DOI https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.10(1).2026.13
UDC 37.015.3:[159.922.73:316.613.434

AGGRESSIVE BEHAVIOUR IN CHILDREN: CAUSES AND WAYS TO ADDRESS IT IN TODAY'S WORLD

Irina Tovkach
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Pedagogy
and Psychology Department,
PI HEI «International Humanitarian
and Pedagogical Institute «Beit Hana»»,
5D, Uspenskaya Square, Dnipro, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-3848-3824
e-mail: y.tovkach@npu.edu.ua

Victoria Agiliar Tukler
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Preschool Education,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova St., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0000-5548-1938
e-mail: v.v.ahiliar-tukler@npu.edu.ua

Abstract. *This article examines the nature of the concept of aggression and aggressive behaviour in adults and children. It identifies various definitions of aggression as one of the internal psychological determinants of behaviour in adults and children. It is noted that psychological, social and personal factors, which operate within the context of the individual and are directly linked to a specific life situation, play a decisive role in human aggressive behaviour (in both adults and children). A theoretical analysis of the concept of aggression points to the need to study this phenomenon in order to gain a better understanding.*

An analysis has been carried out of the concept of 'aggression' and its impact on the emotional state of adults and children, as well as an understanding of constructive aggression and the ways in which it manifests itself. It was found that third- and fourth-year students pursuing a Bachelor's degree, both full-time and part-time, recognise that aggression is a manifestation of negative emotions and that aggression should be expressed in a harmless form. Educators consider physical exercise and physical activity to be among the most effective means of regulating aggression. The article provides psychological and pedagogical approaches to overcoming aggressive behaviour in children, actions for teachers, examples of dialogues, and physical exercises in the form of games for the constructive expression of aggression without harming others.

It is emphasised that identifying the causes of aggression in a child and understanding how to address aggressive behaviour makes it effective for teachers, parents and clinical psychologists to join forces in order to address the child's aggressive behaviour. Work to overcome negative manifestations of aggression in children requires a systematic approach, identifying the causes of aggression, adults' understanding of the psychological mechanisms underlying aggression, and the systematic use of self-control methods and conflict resolution techniques.

Keywords: *human being, personality, aggression, aggressive behaviour, child, society, ways of overcoming aggression, play, communication, activity.*

© Tovkach I., 2026
© Agiliar Tukler V., 2026

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

DOI https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.10(1).2026.13
УДК 37.015.3:[159.922.73:316.613.434

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ДИТИНИ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Товкач І. Є.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології,
ПУ ЗВО «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана»»,
пл. Успенська, 5Д, Дніпро, Україна
https://orcid.org/0000-0002-3848-3824
e-mail: i.tovkach03@gmail.com

Агіляр Туклер В. В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0000-5548-1938
e-mail: v.v.ahiliar-tukler@udu.edu.ua

***Аннотація**. У статті розглянуто сутність природи поняття агресії та агресивної поведінки дорослої людини та дитини. Виявлено різноманітні визначення поняття агресії як одного із внутрішніх психологічних детермінант поведінки дорослого та дитини. Зазначено, що вирішальну роль в агресивній поведінці людини (дорослого та дитини) відіграють психологічні, соціальні та особистісні та чинники, що діють в контексті особистості та перебувають у безпосередньому зв'язку з певною ситуацією буття. Теоретичний аналіз поняття агресії вказує на необхідність вивчення цього феномену з метою кращого розуміння.*

Здійснено аналіз поняття «агресія» та її вплив на емоційний стан дорослого та дитини, розуміння конструктивної агресії, способів її прояву. Виявлено, що здобувачі третього та четвертого курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», денної і заочної форми навчання усвідомлюють, що агресія це прояви негативних емоцій, агресію варто виявляти у нешкідливій формі. Одними із ефективних засобів регулювання агресії педагоги вважають виконання фізичних вправ та рухову активність. У статті надано психолого-педагогічні шляхи щодо подолання агресивної поведінки дитини, дії педагога, приклади діалогів, ігрові фізичні вправи для конструктивного прояву агресії без шкоди для оточуючих.

Підкреслено, що, виявлення причин агресії у дитини, розуміння шляхів подолання агресивної поведінки дає ефективність об'єднання зусиль педагогів, батьків і практичних психологів з метою подолання агресивної поведінки для роботи з агресією дитини. Робота щодо подолання негативних проявів агресії у дітей потребує системного підходу, визначення причин виникнення агресії, розуміння дорослими психологічного механізму виникнення агресії, систематичне використовування методів самоконтролю, засобів вирішення конфліктних ситуацій.

***Ключові слова:** людина, особистість, агресія, агресивна поведінка, дитина, соціум, шляхи подолання агресії, гра, спілкування, діяльність.*

© Товкач І. Є., 2026
© Агіляр Туклер В. В., 2026

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Важливо вказати, що проблема прояву агресії людини як особистості є предметом вивчення дослідників з проблем таких наукових галузей як філософія, педагогіка, психологія, соціологія, психіатрія та багатьох інших) протягом багатьох століть. Підкреслимо, що з розвитком людства постійно змінюються і прояви агресії, особливо у сьогоденні, коли розповсюдженість агресії привертає увагу науковців і практиків.

Як вже зазначалося вище, визначення поняття «агресія» намагалися дати філософи, педагоги, біологи, психологи, соціологи, психіатри, практичні правники.

