

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ  
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Тетяна КОРІНЬ

Керівник: к.психол.н. Анна ЧХАІДЗЕ

Рецензент: к.психол.н. Анастасія ЯЦЮК

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНЯКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Теоретичне дослідження психологічних особливостей розвитку підлітка в працях вітчизняних та зарубіжних психологів.....	6
1.2 Причини та форми прояву агресивності у поведінці підлітка....	10
1.3 Вплив самооцінки на агресивність підлітка.....	19
Висновки до першого розділу.....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>23</b>
2.1 Характеристика вибірки та процедура емпіричного дослідження.....	23
2.2 Інтерпретація результатів дослідження виникнення конфліктів у підлітковому віці.....	25
2.3 Психокорекційна програма зі зниження агресивності підлітків, що мають високий рівень прояву агресії.....	34
Висновки до другого розділу.....	36
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>46</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Напружений, хитливий соціальний, економічний, екологічний, ідеологічний фактор, що відбувається в наш час у нашій спільноті, зумовлюють ріст різних взаємозв'язків у розвитку і поведінці підлітків. Навколо них специфічну тривогу викликає не тільки прогресуюча байдужість дітей, але і їхня грубість, жорстокість, хамство й агресивність. Найгостріше цей процес обумовлюється на межі переходу від дитинства до дорослішання – у підлітковому віці. Тому проблема агресії підлітків, що спирається до навколишнього суспільства цілком, визиває глибоке хвилювання як вчителів, батьків, так і гострий науково-практичний інтерес дослідників.

Дана проблема розглядалась такими вченими, як Л. І. Божович та Д. Фельдштейн. Вони вважали, що ядро конфліктної ситуації, створює моральну деформацію індивіда, підліток очікує зосередження на ньому, розуміння, вірування дорослого в його оточення, але недовірливе становище породжує психологічний бар'єр, непорозуміння, та конфліктність з оточуючими.

Значну роль для підлітка грають негативні переживання та почуття, з людьми, які його оточують. Таким чином, агресивна поведінка супроводжується бійками, словесними образами, та тілесними ушкодженнями.

Отже, у сучасному суспільстві роль підліткової агресії зумовлена актуальністю даної проблеми, тому що вік підлітка – це вік сповнений енергії, пристрасної активності, завзятості, прагнення до розуміння нового, що буде супроводжуватись проявом завищеної самооцінки і різних ознаках агресії. Проблема є актуальною тому що, саме суспільство переживає критичні періоди розвитку, і цікавість у вивченні даної теми тільки зростає.

**Мета дослідженням** – теоретично та емпірично з'ясувати особливості виникнення конфліктів у підлітковому віці.

Для реалізації даної мети необхідно виконати **завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати теоретичні особливості підліткового віку;
- 2) розкрити причини виникнення конфліктів;
- 3) емпірично дослідити прояв конфліктів у підлітків;
- 4) запропонувати психокорекційну програму зі зниження агресивності підлітків, що мають високий рівень прояву агресії.

**Об'єкт дослідження** – конфліктна поведінка підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості виникнення конфліктів у підлітків.

**Методи дослідження:**

– теоретичні – аналіз наукової літератури за темою дослідження, та методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення);

– емпіричні методи (експеримент, тестування, спостереження). Для виявлення психологічних особливостей виникнення конфліктів у підлітковому віці використано *психодіагностичні* засоби: методика визначення схильності до відхиленої поведінки (Орел. О. Н.), методика «Діагностики показників і форм агресії» (А. Даркі та А. Басса), «Визначення рівня домагань» (Й. Шварцландер), «Психометрична типологія» (Сьюзен Деллінгер), «Визначення інтегральних форм комунікативної поведінки» (В. В. Бойко).

Обробка результатів проведена за допомогою математико-статистичних методів.

**Практична значущість дослідження** результати діагностичних обстежень виникнення конфліктів у підлітковому віці можуть бути застосовані при психологічному консультуванні підлітків, спрямованому на усвідомлення психологічних особливостей особистості та корекції прояву конфліктів, Наприклад, проведення семінарів, лекцій, тренінгів тощо.

**Публікації та апробація.** Основний зміст роботи відображено у публікації «Психологические особенности переживания чувства одиночества

в підлітковому віці» у збірнику матеріалів XX Міжнародної студентської науково-практичної конференції «Психологія розвитку особистості у сучасному світі» (м. Білорусь, 20 квітня 2020 року).

**Структура роботи:** складається зі вступу, двох розділів, висновків за розділами, загальних висновків та списку літератури, який налічує 38 джерел, ілюстрована гістограмами та таблицями, вміщує 12 додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНЕКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1 Теоретичне дослідження психологічних особливостей розвитку підлітка в працях вітчизняних та зарубіжних психологів

У багатьох роботах вчених психологів та психіатрів можна знайти деякі поняття, такі як, «пубертатна криза» та «підлітковий комплекс». Якщо, говорити про «пубертатну кризу» то вона змінює підлітка в поведінці, які зумовлені психологічними властивостями та чіткими виявленими змінами, а саме «підлітковий комплекс» складається з дуже важливих для віку ознак, поведінкових реакцій на вплив навколишнього суспільства [22].

Виготський Л. С., висловлював думку, що підлітки передбачають декілька типів процесів: «природний ряд – це шлях біологічного дозрівання особистості, яке включає статеву зрілість, та якщо, розглядати соціальний ряд, то воно містить процеси навчання та соціалізації» [8]. Найголовніше для підлітка, це формування певного відчуття дорослості, навіть не просто бути дорослим, а відчувати себе на 100% дорослим. Найголовнішим початком у відчутті дорослості, є фізичні процеси. Наприклад, від початку статевого розвитку та усвідомлення підлітком «себе».

Якщо враховувати глобальну ситуацію розвитку соціуму, то відносини дорослих і дітей мають дуже загострений розвиток. Відносини відбувається на таких взаємодіях, як «підліток та підліток» й «підліток та дорослий». Роль дорослих найчастіше виконують батьки та вчителі, які мають певний вплив на розвиток і часто викликають певні конфлікти, а також важливо розуміти, що гнів та конфліктна ситуація між підлітком та батьками є нормальною частиною сімейного життя, і дуже часто підлітки у цей період переживають великі фізичні та емоційні зміни, але головне розуміти коли конфлікт перетворюється на агресію та насильство. Тобто,

конфлікти між батьками, вони найчастіше обумовленні внутрішньо – сімейними відносинами, якщо є певні недоліки у вихованні і особистісно – психологічні зміни. Отже, якщо батьки не враховують індивідуальні особливості підлітка, це може навіть спровокувати конфліктну ситуацію тощо. Спілкування з однолітками, воно є дуже особливою сферою життя. Саме воно дає змогу підлітку суперечити та боротися за лідерство у групі. Найголовнішими показниками якого, є рівень вимог, оцінка самого себе та ранг статусу [17].

Авжеж, можемо говорити, що взаємодія з підлітком відбувається на трьох пов'язаних між собою системах, таких як, «підліток і підліток», «підліток і батьки» та «підліток і вчителі». Найголовніше розуміти конфлікти які проявляються між учителями та учнями-підлітками що пов'язані із специфікою навчальної діяльності, розбіжністю у віці, та позицією сторін [36].

Л. М. Семенюк встановив, що у хлопців маються два шляхи проявлення агресивності: 12 років і 14-15 років. У дівчаток також виявлено два шляхи: найбільший рівень проявлення агресивності в поведінці спостерігається в 11 і 13 років [23].

Гренвіл-Стенлі Холл американський вчений, творець найпершої базисної праці у дослідженні підліткових особливостей розвитку, осмислював різноманітні матеріали спостережень, дослідив теорію рекапітуляції, щодо якого розвиток індивіда примітивно відтворювався та багаторазово повторювався в історії народності, виявляючись у еволюційно-запрограмованій логічній консеквентній зміні обумовлених формулювань поведінкових, чуттєвих соціальних інстинктів. Характеристику підліткового віку Стенлі Холл асоціював із бурхливим перебігом епохи, «Коли наші предки проживали кочовим життям, билися за існування, полювали на мамонтів, доглядали за сімейним вогнищем та блукали по світу» [37].

Психологічні особливості підліткового віку, дослідники пояснювали фактором сексуальної здатності, який має домінуючий розвиток статевого

дозрівання. У наші роки кризи неминучі та біогенетично зумовлені. Для таких дій найбільш раціональними, на його думку, є методи пасивної роботи, що намагаються втручатися в розвиток підлітка, щоб змінити та виправити індивіда. Це недоцільно і шкідливо бо ними не можна змінити вселюдську природу [34].

У дослідженні таких авторів, як Ілайчук В. І., Волкова Б. С та Божович Л. І, конфліктність у поведінці є результатом внутрішнього і зовнішнього протиріччя між громадськістю, мікросоціумом та індивідом. Цей результат внутрішніх та зовнішніх суперечностей між прагненням в ствердженні самого себе. Можливістю її задоволеністю, також оцінкою самого себе та оцінкою групи, наполяганням в групі і особистісними установками, та певними переконаннями. Дійсно, конфліктна поведінка робить, схильним індивіда до конфліктної ситуаційної, на особистих та екологічних факторів дії [14].

Також, у працях Швидкої І. І., можливо розшукати таке гарне визначення, що «Конфліктність ситуації, має визначення як перманентна риса індивіда, яка накопичується її природними нахилами і набутими соціальними знаннями» [35].

Що стосується Д. І Фельдштейна, то автор писав, що дитя отримує перші уміння моделей агресивно-насильницької поведінки, саме у сімейному колі. Крім того, підтверджується те, що дитина часто ототожнює себе з предками, та в майбутньому орудує ним, як частка в моральному ідеалі. У роботі Купріної А. П, з Фельдштейном Д. І зазначено, що агресивно-насильницькою поведінкою характеризувалась напруженість психологічного клімату у сім'ї, конфлікти між мамою та батьком з участю інших членів сім'ї, та функціональне або органічне порушення спроможності до зосередженості батьків своїх дітей. Дуже багато батьків дотримуються авторитарних методів у вихованні, застосування фізичної карі (гіперпротекції), а деякі батьки навпаки, давали забагато свободи, навіть не вмішувались в їх життя, вони не давали їм підпори, піддержка коли їм потрібна, найчастіше були просто



байдужі до їх потреб та проблем. Таке ставлення, формувало у підлітків зневагу до батьків, викликало почуття образи, відсутності поваги, та почуття злості. Тому, й батьки не могли дати значний вплив на свою дитину, їх думка уже не така значуща [4]. При дослідженні поведінки підлітків «на межі агресії», Філонов Л. Б., встановив продуктивний, природній, дослідницько – адаптаційний характер. Для авторки пошук підлітком меж, припустимо є звичайним явищем. Підліток доцільний тільки тому випадку, якщо не виходить за рамки дозволеного людством. Одночасно, пошук цих меж виявляється прямою лінією, яка легко може привезти до ухилення [27].

На думку Фельдштейна Д. І , Котової І. Б., найголовнішим показником неякісних відносин підлітків з агресивною поведінкою підпорядковується несприятливе оточення , що склалося навколо нього [26].

Виготський Лев Семенович, вчений-психолог, досліджував підлітковий вік та виокремлював головні недоліки і новоутворення в психіці, а також з'ясував соціальну тенденцію розвитку у якому він побачив неповторну систему стосунків між дитиною та соціумом. А сутність кризи пубертатного періоду полягає у зміні системи. Зміст підліткової кризи має зв'язок з виникненням можливих почуттів дорослішання, та ставленням до себе як до повноцінної дорослої особистості, та своїх ідеалів і здібностей. І головне, що підлітки прагнуть значно фізіологічно змінюватись та ідентифікувати себе як доросла людина. Хоча можна сказати, що особливістю прояву підліткового періоду є не тільки соціальні обставини розвитку, а й в цілому його соціальні відносини, позиції, соціальні стосунки з навколишніми [8].

Василь Сухомлинський – український педагог, який дав певну характеристику підлітка через монолог про його відношення з дорослими. «Не говоріть про мене, я самостійна особистість, я можу досягнути вершини самостійно, я не люблю коли беруть мене за руку і ведуть, я досягнув своєї вершини сам і без будь-якої допомоги, я знаю, що я самостійний, мені необхідна тільки підтримка мого друга, я буду тільки спиратися на його плече...». Ось, що ми можемо прослідкувати так добре, то це недовірливе

ставлення до дорослих. І головне розуміти, що довірливе ставлення потрібно заслужити [3].

Також, важливо зазначити таких авторів як, Г. Грімм, Дж. Біррен та Ж. Піаже, які розглядали підлітковий вік. Г. Грімм вважає, підлітковий вік у дівчат розпочинається з 12 – 15 років, а у хлопців з 13 – 16 років, а за Бірреном, цей період охоплює 12 – 17 років. Жан Піаже відносить до підліткового віку дітей від 12 – 15 років [38].

Отже, під агресією підлітків вчені зазначають, будь-які навмисні дії, які направлені на завдання шкоди іншим людям, групі людей, чи тваринам.

## **1.2 Причини та форми прояву агресивності у поведінці підлітка**

Сучасні підлітки живуть в світі, заплутаним за своїм змістом і тенденціям соціалізації. Це пов'язано, по-перше, з темпом і ритмом техніко-технологічних перетворень, що пред'являють до людей, що ростуть, нові вимоги. По-друге, з насиченим характером інформації, яка створює масу «шумів», що глибинно впливають на підлітка, у якого ще не вироблено чіткої життєвої позиції. По-третє, з екологічними і економічними кризами, що уразили наше суспільство, що викликає у дітей відчуття безнадійності і роздратування. При цьому у підлітків розвиватиметься відчуття протесту, дуже часто неусвідомленого, та разом з тим зростає їхня індивідуалізація, яка при втраті загально-соціальної зацікавленості зводить до егоїзму. Підлітки найбільше за інші вікові групи страждатимуть від нестабільності соціальної, економічної і моральної атмосфери в країні, втративши сьогоднішню необхідну орієнтацію в цінності та ідеалах, – старі руйнуються, нові не створюються [32].

Особистість дитини та підлітка формується не сама по собі, а в навколишньому його соціумі. Особливо важлива роль малих груп, в яких підліток взаємодіє з іншими. Перш за все, це стосується сім'ї. Різні автори

виділяють різні типи неблагополучних сімей, де з'являється дитина з відхиленнями в поведінці. Ці характеристики не суперечать, а доповнюють, іноді повторюючи один одного [26].

