
***„Olyanok most ezek a gyerekek, mint a
kiégett negyvenes felnőttek”***

**A COVID-19-járvány hatásának vizsgálata a gyermekek
mentális egészségére – interjúkutatás**



Kutatásunk a COVID-19-járvány, valamint az ehhez kapcsolódó lezárások gyermekek mentális egészségére gyakorolt hatását vizsgálja. A témában végzett májusi kérdőíves felmérést szakértői interjúk kutatással egészítettük ki, mely során gyermekpszichológusokat és pedagógusokat kérdeztünk tapasztalataikról és szakmai véleményükről. A beszélgetésekből egyértelműen kirajzolódott, hogy a járvány és az ahhoz kapcsolódó bezártság komoly hatással volt a gyermekek életére és mentális egészségére, bár sokan azt vallják, hogy a megfelelő háttérrel rendelkező gyermekek maradandó következmények nélkül is megküzdhetnek a problémákkal. Leginkább a szorongásos és pánikos tünetek erősödtek fel, valamint egyértelműen megnőtt a depressziós kamaszok száma, illetve az ehhez kapcsolódó öngyilkossági gondolatok és kísérletek. Kisebb gyermekeknél gyakori volt a halálfélelem és a kényszeresség, illetve az ezt követő túlzásba vitt kézmosás. A szakemberek szerint főleg az életszakaszváltásban lévő gyermekeket és fiatalokat viselte meg a helyzet, így az iskolába készülőkön, az általános iskolát elhagyókon, a gimnáziumba frissen érkezetteken és az onnan elballagókon különösen mély nyomot hagyott.

A beszélgetések szomorú konklúziója, hogy a hátrányos és halmozottan hátrányos, rosszabb családi háttérrel rendelkező gyermekeket jobban megviselték a lezárások és maga a vírushelyzet is. Az interjúk arról árulkodnak, hogy aránytalanul rosszabb lehet a helyzet a szakiskolákban, szakközépiskolákban, mint a gimnáziumokban – mind a gyermekek mentális egészsége, mind pedig digitális képességeik terén is. Emellett óriásiak lehetnek a különbségek egyes körzetek között: sokkal lesújtóbb képet festettek le az elmaradottabb régiókban, kistelepüléseken dolgozó pszichológusok, mint fővárosi magánrendelésben praktizáló kollégáik, illetve az elmaradottabb környékeken gyakoribbak voltak a halálesetek is.

Az elmondottak arra engednek következtetni, hogy a járvány után kritikus a helyzet a pedagógustársadalomban; többeket is rendkívüli mértékben megviselt a bezártság és a plusz munka, egyes esetekben a kiégés kezdeti jeleit mutatják, így a pszichológusok is arra hívják fel a figyelmet, hogy fontos lenne számukra is elérhetővé tenni a terápiás segítséget. A kutatási összefoglaló emellett további javaslatokat fogalmaz meg mind a pedagógusok, mind pedig a pszichológusok részéről a jövőre nézve.

Bevezetés

A címben található idézet egy kistéleplési általános iskola pedagógusától származik – ezzel a mondattal zárta a vele készített interjút a járványhelyzet hatásáról a gyermekek mentális egészségére. Bár az állapot súlyossága és tartóssága megosztja a kérdezett pedagógusokat és pszichológusokat, abban mindannyian egyetértenek, hogy a járvány minden gyermek életére inkább negatív hatással volt, ráadásul hosszú távú következményei egyelőre beláthatatlanok. Jelen kutatás a COVID-19-járvány hatása a gyermekek mentális egészségére témában készült kvantitatív kérdőíves felmérés kiegészítéseként jött létre. Az iskolai tanév lezárta után pedagógusokat és pszichológusokat kérdeztünk arról, mit tapasztaltak a lezárások alatt és után, hogyan élték meg a helyzetet, milyen problémákat, esetleg előnyöket okozott ez a gyermekek életében, megfigyelhetőek-e szocioökonómiai különbségek a gyermekek állapotában, szerintük mi várható az elkövetkezendő években, valamint milyen javaslataik vannak a jövőre nézve.

Módszertan

A korábban felvett kérdőíves felmérés kiegészítésére kvalitatív jellegű szakértői interjúkutatást végeztünk pedagógusok és pszichológusok körében. A kiválasztásuk során elsődleges feltétel volt, hogy rendszeresen foglalkozzanak gyermekekkel. Az interjúalanyokat telefonon és emailben kerestük fel, részvételük önkéntes volt. Emellett hólabdamódszerrel is dolgoztunk – tehát korábbi résztvevőktől kértünk javaslatot további interjúalanyokra. Összesen 20 interjút készítettünk 2021. június 24. és július 20. között, ebből 17-et online, 3-at pedig személyesen. Az online beszélgetések a GoToMeeting platformon, illetve Zoomon kerültek megrendezésre. Az interjúk átlagos hossza körülbelül 1,5 óra volt, ám ez egyénenként eltérhetett – ügyeltünk rá, hogy a szakértők minden releváns tapasztalatot és tudást megoszthassanak velünk. Az interjúalanyok kiválasztása során előre meghatározott rétegzési szempontokat követtünk. Ez alapján a következőképpen alakultak a résztvevők jellemzői:

- Foglalkozás: 10 pedagógus és 10 pszichológus
- Nem: 19 nő, 1 férfi¹

¹ A két szakmában a férfiak erősen alulreprezentáltak, így szinte kizárólag nőket sikerült elérnünk.

- Kor: 35 év alatti: 5 fő, 35-55 év közötti: 12 fő, 55 év feletti: 3 fő
- Intézmény helye²: főváros: 7 fő, megyei jogú város: 5 fő, kis- vagy középváros: 6 fő, falu: 2 fő
- Intézmény fenntartásának típusa: állami: 6 fő, magán/alapítványi: 4 fő, állami és magán egyaránt: 6 fő, egyházi: 1 fő, önkormányzati: 3 fő
- Tanított korosztály (kizárólag pedagógusoknál): óvoda: 2 fő, alsó tagozat: 2 fő, felső tagozat: 2 fő, gimnázium: 2 fő, szakközépiskola vagy szakiskola: 2 fő
- Tanított vagy kezelt gyermekek gazdasági státuszának szubjektív megítélése: átlagnál szegényebb: 6 fő, átlagos: 9 fő, átlagnál jómódúbb: 5 fő

A megadott szempontok mellett az interjúalanyok kiválasztásnál ügyeltünk arra, hogy a munkahelyek és körülmények diverzifikálásával a tapasztalatok minél szélesebb körét megismerhessük. Ezáltal beszéltünk óvoda- és iskolapszichológusokkal, de kórházban dolgozó klinikai szakpszichológussal is, valamint elitgimnázium oktatójával, speciális nevelési igényű (SNI) gyermekekkel foglalkozó iskola pedagógusával, vendéglátós szakközépiskola tanárával, illetve egyedi szemléletű magánóvoda óvónőjével. Emellett a településtípuson kívül azt is figyelembe vettük, hogy az ország minden tájáról felkeressünk szakembereket, és így még inkább sokféle tapasztalatokat meghallgathassunk. A kutatás anonim, a résztvevők elemzésben használt megnevezését a beszélgetések után egyeztettük velük, ügyelve arra, hogy ezek alapján ne váljanak beazonosíthatóvá.