Зазначимо, що такі поняття як «агресія» і «агресивна поведінка» людини досліджували вітчизняні та зарубіжні фахівці – філософи, соціологи, педагоги, психологи, юристи, політологи, а саме: Р. Берон, Т. Гоббс, Дж. Доллардо, В. Павелків, А. Реан, Д. Річардсон, В. Рибалка, Е. Скиба, Е. Фром та ін., у працях яких дається загальна характеристика сутності агресії. Визначення поняття «агресія» та шляхів її подолання ще потребує ґрунтовних досліджень у сьогоденні. Саме це зумовило вибір проблематики даної статті, її актуальність та своєчасність в сучасних умовах війни в Україні та Світі.

Мета статті – розглянути сутність природи агресії та схарактеризувати її як чинник поведінки людини і дитини зокрема; вивчити причини та виокремити шляхи подолання агресивної поведінки дитини та дії педагога.

У відповідності до мети статті нами були визначенні **завдання**:

1. Здійснити аналіз визначення понять «агресія», «агресивність», «афект»; види агресії, форми прояву агресії.

2. Розробити опитувальник та проаналізувати результати щодо розуміння вихователями закладів дошкільної освіти поняття «агресія», шляхи регуляції агресії, конструктивне виявлення агресії, значення агресії у житті людини.

3. Розробити рекомендації для вихователів щодо шляхів подолання агресії .

Методи дослідження. У дослідженні нами було використано *теоретичні методи:* системно-структурований аналіз наукових джерел із зазначеної проблеми, аналіз, синтез, порівняння, зіставлення та узагальнення теоретичних даних; *емпіричні методи*: індивідуальна бесіда, опитування; *математично-статистичні методи*: графічний метод аналізу розподілу даних, узагальнення статистичних показників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність вивчення поняття *«агресія»* зумовлена різновекторною та міждисциплінарною спрямованістю даного явища. Тому поняття «агресія» розглядається дуже широко [8]

«Агресія – це характеристика поведінки. Під агресією розуміють будь-які навмисні дії, що спрямовані на завдання шкоди іншій людині, групі людей або тварині» [8, с. 128].

Пояснення даному феномену намагалися знайти філософи, педагоги, біологи, психологи, соціологи, психіатри, практичні правники.

Так, англійський філософ Т. Гоббс, розглядаючи соціально-культурні аспекти людської життєдіяльності, відзначив схильність людської природи до пристрастей, окреслив межі протиправної поведінки, яку він кваліфікував як гріх, вказавши цим, на взаємоєдність права, моралі та агресії [2, с. 95].

За З. Фройдом *агресія* тлумачиться як вроджений інстинкт індивіда.

За Дж. Доллардо, *агресія* – це захоплення, що автоматично виникає в організмі людини, а реакція на фрустрацію – спроба перебороти перешкоди на шляху до задоволення потреб, досягнення емоційної рівноваги [4, с. 16]

У педагогіці ***агресія*** розглядається як деструктивна поведінка дитини (фізична, вербальна або непряма) що виникає як реакція на фрустрацію, стрес або захист

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

власних кордонів. Це сигнал про незадоволені потреби, який вимагає не покарання, а пошуку причин корекції емоційного стану та розвитку навичок саморегуляції.

Педагогіка називає наступні причини агресії: невміння вирішувати конфлікти пережитий досвід насильства почуття безпорадності стрес перевтома вплив середовища (сім'я медіа).

Психологи розглядають ***агресію*** як будь-яку форму поведінки, спрямованої на заподіяння фізичної (бійка, псування майна) або психологічної шкоди (вербальна: словесні образи, крики, погрози) іншій особі, групі людей чи об'єкту, або на їх руйнування.

«Агресія (*agressio* -напад) – індивідуальна чи колективна поведінка, дія, спрямована на завдання фзисчної чи психологічної шкоди чи на знищення іншої людини або групи людей» [6, с. 272]. Вона виступає як спосіб реагування на фрустрацію (психічний стан розчарування, тривоги та роздратування, що виникає, коли людина стикається з непереборними перешкодами на шляху до важливої мети або задоволення потреб), стрес або загрозу, часто виникаючи через незадоволені потреби, страх або вивчені негативні моделі поведінки.

Агресія може бути захисною як еволюційний механізм виживання так і деструктивною, соціальною, неприйнятною і може перерости у насильство (чи ескалацію).

Важливо вказати, що *афект* тісно пов'язаний з *агресією* і часто виступає її безпосереднім пусковим механізмом.

Афект – *(лат. affectus – настрій, хвилювання)* – психологічний стан, що грунтується на сильному, бурхливому і короткотерміновому емоційному переживанні [1, с. 245]. Так, негативний афект, поєднуючись із когнітивними процесами та конкретною ситуацією, породжує агресивну поведінку. При цьому агресія виступає інструментом для завдання шкоди іншому, викликаної цим емоційним станом. Тому психологи розглядають поняття «афективна агресія» – це імпульсивна, емоційна реакція на загрозу, розчарування чи біль, що виникає миттєво.

Назвемо ***форми прояву агресії*****:** *фізична* (насильство, удари); *вербальна* (крики, образи, погрози); *пасивна чи непряма* (ігнорування, плітки, прихована ворожість, саботаж); *стосункова* (плітки, приниження).

Агресія буває зовнішньою (на оточення), так і внутрішньою (аутоагресія). Вона не завжди є злочином, але є сигналом емоційного напруження.

На нашу думку, важливо розрізняти поняття ***«агресія»*** та ***«агресивність»***. Так, «агресія» – це поведінка людини, тоді як ***«агресивність»*** – є стійкою рисою особистості, схильність людини до такої поведінки.

Агресія, як детермінована та соціально обумовлена поведінка, перебуває у нерозривному зв'язку із задоволенням основних потреб життя особистості. Назвемо основні причини агресії людини: фрустрація, гнів, страх, невпевненість, захист, вивчені негативні моделі.

