

A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (2. rész)

Hogyan lehet a járvány miatt kialakult káosz által kiváltott lelki hatásokat kezelni? Egyebek mellett erre a kérdésre válaszol az mta.hu számára készített ismeretterjesztő írásában Gyarmathy Éva klinikai és neveléslélektani szakpszichológus, a Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet tudományos főmunkatársa. Cikkében, amelyet két részben közlünk, a saját maga és kollégái által összegyűjtött tapasztalatokat elemzi, illetve olyan hatásokat mutat be, amelyek nemcsak most, hanem hosszabb távon is jelentősen megváltoztatják a világunkat. Az írás második, befejező része.

2021. MÁJUS 20.



Gyarmathy Éva

Forrás: Apor Vilmos Katolikus Főiskola

A hirtelen a digitális térbe kényszerült tanulás precízen megmutatta, mi a baj azzal, hogy a 19. században megalapozott és a 20. században kiteljesedett tömegoktatás még mindig nem adott helyet a 21. századi, személyre szabott és a technikai esz-

közök adta lehetőségeket kiaknázó tanulási környezetnek. Miközben a világ kifordult a sarkaiból, az oktatásban részt vevők továbbra is ugyanazokat a szerepeket játsszák, amiket évszázadokkal korábban kiosztottak: a pedagógus adja a tudást, minősít, számonkér, a diák igyekszik megfelelni az elvárásoknak, miközben amennyire lehet, próbál menekülni a helyzetből.

A 2020 tavaszán az oktatási rendszerre hirtelen ráomló 21. század szinte karikatúrát csinált mind ebből. Ami személyes jelenléttel is nehezen volt már fenntartható, az a távoktatásban neveltségessé vált. Azok a pedagógusok, akik olyan messze voltak a változás lehetőségétől, hogy egyáltalán nem tudtak mást adni, mint amit addig, rengeteg kárt okoztak, akár jó szándékkal is. A minősítés, az osztályzat viccé vált, hiszen mindenki tudta, hogy nem lehet ugyanúgy elvárni a tudást a gyerekektől, mintha személyes oktatásban részesülnének (akármilyen is az). Kevesebb diákot buktattak meg a pedagógusok, és az érettségik anyaga is igazodott a helyzethez, a mérce megbillent. A hagyományos szemléletű pedagógus szinte eszét veszítette a gyanakvástól, mert a legtöbb esetben nem tudta ellenőrizni, hogy a diák oldja-e meg a feladatokat, írja meg a dolgozatot, vagy valaki más. Gyönyörűen feltárult az egész minősítési rendszer fonák-sága és tarthatatlansága.

Mindeközben viszont a digitális oktatásra való kényszerülés hihetetlen mértékben megdobta a fejlődést a tanulási környezet terén. Mindaz, amit a haladó oktatáskutatók, alternatív pedagógiák és a pszichológusok legalább egy évszázada mantaráltak, most megerősítést kapott.

[Előtérbe került az önálló és társas tanulás, a pedagógus-diák kapcsolat a partneri viszony irányába tolódott el.](#)

Elkerülhetetlen volt, hogy a családok bevonódjanak a tanulásba. Jó esetben csak a háttér biztosításában, rosszabb esetben aktívabban. Ahol a család tudta támogatni a diák tanulását, ott kisebb veszteségeket lehetett elkönyvelni. Sőt, voltak gyerekek, akik jobban tudtak tanulni távban. Mindez odavezetett, hogy a korábbi különbségek jelentősen megnöttek. Ha eddig igazságtalan és egyenlőtlen volt a tudásért, fejlődésért folytatott verseny, most ez hatványozódott. Az egyik legsúlyosabb probléma, amivel szembe kell nézni, az a megnövekedett egyenlőtlenség, a hátrányos helyzetű rétegek rettetetes lemaradása.

Kiemelten nagy vesztes a fejlődés és tanulás terén a 6-8 éves generáció. Őket is bátran nevezhetjük COVID-generációnak, ahogy ez a tizenévesekre is nagyon illik a fent leírtak kapcsán.