Агресія – це певне прагнення людини до ствердження себе, всесильна активність на протидію індивіду чи соціуму, безліч різноманітних дій які порушують психічну та фізичну цілісність іншої особи тощо. Можна дати дуже багато таких стверджень, щодо агресії, але найголовніше розуміти саму суть причин та форм прояву її. У самому побуті поняття «агресія» має таке позначення, як насильницько-загарбницькі дії. Та головне розуміти різницю, між поняттями «агресія» та «агресивність» [32].

Агресія – дії, які спрямовані на шкоду інших, це можуть бути люди чи тварини.

Є дуже багато причин агресії з яких хочу виділити чотири.

1. агресія як інстинкт;
2. агресія, як реакція на фрустрацію;
3. агресія, як звичка при якій народжується інтенсивність неприємностей, що часто повторюється;
4. агресія як надбане бажання, виявляється в емоційній реакції гніву [33].

Якщо говорити про першу причину то вона виникла в процесі еволюції і її природна агресія потрібна людині в боротьбі за життя та виживання, цієї думки дотримувалися та досліджували такі вчені, як Зігмунд Фройд і Конрад Лоренц. Інша причина агресії характеризується хвилюванням, й пригніченості. Не можливістю виконати певну мету і реалізувати її як важливу потребу. Іноді така реакція на фрустрацію може призвести до невротичних розладів. Якщо говорити про третю, то за допомогою фіксації агресії у великій мірі вона сприяє на взаємний вплив один на одного усіх членів неформальних груп [15]. Відсутність толерантності сприяє впливу розвитку темпераменту людини, Та якщо, говорити за останнім проявом агресії, причиною якої є ступені її прояву гніву, вони дуже різноманітні від самого обурення до незадоволеності й злості.

До причин виникнення агресії у підлітка можна віднести сучасні сім'ї наприклад, атмосфера, що панує вдома має дуже великий вплив на розвиток підлітка, якщо атмосфера вдома дуже дружелюбна то дитина розвивається з правильним одержанням зразкової поведінки, розумінням злагоди і феномену любові. А якщо, ж таки навпаки, у підлітка проявляється небажана поведінка, яка може призвести до сварок та агресії [28].

Існують загальні, соціально обумовлені, причини девіантної поведінки для всіх груп «ризиків»:

1. Соціальна нерівність. Це знаходить вираз в низькому, часом жебрацькому рівні життя великої частини населення, в першу чергу молоді; в розшаруванні суспільства на багатих і бідних; безробіття, інфляція, корупція, тощо.

2. Морально-етичний чинник девіантної поведінки виражається в низькому морально-етичному рівні суспільства, бездуховності і відчуженні особистості. Життя суспільства з ринковою економікою нагадує базар, на якому все продається і все купується, торгівля робочою силою і тілом є рядовою подією. Деградація і падіння вдач знаходять свій вираз в масовій алкоголізації, розповсюдженні наркоманії, «продажній любові», вибуху насильства і правопорушеннях.

3. Навколишнє середовище, яке нейтрально-прихильний відносини до девіантної поведінки. Молоді девіанти в більшості своїй вихідці з неблагополучних сімей [7].

При агресивності підлітка, та розбіжності думок між дорослими та батьками можливо й за участю інших членів родини. Коли родина не дотримується цілісного підходу у вихованні своєї дитини, то часто формується небажана характеристика до підвищеної агресивності, збудливості. Важливо зазначити, що на агресію впливають різні суворі форми покарання, дуже часто ця форма покарання зовсім не зменшує кількість агресивних вчинків підлітка, а тільки навпаки збільшує їх. Найчастіше самі батьки підсилюють агресію своїх дітей, заохочують їх

проявляти войовничу реакцію, непримиренну позицію до оточуючих. Коли самі батьки відштовхують своїх дітей від себе, то це може також призвести до причини агресивної поведінки. Підліток повинен знати такі поняття як любов, ніжність, турбота, а вони тільки в таких ситуаціях можуть знати поняття, як відсутність милосердя, жорстокість та агресії [1].

Важливо сказати, що особливу роль відіграє саме стиль виховання підлітка, якщо ним нехтують і батьки зовсім не цікавляться його життям, не цікавляться його досягненням, захопленням в школі, планами на подальше життя, з ким він спілкується. І дають йому максимум свободи, то все це призводить до поганих наслідків.

Школа є дуже важливим місцем прояву агресивності підлітків. Якщо під час навчання будуть виникати негативні ситуації у підлітка, то вони будуть формувати негативний вплив навичок правильної поведінки і взаємодії в колективі.

Також є інша, причина агресії підлітка – це неуспішність у школі, учень який буде одержувати злякисні оцінки, якого часто будуть критикувати вчителі, то від таких певних дій підлітки найчастіше будуть проявляти агресивність.

Емоційний компонент управління агресивною поведінкою дозволяє виходити за межі безпосередніх реакцій: від відчуття подолання фрустрацій до відчуття переживання перемоги, тріумфу. Психолого-педагогічний вплив на агресивну поведінку може спрямовуватися на: – послаблення або усунення агресивної поведінки; – розвиток здатності розуміти власні відчуття; – зменшення емоційних реакцій (наприклад, тривоги), які сприяють виникненню агресивності; – розвиток соціальних навичок (наприклад, конструктивного вирішення конфліктів); – формування навичок адекватного реагування на гнів; – розвиток можливості релаксації; – розвиток здатності до самоствердження [12].

Агресивність – це здатність особистості, бути готовим до агресії.

Категорії агресії відносять до:

- а) емоціональних та пізнавальних процесів;
- б) потенціал або вроджені здібності людини;
- в) потреби, які можуть активізуватися зовнішніми стимулами;

У теорії запропонованою Бандурою «соціального навчання», агресія тлумачиться як своєрідні соціальні дії. Теорія нам дає знання про агресію, як соціальну поведінкову реакцію, яка має містити в собі певні дії за якими стоятимуть складні навички, що мають потребу в собі та у всебічного вивчення. Деякі люди мусять навчити себе, вести агресивно тому, що певна практика про нападницьку поведінку не даються при народженні. У цій теорії яскраво підкреслюється роль навчання у досвіді агресії, але здійснення агресивності залежить від загальних нейрофізіологічних механізмів людини [2].

Форми агресивності з якими доводиться стикатись викладачам, предкам, та навіть органом безпеки людей (поліції, соц. працівникам, тощо):

1) Не деструктивна агресія. Не стійка, самозахисна без зайвої ворожості поведінка, найчастіше спрямована на досягнення поставлених цілей. Вона, є викликаною природними механізмами, які мають слугувати для адаптації у навколишньому середовищі. Для досягнення цілей та задоволення бажань. Механізми функціонують навіть і трішки примітивно, з моменту народження.

2) Ворожа деструктивність. Це ворожа поведінка, навіть зла, вона часто має вплив болючості для навколишніх. Має в собі бажання помсти, певну злість, які можуть бути у підлітка формою захисту. Вони містять у собі багато особистісних проблем, які змушують страждати оточуючих. Вона не проявляється моментально після народження, бажання помсти активізується і викликається тільки тоді, коли є результат значних досадних переживань [21].

Науково обґрунтованою формою агресивної реакції, які ознайомили весь світ А. Басс та А. Дарк, є дуже цікавою як для психологів і вчителів так і для батьків.

1. Агресія із застосуванням сили. Користуючись фізичною силою проти іншої людини.
2. Словесна агресія. Використання виразу негативних почуттів та словесні звертання іншим особам.
3. Непряма агресія. Застосовується, проти інших осіб у вигляді люті, пліток, жартів.
4. Негативізм. Дії проти вимог, правил, що спрямовані проти репутації та управління.
5. Роздратованість. Прагнення людини при маленькому збудженні бути грубим, різким, схильним до роздратування.
6. Підозрілість. Не впевнення, схильність до недовіри, обмежене відношення до оточуючих. Впевнення, що оточуючі хочуть нашкодити.
7. Образа. Незадоволеність чимось чи кимось, прояв заздрості, дії до навколишніх та до себе.
8. Аутоагресія. Переконавання самої людини, в тому, що вона є дуже поганою людиною, почуття провини.

Такі форми агресії слугують для підлітків своєрідними захисними механізмами. За Е. Фромом виділяють декілька видів агресії:

1. «позитивна» носить в собі оборонний характер, і проявляється в момент небезпеки, коли небезпека зникає і зникає сама агресія.
2. «негативна» буває непередбачуваною, цілком пов'язана із устроєм особистості, та являє собою негативні наслідки [29].

Фізичними наслідками агресії можуть бути:

1. смертельні наслідки.
2. наслідки соматичних хвороб, які спричинені органічним пошкодженням мозку, чи зовнішніх органів дихання.
3. каліцтво.

Емоційні наслідки агресії:

- А) пониження самооцінки;
- Б) проблема у встановленні контактів;

В) почуття провини;

Г) почуття безпеки відсутнє.

Також важливі аспекти які не потрібно робити для покарання підлітка, коли він:

- Хворіє або ще неповністю одужав. Саме психіка підлітка в час коли він хворіє дуже особливо уразлива, реакції можуть бути непередбачені;
- Коли він приймає їжу, задовольняється грою, чи після сну і перед ним;
- Після душевної травми чи фізичної (падіння, бійки, нещасні випадки);
- Коли підліток має несправності у боротьбі із страхом, неувагою, лінню, роздратуванням.
- Навіть тоді коли щось не виходить.
- Коли внутрішні мотиви вчинків іншим незрозумілі.
- Коли інші люди самі дуже втомлені, засмучені або схвильовані. У такому стані злість найчастіше підказує невірні кроки.

Наслідками психологічної агресії є:

1. почуття безглуздості, несправедливості;
2. страх;
3. інше (наприклад, такі як думки та спроби самогубства, безсоння, роздратованість, агресія).

Також, є дуже багато тлумачень прояву агресії у підлітка:

1. Особистісні причини. Надмірна критичність до самого себе, подразливість, збудливість, низька самооцінка, репресивність, генетична спадковість, тощо.

2. Сімейні причини. Надмірна батьківська толерантність до агресій підлітка, відсутність тепла, любові, надмірна свобода чи контроль, соціальне сирітство, порушення емоційного контакту з батьками, суворі покарання.



3. Медіа – причини. Приглушення почуттів емпатії та співпереживання, віртуалізація дійсності, систематичний показ брутальності та жорстокості на екрані тощо.

4. Причини, які вкорінені в учнівському середовищі. Забагато учнів, рівень шуму, великі навчальні навантаження, обмежена рухливість тощо.

5. Причини в педагогіці. Невміння та нерозуміння вчителя контролювати емоції, некоректне вирішення вчителем ситуації, невдоволеність педагога своїм статусом, висміювання учня вчителем, недооцінення [33].

Що можливо рекомендувати педагогам щодо праці з дітьми, що проявляють агресивність у поведінці. Зважаючи на усі ситуації та становища, які приймають участь в становленні агресивності у поведінці підлітків, можна попередити або обмежити прояв агресивної поведінки. Це буде сприятливо впливати на зменшення антисоціальних вчинків, які передбачатимуть стільки занепокоєння батькам, учителям і йому самому.

1. Найкращій зразок уникнення агресії дитини це – ініціювати до підлітка більше уважності, ласки та любові, які він часто потребує. Такі діти хочуть необхідної уваги до його оточення і жадають турботи, тому що будь-яке, необережне ставлення, чи багато зауважень, нетактовний прояв учителя у зверненні до підлітка найчастіше викликать непередбачувані результати.

2. Також, з агресивними підлітками дуже важко спілкуватися з відповіддю на добрі наміри, оскільки його дії викликать реакцію гніву у відповідь та роздратування, а у вчителя буде палке бажання покарати його.

3. Не можна використати фізичні покарання. Це може тільки закріпити агресивну поведінку. Краще викликати у дитини необхідні переживання, звертаючись до його справжніх почуттів. Це дасть дитині приклад правильної поведінки в конфліктній ситуації, та, крім того, викличе у нього почуття довіри до вас, почуття впевненості.

4. Допомогти підліткови знайти товаришів. Це матиме вплив для його адаптації в групі та, можливо, збереже його від впливу поганої групи.

5. Головне підтримувати у підліткові розвиток аспектів агресивності – такі як: ініціативності, заповзятливості, ініціативності, а також важливо попереджати формуванню її негативних якостей, таких як: замкнутості та ворожості. Це буде допомагати підліткові знайти своє місце в житті.

6. Постарайтеся роз'яснити підліткові наслідки його агресивної поведінки для нього самого і для оточення. Можливо, що агресивна поведінка підлітка є для нього еквівалентом поведінки, яку він засвоїв у сім'ї. І необхідно пояснити дитині, що таке поведінка – не норма.

7. Головне враховувати при навчанні і вихованні підлітка його особливості. Адже підлітка який є агресивним потрібний не аби-який підхід. Його нервова система дещо відрізняється від нервової системи інших учнів. Вони більше запальні, більше ворожі. І для уникнення цієї поведінки, потрібне особливе поводження з підлітком.

8. Потрібно давати дитині можливість задовольняти потреби в самовираженні та самоствердженні. Недолік цього і є найчастіше причиною виникнення агресивної поведінки. Щоб ця потреба задовольнялася, покладете на підлітка яку-небудь відповідальність, наприклад, зробіть його старостою класу, або запропонуєте йому організувати який-небудь захід. Це дозволить дитині повірити у свої сили, убилити його, що бути особою можливо і без застосування агресивної поведінки.

9. Постарайтеся направити енергію підлітка в правильне русло, наприклад, в заняття в спортивних секціях, в участь в культурних заходах.

10. Необхідно проводити бесіди з батьками дитини. Поясніть їм, що вони повинні стежити за своєю поведінкою в сім'ї. Кращий спосіб виховання дітей – єдність їх дій. Крім того, вони повинні постаратися обмежити перегляд підлітком відеофільмів з сценами насильства. Це стосується і комп'ютерних ігор [16].

### 1.3 Вплив самооцінки на агресивність підлітка

Самооцінка є однією з складних особистісних формацій, що стосується першочергових властивостей індивіда. Яка відображає те, як індивід пізнає себе від довколишніх. Її особистісна діяльність, направлена на осмислення своїх індивідуальних властивостей та дій. Самооцінка, одна з вимог індивіда у самоствердженні, яка вимагає необхідності. У продуктивній необхідності людина палко бажає до певних досягнень, які мають узгодитись з її самооцінкою, та мають сприяти на нормалізацію та зміцнення результатів її практичної діяльності.