Зазначимо, що вирішальну роль в агресивній поведінці особистості відіграють психологічні, соціальні, особистісні чинники. Ці чинники перебувають у безпосередньому зв'язку з конкретною життєвою ситуацією та діють в контексті цілісної особистості.

Агресивність у дітей дошкільного віку часто є результатом браку досвіду соціальної взаємодії та емоційного контролю. Підліткова агресія частіше пов'язана з боротьбою за право самоствердження та стресом.

Причинами агресії є: фрустрація, гнів, страх, невпевненість, захист, вивчені негативні моделі.

Однією з вагомих причин *дитячої агресії* може бути надмірне користування гаджетами. Під час дослідження психологині О. Чекстере був виявлений відчут-

ний зв'язок між порушеннями в поведінці дітей 5-7 років та їхньою захопленістю комп'ютерними іграми. Дослідницею було визначено часові інтервали й типи ігор: стрілянина, стратегії та гонки, у які діти гарють не менше однієї години на день [6].

Варто пригадати поради М. Монтессорі, яка наголошувала, що дитина має брати участь у виправленні ситуації, а не просто отримувати покарання. У М. Монтессорі все починається з того, щоб назвати емоцію. Коли дитина відчуває, що її слухають, напруга спадає. Спокій дорослого веде до спокою дитини. У підході М. Монтессорі дорослий – це приклад, на який дитина орієнтується [5].

А. Кабанцева, О. Корнєєва наголошують, що вихователь та практичний психолог у плідній співпраці можуть бути дуже результативними: «Вони разом мають опікуватися вихованням ***життєстійкості*** вихованців як відчуттям певного впливу на обставини власного життя, здатності відновлюватися від нещасть, хвороб та інших негативних ситуацій: долати ризики, уникаючи наслідків соматичних ускладнень [3, с. 71].

Дослідниці виокремлюють три складові щодо формування життєстійкості дитини: «Я маю» (надійні відносини, будинок та усталені правила проживання в до ньому; рольові моделі; заохочення самостійності»; доступ до послуг здоров'я, навчання, дозвілля, безпеки); «Я є» (улюбленим та люблячим, емпатійним, толерантним, альтруїстичним, самостійним і відповідальним; сповнений надії і довіри; пишаюся собою), «Я можу» (висловлювати почуття, бажання; управляти своїми емоціями та почуттями; консруктивно вирішувати наявні проблеми; розуміти навколишніх та враховувати їхні думки та побажання; шукати дружні та довірливі відносини) [3, с. 71-72].

На другому етапі нашого педагогічного дослідження було проведено опитування студентів третього та четвертого курсу денної і заочної форми навчання напряму підготовки за спеціальністю «Дошкільна освіта» першого освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. В рамках дослідження було проведено опитування вихователів. Загальна кількість опитуваних вихователів – 68 в лютому-березні 2026 року. На питання: «Що таке агресія?» більшість вихователів відповіло, що агресія, це прояв гніву – 51,5%, навмисна поведінка – 30,3%. Частина вихователів зазначила, що агресія – це поведінка яка спрямована на заподіяння фізичного пошкодження оточуючим і собі, реакцією на подразники або стрес, прояв емоцій, спричинені хворобою, конфліктами, сімейними проблемами. Отже, педагоги вважають, що агресія це прояв емоцій як реакції відповіді на подразник. Результати відображені в рис. 1.

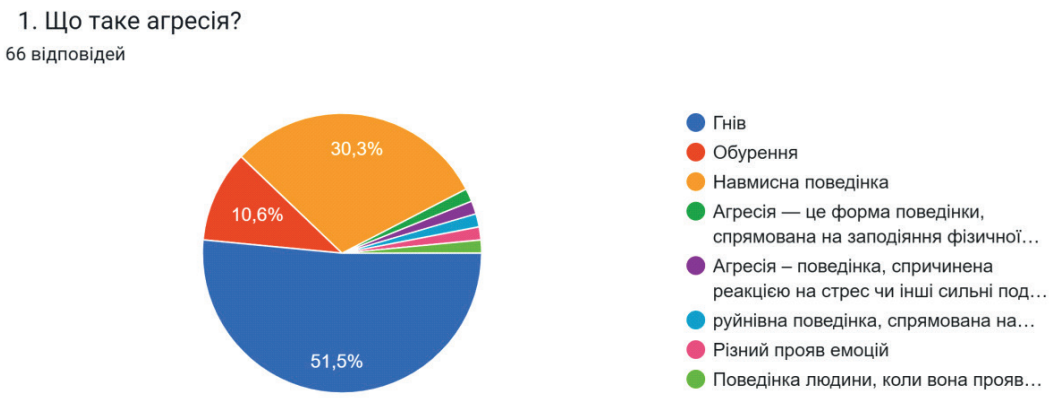


Рис. 1. *Відповіді на питання: «Що таке агресія?»*

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

На питання: «Чи має агресія позитивний фактор?». Переважна більшість вихователів вважають, що агресія немає позитивного характеру – 74,2%, меншість опитуваних зазначили, що все ж таки агресія має і позитивний характер – 15,2%. На думку респондентів, агресія – це теж емоція яку необхідно проявляти в конструктивній формі з метою попередження стану неврозу. На нашу думку, агресія це природня реакція людини. Подавлення агресії призводить до негативних станів і погіршує ментальне здоров'я людини. Агресія може мати конструктивний характер в тому випадку, якщо вона направлена на захист, самореалізацію, а не на руйнування. Спрямована на діяльність агресія діє як рушійна сила, що допомагає подолати перешкоди, відстоювати власні кордони та виявлення негативної енергії через фізичну активність або творчість. Також агресію можна трансформувати у позитивні психологічні якості, такі як: наполегливість, рішучість, активність у реалізації власних задумів. Прояв контрольованої агресії допомагає скинути емоційну напругу, що знижує ризики психосоматичних хвороб. Під контрольованою агресією розуміємо, таку енергійну дію яка не спрямована на фізичне або психічне заподіяння шкоди оточуючим людям. Неконтрольована агресія має руйнівну спрямованість та може заподіяти шкоди самій особистості та оточуючим. Результати представлено в рис. 2.

