

A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (1. rész)

A változásra fel lehet készülni – fogalmaz az mta.hu számára készített ismeretterjesztő írásában Gyarmathy Éva klinikai és neveléslélektani szakpszichológus, a Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet tudományos főmunkatársa. Cikkét, amelyben a saját maga és kollégái által összegyűjtött tapasztalatokat elemzi, illetve olyan hatásokat mutat be, amelyek nemcsak most, hanem hosszabb távon is jelentősen megváltoztatják a világot, két részletben közöljük.

2021. MÁJUS 19.



Gyarmathy Éva

Forrás: Apor Vilmos Katolikus Főiskola

Azt érezzük, hogy biztonságos (vagy annak tűnő) környezetünk átalakult. Új hangsúlyok kerültek előtérbe, amelyek nyomán a látszat időnként elfedi a lényegét. A nyugalom felborult, mindennapi életünkbe és a tanítási-tanulási tevékenységek közé olyan jelenségek ékelődtek, amelyek megnehezítik az együttlétet, a közös munkát. A várakozás,

a bizonytalanság érzése rátelepedett elsősorban a felnőttekre, és ezt a gyerekek is átveszik.

A sokszínű világ elszürkült, a lehetőségek beszűkültek. Nem olyan látványosan, mint az egészségügyi dolgozók esetében, de a pedagógusok és az egyéb, gyermekekkel foglalkozó szakemberek szerepe olyan jelentősen megnőtt, hogy egyelőre nem is tudjuk eléggé értékelni. Minthogy a család és az intézmények a karantén miatt sokkal nagyobb együttműködésre kényszerültek, a pedagógusok szemlélete, hatékonysága nemcsak a gyermekek, hanem a családok életére is kihat, messze mélyebben, mint korábban. Sokan most szembesültek azzal, mit jelent a pedagógusok munkája.

Mint minden rendkívüli helyzetben a meglévő különbségek megnövekedtek, erős polarizálódás indult meg. A pedagógusi tevékenység is polarizálódott, a kényszerű helyzetet a pedagógusok egy része kihívásként élte meg, mások nyugnek tartották az új módszerekkel való munkát. Talán elsősorban azért, mert nem érezhették a hatékony támogatást, a segítséget az oktatásirányítás oldaláról. Magukra maradtak, így leegyszerűsített megoldásukra hagyatkoztak. A helyzet egy átmeneti állapotot erősített fel, aminek kétféle hatása volt/van: „nehogy lemaradjunk” – ezért mérhetetlenül sok feladatot zúdítottak a tanulókra, illetve „majd bepótoljuk”, ha „visszaáll a rend”, ha megszűnik a járvány – és így alig volt tanítás.

Jó hatásként értékelhető, hogy mind a pedagógusok, mind pedig a diákok számára új tanulási tevékenységek kerültek előtérbe, a diákok egy részénél – elsősorban a felső tagozatosoknál, középiskolásoknál valamint a felsőoktatásban – megvalósult az egyéni és társas tanulási utak felismerése és kipróbálása. Számukra lecsökkentek az „unalom órái”, lehetőségük nyílt a tevékenységeik tervezésére.

Mindez nagyon különböző mértékben történt családoktól és pedagógusoktól függően,

[de mindenkire örökre meghatározó hatással van a járvány,](#)

amelynek pszichológiai következményeit legalább öt egymástól némileg független csoportba lehet sorolni:

1. a járvány keltette szorongás;
2. a karanténhelyzet által okozott lelki hatások;
3. a távoktatásra való átállás okozta hatások;
4. közvetlen idegrendszeri hatások;
5. a káosz által kiváltott lelki hatások.

Minden országban ugyanezek a hatások jelennek meg, de a helyi sajátosságoktól – a fejlettség, az ország vezetésének felkészültsége, geográfiai helyzet, a népesség egészségprofilja stb. – függően különböző mértékben. Mindenhol foglalkozni kell mind az öt fő hatással, mert ezek mentén nem csupán a bajokat lehet csökkenteni, illetve megelőzni, hanem mert az adódó probléma kezelése egy-egy új megoldás révén előrelépést is jelenthet a 21. századi lét felé.

