

# Агресивність

1. Агресивність як стан готовності до агресії та як особистісна риса
2. Дитяча агресія й агресивність: причини, наслідки, профілактика
3. Підліткова агресивність та її додання

**Роберт Берон, Дебора Річардсон:** *Агресія - це будь-яка форма поведінки, націлена на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного звернення.*

- як поведінка,
  - як намір,
  - як спричинення шкоди та завдання образ,
  - як завдання збитку живій істоті,
  - як стосунок до реципієнта, який прагне уникнути нападу
- Не варто плутати **агресію** (дії) і **агресивність** - властивість особистості, яка проявляється у готовності до агресивної поведінки. Таким чином, **агресивність** - це усвідомлювана чи неусвідомлювана схильність до агресивної поведінки.

Спочатку людина в процесі розвитку не володіє такою характеристикою, як агресивність, тому фахівці кажуть про те, що моделі агресивної поведінки засвоюються дітьми з самого народження. Агресія - це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням і частково є наслідком агресивності (властивості особистості).

- **Агресивність** (від лат. нападати) - короткочасний емоційний стан чи риса характеру людини, яка виражається в гніві, злості, діях проти інших людей, якщо вони заважають задоволенню потреб або досягненню мети.
- **Агресивність** є рисою особистості, яка виявляється у більш-менш постійному ворожому ставленні людини до інших людей, схильності до неспровокованих агресивних дій; це готовність суб'єкта до агресивної поведінки.
- У величезній кількості опублікованих робіт було показано, що багато людей ведуть себе вкрай непослідовно. Наприклад, людина, чесна в одному випадку, в іншій обстановці може хитрувати, брехати або навіть вкрати; не існує, мабуть, стійкої характеристики особистості, формує таку якість, як чесність.
- Під враженням очевидної непослідовності різних форм соціальної поведінки деякі психологи, наприклад Уолтер Мішел, задалися питанням, чи дійсно більшість людей мають стійкими рисами особистості, тобто стабільними внутрішніми психічними структурами, які б породжували однаковий тип поведінки незалежно від ситуативного контексту (Mischel, 1968).
- Ці теоретики не стверджують, що люди абсолютно непослідовні. Однак вони наполягають на тому, що поведінкова стабільність, як правило, більш обмежена, ніж прийнято вважати, і в будь-якому випадку ця стабільність частіше **здається**, а не реальна. Скоріш за все, люди перебільшують ступінь реальної послідовності в

- Насправді, існуюча послідовність в поведінці, на думку Мішела, стосується лише відносно схожих ситуацій. Люди, схильні до насильства, будуть нападати на інших, тільки якщо дана ситуація має для них певний сенс, наприклад коли вони вважають, що їх образили або критикують (Wright & Mischel, 1987).
- Хоча і вважається, що **агресивний характер** - це внутрішня стійка психічна структура, схильність реагувати певним чином на характерну ситуацію або на будь-що, (проте дослідження, на яке посилається Мішел), наводить на припущення, що в дійсності майже не спостерігається послідовності в прояві різної ступеня агресивності, що проявляється в тій чи іншій ситуації.

Чи варіюється агресивна поведінка в залежності від ситуації так само, як і інші типи поведінки?

Olweus, 1974: Говорячи про послідовність проявів агресивної поведінки слід диференціювати на ті, що є :

- від випадку до випадку (дуже розділені ці ситуації у часі) – **одночасна послідовність** – одночасна валідність агресії
- з проміжком в кілька хвилин - **тривала послідовність** - прогностична валідність.

- Агресивність як риса характеру особистості, стійка установка, позиція, готовність до скоєння агресивних дій.
- Різні люди мають різні рівні агресивності. Це означає : якщо припустити, що всі люди злі, то рівень злостивості у них різний, і за цією ознакою їх можна навіть класифікувати.
- Агресивність в сенсі агресивного характеру виражається в агресивних діях, невдоволенні, недоброзичливості тощо.
- Втім, агресивність особистості-не весь її характер, а тільки провідний комплекс в характері деяких людей.
- Психіка здорової людини відповідає на дії зовнішнього середовища не тільки агресією, але й різними іншими діями і реакціями - дружніми жестами і діями, самозахистом, поступками і втечею, цілим рядом пізнавальних процесів.
- Але якщо характер людини вкрай агресивний, ці інші нормальні можливості сильно звужуються: такі люди ведуть себе агресивно навіть в таких ситуаціях, де агресія - неадекватна і шкідлива відповідь.