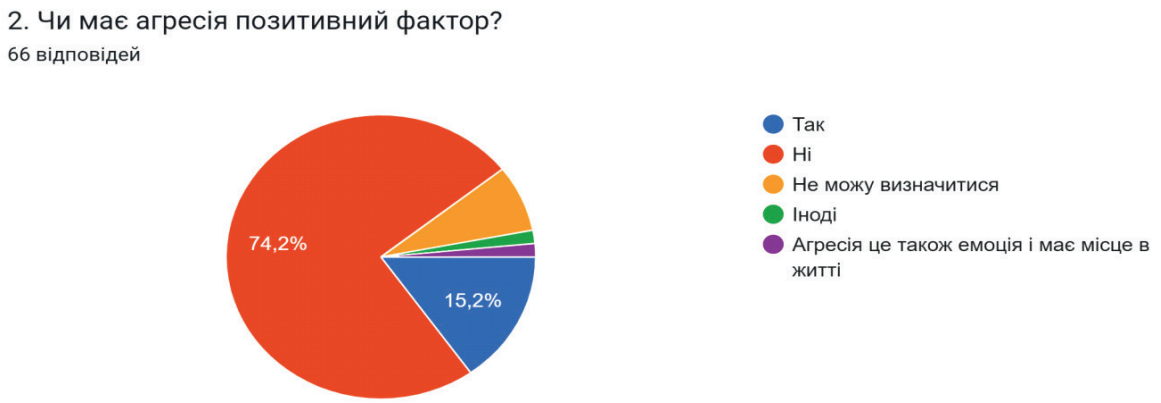


***Рис. 2**. Відповіді на питання: «Чи має агресія позитивний фактор?»*

На питання «Чи Ви мали прояви агресії в особистому житті? » більшість опитуваних визнали, що так – 71,2%, частина опитуваних відповіли, що ні – 19,7%. Отже, в переважній більшості респонденти проявляти агресію в житті, негативні емоції. В умовах сучасного військового стану в Україні створюються додаткові умови психологічного тиску на психіку людини. Події які пов`язані з війною викликають у дорослих та дітей негативні відчуття несправедливості, болю, страху, агресії спрямованої на знищення національної ідентичності, індивідуальності особистості. Визначені обставини підвищують прояви агресії у дорослих та дітей, що впливає на погане самопочуття, зниження ментального та фізичного здоров'я особистості. Результати представлені в рис. 3.

На питання : «Чи Ви мали прояви агресії на роботі?» більшість вихователів зазначило, що ні – 61,6%, частина відповіли, що так – 28,8 %. Педагоги пояснюють свої відповіді тим, що намагаються регулювати свої негативні емоції на роботі. Якщо відчувають агресію, то констуктивно пропрацьовують свої відчуття щоб не переносити їх в умови роботи. Втім, педагоги зазначають, що на роботі відбуваються події як викликають негативні емоції: конфлікти щодо вирішення професійних

питань з адміністрацією та колегами, особисті суперечності з колегами, суперечності у поглядах на виховання дітей між педагогами та батьками. В таких випадках педагоги саморегулюють власну поведінку, контролюють власні дії не переходячи в агресивний стан, що може нашкодити іншим. Показники відображено в рис. 4.

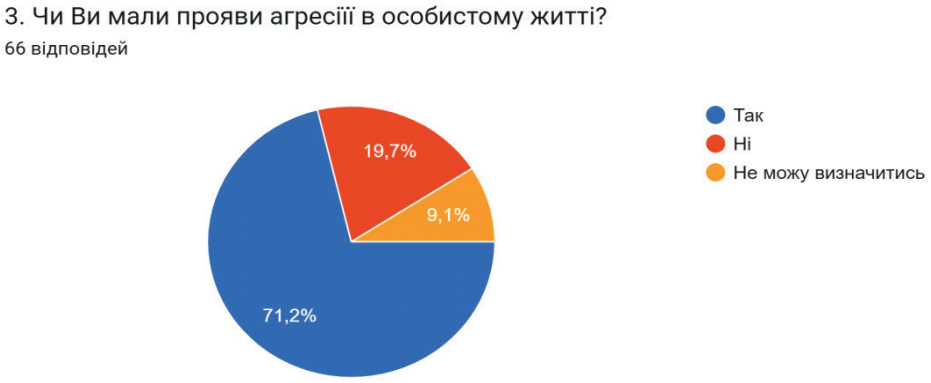


Рис. 3. *Відповіді на питання: «Чи Ви мали прояви агресії в особистому житті?»*



Рис. 4. *Відповіді на питання: «Чи мали прояви агресії на роботі?»*

На питання: «У відношенні до кого проявляли агресію?». Вихователі визначили, що проявляли агресію до колег по роботі – 36,7%, до керівництва – 12,2%. В частині випадків педагоги інтерпретували свої відчуття як обурення, агресію направлену на себе. В проявах агресії до колег педагоги визначали, що виникали конфліктні ситуації у підходах до виховання дітей, спілкуванні з дітьми та батьками, відповідального відношення до вирішенні освітніх завдань, суперечностей в життєвих ситуаціях та власних поглядах. Агресія у відношенні до керівництва проявлялась у реакції на авторитарний стиль керівництва педагогічного колективу, суперечностей в поглядах на реалізацію освітніх завдань та облаштування освітнього середовища. В деяких випадках педагоги зазначали, що відчували негативні емоції у спілкуванні з батьками, які невідповідально відносяться до виховання дітей, не проявляють бажання взаємодіяти з педагогами для вирішення питань пов`язаних з вихованням дітей. В означених випадках педагоги використовують прийоми пояснення, домовляються, шукають шляхи для компромісів, використовують власну

