза покарання.
- Узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди ...», «Ти ніколи не ...».

10 способів приборкання своєї агресії

1. Відійди. Іноді кращий спосіб перестати відчувати гнів - фізично віддалитися від джерела подразнення. Наприклад, ви стоїте в черзі. І відчуваєте, що ваші сусіди своєю поведінкою або розмовами викликають у вас мало не бажання вдарити їх! Вийдіть з черги - краще на свіже повітря. Це дасть можливість заспокоїтися.



2. Зміни кут зору. Часто ми відчуваємо роздратування в процесі спілкування з іншими людьми. Коли опонент не приймає нашу точку зору, стоїть на своєму і всі

аргументи скінчилися - ми відчуваємо гнів. Насправді, ми просто відчуваємо слабкість, і це нас злить. Подивіться на проблему очима іншої людини. Забудь про свої аргументи. Це допоможе вам зрозуміти, чому бесіда будується на конфронтації. І, можливо, замість вибуху агресії ви прийдете до взаємної згоди.



3. Глибоко вдихни. Часом ми не можемо просто так впоратися з гнівом. Але ми можемо скористатися паузою. Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих

повинен бути довшим за вдих. Спочатку повинна «видихнути» ключиця, потім плечі, грудна клітка, а в кінці - живіт. Скажіть про себе слова «я спокійний», «я розслаблений». Ще один заспокійливий метод - лічба від 100 до 1.

4. Говори відкрито. Всі ми любимо залишати на потім неприємні розмови. Не робиць цього. Метод героїні безсмертного роману «Віднесені вітром» Скарлет О'Хара – «я подумаю про це завтра» - працює не завжди. Говоріть тоді, коли необхідно. І не соромтеся своїх почуттів. Можете відкрито говорити про них - це вірний спосіб зменшити лють.

5. Чисто чоловіче рішення. Перегляд футбольного матчу - прекрасний спосіб позбутися негативних емоцій. Психологи знають: коли людина дозволяє собі вдосталь покричати, їй стає спокійніше. Це природний вихід злості, що накопичилася.

6. Візьми гантелі. Вчені довели, що фізичні вправи здатні пом'якшити гнівний настрій. Гнів і агресія пов'язані з низьким рівнем серотоніну - гормоном радості. А будь-яке фізичне навантаження збільшує рівень цих заспокійливих хімічних речовин в нашому мозку.

7. Поміняй мінус на плюс Перетворіть свій гнів у позитивну енергію! Зрештою, ця емоція дана нам природою не просто так. Лють додає фізичної сили. Коли відчуваєш, що рівень агресії досяг критичного рівня, пропрасуй білизну, перебери полиці зі старими речами, займися творчістю.

8. Звернись по допомогу. У нашій країні не прийнято звертатися до психолога. А дарма. Це так само нормально, як і похід до стоматолога або терапевта. Фахівець допоможе визначити причини гніву - під час індивідуальних або групових занять. До речі, вправи в групі в даному випадку дуже ефективні.

9. Частіше смійся. Позитивні емоції покращують не тільки настрій, але і фізичне і психічне здоров'я.

10. Не піддавайся на провокації. Потрібно розвинути в собі таку якість, як врівноваженість. Які слова можуть вивести вас із себе? Продумайте спокійні і виважені відповіді на ці слова-подразники. Кожна людина, що відчуває агресію, повинна підібрати для себе спосіб, завдяки якому зможе розлучитися з негативними емоціями.



ПОРТРЕТ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ

- Нападає на інших дітей.
- Ображає дітей.
- Відбирає і ламає іграшки і речі.
- Навмисно шукає грубі вирази, одним словом, стає для усього дитячого колективу джерелом прикroachів.
- Агресивна дитина часто почувається знедоленою, нікому не потрібною.
- Агресивні діти дуже часто підозрілі і насторожені.
- Люблять перекладати провину за влаштовану ними сварку на інших.
- Вони не помічають, що сіють довкола страх і занепокоєння. Їм, навпаки, здається, що весь світ хоче образити саме їх. Таким чином, виходить замкнуте коло: агресивні діти бояться і ненавидять оточення, яке, у свою чергу, боїться їх.
- Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий, у палітрі їхніх почуттів переважають похмурі тони.
- Кількість реакцій навіть на стандартні ситуації дуже обмежена. Найчастіше це захисні реакції. До того ж вони не можуть подивитися на себе збоку і адекватно оцінити свою поведінку.



МЕТОДИКА “ВУЛКАН”

ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТА РОБОТИ З АГРЕСИЄЮ



Млодик І.Ю. пропонує використовувати методику малювання вулкана для діагностики агресивності, а також для корекції агресивної поведінки дитини.

Ціль: діагностика і корекція агресивності, визначення “кількості” гніву і злості у дітей. Перед проведенням методики варто в'яснити у дитини, чи знає вона, що таке вулкан.

Інструкція: Намалюй вулкан.

Запитайте, як справляється вулкан з лавою, яка всередині нього?

Прослідкуйте за відповіддю малюка і визначте чи любить вулкан накопичувати лаву, або любить вивергатися часто і з захопленням?

Поговоріть про те, що може трапитися при виверженні з усім, що навколо вулкана.

Спробуйте знайти способи виверження лави, найбільш безпечні як для самого вулкана, так і для навколишнього світу.

Після детального обговорення «вулканового» життя, перейдіть до обговорення того, як це зазвичай відбувається у людей і у дитини безпосередньо.

Інтерпретація: Вулкан дитини, на чію агресію скаржаться вчителі та батьки, буде неодмінно вивергатися червоною лавою, її буде багато: чим більше агресії, тим більше вона буде займати простору на аркуші. У дітей з пригніченою агресією (тихих, зі схильністю до депресії, пасивних) лави буде вся всередині вулкана, в крайньому випадку, на їхніх малюнках вулкан буде лише злегка нею «плюватися», та й колір для зображення лави буде обраний не червоний, а сірий, оранжевий, та ін. Такий малюнок – безпечний привід поговорити про те, як взагалі живе агресія.

Тест А. Ассінгера

(оцінювання агресивності у стосунках; категорія – дорослі особи)

Тест А. Ассінгера дає змогу визначити, чи достатньо людина коректна до оточення і чи легко спілкуватися з нею. Для більшої об'єктивності відповідей можна здійснити взаємо-оцінювання, коли колеги відповідають на запитання один одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильна їхня самооцінка.