Egyrészt az első osztályos gyerekeknek a második félév gyakorlatilag kiesett. Nagy elmaradással indultak a második osztályba, ahol ismét sok helyen alig-alig lehetett tanítani, majd megint jött a karantén. Másrészt az éppen az óvodából iskolába kerülő gyerekek szintén nagy hátrányt szenvedtek, mert az óvoda utolsó félévében nem kapták meg azt a fejlesztést, ami az iskolára való felkészítésben a legmeghatározóbb. Így kerültek be az első osztályba, ahol ismét csak a felemás kaotikus tanítási helyzetben kellett volna behozniuk a lemaradást, majd karanténba kerültek. Tovább rontja a helyzetet, hogy az oktatásirányítás pont ezekben az években zavarta be az iskolába az éretlen hatévesek egy részét, mert kivette az óvoda hatásköréből az iskolaérettséggel kapcsolatos döntést, és a szülőknek külön kellett kérni a halasztást. Sokan, és főképpen a hátrányosabb helyzetű családok nem is tudták mit kell tenniük. A hátrány tovább nőtt.

Érthető, hogy megnövekedett a szakszolgáltatóknál a tanulási zavarokkal jelentkezők aránya. Sokan valóban idegrendszeri éretlenségen alapuló eltérések miatt küzdenek tanulási zavarokkal, de sokan csupán a megfelelő tanulási lehetőség hiánya miatt nem tudtak megtanulni olvasni, írni és/vagy számolni.

Itt kell megemlíteni a sajátos nevelési igényű gyerekeket, akiknek a távoktatása mindennél bonyolultabb, mivel elsősorban fejlesztéshangsúlyos. A fejlesztő szakemberek hiánya már régóta sújtja az eltérő fejlődésű gyerekeket, de a távoktatással még azt a kevés szakembert is elveszítették, akik rendelkezésre álltak. A speciálisan képzett szakemberek helyett a szülők nem tudják megoldani a feladatokat, még akkor sem, ha megkapták, hogy mit kell tenni. A kevésbé különleges gyerekek esetén is nagy teher a szülőnek, hogy a saját munkája mellett a gyermek(ek)re is figyelnie kell. A sajátos nevelési igény esetén ez az odafigyelés sokszoros, és a szülő sehogyan sem tudja megoldani, hogy mindközben a munkáját is maradéktalanul elvégezze. Többszörös probléma halmozódik egymásra.

A korai hiányok, az alapvető iskolai készségek gyengesége az egész tanulásra kihat, és végigkíséri a gyerekek életét, akár különleges nevelési igényűek, akár nem. Amellett, hogy jelentős teljesítményzavarokkal kell megküzdeniük, a sok kudarc miatt az önértékelésük is sérül, és ez szinte mindig valamilyen lelki zavarhoz vezet.

A megoldást ismét az előremenekülés, a 21. századi tanulási környezet kialakítása jelenti: megismerő-fejlesztő környezet kialakítására van szükség.

Az egyéni fejlődés sokféle, ezért sokféle úton tudnak tanulni a gyerekek. A személyre szabottsághoz az kell, hogy a pedagógus a korábbiaknál sokkal mélyebben ismerje a diákjai képességeit, fejlődését, személyiségét. Ez a leginkább akkor lehetséges, ha a gyermek aktív. Vagyis az optimális szintű aktivitásban tartás a feladat.

Az optimális fejlesztés és a tanulás az önirányított, öndifferenciáló módban oldható meg biztonsággal, ahol adott keretek között a diák vagy diákcsoport választhatja meg a tanulásához a feladatokat, és oszthatja be az idejét. Fel kell adni azt a paternalista, omnipotens szemléletet, hogy a pedagógus tudja minden gyerekről, mi kell neki. Az egyéni és társas helyzetekben önállóan és a társaktól tanulva

sokkal könnyebben és gyorsabban tudnak haladni a gyerekek. Mindig is próbáltak a diákok a saját tempójukban tanulni, de ezt nem támogatja a tömegoktatás tanmenetekhez kötöttsége. Próbáltak egymásnak segíteni, összedolgozni, de ez a legtöbbször tiltott tevékenység a minősítő-számonkérő szemléletben. A 21. században és a távoktatásban azonban mindennek nagyon is helye van.