**А.А.Налчалджян:** Агресивність, по-видимому, є результатом узагальнення (генералізації) агресивних дій. Наприклад, якщо агресивні дії дитини в певній ситуації заохочувалися, то в подальшому вона може, вже без нових заохочень, здійснити агресивні дії не тільки в подібних, але і в нових ситуаціях.

- Таким чином, агресивність як узагальнену установку особистості навряд чи можна вважати інстинктивною або природженою. Успадковується, мабуть, загальна агресивна тенденція, яка проявляється і зв'язується з об'єктом тоді, коли на шляху людини до мети з'являються перешкоди і взагалі неприємності. Це вроджена захисна тенденція людини.
- Хоча агресивність індивіда - більш-менш стійка риса характеру, все ж в різні періоди його притомного життя вона змінюється під впливом внутрішніх мотивів і психофізіологічних чинників, а також зовнішніх впливів.
- Крім агресивності індивідів слід говорити також про **агресивність соціальних груп**. Свого часу французький соціолог **Гюстав Лебон** і інші дослідники (Соціологи, психологи і кримінологи XIX століття) вже говорили про агресивність натовпу. Можна говорити також про різні рівні агресивності етнічних груп і націй, яка обумовлена рівнем агресивності їх членів, в першу чергу лідерів, а також агресивністю ідеології, якої ці лідери керуються. Це дає нам можливість припустити, наприклад, що німці як нація були агресивнішими за часів правління Адольфа Гітлера, ніж вони є в наші дні, наприклад в роки правління

- Одним з найбільш надійних способів виміряти рівень агресивності є вимірювання **частоти та інтенсивності** агресивних дій в умовах відсутності фрустрації і стресів або при їх однаковому рівні, коли порівнюється агресивність різних індивідів і груп.
- Під час обговорення різновидів агресії ми побачимо, що у багатьох протягом життя утворюється такий стійкий і досить високий рівень агресивності, що фахівці говорять про наявність у них «вільно плаваючого гніву», тобто агресивності. Напевно, буде правильніше говорити про «вільно плаваючу агресивність», оскільки гнів - тільки одна з емоцій, складових більш складного комплекс - агресивності.
- У такий комплекс входить ряд **пізнавальних і емоційних** компонентів: мотиви, думки з оцінкою, стійкі почуття і при актуалізації, а також ряд специфічних емоцій. Останні становлять те, що називають «ворожим комплексом».
- Саме наявність у людини агресивності як психічного якості було, очевидно, причиною того, що багато мислителів (в стародавності історики, політичні діячі та філософи, в наші дні - представники науки, на основі досвідчених даних) вважали людину злою і агресивною за своєю природою. Із сучасних мислителів досить згадати Зигмунда Фрейда, Конрада Лоренца, Арнольда Тойнбі та

## Короткий опис агресивної особистості:

- Агресивність людини - складніе психофізіологічне явище (Г. Айзенк, Г.Тач, Л. Берковіц), реакція на психотропні препарати (Д. Хілл), імпульсивність, роздратування, нетерпимість, низьке відчуття відповідальності, тривалий енурез, загострений сексуальний потяг, алкоголізм, звичка гризти нігті, прагнення нових вражень, «сексуальне лоскотання»
- Крайні форми поведінки агресивної особистості - вбивство або самогубство. Широко поширена точка зору, згідно з якою люди, здатні на ці крайні форми поведінки, завжди психічно ненормальні, не відповідає дійсності. Зокрема, дослідження психіатра А. Г. Амбрумової показали, що серед самогубців психотики складають не більше 30%.
- Злочинці, які вчинили насильницькі злочини, як показав Г. Айзенк, належать до групи людей, у яких екстраверсія + емоційність.

