

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4911373>

УДК 376.42

**Мазур Е.Н.**

*Мазур Елена Николаевна*, кандидат биологических наук, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет, Россия, 164524, г. Северодвинск, Торцева, 6. E-mail: e.mazur@narfu.ru.

## **Психогимнастические упражнения как средство снижения уровня агрессивности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития**

**Аннотация.** В статье описано значение психогимнастических упражнений как средства снижения уровня агрессивности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. В результате исследования было установлено, что большинство детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития имеют высокий уровень агрессивности. Психогимнастика способствует формированию умения осознавать и выражать свои чувства и эмоциональные состояния, а также развитию умения осознавать эмоции и невербальное поведение других людей. Разработанный курс психогимнастических упражнений включает в себя три этапа.

**Ключевые слова:** агрессивность, младшие школьники, задержка психического развития, психогимнастические упражнения.

**Mazur E. N.**

*Mazur Elena Nikolaevna*, Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor, Northern (Arctic) Federal University, Russia, 164524, Severodvinsk, Torzeva, 6. E-mail: e.mazur@narfu.ru.

## **Psycho-gymnastic exercises as a means of decreasing the level of aggressiveness in junior schoolchildren with mental retardation**

**Abstract.** The article describes the importance of psychogymnastic exercises as a means of reducing the level of aggressiveness in children of primary school age with mental retardation. As a result of the study, it was found that the majority of children of primary school age with mental retardation have a high level of aggressiveness. Psychogymnastics promotes the formation of the ability to be aware of and express their feelings and emotional states, as well as the development of the ability to be aware of the emotions and nonverbal behavior of other people. The developed course of psychogymnastic exercises includes three stages.

**Key words:** aggressiveness, junior schoolchildren, mental retardation, psycho-gymnastic exercise.

**М**ладший школьный возраст является важным периодом для формирования эмоционально-волевой и личностной сфер психики человека. У ребенка в этом возрасте закладываются и проявляется до 70% личностных качеств. Переходя в новую социальную среду, младший школьник может проявлять

агрессивность, которая в свою очередь вызвана социальными внутренними и внешними переменами.

Проблеме агрессивности посвящено много исследований как в нашей стране, так и за рубежом. С точки зрения З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, инстинктивное влечение к власти и агрессии глубоко за-

ложено в человеке. О связи эмоционального интеллекта и агрессивности писали Кочетова Ю.А. и Климакова М.В. Причины агрессивности младших школьников описали такие авторы, как Берковиц Л., Захаров А.И., Сагатовская Л., Глейзер Б., Гаспарова Е.М.

Особенности агрессивности младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР) изучали Шипицына Л.М., Ковалев В.В., Мамайчук И.И., Тригер Р.Д., Сычевич И.В., Литош Н.Л., Королева Ю.А., Михайлова Е.В., Писарева Т.Б., Игнатова Ю.А., Йокубаускайте И.К.

Глейзер Б., Гаспарова Е.М., Левитов Н.Д., Сирс Р., Хекхаузен Х. уделяли особое внимание исследованию биологических факторов, влияющих на детскую агрессивность [2]. Захаров А.И., Сагатовская Л. и другие авторы представляют факты, подтверждающие, что жестокое обращение с ребенком увеличивает вероятность того, что он сам станет таковым. Поэтому, если у детей отсутствуют эмоциональные и личностные связи, то они могут вести себя агрессивно [2].

При этом работы Берковиц Л., Бютнер К., Миллер А., Поппер П., Раншбург И. говорят о том, что проявления агрессивности бывают в этом возрасте разными. Агрессивные дети часто являются отстающими в учебе, но сомнительной остается обусловленность агрессивного поведения школьной неуспеваемостью, так как среди агрессивных младших школьников встречаются и интеллектуально и социально развитые дети. Агрессивность для них это способ самовыражения [1].

Из вышесказанного можно выделить пять основных причин агрессивности младших школьников: органические; наследственные (наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребенка); социально-бытовые; учебные (конфликты с одноклассниками и т.д.); ситуативные (ответная агрессивность на присутствие новых взрослых или сверстников; чувствительность к оценке, осуждению, порицанию и т.д.) [3].

