

Szilágyi István

## Az agresszió kezelésének pedagógiai lehetőségei

Az agresszió jelen van a mindennapi életünk majdnem minden területén: az óvodában, az iskolában, az utcán, a sportpályán, a munkahelyen és még sorolhatnánk. Azt tapasztaljuk, hogy az agresszió jelensége egyre változatosabb formában jelenik meg, egyre gyakoribb és egyre fiatalabb korosztályokat érint. A jelenség komplexitását jelzi az is, hogy kezelésével a pszichológusok mellett, pedagógusok, jogászok, médiszakemberek és politikusok is foglalkoznak. Kezelésének fontos feltétele az, hogy rendelkezünk minél pontosabb ismeretekkel az agresszió okairól, a megnyilvánulásairól, valamint az agresszió kezelésének pszichológiai és pedagógiai lehetőségeiről. Jelen írásban az iskolai agresszió oldaláról foglalkozom a problémával.

**Az agresszió okaként** leggyakrabban a szociális tanulás hibáját (negatív azonosulást és modellkövetést) vagy valamilyen negatív környezeti hatást szoktak említeni. A valóságban az agresszióknak belső és külső okai egyaránt lehetnek. Az agresszió örökölt hajlamosságok alapján is létrejöhet. Ilyen örökölt tényező lehet a biotípus, a dupla Y kromoszóma (XYY), valamint alkati és idegrendszeri adottságok. Az ikerkutatások eredményei azt valószínűsítik, hogy az örökölt hajlamosság szerepe az agresszió létrejöttében 25–30 % között van. Bár az agresszió belső determináltsága vitathatatlan, mégis a főszerepet a külső környezeti tényezők játsszák. A leggyakoribb külső tényezők a következők:

- az anya-gyermek kapcsolat hiánya vagy valamilyen zavara;
- negatív családi minták;
- a család belső patológiája;
- a pozitív családi értékrend hiánya;
- brutális, rideg, dresszúra jellegű, elhanyagoló nevelés;
- iskolai hatások (eltúlzott konformizmus, „beskatulyázás”, negatív Pygmalion-effektus);
- kortársak által nyújtott negatív minták;
- média (televízió, filmek, számítógépes játékok) által közvetített agresszió.

Az okok részletes ismertetésével nem kívánok foglalkozni, mégis kiemelnék egyet: a média hatását. A szakemberek egyértelmű véleménye az, hogy a média által közvetített agresszió fokozza az agresszív viselkedést. A filmek és a számítógépes játékok gyártói viszont azt állítják, hogy az így közvetített agresszió segít

az agresszív feszültség feldolgozásában („elméletüket” semmilyen kutatással nem támasztották alá). A filmek agressziót fokozó hatását A. Bandura amerikai pszichológus bizonyította be látványos kísérlettel. Bandura és munkatársai hat és hét éves gyermekeket két csoportra osztottak. Az egyik csoport hagyományos rajzfilmeket nézett (amelyek szintén tartalmazznak agresszív jeleneteket, de nem ezek vannak túlsúlyban), a másik csoport pedig olyan rajzfilmeket nézett, amelyekben sok és „kemény” agresszió volt. Miután a gyermekek több ideig nézték az eltérő témájú rajzfilmeket, a két csoportot frusztrációs helyzet elé állították (ismeretes, hogy a frusztráció hatásai a regresszió és az agresszió). A „kemény” agressziós filmeket néző gyermekekénél a kutatók ötször több agresszív viselkedést számoltak meg, mint a nem agresszív filmet néző gyermekekénél. A pszichológusok több más, az agresszió modellkövetését vizsgáló kutatásban is hasonló eredményre jutottak. Ezek az eredmények elgondolkodtatók, annál is inkább, mert gyermekeink nem egy pár napig néznek agresszív témájú filmeket, hanem mondhatnánk, hogy „ezen nőnek fel”. Bandura kutatásainak eredményei figyelmeztetőek lehetnek szülőknél, pedagógusoknál, médiszakembereknek és a jogalkotóknak egyaránt, mivel ők (együttműködésben) befolyásolhatják, hogy milyen témájú filmeket nézhetnek a gyermekek, és ilyen értelemben hozzájárulhatnak az agresszió csökkentéséhez.