4. Közvetlen idegrendszeri hatások

A SARS-CoV-2 vírus más vírusokhoz hasonlóan, de sokkal nagyobb mértékben az idegrendszeri folyamatokra is rátelepszik. Ennek rövid, közép- és hosszú távú hatásai vannak. A különböző idegrendszeri tünetek megkeserítik a betegség időszakát, és több hónapon át megmaradhatnak, így a vírus hatása a betegség után még jó ideig meglátszik az életmód- és teljesítményváltozásban. Ezeket a jelenségeket már elég jól feltérképezték, és a kezelés is, amennyire lehetséges, elérhető.

A legfontosabb, ugyanakkor kevésbé előtérbe kerülő probléma, hogy

[a vírus apró idegrendszeri elváltozásokat okoz, amelyek alig mutathatók ki tünetként.](#)

A gyerekek idegrendszerének fejlődésébe azonban nagyon erősen beleszól egy nagyon kicsi trauma is. Legtöbbször nem lesz súlyos hatása, de a neurológiai érési folyamatokat megzavarja. Emiatt jelentősen megnő az atipikus idegrendszeri fejlődés valószínűsége, vagyis megjósolható, hogy ugrásszerűen növekszik majd a tanulási és figyelemzavar, a hiperaktivitás, az autizmus spektrumzavar gyakorisága.

Olyan minimális eltérésekről van szó, amelyek nem okoznak jelentős problémát, és a zavarok kialakulása nagyon jól megelőzhető. Ehhez viszont általánossá kell tenni a fejlesztő tanulást, vagyis az idegrendszeri harmónia építésének és fenntartásának be kell épülnie az óvodák és iskolák mindennapjaiba. Lehet kidolgozott tréningeket alkalmazni, de emellett is szükséges a tanulás során a mozgás,

a művészetek és a stratégiai játékok alkalmazása. Ezek a tevékenységek az agyi folyamatokat, különösen a trauma által legerősebben érintett végrehajtó funkciókat harmonizálják, és így alkalmassá teszik a tanulásra, a módszeres gondolkodásra és az önrányításra.

A serdülők problémái kapcsán már előtérbe kerültek a végrehajtó funkciók. Ezek a civilizáció termékei, a *Homo sapiens* evolúciójában csupán az utóbbi néhány tízezer évben jelentek meg. Elsősorban az együttéléshez szükséges önrányítás, a fékrendszer, a kognitív rugalmasság, a tervezett tevékenység kivitelezése szempontjából fontosak. Éppen azért, mert a fejlődésben nagyon újak, bármilyen az agyat ért apró trauma ezeken a még nem mélyen beágyazott működési területeken okoz zavarokat.

[A COVID-generációk idegrendszerét a korábbinál nagyobb valószínűséggel érheti vírustámadás, vagyis gyakoribbá válhat elsősorban a prefrontális agyi területeken a fejlődésbeli eltérés.](#)

Ezzel együtt az önrányítás, a tervezett, módszeres tevékenység gyengülhet, és ha erre nem figyel a nevelés, akkor egy alapvető civilizációs agyi vívmány gyengül meg.

A vírus okozta idegrendszeri hatások teljesítmény- és viselkedésbeli tünetei nehezen lesznek elkülöníthetők a 3. pontban leírt távoktatási maladaptivitástól. Nem is az a legfontosabb azonban, hogy biztosan tudjuk, mi váltott ki egy idegrendszeri eltérést, sokkal inkább az, hogyan lehet a zavar kialakulását meggátolni.

A korai és folyamatos fejlesztés, a mozgásos, a művészeti, a stratégiát és algoritmizálást kívánó tevékenységek támogatják a végrehajtó funkciók érését. Emellett a következetes, tiszta szabályokat, szabadságot és felelősséget egyaránt biztosító nevelési környezet segíti az önrányítás megerősödését. Mindez megfelel a 21. századi autonóm személyiség kialakulásához szükséges közeg sajátosságainak.

5. A káosz által kiváltott lelki hatások kezelése és a továbblépés

A járvány önmagában is felforgatott szinte mindent, ami megszokott volt, de az emberi hibák, ügyetlenségek, a hozzá nem értés, az önzés és mohóság sokat rontott a helyzeten. Elmaradt az előre gondolkodás, a felkészülés. A legtöbben azzal foglalkoztak, hogy milyen jó lesz, ha végre megint visszatér a „normalitás”.

„Normalitás”-e azonban az, amibe az emberiség kergette önmagát? Ezen a ponton lehet sorolni a ránk leselkedő globális veszélyeket, amelyeket a tudomány azonosított, az emberiség pedig elkönnyvelte, hogy igen, valakinek ezeket meg kell oldani. És szokás szerint senki nem akar ilyen módon valaki lenni.

A fejlődés kríziseken keresztül vezet, mert amikor a régi értékek, a régi viselkedés már nem tarthatók, de az újak még nem alakultak ki, rengeteg lehetőség nyílik a továbblépésre. A szabályok fellazulnak, és a lehetőségek mellett rengeteg veszély és főleg bizonytalanság jelenik meg. A káosz ezért nagyon megterheli a lelket, de egy természetes folyamat részeként kell tekinteni rá, hogy a teljes bizonytalanság csökkenjen. Tovább csökkenthető a bizonytalanság, ha sikerül minden a káoszt fokozó, illetve a zavart kihasználó erőt semlegesíteni.

Henri Poincaré, francia matematikus káoszelmélete szerint a látszólag egyszerű események összetett és zavaró helyzeteket eredményezhetnek. Ebben a modellben a kiszámíthatatlanság és az instabilitás elfogadható természete a bonyolult rendszereknek, és a mindent átalakító folyamatok elengedhetetlen jellemzője. A káosz a teremtési folyamat egészséges és nélkülözhetetlen része, amely nélkül az új rend lehetetlen. A rendszerdinamika e modelljének hatalmas jelentősége van az emberi változás folyamatának megértésében.

A 21. században a gyors változás állandóan új helyzeteket teremt, akár a most tapasztalható hasonló, robbanásszerű átalakulást. Az emberiség valódi kríziseket él meg.

A káoszban az a nagyon veszélyes, hogy a bizonytalanság a legrosszabbat hozhatja ki az emberekből: félelem, gyűlölet, agresszió, önzés, gátlástalanság, harácsolás – minden, amit a tízparancsolat is tilt, egyszerre előtörhet, megérezve a mélységes entrópiát.

A káosszal való megküzdésben, mint általában is, az egyéni, a családi és a közösségi tényezők egyaránt nagy szerepet játszanak:

- Az egyéni tényezők közé tartoznak a személyiségváltozók, például a vidámság, a barátságosság, az önzetlenség.
- A családi tényezők közé tartozik a kapcsolat, az elfogadó környezet, amely érzelmi ösztönzést és függetlenséget ad.
- A közösségi változók közé tartozik a támogató, hatékony iskola, az egyházak és civil szervezetek, de a szomszédok is fontosak.