Nehézséget okozott, hogy a nyári szünetre, szabadságokra való tekintettel kevés szakembert lehetett elérni. Továbbá némileg torzíthat a válaszokon, hogy a résztvevői hajlandóság már egyfajta szelekciót eredményez: az interjúalanyok nagy részén érződött, hogy rendkívül fontos nekik a téma, illetve erősen részt vesznek a gyermekek életében.

Elemzés

A továbbiakban a megkérdezett pszichológusok és pedagógusok válaszait foglaljuk össze. Először az interjúk alapján bemutatunk egy általános körképet a két szakmáról, illetve, hogy miként befolyásolta őket a járványhelyzet, ezután rátérünk a gyermekeknél tapasztalt

² Előfordult, hogy egy résztvevő több intézményben is dolgozott, ilyenkor a település- és az intézménytípus, illetve a gyermekek gazdasági státusza is változhat. Az elemzés ezek összehasonlítására külön kitér majd. Itt azt jelöltük, ahol az illető a legtöbb időt tölti.

mentális problémákra, a mögöttük meghúzódó okokra és megfigyelt különbségekre, majd röviden tárgyaljuk a pedagógusok mentális állapotát, végül pedig számba vesszük a legfőbb következményeket és a szakemberek által tett javaslatokat a jövőre nézve.

Általános körkép

„A problémák egy ilyen mély, iszapos mocsárrá kövültek”

Mind a pszichológusi, mind pedig a pedagógusi szakmát erősen felzavarta a járványhelyzet az elmúlt 1,5 évben. A következőkben a készített interjúk alapján betekintést nyújtunk abba, hogyan befolyásolta e két szakmát a COVID-19-járvány és az ehhez kapcsolódó korlátozások. A megkérdezett pszichológusok a járványhelyzeten kívül is szakemberhiányra panaszkodnak: bizonyos körzetekben szinte vagy egyáltalán nincs gyermekpszichiátriai ellátás. Már Budapesten belül is tapasztalhatóak különbségek, és óriási az eltérés az egyes hazai régiók között. Bár Budapest és környéke egy részén általában megfelelőnek vélik az ellátást, egy északkelet-magyarországi iskolapszichológus arról számolt be, hogy volt olyan körzete, ahol 3000 gyerek tartozott hozzá, miközben az előírások szerint 500 gyerekre kellene, hogy jusson legalább egy pszichológus. Viszont többen is kiemelték, hogy a szakszolgáltatnak köszönhetően minden gyermek számára elérhető a segítség – igaz, néha csak hosszadalmas, akár többhónapos várakozási idő után. Bizonyos körzetekben ez a probléma a magánrendeléseknél is fennáll; egy megyei jogú városban élő pszichológus által leírt eset jól érzékelteti ezt: „Ma is például hívtam egy szülő, hogy 15 éves fiával nagyon komoly gondok vannak, és mondtam neki, hogy nem tudok neki időpontot adni, majd csak szeptemberre, és mondta, hogy én vagyok a hatodik, akit hívtam, és senki nem tud időpontot adni – úgy, hogy fizetne.” Összességében viszont a pszichológusok azon a véleményen vannak, hogy ha nem is azonnal, de aki kér, az kaphat is segítséget, és sokszor inkább a hajlandósággal van a probléma, ami szorosan összefügg a neveltetéssel, családi háttérrel. „A nagyon alacsony szocioökonómiai státuszú gyerekek nehezebben jutnak be, de nem mondanám, hogy ők egyáltalán nem. De ahhoz képest, hogyha azt gondolom, hogy a mentális egészség szempontjából veszélyeztetettebbek, mégis az ellátásban alulreprezentáltak.” – mondta egy fővárosi pszichológus.

Míg néhány szakszolgáltatban és magánrendelésen dolgozó szakember arról számolt be, hogy már a lezárások alatt is egyértelmű növekedés volt megfigyelhető az esetek számában, addig az iskolapszichológusoknál a vírus alatt kevesebben voltak – ám „ez nem azt jelentette, hogy kevesebb probléma, csak nem volt meg ennek a felülete, menete”, a tüneteket nem

azonosította senki, vagy nem tudták, hogyan kérjenek segítséget. Egy megyei jogú városban dolgozó iskolapszichológus arról számolt be, hogy az általa vitt iskolákban a szokásos lefedettséghez képest az első hullám alatt 10 százalékra, a harmadik hullám alatt pedig körülbelül 40 százalékra esett vissza a megkeresések aránya – addigra valamennyire hozzászoktak az online térhez. Egy városi gyermekpszichiátrián dolgozó pszichológus azt tapasztalta, hogy „nagyon sok olyan embert kellett elutasítani, aki kvázi nem volt sürgős ellátásban.” Így sokan az oktatási intézmények nyitása után, már csak akkor jutottak ellátáshoz, amikor extrém súlyossá vált az állapotuk: „nagyon sok nagyon depressziós kamasz esett be” – mondta egy fővárosi pszichológus.

Az első és a harmadik hullám tetőzése alatt a legtöbb helyen kötelező volt az online munkavégzés. A legnagyobb tapasztalt akadály az volt, hogy bizonyos korosztályokkal nem lehetett így közös munkát végezni: az 5-6 évnél fiatalabbakat egyáltalán nem, és a 6-10 év közöttieknek is csak egy részét lehetett ilyen formátumban lekötni. Egy budapesti iskolapszichológus eszközhiányról is beszámolt: „Az infrastruktúra nem volt olyan az iskolában, hogy onnan vállaljak online kezeléseket.” Ez a probléma ugyanúgy a gyermekek oldaláról is jelentkezett – egy kisvárosi pszichológus hozzáférési gondokról számolt be: „Az oktatáshoz se jutott hozzá mindenki, egy pszichológiai ellátáshoz meg aztán végképp nem.” Szegényebb környékeken ezt tovább rontotta a nyugodt környezet hiánya, ami leszűkítette azok körét, akik mertek segítséget kérni: „Elmondták, hogy attól tartanak, hogy kihallgatja őket az anyuka, a testvér, a nagybácsi – zömmel nagyon sokan élnek együtt egy házban.” – számolt be róla egy iskolapszichológus, aki zömében halmozottan hátrányos helyzetű gyermekekkel találkozik. Továbbá az oktatási intézmények bezárása némi késleltetést okozott a problémák diagnosztizálásában: egy óvodapszichológus szerint „a kollégáktól is akkor érkeztek igazából jelzések amikor már nagy volt a gond.” Részben emiatt is az első hullámot követő tanévben a problémák tornyosultak, és szeptembertől is erre számítanak: „A problémák egy ilyen mély, iszapos mocsárrá kövültek, és amikor megjöttek a gyerekek szeptemberben, ebben a mocsárban dagonyáztunk.”

Amikor tudták a pácienseket fogadni, akkor a maszkhasználat okozott jelentős problémát, ugyanis mindkét félnek megnehezítette az érzelmek detektálását. Emellett a kötődési problémákkal küzdő gyermekekkel való együttműködést nehezítette, hogy szülők és egyéb kísérők nem léphettek be az épületbe – erről a megkérdezett óvodapedagógusok is ugyanúgy

panaszkodtak. Egy kelet-magyarországi pszichológus így foglalta össze: „több munkánk volt abba’, hogy legalább ugyanazt a hatást elérjük”.