Є такі певні види самооцінки, як адекватна та неадекватна самооцінка. Вона має й буває декількох видів :

- 1) завищена;
- 2) занижена.

Якщо підліток відхиляє себе від адекватної самооцінки то він може відчувати певний дискомфорт чи внутрішні конфлікти. Нами було розглянуто завищену самооцінку підлітка, й можна сказати що, за такими характеристиками підліток завжди ідеалізує свої уявлення про себе, про свої можливості про своїх навколишніх друзів.

Він ігнорує підтримку та невдачі, які можуть призвести до психологічного дискомфорту. Підліток робить це для того, щоб саме відчутти психологічний комфорт.

Втрачає зворотній зв'язок з батьками, оточуючими. Не прислуховується до думки батьків.

Має занадто багато вимог які перевищують реальні можливості.

Він набуває дуже зляканих рис такі як грубість, жорстокість, прагнення лідерства навіть через жорстокість.

За допомогою знань які індивід нагромаджує про себе, а також самооцінка, що має на меті формуватися на положенні цих суджень, дають дозвіл комплектувати «Я – концепцію», яка становить серцевину особистості.

У людей існує кількарізних змінних навзаєм образів «Я». Розуміння особистості себе, в дану мить із самого потерпання позначаються, як «Я – реальне». Окрім цього, в індивіда існує сприймання про те, якою воно має бути, щоб була можливість відповідати на особисті знання про ідеальне, так назване «Я – ідеальне».

Якщо знаходити відношення між концепціями «Я – реальне» і «Я – ідеальне», то воно представляє тотожність знань індивіда про себе, що має виражатись у самооцінці [11].

Дуже важливо зазначити, що самооцінка не є вродженою вона розвивається з раннього дитинства. Слід вказати, що на формування самооцінки найчастіше впливають у дошкільному віці (емоційна реакція батьків, бабусь і дідусів) прояв до них уваги ступінь їх любові і прийняття усе це визначається у дошкільному віці.

У молодшому шкільному віці головна саме успішність ученика у навчанні, ставлення вчителів до дитини.

В підлітковому віці дуже важливе значення мають ровесники та наявність романтичних стосунків.

А у дорослому віці головне співвідношення власних досягнень людини, тобто людина починає розглядати своє життя з точки зору досягнень.

Підлітковий період, він є дуже складним та інтенсивним періодом формування самооцінки у індивіда, та складним бурхливим розвитком самосвідомості, як здібності направляти свідоме, на особисті психічні рутини. Зокрема, охоплений і складний світогляд особистісних переживань, необхідних пізнати себе. Якщо розглядати межу молодшого шкільного віку та підліткового, то у цей вік трапляється криза самооцінки.

Стадії самооцінки розвитку віку у підлітка:

1. період 10-11 (підлітки підкреслюють свої помилки, вони не можуть оцінити себе свідомо, найбільш критично ставляться до себе);

2. період 12-13 (актуальним стає необхідність в самоповазі, загалом у позитивному ставленні до себе, як до особистості);

3. період 14-15 (на даному етапі формується «оперативна самооцінка», що розкриває ставлення до себе в «цей» час, та порівнює свої характеристики з нормативними) [19].

При оцінці агресивного поступку важливо враховувати, що агресія у дітей має динаміку та загострення агресивної поведінки, відзначається саме в періоди кризи особистого розвитку, в періоди найбільшої емоційної нестабільності. В цей час дитина максимально чуйна до зовнішніх впливів, а виходячи з цього й агресія дорослого з легкістю фіксується у свідомості дитини, як допустима форма соціальної поведінки.

Динаміка агресії часто є своєрідним показником ускладнення та більшої гнучкості в методах взаємодії дитини з його найближчим оточенням. Прикладом тому може бути перехід дітей від безпосередньої фізичної агресії до непрямой, вербальної [16].

### **Висновки до першого розділу**

Вчені які досліджували агресію підлітків зазначили, що агресія – це будь-які навмисні дії, які направлені на завдання шкоди іншим людям, групі людей, чи тваринам.

Саме у підлітковий вік, особливу роль відіграють саме стиль виховання дитини, на прикладі дії (якщо, ним нехтують і батьки зовсім не цікавляться його життям, не цікавляться його досягненням, захопленням в школі, планами на подальше життя, з ким він спілкується. І дають йому максимум свободи, то все це призводить до поганих наслідків. Потрібно це розуміти, та над цим працювати).

Важливим значенням для підлітка є сама школа – це дуже важливе місце прояву агресивності підлітків. Якщо під час навчання будуть виникати конфлікти неприємні ситуації у підлітка, то вони будуть формувати негативний вплив навичок правильної поведінки і взаємодії в колективі.

Серед психологічних характеристик, які провокують агресивну поведінку підлітків, зазвичай виділяють:

1. недостатність розвитку інтелектуальних та комунікативних навичок;
2. заниженість рівня саморегуляції;
3. нерозвинена ігрова діяльність;
4. знижена самооцінка;
5. порушенні відносини з однолітками.

Отже головне розуміти що, причина агресії підлітка може бути не тільки війна між відношенням вчителя до дитини, але й неуспішність у школі, учень який буде одержувати злякисні оцінки, якого часто будуть критикувати вчителі, то від таких певних дій підлітки найчастіше будуть проявляти агресивність та будуть погано ставитись до навколишніх.

Дуже важливим значенням відповідає самооцінка до прояву агресій, таке виявлення, як злякисне ставлення до оточуючих одна з вимог індивіда у самоствердженні, яка вимагає необхідності. У продуктивній необхідності люди часто застосовують певні злі дії які мають направлення до певних досягнень, що мають узгодитись з її самооцінкою, та мають сприяти на нормалізацію та зміцнення результатів її практичної діяльності.

Отже, агресивність підлітка є результатом засвоєння відповідних світових поглядів, світорозуміння, а також є одним з інструментів гармонії внутрішніх станів індивіда. Агресивність у поведінці індивіда є результатом злякисної взаємодії соціальних і біологічних факторів, діяльність яких корегується конкретною ситуацією, певними відносинами, в яку вона потрапляє. Погляд на агресію як на результат дії різних чинників дає підстави для пошуку нових способів експериментальних досліджень, визначення перспективних методів запобігання та корекції агресивної поведінки, що є важливим аспектом подальшої роботи в цьому напрямі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВИНЕКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1 Характеристика вибірки та процедура емпіричного дослідження

Дослідження проводилось на базі ЗОШ №1 у двох навчальних закладах с. Новокиївка та с. Киселіка. У дослідженні приймали участь 15 дівчаток та 15 хлопчиків, загалом кількість опитуваних становить 30 осіб. Вік респондентів – 14-16 років.

Для вивчення психологічних ознак виникнення конфліктів у підлітків використовувались такі методики як:

«Методика діагностики показників і форм агресії» (А. Басса., А. Даркі). Він має в собі 75 питань, на які досліджуваному потрібно відповісти на питання «так» чи «ні». Опрацювання методики має відбуватися за сприятливими індексами, різноманітних видів ненависних та агресивних реакцій, які визначаються за допомогою додавання отриманих результатів. Методика дозволяє виявити дуже стандартні форми агресивної поведінки. Даний опитувальник можна застосовувати наочно впевнившись, що різні якості кількісних описів ознак у різних категорій підлітків. Опитувальник дозволяє отримати наступні види агресивних та ворожих реакцій :

- А) фізична агресивність;
- Б) непряма агресивність;
- В) роздратування;
- Г) негативізм;
- Г ) образа;
- Д) підозрілість;
- Е) вербальна агресивність;
- Є) почуття провини.

Наступне дослідження, за методикою Шварцландера «Методика визначення рівня домагань». Складається з бланку який містить чотири секції, котрі складаються з маленьких квадратиків, які мають розмір 1,25см сторони. Шварцландер пропонує, за допомогою методики розкрити цілісні наслідки, які можуть співпадати одна одній, з реальними можливостями її досягнень. Для «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» ми взяли опитувальник (В. В. Бойко). Даний опитувальник дозволяє нам визначити інтенсивність ворожого зараження у підлітків, засоби перемикання агресивності, та здатність до гальмування агресії. Методика складається з 55 тверджень, на котрі потрібно дати відповідь «так» чи «ні». Опрацювання результатів дає змогу виявити «індекс агресії» з підрахунком 10 принципів, які потрібно оцінювати окремо з інтервалом від 0 до 5 балів. Окрім цього опитувальник дозволяє зробити висновки, щодо змісту мотиваційної сфери підлітка, так як, способи поведінки значних для самого індивіда дозволяють припустити загальний зміст мотиваційної поведінки.

Вона зазначає такі типи інтегрально – комунікативної агресивності:

- А) мимовільна агресивність;
- Б) не здатність гальмувати агресію;
- В) не уміння переключати агресивність на діяльність;
- Г) прихована агресивність;
- Ґ) провокаційна агресивність на оточуючих;
- Д) тенденція до відображаючої агресії;
- Е) аутоагресія;
- Є) ритуалізаційна агресія;
- Ж) агресія, яка приносить задоволення;
- З) кара за агресію.

Інший опитувальник, розрахований до тенденції заперечення поведінки, автором якого є О. Н. Орел. Ця методика є уніфікованим тест – опитувальником, який використовують для міри ентузіазму підлітка, до



прийняття різних форм відхиленої поведінки. Опитувальник складається зі спеціалізованих психодіагностичних шкал, які слугують для дослідження агресивної поведінки підлітків яка має назву «Схильність до агресії та насильства». Учні пропонується пройти ряд тверджень, на які він має два варіанта відповідей, це «так» чи «ні», де є одна відповідь, яка більше відповідає запропонованому твердженню. Результати описуються і визначаються за ключем.

Останній тест, який має назву «Психометричний тест» який був представлений, автором (Сьюзен Деллінгер), що має призначення у дослідженні переважаючих якостей особистості та дій. Підлітку було представлено геометричні фігури такі як: (квадрат, коло, зігзаг, прямокутник, трикутник), по частоті їх переважання. Трактуювання здійснюється за фігуркою, яка має своє місце на першому рядку, та значно відповідає чіткій психологічній характеристиці.

Під час підбору діагностичних методик враховувались вірність, доступність, придатність для подальшого застосування, можливість математично-статистичного опрацювання отриманих результатів, та зразкову оцінку їх застосування. У дослідженні також має присутність метод спостереження, якісні методи обробки даних та кількісний кореляційний аналіз.

## **2.2 Інтерпретація результатів дослідження виникнення конфліктів у підлітковому віці**

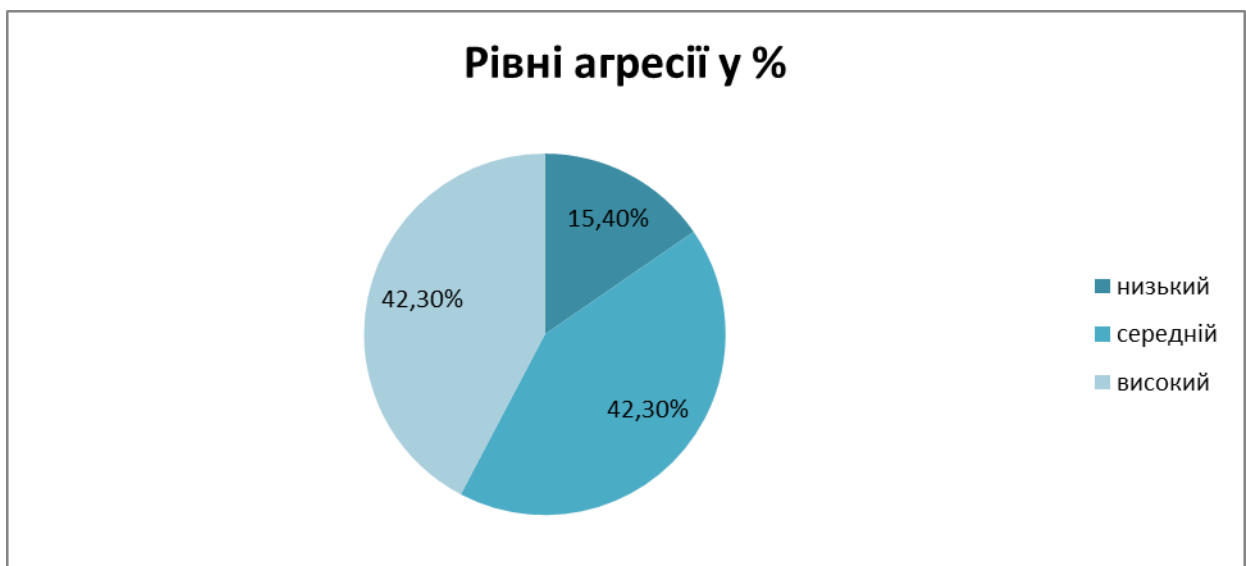
У процесі опрацювання методики, ми отримали такі результати. На таблиці 2.1 представлено показник ступеня агресії при загальній вибірці (30 осіб) віком 14-16 років, у методиці А. Даркі та А. Басса (адаптована Осницьким О. К.).

