Tóth Eszter (UBQJPX)

Pannon Egyetem

anglisztika alapszak – pedagógia minor

Pszichológia az iskolában

**Az indulatok kezelése**

 Előadásom, valamint dolgozatom a Szabályok az iskolában könyv alapján készült, melyen belül egy fejezetet dolgoztam fel részletesebben, megnevezve Az indulatok kezelése című fejezetet. A könyvet nagyon érdekesnek tartottam már első belelapozásra is, hiszen az iskolai szabályokat, azoknak működését, kialakítását, következményeit taglalja, mindezt példákon keresztül bemutatva. Többek között azért is választottam az indulatokról szóló fejezetet, mert úgy gondolom a düh nem csak az iskolában, hanem a hétköznapokban is akarva akaratlanul, résztvevőként vagy külső szemlélőként részt vesz az életünkben. Emiatt úgy gondoltam, hogy a fejezet mélyebb tanulmányozásából csak profitálhatok, esetleg új információkat tudhatok meg arról, hogy milyen szituációk adódhatnak, azokat hogyan tudja kezelni az adott egyén és milyen lehetőségeket ajánl a könyv a düh leküzdésére.

 A könyv szerint, bár ezt a mindennapok is igazolni tudják, folyamatosan halljuk a médiából vagy olvashatjuk, hogy manapság a provokáló magatartás erősödik, egyre több figyelem- és viselkedészavaros diákkal találkozhatunk az iskola falain belül. Sokan azt gondolják, hogy ezek az iskolán belül felmerülő gondok orvosilag gyógyítható problémák, ahelyett, hogy a szülők és tanárok mélyebbre ásnának. A könyv a hétköznapi életből merített példával indít, mely teljes mértékben megérteti velünk, hogy mi is maga a düh igazán. A felhozott példa üzenete és tanulsága az, hogy tudunk-e másokat magatartásunkkal pozitívan befolyásolni. Ha adott esetben a megsértett fél nem dühösen reagál egy kellemetlen szituációra, akkor nagy az esélye annak, hogy a másik fél ugyanolyan nyugodt marad vele szemben.

 A düh egy erős érzelem, az érzelmi kitörés skáláján legfeljebb elhelyezkedő érzelem, mely sajnos képes munkakapcsolataink, valamint akár magánéletünk teljes lerombolására is. A magunkba fojtott dühünket képesek vagyunk sokszor másokon, kollegákon, családtagokon, iskola esetén, diákokon levezetni, ami a legrosszabb, amit tehetünk. Annak ellenére, hogy a düh segíthet érzelmeink kifejezésére, meg kell tanulnunk azt kontrollálni. Ha frusztrációnk elér egy bizonyos szintet, az csak kitörik belőlünk, legtöbbször düh formájában. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az egyén megismerje azokat a helyzeteket, illetve embereket, melyek, illetve akik képesek lerombolni tűrőképességét. Kérdéses, hogy az adott pillanat hevében tudunk-e világosan dönteni, cselekedni. Mint azt Arisztotelész is állította, „édes a bosszú”, teljesen emberi dolog ezt gondolni, hiszen ez az érzés hozzánk tartozik, bennünk lakozik, viszont egy professzionális pedagógus, főként az iskola falain belül nem gondolkodhat így. Düh esetében nem a miérten, hanem az „ahogyan dühösek vagyunkon” van a hangsúly. Ez okozhatja a legnagyobb problémákat. Az, hogy mit teszünk dühösen, egy eltanult magatartás. Ezt az egyén hozhatja a családi légkörből, eltanulhatja utcán történő események során megfigyelés útján, valamint az iskolában látott minta alapján. A könyv segítséget és ötleteket nyújt arra, hogy ezt a dühöt, hogyan ne fejezzük ki. Legjobbnak tűnő és szerintem praktikus módszer a kimondott szó helyett leírt szó. Azaz, ahelyett, hogy mérgünkben meggondolatlanul megbántanánk a másikat szavainkkal, inkább átgondolva cselekedjünk, írjuk le dühünk és sértettségünk okát. Ezzel sok konfliktushelyzetet meg tudunk előzni. Fontos megjegyezni, hogy dühünknek középpontja ne az adott személy legyen, hanem maga a kiváltó ok.

 Sokszor használjuk a kifejezést „kijöttem a sodromból”, mellyel legtöbbször dühünket, az adott pillanatban való meggondolatlan viselkedésünket próbáljuk megmagyarázni. Fontos, hogy tudjuk, mit vagyunk képesek tolerálni. Leginkább egy tanár esetében fontos, hogy tudatosan tudja kezelni a dühöt kiváltó szituációkat. Nem szabad adott szituációban a gyermekre, diákra támadnunk, hangot adva dühünknek fontos, hogy rövidek és konkrétak legyünk. A hangerő csökkentésével, valamint a meggondolt viselkedéssel nyugalmat sugározhatunk. A könyv a düh kezelésére számos technikát javasol, minden esetben példával alátámasztva a könnyebb megértést illetően. Ezek a technikák röviden összefoglalva az alábbiak:

* önlenyugtatás
* kiváltó okra való fókuszálás
* nem a személy támadása
* az adott személy szemébe nézés
* káromkodás kerülése
* hangerő csökkentése
* lenyugvási idő megadása mindkét félnek
* probléma megmagyarázása

A könyv, támaszt nyújt a pedagógusnak, hogy frusztrált és dühös szülővel való találkozáskor hogyan cselekedjen megfelelően:

* a szülő mondja el mit érez igazán
* reflektáljunk az általa mondottakra
* ismerjük meg a tényeket, mindvégig őszintének maradva
* kössünk kompromisszumot

A lényeg ott lakozik, hogy egy pedagógusnak ilyen esetekben igyekeznie kell nyugodtnak és professzionálisnak maradni. A tanároknak az ilyen helyzetek megoldásához képezniük kell magukat, sokszor segítséget nyújthat a problémás szituációk megbeszélése, például egy tantestületen belül, melyből tanulhatnak és későbbi konfliktusok során megfelelően tudnak majd cselekedni.

Számomra a könyv érdekesnek bizonyult, biztos vagyok benne, hogy ha időm akad rá még olvasgatni fogom, mivel sokat tanultam akár egy fejezet részletesebb elemzéséből is. Minden pedagógusnak csak ajánlani tudom, mert úgy érzem, némi új információ birtokába juthatnak, akár már csak azzal is, ha kicsit belelapoznak.