Наше исследование является актуальным, поскольку связано с решением задачи, поставленной в п.1.8. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ - «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия». В соответствии с этой задачей должны проводиться диагностика и коррекция эмоциональных нарушений, к которым относится и агрессивность у детей с отклонениями в развитии.

На наш взгляд, психогимнастические упражнения являются наиболее эффективным средством для снижения уровня агрессивности, так как, проигрывая жизненные ситуации, ребенок учится бесконфликтному поведению и снятию нервозности.

Цель исследования состояла в разработке курса психогимнастических упражнений для снижения уровня агрессивности у детей младшего школьного возраста с ЗПР.

Методологической основой явились теоретические положения о связи эмоционального интеллекта и агрессивности Кочетовой Ю.А., Климакова М.В.; исследования особенностей агрессивности детей с ЗПР Р.Д. Сычевич и Королевой Ю.А.; а также методика проведения психогимнастических упражнений Чистяковой М.И.

Экспериментальной базой для исследования послужила МАОУ «СОШ №3» г. Северодвинска. В исследовании приняли участие 26 детей 9-11 лет с диагнозом ЗПР.

Для выявления уровня агрессивности было проведено анкетирование учителей. С целью выявления склонности детей к определенному типу агрессивного поведения была использована методика «Агрессивное поведение» Е.П.Ильина, П.А.Ковалева. Графическая методика «Кактус» помогла исследовать эмоционально-личностную сферу детей младшего школьного возраста. Данные методики

были адаптированы для детей младшего школьного возраста с ЗПР.

По результатам исследования установлено, что большинство детей младшего школьного возраста с ЗПР имеют высокий уровень агрессивности. Дети испытывают трудности в произвольности своего поведения, что скорее всего связано с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Им сложно понимать не только эмоции и чувства, но и невербальный язык общения. Они выбирают неправильные модели поведения в социальной среде. В то же время для детей с ЗПР характерна чувствительность.

Младшие школьники с ЗПР имеют большую склонность к косвенной физической агрессии. Также у них ярко выражена косвенная вербальная агрессия. Слабее у детей с ЗПР проявляются прямая вербальная и прямая физическая агрессия. Установлено, что младшие школьники с ЗПР имеют большую склонность к косвенным видам агрессии, чем к прямым.

Однако по одной методике из трех зафиксирован средний и низкий уровень агрессивности у детей с ЗПР. Такие дан-

ные могут быть обусловлены тем, что «рисование» имеет успокаивающее воздействие на психику человека. За агрессией может следовать раскаяние.

Для детей с ЗПР характерны такие черты поведения, как агрессивность, импульсивность и тревожность. Также им присущ эгоцентризм, демонстративность и стремление к лидерству. Тем не менее у небольшого числа младших школьников с ЗПР наблюдаются и положительные черты характера, такие как миролюбивость, доброта и общительность. Но в то же время они чувствуют неуверенность в себе и одиночество.

Анализ полученных данных позволил выделить основные направления работы по снижению уровня агрессивности. С помощью разработанных занятий по психогимнастике мы попытались понизить уровень агрессивности. Благодаря смене деятельности, использованию игровой формы, занятия были интересны детям с ЗПР.

В таблице 1 представлены способы и пути создания экспериментальных условий, направленных на снижение уровня агрессивности:

Таблица 1. Методика формирующего эксперимента.

| Экспериментальные условия   | Способы и пути их создания   |
|---|--|
| Формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, понимать невербальное поведение других людей | Реализация условия достигается путем:<br>-упражнений, этюдов и игр, направленных на коррекцию и развитие мимики, пантомимики и выразительных движений,<br>-демонстрации правильного выполнения задания при затруднении,<br>- сопровождения устным инструктажем выполнение заданий детьми.        |
| Развитие осознания собственных и чужих эмоций   | Реализация условия достигается следующим путем:<br>- часть занятий содержит изобразительную деятельность, направленную на осмысление собственных и чужих эмоций,<br>-включение в занятие музыкального сопровождения,<br>-моделирование положительного поведения в этюде или игре,<br>-рефлексия. |

Основываясь на данных исследования, мы выдвинули следующую гипотезу: психогимнастические упражнения могут способствовать снижению уровня агрессивности детей младшего школьного возраста с ЗПР при условии

формирования умения осознавать и выражать свои чувства, эмоциональные состояния и в случае развития умения осознавать эмоции и невербальное поведение других людей.

Для реализации первого условия мы использовали упражнения, этюды и игры, направленные на коррекцию и развитие мимики, пантомимики и выразительных движений. При затруднении выполнения ребенком психогимнастического упражнения производилась демонстрация правильного выполнения задания в сопровождении устного инструктажа со стороны ведущего.

Для реализации второго условия мы включали в структуру занятий курса психогимнастики изобразительную деятельность, направленную на осмысление собственных и чужих эмоций. Также после проигрывания этюдов и игр проходили беседы-рассуждения, на которых дети рефлексировали поведение персонажей. После чего этюд или игра заново проигрывалась, но персонажи уже вели себя правильно. Большинство психогимнастических упражнений сопровождалось музыкой, которая помогала детям быстрее войти в нужное эмоциональное состояние.

Разработанный нами курс психогимнастических упражнений включает в себя 3 этапа: начальный, основной и завершающий. Все 3 этапа связывала общая тематика - «Времена года». Она должна была помочь детям быстрее погрузиться в нужное эмоциональное состояние на занятии.

Начальный этап состоял из 3х занятий, основной целью которых были коррекция черт характера и развитие положительных эмоций, таких как радость, удивление, интерес, смелость и доброта. Данные эмоциональные состояния лучше всего помогли отразить такие времена года,

как весна и лето. Благодаря небольшой эмоциональной нагрузке, позитивному настрою и рефлексии заданий дети лучше понимали, что им нужно делать на занятиях и, следовательно, им было легче раскрепоститься для выполнения упражнений.

На основном этапе происходило активное включение упражнений с проигрыванием, наряду с положительными эмоциями, и отрицательных социально-окрашенных эмоций и черт характера: отвращение, презрение, чувство вины, эгоистичность, гнев и т.д. Эти занятия соответствовали у нас таким временам года, как осень и зима. После выполнения упражнения с нежелательным поведением персонажа проходила беседа, в которой ребята анализировали это поведение, а затем моделировали и упражнялись в желательном. На этом этапе происходило частичное закрепление пройденного материала. Так, в этюде «Я так устал» детям предлагалось представить, как они складывают учебники в рюкзак и идут в школу: они показывали, как несут этот тяжелый-тяжелый рюкзак в школу. Вот они остановились, положили рюкзак у своих ног и говорят: - Я так устал, - Я очень устал. Звучала музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал». Повторялись выразительные движения: стоят, руки висят вдоль тела; плечи опущены. Повторялись движения 3 раза.

На завершающем этапе курса психогимнастических упражнений дети закрепляли полученные знания в специально подобранных упражнениях путем проигрывания более сложных чувств и эмоций. Этот этап проходил в одно занятие и соответствовал «весне».

Занятия соответствовали следующей структуре:

I фаза. Разыгрывание мимических и пантомимических этюдов. Цель этапа: отображение разных эмоциональных состояний и формирование модели изображения основных эмоций и социально окрашенных чувств. Дети знакомились с мимикой, позой, жестом, походкой. Так, в этюде «Игры в воде» предлагалось пред-

ставить, что дети находятся на море. «Светит солнце, волны мягко ложатся на берег и тихо зовут к себе. Вы бросаетесь к морю и с разбега прыгаете в воду, брызгаетесь во все стороны. Заплыв на глубину, вы задерживаете дыхание и ныряете. Немного посидев под водой, вы выскакиваете обратно из воды. Снова набрали в грудь побольше воздуха и снова ныряете. (Дети играют, соревнуются друг с другом. Вовсю брызгаются.) Так здорово после купания растянуться на теплом песке!». Дети действовали в соответствии с фабулой рассказа, звучала музыка А. Лемуан «Этюд». С прекращением музыки выходили на берег.

II фаза. Обучение выражению отдельных эмоций и личностных черт. Цель этого этапа - обучение выразительному отображению чувств, обусловленных социальной средой, и их моральная оценка. На этой фазе происходила не только инсценировка этюда, но и обсуждение нежелательного поведения персонажа в этюде. После обсуждения этюд повторялся, но уже с моделью желательного поведения. Также на этой фазе занимались изобразительным творчеством: ребята знакомились с мимикой и пантомимикой в рисунках, игрой в кляксы и тематическим рисованием.

III фаза. Коррекция отдельных черт и настроения ребенка, тренинг стандартных ситуаций. На этом этапе проводились игры, направленные на развитие внимания, памяти и на преодоление двигательного автоматизма. Так, в этюде «Раздумье» детям предлагалось показать, как они в лесу собирают грибы. И вот они случайно заблудились. То в одну сторону пойдут, то в другую – выход из леса никак не получается найти. Наконец они выходят на перекресток лесных дорог. Но в какую сторону идти? (Во время этюда звучала музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».) Выразительные движения: ребенок делал вид, что раздумывает, в какую сторону повернуть.

IV фаза. Заключительная фаза занятий была посвящена психомышечной тренировке. Дети учились приемам саморасслабления. Так, в этюде «Солнышко и туч-

ка» дети представляли, как они с корабля вернулись обратно на землю. Они так устали за весь день, что легли полежать на теплый песок. Солнце зашло за тучку, стало свежо. Уставшие путешественники сжались в комок, чтобы согреться, и задержали дыхание. Солнце вышло из-за тучки. Стало снова жарко, ребята расслабились. Разморило их на солнце (на выдохе).

Во время проведения занятий мы применяли такие направления психогимнастики, как мимика и пантомимика. Также активно использовались изобразительное творчество и музыка: мелодии сопровождали большую часть упражнений, а рисование проводилось через занятие.

На протяжении всего курса психогимнастики соблюдались следующие правила проведения занятий: наличие постоянной группы, участие в этюдах, играх и упражнениях всех детей (если этюд рассчитан на меньшее количество детей, то он повторялся до тех пор, пока все дети не поучаствуют); роли распределялись либо по желанию детей, либо их распределял педагог-психолог, исходя из индивидуальных особенностей детей.

Также на занятиях мы применяли следующие методы и приемы: практические и словесные методы: беседу, демонстрацию (при возникновении сложностей с выполнением заданий). Сроки реализации: один календарный месяц, который включает в себя восемь занятий, проводимых два раза в неделю по 35 минут.

Для оценки эффективности проделанной работы был произведен сравнительный анализ эмпирических показателей, полученных до и после проведения психогимнастики. Результаты статистической обработки по методам  $F^*$  критерия — углового преобразования Фишера и  $T$ -критерия Вилкоксона показали, что после курса психогимнастических упражнений различия между экспериментальной и контрольной группами в уровне агрессивности статистически определены.

Мы показали, что психогимнастические упражнения способствуют снижению

уровня агрессивности у младших школьников с задержкой психического развития, поскольку они направлены на коррекцию и развитие эмоционально-волевой сферы ре-

бенка. С их помощью у детей формируются навыки понимания эмоций и умение их контролировать, а также способность снимать с себя нервное напряжение.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Королева Ю.А. Психологическое сопровождение младших школьников с задержкой психического развития в условиях интеграции // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения : сб. материалов XV междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2010.
2. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием // Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007.
3. Основные теории агрессии // Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Б., 2005. URL: <https://studfiles.net/preview/3004074/page:4/>. (дата обращения 24.01.2020)

#### REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Koroleva Ju.A. Psihologicheskoe soprovozhdenie mladshih shkol'nikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitija v uslovijah integracii // Psihologija i pedagogika : metodika i problemy prakticheskogo primeneniya : sb. materialov XV mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / pod obshh. red. S.S. Chernova. Novosibirsk: Izd-vo NGTU, 2010.
2. Litosh N.L. Psihologo-pedagogicheskaja harakteristika detej s zaderzhannym psihicheskim razvitiem // Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : uchebnik / pod obshh. red. L.V. Shapkovoj. M.: Sovetskij sport, 2007.
3. Osnovnye teorii agreszii // Belgorodskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledova-tel'skij universitet. B., 2005. URL: <https://studfiles.net/preview/3004074/page:4/>. (data obrashhenija 24.01.2020)

Поступила в редакцию 18.05.2021.  
Принята к публикации 21.05.2021.

#### *Для цитирования:*

Мазур Е.Н. Психогимнастические упражнения как средство снижения уровня агрессивности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития // Гуманитарный научный вестник. 2021. №5. С. 109-114. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/05/Mazur.pdf>