



Ez is lehet a siker kulcsa az agresszió megelőzésében, kezelésében. Persze ennél sokkal többet megtudhattak a témáról azok, akik részt vettek péntek este az ANK (Apáczai Nevelési és Általános Művelődési Központ) Szülők Akadémiája rendezvényén, amelyen Dr. Belső Nóra pszichiáter tartott élvezetes előadást „Az agresszivitás megjelenése otthon és az iskolában” címmel.

A gyermeki agresszivitásról a szülők és a társadalom tehet – fogalmazott a pszichiáter, ugyanakkor nem tekinthetünk el attól, hogy mindenki örököl valamilyen habitust, temperamentumot, de agressziót, amely egy viselkedési forma, ezt nem örököljük.

Hogy hogyan is függenek össze a társadalomban jelenleg tapasztalható jelenségek, és lelki egészségünk zavarai, arra a WHO adatait említette az előadó. Ezek szerint 2020-ra a 2. leggyakrabban tartós munkaképesség-csökkenést okozó betegség a 15 – 44 éves korosztály körében, a depresszió lesz, ami már most is jelentős számban fordul elő világviszonylatban. A felmérés azt is mutatja, hogy folyamatosan nő a lelki eredetű problémákból fakadó betegségek aránya, hogy csökken az emberek boldogságérzete, hogy egyre több „útkereső” mozgalom indul, és hogy devalválódtak a hagyományos értékek. A fogyasztói társadalom új „értékrendszer” teremtett, új szükségleteket, és ami

a legszembetűnőbb, hogy új boldogságdefiníciót! Vagyis majd mi megmondjuk neked, hogy te mitől vagy boldog! Ez ugrik ránk a reklámokból, ugye mindenkinek ismerős, amikor „Mert megérdemlem!” felkiáltással mosolyog ránk a gyönyörű nő a tv-ből, és igen, azt gondoljuk, hogy akkor vagyunk szépek, boldogok, sikeresek, ha mi is ugyanazt a terméket használjuk. Ez igaz a kisgyermekekre is, akik az óvodában már figyelik, hogy kin milyen menő ruha van, kinek van márkásabb játéka. „Mentális mérgeket” kapunk a fogyasztói társadalomban, folytatta Dr. Belső Nóra, minden fogyasztási cikké válik, az emberi kapcsolatok is, miközben erősödik az állandó rivalizálás, az, hogy a másik legyőzése érdekében minden eszköz bevethető, és nő a jobb mobil, jobb kocs, jobb partner, jobb..... iránti agresszív hajsza.

Hogy miért is fontosak ezek a dolgok? A jelenlegi helyzet azt eredményezi, hogy elbizonytalanodunk abban, hogy boldogok vagyunk-e, ha nem vagyunk elég „menők”? Sikeresek vagyunk-e, ha nincs elég pénzünk, társadalmi megbecsülésünk? Ez az elbizonytalanodás jelenik meg az agresszióban, akár már egészen kicsi korban. Ahogy említettük, a kicsik is rivalizálnak a szülők hatására már az oviban, először a külsőségekben, aztán abban, hogy ki milyen oviba jár, majd milyen színvonalú iskolában, „versenyistállóban” tanul, hogy teljesít, majd pedig abban, hogy sikerül-e a saját vagy a szülők nagyra törő álmait megvalósítani. A megfelelni akarás frusztrációt, magatartászavarokat szülhet mindkét félben.

Dr. Belső Nóra szerint egyszerű, de alapvető dolgok szükségesek ahhoz, hogy gyermekünk ne legyen agresszív, illetve hogy meg tanulja kezelni feszültségeit. Ha így lesz, akkor felnőtt korában is meglesznek azok a módszerei, amelyekkel az életben előálló nehézségeket más módon, nem pedig agresszív viselkedéssel kezeli.

