**Harag, agresszió**

A félelem, a szorongás, a harag szorosan kapcsolódó érzelmek, és az agresszió gyakran ezekhez társuló viselkedésforma.

(A haragról az általános vélekedés, hogy negatív érzelem, pedig akinek volt alkalma a haragját kiélni, az tudja, hogy lehet pozitív is.)

Az agresszió szándékos cselekvés, indítéka van, nyílt vagy jelképes formában valakinek, valaminek kárt, sérelmet, fájdalmat okozni.

A szándéknak mindig van egy oksági előtörténete, aminek köze van az agresszív cselekvéshez, gyakran „megalapozza” azt. A szándék felismerése nagyon fontos, hogy megértsük az agresszív viselkedés hátterét.

Agresszió-e a szülő (nevelő, gondozó) büntetése? Felnőtt esetében mindig figyelembe kell vennünk a viselkedés erkölcsi tartalmát. Mindig tegyük fel az agresszió értelmezése során a kérdést: Az agresszió eszköz-e, vagy cél?

Amikor a cél elérése során, az agressziót, mint eszközt – instrumentumot - használjuk, instrumentális agresszióról beszélünk.

A mikor belső indulataink késztetnek arra, hogy a másiknak fájdalmat-kellemetlenséget okozzunk, indulati agresszióról beszélünk. Például amikor a homokozóban a négy éves kislány meghúzza a másik haját, hogy ő elengedje a kisvedret, nem haragszik a másik gyerekre, a fájdalom okozás szándéka nem a gyermekre irányul, hanem a vödör megszerzése a cél. Ha ilyenkor a gyereknek arról beszélünk, milyen rossz, nem szabad fájdalmat okozni a másiknak bizony tévesen ítéltük meg gyermekünk. Ebben az esetben a viselkedésének helyességét/helytelenségét kellene megmagyarázni, és nem a gyermeket magát rossznak minősíteni, például meg kell tanítanunk őt kérni, úgy, hogy az ne agresszióhoz társuljon.

Megközelíthető az agresszív magatartás támadó vagy védekező jellege alapján is. Elsőként jut eszünkbe a hímek közötti rivalizáció, mint támadó agresszivitás, vagy a család, az utód védelme, mint védekező agresszivitás. Az ember és az állat hasonló vagy azonos módon viselkedhet, de ebből nem következik, hogy agressziv viselkedésük kialakulása, a fejlődési körülményeik is azonosak vagy hasonlóak lettek volna. A kutatások azt igazolják, hogy az agresszió nem ösztönös, hanem a múlt eseményeire alapul, és a szociális tanulás folyamán sajátítjuk el.

A 7 hónapos gyermek a környezetében lévő tárgyakkal, személyekkel megismerkedik, szándékában áll egyikkel vagy másikkal lefoglalnia magát. Ha ebben megakadályozzák, dühös lesz, sír. Elsősorban a tehetetlenség érzésének megélése dominál, és még nem jelenik meg a kudarc miatti érzelemben a bosszú. Sőt kezdetben azzal sincs tisztában, hogy viselkedésével, a helyzet megoldására hívja fel a figyelmet. A szülő tanítja meg viselkedésével, hogy megérti és segítséget kap, vagy nem érti meg a gyermek jelzését, aki azt tanulja meg, hogy hiába üvölt, akkor sem fog senki segíteni.

Szülőként nehezen viseljük az agressziót, hiszen szándékaink segítőek, először hízelgéssel, babusgatással, figyelemeltereléssel, tréfás dádákkal próbálkozunk. Aztán már kilátásba helyezünk egy-két fenyegetést.

Ne feledjük, hogy a gyermekünk kipróbál mindent, hogy felmérje, meddig mehet el, milyen eszközöket használhat, milyen mértékben, hogy eredményt érjen el.

4-5 éves korban, amikor már a tisztasági szokások kialakultak, az ismételt ágybavizelés eszköze lehet a gyermeknek konfliktusának jelzésére. Tudja, hogy ezzel beavatkozik a család életébe, dacolva az elvárásokkal.

A dacosság csak hibás nevelés következtében válik agresszív indulatkitörésekkel kísért magatartássá, és ilyenkor fordulhat elő az is, hogy a gyermek éppen a saját teste felett nyert (új) hatalmát használja fel a környezete büntetésére.

Megnyilvánulhat rejtett agresszió a tanulási eredmény csökkenésében is, amikor a szülők elvárási szintjét a gyermek már feléje irányuló agresszióként éli meg. Nem tudatos válasza az eredmények romlása, amik aztán őt is elkezdik aggasztani.

Az agresszió nem mindig negatív. A gyermek agresszív viselkedésének tanulása során azt is meg kell tanulnia, hogyan védje meg önmagát, családját, de ez nem feltétlenül fizikai viszont-támadás.

A szülőnek nem az a feladata, hogy a gyermek valamennyi agresszív megnyilvánulását letiltsa, hanem hogy az antiszociális megoldások helyett megmutassa és megtanítsa azokat, amelyek a proszociális megoldások, önmaga és környezete, közössége számára a megoldás irányába hatnak.