Таблиця 2.1

## Рівень показника агресії серед 30 осіб респондентів

Високий рівень агресії	Середній рівень агресії	Низький рівень агресії
42,30%	42,30%	15,40%

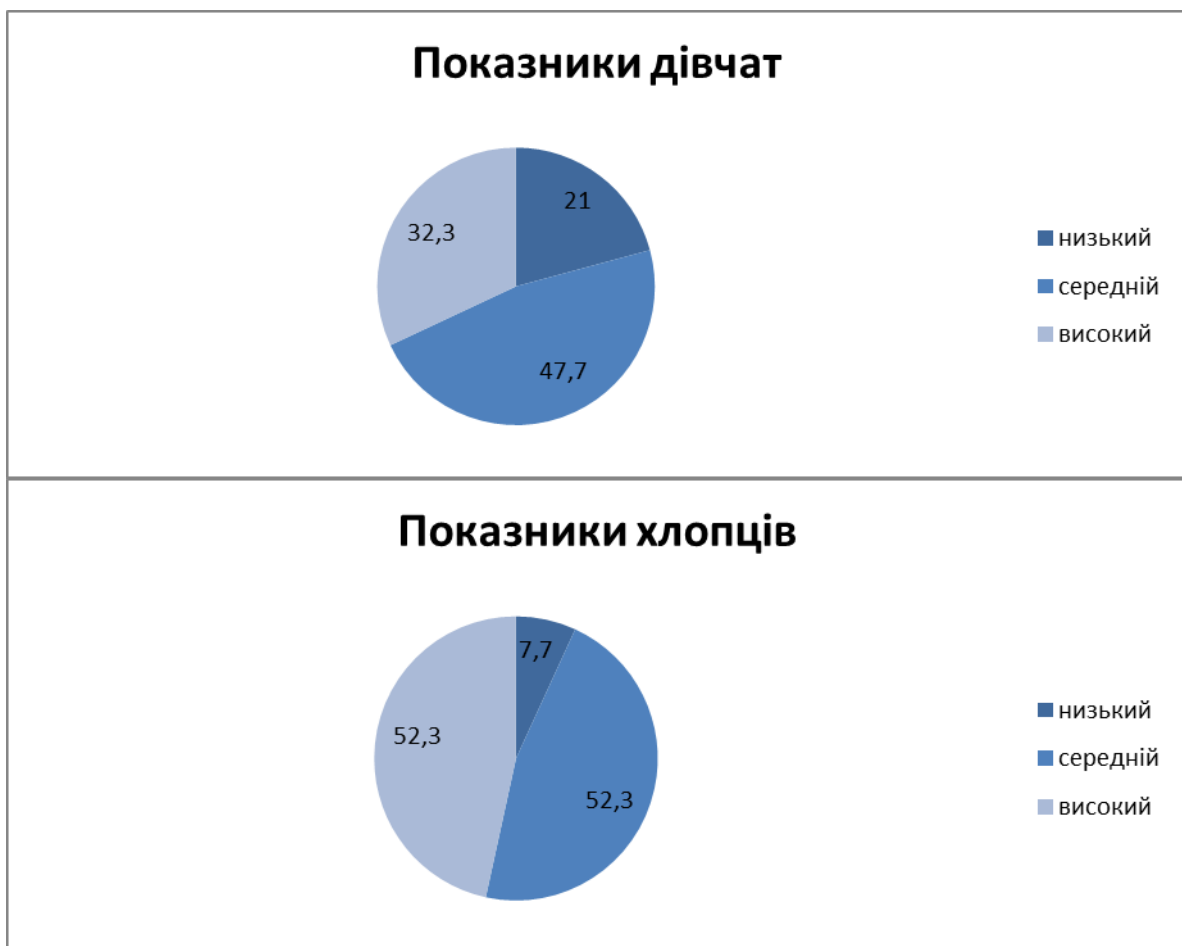
Ми бачимо представлені нами дані в таблиці 2.1 за показниками високого, середнього та низького рівнів агресії. Отже, можемо сказати, що важливо забезпечувати підліткам гарний психологічний клімат у процесі навчання та взагалі в перебуванні у соціумі, також важливо опанувати підліткам способами емоційної регуляції поведінки у діяльності. Отже результати ми зазначили до круговій діаграмі.



**Рис 2.1 – Розподіл результатів дослідження за показниками, високого, середнього та низького рівня вираженості агресії у досліджуваних за тест – опитувальником (Даркі А., Басса А.)**

На основі отриманих результатів, можна зробити загальний висновок про особливості вираженості агресії у досліджуваних. Як бачимо на (рис. 2.1), у респондентів високий та середній рівень характеристики вираженості агресії спостерігається у 42,30% досліджуваних, при яких найбільші показники серед застосування непрямой та вербальної агресії, підозрілості,

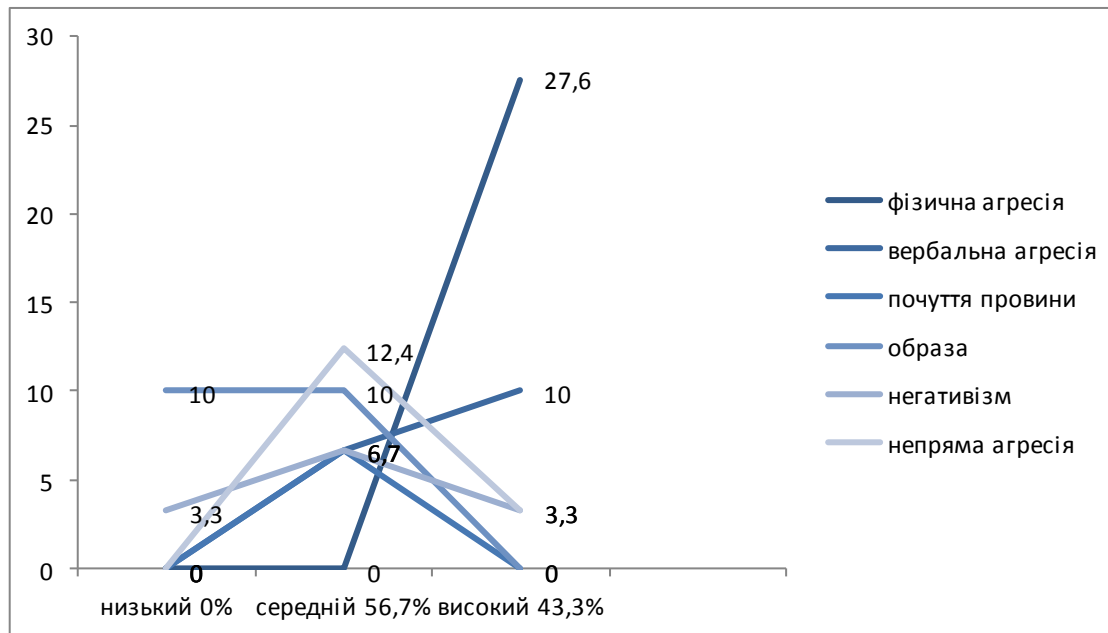
схильності до недовіри і недовірливе ставлення до людей. Та саме низький рівень вираженості агресії показало 15,40% досліджуваних серед яких є саме почуття образи, прояв заздрості й почуття гніву. Також, отримані нами дані можемо використовувати у відмінностях між агресивністю дівчаток та хлопчиків підлітків. Якщо дивитися на (рис. 2.2) то ми можемо розглядати високий рівень прояву агресії, та бачимо що, вона спостерігається у 52,30% хлопчиків і 32,30% дівчаток, а якщо розглядати середній рівень агресивності, то ми маємо 47,70% дівчаток і рівно 39% хлопчиків. Низький рівень показує у дівчаток 21% агресивності і 7,70% прояву агресивності у хлопчиків (рисунок 2.2).



**Рис. 2.2 – Розподіл даних за критерієм переважаючої агресії у хлопчиків та дівчаток підліткового віку**

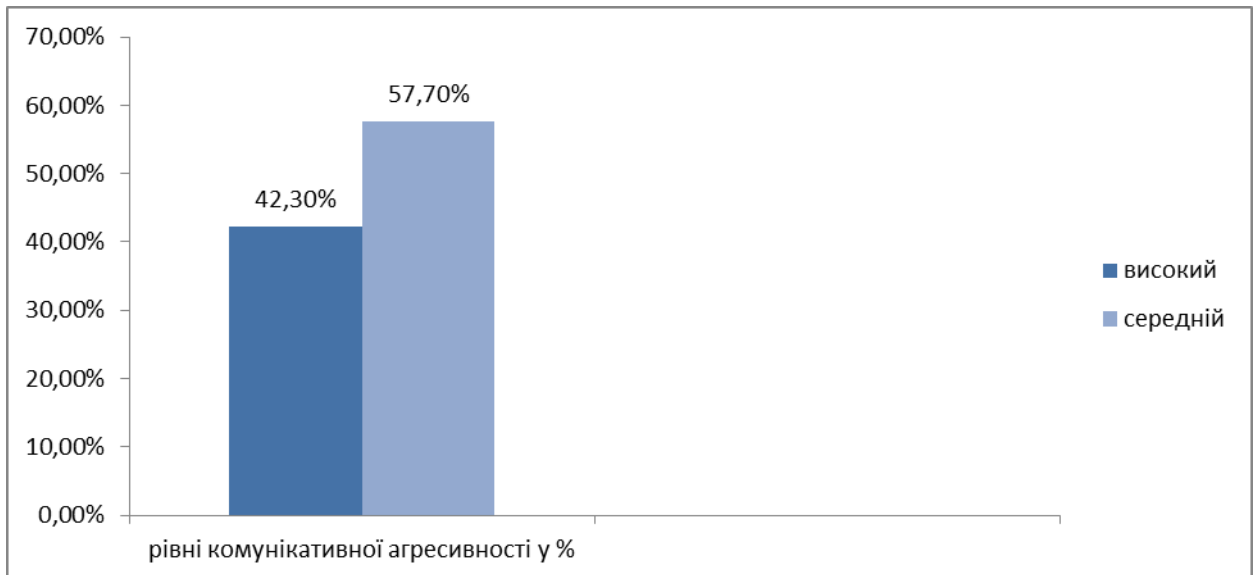
Показники цих даних наочно демонструють те, що високий рівень агресії переважає найбільше у хлопчиків підлітків. При зіставленні нами рівнів прояву агресивної поведінки на (рис. 2.3) ми можемо сказати те, що

серед підлітків з високим рівнем агресії 27,60% перевага надавалась фізичній і вербальній агресії; якщо брати середній рівень, то 12,40% непрямій агресії; із показником 10% ми маємо середній рівень по відношенні до заздрості та ненависті.



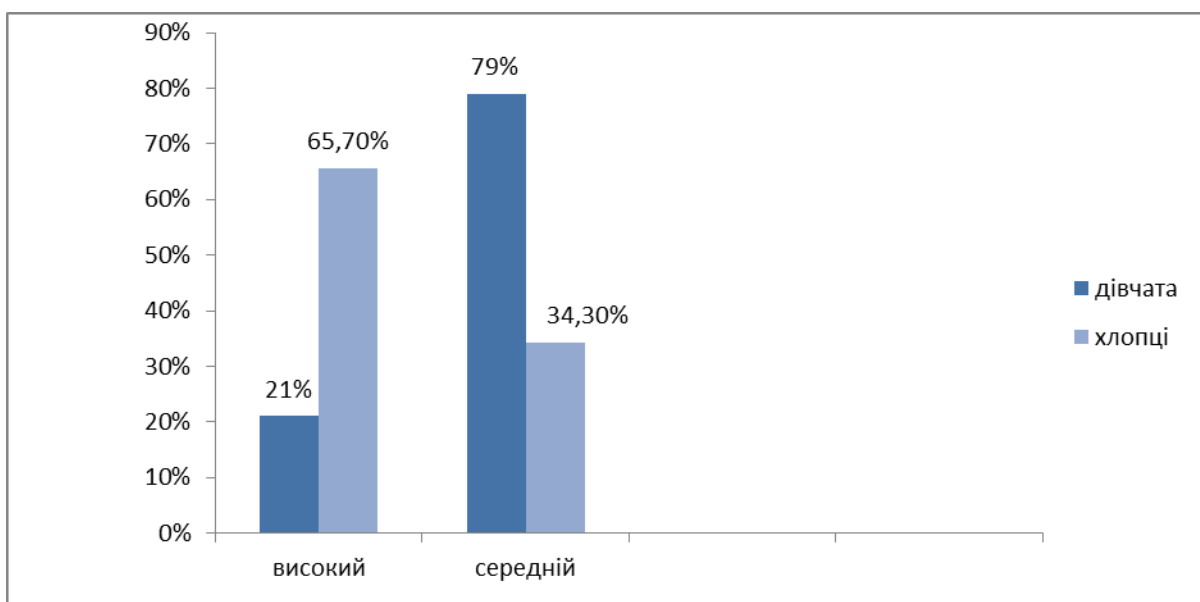
**Рис. 2.3 – Рівні прояву агресії підлітків за даними показниками**

Як ми бачимо на графіку, що найбільш представлений різними формами агресії є середній рівень показника. Високий рівень з показником 27,60% представляє з себе фізичну форму агресії, та з показником у 10% є вербальною. Результати за методикою (Бойко В. В.), «Визначення інтегральних форм агресії» показали, що усі підлітки у дослідженні проявили середній та високий рівень агресії, яка є комунікативною. У даній вибірці з 30 чоловік досліджуваних, ми маємо показники низького рівня у 0%, середнього рівня 57,70% і 42,30% показали високий рівень вираженості агресивності які зображені у (рисунок 2.4).



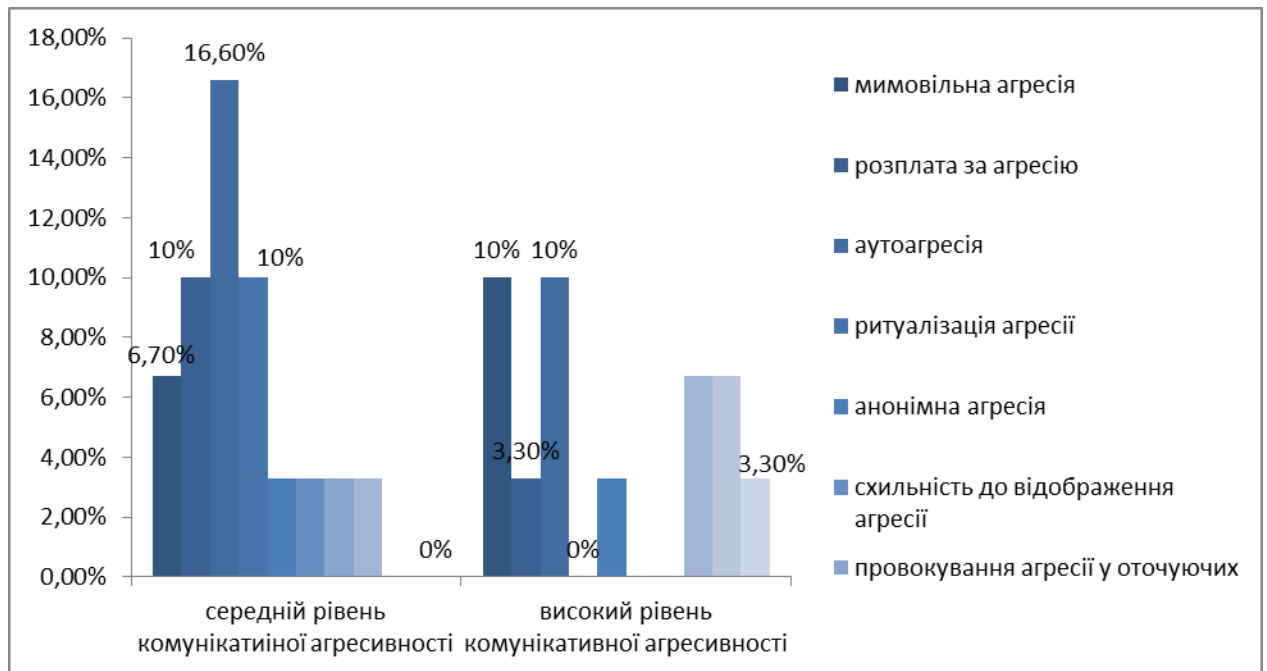
**Рис. 2.4 Показники комунікативної агресивності досліджуваних підлітків за методикою (Бойко В.В.)**

Після отриманих даних було помічено на (рис. 2.5), що не рівномірно розподілено результати між хлопчиками та дівчатками. За високими показниками агресії було характерно 65,70% хлопчиків та 21% дівчаток, а середнім рівнем володіють 79% дівчаток та 34,30% хлопчиків.