A pedagógusok leginkább a központi irányítás, támogatás hiányára panaszkodnak. Az első hullám elején óriási volt náluk a bizonytalanság: „Márciusban azt éreztük, hogy egyik napról a másikra döntenek a fejünk fölött, viszont útmutatást nem kapunk.” – mondta egy felsősöket tanító pedagógus. Egyéni szinten kellett megoldaniuk a problémáikat, mely egyrésztől egyfajta fejlődést eredményezett, másrésztől viszont sokaknak nem csak emberileg, de szakmailag is megterhelő volt ez az időszak: „Egyedül hagytak, ezt teljesen így gondolom.” – vallja egy nevesebb gimnázium pedagógusa. A második hullámra már minden helyen készültek, így akkor könnyebben vették az online oktatásból fakadó akadályokat – viszont a hosszas bezártság lelkiileg viselte meg őket. A jelenléti oktatást időszakát így foglalta össze egy gimnáziumi tanár: „Végig mintha Damoklész kardja lebegett volna felettünk – meddig járhatunk be?”

A legtöbben arról számoltak be, hogy bár előfordult, hogy a diákok eszközhiánnyal küzdöttek, az iskolák a legtöbb esetben biztosítottak nekik egy laptopot, tabletet vagy telefont. Azért egy kiskisvárosi szakiskola dolgozójával készített interjú alapján előfordult olyan is, hogy egy ötgyerekes családra egy okostelefon jutott, azon tudták követni az online oktatást. Ezen a környéken további nehézséget okozott, hogy bár megtartották online az órákat, azokon a diákok sok esetben nem tudtak részt venni, ugyanis segíteniük kellett a ház körül, munkában, vagy a szülők egész egyszerűen nem engedték, hogy gyermekük részt vegyen az órákon. Egy városi szakközépiskola pedagógusának elmondása alapján „volt olyan osztály, ahol a fele osztály nem jelent meg egyáltalán a novembertől májusig tartó időszakban”, egy SNI-s gyerekekkel foglalkozó iskola egyik osztályában pedig „van egy intézetis fiú, akit gyakorlatilag elveszítettünk, kihullott ebben az évben.”

A gyermekeknél meghatározó volt az életkor, ugyanis míg az óvodások és általános iskolások csak néhány hónapra kényszerültek haza, addig a gimnazisták egy egész évet otthon töltöttek, így a bezártság sokkal jobban megviselte őket, és tanáraik is kevésbé tudták követni az állapotukat. Eközben az alsósokkal szinte lehetetlen volt haladni az online órák alatt, egyáltalán nem kötötte le őket ez a formátum: „Nem volt azért egyszerű, amikor 35 gyerek szeretné alsóban, hogy nézd, nekem kiskutyám van.” – számol be róla egy kistéleplési alsós pedagógus. A maszkviseléssel itt is problémák adódtak, ugyanis sok diák nem volt hajlandó viselni azokat, illetve a kicsiktől nem is várták el azt: „Mindig ezt mondták, hogy jaj vegyük fel

a maszkot, mert tőlem elkaphatják a betegséget. De az, hogy én a huszonix gyerektől elkaphatom, az senkit nem érdekelt rajtunk kívül.” – fogalmazta meg egy alsós pedagógus. Összességében úgy érzik, hogy bár sikerült megküzdeniük a problémákkal, nagyon megviselte és kifárasztotta őket az elmúlt időszak: „Nagyon nagy a feszültség a tanári társadalomban sok minden miatt, de a Covid az nagyon-nagyon kimerítette őket.” – mondta egy budapesti gimnázium dolgozója.

Gyermekek mentális helyzete

„ahol nincs stabil háttér, ott én úgy látom, hogy önmagukat veszítették el.”

A járványhelyzet alatti megkeresésekről az egyes gyermekpszichológusok többféleképpen is nyilatkoztak; miközben a magánrendelős pszichológusok drasztikus növekedésről számoltak be, addig az állami ellátásban inkább lecsökkent a megkeresések száma. Egy klinikai pszichológus szerint „A nagy különbség az volt, ami a nem pandémiás időszak volt, mert borzasztó sok szorongó gyerek lett és szorongó család, a munka így 1,5-szer több lett, mint előtte, és sokkal súlyosabbak.”

A legtöbb pszichológus elsősorban szorongásos tünetekről számolt be. Emellett jellemző volt még a kényszeresség és a pánik: „Rengeteg kényszeres, pánikzavaros gyerek és kamasz jelent meg, de olyan mennyiségben, hogy én az egész tizenév alatt nem találkoztam ennyi problémás gyerekekkel.” – mondja egy északkelet-magyarországi klinikai pszichológus. Gyakori volt még az evészavar több formája is: voltak olyan kamaszok, aki akár 20-30 kilós túlsúlyt felszedtek, míg mások önértékelési problémái anorexiához vezettek. Több pszichológus számolt be szomatizációról – vagyis olyan testi tünetekről, amelyek mentális problémák miatt alakulnak ki –, a kamaszok esetében depresszív tünetekről, például lehangoltságról és motiválatlanságról, melyet egyértelműen a szociális elszigeteltséghez, online oktatáshoz kötnek. Sajnos tanárok és pszichológusok egyaránt beszámoltak az öngyilkos gondolatok, öngyilkossági kísérletek növekvő számáról – a problémát fokozta, hogy a diákok sokszor nem jutottak megfelelő ellátáshoz. A májusi visszatérést így írta le egy szakközépiskolai tanár: „Az elsődleges fővonalunk volt, hogy folyamatosan tartani az életet a gyerekekben, mert azt vettük észre tavasszal, hogy nagyon sok depressziós gyerekünk lett. Nálunk van pszichológus és nagyon sok dolga volt már az első hullám alatt, két öngyilkossági kísérletet akadályozott meg.” A napirend felborulása és a túlzásba vitt játékhasználat alvási nehézségeket is okozott, egy pszichológus szerint pedig az egészségügyi dolgozók gyerekeinél gyakrabban

megfigyelhetőek voltak PTSD-s tünetek. Abban többen is egyetértettek, hogy míg az első hullám alatt a sok haláleset és a betegségtől való félelem okozott több problémát, addig később a bezártság és szociális szeparáció viselte meg jobban a legtöbb gyereket.