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?»
2. «Де ти стирчиш допізна?»

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?»

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Тепер уважно перегляньте підкреслені відповіді. Додайте номери відповідей.

Результати:

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте невірноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань — по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непередуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань — по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.



Тест на агресивність

Вік: від 14 років.

Інструкція: дитина має дати відповідь «так» чи «ні» на наступні запитання.

1. Чи терпляча ти людина?
2. Чи впевнений ти в пріоритеті сили над логікою?
3. Чи вважаєш, що оточуючі заздять тобі з того чи іншого приводу?
4. Чи важко тобі утриматись від сварки, якщо ти з кимсь категорично не згодний?
5. Чи подобається тобі робити щось на зло іншим?
6. Чи буваєш ти неввічливим у тих чи інших ситуаціях?
7. Чи любиш ти читати детективи, дивитись бойовики та фільми жахів?
8. Чи подобається тобі кепкувати з інших, бути критичним і саркастичним?
9. Чи є поруч з тобою людина, яку ти по – справжньому ненавидиш?
10. Чи буваєш ти неприємним для оточуючих?
11. Чи вважаєш ти, що дітей слід карати за неслухняність?
12. Чи вважаєш ти, що застосування смертної кари у деяких випадках виправдане?
13. Чи відчував ти коли – небудь таку лють, що розбивав чи рвав яку - небудь річ?

Обробка отриманих результатів.

Так -1 б.

Ні -0 б.

Бали додають.

0 – 4 бали. Учень доброзичливий по відношенню до оточуючих, вважає, що найкращий спосіб спілкування – порозуміння. Він схильний вірити в душевне благородство людини, доброту, справедливість і любов як фактори, які визначають обличчя людства. Але вміння володіти класними емоціями і почуттями нерідко поєднується з недостатністю впевненості в собі.

5- 8 балів. Учень властива стриманість, але вона немає нічого спільного з байдужістю чи невпевненістю в собі. У випадку необхідності він здатний підкоряти своїй волі інших людей, не дозволить їм керувати собою, вміє протиставити невмотивованій агресії власну активно – захисну поведінку.

8 – 13 балів. Учень явно схильний до агресивних імпульсів по відношенню до оточуючих і втрати самоконтролю. Його агресивність носить наступальний характер і досить часто є невмотивованою з боку інших. Він не завжди навіть сам усвідомлює, що його прагнення бути відвертим насправді часто означає прояв агресії. Він часто дає негативні оцінки оточуючим, підвищує тон і використовує лайливі слова.

Тест Басса-Дарки (Для діагностики стану агресії)

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути
8. Коли мені траплялося обдурити когось, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходиться до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

Шкали: фізична агресія, непрямая агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Призначення тесту

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

- **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.
- **Непряма агресія**, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- **Роздратування** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
- **Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.
- **Підозрілість** - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
- **Вербальна агресія** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- **Почуття провини** - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

- питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
- питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.
- 10 балів і менше - низький показник.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

• "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

• "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

• "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

• "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

• "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

• "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

• "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

• "ні" = 1, "так" = 0: 44.

6. Підозрілість:

• "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

• "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

• "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості - $6-7 \pm 3$.

«ТЕСТ РУКИ» (HAND TEST)

«Тест руки» – проєктивна методика, призначена для діагностики агресивності. Розроблена Б. Брайкліном, З. Петровським, Е. Вагнером. Методика може використовуватися для обстеження як дорослих, так і дітей.

Стимульний матеріал складається з 9 зображень кистей рук і однієї порожньої картки, при показі якої просять представити кисть руки і описати її уявні дії. Зображення показуються послідовно.

Інструкція: уважно подивіться на зображення, та дайте відповідь на питання, яку дію виконує намальована рука (що здатний виконувати чоловік з такою рукою). Допускається вказувати для кожної картки декілька варіантів дії.

Інтерпретація результатів здійснюється за 11 категоріями:

1. Агресія – рука сприймається як домінуюча, така, що наносить ушкодження, активно захоплює який-небудь предмет.
2. Вказівки – рука веде, перешкоджає, панує над іншими людьми.
3. Страх – рука виступає у відповідях як жертва агресивних проявів іншої особи або прагне захистити кого-небудь від фізичних дій, а також сприймається як така, що наносить ушкодження самій собі.
4. Прихильність – рука виражає любов, позитивні емоційні установки до інших людей.
5. Комунікація – відповіді, в яких рука спілкується, контактує або прагне встановити контакти.
6. Залежність – рука виражає підпорядкування іншим особам.
7. Експібіціонізм – рука різними способами виставляє себе напоказ.
8. Деформованість – рука деформована, хвора, нездібна до яких-небудь дій.
9. Активна безособовість – відповіді, в яких рука проявляє тенденцію до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини або людей, проте рука повинна змінити своє фізичне місце розташування, докласти зусилля.
10. Пасивна безособовість – також прояв тенденції до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини, але при цьому рука не змінює свого фізичного положення.
11. Опис – відповіді, в яких рука тільки описується, тенденція до дії відсутня.