Принцип та закон (позитивного і негативного) поєднання (А. Налчаджян) цей закон діє як усередині особистості, так і в міжособистісних і міжетнічних, в міжгрупових відносинах. всі взаємовідносини типу «агресор- жертва », «лідер-послідовник», «панівний етнос- підлеглий етнос» - **динамічні системи**, члени яких змінюються відповідно до описаного вище закону поєднання. Немає пана без раба, ні жертви без агресора тощо.

1. Агресивність і емпатія – мають вивчатися разом



## Психоісторія людської агресивності

1. Дітовбивство в історії людства
2. Війни між народами і громадянські війни (за всю історію людства)
3. було близько 14 600 воєн, тобто приблизно 3 війни за кожен рік)
4. Вбивство рабів та полонених.
5. Геноцид (етноцид): вигнання, Холокост, Голодомор
6. Вбивства в ході здійснення насильницьких повсякденних злочинів, в результаті побутових конфліктів, на вулицях міст

# Дитяча агресія й агресивність: причини, наслідки, профілактика

- Перш ніж знаходити причини, з'ясуємо, що таке агресія у «дитячому варіанті».

Психологічний словник дає таке пояснення: “Агресія – поведінка, орієнтована на завдання шкоди об’єктам, в якості яких можуть виступати живі істоти або неживі предмети”. Отже, агресія – це поведінка, тобто це форма реагування на певні обставини, але це не почуття і не стан. До агресії спонукають такі почуття, як гнів і злість, тобто агресія – це вираз цих почуттів.

- Психологи виділяють різні форми агресії. Всі ці форми можна легко побачити в групі дитячого садка. Це і **звинувачення** або **загрози** одноліткам (“А Саша, мене вдарив! А Таня не прибрали за собою тарілку”; і **агресивні фантазії** (“Якщо не будеш слухатися, до тебе прийде міліціонер і забере тебе” і т.п.), і **образи** та **вербальні форми приниження іншого** (дражнилки або обзивання), і **руйнування продуктів діяльності іншого** (дитина ламає замок з кубиків іншого, або бруднить малюнок подруги), **знищення або псування чужих речей** (дитина може кидати чужу іграшку, спостерігаючи за реакцією власника), **безпосередній напад на іншого і заподіяння йому фізичного болю і приниження** (у дітей бійки приймають форми укусів, дряпання, хапання за волосся, застосування в якості “зброї” палок, кубиків тощо).

Але, звідки це у наймилішої, найдобрішої дитинки? Чому ні з того ні з сього вона замахується лопаткою на дівчинку в рожевому платтячку? Чому падає на коліна і починає битися головою об асфальт? Звідки це постійне бажання все поламати і зруйнувати? ...

1. Перша причина агресивності і та, яку в першу чергу необхідно виключити – це те чи інше **захворювання центральної нервової системи**. У цьому випадку необхідно звернутися до дитячого психіатра, психоневролога. Вилікувавши основне захворювання, агресивність пропаде, як симптом.
2. Захворювання виключили. Підемо далі. Агресивна поведінка виникає як **реакція внаслідок таких почуттів, як злість, гнів, роздратування; її провокує відчуття психічного чи фізичного дискомфорту, стрес, фрустрація**. Крім того агресія може виступати в якості **засобу досягнення якоїсь значущої мети, в тому числі підвищення власного статусу за рахунок самоствердження**.
3. Якщо ж ці нормальні людські почуття постійно пригнічувати, забороняти, то з часом вони накопичаться і вибухнуть з подвійною силою. Таким чином наступною причиною агресивної поведінки дитини є **накопичені почуття гніву, злості, образи, які не мали виходу, придушувалися в силу тих чи інших обставин**.
4. Ще однією причиною агресивної поведінки може бути те, що агресія виникає як засіб психологічного захисту. Адже не дарма кажуть: “Кращий захист – це напад”. Отже, **агресією дитина захищається**. “Але від чого?” – виникне запитання. Найчастіше діти дошкільного віку захищаються **від дискомфорту, який вони відчують в сім’ї; від неприйняття їх батьками**. Таким чином, їх агресивність є лише проявом (симптомом) **набагато більш серйозного порушення – відсутності базової довіри до світу**. У цьому випадку дитина своєю агресивністю кличе на допомогу, намагається звернути увагу на ті почуття, з якими сама впоратися невзможі. Дитина відчуває, що агресія – це єдиний спосіб проявити свою силу і вижити. Агресію малюка провокує його оточення, яке не приймає дитину такою, якою вона є, не любить її безумовно, з яким малюкові емоційно дискомфортно.