**Рис. 2.5 – Рівні прояву комунікативної агресивності за показниками хлопчиків та дівчаток підлітків (Бойко В. В.)**

Отже, з отриманих даних ми маємо діаметрально протилежні показники, у дівчат домінує середній рівень агресивності (79%), а у хлопців високий рівень (65,70%). Отож, це підтверджує отримані нами раніше дані, що хлопці більш агресивні ніж дівчата.



**Рис. 2.6 – Результати досліджуваних у двох рівнях схильності до відхиленої поведінки (Орел. О. Н.)**

Дані, що були отримані при зіставленні двох рівнів комунікативної агресивності, мають такі показники в цілому (високий рівень 43,30%) та (середній рівень 56,70%), відносно низькому рівню (у відсотках) який дорівнює 0.

Якщо розглядати в цілому, за показниками агресивності, можна сказати, що такі рівні які мають 0%, та 3,30% і взагалі усі «маленькі» рівні відсотків, вони можуть вказувати на відсутність значної переваги у дослідженні. Взагалі, за усіма іншими даними у дослідженні. Можна сказати, що вони мають усі характерні результати до кожного з завдання.



**Рис. 2.7 – Показники із загальної вибірки (30 осіб) за методикою (Й. Шварцландера) – «Визначення рівня домагань»**

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що нереально високий рівень домагань має 41% досліджуваних, високий 19%, низький має 12,30%, та нереально низький 27,70%.

Якщо співвідносити показники рівнів агресії та домагань, то ми можемо засвідчити такі данні:

- 2,30% досліджуваних, які мають низький рівень агресії, та надають перевагу нереально високому, високому, та нереально низькому рівням домагань;
- 1% низькому рівню домагань;
- 13% досліджуваних у яких середній рівень агресії мають нереально низький рівень;
- 6,50% мають високий рівень домагань;
- 19% нереально високий;
- 11% із високим рівнем, надають перевагу нереально низькому рівню агресії;
- 3,5% низькому;
- 12,3% високому;

- 18% нереально високому рівню агресії.

Наступні данні з методики «Психогеоетричного тесту» (Сьюзен Деллінгер) з метою дослідження впливу агресивності та агресивних чинників на якості та особистісні властивості. Отримані дані занесені до таблиці 2.2.

Отримані нами данні свідчать про те, що серед підлітків які мають високий рівень агресії 37,50% – це ті, які бачать себе у формі кола та квадрата, 2% – прямокутника, 7,70% у формі зігзагу, та 15,30% у формі трикутника.

Можемо сказати в цілому, що у нашому дослідженні з вибіркою у (30 чол.) виявлено, що на прояв агресії майже завжди мають вплив статеві якості.

Якщо підліток креативний, то він менше має схильності до прояву агресії, низький рівень прояву агресивності має більш позитивну установку на щось нове.

Та, якщо оцінювати вище середнього та середній рівень агресивності у підлітків, то вони свідчать про те, що досліджувані проявляють упевненості в собі, у своїх діях, та прагнуть бути лідером.

*Таблиця 2.2*

**Результати дослідження за «Психогеоетричним тестом» авторки  
Сьюзен Деллінгер**

Високий рівень агресії	
Трикутник	15,30%
Коло	37,50%
Квадрат	37,50%
Прямокутник	2%
Зігзаг	7,70%



Отож, можемо засвідчити про такі результати. Респондент, обравши фігуру квадрата, він є працелюбним, старанним, витривалим, методичним, уважним до деталей, любить порядок та красу навколо себе, мирний у співвідношенні до інших.

Досліджуваний, обравши форму трикутника, має гарні якості лідера, дуже гарно концентрується на своїй головній меті, дуже енергійний, легко досягає цілей, маж гарні наміри бути переможцем, і взагалі мають привабливі характеристики у зовнішності.

Людина, яка обрала форму прямокутника незадоволена своїм стилем життя і тому шукає собі краще положення. Ці люди не послідовні, допитливі. Мають також погані якості такі, як наївність та надмірна довірливість які з годом призводять до легкого маніпулювання ними. Також ці люди дуже легко спілкуються з оточуючими, вони як магніти притягують до себе.

Форма кола свідчить про те, що ці люди творчі, мають креативне мислення, вони по іншому усвідомлюють навколишній світ, мають постійність тобто, усі правила, установки у них одні й ті ж.

Та остання фігурка зігзаг свідчить проте, що ці люди не продуктивні у будь-якій праці, не залежні від інших, вони дуже різноманітні, не компромісні, дуже експресивні, нестримані.

Для вивчення зв'язку між аутоаресією та рівнем домагань, непрямой та фізичної агресії ми використовували кореляційний аналіз.

*Таблиця 2.3*

### **Кореляційний аналіз результатів**

Рівень домагань хі	Фізична агресія уі	Непряма агресія сі	Аутоагресія зі
Показники за дівчатками, (значення емпіричне)	-0,37	-0,25	-0,05
Показники за хлопчиками, (значення емпіричне)	0,36	0,04	-0,35

Результати кореляційного аналізу дає знання про, те що у вибірці з хлопчиків показник кореляції засвідчив, що показник фізичної агресії перебуває у вертикальній обумовленості від рівня домагань, та у горизонтальній – з аутоагресією, отже показник фізичної агресії відповідає найвищому показнику домагань та низькому показнику аутоагресії. Однак знайдені нами результати засвідчують про існування статистичної значущості на рівні  $p \leq 0,05$  [ $0,36 (x_i; y_i)$  та  $-0,35 (x_i; z_i)$ ]. Оперуючи цим, можна оцінити гіпотезу, що на показник рівня агресії впливають інші якості та особистісні характеристики.

Результати кореляційного аналізу (матриці) у вибірці дівчаток звертаючи увагу на те, що рівень домагань перебуває у протилежній залежності від ступеня непрямой та фізичної агресії; іншою думкою, найвищому показнику домагань відповідатиме маленький ступінь фізичної та непрямой агресивності. Результати коефіцієнта співвідношення [ $-0,37 (x_i; y_i)$  та  $-0,25 (x_i; z_i)$ ] дають знати про існування статистичної значущості на рівні  $p \leq 0,05$ .

### **2.3 Психокорекційна програма зі зниження агресивності підлітків, що мають високий рівень прояву агресії**

Питання підвищення рівня агресивності підлітків було і буде залишатися важливим у роботі шкільного психолога. Прояви агресії маємо споглядати на різним вікових етапах і зумовлюються різноманітними показниками. Агресивність може проявлятися як реакція на пригнічені потерпання таких відчуттів, як злість, гнів, дратування, відчуття психічного чи фізичного дискомфорту, стресу. Вона може виступати в якості засобу досягнення якоїсь важливої мети за рахунок ствердження себе. Наслідками можуть проявлятися порушення сімейного виховання. Також, важливо зазначити, що підліток може не сприймати свідомо асоціальність агресивних манер поведінки, а розпізнавати її як належне, споглядаючи за положенням в мультіках,

ігровій діяльності. Першу причину, на яку варто звернути увагу перед виконанням психологічної корекції на фізичний стан дитини, зокрема її ЦНС. Дана програма сформована для психокорекційної роботи з підлітками, пильнування з боку родини та педагогів, а також діагностика за порятунком методики «Мій портфель» та «Школа звірів» виявити проблематику підвищеної агресивності. Дана програма виготовлена з метою пониження характеристики агресивності захоплювати дитину навичками контролю себе, емоційної регуляції та безпечними засобами реагування почуттів.

#### **Завдання психокорекційної програми:**

- дослідити рівень агресивності, ворожості, тривожності, самооцінки, володіння комунікативними навичками, емпатії та співчуття.
- понизити рівень тривожності;
- збільшити й унормувати самооцінку;
- спонукати до покращення власної індивідуальності та праці над собою;
- понизити емоційну напругу та рівень ситуативної агресії;
- слугувати усвідомленню особистих емоцій та поведінки;
- утворювати навички координації емоційних станів та контролю себе;
- слугувати засвоєнню певних дій емоційного відреагування;
- періодично моніторити характерну напруженість підлітка, агресивності, самоконтролю;
- утворити уміння та навички практичного взаєморозуміння та поведінки в конфліктних ситуаціях.

#### **Структура програми:**

Програма містить 12 занять.

Тривалість роботи за одне заняття – 45 хвилин.

Основна кількість часу за усіма заняттями – 9 годин

Проведення занять – 1 раз на тиждень.

Тип здійснення роботи – індивідуальна.

У програмі цілком доцільно застосовуються наступні види роботи:

проективні діагностичні ігри, медіації методики, малювання, ліплення з пластиліну, складання орігамі, робота з ситуаційними малюнками, релаксаційні вправи, вправи на відреагування агресії, дихальні вправи.

### **Результати на які треба очікувати:**

- зниження рівню агресії;
- мати навички контролю себе та емоційної саморегуляції;
- отримання стійкої адекватної самооцінки;
- сформований досвід конструктивної комунікації;
- висока мотивація до вдосконалення власної особистості.

Також необхідно пам'ятати, що найчастіше серед агресивних підлітків помічається неухважність, низький рівень інтелектуальних здібностей, погане запам'ятовування: вони стають повільними, або, навпаки, дуже імпульсивні. А тим часом наявність відхилень у психічному розвитку часто стає причиною сильних перевантажень дітей, емоційного дискомфорту, конфліктних стосунків з батьками, педагогами, втрати інтересу до навчання.

### **Висновки до другого розділу**

Було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення агресивної поведінки у підлітків.

Для виявлення психологічних особливостей виникнення конфліктів у підлітковому віці використано психодіагностичні засоби: опитувальник «Визначення схильності до відхиленої поведінки» (О.Н. Орел), методика «Діагностики показників і форм агресії» (А. Даркі та А. Басса), «Визначення рівня домагань» (Й. Шварцландер), «Психогіометрична типологія» (Сьюзен Деллінгер), «Визначення інтегральних форм комунікативної поведінки» (В. В. Бойко).

Вибірку нашого дослідження склало 15 дівчаток та 15 хлопчиків, загалом кількість опитуваних становить 30 осіб. Вік респондентів – 14-16 років.

На основі отриманих результатів, можна зробити загальний висновок про особливості емоційно-вольового розвитку досліджуваних.

За результатами дослідження «Методики діагностики різних форм агресивності» (А. Басса та А. Даркі) маємо такі значення респондентів за високим та середнім рівнем характеристики вираженості агресії мають однакові значення, при яких найбільші показники серед застосування непрямой та вербальної агресії, підозрливості, схильності до недовіри і недовірливе ставище до людей. Та саме низький рівень вираженості агресії досліджуваних серед яких є саме почуття образи, прояву заздрості й почуття гніву. Також, отримані нами дані можемо використовувати у відмінностях між агресивністю дівчаток та хлопчиків підлітків.

Результати за методикою Бойко В. В. «Визначення інтегральних форм агресії» показали, що усі підлітки у дослідженні проявили середній та високий рівень агресії, яка є комунікативною.

За методикою Й. Шварцландера «Визначення рівня домагань». Отримані результати прослідковуємо, що мають нереально високий рівень домагань, високий, низький та нереально низький. Також ми співвіднесли різні показники рівнів агресії та домагань.

Під час проведення методики (Сьюзен Деллінгер), можемо сказати в цілому, що у нашому дослідженні на прояв агресії майже завжди мають вплив статеві якості.

Дані за методикою автора Орел О. Н. «Схильності до відхиленої поведінки» вказують на відсутність значної переваги у дослідженні. Взагалі, за усіма іншими даними у дослідженні, можна сказати, що вони мають усі характерні результати до кожного з завдання.

Для вивчення зв'язку між аутоагресією та рівнем домагань, непрямой та фізичної агресії ми використовували кореляційний аналіз.

Результати кореляційного аналізу дає знання про, те що у вибірці з хлопчиків показник кореляції засвідчив, що показник фізичної агресії перебуває у вертикальній обумовленості від рівня домагань, та у

горизонтальній – з аутоагресією, отже показник фізичної агресії відповідає найвищому показнику домагань та низькому показнику аутоагресії.

Результати кореляційного аналізу (матриці) у вибірці дівчаток звертаючи увагу на те, що рівень домагань перебуває у протилежній залежності від ступеня непрямой та фізичної агресії; іншою думкою, найвищому показнику домагань відповідатиме маленький ступень фізичної та непрямой агресивності.

Також, створили психокорекційну програму подолання конфліктів.

## ВИСНОВКИ

Нами було проведено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми виникнення конфліктів у підлітків. Зроблені наступні висновки:

1. Аналіз наукової літератури показав, що роль дорослих найчастіше виконують батьки та вчителі, які мають певний вплив на розвиток підлітків і часто викликають певні конфлікти, а також важливо розуміти, що гнів та конфліктна ситуація між підлітком та батьками є нормальною частиною сімейного життя, і дуже часто підлітки у цей період переживають великі фізичні та емоційні зміни, але головне розуміти коли конфлікт перетворюється на агресію та насильство. Тобто, конфлікти між батьками та підлітками найчастіше обумовленні внутрішньо-сімейними відносинами, якщо є певні недоліки у вихованні відповідна будуть формуватися і особистісно-психологічні зміни. Отже, якщо батьки не враховують індивідуальні особливості підлітка, це може навіть спровокувати конфліктну ситуацію тощо.