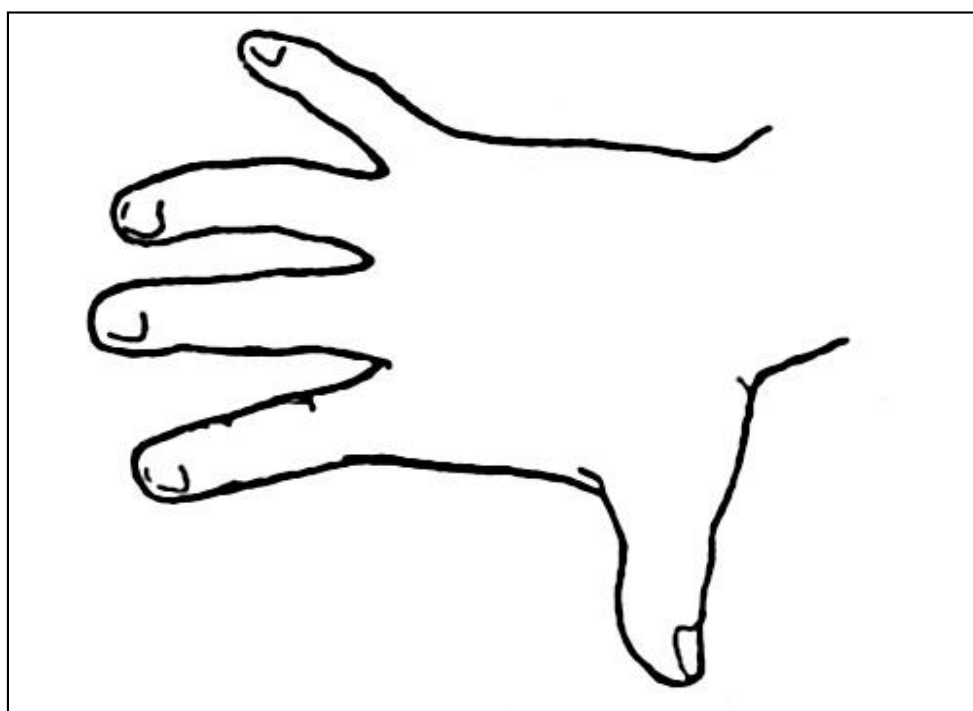
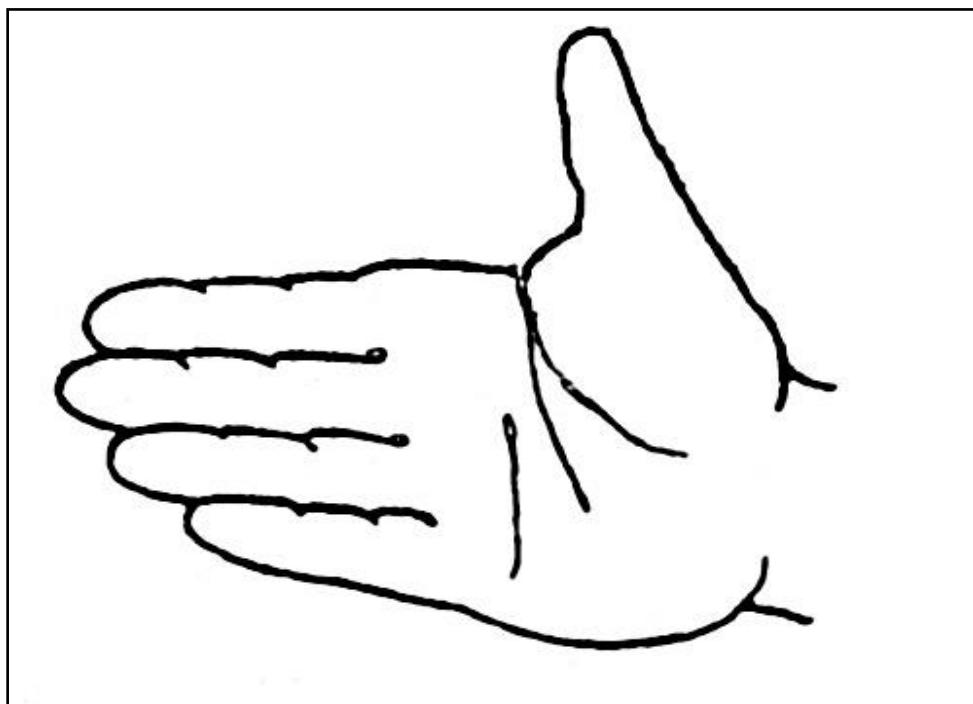
Відповіді, що відносяться до перших двох категорій («Агресія», «Вказівки»), розглядаються авторами як пов'язані з готовністю обстежуваного до зовнішнього прояву агресивності, небажанням пристосуватися до оточення. Чотири наступні категорії відповідей («Страх», «Прихильність», «Комунікація», «Залежність») відображають тенденцію до дії, направленої на пристосування до соціального середовища, вірогідність агресивної поведінки незначна.