**Az agresszió megnyilvánulásai** változatosak és életkortól függően eltérők. Itt említeném meg Ranschburg Jenő meghatározását, miszerint: „Agressziónak nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka, hogy – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozni” (Ranschburg 1977, 90., id. Kiss 1985). A meghatározásból kiderül, hogy mindig egy másik személy (vagy tárgy) ellen irányuló negatív és szándékos viselkedésről van szó. A „másik” ellen irányuló viselkedés feltétele az én és a másik megkülönböztetése, amely a két, két és fél éves korra tehető. Eleinte azt tapasztaljuk, hogy a gyermek gyakran rongálja a tárgyakat, a játékait, alattomosan és váratlanul csíp, rúg vagy harap. Később megjelennek olyan viselkedések, mint a durva beszéd, szitkozódás, állatok kínzása, verekedések kezdeményezése. Az iskoláskortól újabb viselkedésekkel „színesedik” a paletta: rossz magatartás az iskolában és iskolán kívüli, öncélú pusztítás és rombolás, rágalmozás, becsmélés, valamint bosszúvágyó és indulatos viselkedések. Amikor az iskolai agressziót elemezzük, akkor lényeges szempont figyelembe venni az említett viselkedések gyakoriságát és erősségét. Nagyon fontos lenne, hogy a pedagógusok minél korábban észleljék az ilyen jellegű viselkedéseket, mert ezek a későbbi antiszociális magatartás előjelei lehetnek. Számos országban már felismerték, hogy az agresszió körébe tartozó jelenségek, történések és ezek hatásai legérzékenyebben a gyermek- és fiatalkorúakat

érintik. Külföldi kutatási eredmények, tudományos elemzések jelzik, hogy az agresszív viselkedés, az erőszakos és bűnözői magatartás között összefüggés van.

Az amerikai diagnosztikai skála (DSM III.) szerint, ha 10–18 éves korban az alábbi megnyilvánulásokból három vagy annál több megtalálható egy gyermek viselkedésében, akkor fennáll az antiszociális viselkedés kialakulásának veszélye (minél többféle viselkedés tapasztalható, annál nagyobb az antiszocialitás veszélye). A következőkben felsorolt megnyilvánulások többsége agresszív színezetű:

- rendszeres csavargás (legalább öt nap évente);
- rossz iskolai magatartás (intőök, eltanácsolás stb.);
- törvénybe ütköző cselekmények (például bírósági eljárás a fiatal ellen);
- éjszaka elszökik otthonról (legalább kétszer);
- tartós hazudozás;
- ismétlődő alkalmi szexuális kapcsolatok;
- gyakori részegség, kábítószerelés;
- lopás;
- vandalizmus;
- képesség alatti, rossz iskolai teljesítmény (bukás, évismétlés);
- otthoni és iskolai szabályok rendszeres megsértése (a csavargáson kívül);
- verekedések kezdeményezése.

Az említett megnyilvánulások felsorolását azért tartom fontosnak, mert a különböző felmérések ebben a témában azt mutatják, hogy bár a pedagógusok többsége észleli tanítványainál ezeket a viselkedéseket, mégsem gondolják tanítványaikról, hogy veszélyeztetettek az antiszocialitás szempontjából.