2. Причина агресії характеризується хвилюваннями, й пригніченістю. Не можливістю виконати певну мету і реалізувати її як важливу потребу. Іноді така реакція на фрустрацію може призвести до невротичних розладів.

Самооцінка, одна з вимог індивіда у самоствердженні, яка вимагає необхідності. У продуктивній необхідності людина палко бажає до певних досягнень, які мають узгодитись з її самооцінкою, та мають сприяти нормалізації та зміцненню результатів її практичної діяльності.

3. Було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей виникнення конфліктів у підлітковому віці. Використано психодіагностичні засоби: методика «Діагностики показників і форм агресії» (А. Даркі та А. Басса), «Визначення рівня домагань» (Й. Шварцландер), «Психометрична типологія» (Сьюзен Деллінгер), «Визначення інтегральних форм комунікативної поведінки» (В. В. Бойко).

Результати дослідження показали, що:

«Методика діагностики різних форм агресивності» (А. Басса та А. Даркі) має такі значення респондентів, високий та середній рівень характеристики вираженості агресії мають однакові значення, при яких найбільші показники серед застосування непрямой та вербальної агресії, підозрілості, схильності до недовіри і недовірливе ставлення до людей. Та саме низький рівень вираженості агресії досліджуваних серед яких є саме почуття образи, прояву заздрості й почуття гніву. Також, отримані нами дані можемо використовувати у відмінностях між агресивністю дівчаток та хлопчиків підлітків.

Результати за методикою Бойко В. В. «Визначення інтегральних форм агресії» показали, що усі підлітки у дослідженні проявили середній та високий рівень агресії, яка є комунікативною.

За методикою Й. Шварцландера «Визначення рівня домагань». Отримані результати прослідковуємо, що мають нереально високий рівень домагань, високий, низький та нереально низький. Також ми співвіднесли різні показники рівнів агресії та домагань.

Під час проведення методики (Сьюзен Деллінгер), можемо сказати в цілому, що у нашому дослідженні на прояв агресії майже завжди мають вплив статеві якості.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що у вибірці хлопчиків фізична агресія перебуває у вертикальній обумовленості до рівня домагань, та у горизонтальній – з аутоагресією. Однак знайдені нами результати засвідчують про існування статистичної значущості на рівні  $p \leq 0,05$ . Оперуючи цим, можна оцінити гіпотезу, що на показник рівня агресії впливають інші якості та особистісні характеристики. Результати кореляційного аналізу у вибірці дівчаток свідчить, що рівень домагань перебуває у протилежній залежності від ступеня непрямой та фізичної агресії. Результати коефіцієнта кореляції свідчать про існування статистичної значущості на рівні  $p \leq 0,05$ .



4. Запропонована психокорекційна програма, яка сприятиме зниженню агресивності підлітків, що мають високий рівень прояву агресії. Подальшою перспективною нашого дослідження стане апробація психокорекційної програми зі зниження агресивності підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бандура А. Подростковая агрессивность. Изучение влияния воспитания в семейных отношениях / А. Бандура. – М. : Прогресс, 1999. – С. 215-218.
2. Бандура А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 45-51.
3. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку / О.М. Близнюкова // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Випуск 8. – Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2010. – С. 66-75.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : Избранные психологические труды // Л. И Божович., Д. И. Фельдштейн / Вступительная статья Д. И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М. : Московский психолого-социальный институт. Воронеж НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.
5. Булах І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. Навчально-методичний посібник. / І. С. Булах, Л. В. Долинська. - К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – С. 30-43.
6. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 1997. – С. 214-250.
7. Волянська О. В. Підліткова агресія: огляд теоретико-методологічних підходів до аналізу / О. В Волянська // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць. – Харків : Видавничий центр Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, 2000. – С. 274-277.
8. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти томах. Т.4. Детская психология / Л. С. Выготский., Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1984. – С. 426-438.
9. Выготский Л. С. Психология развития человека. / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – С. 643-736.

10. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. Посіб. / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – К. : Каравела, 2010. – С. 275-300.
11. Дмитрюк Н. С. Я-концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка / Н. С. Дмитрюк // Витоки педагогічної майстерності. – 2011. – Вип.7. – С. 316-326.
12. Ємельянов Л. М. Конфліктологія : Навч. Посіб. / Л. М. Ємельянов. – К. : КНЕУ, 2003. – С.160-185.
13. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків / В. В. Іванова // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 5. – С. 14-16.
14. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки / В. І. Ілійчук. – К. : ЛИБІДЬ, 1996. – 22 с.
15. Лоренц К. Агрессия / К. Лоренц. – М. : Прогресс, 1994. – С. 236-273.
16. Мазоха И. С. Психологические детерминанты агрессии и агрессивности / И. С. Мазоха / Наука і освіта. – 2007. – № 8 – 9. – С.103–105.
17. Максименко К. Агресивність підлітків. Експериментальне вивчення / К. Максименко // Психолог. – 2003. – №6. – С. 10-12.
18. Няньчур М. Конфлікт як проблема сьогодення / М. Няньчур // Студентський науковий вісник. – 2002. – № 5. – С. 249–251.
19. Паренс Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М. : Форум, 1997. – С. 60-79.
20. Русинка І. І. Конфліктологія / І. І. Русинка // Психотехнології запобігання і управління конфліктами. – К. : Професіонал, 2007. – С. 145-150.
21. Сіданіч І. В. Поведінка учнів крізь призму психології / І. В. Сіданіч // Початкова школа. – 1999. – № 12. – С. 5-7.
22. Семенюк Л. М. Хрестоматія по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Л. М. Семенюк, Д. И. Фельдштейн. – М. : Институт практической психологии, 1996. – С. 270-300.

23. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. – М., 1998. – С. 48-60.
24. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей / Т. Є. Федорченко. – К., 2003. – С. 100-128.
25. Фельдштейн Д. И. Психология современного подростка. / Д. И. Фельдштейн. – М., 1987. – С. 243-259.
26. Фельдштейн Д. І. Самостійні групи молоді: соціально-психологічний аспект / Д. І. Фельдштейн // Радянська педагогіка. – 1988. – №7. – С. 54-60.
27. Филонов Л. Б. Психологические способы выявления скрываемого обстоятельства / Л. Б. Филонов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1979. – С. 83-94.
28. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / Анна Фрейд ; [ пер. с англ. М. Р. Гинзбурга ]. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – С. 134-140.
29. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм – М. : Наука, 1994. – С. 54-79.
30. Фурманов И. А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушения поведения у детей подросткового и юношеского возраста / И. А. Фурманов. – М. : НИО, 1997. – С. 58-96.
31. Фурманів І. Д. Дитяча агресивність: психодіагностика і корекція / І.Д. Фурманів. – Мінськ, 1996. – 192 с.
32. Холличер В. Человек и агрессия / В. Холличер. – М., 1973. – С. 167-129.
33. Шпалінський В. В. Вступ прикладної практичної психології особистості і колективу : навч. посібник / В. В. Шпалінський, Т. І Белавіна. – Харків : ХДП, 1991. – С. 67-88.
34. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. – СПб. : Питер, 2003. – С. 876-900.
35. Швидка І. І. Конфлікти в освіті. / І. І. Швидка // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2011. – № 2. – С. 33-36.
36. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – С. 64-100.

37. Ardrey R. The hunting hypothesis : a personal conclusion concerning the evolutionary nature of man / Ardrey R. – Glasgow : Collins, 1976. – P. 187.

38. Bandura A. Aggression : Social learning analysis / Bandura A. – N. Y., 1986. – 196 p.

## План корекційної роботи

### ЗАНЯТТЯ 1

**Мета:** познайомитись з батьками та дитиною; зібрати інформацію про проблему; визначити запит батьків; визначити мотивації дитини та батьків; проспостерігати поведінку дитини при батьках та батьків при дитині; провести комплексну діагностику дитини.

**Матеріали:** аркуші паперу, кольорові олівці, стимульний матеріал тесту «Руки».

**Знайомство:** у форматі бесіди психолог розповідає про себе та свою діяльність, цікавиться актуальним станом дитини, причиною звернення до психолога, характер проблеми. Спостерігає чи згодна дитина з висловленими батьками скаргами, питає у неї її думку.

#### **«Неіснуюча тварина»**

Психолог просить батьків відсісти в сторону подалі і не відволікати дитину від роботи. Дитині пропонується методика «Неіснуюча тварина» (Додаток 1): «Намалюй істоту, яка ніколи і ніде до цього часу не існувала. А потім вигадай для неї ім'я». Психолог звертає увагу на поведінку дитини, батьків. Після закінчення малювання психолог розпитує дитину про її малюнок. Якщо вона захоче, батьки також можуть поцікавитись історією малюнка.

#### **«Руки»**

Психолог пропонує зробити пальчикову гімнастику, розім'яти руки після малювання. Потім пропонується тест «Руки» (Додаток 2): «Уважно розглянь ці зображення і скажи, що, на твою думку, робить ця рука?» Якщо дитина вагається з відповіддю, їй пропонується запитання: «Як ти думаєш, що робить людина, якій належить ця рука? На що здатна людина з такою рукою? Назви всі варіанти, які можете собі уявити».

#### **Казка про вулкан**

Психолог разом з дитиною складають казку про вулкан та малюють ілюстрації до неї. Психолог звертає увагу на головних героїв казки, ситуації,

загальних настроїв. Задає уточнюючі запитання. Може провокувати головного героя на вияв агресії та ставити його у складні ситуації, що вимагають емоційної реакції. На середині роботи психолог запитує у дитини чи хоче вона аби батьки прочитали цю казку, доповнили її, взяли участь у створенні. Якщо так – спостерігає за їх спільною роботою не втручаючись у процес. Після завершення казки та ілюстрацій усі роботи, що сьогодні зробила дитина психолог кладе у спеціальну коробку, яку підписує ім'ям дитини та пояснює, що в цій коробочці будуть зберігатися усі його роботи. Вона добре захована і ніхто її не знайде без його дозволу.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Б

## ЗАНЯТТЯ 2

**Мета:** налагодити контакт з дитиною; визначити правила роботи з психологом; провести комплексну діагностику.

**Матеріали:** аркуші паперу, кольорові олівці, наліпки, фігурні ножиці, матеріали для декорування «контракту».

### «Склади ім'я»

Дитині пропонується з будь-яких матеріалів, що вона бачить навколо себе скласти своє ім'я. Психолог також долучається до роботи і складає власне ім'я.

### «Золота рибка»

Дитині пропонується уявити, що в її руках золота рибка, яка може виповнити 3 бажання. Вона має добре подумати і озвучити ці три бажання, а також, розказати як ця рибка тут опинилася і що на неї очікує далі. Психолог звертає увагу на локус бажань, з якими людьми ці бажання перетинаються, від кого залежать, кому завдають добра, а кому зла.

### «Контракт»

Психолог пояснює дитині на скільки важливо дотримуватись певних правил. Він пропонує скласти контракт, але незвичайний. Психолог готує різноманітні матеріали, якими можна прикрашати контракт, вирізати якісь форму, наклеїти наліпки тощо. Але головним залишається завдання визначення правил, які не можна порушувати дитині: не причиняти біль іншому, не псувати речі, не ламати без дозволу тощо. Після закінчення визначення правил та їх запису на папері внизу ставиться підпис психолога і дитини та закріплюється спеціальною дитячою печаткою. Далі контракт кладеться у файл та в коробку дитини.

### **Тест «Подорож»**

Дитині пропонують закрити очі і уявляти. Психолог м'яко задає запитання, не перебиваючи, стежить за тим, щоб запитання не містили “підказки” і не нав'язували дитині поведінку (наприклад, слово “перейти” має менше емоційне забарвлення, ніж слово “подолати”; “опинитися” – менше, ніж “досягти”, і т. д.). Психолог записує усі моменти подорожі, про які розповідає дитина.

*Інструкція:* « Уяви собі ...

Ти йдеш по лісу. Який це ліс? Яка пора року? Сонячно чи вітерець? Ти один або з кимось? Що ти робиш?

Ти виходиш на галявину і бачиш джерело. Ти до нього підійдеш? Будеш пити воду?

Раптом на галявину вискакує тварина. Яка вона? Що вона робить? А ти що робиш?

Ти йдеш далі, попереду – річка. Яка? Як ти будеш перебиратися на інший берег?

Ти опинився на іншій стороні – і бачиш будинок. Який це будинок? Хочеться тобі туди йти? Ти підходиш до будинку, прямо до дверей. опиши двері. На дверях табличка, як вона виглядає? На ній написано твоє ім'я – прочитай “напис”.



Ти заходиш в будинок. Озирнись навколо і опиши, що ти бачиш. У яку кімнату ти підеш спочатку? Опиши її. Які ще кімнати в будинку? Ти підеш в підвал? Опиши підвал. Що там лежить чи хто там живе? Опиши горище. А там хто чи що? Що ти там робиш?

Одна з кімнат у будинку – абсолютно біла. У ній немає вікон, ніяких виїмок на стінах. Коли ти потрапив туди, двері зачинилися. Що ти будеш робити? Що ти відчуваєш?

Ти виходиш з дому з іншого боку і йдеш по стежці. Попереду тебе – паркан. Як ти опинишся на тому боці?

Близько дороги, по якій ти йдеш, є нора. Як ти поведеш себе?

Нарешті стежка виводить тебе до моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони поводяться?

У морі ти бачиш корабель. Який він? Як далеко він від берега? Ти будеш до нього добиратися?

От і все, твоя подорож щасливо закінчилася. Ти повертаєшся додому відпочилим, свіжим і радісним. Не поспішаючи відкривай очі. Скажи, тобі сподобалося?

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток В

### ЗАНЯТТЯ 3

**Мета:** налагодити контакт з дитиною; провести комплексну діагностику; зменшити психічну напруженість дитини.

**Матеріали:** аркуші паперу, кольорові олівці, стимульний матеріал ТАТ, ДДЛ, тесту Розенцвейга.

**«Погода за вікном. Погода на душі»**

Дитині пропонується подивитися у вікно та описати погоду, яку він має змогу спостерігати. Потім психолог пропонує уявити яка погода у дитини в душі зараз, детально описати її, порівняти з погодою за вікном.