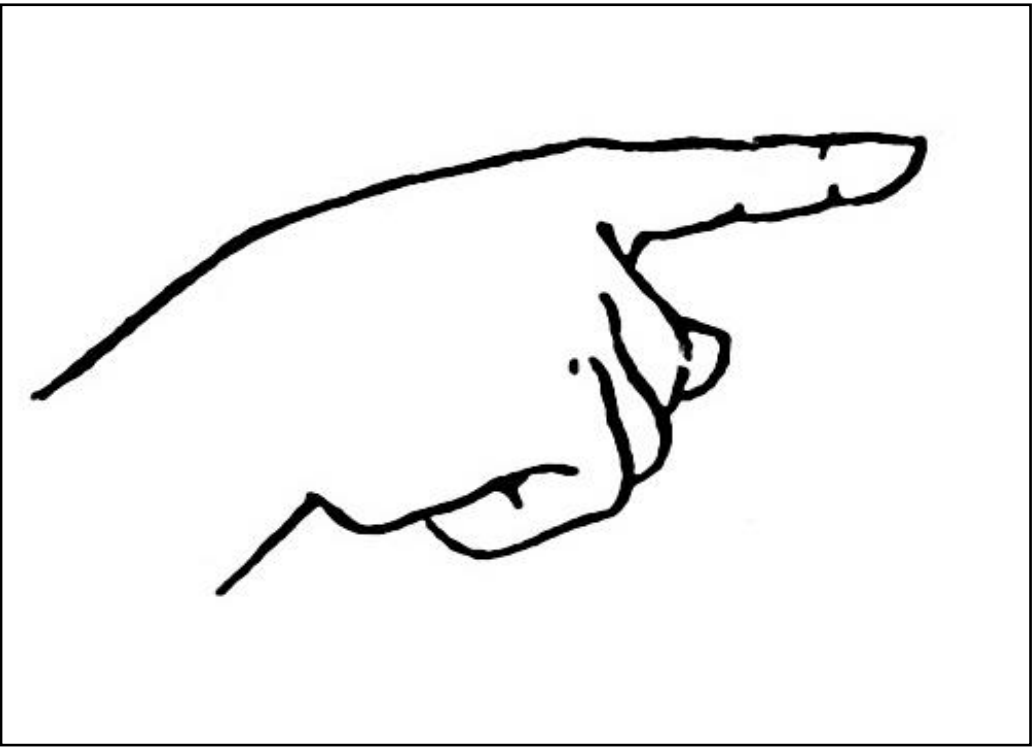
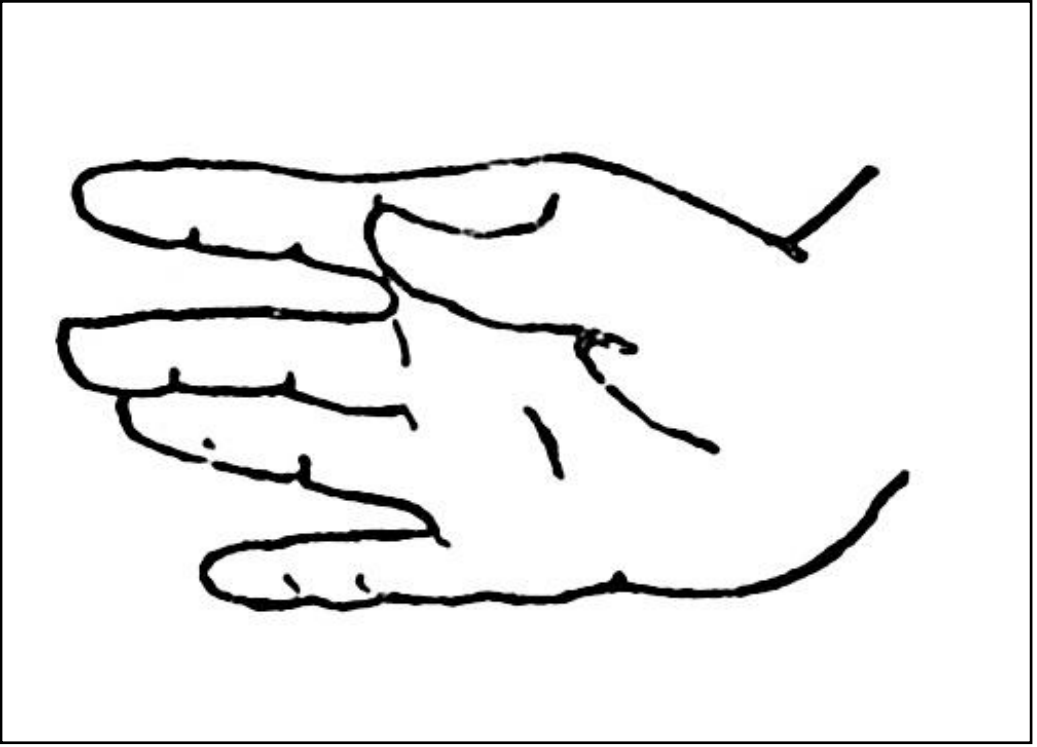
Кількісний показник відкритої агресивної поведінки розраховується за формулою:

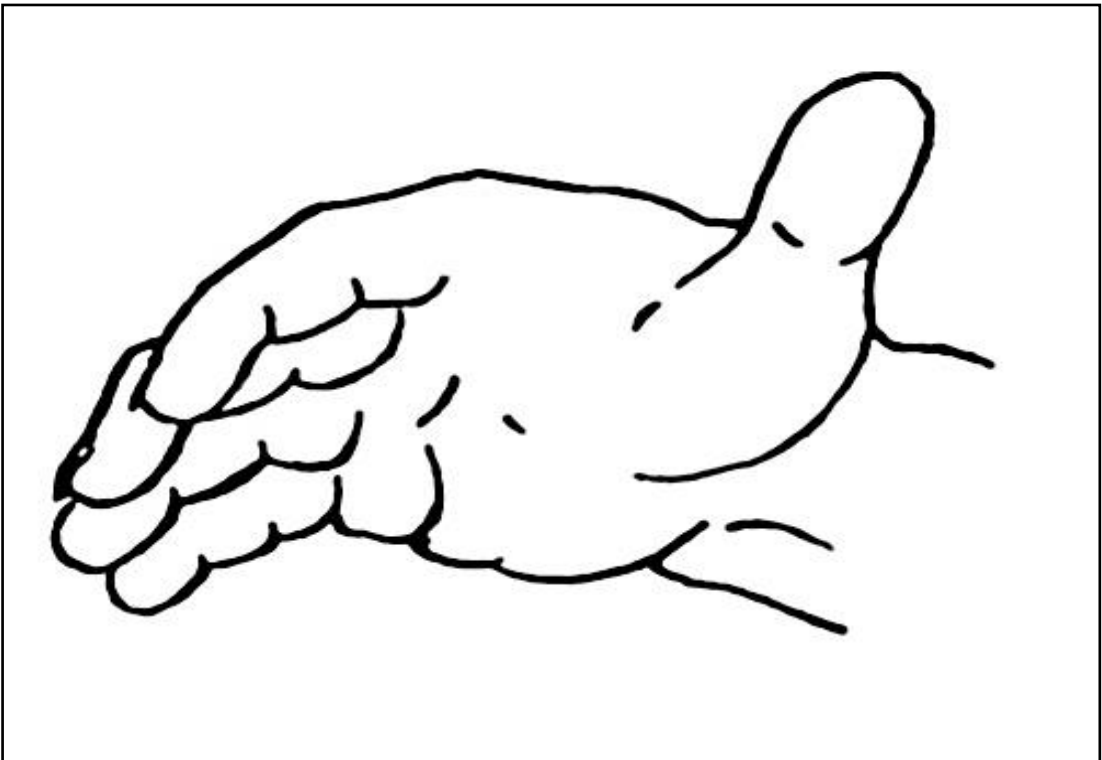
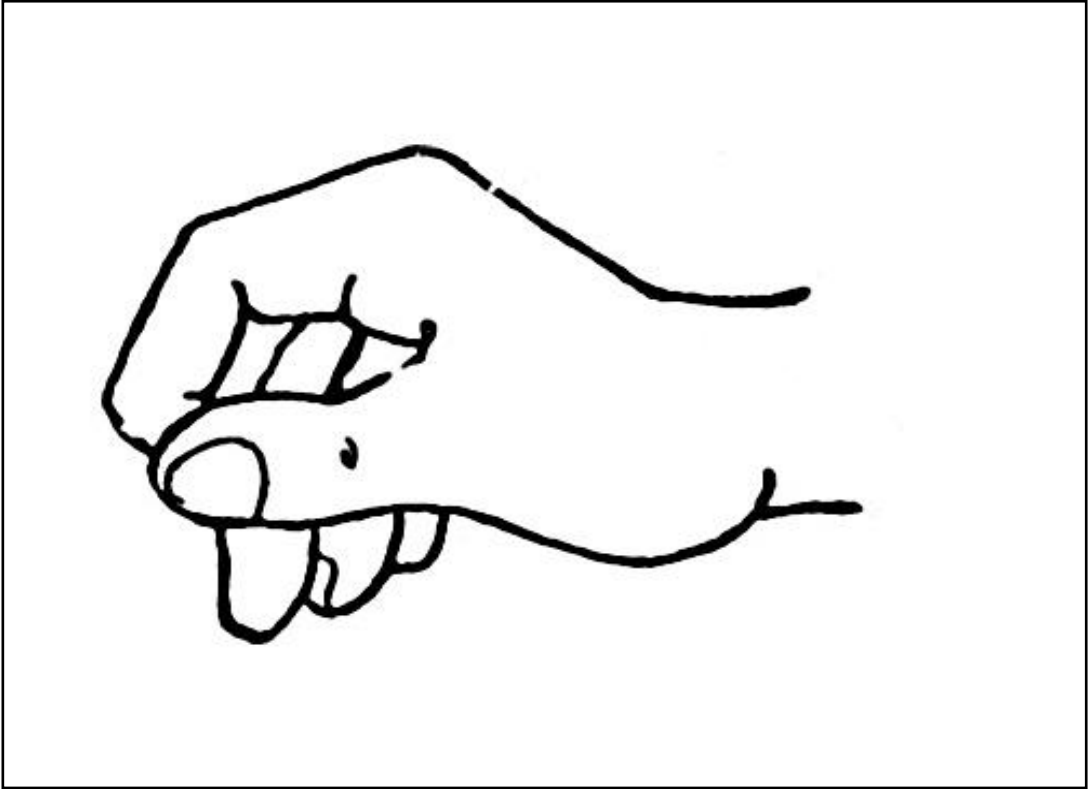
(«Агресія» + «Вказівки») – («Страх» + «Прихильність» + «Комунікація» + «Залежність»).

