

## Hétköznapi agresszió

Napjainkban azt tapasztaljuk, hogy gyakrabban találkozunk durva viselkedéssel, nyílt agresszióval óvodában, általános és középiskolában egyaránt. Feltesszük magunknak, egymásnak a kérdést: Mi az oka ennek? Tudjuk, hogy a frusztráció agressziót szül, ill. agresszió agresszióhoz vezethet! Szülőként is gyakran figyelmeztetem gyermekemet erre, hogy ne feledkezzen meg arról, hogy a saját viselkedésével hogyan befolyásolhatja a környezetét.

Hogyan befolyásoljuk Mi Felnöttek gyermekeink, tanítványaink viselkedését?

Az életben maradáshoz szükséges az agresszió: de mennyi? És milyen formában? A csecsemő sírással jelzi világ felé a „frusztrációját”, hogy valamilyen szükségletét a lehető leggyorsabban elégítsük ki! Sokféle tanácsot kapnak az anyukák, hogy „hagyni kell” a „frusztrált” kisbabát, mert meg kell tanulnia a rendet. Lehet, hogy már ekkor elkezdődik valami?

A mindennapi életben az egyik legnagyobb frusztrációnak éljük meg, ha nem értenek meg minket! Gondoljunk csak arra, amikor gyermekeinknek, társunknak, kollégáinknak szeretnénk valamit elmagyarázni, és nem értik, hogy mit is akarunk! Nehéz ilyenkor higgadtnak maradni, józan érveket felsorakoztatni.

Hosszú ideig csak utasként ültem az autóban, és csodálkoztam, amikor az általam békésnek ismert valaki magából kivetkőzve, cifra szavakkal illetve autóstársát, dudálva, akár öklét is rázva igyekezett előrébb jutni. Legjobban akkor csodálkoztam, amikor vezetőként én is beleestem ebbe a csapdába.

Frusztráció a meg- nem- értés! Hogy tudnánk egymást jobban megérteni, egymás finom jelzéseire odafigyelni, ezáltal lehetőség lenne arra, hogy az igényekhez, szükségletekhez közelítve viselkedjünk.

A kapcsolatokban, tanár–diák viszonyban leginkább a személyes figyelem hiányzik! Az erős ingerre muszáj már odafigyelni. Gyakran hallom gyerekektől, hogy „ha rossz vagyok, legalább odafigyelnek rám!” .

Gordon tréningen hallottam a következő történetet, amit az értő figyelem illusztrálására mesélt el a tréner:

„ A metrón egy fiatalember nagyon durván viselkedett, ordítozott, agresszív volt. Az utasok rémülten, tehetetlenül figyelték a férfit, elhúzódva tőle. Egy idős bácsi megszólította a dühöngő férfit: - fiatalember,üljön le, biztosan nagy bajban lehet!” És a fiatalember lecsillapodott!

Próbáljunk ODAFIGYELNI EGYMÁSRA!

Sütő Magdolna