### **ТАТ**

Психолог пропонує роздивитися картинки (див. Додаток 3) та пояснити, що на них відбувається. Можна задавати уточнюючі питання, зокрема направлені на визначенні агресії героїв, співчуття, причин їх поведінки тощо. Усі відповіді дитини занотовуються та потім аналізуються.

### **ДДЛ**

Дитині пропонується трохи відпочити та помалювати. Дається інструкція: «Намалюй на одному аркуші дім, дерево і людину. Ти можеш малювати як тобі захочеться, але постарайся це зробити якнайкраще». Психолог звертає увагу на поведінку дитини, послідовність дій, паузи, перемальовування тощо. Після закінчення малюнку психолог задає ряд питань про кожен з елементів (див. Додаток 4). Відповіді краще занотовувати, пояснивши дитині, що історія малюнка дуже цікава і не хочеться щось забути. Але цей записник ніхто крім психолога прочитати не зможе.

### **Тест Розенцвейга**

Дитині пропонується знову попрацювати з картками, але на цей раз на них зображені не тварини, а люди. Психолог дає інструкцію: «На малюнках зображені два персонажа. Уяви, що ті слова, які каже батько, учитель або одноліток, звернені до тебе. Що б ти відповів в такій ситуації? І потім, форма відповіді може бути одна, а почуття ти можеш відчувати інші, що не збігаються з формою відповіді. Тому скажи що б ти відповів в реальності, а що б – подумки». Психолог може задавати уточнюючі питання в напрямку діагностики актуального стану рівня агресії, тривожності, самооцінки, емпатії.

**Вільне малювання.** Психолог дякує дитині за її роботу і пропонує відпочити і малювати те, що вона забажає. Нехай відчує себе вільним художником.

Психолог спостерігає за поведінкою дитини непомітно, не відволікаючи її та не коментуючи.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Г

#### ЗАНЯТТЯ 4

**Мета:** зміцнити емоційний контакт з дитиною; знизити рівень тривожності; забезпечити безпечний простір; сприяти психофізичному розвантаженню дитини; підвищити самооцінку дитини.

**Матеріали:** дві заготовки скриньки та матеріали для їх оздоблення, пристрій для програвання музики, заготовлені аудіо-треки зі спокійною музикою, звуками природи, невеликі аркуші паперу.

##### «Пташка на дереві»

Психолог: «Давай уявимо, що ми зараз знаходимось не в приміщенні, а на великому дереві, а ми з тобою пташки. Можеш заплющити очі та увити яка ти пташечка. Як ти виглядаєш? Уяви розмір, колір, можливо, ти належиш до певного виду пташок. Які звуки здатний видавати? А як ти переміщуєшся: літаєш, стрибаєш, бігаєш? Як ти потрапив на це дерево? Що тобі зустрічалось на шляху?». Психолог може задавати додаткові питання для діагностики емоційного стану дитини, обстановки в родині тощо.

##### «Дві скриньки»

Психолог пропонує дещо змайструвати, а саме – дві скриньки. Вони будуть незамінним елементом кожної наступної зустрічі. Одна скринька називається «Я цим пишаюся», а інша «Я шкодую про це». Психолог пояснює, що на кожному занятті дитина буде поповнювати ці скриньки записками, де вказуватиме дії, які вона здійснила протягом тижня і якими вона пишається та дії, за які їй соромно і вона про це шкодує. Але перш ніж у скриньки щось покласти, їх необхідно зробити. Наголошується, що дитина може робити і

оздоблювати скриньки як завгодно. Якщо їй знадобиться допомога або участь психолога, вона може звернутись до нього та робити скриньки разом.

Після закінчення роботи обирається місце для скриньок, дитина ставить їх туди. Потім вона на одному з аркушів пише те хороше, що вона зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше, що зробила на цьому тижні і шкодує про це. Психолог має можливість продіагностувати стан моральних цінностей та емпатії дитини. Можна поговорити про те, як можна виправити ті негативні вчинки, про які вона шкодує.

Примітка: на час роботи включити спокійну музику або звуки природи.

### **«Острів спокою»**

Психолог пропонує навчити дитину розслаблятися в ті моменти, коли їй тривожно чи страшно, знайти всередині себе місце спокою та безпеки, яке завжди буде з ним і куди завжди відкритий шлях.

«Знайди місце в кімнаті, аби тобі було зручно. Можеш сісти або лягти, займи таку позу, щоб тобі було максимально комфортно. Тепер закрій очі та слухай мій голос. Уяви собі море. Воно глибоке і безмежне. Інколи воно буває тихе, але зараз бурхливі хвилі піднімаються високо до неба. Море шумить, вода піниться. Але є посеред моря острів. Цей острів дуже особливий, адже він знаходиться так, що великі хвилі доки до нього доберуться, стають все менші, менші і ось вже до берега доходять лише малесенькі тихенькі хвильки, які приємно заколисують своїм звуком. Ти можеш опинитися на цьому острові лише силою думки – раз, і ти вже там. Відчуваєш, як твої ніжки торкаються піску? Він такий теплий і приємний, що навіть не хочеться взуватися. Приємна водичка торкається твоїх ніг. Ті дивися за обрій, де вирує буря і розумієш, що їй ніколи тебе не дістати. Адже шлях до острова перетворить її на маленькі приємні хвильки. Ти обертаєшся і бачиш яскравий тропічний ліс. Там літають чудові папуги та інші пташки. Усі тварини на цьому острові живуть у злагоді. Пройдись трошки по цьому лісу, подивись навкруги. Ти йдеш і бачиш річку, невеличку річку з кришталево чистою водою. Ти відчуваєш, що це найбезпечніше і

найкрасивіше місце на всьому острові. Роздивись навколо. Знади там місце, де можна сісти відпочити, або полежати. Зверни увагу на звуки, що ти чуєш. На кольори, які бачиш. Запам'ятай це місце. Ти можеш повернутись туди коли завгодно, лише тобі відомо де воно знаходиться. Побудь там, на острові, а потім, як будеш готовий, повертайся до мене і розплющуй очі».

Після вправи психолог цікавиться відчуттями та враженнями дитини.

### **«Музичне дзеркало»**

Психолог пропонує разом порухатись аби розім'яти м'язи та покращити самопочуття. Він пояснює, що зараз кожен по черзі буде виконувати роль дзеркала, яке має відображати усі рухи, які здійснює партнер. Він запитує у дитини хто буде дзеркалом спочатку. Включається спокійна музика і починається вправа. Можна рухатися по кімнаті і робити будь-які рухи під музику. По закінченні музики (3 хв) міняються ролями.

### **«Кабінет зубного лікаря»**

Інструкція: подумай про те, що ви з мамою/татом записалися до зубного лікаря. Настав день, коли призначений ваш візит, ви збираєтеся і йдете в стоматологічну клініку. Ти заходиш в парадні двері, піднімаєшся на потрібний поверх і відчиняєш двері в зубний кабінет. Годинник показує, що ти прийшов вчасно. Ти проходиш і сідаєш в крісло. Праворуч – столик з медичними інструментами, ти дивишся на них і відчуваєш, як ніби ці холодні металеві предмети неприємно торкаються твоїх ясен і зубів. Зліва – бормашина, неприємний звук якої, як тобі здається, ти вже чуєш. Ти все більше непокоїшся. Очікування стає нестерпним і ось позаду відчиняються двері, хтось входить. Ти не встигаєш обернутися, як медсестра каже: «Сьогодні лікар не прийде. Він трохи застуджений. Давайте, я перепишу вас на інший день. Ти з полегшенням зітхаєш і виходиш з кабінету і ви з мамою/татом йдете додому.»

Далі психолог бесідує з дитиною, питає про її відчуття. Психолог К. Шрайнер, автор цієї вправи, писав, що в житті багато з нас ведуть себе так, ніби вони в стоматологічному кріслі. Ми нервуємо, хвилюємося, напружені,

тривожимося, що попереду щось погане і неприємне. Ще нічого не сталося, а ми заздалегідь вже переживаємо і боїмося негараздів. Психолог на цьому наголошує дитині, пояснює, що непокоїтись часто не варто. А потрібно всього лише почекати і подивитися, чи відбудеться подія, яка може нас засмутити. Можливо, нічого поганого не буде, і ми тільки потім зрозуміємо, що даремно хвилювалися.

Примітка: психолог попередньо має дізнатися чи боїться дитина зубного лікаря. Якщо ні – обрати іншого лікаря або іншу роль.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Д

## ЗАНЯТТЯ 5

**Мета:** зміцнити емоційний контакт з дитиною; стабілізувати та підвищити самооцінку дитини, впевненість у своїй силі; підвищити мотивацію до вдосконалення власної особистості та роботи над собою; діагностувати комунікативні навички та рівень напруженості, ситуативної агресивності; сприяти усвідомленню наявності підтримки інших людей та важливості вміння просити про допомогу у скрутних становищах.

**Матеріали:** «Дві скриньки», аркуші паперу А4, кольорові олівці, зображення гір (Додаток б).

### «Називай мене...»

Психолог пропонує дитині вигадати якесь нове цікаве ім'я на час сьогоднішньої зустрічі. Наприклад, індіанці давали імена зважаючи на визначні якості та таланти людини: Швидкий вітер, Дикі води тощо. Можна скласти з двох слів одне або просто додати прикметник. У ході заняття можна змінити ім'я або повернутися до свого справжнього, потрібно лише сказати фразу, що починається зі слів: «Називай мене...» .

### «Дві скриньки»

Психолог нагадує, що на минулому занятті вони змайстрували «Дві скриньки», куди потрібно кожного заняття класти записки. Одна скринька називається «Я цим пишаюся», а інша – «Я шкодую про це». На останньому занятті усі записочки будуть підраховуватись та аналізуватись, про це повідомляється дитині. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує. Потім кладе їх у скриньку.

Психолог має можливість продіагностувати стан моральних цінностей та емпатії дитини. Можна поговорити про те, як виправити ті негативні вчинки, про які вона шкодує. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала, вона кладе додаткову записку у скриньку «Пишаюся».

#### **«Переваги та недоліки»**

Дитині пропонується взяти будь-яку кількість сірників з коробки, не пояснюючи навіщо і як багато потрібно брати. Після цього вона має розділити свої сірники на дві частини, можна не порівну, одну покласти зліва, іншу – справа, після чого назвати стільки своїх недоліків, скільки сірників зліва і стільки переваг, скільки сірників справа.

#### **«Я – супергерой»**

Дитині пропонується в'яснити, яким супергероєм вона могла б стати, опираючись на свої позитивні і негативні сторони. Психолог має наголошувати та звертати увагу більше на позитивні якості. Після обговорення пропонується намалювати себе-супергероя.

#### **«Шлях на гору з перешкодами»**

Психолог розпитує дитину про її досвід з горами. Потім дає можливість обрати одне із зображень гір, з яким вони будуть працювати. Далі дитина може домальовувати різні елементи в ході бесіди-подорожі. Психолог цікавиться у дитини чого б вона дуже хотіла, що може чекати її на вершині гори. Обравши мету, вони починають «підніматися». Психолог пропонує різні перешкоди: обвал каміння, впало дерево, переходить стадо козлів тощо. Питання мають бути посильними дитині, аби вона могла знайти ефективне

подолання перешкод і досягла вершини з відчуттям впевненості в своїх силах. Також варто звернути увагу на те, що дитина може попросити допомоги у психолога, який грає роль провідника в гори. Разом вони зможуть подолати перешкоди, які одному долати важко.

Після вправи обговорити самопочуття дитини, стан її самооцінки.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Е

## ЗАНЯТТЯ 6

**Мета:** зміцнити емоційний контакт з дитиною; знизити емоційне напруження та рівень ситуативної агресії.

**Матеріали:** різнокольорові капелюшки (мінімум 10 кольорів), «Дві скриньки», подушки для биття різного розміру, аркуші паперу А4, кольорові олівці, липка стрічка, ножиці.

### «Капелюшок настрою»

Психолог пропонує дитині розповісти про свій настрій за допомогою вибору капелюшка того кольору, який він зараз бажає та який відповідає його внутрішньому самопочуттю. Обравши капелюшок, дитина надягає його на себе та пояснює свій вибір. Психолог також може обрати собі капелюшок і розповісти про свій настрій для зміцнення емоційного контакту та довіри дитини.

### «Дві скриньки»

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушки паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина



виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### **«Вибивання пилу»**

Психолог демонструє подушки і дає завдання дитини – якнайкраще вибити з них пил. Можна бити руками, ногами, іншою подушкою, спеціальними битками, але так, щоб не задіяти шкоди собі, психологу та іншим предметам в приміщенні. Подушку можна не жаліти, бити з усіх сил.

### **«Апельсин»**

Психолог пропонує розслабитись і виконати вправу. Вони з дитиною сідають один навпроти одного на відстані 1,5-2 м. Дитині пропонується сісти так, щоб вона змогла розслабитись, опертись спиною на якусь поверхню тощо. Психолог просить уявити, що вони кататимуть один одному апельсини, ловити його одною рукою та вичавлювати з нього сік: стискати руку в кулак з усієї сили 5 секунд. Потім треба розслабити руку, взяти нею новий апельсин та характерним рухом покотити його партнеру. Ловити апельсини потрібно кожний раз різними руками.

### **«Здуй чоловічка на місце»**

Вправа складається з 3 етапів.

1. Дитині дається 5 аркушів паперу та різнокольорові олівці. Вона має обрати 5 кольорів, інші відкласти. Після цього їй пропонується повністю замалювати аркуш паперу одним кольором. Робити це потрібно швидко, активно, добре натискати на олівець, можна малювати не дуже акуратно, шумно – усе це дозволяється. Головне – замалювати весь простір якомога швидше.
2. Тепер, маючи 5 різнокольорових аркушів дитині пропонується вирізати з них чоловічка та коло, але так, щоб чоловічок був трошки менший за коло.
3. Отримавши 5 різнокольорових чоловічків та 5 відповідних кольорів кіл, психолог з дитиною прикріплює кола на стіл (якщо він великий), або підлогу за допомогою липкої стрічки. Кола мають бути на відстані мінімум 50 см один від одного. Далі розташовуються чоловічки подалі від кола, з яким

співпадає колір. Завдання дитини здути кожного чоловічка в коло його кольору.