A pedagógusok alapvetően derűlátóbbak a helyzettel kapcsolatban, inkább egyes eseteket emelnek ki, amikor a diákokon úgy látták, hogy kifejezetten rosszul érintette őket a járványhelyzet: „volt egy fiú, aki nem vett részt az online órákon és amikor visszajöttek szétesett az írása, külseje tök rendetlen lett, zsíros, csomós hajjal jött be, ő mentálisan nagyon megzuhant”. Ebben az is közrejátszik, hogy a pedagógustársadalmat érezhetően megviselte az elmúlt időszak, illetve akár mennyire is próbálkoztak, kevésbé tudták tartani a kapcsolatot a gyermekekkel, főleg a gimnazistákkal, akikkel kimaradt a mindennapos személyes kapcsolat. Azért nagy általánosságban ők is megfigyelték, hogy a gyermekek fegyelmezetlenebbek lettek, és sokakra jellemző volt a motivátlanság, valamint a tanulmányi eredményeik romlása: egy alsós tanár szerint „olyannál is volt figyelemzavar, aki előtte szintiszta ötös volt mindenből”. Emellett elsős osztály esetében a szociális készségek is némileg visszafejlődtek bizonyos esetekben: „amikor visszajöttünk, teljesen mint amikor csiga visszahúzódik a csigaházába, nem jelentkezett, nagyon visszahúzódó lett, nem jött oda beszélgetni. Mintha teljesen más gyereket kaptunk volna vissza.” – számolt be róla egy kistelepülésen dolgozó pedagógus. Voltak azonban, akik kifejezetten szárnyaltak az online oktatás alatt – sajnos sok esetben nem lehetett eldönteni, hogy igénybe vettek-e a dolgozatoknál otthoni segítséget: „Amikor egy 2-es gyerek zsinórban elkezd 5-ösöket szerezni, akkor az érdekes tud lenni.” – véli egy felsős tanár. Más osztályoknál megfigyelhető volt, hogy bár örültek egymásnak a visszatéréskor, nehéz volt megtartani a figyelmüket: „kicsit év vége hangulat, kicsit már belefásultunk, motivátlanosok.” – fogalmazott egy elitgimnázium oktatója. Egy kisvárosi pedagógus így írta le a visszatérés utáni helyzetet: „Észrevehető volt rajtuk, hogy jobban elterelődik a figyelem, kevesebb ideig bírják, szórakozottabbak a gyerekek.”

Több pszichológus is azt tapasztalta, hogy nemcsak a mennyiségben, hanem a súlyossági fokban is eltérés volt tapasztalható. Egy óvodapszichológus arról számolt be, hogy körzetében 2,5-szeresére növekedett az autizmus spektrumzavarral küzdők száma. Egy északkelet-magyarországi klinikai pszichológus azt tapasztalta, hogy a kisebb problémák száma lecsökkent, és a helyüket kifejezetten megrázó esetek vették át: „szexuális erőszaktól kezdve fizikai bántalmazásig, olyan súlyos szorongásokkal, amik akár prepszichotikus epizódokat okoznak, ahol a gyerekeknek, kamaszoknak a realitással való kapcsolata kicsit megbillen.” Míg a

járvány előtt átlagosan havonta egy ilyen esettel találkozott, most ezek száma körülbelül tízre emelkedett. Ilyen esetekben szuicid gondolatok is gyakran megjelentek.

Sokkal többeket kellett volna pszichiáterhez küldeni, azonban a járványhelyzet alatt a legtöbb helyen nem fogadtak pácienseket. Egy délnyugat-magyarországi iskolapszichológus ezt így írta le: „Az öngyilkossági kísérletes, evészavaros, depressziós eseteket tovább szoktuk küldeni pszichiátriai kivizsgálásra, és ez most nem volt. Az volt a választás, hogy akkor mi tartjuk a gyermeket.” Bár azóta megkezdődött ezen esetek befogadása, a probléma fontossága szerint súlyozzák őket, így sokszor akár több hónapot kell várni. A sok gép előtt töltött idő és az elmaradt sportfoglalkozások a gyermekek fizikai állapotának romlásához is vezetett: sokan számoltak be hát- és derékfájásról, illetve romló látásról, valamint indulataikat sok esetben nem tudták sportban levezetni.

Összességében egyetértettek abban, hogy alapvetően a már meglévő problémák erősödtek fel vagy buktak most felszínre: „ahol gondok voltak, ott azok erősödtek.” Egy speciális nevelési igényű gyermekeket befogadó intézmény pedagógusa így foglalta össze tapasztalatait: „Azokat az attitűdöket, amik a jelenléti osztályokban is jelen voltak, mintha felhangosította volna ez az egész. [...] A szarkasztikusan beszólogató agresszívabb lett, picit duci meghízott, pánikrohamok néha-néha jöttek elő, most rendszeresen.”

Bár a járványidőszak elején csökkentek a szociálisfóbiával jelentkező páciensek, illetve az ilyen gyermekek a kezdetekben örültek az iskolák bezárásának, a következő hullámokat már ők is nehezebben élték meg, valamint a nyitás után rohamosan nőtt a számuk. Egy kelet-magyarországi pszichológus így foglalta össze: „Azoknál a gyerekeknél, akiknek a problémája az iskolához kötődött, azoknak csökkent a problémájuk, míg azoknak a gyerekeknek, akiknek a megküzdéshez szükségük volt a társas közegre [...] azoknak viszont nőtt a szorongásuk.” Leginkább az autizmus spektrumzavaros gyermekek élvezték az otthon töltött időt, ám számukra így a visszatérés még inkább negatív volt. Egy fővárosi pedagógus elmondása alapján az ilyen gyermekek a nyitás után nem is tértek vissza az iskolába, a tanév végéig igazoltan otthon maradtak. Viszont amikor egy kirándulás során találkozott egyikükkel, az alábbi változást figyelte meg: „A beszédváltás, az, hogy hogyan figyel a másakra, sokkal töredezetten. A járása töredezetten lett, ott konkrétan mozgásszervi jelenségek leépültek.” – ez alapján pedig kérdéses, hogyan befolyásolja őket hosszú távon az otthon töltött idő. A figyelemzavaros, ADHD-s gyermekekre nagyon rosszul hatott az otthon töltött időszak: amikor visszatértek az iskolába, „brutálisan kezdtek viselkedni: verekedni kezdtek, szabályokat nem

tudták betartani, nehéz volt nekik visszazokni”, mondta egy kistelepüléseken dolgozó iskolapszichológus.

Általában jellemző, hogy inkább lányok kérnek terápiás segítséget, ám a beszámolók alapján a járvány alatt és után megnőtt a fiúk száma is. Az evési problémák, pánikos tünetek és önsértő magatartás növekedése inkább lányokra volt jellemző, míg a szomatikus tünetek, játékfüggőség és kényszeresség inkább fiúknál. Egy megkérdezett klinikai pszichológus szerint az eltérések valószínűleg az eltérő szocializáció miatt jelentkeztek.

Életkor szerint is megfigyelhetőek különbségek. A kicsiknél gyakran jelentkeztek szeparációs problémák, amelyet a szülő vagy más családtag elvesztésétől való félelem okozott, ehhez kapcsolódott magától a vírustól, betegségtől való félelem és szorongás, ezeket pedig rémálmok és „bepisítés vagy bekakilás” is követhették. Emellett megfigyelhető volt a kényszeresség, főleg a higiénia terén: „ezt vitte annyira túlzásba, hogy szegénynek a keze már vérzett meg hámlott, mert mindig kezet mosott.” – írta le a helyzetet egy fővárosi pszichológus. További jellemző, hogy a szülők a bezárások alatt elhasználták a szabadságukat, így nyáron óvodai ügyeletet kell igénybe venniük, emiatt pedig a gyermekek „borzalmasan fáradtak”, ami nem csak a lelki, de a testi állapotukra is kihat, többet is esnek – számolt be róla egy közép-magyarországi óvodapedagógus. Egy magánóvoda pedagógusa pedig azt vette észre, hogy a gyermekek játékában és rajzaiban jelentek meg olyan elemek, melyek korábban nem voltak jelen: sokszor rajzoltak kézfertőtlenítő gyermekeket, játszottak orvososát, vagy jelenítették meg a halált meséken keresztül. A 8 és 14 közöttiekénél főleg teljesítménnyel kapcsolatos szorongások voltak jelen, melyekhez időnként magatartásbeli problémák is társultak. A kamaszokra pedig nagyobb arányban voltak jellemzőek az evészavarok, valamint a pánikos tünetek. Több szakember is úgy véli, hogy az életszakaszváltásnál lévő fiatalokat érinthette rosszabbul a járvány, így a nyolcadikos, kilencedikes és végzős osztályokat, illetve az iskolába készülő nagycsoportosokat, mivel akadályozva volt a családról való leválás. A speciális igényű gyermekek pedig sok esetben nem kapták meg az ilyenkor szükséges fejlesztéseket, emellett pedig fontos lezáró rituálék is kimaradtak az életükből.