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

емпатію по відношенню до опонента і не переходять на рівень агресивної поведінки. Показники відображено в рис. 5.

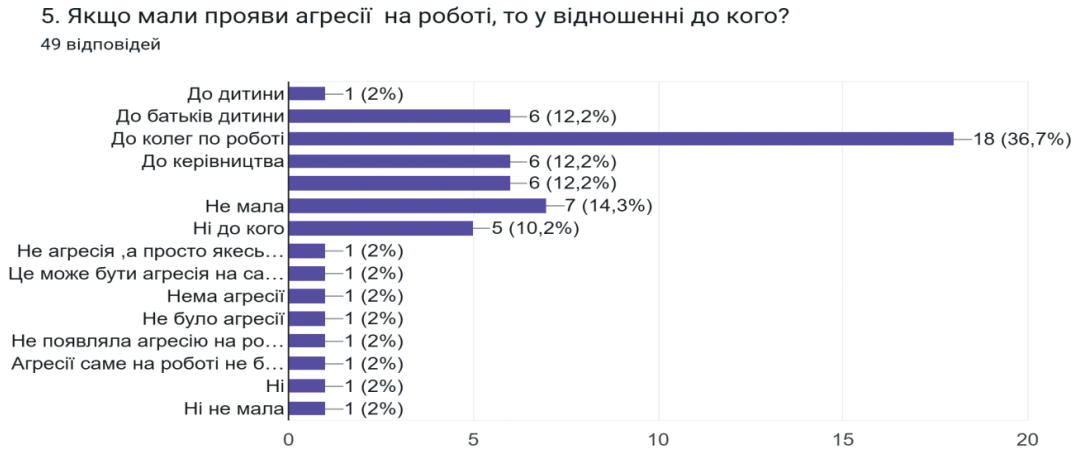


Рис. 5. *Відповіді на питання: «Ящо мали прояви агресії на роботі, то у відношенні до кого?»*

На питання: «У якій формі мала прояв ця агресія у відношенні до дорослого?». Варіант пасивна (непряма) відмітили – 55,8% опитуваних. Меншу частину відсотків набрала відповідь в проявах агресії у вербальних образах (образи, крики, погрози) – 17,3%. Щодо автоагресії показники також незначні – 9,6%. Педагоги пояснюють свої відповіді тим, що стримували свої агресію і проявляли її на речі, предмети, подавляли агресію. Результати представлені в рис 6.



Рис. 6. *Відповіді на питання: «У формі мала прояв ця агресія у відношенні до дорослого?»*

На питання: «Чи існують шляхи подолання агресії у дорослого?», більшість вихователів відповіли, що так – 87,9%, не визначились – 1,6%. Вихователі зазначили, що зазвичай самостійно регулюють агресію шляхом самоналаштування, медитації, релаксацій. Результати представлені в рис. 7.

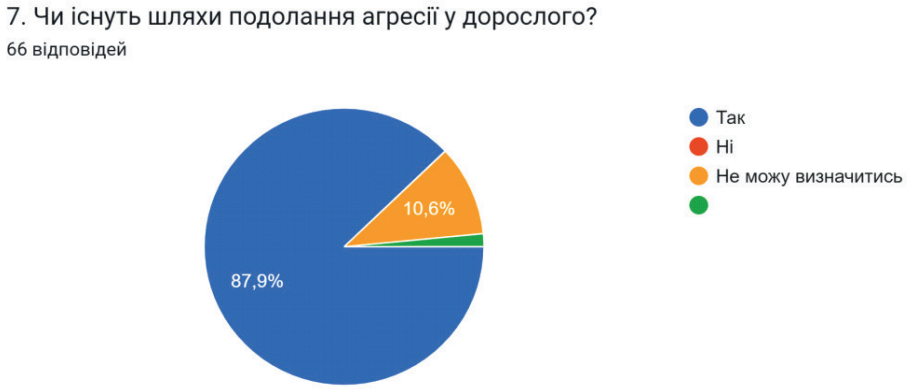


Рис. 7. *Відповіді на питання: «Чи існують шляхи подолання агресії у дорослого?»*

Серед шляхів подолання агресії у дорослого педагоги виділяють: володіння самоконтролем, спокій, отримання позитивних емоцій у діяльності, відпочинок, сон, здорове харчування, спорт, дихальні вправи. У складних випадках педагоги вважають, що варто вертатись до психологів та приймати заспокійливі препарати.

Низка питань опитувальника було присв'ячено прояву агресії дітей дошкільного віку. На питання: «Чи Ви помічали агресію у поведінці Ваших вихованців або дітей?», педагоги у переважній більшості відповіли ствержувально – 83,6%, не помічали агресії у поведінці дітей – 16,7%, періодично буває – 19,7%. За спостереженнями вихователів сучасні діти проявляють тривожність у поведінці, гіперактивність, не вміють грати в колективні ігри, домовлятися між собою. У вирішенні конфліктів переходять на фізичні дії в результаті яких діти виражають свої негативні емоції. Результати відображені в рис. 8.