[A kiszámíthatatlanban őrizni kell mindent, ami kiszámíthatóvá, megbízhatóvá tehető.](#)

Ennek megértése a járvány pozitív hozadéka lehet. Egy gyorsan változó világ bizonytalanságait hozta el a koronavírus és a következményei „előzetes mintának, főpróbának”, és világosan megmutatkozik, hogy a 21. században is adottak azok az emberi alapok, amelyek a nehéz helyzetekben megtarthatók és megtartandók :

- **Egy kis szünet.** Nem kell folyton az eseményeket követni, nem kell mindenre reagálni, hiszen a káoszban ez iszonyú sodrást és zajt teremt. Fontos, hogy informáltak és tevékenyek legyünk, de nem kell állandóan zaklatni a lelket. Kell egy kis csönd, hogy az agy megnyugodjon, hogy az ember önmaga lehessen.
- **Tervezés.** A sok változás, szorongás, kétértelműség bizonytalansághoz vezet. Ezt enyhítheti, ha valamelyest kontrollt érezhet az ember a történések felett. A tervezés kereteket ad. Ha nem tartható is mindaz, ami a tervben szerepel, de legalább nyomon követhető, mi változott meg, és így konkrétta tehető az eltérés, csökkenthető a káosz érzése. Napirendet, pénzügyi, tanulási, edzési stb. terveket lehet készíteni.

- **Egyszerűség, tisztaság.** A káoszban nagy értékek. Amikor minden túl nagygyá, nehézkesé, kezelhetetlenné és látszólag lehetetlenné válik, akkor segít a dolgok kis, befogadható egységekre darabolása. A kicsi, de biztos lépések ideje ez. Meg is kell ünnepelni minden sikert, hogy a káoszból kitűnjön a rend. Tiszta határokat, tiszta szabályokat kell keresni és felállítani.
- **Kapcsolat.** A negatív érzések elszigeteltséghez vezethetnek, és az elszigetelt emberek elveszítik a közösséghez kapcsolódó védő tényezőket. Aki másoknak segít, önmagán segít. Emellett nem gyengeség, hanem az emberi kapcsolatok természetes része másoktól segítséget kérni és elfogadni.
- **Jó érzés.** Minden helyzetben megerősítés a léleknek, ha azokat a dolgokat élvezheti, amelyek miatt az élet örömet jelent. Akármekkora a baj, meg kell találni legalább az apró örömöket, amelyek könnyítenek a terheken.

Összegzés

Nem a régi, normálisnak gondolt mederbe kell visszavágní, hanem a jelen krízis adta új lehetőségekből egy élhetőbb világot felépíteni. Az építkezés sok bizonytalansággal jár, és rengeteg erőfeszítést kíván. A járvány okozta lelki hatások, zavarok kezelése utat mutat a jövő megoldásai felé.

A bölcsek szerint a betegség egy jó angyal, amely jelzi, hogy valamin változtatni kell. Most teljes népek, sőt az egész emberiség kapott leckét e súlyos és kiterjedt járvánnyal. Megértettük a leckét (reméljük), nem akarunk több áldozatot!

További információ és tanácsadó weboldalak:

- Krízis bennünk és körülöttünk: <https://osztalyfonok.hu/6057>
- Murmo, pszichoterápiás központ: <https://murmo.hu/szakembereink/pszichologusok>
- Pszichológusok tanácsai: <https://ppk.elte.hu/pszichologusok-tanacsai-a-jarvany-idejere>
- Az infokommunikációs társadalom generációi: https://osztalyfonok.hu/konyvesbolt/konyvek/GyarmathyEva_Az_infokommunikacios_tarsadalom_generacioi.pdf – ingyenesen letölthető könyv
- Módszertani útmutató atipikus fejlődésű gyerekek otthontanulásához: <https://ckpinfo.hu/2020/04/03/atipikus-es-otthon-tanul-gyarmathy-eva-modszertani-utmutatoja/>
- A sajátos nevelési igényű tanulók távtanítását is segíti a nyilvánossá tett eDia rendszer: <https://dpmk.hu/2020/03/27/a-sajatos-nevelesi-igenyu-tanulok-tavtanitast-is-segiti-a-nyilvanossa-tett-edia-rendszer/>

Forrás: A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (2. rész)

Forrás: https://mta.hu/tudomany_hirei/a-covid-19-jarvany-hosszabb-tavu-pszichologiai-hatasai-kulonos-tekintettel-a-gyerekekre-2-resz-111388

Válogatta: Fonyó Istvánné