### **Pszichológiai és pedagógiai elvek az agresszív gyermekkel való bánásmódban**

A zavarok korrekciója csakis a kiváltó okok részletes feltárása alapján tervezhető meg. Az okok között legtöbbször a szeretet-kapcsolat sérülése is megtalálható, ezért fontos megelégedett szeretettel és bizalommal bánni a gyermekkel. Ez támaszt jelent a gyermeknek, ugyanakkor határozott és következetes követelményeket is jelent. A megelégedett szeretet nem lehet indokolatlan kényeztetés, babusgatás, gyengédség. Ezzel párhuzamosan feladatokkal látjuk el a gyermeket (például kisebbek védelme, növények és állatok gondozása, szervezési megbízatások stb.). Ezek a feladatok segíthetnek a feszültség levezetésében és közösségbe való beilleszkedésében egyaránt. Azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy az agresszió egy fokozott energia, amely valamilyen cselekvésre sarkall. Éppen ezért fontos lehetővé tenni az agresszív feszültség csökkentését társadalmilag elfogadott módon (például sport, fizikai munka, művészi

tevékenység stb.). Szintén nagyon fontos a gyermek helyes viselkedésmintáinak rendszeres jutalmazása és a negatív viselkedések megfelelő büntetése, arra vigyázva, hogy mindig a jutalmazás legyen túlsúlyban.

Feltétlenül kerülni kell, hogy indulatkitöréssel, agresszióval, megszegénytéssel és fizikai bántalmazással reagáljunk a gyermek viselkedésére, mert ezzel újabb mintát nyújtunk az agresszióhoz, illetve fokoznánk a gyermek indulatait. Szintén elkerülendő, hogy visszafojtott ingerültséggel bánjunk a gyermekkel, amikor indulatos vagy durva, így nem fogja megérteni tettének helytelenségét és súlyosságát. Az is helytelen magatartás, ha a felnőtt verbálisan vagy nem verbálisan (például egy elégedett mosoly) megerősíti a gyermek másokon elkövetett agresszióját. A „jól tetted fiam”, „ne hagyd magad” és ehhez hasonló megjegyzések megjutalmazzák, és ezzel megerősítik a gyermek negatív viselkedését. Nem szabad következtetlenséget tanúsítani a nevelési módszerek alkalmazásában, mert ez egyrészt nem tanítja meg a gyermeket a helyes viselkedésre, másrészt aláássa a felnőtt tekintélyét.

**Az iskolai agresszió** igen összetett kérdés. Változatos formában jelenik meg, leginkább a tanár-diák és a diák-diák viszonyban, de egyre gyakrabban tapasztaljuk a csoportos agresszió (mobbing<sup>1</sup>) megnyilvánulásait is. Jelen tanulmányban a gyermekek egymás elleni agressziójának kezelésére helyeztem a hangsúlyt.

Az iskolai agresszió kezelése egyrészt szemléleti kérdés, mert attól függ, hogy az iskola és a társadalom miként viszonyul az agresszió kérdéséhez. Ha az iskola elfogad olyan elveket, hogy a „tanár nyugodtan adhat egy atyait a diáknak”, „a kisebb csetepaték nem jelentek problémát”, vagy „az agresszió mindig is volt, most sincs több mint máskor”, akkor nem foglalkozik komolyan a kérdéssel. Ez helytelen hozzáállás. Másrészt az agresszió kezelése a megfelelő szakmai programoktól függ. Az utóbbi időben a szakemberek számtalan szakmai programot dolgoztak ki és felkészítőket is tartottak a tanárok részére, de nem alakult ki egy olyan tanári „gárda”, amely ezzel a kérdéssel konkrétan foglalkozna az iskolákban. Úgy is mondhatnánk, hogy nincs gazdája a témának. Harmadrészt elmondhatjuk, hogy nincsenek megfelelő szervezési feltételek ahhoz, hogy az iskolákban megvalósítani tudják a kidolgozott szakmai programokat. Ezzel kapcsolatban a legfontosabb kérdések, hogy milyen órákon (osztályfőnöki órák, tanítás utáni órák, külön erre a célra szánt órák) lehet ezzel foglalkozni, és hogy ki „oktathatja” a programokat? Mindezek nagyon fontos és jelenleg tisztázatlan szervezési problémák. Tehát, ha nincs meg mindhárom feltétel: az **iskola elkötelezettsége** (szándéka), ha nincsenek **megfelelő programok**, illetve ha

---

<sup>1</sup> a csoport egyénnel szembeni, hosszú ideig tartó lelki terrorja

nincsenek meg a **szervezési feltételek**, akkor nem valósulhat meg az iskolai agresszió kezelése. E három feltétel mellett fontos, hogy az iskola **szorosan együttműködjön** a különböző szakmák (pszichológusok, gyermekjóléti szakemberek, jogalkalmazók és médiszakemberek), képviselőivel. Eredményességre csak **hosszú távú programok** alkalmazásával lehet számítani. Pszichológiai vizsgálatok pontos adatokkal bizonyítják, hogy egy-egy rendezvény vagy a rövid ideig tartó programok nem eredményezik az agresszív viselkedések csökkenését az iskolákban.