Egy megkérdezett pszichológus menekült gyermekeknek is tart terápiás foglalkozást. Bár náluk is erősen jelen volt a depresszió, e mögött nem a járvány volt a vezető indok: „Volt olyan gyerek, akinek az apukája beszámolt arról, amikor tavaly otthon kellett maradni a karantén alatt, akkor megkérdezték a gyerekek, hogy megint háború van, azért kell otthon maradni?”.

A családi kapcsolatok tekintetében egy pszichológus így fogalmazott: „Sokszor többet kellett foglalkozni a szülővel, mint a gyerekkel.” – ez főleg gyászfeldolgozásnál volt jellemző, ám mindenféle szorongásos problémákhoz is megjelent. Az is előfordult, hogy a szülők „parentifikálták” a gyermekeket, és saját nehézségeiket elsősorban velük osztották meg. Egy északkelet-magyarországi szakember szerint a bezártság főleg a rosszabb családi atmoszférákban hatott kifejezetten negatívan: „Ott, ahol a bántalmazásnak bármelyik foka, akár az érzelmi, akár a fizikai, akár a szexuális jelen van, ott a bezártság, az, hogy a családok egyberagadtak, ez egy nagyon komoly triggerelő faktor lett.” Egy kisvárosi pszichológus ugyanígy érezte: „Panaszkodott, hogy többet verik, többet kiabálnak vele.” A pedagógusoknak is hasonlóak a tapasztalataik; az, hogy egy-egy diák az évközben „elveszett”, nagyban annak az eredménye volt, hogy nem állt mögötte egy támogató háttér. Míg a fővárosi elitgimnáziumban dolgozó pedagógusnak az volt az észrevétele, hogy a szülők végig segítették gyermekeiket az online oktatás időszakában, addig egy városi, főként hátrányos helyzetű gyermekeket befogadó szakközépiskola oktatója pont az ellenkezőjéről számolt be: bizonyos esetekben a szülők kifejezetten akadályozták gyermekük részvételét. A gyermekeknél családi problémák kiszűrésére a magánrendelés kevésbé alkalmas, mivel pénzügyi kapcsolat áll fent a szülő és a pszichológus között. Egy óvodapszichológus arról számolt be, hogy bár a problémák egyelőre nem kerültek a felszínre, de másodlagos jegyeit már látják a gyerekeken: „Agresszívan viselkednek, eljátszanak bizonyos jeleneteket.” Egy budapesti iskolapszichológus pedig úgy véli, valószínűleg most pont azok nem jutottak el szakemberhez, ahol bajok voltak otthon. A gyermekotthonban élők közül például sok esetben azt se lehetett tudni, mi van velük, akár hónapokra vagy teljesen eltűntek. „A gyerekotthonban élő gyerekek egy olyan bizonytalanságban élnek mindennap, a pandémiától függetlenül, hogy nekik az óvoda az egy ilyen sziget, egy ilyen békességet hozó terület, ezért ez egy biztonságos talaj tudott lenni az életükben.” – vallja egy speciális óvoda pedagógusa.

Abban mindenestre a megkérdezettek egyetértettek, hogy az egyébként is problémás családok gyermekeit összességében rosszabbul érintette a járvány: „Azoknál a gyerekeknél, akiknél eleve sérült a családi háttér, például bántalmazás vagy elvesztették a munkájukat ebben a vírushelyzetben, ott viszont ez a sok minden együtt [...] látványosan rontott a gyerekek magatartásán is, verekedősebbek, ingerlékenyebbek, kezelhetlenebbek, labilisabbak lettek. Az öngyilkossági gondolat is nagyon sokuknál felmerült, sokan elkezdték vagdosni magukat” – foglalta össze egy délnyugat-magyarországi pszichológus. A

járványhelyzet alatt a családgondozók sem jártak ki, online tartották a családokkal a kapcsolatot, így szerinte a bántalmazott gyermekeket magukra hagyták ebben az időszakban. Egy főként hátrányos helyzetű gyermekeket oktató pedagógus megfogalmazása szerint, „ahol nincs stabil háttér, ott én úgy látom, hogy önmagukat veszítették el.”

Már a kérdőíves kutatás is felhívta a figyelmet a számítógép- és játékfüggőség problémájára, melyet mind a pedagógusok, mind pedig a pszichológusok is megerősítettek. Ráadásul a diákoknál előfordult, hogy órák közben vagy azok helyett is játszottak, így a tanulásban is lemaradtak. Ezeknek a következményei közé sorolják, hogy „belenyúl az alvás-ébrenléti ciklusba”, „realitásérzék is megbillen”, illetve sok gyerek „már csak úgy tud elaludni, hogy görgeti a képernyőt”. Lányoknál inkább a sorozatnézés volt jellemző, „az így való elutasítása a való világnak”, míg fiúknál tipikus volt a játékfüggőség. Egy budapesti iskolapszichológus szerint nagyon látszik, hogy azoknál sokkal nehezebben ment a tanulás, akik sokat lógtak az online játéktérben és a közösségi médián. Emellett a járványidőszak alatt még inkább teret kapott az online zaklatás: „Azokban az iskolákban, ahol a bullying egyébként is jelen volt, na ez most átlépett az online színtérbe.”, valamint az online szexuális ragadozók száma megnőtt. Többen azért az elmúlt időszak egy pozitív hozadékaként könyvelik el a javuló számítástechnikai képességeket: „az alfa generációnak azt a fajta fejlődését, ami egyébként is elindult 2010 óta, azt így robbanásszerűen felgyorsította”. Emellett a kapcsolattartásban és barátkozásban is segíthetett az online tér: „Eszembe jutott egy lány, aki iszonyatosan szorong, nem is nagyon voltak barátai és Instagramon egy tök idegennel kezdett el barátkozni és minden hétvégén találkoznak.” – mesélt el egy történetet egy fővárosi magánrendelőben dolgozó pszichológus. Ez persze adott esetben a szexuális ragadozóknak is teret adhat.

Bár az elmondások szerint nem olyan nagy számban, de megjelentek gyermekek gyászfeldolgozási problémákkal is. A szakemberek szerint ilyenkor a legtöbbször az okozza a legnagyobb gondot, hogy a szülő nem tudja feldolgozni egy szerette elvesztését, és a gyerek az ő szorongásait veszi át. Egy megkérdezett óvodapszichológus a következőt javasolja: „Minden esetben azzal segítek a gyerekeknek, ha a saját gyászomban mint szülő bevonom, és velem együtt tud ebben gyászolni.” A kisebb gyermekeknél az elengedést a járványidőszakban nehezítette, hogy nem mehettek be a kórházba elbúcsúzni, így nem biztos, hogy el tudták dönteni, „hogyan akkor most valóban meghalt, vagy csak azt mondták, hogy meghalt?” Egy konkrét osztály esetében egy odajáró gyermek édesapja hunyt el koronavírusban, amely az egész osztályt traumatizálta, és külön foglalkozásokat kellett nekik tartani: „az osztály többi

tagja is elkezdett ettől szorongani, hogy akkor a saját szülőjével is ez előfordulhat”. Egy fővárosi magánóvoda pedagógusa és egy kisvárosi tanító is egyaránt arról számoltak be, hogy novemberben a pedagógusi kar fele elkapta a covidot, mely minden esetben aggodalmat keltett a gyermekekben is: „A kollegák, akik abban a 10 napban dolgoztak, folyamatosan kommunikálni kellett, hogy otthon vannak, pihennek, vissza fognak jönni, tehát féltek attól, hogy mi fog velünk történni.” Sajnos a szegényebb környékeken a halálesetek száma is magasabb volt; egy főleg hátrányos helyzetű gyermekeket tanító pedagógus szerint a gyermekek „elég gyakran jártak temetésre”.

Egy északkelet- és egy délnyugat-magyarországi pszichológus szerint 14-15 éves kor felett jelentősen megnőtt az alkohol- és a biofűfogyasztás. A tinédzserek sok esetben a szorongást próbálták így csökkenteni, valamint inkább olyanokra volt ez jellemző, akik nem rendelkeznek kiegyensúlyozott családi háttérrel. Volt olyan pedagógus, aki ennek éppen az ellenkezőjét tapasztalta: szerinte „A digitális oktatás alatt inkább kevesebbet buliztak és jobb hatással volt rájuk.” Egy kisvárosi szakiskola pedagógusa szerint az is előfordult, hogy egy diák a családi tragédiák miatt szokott rá a cigarettára – bár arra is volt példa, hogy épp emiatt szokott le. Emellett sokszor a szülő megnövekedett fogyasztása is kihatott a gyermekekre. Ilyen esetekben még ha nem is konfrontálódik a gyermek a szülővel emiatt, érzelmileg mégis megviselheti.

A szerhasználat mellett ide sorolandó, hogy sajnos sok olyan gyermek volt, aki nem jutott megfelelő táplálékhoz a lezárások alatt. Megnövekedett a „junk food”-ok fogyasztása, ami plusz kilókhoz vezetett, illetve bizonyos gyermekek csak az iskolában jutnak főtt ételhez: „A konyha működött és bejöhetek az ételért, de mondjuk azt az egy főételt ette az egész család.” – számol be a helyzetről egy kistélepüléseken dolgozó iskolapszichológus.

Pedagógusok mentális helyzete:

„20 üres kockának beszélni, na annál lélekölőbb...”

A gyermekeken kívül a pedagógusok is nehezen élték meg ezt az időszakot – a legtöbbször úgy érzi, hogy a gyermekek képesek könnyebben feldolgozni a helyzetet, rugalmasabbak, ám a pszichológusok szerint fontos lenne, hogy a pedagógusok is ugyanígy tegyenek, ugyanis az ő lelki állapotuk is kihatással van a gyermekekre. Ezt jól példázza az alábbi eset, melyet egy kistélepülésen dolgozó pedagógus mesélt el: „Volt olyan kolléga, aki visszaélt a hatalmával az online időszak alatt [...] Az otthon töltött idő nem volt rá jó hatással, és a saját sérelmeit a gyereken vezette le.”

Szakmai szinten és emberileg is rengeteg munkájuk volt abban, hogy az online oktatás a lehető leggördülékenyebben menjen. Több pedagógus is arról számolt be, hogy megpróbáltak segíteni a diákoknak, ám ez azt eredményezte, hogy vagy ők, vagy a szülők egyáltalán nem vették tiszteletbe a magánéletüket: „tehát volt olyan, aki este fél 11-kor írt... vagy vasárnap délben ebédkor hívott föl” – mondta egy elitgimnázium dolgozója. A visszacsatolás is hiányzott nekik, nem tudták, megfelelő munkát végeznek-e: „Az első alkalommal én teljesen kikészítettem magam agyilag, mert nem tudtam, hogy elég-e az, ahogy csinálom. Nem volt visszacsatolás.” – írta le első hullám alatti helyzetét egy kisvárosi pedagógus. Sajnos az elmondások alapján többen is tapasztalták, hogy bizonyos kollégák szinte vagy egyáltalán nem tartották meg az online órákat, nem tudtak részt venni a digitális világban: „Van, aki teljesen befeszült, mert ő nem ért ezekhez a digitális dolgokhoz, és ő elzárkózott.” Többek szerint nyugdíj előtt álló kollégák mondogatták, hogy „én erre már nem vagyok képes”. Továbbá volt olyan diák is, aki nem járt be órákra, nem tudták vele felvenni a kapcsolatot, teljesen elveszítették: „Nagyon nehezen raktam helyre magamban, hogy nem tudok többet, nem tudok mit csinálni.” – zárta le egy intézetis fiú történetét egy pedagógus.

Emellett az ő környezetükben is gyakoriak voltak a megbetegedések, halálesetek, amik szintén kihatással voltak a lelki állapotukra. Voltak olyan iskolák, ahol a tantestület 10 százaléka vesztette el szülőjét a járványban vagy annak következményeiben: „Nekem a családomban is, nem konkrétan a Covid miatt történt haláleset, hanem annak a szövődménye, hogy nem lehetett kontrollokra menni és anyukámat például így vesztettem el tavaly nyáron.” – mondta egy közép-magyarországi óvodapedagógus. Olyan is előfordult, hogy egy kollégától kellett elbúcsúzniuk: „nem volt olyan osztály, ahol ne lett volna tragédia, az iskolánkban is halt meg kollégánk.” – számolt be a helyzetről egy városi szakközépiskola pedagógusa.

Az sem volt „egyedi eset”, hogy akár ők vagy kollégáik mentális problémák vagy a kiégés tüneteit produkálták az elmúlt időszak alatt: „Nagyon rosszul éltük meg és nagyon sokan fásultak, ugyanakkor ingerlékenyebbek lettek.” – számolt be róla egy elitgimnázium oktatója. Egy speciális nevelési igényű gyerekekre fókuszáló iskola pedagógusa így mesélte el télen érzett állapotát: „Januárban kezdődött egy lejtmenet, és március közepére elég mélyre jutottam sajnos. Teljes motivátlanság, volt olyan, hogy azt hazudtam a gyerekeknek, hogy tartottam az órát és így kikapcsoltam a gépet, mert azt éreztem, hogy nem tudom tovább csinálni. És utána mondtam, hogy ne haragudjatok, elment a net, valamit frissít. Valamit hazudtam. És ezt legalább kétszer-háromszor megcsináltam, és amikor harmadszor

megcsináltam, akkor írtam az iskolapszichológusnak.” Egy másik fiatalabb tanár a személyes kontaktot hiányolta, különösen az első hullám alatt: „Enyhe depresszióba kezdtem fulladni. [...] Kicsit ilyen céltalannak éreztem az életet.” Őt érezhetően megviselte a járványhelyzet, amihez az is hozzájárul, hogy rengeteg időt beleölt az online oktatás megszervezésébe. Érezte, hogy szorong, gyakran ideges, gyorsan felkapja a vizet, egyáltalán nem kívánja a társaságot és zaklatott, valamint pszichoszomatikus tüneteket is produkált.

A túlevés és a megnövekedett alkoholfogyasztás is jellemző volt egyes esetekben; egy szakközépiskola dolgozója azt mondta kollégáiról, hogy „kettő abszolút látszik, hogy alkoholista lett”. Emellett pedig a vírustól is féltek, több kolléga annyira, hogy kiírták magukat táppénzre vagy szabadságot vettek ki. Igaz, ennek az ellenkezője is előfordult: „Volt olyan, aki covidosan bejött, nem tartotta tiszteletben” – számolt be róla egy szakközépiskola oktatója. Szerinte a tantestület érezhetően kettészakadt a kérdésben, ezáltal pedig sérültek az emberi kapcsolatok.

Néhány esetben a mentális egészséget rendszeres beszélgetésekkel, coach-okkal próbálták javítani, illetve az egyedülálló kollégákat rendszeresen felkeresték: „A pedagógusok mentális egészségére is legalább annyira figyelni vagy vigyázni, mint a gyerekre és szülőre.” – vallja egy megkérdezett óvodapedagógus. Más viszont arról számolt be, hogy nem beszéltek eleget a helyzetről: „Kollégákkal nem volt feldolgozva ez, nem beszéltünk róla, hogy kit hogy érintett, milyen lelki probléma, kell-e támogatás, nem kell-e.”

Legfőbb következmények

„A rálátásom az, hogy egyelőre felbecsülhetetlen a kár”

Arról megoszlanak a vélemények, hogy a járvány mentális egészségre gyakorolt hatása mennyire lesz hosszú távú és tartós. Több iskolapszichológus is azt vallja, hogy azok a gyermekek, akiknek viszonylag rendezett a családi háttere, könnyen túl fognak lépni a problémáikon. Hozzáteszik, hogy a gyermekek általában is rugalmasabbak, és sok esetben a felnőttek problémáit veszik át. Mások szerint viszont még nem lehet felmérni a járványhelyzet pontos hatásait. Egy óvodapszichológus így fogalmazta meg: „A rálátásom az, hogy egyelőre felbecsülhetetlen a kár” – mind a gyermekek, mind szüleik és pedagógusaik számára. Több tanár szerint is egyfajta késleltetés lesz megfigyelhető a mentális problémák felszínre kerülésében, főleg a gimnazisták esetében: „nem lehetett megfigyelni, hogy most valaki nagyon kizuhant-e saját magából vagy nem”, mivel túl kevés ideig láthatták őket nap mint nap.

Egy délnyugat-magyarországi pszichológus szerint a járvány egyik legsúlyosabb következménye, hogy olyan diákok is „hazakényszerültek”, akik családjában a gyermekbántalmazás is jelen van, mely fokozódhatott ebben az időben.

További kiemelendő hatás volt a közösségek „szétzilálódása” és a szociális elszeparáltság: „Nem fog eltűnni a járvánnyal, hogy ezek a közösségek teljesen felbomlottak. [...] és ha ezeket nem építjük tudatosan újjá, a sok feszültség meg szorongás az iszonyatosan látványosan fog kirobbanni bennük.” – foglalja össze egy gyermekpszichiátrián dolgozó pszichológus. Több tanár is megfogalmazta, hogy aki a járványhelyzet előtt az osztály perifériáján volt, azok még inkább kiszorultak: „Azok, akik online oktatás előtt egyedül voltak, itt még inkább egyedül lettek” – mondja egy neves gimnáziumban dolgozó pedagógus. A kiközösítés az online térbe is bekúszott, illetve a járvány hatására a gyermekeknél bántalmazó kifejezés lett a ’covidos’ – hasonlóan a korábban használt ’migráns’ szitokszóhoz. Viszont pozitívként szinte minden pedagógus felsorolta, hogy a nyitás után a diákok nagyon örültek egymásnak, és mintha erősödtek volna az osztályközösségek is, valamint új barátságok is születtek az online térben. Emellett pedig a diákok sokkal inkább elkezdtek figyelni az egészségükre, higiéniára is. Néhány beszámoló alapján ezt az oktatási intézményekben is elősegítették ismeretterjesztő videók nézésével, például a megfelelő kézmosásról.

Több pedagógus is arról számolt be, hogy a nyitás után néhány szülő nem vitte be gyermekét az iskolába, mert vagy a vírustól féltek, vagy a gyermek sokan jobban érezte magát az otthoni körülmények között – ez leginkább az autizmus spektrumzavarral küzdőkre vagy a szociális fóbiásokra volt jellemző. Ezeknél a gyerekeknél egyelőre felmérhetetlenek a járvány által okozott károk. Egy kisvárosi pedagógus észrevétele szerint: „akik otthon maradtak, pont nekik nem kellett volna, mert olyan családból származtak, ahol nem kapták meg a segítséget az otthoni tanuláshoz.” Az online tér viszont hosszú távon egyértelműen passzívabbá teszi a gyermekeket, kevesebbet kérdeznek – néhányan ennek a következményeitől is tartanak. Előnyként többen kiemelték a megnövekedett családdal töltött időt, mely jól működő családok esetében pozitívan hathatott a kapcsolatokra.

Szakmai szempontból az innovatív hatást a pszichológusok és a pedagógusok egyaránt kihangsúlyozták. Az online világ térnyerése által „kinyíltak a kapuk”, ahogy egy megyei jogú városban élő pszichológus fogalmaz, ugyanis számukra korábban elérhetetlen fejlesztéseken tudtak így részt venni. A pedagógusok is úgy vélik, sokat fejlődtek, viszont attól tartanak, hogy ezt a tudást jelenléti oktatás keretei között nem tudják majd alkalmazni, ugyanis hiányzik

hozzá a szükséges infrastruktúra. Mindkét fél kiemelte a szakmájuk fontosságára helyezett hangsúlyt: egy megkérdezett óvodapszichológus szerint „iszonyatosan megnövekedett az igény, megnövekedtek az esetek, az eseteknek a súlyossága, mélysége”, egy gimnáziumi tanár pedig így fogalmazott: „Szerintem nagyon sok szülő rájött, hogy ez nem egy fingfűrészelés, amit itt csinálunk.” Egy fővárosi iskolapszichológus azt vette észre, hogy a járványhelyzet miatt többen fordulnak pszichológushoz, és ez segíthet túllépni azon a narratíván, hogy hozzájuk „csak a bolondok járnak”. Egy vendéglátós szakközépiskola oktatója úgy véli, hogy az általa tanított gyermekek speciális helyzetben van, és náluk az egyik legmeghatározóbb következmény „a szakmához való hozzáállás, mert ugye mi vendéglátósok vagyunk, és a szakmánk az nem túl stabil, még évekig nem lesz stabil, és ezért tanulni kell” – ez pedig oktatókra és diákokra egyaránt óriási hatással van.

Hogyan tovább?

„Kevesebbet kellene tanítani, hogy többet tudjunk tanulni.”

A jövőre való tekintettel a legtöbben egyértelműen a közösségépítő programokat, az önismereti csoportokat és a tananyag revízióját emelték ki. Több pedagógus és pszichológus egyaránt a differenciált oktatás mellett érvel: „mérjük fel a gyermekek mentális állapotát, hogy konkrétan legyünk tisztában ezzel, hogy most hogy állnak, hol állnak, számszerűsítsük ezeket a dolgokat.” – fogalmazta meg egy óvodapszichológus. Ugyanis egyáltalán nem biztos, hogy minden gyermek ugyanolyan tempóban tudja feldolgozni az elmúlt időszakot, illetve sokaknak jelentős visszaesést jelentett az intézmények bezárása és az online oktatás. Emellett többen is hosszú távon a tananyag átszervezése mellett érvelnek, és a teljesítményközpontú hozzáállás felől az érzelmi felé tolódnának: „Kevesebbet kellene tanítani, hogy többet tudjunk tanulni.” – foglalja össze egy pszichológus a lényegét. Ez a probléma ráadásul tovább erősödött a járványhelyzet alatt: „Én sajnálom ezeket a diákokat, mert kimaradt az életükből egy év. Az iskola most csak arról szólt, hogy most tanulunk.” – értékelte az időszakot egy megyei jogú városban dolgozó pedagógus. Ez ugyanúgy igaz az óvodásokra is, akiknél kritikus jelentőséggel bír, hogy csak iskolaéretten küldjék őket tovább. „Nem lehet úgy továbbmenni, hogy úgy tekintünk mindenre, hogy nem viselte meg az embereket ez az egy éves hercehurca.” – fogalmazta meg egy gyermekpszichológus.

Többen nagyon félnek azonban attól, hogy egy következő hullám esetén ugyanúgy online oktatásba kényszerülnek a gyermekek: „Én azt gondolom, hogy ha még egy ilyen periódus lesz,

és ugyanígy beraknak bennünket ennyi időre online-ba, az nagyon sok közönyös, közömbös, motiválatlan [gyereket eredményez], olyan értelemben, hogy azokat már nem is lehet visszahozni.” – vallja egy elitgimnázium oktatója.

Emellett a pszichológusok szerint fontos lenne, hogy a szülők és pedagógusok dolgozzanak saját mentális problémáikon, így azt kisebb eséllyel vetítik ki gyerekeikre, illetve nagyobb eséllyel ismerik fel, ha gondokkal küzdenek. A gyermekek mentális egészségén úgy tudnak leginkább javítani, ha beszélgetnek velük, közös programokat csinálnak, illetve saját jártasságukat is fejlesztik a témában. Hozzáteszik, hogy a túlterheltség, „mókuserék rutin” a társadalom nagy részére jellemző, a pedagógusi szakma ráadásul jócskán alulfizetett, így érthető, ha nincs idejük képzéseken részt venni. „Addig amíg egy pedagógusnak a fizetése életkortól függően nettó 180 ezer és 260 ezer forint között van, addig szerintem nincs miről beszélni.” – vallja egy megkérdezett pszichológus. A döntéshozási folyamatokba pedig helyi szakembereket kellene bevonni: „Úgy nem lehet egy halmozottan hátrányos helyzetű iskolának segíteni, hogy Budapestről gondolkodunk arról, hogy Vácon vagy Borsodban mi a helyzet.” – foglalta össze egy pszichológus.

A mentális egészségről való oktatás legfontosabb feladata a prevenció lenne: „Az elsődleges prevenciónak az oktatási intézmények egy nagyon fontos színterei kellene, hogy legyenek.” – vallja egy gyermekpszichiátrián dolgozó pszichológus. Ez sajnos kiegészül azzal, hogy 10-ből 9 pedagógus számolt be arról, hogy nem kapott erre irányuló képzést a főiskolán vagy egyetemen – bár páran önképzési céllal részt vettek ilyen kurzusokon. Leginkább az ösztöneikre és a tapasztalataikra támaszkodhatnak, ami sok esetben ki is segíti őket. Az idő- és pénzhiány viszont mindenképp akadályozza ez irányú fejlődésüket, holott abban is teljes volt az egyetértés, hogy a pedagógusi szakmának egyértelműen feladata a gyermekek mentális egészségének figyelése és adott esetben megfelelő szakemberek ajánlása. Elengedhetetlen azonban, hogy tudják, meddig tart az ő kompetenciájuk: „nagyon fontos, hogy megértsük azt, hogy nem értünk ám mindenhez és nem is kell mindenhez értenünk.” – foglalja össze egy magánóvoda pedagógusa. Egyes pedagógusok kifejezetten kritikusan értékelték a jelenlegi állapotokat: „Hogy pedagógusként te mit tehetsz, mi az, ami beletartozik a kompetenciádba, mi az, ami már nem [...] szó nem volt róla, és ez engem iszonyatosan felháborít, dühít.”

A mentális egészségről való oktatást mindenképp beépítenék a tananyagba, akár projektszerűen vagy tematikus hét keretei között. Többen félnek viszont, hogy központi

segítségére kevésbé lehetne számítani, főleg, hogyha a legutóbbi kormányzati intézkedéseket tekintjük, amely a szexuális edukációt is akadályozza – ezért inkább alulról szerveződő módon, szakemberi és civil támogatással képzelnék el ezt megvalósítani. Egy pedagógus az integrált oktatás mellett érvelt, szerinte a tananyagon, például történelmi eseményeken keresztül is bele lehetne szőni a témát az oktatásba: „egy-egy témában, amiben van társadalmi tapasztalat, azt vonjuk le belőle, azt értsék a gyerekek, és ne azért tanulják, mert meg kell tanulni.”

Összegzés

A szakértői interjúk szinte kivétel nélkül alátámasztották, hogy a járványhelyzet erősen kihatott a gyermekek életére – és a legtöbb esetben sajnos inkább negatívan, mint pozitívan. A beszélgetések legfőbb tanulsága, hogy a hátrányos és halmozottan hátrányos, rosszabb családi háttérrel rendelkező gyermekeket jobban megviselték a lezárások és maga a vírushelyzet is. Az interjúk felvetik azt a kétséget, hogy aránytalanul rosszabb a helyzet a szakiskolákban, szakközépiskolákban, mint a gimnáziumokban, mind a gyermekek mentális egészsége, mind pedig digitális képességeik terén is. Utóbbit egy szakközépiskolai pedagógus így fogalmazta meg: „Rá kellett jönnünk, hogy a gyerekek abszolút digitális analfabéták.” Emellett óriásiak lehetnek a különbségek egyes körzetek között: sokkal lesújtóbb képet festett le az északkelet-magyarországi városban, vagy akár a délnyugat-magyarországi kistélepusúteleken dolgozó pszichológus, mint fővárosi kollégáik.

Jövőbeli kiterjesztett kutatási témának egyértelműen javasolható a pedagógusok mentális egészsége; a fiatalabb tanárokat különösen megviselte a kialakult helyzet, mely abból is fakadhat, hogy rengeteg időt és energiát fektettek a tananyag kialakításába, amihez szinte vagy egyáltalán nem kaptak segítséget. Kiemelten fontos lehet a téma kutatása és a probléma kezelése, ugyanis többen is a kiégés jeleit mutatják, emiatt pedig megnőhet a pályaelhagyók száma, amely tovább fokozhatja a már így is súlyos pedagógushiányt, illetve lelki állapotuk erős kihatással lehet a gyermekek életére. Továbbá a szülők segítése, adott esetben terápiás ellátása is kulcsfontosságú lehet a helyzet kezelésében, ugyanis sok esetben ők vetítik ki problémáikat a gyermekekre. Egy megkérdezett pszichológus úgy foglalta össze a problémát: „Egy szorongó társadalomban nem lehet nem szorongani.” – tehát egy egészséges társadalom kialakításakor elengedhetetlen ezek feloldása.