5. Наступна причина – це **порушення сімейного виховання. Непослідовність** (наприклад, мама дозволяє, тато забороняє), **вседозволеність** або навпаки **надмірна кількість заборон, занадто сильна організованість** ... Якщо, наприклад, не звертати увагу на агресивну поведінку дитини (що роблять багато батьків, думаючи, що переросте), то незабаром дитина вирішить, що це абсолютно нормальна поведінка і буде продовжувати видавати агресивні реакції. Якщо ж все забороняти і занадто багато вимагати від дитини, її почнуть преповнювати негативні почуття, які незабаром спровокують агресію.
6. Також агресія може бути **результатом накопиченої енергії**. Всі ми знаємо, що у дітей “батареяка” розряджається дуже повільно))) Здорова дитина постійно рухається, всім цікавиться, вона не може довго сидіти на місці. Якщо ж їй забороняти бігати, стрибати, змушувати сидіти тихо на лавочці, щоб не спітніти і не захворіти, або не впасти і не зламати ноги, вся енергія, яка нікуди не дінеться просто так, знайде вихід через інші ворота – агресивність.
7. Можливо, малюк **проявляє агресію тому, що не вмів по-іншому, не знає як іншим способом отримати бажане, не знає як правильно спілкуватися з іншими дітьми** ... Малюк ще не вмів спілкуватися, не знає як вчинити, якщо йому щось не сподобалося в грі з однолітками (це стосується маленьких дітей, або тих, які в силу різних причин довго не потрапляли в оточення однолітків). Перше, що спадає йому на думку – це вдарити кривдника. І він це робить. З цією поведінкою дуже легко впоратися. Просто покажіть малюкові як правильно вчинити. Скажіть, що все можна вирішити словами, поясніть, що іншому боляче, образливо і неприємно, попросіть уявити, якщо б його так само вдарили.
8. Ще одна причина агресивної поведінки дитини: **якщо вдома дитина бачить сварки і бійки між батьками, якщо фізичне покарання, удари по руках, по попів, по щоках в сім’ї вважаються нормою, дитина також вважає, що вдарити дівчинку лопаткою по руці – це єдиний спосіб пояснити їй, що не можна чіпати замок, тільки що побудований**. Маленька людина, яка прийшла у цей світ, ще не знає всього, вона вбирає, як губка, всі моделі поведінки значимих дорослих. З цього можна з упевненістю в 99% сказати, що агресивна дитина бита вдома. Якщо не паском по попів, то по руках.
9. Ще одна причина, яку виділяють психологи – це **порушення дослідницької активності дитини**. Маленька дитина вдарить маму по щоці і дивиться, а що буде далі. Штовхне іншу дитину і спостерігає з інтересом за розвитком подій. Такі “дослідження” часто властивий дітям з порушеннями розвитку емоційної сфери, оскільки вони не можуть оцінити емоційні наслідки своїх дій.

Таким чином, познайомившись з можливими причинами агресивної поведінки дитини, ми бачимо, що саме ми, батьки, несемо відповідальність за прояви агресії в небажаних формах нашими дітьми. І тільки ми, батьки, будучи значущими дорослими для дитини, можемо щось змінити.

- Здорові діти молодшого дошкільного віку, які займають активну позицію, поведуться агресивно щодо реалізації бажань, які виникають, коли вони ще не освоїли конструктивні способи взаємодії та не навчилися стримувати власні імпульси. Це легко можна спостерігати на дитячих майданчиках, де матусям доводиться вчити дітей ділитися іграшками, не забирати в інших дітей те, що сподобалось, не кривдити інших дітей, уміти просити тощо.

Для дитини, яка готується вступити до школи, **агресивна поведінка** загрожує значними неприємностями, які не дозволять організуватися та налаштуватися на навчання, тому що така дитина поглиблена в емоційні переживання підозр, образи та страху.

У більшості випадків у **агресивних дітей** спостерігаються підозрілість і настороженість, вони першими розпочинають сварки та бійки, а провину за це перекладають на інших. Такі діти іноді не можуть самотужки оцінити власну **агресивність**: вони не помічають, що викликають в оточуючих страх і занепокоєння. Навпаки: їм здається, що увесь світ прагне скривдити саме їх. Отже, виходить зачароване коло: **агресивні діти** бояться та ненавидять оточуючих, а ті, у свою чергу, бояться їх. У палітрі почуттів **агресивних дітей** переважають похмурі тони, кількість реакцій навіть на стандартні ситуації є дуже обмеженою, найчастіше — це захисні реакції. Крім цього, діти такого віку не

- **Агресивні діти** потребують розуміння та підтримки дорослих, тому головне завдання педагогів і батьків полягає в наданні їм посильної та своєчасної допомоги. Припустити, що дитині властива **агресивність**, можна лише тоді, коли впродовж не менш ніж шести місяців у її поведінці часто домінують (переважають) такі ознаки:
  - втрачає контроль над собою;
  - сперечається та свариться з дорослими;
  - відмовляється дотримувати правил;
  - навмисно дратує людей;
  - звинувачує інших у своїх помилках;
  - гнівається та відмовляється зробити що-небудь па прохання дорослих або однолітків;
  - заздрісна, мстива і чутлива;
  - швидко реагує на різні дії оточуючих, які нерідко дратують її.

Дитині, у поведінці якої переважає більшість із названих **ознак агресивності**, необхідна допомога фахівця — психолога або лікаря.

Як зазначалося вище, **агресивні діти** б'ються, кусаються та штовхаються, а іноді у відповідь на яке-небудь (навіть доброзичливе) звертання до них «вибухають» і гніваються через безліч неістотних причин. Слід зазначити, що **агресивні діти** поведуться так саме тому, що не знають, що можна поводитися інакше, — на жаль, їхній поведінковий репертуар досить убогий. Якщо ж педагоги та батьки пояснять (або продемонструють) **агресивним дітям** можливі способи реагування в тій чи іншій ситуації, нададуть їм можливість обирати якийсь із запропонованих способів поведінки, вважаємо, що діти відгукнуться на пропозицію, і спілкування з ними стане ефективнішим і приємнішим для всіх. Отже, дорослим необхідно навчити **агресивних дітей** прийнятних способів виявлення гніву.

- Щоправда, психологи не рекомендують щоразу стримувати емоцію гніву, оскільки через це ми можемо стати своєрідною «скарбничкою гніву». Крім цього, якщо людина повсякчас стримуватиме свій гнів, рано чи пізно вона все-таки відчує необхідність вилити його, але вже не на того, хто викликав це почуття, а на того, хто потрапив під руку, або на того, хто слабкіший і не зможе дати відсіч. Стримуватиме свій гнів, рано чи пізно вона все-таки відчує необхідність вилити його, але вже не на того, хто викликав це почуття, а на того, хто потрапив під руку, або на того, хто слабкіший і не зможе дати відсіч.

Попереджаємо: невиражений, прихований гнів може стати однією із причин психосоматичних розладів, саме тому від гніву необхідно звільнятися, але у прийнятний спосіб.

Після того як **агресивна дитина** опанує прийнятні способи виявлення гніву, потрібно навчити її навичок розпізнавання власного емоційного стану та контролю над ним, уміння тримати себе в руках у ситуаціях, які провокують вибухи гніву; формувати в дитини здатність співчувати, співпереживати. Дорослим необхідно бути уважними до потреб дитини, повсякчас демонструвати модель неагресивної поведінки, бути послідовними, караючи дитину, і карати тільки за конкретні неприйнятні вчинки.