Примітка: на час роботи включити приємну музику або звуки природи.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Є

## ЗАНЯТТЯ 7

**Мета:** зміцнити емоційний контакт з дитиною; сприяти усвідомленню дитиною власних емоцій та поведінки, причин та наслідків.

**Матеріали:** «Дві скриньки», аркуші паперу А4, кольорові олівці.

### «Метелик»

Психолог пропонує уявити, що в руках дитини є метелик. Нехай він складе руки так, ніби метелик там дійсно є і опише його: колір, вигляд, розповість як він себе почуває і чого хоче, як він потрапив сюди і що на нього чекає далі. Психолог може задавати уточнюючі питання про відчуття безпеки метелика, його ворогів тощо.

### «Дві скриньки»

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушки паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### Малюнок «Як виглядає мій гнів»

Дитині пропонується згадати ту ситуацію, коли вона відчувала сильний гнів. Її просять уявити цей гнів та на малювати його на аркуші паперу. Після роботи малюнок обговорюється.

### **Казка-драма «Жив був гнів»**

Отримавши візуальний образ гніву дитині пропонується показати сценку про нього, починаючи зі слів «Жив був гнів..» Вона має розказати та показати де саме в її тілі живе гнів, як він проявляється, як рухається, яка в нього міміка та жести. Наголосити дитині про те, що вона має задіяти своє тіло, може рухатись, видавати будь-які звуки. Головне – показати гнів. Після сценки проводиться бесіда з дитиною про те, як воно бачити іншим її гнів, чи варто давати йому владу нас собою.

### **«Стани моря»**

Психолог дякує за старання дитині та пропонує розслабити тіло, він буде говорити стан моря, а дитина має його показати: штиль: нерухомо застигти, дихати тихо і спокійно; тихе: легкі хвилі, можна трохи покачуватись; свіже: хвилі малі, але активні, можна збільшити амплітуду рухів, але не напружуючи м'язи; шторм – активні рухи, велика амплітуда рухів; ураган – можна бігати по приміщенню активно розмахувати руками, стрибати. Стани спочатку пояснюються, а потім називаються у стихійному порядку. Перевагу надавати варто спокійним станам для релаксу.

Після вправи проводиться бесіда, проводячи аналогії зі станами моря та станами дитини, який стан є соціально схваленими, який безпечний, який небезпечний.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток Ж

## **ЗАНЯТТЯ 8**

**Мета:** зміцнити емоційний контакт з дитиною; навчити дитину прийомам емоційного відреагування.

**Матеріали:** «Дві скриньки», велика миска для «салату», аркуші різнокольорового паперу, ножиці, окуляри (агресивного вигляду, чорні), іграшки, аркуші паперу А4, фарби, вода, кисті, банка з кришкою.

### **«Кулінари»**

Психолог питає у дитини чим вона сьогодні снідала/обідала та пропонує зробити салат. Він ставить перед дитиною миску та вказує на різнокольоровий папір, який потрібно порвати на маленькі шматочки для салату. Наприклад, зелені шматочки можуть біти великі, як листя салату, а оранжеві – зовсім маленькі, які шматочки моркви і так далі. Завдання дитини нарвати салат, а завдання психолога буде вирізати оздоблення до салату.

Після того, як салат готовий, дитині пояснюється мета заняття – навчити її вправам емоційного відреагування, і що такий салат вона може робити коли розлючена або відчуває бурхливі емоції. Така діяльність розслабляє та дає можливість енергії виплеснутись назовні.

### **«Дві скриньки»**

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушки паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### **«Окуляри агресії»**

Дитині пропонується відіграти певні ситуації через іграшки. Але кожну ситуацію вони програють двічі: дитина в «окулярах агресії» та без них. Коли дитина в окулярах, вона дивиться на дії і поведінку героя з точки зору агресивної дитини. Що б не зробив один герой (іграшка, якою діє психолог) іншому (іграшка дитини), вона має бачити в цьому негатив, агресію, провокацію і реагувати так, як би відреагувала агресивна дитина. Потім вона

знімає «окуляри агресії» та вони з психологом програють ту саму ситуацію, але з погляду справжньої дитини і її набутих знань та вмінь.

Після виконання вправи відбувається рефлексія. Психолог акцентує увагу на тому, що дитина може використовувати дану вправу для відреагування емоцій через окуляри та дарує їй їх.

### **Розтирання і розфарбовування паперу**

Психолог пропонує спробувати ще одну вправу, в якій потрібно також взаємодіяти з папером, але не рвати його, а терти. Необхідно розтерти, пом'яти його, але не рвати. Після цього розвернути аркуш, взяти фарби та розфарбувати його як захочеться. В результаті фарби гарно розтечуться пом'ятим аркуш.

Після вправи психолог також акцентує увагу на практичному використанні цієї вправи, яка складається з двох етапів: емоційної розрядки та релаксації.

### **«Банка крику»**

Психолог пропонує наступну вправу для відреагування емоцій. Він вказує на її простоті але не меншій ефективності. Є спеціальна банка – «банка крику». Коли дитина злиться і їй хочеться покричати, вона відкриває цю банку та направляє крик у неї. Психолог пропонує спробувати згадати ситуацію, коли дуже хотілось на когось накричати чи побити і направити свій крик в банку. Після цього банку закрити, піднести до вікна та випустити крик назовні, щоб він розвіявся і не завдав шкоди нікому.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток 3

## **ЗАНЯТТЯ 9**

**Мета:** сприяти усвідомленню дитиною власних та чужих особистих кордонів.

**Матеріали:** «Дві скриньки», склянка, кілька пляшок з водою різного кольору, вода, аркуш паперу А4, ручки, олівці, конверт, схема «Айсберг» (Додаток 7).

### **«Дві скриньки»**

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушики паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### **«Склянка води»**

Психолог ставить перед дитиною порожню склянку і починає наливати кольорову воду з різних пляшок, супроводжуючи дії розповіддю про те, як ми реагуємо на позитивні чи негативні зміни в нашому житті, а також впливи інших людей на нас. Мірою наповнення склянки водою різних кольорів, вода в склянці стає мутною та темного неприємного кольору. Психолог проводить паралель із почуттями та емоціями, що наповнюють і переповнюють людину. Коли рідина почне вилитися, акцентується увага на шкоді, яку вона завдає столу, килиму (якщо виллється). Запитує у дитини чи бувало з ним таке і як цьому запобігти? До яких наслідків може привести таке емоційне переповнення?

### **«Гнівний лист»**

Дитині пропонується згадати людину, яка викликає у неї сильний гнів та агресію та написати їй листа, виразивши усі свої почуття до неї.

Після написання листа відбувається розмова з психологом про цю людину, задаються питання: чи можеш ти сказати їй те, що написав? Чому? Чи усі почуття можна висловлювати? В яких умовах? Що таке особисті кордони і як їх можна порушити? До чого це може призвести?

Після обговорення психолог запитує у дитини що вона хоче зробити з цим листом і вони за можливості це здійснюють.

#### **«Айсберг: почуття, думки, поведінка»**

Продовжується бесіда про особисті межі людини, соціальні правила та норми. На прикладі схеми «Айсберг» психолог поясню відмінність почуттів, думок та поведінки, їх прояв і контакт з навколишнім світом та іншими людьми. Як важливо знати про свої почуття, направляти думки та керувати своєю поведінкою. Який зв'язок поведінки та спілкування, що таке конструктивне спілкування та взаємодія.

#### **«Мій світ»**

Психолог пропонує створити кожен свій світ, використовуючи ті предмети, що на його частині кімнати (проводиться уявна лінія, що відмежовує частини). Якщо комусь знадобиться предмет чи будь-яка річ, яка знаходиться на частині іншого – необхідно попросити так, щоб цю річ дали із задоволенням. Дозволяється відмовляти давати річ зі своєї території. Так психолог має можливість продіагностувати рівень напруженості та ситуативної агресивності дитини а також вміння конструктивної поведінки та комунікації.

Після завершення побудови «світу» уявна лінія стирається і кожен запрошує іншого подивитися на його «світ», розповідає про нього і про ті предмети, що використав. Психолог акцентує увагу на сприйнятті особистих меж та вміннях спілкуватися, вести конструктивний діалог.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Примітка: попросити дитину принести на наступну зустріч «окуляри агресії».

## ЗАНЯТТЯ 10

**Мета:** сформувати вміння та навички конструктивного спілкування та поведінки в конфліктних ситуаціях; розвиток емпатії та співчуття.

**Матеріали:** «Дві скриньки», ситуативні картинки «окуляри агресії», короткометражний дитячий мультфільм з повчальним змістом.

### **Мімічна гімнастика**

Психолог пропонує зробити розминку використовуючи лише м'язи обличчя. Психолог показує, а дитина, як дзеркало, повторює.

### **«Відгадай, що я відчув»**

Після розминки психолог пропонує продовжити вправу, але цього разу дитина має розказати про свій день та стан за допомогою міміки, а психолог буде вгадувати його емоції.

Після вправи дитина розповідає про те, чим хотіла поділитися. Психолог акцентує увагу на вмінні звертати увагу на емоційні прояви на обличчі людей для ефективної взаємодії.

### **«Дві скриньки»**

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушки паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### **«Відгадай, що він відчув»**

Психолог пропонує подивитися короткометражний мультфільм. Його дивляться два рази. Перший – без коментарів, під час другого дитина має відповісти на питання «що відчуває зараз цей герой?».

### **«Віддай мені»**



Психолог нагадує дитині, як вони працювали з «окулярами агресії». Зараз вони будуть виконувати вправу за тією ж схемою: в окулярах дитина агресивна, без – така, яка є насправді. Її завдання отримати предмет, який тримає в руках психолог (будь-який) діючи відповідно образу в окулярах та без них. Психолог наголошує на тому, що пройшло вже 10 занять і вона має згадати усі знання та вміння, які отримала. Починати вправу з ролі в окулярах, аби психолог зміг прослідкувати вміння зупинитися та контролювати дитиною свої емоції та поведінку в момент переходу в іншу роль.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

Додаток І

## ЗАНЯТТЯ 11

**Мета:** здійснити повторну комплексну діагностику.

**Матеріали:** «Дві скриньки», аркуші паперу А4, кольорові олівці, стимульний матеріал методик «ТАТ», «Кактус», «Дерево», пластилін.

### «Дві скриньки»

Психолог нагадує дитині про їх традицію кожної зустрічі поповнювати скриньки «пишання» та «шкодування». Дитині пропонується взяти аркушки паперу і написати записки. Вона на одному з аркушів пише те хороше, що зробила на цьому тижні і пишається цим. А на другому – те нехороше про що шкодує, обговорює це з психологом. Потім кладе їх у скриньку. Якщо дитина виправила те, про що шкодувала раніше, вона кладе додаткову записку у скриньку «пишання».

### «Неіснуюча тварина»

Дитині пропонується методика «Неіснуюча тварина» (Додаток 1): «Намалюй істоту, яка ніколи і ніде до цього часу не існувала. А потім вигадай для неї ім'я». Після закінчення малювання психолог розпитує дитину про її

малюнок. Усі відповіді дитини занотовуються та потім аналізуються, порівнюються з результатами першого тестування.

### **TAT**

Психолог пропонує роздивитися картинки та пояснити, що на них відбувається. Можна задавати уточнюючі питання, зокрема направлені на визначенні агресії героїв, співчуття, причин їх поведінки тощо. Усі відповіді дитини занотовуються та потім аналізуються, порівнюються з результатами першого тестування.

### **«Кактус»**

Психолог пропонує намалювати на аркуші паперу кактус таким, яким дитина його уявляє. Після закінчення малювання психолог задає уточнюючі питання, наприклад:

Цей кактус домашній або дикий? Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати? Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють? Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина? Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Далі дитині пропонується зліпити кактус із пластиліну. Ві може бути таким самим, як на малюнку або відрізнятись. Після завершення роботи психолог запитує чим схожі кактус виліплений та намальований, чим відрізняються. Коментарі дитини занотовуються і аналізуються (див. Додаток 8).

### **«Що відчуває чоловічок?»**

Психолог пропонує подивитися на дерево з чоловічками, знайти там такого, який схожий на неї. Потім дитина має постаратися відчутти те, що відчуває кожен з чоловічків та розказати про ці почуття.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог цікавиться у дитини чи сподобалось їй сьогодні працювати, що сподобалось найбільше. Психолог наголошує, що йому було дуже цікаво працювати з дитиною та він з нетерпінням чекає наступної зустрічі.

## ЗАНЯТТЯ 12

**Мета:** підвести підсумки роботи, закріпити результати.

**Матеріали:** «Дві скриньки», аркуші паперу А4, кольорові олівці, схема орігамі.

### «Дві скриньки»

Психолог з дитиною відкривають скриньки та підраховують кількість записок у них, роблять висновки, читають та обговорюють, говорять про зміни, що відбулися.

### «Дай пораду собі в минулому»

Дитина обирає кілька записок зі скриньки «шкодування», описує ту ситуацію та думає, яку пораду він дав би собі.

### «Я–до, я – після»

Дитині пропонується намалювати на одному аркуші себе до зустрічей з психологом та після. Обговорюють це з психологом.

### «Валіза»

Психолог пропонує «зібрати валізу», з якою дитина може покинути його кабінет. Схематично валізу малюють на аркуші паперу. У неї збирають те, що потрібно і хочеться забрати з собою: вміння, знання, навички, емоції тощо. Не забувають вилучити і те що заважатиме дитині, чого їй слід позбутися (пишуть за межами валізи). Малюнок дитина забирає з собою.

### «Орігамі в подарунок»

Психолог пропонує зробити один одному подарунок, який буде надихати, нагадувати про зустрічі та знання і вміння, що були отримані на них. Психолог висловлює бажання виготовити птаха (див. Додаток 10), який буде завжди поряд, нагадуватиме про внутрішню силу контролю, якою вже володіє дитина (або іншу фігура з обов'язковим ресурсним посилом). Дитина в свою чергу або обирає сама фігуру, яку хоче зробити, або питає у психолога, що він хоче отримати. Заздалегідь необхідно підготувати декілька варіантів схем або книгу.

**Зворотний зв'язок та прощання:** психолог та дитина обмінюються подарунками-орігамі, психолог говорить надихаючі слова, висловлює вдячність за роботу та нагадує про те, що він завжди прийде на допомогу у скруті, дає свою візитку і просить зберегти її у себе.