### **Az iskolai agresszió megelőzése és beavatkozási lehetőségek**

A probléma kezelésével foglalkozó számos elgondolás két nagy terület köré rendezhető: megelőzés és beavatkozás. A két terület nem válik el teljes mértékben egymástól. Gyakran ugyanazokat a módszereket használjuk a megelőzés és a korrekció céljából is. A megelőzésnek korrekciós hatása lehet, és a beavatkozást is lehet preventív módon alkalmazni. Valójában a megelőzés és a beavatkozás megkülönböztetése csak a tennivalók súlypontozásának a kérdése.

### **Megelőzés**

A megelőzési programok célja az agresszív viselkedés megelőzése, illetve a kialakulóban lévő agresszív viselkedések kordában tartása. A különféle megelőzési programok közül a Dann (1997) által javasolt módszer legfontosabb elveit szeretném ismertetni. Dann a megelőzési programok szempontjából a következő elvárásokat tartja fontosnak:

1. A tanár-diák viszony minőségének javítása. A tanár-diák viszony milyensége minden megelőző program központi kérdése. Kutatások bizonyítják, hogy a tanár érzelmileg meleg, pozitív beállítódása és a megfelelő nevelési stílusa kedvezően befolyásolja a tanítás légkörét.

2. A szociális tanulás lehetővé tétele. Legtöbb helyen ezt „iskolai szociális tréning” program formájában valósítják meg. A tréning legfontosabb célja az együttműködés képességének kialakítása és az agresszív viselkedés helyettesítése társadalmilag elfogadott viselkedésekkel.

3. Közös alapértékek és normarendszerek megteremtése. Az iskolai szabályok és normák kidolgozásába bevonják – a tanárok mellett – a tanulókat, a szülőket és az iskola pszichológusát is. Így a tanulók jobban tudnak azonosulni az iskolai normáival (például szünetek alatti jobb felügyelet, szankciók a szabályok megszegőivel szemben stb.). A szabályok betartásánál figyelembe kell venni minden érintett személyiségének a tiszteletben tartását.

4. Pozitív teljesítmény- és énkép átadása és kialakítása. Fontos, hogy ne csak a negatív teljesítményt és viselkedést jelezzük vissza a tanulóknak, hanem

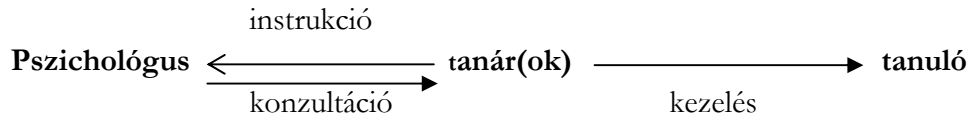
minden esetben erősítsük meg a jó teljesítményt, a helyes viselkedést is (ezt gyakran „elfelejtjük” jelezni a tanulóknak, mert ezt természetesnek tartjuk).

A Dann-féle és más megelőző programokat (pl. Petermann és mtsai) több európai országban – Norvégia, Svédország és Németország – is kipróbálták. Bár átfogó hatáskutatások még nem készültek, a programok hatékonyságáról vannak konkrét adataink. Olweus (1995) szerint azokban az iskolákban, ahol a programot bevezették, az erőszakos cselekedetek száma 50%-kal csökkent.