Рис. 8. *Відповіді на питання: «Чи ви помічали агресію у поведінці Ваших вихованців або дітей?»*

На думку вихователів в переважній більшості проявляють агресію до дітей в ЗДО або на майданчику – 46%, спонтанна агресія – 41,3%, прояви агресії на предмети, іграшки – 27%, до дорослих – 15,9%, братів та сестер – 9,5%. Пояснюємо високі показники прояву агресії на майданчику в тому, що на майданчику діти граються,

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

взаємодіють один з одним. Інколи у дітей виникають суперечності в ігровій діяльності та з іграшками. Результати відповідей на питання відображено в рис. 9.



Рис. 9. *Відповіді на питання: «На кого або на що була спрямована агресія Ваших вихованців або дітей?»*

Серед засобів регуляції агресії у поведінці дітей вихователі зазначали використанням слова зупинки агресивної поведінки, проговорення стану дитини, підтримка дорослого, збереження спокою, бесіда, спілкування, пояснення ситуації, заспокоєння, обійми.

Вихователі у повній більшості вважають, що агресія впливає на самопочуття людини – 100%. На думку педагогів агресія негативно впливає на стан здоров'я дітей, їх метальне та фізичне самопочуття. Адже агресія може спровокувати стрес, депресивний стан, тривожність, захворювання сердцево-судинної системи, проблеми з нервовою системою, шкодить спілкуванню з однолітками. Результати представлені в рис. 10.

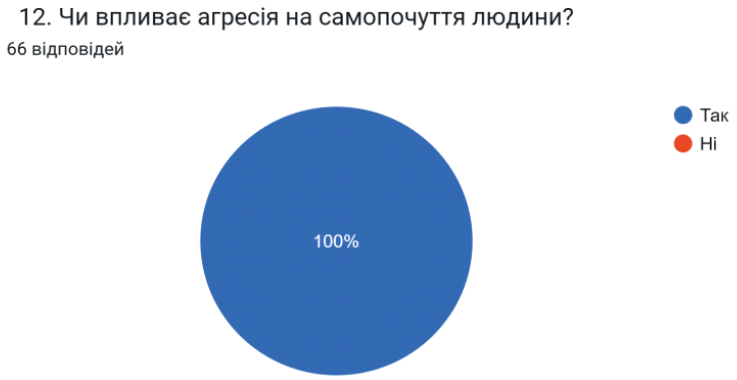


Рис. 10. *Відповідь на питання: «Чи впливає агресія на самопочуття людини?»*

Серед чинників що забезпечують регуляцію агресивного стану в дітей вихователі виділяють проведення фізичних вправ – 90,9%. Так як виконання фізичних вправ відволікають дітей, переправляють агресію у безпечні рухи, допомагають вияви-

ти агресію, знижують рівень стресу. За ствердженням психологів Herring M., Jacob, M., Suveg C., O'Connor, P., & Dishman, R. [9] фізична активність вивільняє надлишок адреналіну і картизолу, що викликають гнів. Аеробні та силові вправи зменшують симптоми тривоги та емоційного напруження. Результати відповідей на питання представлені в рис. 11.

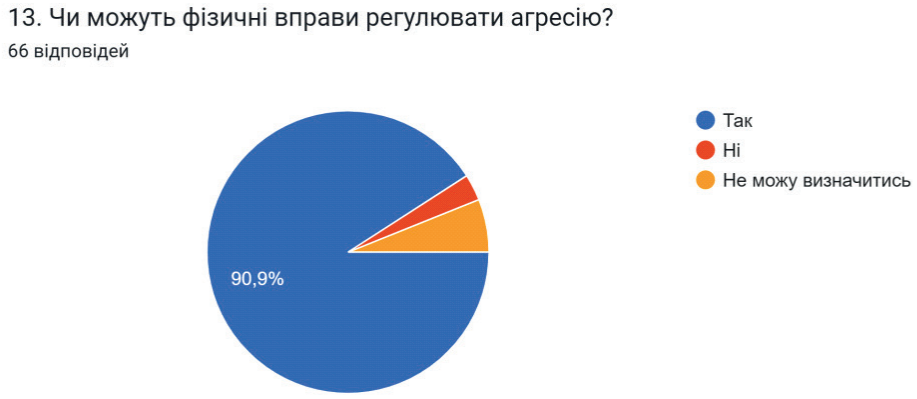


Рис. 11. *Відповіді на питання : «Чи можуть фізичні вправи регулювати агресію?»*

Серед ефективних фізичних вправ, що можуть регулювати агресію педагоги виділяють: дихальна гімнастика (87,7%), вправи з йоги (53,8%), спортивні вправи та ігри (49,2%), масаж (43,1%), рухливі ігри (38,5%), вправи з основних рухів (35,4%).

За результатами дослідження науковців Zschucke, E., Renneberg, B., Dimeo, F., Wüstenberg, T., & Ströhle, A. [10] під час виконання фізичних активностей організм людини виробляє ендорфіни які вважаються природніми «гормонами щастя». Вони діють вводять людину у стан ейфорії, яке визначають як «ейфорією бігуна». Фізична активність стимулює вироблення серотоніну та дофаміну, вони покращують настрій та допомагають нормалізувати негативні стани. Таким чином рух дозволяє переключити увагу від агресії на фізичні вправи. Адже мозок зосереджується на ритмі виконання вправи, частоті кроків, що впливає психіку людини як своєрідна медитація. Результати опитування представлені в рис. 12.

Далі розглянемо основні шляхи подолання дитячої агресії.

1. Дії педагога мають бути добре продуманими, а саме:

Варто зберігати спокій: Не відповідати агресією на агресію, хоч якби складно це не було; тому не намагайтеся переконати людину в стадії «заперечення».

Втручатися і припиняти негайно фізичні напади, якщо такі спостерігаються.

Встановлювати межі, а для цього пояснювати, що емоції нормальні, але форми їх вияву мають бути прийнятними.

Розмовляти з метою з'ясовування прихованої причини. Для цього задіювати *активне спілкування.* Але у разі, якщо вам важко залишатися спокійними, що цілком зрозуміло, *візьміть тайм-аут* – спрямуйте розмову в бік нейтральної теми, а потім поверніться до питання: «Що тебе роздратувало? Поясни, будь ласка!». Як правило, дитина відповідає: «Не знаю…». Продовжуйте діалог далі: «Пригадай… Я хочу тобі допомогти тощо».

Ось 3 фрази, на рівні «Я» повідомлення, які допомагають заспокоїти дитину, коли вона сердиться: *«Я бачу, що ти дуже роздратований… хочеш розповісти, що стало-*

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

ся?» «Давай спробуємо разом знайти рішення». Це дає відчуття сили, а не провини. «*Давай разом глибоко вдихнемо і видихнемо».* Це дає можливість «заземлитися».



Рис. 12. *Відповіді на питання: «Які фізичні вправи можуть регулювати агресію?»*

Ці фрази не просто зупиняють агресію. Вони вчать самоконтролю, довірі та внутрішній опорі.

2. Планувати емоційне розвантаження та ігри: Використовуйте ігри «вижени злість» (надування кульок, рвання паперу, биття подушки), водні бої для зняття напруги, малювання, ліплення або танці.

4. *Знизити рівень агресії дозволить спільна діяльність*, наприклад, спільне готування їжі, прибирання тощо. Саме під час такої діяльності легше проводити «небезпечні» розмови, оскільки мозок не очікує такого перебігу подій і не встигає ввімкнути всі захисні механізми.

3. Навчання себе та дитину самоконтролю та конструктивної поведінки: *Контакт з тілом (коли думки розганяються).*

Базова техніка:

- зробити довгий видих;
- притиснути стопи до підлоги;
- покласти руку на груди або живіт сказати: *«Я тут. Це моє тіло. Це – зараз».*

Це заспокоює нервову систему швидше, ніж розмови.

***4. Вчіть розуміти емоції*:** Допоможіть дитині називати свої почуття («Я злюся», «Мені прикро»).

5. Навчайте релаксації: Вправи на напруження та розслаблення м'язів, глибоке дихання.

***6. Застосовуйте техніку «Я-висловлювання»*:** Навчайте дитину виражати невдоволення словами, а не діями.

***7. Створення безпечного середовища*:** уникайте крику та фізичних покарань. Встановлюйте чіткі межі поведінки, пояснюючи наслідки агресії.

***8. Підтримка та прийняття*:** дитина має відчувати, що її люблять, незважаючи на її помилки. Пробачайте їх дитині.

***9. Позитивний приклад дорослих*:** батьки та педагоги повинні демонструвати, як конструктивно справлятися зі стресом та вирішувати конфлікти без агресії.

10. Взаємодія з фахівцями звернення до психолога для проведення ігрової, сімейної чи поведінкової терапії. Особливо якщо агресія є неконтрольованою важливо взаємодіяти у зв'язці з психологом, педагогом та лікарем.

Серед фізичних вправ для регулювання агресії для дітей виділяємо:

1. «Видихнути хмару».

На вдиху вдихаємо «хмару» і розкриваємо руки. На видиху зводимо руки і робимо звук, наче перетворюємо з великої хмари на маленьку, поки долоні не зроблять сплеск. Також видих доречно супроводжувати тупотінням ніг.

2. «Собаки»

Вихователь пропонує дітям погратись у песиків. Діти програють етюди спочатку уявляючи себе спочатку добрими песиками, що махають хвостами, а потім злих песиків. Злі песики гарчать один на одного.

3. «Гукни до Місяця»

Якщо є можливість використати сили голосу, то потрібно гукнути до місця так гучно, щоб звук гучно пролунав.

4. «Бій подушками»

Запропонувати дітям побитися подушками, поки конфлікт не буде вичерпаний.

5. «Пружина»

Запропонуйте дітям сісти та обійняти коліна. Потім потрібно вистрибнути як пружина вгору. Можна зробити змагання на стрибок якомога далі або вище.

6. «Мішечок для крику»

Педагог підбирає торбинку з полотна або стакан чи коробку і кричать характеризуючи свої відчуття та емоції (звуки, слова, кілька речень). В кінці потрібно зав'язати мішечок віддаючи йому всі негативні емоції.

«Бій вітру»

Вихователь звертається до дітей із пропозицією здмухнути один одного, наче намагаються з «дмухнути» один одного.

8.«Борці»

В цій грі потрібно просунути під одяг подушку і штовхатися немов борці сумо.

9.«Художники»

Діти беруть олівець (фломастер) в кулак і малюють хаотичні лінії, кола, штрихи. Кожна дитина малює самостійно та керується інтуїтивно. Інший варіант, це розірвати шматок паперу на частини і зробити з нього аплікацію або колаж.