## Шапарь В.Б., Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми

- Кращою гарантією хорошого самовладання і адекватної поведінки дітей є вміння батьків володіти собою. На жаль, багато батьків самі не вміють керувати власним гнівом. Їх діти в процесі виховання навряд чи засвоять навички адекватного вираження агресії. Нижче подано загальні рецепти, які допоможуть **батькам уникнути впливу їх власного гніву на відносини з дитиною.**

1. Налагодьте взаємини зі своєю дитиною, щоб він відчував себе з вами спокійно і впевнено:
  - - слухайте свою дитину.
  - - проводите разом з ним якомога більше часу.
  - - діліться з ним своїм досвідом.
  - - розповідайте йому про своє дитинство, дитячих вчинках, перемоги і невдачі.
  - - якщо в сім'ї кілька дітей, постарайтеся спілкуватися не тільки з усіма разом, але приділяйте своє «безроздільне» увагу і кожному з них окремо.
2. Слідкуйте за собою, особливо в ті хвилини, коли ви перебуваєте під дією стресу і вас легко вивести з рівноваги:
  - Якщо ви роздратовані, по можливості відкладіть або скасуйте всі спільні з дитиною справи, поки ви не заспокоїтеся;
  - Якщо яка-небудь ситуація вимагає вашого втручання, звертайтеся з дитиною спокійно, не висловлюйте свої негативні емоції;
  - намагайтеся не торкатися до дитини в хвилини роздратування.



3. Якщо ви засмучені, то діти повинні знати про свій стан

- Прямо говорите дітям про свої почуття, бажання і потреби: «Я дуже засмучена, хочу побути одна. Пограйте, будь ласка, в сусідній кімнаті» або: «Справи на роботі вивели мене з себе. Через кілька хвилин я буду спокійний, а зараз, будь ласка, не чіпай мене».

4. У ті хвилини, коли ви засмучені або розгнівані, зробіть для себе що-небудь приємне, що могло б вас заспокоїти:

- прийміть теплу ванну, душ;
- випийте чаю;
- зателефонуйте друзям;
- зробіть «заспокійливу» маску для обличчя;
- просто розслабтеся, лежачи на дивані, послухайте улюблену музику.

5. Намагайтеся передбачити і запобігти можливим неприємностям, які можуть викликати ваш гнів:

- Не давайте дитині грати з тими речами і предметами, якими ви дуже дорожите;  
- Не дозволяйте виводити себе з рівноваги. Вмійте передчувати настання емоційного зриву і не допускайте цього, керуючи собою (подумайте про щось приємне) і ситуацією.

6. До деяких особливо важливих подій слід готуватися заздалегідь. Постарайтеся передбачити всілякі нюанси і підготувати дитину:

- Вивчайте сили і можливості вашої дитини;  
- Якщо вам належить зробити перший візит (до лікаря, в дитячий садочок тощо), продумайте все заздалегідь;

- Агресивна дитина, як правило поводиться досить деструктивно, це пов'язано з непередбачуваними емоційними спалахами, проблема навчання агресивної дитини прийнятним способом вираження гніву - одна з найгостріших і важливих проблем, що стоять перед дорослими.
- **Існує чотири основних способи поведінки з гнівом:**
- - Прямо (вербально або невербально) заявити про свої почуття, давши вихід негативним емоціям;
- - Висловити гнів в непрямій формі, зганяючи його на людину або предмет, який представляється безпечним. Чи не відреагувавши відразу, людина рано чи пізно відчує необхідність виплеснути гнів з себе, але не на того, хто викликав це почуття, а на того, хто підвернеться під руку, хто слабший і не може дати відсіч. Такий вираз гніву отримало назву переносу;
- - Стримувати свій гнів, заганняючи його всередину. В цьому випадку поступово накопичуються негативні почуття сприяють виникненню стресу;
- - Стримувати агресію заздалегідь, не даючи їй можливості розвинути. При цьому людина намагається з'ясувати причину гніву і усунути її в найкоротший термін.