### Beavatkozási módok

A szakirodalomban leírt beavatkozási programok a tanulók agresszív viselkedését veszik célba. A beavatkozási technikák főleg a klinikai pszichológia tapasztalataira épülnek, de tanácsadáskor a pedagógia módszereit is alkalmazzák. Akár prevenciós programról, akár beavatkozásról van szó, feltételezhető, hogy az iskolák nem rendelkeznek megfelelő számú szakemberrel (vagy kiképzett tanárral), ezért a programok kivitelezéséhez a közvetlen konzultáció módszerét javaslom.

A közvetlen konzultáció modellje a következő:



A fenti modell szerint a tanár elmondja a szakembernek, hogy milyen problémás viselkedést tapasztal a tanulóknál (instrukció). A pszichológus szakmai tanácsot ad a tanárnak a probléma kezeléséhez (konzultáció), a tanár pedig megpróbálja kezelni a problémás viselkedést (beavatkozás). A modell előnye, hogy egy szakember egyszerre több tanárnak tud konzultációt tartani, ezek pedig szintén több tanulónak tudnak segíteni. A konzultációs modell segítségével a tanárok vagy az erre kiképzett szakemberek egyéni és csoportos beavatkozásokat tervezhetnek meg. A következőkben előbb egy egyéni beavatkozási modellt mutatnék be, majd több csoportos beavatkozási módot.

Az egyéni beavatkozás főleg a pszichológus és mentálhigiénés szakember kompetenciája, de megfelelő konzultáció és szupervízió mellett a tanárok is végezhetik (erre viszont aligha marad idejük a jelenlegi időbeosztásuk miatt). A beavatkozás több foglalkozást igényel, és elengedhetetlen feltétele, hogy a tanuló elfogadja a segítő beavatkozást. A folyamat lépései a következők:

1. kapcsolatfelvétel a segítővel, és szóbeli szerződés a közös munkáról;
2. a zavaró viselkedés tisztázása, pontos leírása (többek között a zavaró viselkedés gyakorisága, erőssége, valamint a viselkedés negatív következménye kerül megbeszélésre);

3. a helyes viselkedés kialakítása (a segítő és a tanuló együtt dolgoznak ki alternatív viselkedésmintákat, megbeszélik ezek kivitelezési módját, illetve tisztázzák a helyes viselkedés lehetséges pozitív következményeit);
4. a helyes viselkedés gyakorlása mindennapi helyzetekben (a foglalkozásokon megbeszéltek alapján a tanuló kipróbálja a megfelelő stratégiát mindennapi helyzetekben – ezekről a tapasztalatokról a következő foglalkozáson beszámol a segítőnek);
5. a gyakorlás tapasztalatainak megbeszélése, esetleges korrekciók elvégzése, újabb pozitív viselkedésminták kidolgozása, valamint ezek kipróbálása (ez a foglalkozásforma addig ismétlődik, amíg a negatív viselkedés csökken vagy megszűnik);
6. a folyamat lezárása, amelyben kihangsúlyozzuk, hogy bár most vége a közös munkának, de bármikor fordulhat hozzánk, ha a segítségünkre igényt tart. Tehát nem marad egyedül a problémájával.

Ezt az egyéni konzultációs formát – bizonyos módosításokkal – alkalmazhatjuk 3–5 fős kis csoporttal is, abban az esetben, ha hasonló életkorú és hasonló viselkedésű tanulókkal dolgozunk.

Jól alkalmazható hosszú távú csoportos technika lehet a **konfliktuskezelési** foglalkozássorozat. Ennek alkalmazása csoportfoglalkozásban jártas és konfliktuskezelési technikát ismerő szakembert igényel. A tréning több, tematikusan egymásra épülő csoportfoglalkozásból áll. A tanulás saját élményű tapasztalásokból indul ki, amelyre ráépülnek konfliktuskezelési ismeretek és készségek. Röviden a következő lépéseket tartalmazza:

- saját konfliktuskezelési stratégiájának megtapasztalása (speciális kérdőív segítségével);
- a konfliktus fogalmának tisztázása (elmélet és sajátélmény);
- a konfliktus észlelése és beszélgetés kezdeményezése (elmélet, saját élmény, gyakorlat);
- együttműködési kommunikációs technikák elsajátítása (elmélet, gyakorlat);
- problémamegoldó módok és stratégiák elsajátítása;

A tréning önmagában még nem oldja meg az agresszió problémáját az iskolában, de pozitív mintát nyújt a konfliktusok helyes kezeléséhez, ezzel „ráhangolja” a tanulókat a konfliktusok agressziómentes megoldására.