1. járvány keltette szorongás

A felnőttekben is rendkívüli félelmeket, a megfoghatatlanság, a tehetetlenség miatt erős szorongást kelt, hogy a betegség és a halál a korábbiakhoz képest sokkal közelebb került a mindennapi élethez. A gyerekek esetében ez a hatás jóval nagyobb lehet, mert még a felnőtteknél is kiszolgáltatottabbnak érzik magukat.

[A felnőttek szorongása a gyerekekben sokszorosan jelenik meg.](#)

Ezért a gyerekeket körülvevő felnőttek lelkiállapota meghatározza a gyerekek ilyen irányú zavarainak megjelenését.

A koronavírus-járvány több szinten is létbizonytalanságot okoz mindennapi életünkben, és így könnyen vezet lelki zavarokhoz. A betegségen túl a munka elvesztése, a család összezártága és még számos járulékos zavar nehezíti a megküzdést. Az utóbbi időszakban gyakoribbá is vált az úgynevezett poszttraumás stressz-szindróma.

A poszttraumás stressz olyan szorongásos zavar, amely leginkább erős, tartós stressz hatására alakul ki, amit hosszan tartó lelki szenvedés, az egyén saját vagy szerettei, akár a közeli környezetben élők súlyos, krónikus betegsége, halála idézhet elő. Tragédiák láttán, illetve azt követően is előfordul. A szindróma lényege, hogy valaki nem tudta feldolgozni a ránehezedő korábbi terheket, ezért újra és újra átéli a traumákat, a fájdalmas, a létét és érzelmi életét romboló helyzetet. Az ilyen helyzetekben mindenképpen szakemberhez kell fordulni, mert nemcsak az aktuális, hanem a régebbi traumák feldolgozása is szükséges.

A létbizonytalanság miatti szorongás kialakulását és csökkentését nagyban segítik a hiteles információk, mert az egyén így némi kontrollt érezhet a helyzete fölött. A híreknek mind a negatív, mind a pozitív torzítása ártalmas, mert az információk egyoldalúsága a valós megküzdést gyengíti. Hasonlóan zavaró az egymásnak ellentmondó hírek sokasága. Az egyszerű, tiszta és hiteles tájékoztatás segít hozzá ahhoz, hogy kontrollt lehessen érezni a helyzetek fölött, és csökkenjen a szorongás. Ez az, ami a gyerekeknek is közvetíthető. Az életkoruknak megfelelően kell az információkat megosztani velük. Szintén nem az ijesztgetés és nem a mindenáron való megnyugtatás segít, hanem az, ha a felnőtt azt is jelzi, hogyan lehet a veszélyeket csökkenteni.

[A szorongást kezelhetőbbé teszi az aktív megküzdés.](#)

Ezért a gyerekeknek a járvány terjedésével kapcsolatos információk mellett azt is biztosítani kell, hogy aktívan részt vehessenek a megelőzésben. Ez adott a maszkviselés, a távolságtartás, a higiénés szabályok stb. által. Ha a felnőttek példát mutatnak a járványügyi szabályok fegyelmezett betartásával, akkor a gyerekek megfelelő mintát kapva érezhetik a belső kontrollt, vagyis hogy nem teljesen kiszolgáltatottak, és tudnak tenni az egészségük érdekében. Nem kellene sem a hősök, sem a szorongástól remegők, a legtöbbet a reálisan gondolkodó felnőttek segítenek a gyerekeknek.

A szorongást csökkenti, ha vannak biztos támpontok. Ez a gyerekeket körülvevő felnőttek szeretete, odafigyelése és gondoskodása. Emellett a körülményekhez képest rendezett élet az, ami csökkenti a bizonytalanságot.

2. A karanténhelyzet által okozott lelki hatások

Maga a karanténhelyzet is rengeteg szorongást okoz, mert éppen a megbízható, bevált rutintól fosztja meg a családokat. Ezért ennek a problémának is a legfőbb megoldása a rendszeresség kialakítása.

Ugyanakkor a bezártság extrafeszültség, így ezzel is kell valamit kezdeni. Az egyik legjobb feszültségcsökkentés a mozgás. Ha baj van, a szervezetben vészreakciók indulnak meg, generálódik a „menekülj vagy támadj” üzenet. Ha egyik sem történik meg, akkor tovább növekszik a belső feszültség. A mozgással ez levezethető, mert a szervezet le tudja engedni a gőzt.