10. «Гострі кігтики»

Вихователь пропонує дітям уявити себе великими кішками (пантерами, тиграми, левами), які випускають гострі кігті щоб захиститись. Коли діти відчують, що вивільнили агресію, то перетворюються в людей.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Агресія, як попередньо детермінована та соціально обумовлена поведінка, перебуває у нерозривному зв'язку із задоволенням основних життєвих потреб особистості. Причинами агресії людини є: фрустрація, гнів, страх, невпевненість, захист, вивчені негативні моделі.

Зазначимо, що вирішальну роль в агресивній поведінці особистості відіграють психологічні, соціальні, особистісні чинники. Ці чинники перебувають у безпосередньому зв'язку з конкретною життєвою ситуацією та діють в контексті цілісної особистості.

Причинами дитячої агресії є відсутність чуттєвого досвіду, соціальної взаємодії та емоційного контролю, надмірне користування гаджетами тощо. Таким чином, подолання агресії у дітей вимагає системного підходу: збереження спокою

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)

дорослими, пошуку причин (стрес, втома, невміння виражати почуття), навчання методам самоконтролю та ненасильницького вирішення конфліктів. Важливо дати дитині безпечно вивільнити гнів через ігри, фізичну активність (дихання, рухи, вправи тощо), спільну діяльність (малювання, прибирання, приготування їжі тощо) або розмову, замінюючи агресію на конструктивні дії.

Підкреслено, що, виявлення причин агресії у дитини, розуміння шляхів подолання агресивної поведінки дає можливість об'єднати зусилля педагогів, батьків і практичних психологів з метою подолання агресивної поведінки для роботи з агресією дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Гоббс Т. Левіафан, або Суть, будова і повноваження держави церковної та цивільної. Переклад з англійської : Р. Димерець, В. Єрмоленко, Н. Іванова, Є. Мірошниченко, Т. Олійник. Київ : «Дух і літера». 2000. 600 с.

3. Кабанцева А., Корнєєва О. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навчально-методичний посібник. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.

4. Киричук Г. Асоціальна поведінка підлітків (агресивність у підлітків). *Психологічна газета. 2005*. № 7. С. 16-17.

5. Монтессорі М. Освіта і мир. / Пер. Ольга Проскура. AMI, 2023. 166 с.

6. Товкач І. Психологічні нотатки для батьків і вихователів дітей від народження до семи років : метод. посіб. Київ : Грамота., 2023. 288 с. (серія «Батьки-вихователі»).

7. Чекстере О. Вплив компютерних ігор на поведінку і взаємини дітей. *Актуальні проблеми психології : Психологічна теорія в психологія навчання* за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009, Т. 8. Вип. 6. С. 290-299.

8. Чорнописька В. Агресія як детермінуючий чинник протиправної поведінки людини. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія : «Юридичні науки»*. 2018. № 2 (38). С. 125-130.

9. Herring, M., Jacob, M., Suveg, C., O'Connor, P., & Dishman, R. Feasibility of exercise training for women with generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2012. 81 (1), *C.* 59-61.

10. Zschucke, E., Renneberg, B., Dimeo, F., Wüstenberg, T., & Ströhle, A. The stress-buffering effect of acute exercise : Evidence for HPA axis negative feedback. Psychoneuroendocrinology, 2015. №51, С. 414-425.

REFERENCES:

1. Bekh, I. (2012). Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku : navch. posib. Kyiv : Akademvydav [in Ukrainian].

2. Hobbs, T. (2000). Leviafan, abo Sut, budova i povnovazhennia derzhavy tserkovnoi ta tsyvilnoi. Pereklad z anhliiskoi : R. Dymerets, V. Yermolenko, N. Ivanova, Ye. Miroshnychenko, T. Oliinyk. Kyiv : «Dukh i litera» [in Ukrainian].

3. Kabantseva, A., Kornieieva, O.(2018) Pidtrymka dytyny uv umovakh emotsiinoho napruzhennia : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : KVITs [in Ukrainian].

4. Kyrychuk, H. (2005). Asotsialna povedinka pidlitkiv (ahresyvnist u pidlitkiv). *Psykholohichna hazeta, 7, 16-17* [in Ukrainian].

5. Montessori, M. (2023). Osvita i myr. / Per. Olha Proskura. AMI [in Ukrainian].

6. Tovkach, I. (2023) Psykholohichni notatky dlia batkiv i vykhovateliv ditei vid narodzhennia do semy rokiv : metod. posib. Kyiv : Hramota [in Ukrainian].

7. Chekstere, O. (2009). Vplyv kompiuternykh ihor na povedinku i vzaiemyny ditei. *Aktualni problemy psykholohii :* Psykholohichna teoriia v psykholohiia navchannia za red. S. D. Maksymenka, M. L. Smulson. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, T. 8. *Vyp. 6, 290-299* [in Ukrainian].

8. Chornopyska, V. (2018). Ahresiia yak determinuiuchyi chynnyk protypravnoi povedinky liudyny. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika». Seriia : «Iurydychni nauky», 2 (38)* [in Ukrainian].

9. Herring, M., Jacob, M., Suveg, C., O'Connor, P., & Dishman, R. (2012). Feasibility of exercise training for women with generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *81 (1), 59-61* [in English].

10. Zschucke, E., Renneberg, B., Dimeo, F., Wüstenberg, T., & Ströhle, A. (2015). The stress-buffering effect of acute exercise : Evidence for HPA axis negative feedback. *Psychoneuroendocrinology*, *51, 414-425* [in English].

Стаття надійшла до редакції: 11.02.2026
Прийнято до друку: 19.03.2026
Опубліковано: 25.04.2026

CC BY-NC-SA 4.0
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ISSN 2786-6890 (print)
ISSN 2786-6084 (online)