A konfliktusmegoldó tréning mellett hatékonyak lehetnek **az önismeret jellegű** csoportfoglalkozások is. Ezek az empátia, a tolerancia, az együttérzés, az együttműködési készség fejlesztésével hozzájárulnak a csoportlégkör javulásához, és ezáltal – közvetett módon – az egymás elleni agresszió csökkenéséhez. A gyermekek felelősségérzetének erősítése, a szociális kompetenciák elsajátítása.

játítására való fogékonyra tevés és az önbizalom növelése bizonyítottan hasznosítható technikák. Ezzel kapcsolatban általános vélemény, hogy a „közérzetjavító” csoportfoglalkozásoknak sokszor jobb a hatásfoka és szélesebb körben hatnak, mint a speciális erőszakellenes programoknak.

Végül egy Petermann és munkatársai (1997) által kidolgozott, kb. tíz csoportos foglalkozás fontosabb elemeit ismertetném:

- igénybevétel a motorikus nyugtalanság leépítésére (feszültségcsökkentő tréning, sport- és egyéb tevékenységek segítségével);
- mások és maguk megfigyelésének fejlesztése (videofilmek, fejlesztő játékok, konfliktushelyzetek elemzése);
- az empátia készség és a tolerancia fejlesztése (szerepjátékok szerepátvétellel);
- megfelelő önértékelés és önkontroll kialakítása (szerepjátékok);
- az együttműködésre és kölcsönös támogatásra irányuló magatartásformák megtanulása (strukturált szerepjátékok).

A Petermann-féle program alkalmazásával kapcsolatban készült tanulmányok kihangsúlyozzák, hogy a program alkalmazása után nemcsak a negatív viselkedés szignifikáns csökkenését tapasztalták, hanem az iskolai teljesítmény javulását is.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy az agresszió kezelése csak hosszú távú, jól kidolgozott programokkal és erre kiképzett szakemberekkel valósítható meg. A programok hatékonyságát fokozza, ha az iskolai programok mellett a szülők, a média és a jog is segíti ezt a folyamatot a saját eszközeivel (például az agresszív témájú filmek adásidejének szabályozásával, a megfelelő szankciók kidolgozásával stb.).

Befejezésként szeretném kihangsúlyozni, hogy jelen írás, mint az agresszióról szóló legtöbb tanulmány, kizárólag a tanulók egymás elleni agressziójával foglalkozik. A tanárok agresszív viselkedéséről nem esett szó. Feltűnő, hogy a tanári agresszió csak ritkán alkotja a vizsgálódás tárgyát. Ez a megállapítás érvényes a tudományos vizsgálódásra is. A tanárok többsége kerüli, nem létezőnek tekinti a problémát, a diákok pedig igencsak nehezményezik, hogy alig esik szó a tanári agresszióról. Sajnos ez még gyakran tabutéma, pedig az agresszió témakör pontos megértéséhez elengedhetetlen a jelenség komplex, az iskolai élet minden résztvevőjére kiterjedő megközelítési mód.



**Felhasznált irodalom**

- Carver, Ch. – Scheier, M.: *Személyiségpszichológia*. 2001, Budapest, Osiris.
- Hárdi István (szerk): *Az agresszió világa*. 2000, Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt.
- Kiss Tihamér: *A kisgyermek érzelmei*. 1985, Budapest, Tankönyvkiadó.
- Murányi-Kovács Endréné: *A gyermekkori és serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája*.
- Roth-Szamosközi Mária (és mtsai): *Válassz okosan... – Készségfejlesztő program az agresszivitás csökkentésére*. 2004, Kolozsvár, Scientia Kiadó.