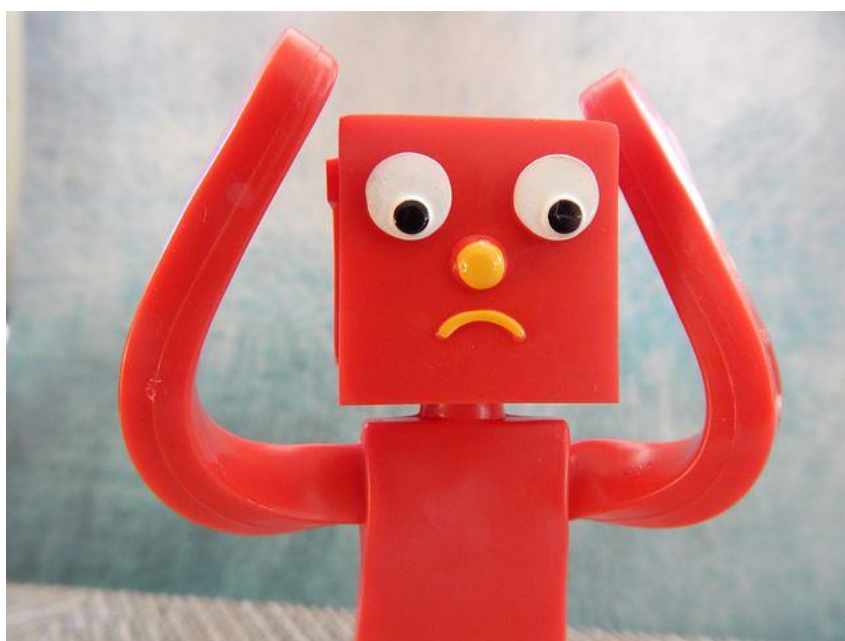


Mit csinállok, amikor dühös vagyok?

Őszintén szólva, nem feltétlenül a harag vagy a düh a legjellemzőbb rám.

Viszont meglehetősen gyakran vagyok ideges. Akármi, ami szembe jön velem, és nem tetszik, „felhúz”. Tavaly még bizonyos órákon sem szerettem jelen lenni – nem a tantárggyal vagy a tanárommal volt gond, dehogyis! Két, elviselhetetlen osztálytárs keserítette meg a napokat a suliban. Egyik órán ki is bukott belőlem, hogy én már nem szeretek ide járni!

Tanárnőm megértette a helyzetemet, szerintem ő is nehezen viselte a fiúk vállalhatatlan viselkedését, hangnemét, stílusát. De a felnőtteknek muszáj ellátni a munkájukat, bármilyen nehézségek közepette is.



Akkoriban azért sokszor voltam dühös. A jó kis csoportunkat felforgatták ezek a lehetetlen alakok. A tehetetlenség, hogy hiába akarsz te figyelni, ha nem hagyják – ez az érzés szerintem minden józanul gondolkodó emberből dühöt vált ki. Én sem vagyok kivétel. Hála a sorsnak, idén már nincsenek iskolánkban a srácok. Nagy megkönnyebbülés volt a tudat, hogy már nem összeszorított foggal kell ülni az órákon.

Amúgy a kibeszélés híve vagyok. Megpróbálom minél hamarabb megosztani valakivel a haragot, dühöt vagy a már említett idegességemet.

Előfordul azonban, hogy nincs kivel elbeszélgetnem. Ilyenkor csak leülök és elgondolkozom. Ha úgy vesszük, ez is egyfajta meditáció.

Trencsényi Gergő 7.b

Landerhegyi Sportiskolai Általános Iskola