Іноді агресія проявляється в **пасивно-агресивній формі**: агресивна дитина намагається зробити все негативні дії і вчинки (штовхається, щипає) нишком. Ця форма прояву гніву найбільш руйнівна. У цьому випадку в процесі корекційної роботи бажано навчити дітей прийнятним **способам зняття емоційної напруги, таким, як:**

- - Перенесення гніву на безпечний предмет (гумові іграшки, м'ячі, паперові кульки, музичні інструменти тощо);
- - Вербальне вираження гніву у ввічливій формі ( «Я злюся», «Я сердитий»);
- - конструктивні навички взаємодії з однолітками і дорослими в конфліктних ситуаціях.

**До позитивних способів вираження гніву відносяться:**

- - Вміння вербально направити гнів на об'єкт. При цьому виражається основна скарга, без ухилень в сторону;?
- - Ввічливе, коректне вираження негативних емоцій;
- - Прагнення знайти конструктивне рішення. Перенесення почуттів на безпечні об'єкти корисні в основному для маленьких дітей, які не завжди можуть вербалізувати свої думки і тим більше почуття. Для роботи з такими дітьми потрібні гумові іграшки, каучукові кульки, які можна кидати в ванну, наповнену водою, подушки, поролонові м'ячі, мішень з дротиком, «стаканчик для крику», молоток, цвяхи і обрізок колоди, спортивний інвентар тощо - всі ці предмети потрібні для того, щоб дитина не направляла гнів на людей, а переносила його на неживі предмети, вихлюпувала в ігровій формі. Така техніка корисна при роботі з боязкими, невпевненими в собі дітьми.

- Агресивна дитина часто має сильні м'язові затиски, особливо в області обличчя і кистей рук. Тому їй корисні **будь-які релаксаційні вправи**.
- Агресивна дитина іноді виявляє агресію лише тому, що не знає інших способів вираження почуттів. Завдання дорослого - навчити їх виходити з конфліктних ситуації прийнятними способами. З цією метою в групі (або в колі) можна обговорити з дітьми конфліктні ситуації, які найбільш часто зустрічаються. Зниженню рівня агресії сприяє розвиток емпатії.

**Емпатія** - розуміння емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини.

- Розуміння іншої людини шляхом емоційного вчування в його переживання. Термін ввів в психологію Е. Тітченер, узагальнив розвинуті у філософській традиції ідеї про симпатію з теоріями вчування Е. Кліффорда та Т. Ліппса.

Розрізняють емпатію:

- 1) **емоційну** - засновану на механізмах проекції і наслідування моторним і афективним реакціям іншого;
- 2) **когнітивну** – що базується на інтелектуальних процесах - порівнянні, аналогії тощо;
- 3) **предикативну** - виявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

Як особливі форми емпатії виділяють:

- 1) співпереживання - переживання тих же емоційних станів, які відчуває інший, через ототожнення з ним;
  - 2) співчуття - переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншого.
- Важливою характеристикою процесів емпатії, що відрізняє її від інших видів розуміння, таких, як ідентифікації, прийняття ролей, децентрації тощо, є слабкий розвиток рефлексивної сторони, замкнутість в рамках безпосереднього емоційного досвіду.
  - Встановлено, що емпатійна здатність зазвичай зростає з поглибленням життєвого досвіду; емпатія легше реалізується при схожості поведінкових і емоційних реакцій суб'єктів.
  - Розвивати емпатію і формувати інші позитивні якості можна під час спільного читання. Обговорюючи прочитане, дорослий заохочує дитину висловлювати свої почуття. Крім цього корисно складати з дитиною казки, історії. Бажано, щоб в процесі читання батьки розмовляли з дітьми про почуття, які пробуджують в них ті чи інші дії героїв.