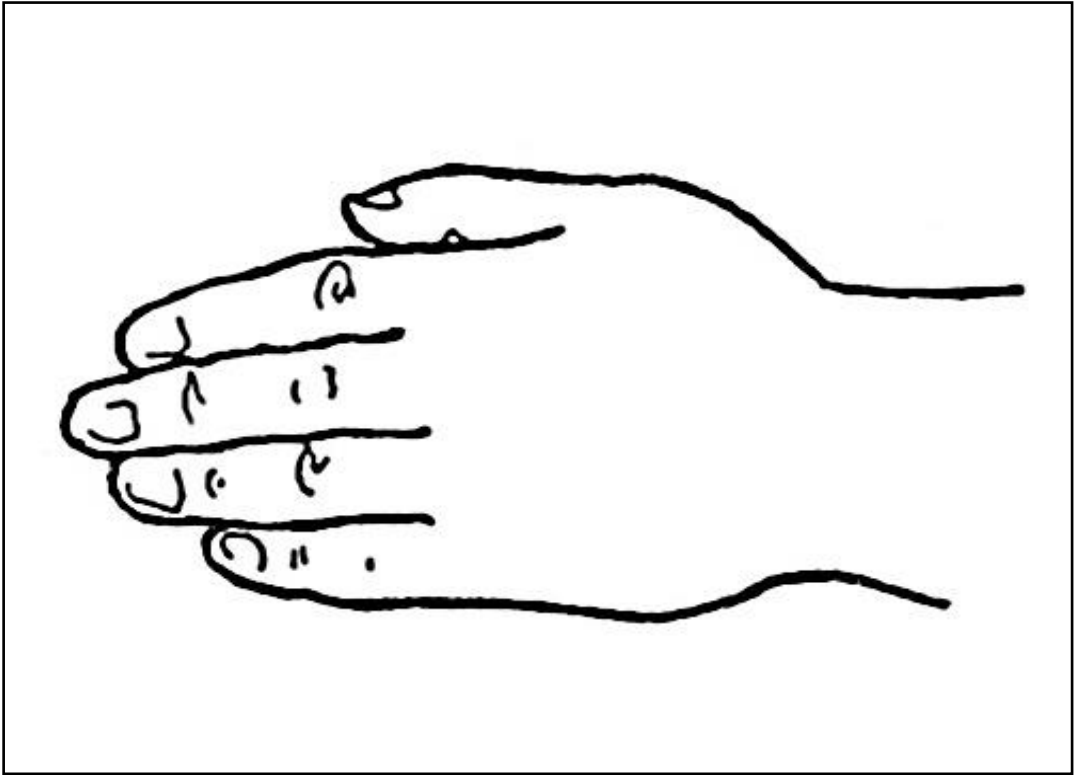
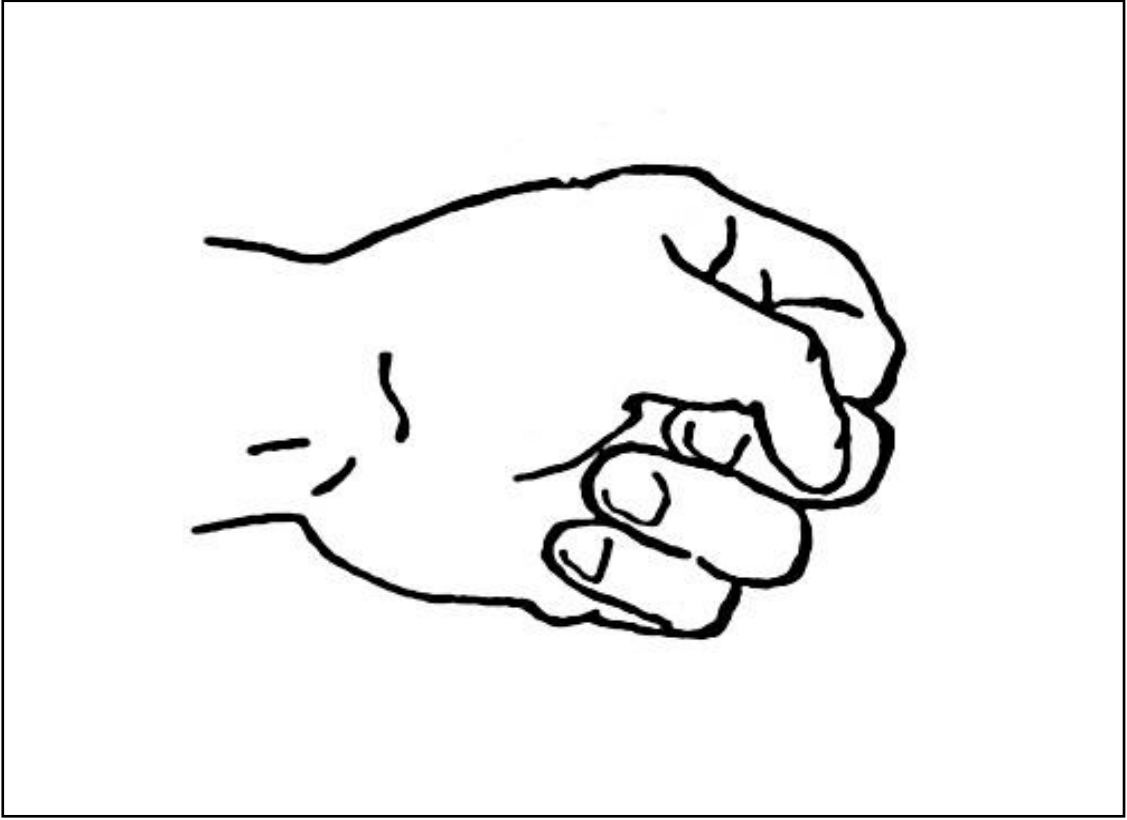
Відповіді, що потрапляють під категорії «Експібіціонізм», «Деформованість», «Активна безособовість», «Пасивна безособовість» та «Опис» при оцінці вірогідності агресивних проявів не враховуються, оскільки їх роль в даній сфері поведінки непостійна та незначна. Ці відповіді можуть лише уточнити мотиви агресивної поведінки.

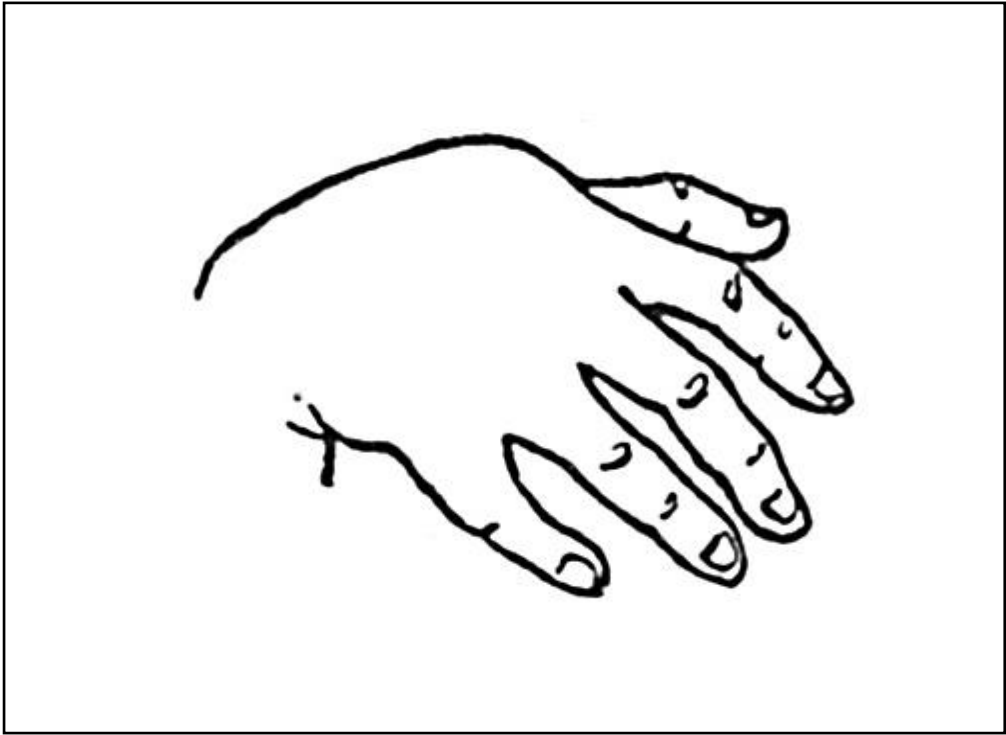
Стимульний матеріал:











Методика «Агресивна поведінка»

(Є. Ільїн, П. Ковальов)

Методика розроблена Є. Ільїним та П. Ковальовим і спрямована на визначення стриманості-нестриманості й типу агресивної поведінки.

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»)

Запитання тесту

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Інколи я пліткую про людей, яких недолюблюю.
3. Я ніколи не дратуюся на стільки, щоб кидатися предметами.
4. Я рідко даю здачу, якщо мене вдарять.
5. Інколи я в грубій формі вимагаю, щоб поважали мої права.
6. Від люті я нерідко посилаю прокльони моєму кривдникові.
7. Я можу пригадати випадки, коли був такий злий, що хапав речі, які потрапляли під руку, і трощив їх.
8. Якщо я розізлюся, можу вдарити людину.
9. Якщо хтось мене дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. Якщо виникає конфлікт у школі, найчастіше я «розряджаюся» в розмовах з друзями і близькими.
11. Інколи я виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я так і роблю.
13. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
14. Я часто розповідаю вдома про вади однокласників, які мене критикують.
15. Спересердя я можу пхнути ногою все, що підвернеться.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погроз.
18. Я часто обмірковую, що хочу сказати вчителю, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю непристойним стукати по столу, навіть якщо людина сердита.
20. Якщо хтось узяв мою річ і не повертає її, я можу застосувати силу.
21. Під час сварки я часто серджуся і кричу.
22. Я вважаю, що оцінювати людину поза очі неетично.
23. Не було випадку, щоб я від злості щось розтрощив.

24. Я ніколи не застосовую фізичну силу для вирішення спірних питань.
25. Навіть якщо я злюся, не використовую грубощів у висловлюваннях.
26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені не дуже подобаються.
27. Я можу так розізлитися, що троцтиму все підряд.
28. Я не здатен вдарити людину.
29. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
30. Інколи про себе обзиваю вчителя, якщо не задоволений його рішенням.
31. Мені не подобаються люди, які виміщають зло на своїх дітях, роздаючи їм запотиличники.
32. Люди, які постійно чіпають вас , заслуговують на те, щоб їх ударили.
33. Хоч який я злий, намагаюся не образити інших.
34. Після неприємностей у школі я часто конфліктую вдома.
35. Коли я нервуюся, то, йдучи, грюкаю дверима.
36. Я ніколи не любив битись.
37. Я буваю грубим з людьми, які мені не подобаються.
38. Якщо у транспорті мені наступили на ногу, я сварюся.
39. Я зневажаю батьків, які б'ють своїх дітей лише тому, що в них поганий настрій.
40. Краще переконати людину, ніж примушувати її фізично.

Кількість балів:

Ключ: Пряма вербальна агресія: «+»-1, 5, 9, 13, 17, 21, 37; «-» - 25, 29, 33.

Непряма вербальна агресія: «+» - 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38; «-» - 22, 26.

Пряма фізична агресія: «+» - 8, 12, 16, 20, 32; «-» - 4, 24, 28, 36, 40.

Непряма фізична агресія: «+» - 7, 11, 15, 27, 35; «-» - 3, 19, 23, 31, 39.

За кожна з відповідей нараховується 1 бал. Що більша сума набраних балів, то вища схильність людини до агресії.

Сума балів за пряму і непрямую фізичну агресію та пряму вербальну агресію 20 і більше дає підстави говорити про нестриманість, 10 і менше – про стриманість (витримку).

Прийоми, які можна використовувати під час роботи з агресивними підлітками:

1. Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку дитини, то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому доречно досить різко присікати агресивні дії або (якщо це не завдасть серйозної шкоди самій дитині та оточенню) ігнорувати їх.

2. Якщо агресія є виявом садомазохістських схильностей, психолог має працювати спільно з психотерапевтом і психіатром.

3. Якщо агресія є виявом гніву, можливе використання різноманітних стратегій впливу:

- навчати підлітків контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення. Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непряму за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;

- розвивати у підлітка вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію (для цього використовують медитативну музику, фантазії-візуалізації, повільні танці, спеціальні дихальні вправи, методи аутотренінгу тощо);

- вчити показувати співрозмовникові свої почуття через їх вербалізацію і запрошення до співпраці, завдяки чому можна подолати суперечності, запобігти конфліктам у майбутньому.



Способи подолання агресивності самотійно:

- виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді); - займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);

- займатися фізичною працею; - виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету);

- використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруження; - викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;

- обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною; - висловити уявному об'єкту своє невдоволення;

- змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;

- використовувати комунікативну техніку «Я»-повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків.

- релаксація – метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного чи психологічного напруження;

- медитація – занурення розумом у предмет, ідею, що досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.



ІГРИ проти ДИТЯЧОЇ АГРЕСІЇ в молодшій школі

Вміння виражати емоції так, щоб не шкодити ні собі, ні іншим, формується та розвивається протягом усього життя. Дітям молодшого шкільного віку в цьому можуть допомогти нескладні ігри разом з однолітками. Розповідаємо, як навчити учнів усвідомлювати, розрізняти та поважати свої та чужі емоції.

1. «Чи ти бачив розгніваного Павлика?»

Тривалість — 10-25 хвилин

Попросіть дітей сісти в коло. Не принципово — на килимок чи на стільці. Одна дитина ходить серед інших та обирає собі напарника. Зупиняється і питає: «Чи ти бачив розгніваного Павлика?»

На це запитання слід завжди відповідати: «Так!» Тоді перша дитина продовжує запитувати: «А що він робив?» А напарник показує, що міг би робити розгніваний Павлик. Це може бути різкий рух чи звук. Усі інші діти повторюють. Після цього міняються ролями та продовжують грати.

Який ефект?

Під час такої гри діти дізнаються та вчаться моделювати свої можливі реакції і дії в тих випадках, коли почуваються роздратованими чи агресивними.

Дехто з дітей може навіть не знати, як можна реагувати. Тоді підкажіть потенційні варіанти: порвати папір на клаптики, покричати в подушку чи рюкзак, сказати «Грррррррр» та ін.



2. «Мова емоцій»

Тривалість — 15-20 хвилин

Роздайте кожному учню аркуш паперу, на якому написана назва певної емоції: «злість», «роздратованість», «образа», «радість», «сум», «страх». Можна замість емоцій коротко описати певні ситуації. Наприклад: «Ти отримав омріяний подарунок», «Тобі подарували kota», «Тебе образили друзі», «Мама сказала, що ти неухважний».

Завдання дітей — продемонструвати написане. Після кожного виступу діти пробують здогадатися, яку емоцію чи реакцію на ситуацію показує однокласник.

У кінці гри обговоріть з дітьми: «Як можна зрозуміти, що я злий, радісний, стурбований? Що було найлегше показати, а що — значно важче? Які емоції настільки схожі, що ми можемо помилитися, коли пробуємо їх вгадати?»

Який ефект?

Одна з характерних ознак емоційного інтелекту — розрізняти не лише свої емоції, а й емоції інших людей. Для цього із самого дитинства варто навчати дітей проговорювати: «Зараз я є злий, тому стискаю кулаки» чи «Я радісний, дякую за подарунок».

3. «Намалюй свою емоцію»

Тривалість — 13-15 хвилин

Роздайте дітям аркуші паперу, на яких зображені трафарети для емоцій.

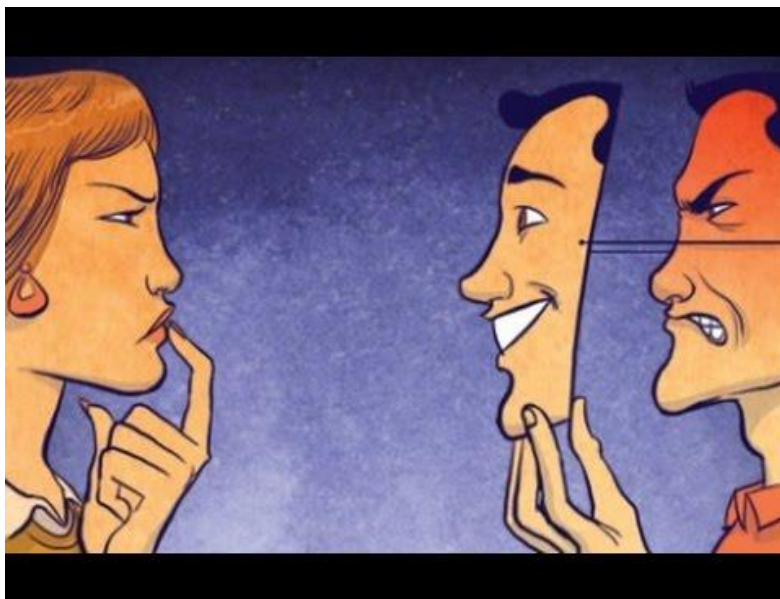
Це силуети людських лиць без промальованих рис. На один аркуш формату А4 має поміститися 4-6 трафаретів. Можна також запропонувати дітям такі трафарети з обрисами лиць героїв їхніх улюблених мультфільмів.

Озвучте перелік емоцій або напишіть їх прямо на аркушах з трафаретами. Наприклад: радість, сум, гнів, страх, відраза. Запропонуйте учням показати, як вони, на їхню думку, виглядають під час переживання тієї чи іншої емоції. Зробіть коротке обговорення. Після цього дайте 5-7 хвилин, щоб учні заповнили та замальовали трафарети.

Який ефект?

Такі завдання вчать дітей, що одну й ту саму емоцію різні люди можуть проявляти по-різному. Учні можуть обмінятися намальованим та порозпитувати про те, як вони почувалися в ті чи інші моменти життя.

Запропонуйте дітям розповісти їхнім напарникам історію: «Я був дуже радісний, коли...» Це допоможе зблизити дітей і відкрити їх до спілкування.



4. «Необразливі образалки»

Тривалість — 10 хвилин

Запропонуйте дітям стати в коло. Завдання — кидати м'яч однокласникам, називаючи їх різними «образливими словами», які насправді зовсім не ображають. Це можуть бути назви овочів, фруктів, звірят.

Діти звертаються один до одного: «А ти, Аню, морквочка!» Або: «А ти, Остапе, кошенятко!» Нагадуйте учням, що це — гра, і дійсно образливі речі говорити не варто. Наприкінці гри нехай кожен назве іншого лагідним словом, наприклад: «А ти, Іване, сонечко!»

Після цього проведіть гру в швидкому темпі, щоб діти мали рухливий перепочинок.

Який ефект?

Під час таких ігор діти розуміють, що не обов'язково використовувати лайливі слова, навіть коли емоції зашкалюють. Ми навчаємо учнів висловлювати агресію в тих проявах, які не шкодять ні їм самим, ні оточуючим.

5. «Я злюся!»

Тривалість — 7-10 хвилин

Об'єднайте клас у групи по 3-4 дитини в кожній. Роздайте старі газети, журнали, списані аркуші паперу. Запропонуйте порвати їх на дрібні клаптики після того, як ви скажете: «Почали!»

Обмежте завдання в часі: дайте хвилину на те, щоб порвати папір. І три хвилини на те, щоб кожна групка зробила з клаптиків аплікацію чи колаж.

Який ефект?

Під час розривання паперу діти вивільнюють назбирану агресію. Так вони дізнаються ще один спосіб, за допомогою якого можна впоратися зі злістю та агресією. Тобто переймають соціально прийнятні форми прояву емоцій.



ВПРАВИ ДЛЯ РІЗНОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

Вправа «Портрет агресивної людини»

Мета: згуртування групи; розвиток спостережливості, здібності до самовираження.

Інструкція. Учасники групи обговорюють, як виглядає агресивна людина: які в неї риси обличчя, хода, жести, міміка. Намалювати всією групою портрет агресивної людини.

Вправа «Увірвися в коло»

Мета: зняття емоційного напруження, формування навичок конструктивної поведінки.

Інструкція. Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватися в середину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник.

Вправа «Перетворення злості»

Мета: створення позитивного настрою, згуртованість групи, розвиток спостережливості, внутрішньої волі й розкутості.

Інструкція. На дошці двоє учасників у швидкому темпі намагаються зафарбувати всю дошку кольоровою крейдою. Домалювати зображення вдвох до певного образу.





Вправи для саморегуляції та самоконтролю

Вправа «Теплий, як сонце, легкий, як подих вітру».

Мета: зняти м'язове напруження на обличчі: розвивати вміння розслабляти м'язи у стані гніву, злості.

Хід вправи:

діти із заплющеними очима уявляють теплий чудовий день, над їхніми головами пропливає сіра хмаринка, на яку вони поклали всі свої біди та турботи. Яскраво-блакитне небо, легенький вітерець, м'які промені сонця допомагають розслабити м'язи обличчя, усього тіла.

Вправа «Повітряна кулька»

Мета: здійснювати саморегуляцію: знижувати рівень м'язової напруженості.

Хід вправи:

діти стають у коло на незначній відстані одне від одного. Дорослий пропонує дітям утворити повітряну кульку: підняти руки вгору, уявити себе повітряною кулькою, наповнити її повітрям — зробити глибокий вдих і затримати дихання. Потім можна випустити з неї повітря — зробити видих, руки повільно опустити вниз, голову схилити до грудей. Кулька здулась — втому скинули. Вправа виконується 2—3 рази.

Вправа «Піджак на вішалці»

Мета: зняти напруженість у м'язах.

Хід вправи: діти уявляють, ніби вони піджак, що висить на вішалці: спина рівна, плечі розправлені, м'язи напружені. Потім піджак зняли з вішалки — уявляють, що вони без кісток, рухають тілом, яке ніби вільно висить на хребті. Відчувають, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли вони крутять хребтом. Повторюють вправу 2—3 рази.



Рухлива гра «Полювання Баби-Яги».

Мета: відредагування негативних емоцій.

Один із учасників групи – Баба-Яга. Він стоїть спиною до інших. По сигналу тренера «день» Баба-Яга виходить на полювання. Інші діти втікають від неї. Полюючи, Баба-Яга виражає свою злість. Як тільки їй вдалося когось впіймати, тренер дає команду: «ніч». Це означає, що Баба-Яга «чинить розправу» над жертвою: повідомляє, що вона з нею зробить.



Вправа «Добре чи погано бути агресивним»

Мета: розвиток спостережливості, здібності подивитися на явище з різних точок зору.

Інструкція. Учасники по черзі говорять, чому агресивним бути погано й чому бути агресивним добре.

