

Írta: Both Éva

DÖRMÖGŐ KÖR, AVAGY HOGYAN KEZELJÜK AZ AGRESSZIÓT

Napi élményünk az agresszió. Szinte senki nem figyel már a hírekben elhangzó háborús eseményekre, robbantásokra, betörésekre. Lökdösődés a buszon, ingerült vezető a munkahelyen, indulatos szóváltás a boltban, és persze mindez együtt a gyerekek világában, az iskolában is. Lehetne másként is? A válasz többnyire igen, de szinte tehetetlenül állunk, mert nem tudjuk, hol és hogyan kezdjük el a változást, változtatást.

Az első lépés mindannyiunk (gyerekek és felnőttek) számára egyaránt az lehet, hogy saját érzelmi reakciónkat, agresszív viselkedésünket kezdjük el vizsgálni. Még nagyobb segítség, ha ezt olyan társaságban tesszük, ahol ránk figyelnek és mások is megosztják velünk hasonló tapasztalataikat. Ezzel megalakítottuk saját „dörmögő körünket”.

Ha még további fejlesztési lehetőséget keresünk érdemes fellapozni Horváth-Szabó – Vigassyné: Az agresszió kezelése című tanári kézikönyvét, ahonnan a „dörmögő kör” is ide került.

A könyv első része részletesen, tudományos alapossággal, de egyben olvasmányosan tárgyalja az agresszió jelenségkörét. Megdöbbentő statisztikákat olvashatunk a gyermekbántalmazásról és a gyermekkori bűnelkövetőkről. Igen lényeges, hogy a klasszikus pszichológiai elméletek bemutatása után a szerzők kitérnek az agresszió pszichoszomatikájának és az iskoláskori viselkedésminták kapcsolatára is. Az agresszív energiák pozitív átfordítási lehetőségére példákat láthatunk.

A könyv egy másik fontos fejezete az agresszió iskolai megjelenésével foglalkozik. A könyv felfogása szerint az agresszió kezelésének leginkább hatékony módja annak megelőzése. Ebben kiemelt szerepet játszik:

1. Együttérzésre való nevelés
2. Integrációra és toleranciára nevelés
3. Társszellem fejlesztése
4. Függőbetegségek elleni küzdelem.

A könyv második része a fentiek megvalósítását segítő módszerekkel mutatja be. Jelenlegi ismereteink szerint az interaktív módon levezetett, játékos strukturált feladatok tudnak leginkább eredményesen hozzájárulni ahhoz, hogy egy adott tárgykörre -jelen esetben az agresszióra – vonatkozó gondolati sémák fellazuljanak, számunkra szokatlan érzelmek szimulációs helyzetben kipróbálhatóak, átélhetőek legyenek. Ez ad további lehetőséget arra, hogy magunkat, viselkedésünket, reakciómódjainkat változtassuk, illetve a ránk bízott gyerekeknek hasonlóképpen segítséget nyújtunk. A könyvben hasznos útmutatót olvashatnak azok is, akik kevés tapasztalattal rendelkeznek a strukturált gyakorlatok vezetésében.

A fentiek után kerül sor a személyes hatékonyság, szociális kompetenciák, az énefejlődés, az ön- és érzelemszabályozás, az empátia, a stressz- és konfliktuskezelés témaköreire, minden esetben az adott területet fejlesztő gyakorlatsorral kiegészítve.

A témakörben való további elmélyülést részletes irodalomjegyzék segíti.

Talán egy dologgal lenne érdemes kiegészíteni ezt a könyvet: a fejlesztési programokon már részt vettek (gyerekek, felnőttek) megfigyeléséről szerzett tapasztalatokkal.

Összességében igen fontos könyv ez, ott a helye minden gyerekekkel foglalkozó szakember könyvespolcán.

(Horváth-Szabó Katalin – Vigassyné Dezsényi Klára:
Az agresszió kezelése
Tanári kézikönyv Szociális és Családügyi Minisztérium
Budapest, 2001.)