Ha az egészen kicsi lakást sem hagyhatja el a család, akkor is szükséges a rendszeres testedzés, a mozgásos gyakorlatok bevezetése. A gyerekeknek mozgásos-játékos gyakorlatokat lehet adni. Minthogy ők testileg kisebbek, egyszerűbb a mozgatásuk, de ha lehet, a felnőttek is vegyenek részt a gyakorlatokban, játékokban. A pedagógusok itt is sokat segíthetnek a családoknak, ha javasolnak mozgásos feladatokat, sőt, kiadnak ilyen játékokat. Az interneten számos mozgásos foglalkozásra alkalmas [anyag érhető el](#) kisgyerekek számára, amelyek nagyobbaknak is megfelelőek lehetnek. Emellett a kis területen is jól alkalmazható keleti mozgásművészet lehet még kiváló megoldás.

Az összezártságban sokkal nehezebb egymást elviselni, és sajnos jelentősen megnövekedett a családon belüli erőszak. Ennek elkerülése a nagyon tiszta szabályok, megegyezések, szerződések kialakításával lehetséges. Akár hosszabb távon is hasznos módszer, ha a családtagok megbeszélik a prioritásokat, hogy kinek mi fontos, mit szeretne mindenképpen biztosítani magának, mi az, ami jó lenne, mi az, amiről le tud mondani.

Ezek összeegyeztetése lehet az együttélés alapja. Ugyanezeket kell végiggondolnia a pedagógusnak a tanulás/tanítás folyamatában.

[Az összezártság mellett a karantén másik problémája a külső személyes kapcsolatok hiánya.](#)

Ez mindenki számára megterhelő, de legjobban a tizenéves és fiatal felnőtt korosztályoknak. A 14–18 évesek az identitásfejlődésük legfőbb szakaszában nem kapják meg társaiktól a személyes impulzusokat, illetve csak nagyon torzan, digitális eszközök beiktatásával. Korábban is gond volt a közösségi médián keresztül tartott kapcsolatoknak a valótól való eltérése. A virtualításban nem annyira megbízható a kommunikáció, kevésbé hitelesek a küldött üzenetek és képek, mint személyes helyzetben. Emiatt megnövekszik a manipulációk lehetősége, amellett, hogy mindenképpen érzi az ember a lelkében a személyes kontaktus hiányát.

Már most szükséges a COVID-generációs serdülők pszichológiai megsegítése, mert olyan fejlődési időszakban vannak, amin valamikor mindenképpen keresztül kell menniük, és ha lehet, minél természetesebb kommunikációs csatornákon keresztül. Vagyis ha most nem sikerül, ez egy elhúzódó folyamattá válhat, ami több pszichiátriai zavart okozhat. Tizenéves korban teljesen átrendeződnek az agyi hormonok. Ez a nagy renoválás különösen a prefrontális kéreg ideghálózatait érinti, így a végrehajtó funkciókat, amelyek a tervezett, módszeres tevékenységekért, az önirányításért, a késleltetési képesség kialakulásáért, általában a felnőtt léthez köthető magasabb tudatosságért felelősek. A serdülők az agyműködés ezen átalakulása során még nem mindig tudják megbízhatóan használni a végrehajtó funkciókat, és sokszor érzelmvezéreltek. A társas kontroll itt hatalmas jelentőségű. A tizenéves társaságok egyszerre segítenek kiélni a féltelenséget és határt is szabni, tanulni a gesztusokat, a társas konfliktusok érettebb megoldását, persze amennyiben erre alkalmas a közösség. Mindezt távban megoldani nem igazán egyszerű, és a serdülő magára marad a lelkében dülő viharokkal. Mi több, a szüleivel összezárva, akiktől éppen el kellene távo-

lodnia, hogy saját identitását formálhassa szabadon. (Majd később persze sok mindenben úgy fog tenni, mint ahogy az bevésődött a nevelése során, de ebben az időszakban ez nem opció.)

Mindenképpen elkel a támogatás. A digitális eszközök segítségével is lehet terápiát tartani, még akkor is, ha ez nem olyan, mint a személyes. A leghatékonyabbak a moderált önsegítő csoportok, amelyek szervezése a karantén alatt online és utána személyesen is szükséges.

Nagyon sokat segít a drámaterápia, de bármely művészetterápia eszközei megfelelőek lehetnek. Az önsegítő csoportok mellett ilyen tematikus csoportokat is lehet indítani.

A családokban tekintettel kell lenni arra, hogy a serdülő éppen el akarna szakadni a családtól, amikor összezárják vele, és ahova tartozni akarna, azt a közösséget elzárják tőle. Emiatt jelentősen nagyobb lehet a deviáns kilengés a tizenéveseknél. Segítség számukra, ha a szülők mindig elérhetők, de soha nem akaszkodnak a kamasz gyermekre. Tapintat felsőfokon. Ez pozitív hozadék lehet a továbbiakra nézve is.

[A középiskolákban tanító pedagógusok kiemelt feladata a közösségszervezés.](#)

Nem az egész osztályé, mert az nehezebb és kevésbé szükséges. Sokkal inkább tanulócsoporthoz, tematikus feldolgozásban együttműködők, projekteket közösen vállalók lehetnek az alapjai a kiscsoportos, intimebb jelenlétnek. A társas tanulás támogatása amúgy is az egyik prioritás a 21. században, és persze a távoktatásban is.

A pedagógusok beszélgetőköröket is szervezhetnek, ha a diákok ezt igénylik, vagy meghívhatnak moderátort a gyerekcsoporthoz, hogy önszervezés vagy valamilyen tematikus tevékenység által támogassa a természetesebb társas kapcsolatok életben tartását. A tanárok moderátori kiképzése sok tekintetben szükséges, hiszen a konkrét probléma, a karanténvész mellett a tanításban, a csoportos helyzetek kezelésében, és általában a tizenévesekkel való foglalkozásban hasznos alapvető tudást szerezhetnek.

A huszonevesek a másik különösen veszélyeztetett korosztály. Nekik az intim kapcsolatok elmélyítése lenne az identitásfejlődésben a feladatuk, de egymástól elzárva ez nagyon nehéz. Rájuk már kettős nyomás hat. Nemcsak a társas kapcsolatok, hanem a munkavállalás, általában az életkezdés miatt is nyílt térbe kerülnek. Fontos lenne személyes tapasztalatokat gyűjteniük. De hogyan tudnak válogatni, ha beszorulnak egy szobába? Számukra tehát ilyen jellegű önsegítő és tematikus csoportok szervezése szükséges. A hosszú távú pozitív hozadék lehet a fiatalok igényeinek mélyebb megértése, a társas kapcsolatok és az egyén identitásfejlődésének tudatosabb kezelése.

A tíz éven aluliak is megszenvedik a társas hiányát, de közel sem olyan kritikus a helyzetük, mint a tíz éven túliaknak. A kisgyerekek nagyon jól tudnak alkalmazkodni, hiszen még abban az időszakban vannak, amikor a környezetről leveszik a viselkedésmintákat, az agyuk igyekszik a külső ingerekhez igazodni. Mindent természetesnek tartanak, gyorsan hozzászoknak a szükséges viselkedésformákhoz, helyzetekhez. Az ő számukra a nagy veszteség a képességek fejlődésében történik, és főleg a tanulásban jelenik meg. A távoktatás a kisgyerekek esetében alig használható, mégis belekényszerültek.

Dr. Gyarmathy Éva klinikai és neveléslélektani szakpszichológus, a Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet tudományos főmunkatársa. Több egyetemen óraadó.

Fő kutatási területe az atipikus fejlődés, így az átütő fejlődésű vagy többszörös különlegességű tehetség, a tanulási és figyelemzavar, a hiperaktivitás és az autizmus spektrumzavar. A közoktatásba beilleszkedni nem tudó tehetséges gyerekekkel és serdülőkkel foglalkozó iskolákban tanácsadó. Pszichoterápiás munkát is ilyen irányban végez. Nemzetközi projektekben a gondolkodás és tanulás hatékonyságát fejlesztő módszerek kutatásában és fejlesztésében vesz részt. Megalapította az Atipikus Fejlődés Módszertani Központot, szakmai támogatásával a gyakorlatban is megjelennek a 21. század kihívásainak megfelelő módszerek, amelyek beépíthetők a mindennapi tanítási gyakorlatba.

Forrás. https://mta.hu/tudomany_hirei/a-covid-19-jarvany-hosszabb-tavu-pszichologiai-hatasai-kulonostekintettel-a-gyerekekre-111387

Válogatta: Fonyó Istvánné