Спостерігаючи агресивні спалахами дитини, психолог може продемонструвати батькам або вихователям такі прийоми впливу:

- 1) використання фізичної перешкоди перед назріваючої спалахом гніву. Бажано навчити дитину зупинити занесену для удару руку, утримати за плечі і твердо сказати «не можна»;
- 2) перемикання уваги дитини на цікаву іграшку чи якесь заняття;
- 3) м'яке фізичне маніпулювання (спокійно взяти дитину на руки і понести його з місця конфлікту);
- 4) видалення фрустрируючого об'єкта.

- Питаннями психологічних особливостей прояву агресивності підлітків займалися такі психологи і педагоги, як Авдулова Т.П, Бреслава Г.Е, Бандура. А, Мардахаєв Л.В, Семенюк Л. М та інші.

**Агресія** - це поведінка, пов'язана з нанесенням фізичної або моральної травми іншій людині або загрози такої [Мардахаєв Л. В.].

С.Л. Соловйова виділяє чотири умови, при наявності яких можна говорити про агресивну поведінку:

- в контексті соціальних взаємин, тобто ситуації спілкування між собою двох або більше людей;
- при наявності мети або результату агресивних дій;
- при демонстрації переваги в силі або застосування сили до людини, групи людей;
- коли метою або результатом дій є заподіяння шкоди.

**До причин агресивної поведінки підлітків відносять:**

- особисті проблеми,
- неблагополуччя сім'ї,
- сімейні конфлікти,
- невдоволення власною зовнішністю.

Для підлітків характерні такі **види агресивної поведінки**:

- **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи;
- **Непряма** - дії непрямі, тобто манівцями спрямовані на іншу особу (плітки, злобні жарти), або ні на кого не спрямовані вибухи люті (крик, тупання ногами, ляскання дверима).
- **Вербальна** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск, сварка), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокляття, лайка).
- **Роздратування** - готовність до прояву при щонайменшому збудженні, запальності, різкості, грубості.
- **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих, обумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ.
- **Підозрілість** - недовір'я і обережність по відношенню до людей, засновані на переконанні.



Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків, як вказують Н. М Платонова, Г. Е. Бреслава, Е. В Змановська та інші, включає в себе кілька найбільш поширених **методів**:

- корекція агресивної поведінки через творче вираження (технології арт-терапії різної спрямованості);
- корекція агресивної поведінки через участь у тренінговій групі з метою формування навичок адаптивної і конструктивної поведінки (через тренінг навичок, сюжетно-рольові ігри, групові дискусії тощо).

Корекція агресивної поведінки підлітків може реалізовуватися через такі **об'єктивні і оптимальні педагогічні умови** :

- систему діагностики, профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків є обов'язковим компонентом цілісного педагогічного процесу школи;
- організацію роботи з корекції агресивної поведінки у взаємодії групи фахівців (заст. директора з виховної роботи, соціальний педагог, педагог-психолог, класний керівник, вчитель-предметник);
- організацію корекційної роботи, заснованої на принципах особистісно-орієнтованого підходу, поваги до особистості і прийняття індивідуальності кожного підлітка;
- організацію ефективної взаємодії педагогів з батьками агресивних підлітків, їх взаємну відповідальність за результати корекційної роботи.

Таким чином, **корекція агресивної поведінки** - це гнучке чергування і комбінування методів і прийомів поведінки дорослого в залежності від особливості виду та вираженості мінливого поведінки підлітка.

Корекція агресивної поведінки підлітків повинна носити **комплексний, системний характер** і враховувати основні характерологічні **особливості** агресивних підлітків (відсутність контролю над своїми емоціями, обмежений набір поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях, відсутність емпатії, рівень тривожності).

Особливе місце в корекційній роботі слід приділяти формуванню кола **інтересів** підлітка на основі особливостей його характеру і здібностей.

## • Рекомендації батькам підлітків:

- Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності, лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- Дайте дитині можливість реалізувати свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність при цьому значно знизилася.
- Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або лихослів'я про своїх друзів або колег.
- Важливо, щоб дитина повсякчас відчувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна і важлива для вас.
- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, у всіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше вибухають «бурі». Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші можливі способи виходу з конфліктної ситуації. Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх