

Karantén nemzedék?

Ami a maszk mögött van



Dr. Hirsch Anikó

Csecsemő-és gyermekorvos, gyermekpszichiáter, pszichoterapeuta

MRE Bethesda Gyermekkórház

Pszichoszomatikus Részleg



A legkisebbek

Lassan másfél évesek azok a gyermekek, akik a járvány kezdetekor születtek

Számukra a távolság tartás és a maszk lett a természetes

Akiket talán a szokásoshoz képest is jobban óvnak



œ Ők azok, akik a
nagyszülőkkel csak online
játszanak

œ Akik nem/ alig járnak
közösségekbe

œ Mit látnak a Világból?



Mit tanulnak meg az emberek közti kapcsolatról?



A mosolyválasz



*a gyermeki személyiség minden
fejlődési lépése
(szocializációja) egy
kommunikációs szisztémában
történik.*



A kommunikáció összetevői



55 % testbeszéd (testtartás, gesztusok, szemkontaktus)

38 % hangszín

7 % kimondott szavak

A metakommunikáció – közlés a közlésről



- ❧ A személyiség fejlődésben nagy szerep:
 - ❧ a szülőkapcsolatok és
 - ❧ a szülőkről beépült képek
- ❧ Eleinte ez a beépülés biológiai szükségszerűség
- ❧ Később minél hitelesebb a szülői minta, annál valószínűbb a beépülés
- ❧ A nevelés tudatos, de ez csak a felszín
- ❧ *A metakommunikatív közlés hatása sokkal erősebb*

Alapérzelmek- Agymanók



- ✧ bizonyos arckifejezéseknek egyetemes jelentése van
- ✧ 6 alapérzelem: öröm, düh, bánat, undor, félelem, meglepődés
- ✧ Ezek a közös evolúciós múltra épülnek,
- ✧ A kultúrák közöttiek



Alapérzelmek



- ❧ Darwin: az érzelmek kommunikációjának túlélési értéke van
- ❧ Ez megkönnyíti a társas érintkezést,
- ❧ lehetővé teszi az érzelmek elrejtését
- ❧ az ismerkedés során védelmet nyújt
- ❧ Az ember képes arra, hogy szabályozza arcvonásait, a testi reakciókat azonban nem (pl.: pirulás)



Szociális idegtudományok

A humán kutatások és az állatkísérletek útján azoknak a biológiai mechanizmusoknak a megértésére törekszik, amelyek a szociális viselkedésekben szerepet játszanak.



Mentalizáció

- Az a készség, hogy képesek vagyunk mások mentális állapotait megbebecsülni és szándékot, vélekedést tulajdonítani neki.
- Tükörneuronok-saját/mások mentális állapotának egyeztetése



Mentalizáció

- Egy viselkedés megfigyelése automatikusan kiváltja a hozzá kapcsolódó idegrendszeri megélést
- Az agyunkban modellezzük, amit a másik érez
- Tehát mások megnyilvánulásait közvetlenül, testi szinten éljük át.
- EMPÁTIA

Az iskola kihívásai



- ☞ Lassan már a 2. osztályt is elvégzik azok a kisiskolások, akik számára nem biztos az, hogy másnap is lesz iskola
- ☞ Akiknek az iskola megdönthetetlennek hitt szabályai, fontossága bizonytalanná, sőt másodlagossá váltak
- ☞ Akiknél az írás, olvasás elsajátítása kérdéses, színvonala esetleges



- ❧ Lassan a második évfolyam is megtapasztalja azt, hogy középiskolás éveik lezárását – felnőtté válásukat nem ünnepelhetik együtt, közösségben, a szeretteiktől körülvéve.
- ❧ Akiknél az érettségi felkészülés és a vizsga eredményessége nagyon bizonytalan – rendkívül nagyok az eltérések az iskolák, diákok között



Online oktatás



- ☞ A karantén nagy kihívása
- ☞ a különböző beteg csoportoknál eltérő sajátosságokat, nehézségeket okoz.
- ☞ Sok hiperaktív-figyelmzavaros gyerekek jót tett az otthoni tanulás, amennyiben a családi napirend kiszámíthatóan működött.
- ☞ Több pihenés mozgás, kevesebb figyelem elterelő külső inger
- ☞ autista gyerekek esetében „nem mindig jött be”. Ők egy sokkal kiszámíthatóbb struktúrát és az idejük minél teljesebb kitöltését igényelték volna, ami nem mindig sikerült.

A környezet szerepe





- ✧ Az állandó bizonytalanságnál nincs nagyobb szorongáskeltő a felnőttek számára sem
- ✧ a gyerekek közérzetét mindenképp befolyásolja a világban és a szüleikben zajló kétségekkel teli állapot.
- ✧ SŐT! Ez befolyásolja leginkább



- ❧ A legfőbb stressz forrás a járvány ismeretlensége, kontrollálhatatlansága és a bizonytalanság.
- ❧ A karantén után az egészségszorongás fokozódhat, tisztasági kényszerek felerősödhetnek.

Pedig mennyit veszekedtünk érte!





- ☞ A stressz természetes reakciónk minden olyan külső körülményre, ami az általános, kiegyensúlyozott lelkiállapotunkat megrengeti, abból kimozdít.
- ☞ Ha ez hosszan tartó és nem tudunk sem elmenekülni előle, sem pedig hatékonyan megküzdeni vele



☞ **KRÍZIS**



- ❧ A különböző korosztályoknál különböző formában mutatkoztak meg a szorongásos tünetek.
- ❧ A legkisebbek leginkább a felnőttek feszültségét, aggodalmát és a mindennapi élet megváltozott kereteit, formáit érzékelik.
- ❧ Szorongásos tüneteik sokszor az alvás, evés terén mutatkoznak meg.



- ✧ Kicsit nagyobbak már kezdik érteni a járvány lényegét, a szabályokat, veszélyeket.
- ✧ Szeparációs szorongás felerősödése a legjellemzőbb reakciójuk erre.
- ✧ Ez az időszak talán a legfelkavaróbb a kamaszoknak, akiknek fokozott szükségük van a szabadság megélésére, a hobbijaik űzésére, a barátaik társaságára.
- ✧ A kisebbeknek erősebb kapaszkodót jelenthet a szülő.

Ami véd a szorongástól: a biztonságos kötődés



- ☞ **hosszantartó speciális, egyénre szabott érzelmi kapcsolat a gyermek és a számára fontos gondozó között**
- ☞ Nem csak gondoskodás!
- ☞ Kétoldalú, támogató
- ☞ A túlélést szolgálja
- ☞ Az első kötődéseink képezik az alapját minden további kapcsolatunknak.



John Bowlby (1969)

A kötődés azzal a személlyel fog kialakulni, aki válaszol a gyerek jelzéseire és a világ felderítéséhez biztonságos hátteret biztosít

Lesz egy különleges kötődési személy

Kötődési kapcsolat, mint belső modell



- ☞ Gyermek korai tapasztalatai alapján képet alkot:
- ☞ 1. Önmagáról, saját értékességéről,
- ☞ 2. A közeli kapcsolatok természetéről.
- ☞ És kialakítja érzellem szabályozási stratégiáját
- ☞ Ez a kialakított munkamodell általában egész életre szóló! Lehet, de nehéz korrigálni!

Az érzelmi jelenlét fontossága



☞ “az anya jelenlétével létrejött emocionális légkörben még a kedvezőtlen hatásokkal szemben is védettebbek a gyerekek” ...

☞ L. Danzinger és L. Frankl).

☞ Mérei-V.Binét: Gyermeklélektan



Kötődés és Mentalizáció



**Biztonságos kötődés jó
mentalizációt tesz lehetővé**

A mentalizáció mentalizációt szül...

Main (1991) vizsgálata

A mentalizáció képességét aktívan használó szülők gyermekei egyéves korukra biztonságosan kötődőek lettek,

és 4-5 éves korukra képessé váltak érettebben gondolkodni a mentalizációs folyamatokról.

Az empátia





*A legtöbb, amit gyerekeinknek
adhatunk: gyökerek és szárnyak*

Goethe