Ilyen egyszerű módszer, ha az anya-gyermek kapcsolat harmonikusan, bensőségesen, sok öleléssel, játékkal indul, telik. Ennek konkrét biológiai magyarázata is van, mégpedig az, hogy a baba bőrének érintésekor, az öleléskor oxitocin termelődik, ez az anyag felelős a kötődés kialakulásáért az agyban. Ez váltja ki a gyermekben a biztonságérzetet, azt, hogy jó helyen van a világban. Indulásnak egy nyugodt élethez ez már jó lenne.

Egy újabb egyszerű dolog, ha a szülők lazán állnak hozzá bizonyos szituációkhoz! Ez a „pocsolya effektus”, ami több tevékenységre is igaz. Nem üvöltözni kell, ha a gyerek belelép a pocsolóba, vagy eltiltani ettől, hanem gumicsizmát kell húzni és együtt tapicskolni vele abban. Ha ezt kiélheti, akkor az ünneplő ruhájában már nem fog ugrálni a koszos vízben. Azaz sokat kell együtt játszani, mesélni, kötődést és bizalmat kialakítani.

Megbeszélni a napi történéseket szintén egyszerűnek tűnik, legyen szó az anyagi helyzetről – miért nem kaphat meg valamit -, tanulásról, barátokról. Megteremteni a lehetőségét annak, hogy a pozitív és negatív élmények kiürüljenek, más megvilágításba helyeződjenek, igazi feszültségcsökkentő tevékenység.

A tiltásokkal ritkán élünk, ne a hibákat keressük, a negatívumokat a gyerekekben, hanem a jót erősítsük! Nem tiltani kell a televíziótól, a számítógéptől, a barátoktól, a buliktól, hanem megtanítani arra, hogy mi ezekben az érték, és mi a helyes viselkedés. A sok – sok pozitív visszajelzés a gyerekről, a jutalmazás, az ingergazdag támogató, szeretetteljes környezet szintén segít az agresszió feloldásában.

Fontos, hogy a szülő ismerje fel gyermekének tehetségét, segítse azon az úton, amelyen kiteljesítheti képességeit, de ne erőltesse rá a saját álmait, be nem teljesült vágyait, amelyeknek nem biztos,

hogy meg tud felelni. Ezekből ugyanis már kialakulhat az alulteljesítés, az alulellátottság érzése – ez lehet az, hogy ő semmit nem kap meg, semmit nem tesznek érte, semmiben nem támogatják, túl sok, vagy túl kevés feladatot kap, túlértékelik, vagy nem ismerik el. Ezek az érzések vezethetnek a tehetetlenséghez, a dühöz, a depresszióhoz, vagy éppen az agresszióhoz.

Talán nem is gondoljuk, de az agressziós viselkedéshez tartozik a hazudozás, vagy a tanulás elhanyagolása is. Nyilván sokkal látványosabb a harapás, rúgás kiskorban, aztán a lelki terrorizálás, fizikai bántalmazás, rombolás a későbbiekben. De tudnunk kell, hogy mik a jelek, és ezeknek a cselekvéseknek mi áll a hátterében. Ugyancsak a szülők feladata, hogy aktívan meghallgassák gyermeküket, ha egy árva szót sem szólnak, csak hallgatják, amikor beszél, már kiengedte magából azt a szelepet, amely ha nincs, agresszív cselekedetekre sarkallta volna a problémái miatt. Ugye milyen egyszerű? Vagy mégsem? A pszichiáter szerint nem tudjuk egymást meghallgatni, mindig mi akarunk beszélni!

A szorongó, túlterhelt szülők, a kevés együtt töltött idő, az eltárgyasult szeretet, az odafigyelés hiánya, a fogyasztói társadalom manipulációja nem kedvez nekünk, hogy jó szülők legyünk! De ha tudjuk mit kell tennünk, akkor tudatosan sokkal jobb eredményt érhetünk el gyermekeinkkel, gyermekeinkért. Lépünk együtt a pocsolyába!

Dr. Belső Nóra

1993 óta az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben