

Mentális egészség a járvány alatt

Közel egy éve élünk együtt a koronavírus-járvánnyal, valamint annak társadalmi, gazdasági és lelki hatásaival. A járvány elleni védekezés egyik kulcsfontosságú eleme, hogy az élet számos területén – így a köznevelésben is – minimalizáljuk a fizikai kontaktusokat. Az elszigeteltség érzése, a betegségtől, illetve szeretteink elvesztésétől való félelem természetesen egyre jobban megviseli mindenki tűrőképességét. Milyen hatással van a járványhelyzet a lelki egészségünkre? Hogyan enyhíthetők a negatív körülmények a gyermekek, valamint a pedagógusok körében? A kialakult helyzetről és az esetleges jó gyakorlatokról **Molnár Anett**, a PPKE BTK pszichológus oktatója osztotta meg gondolatait.

Szöveg: **Dallman Kristóf**



Lassan egy éve élünk együtt a koronavírus-járvány miatt bevezetett különböző korlátozásokkal. Hogyan hatnak ezek a megszorítások a lelki egészségünkre?

Mind maga a járvány, mind az ezzel járó korlátozások fokozott érzelmi reakciókat válthatnak ki felnőttekből és gyerekekből egyaránt. Félhetünk a vírusfertőzéstől, emellett a kialakult helyzet felborítja a korábbi életformánkat, életvezetésünket, ami már önmagában jelentős stresszforrásnak tekinthető, ezen kívül pedig sokaknak komoly egzisztenciális nehézséggel is szembe kell nézniük. A járvány kezdete óta számos országban karantént rendeltek el, az izoláció egyértelműen számos negatív érzelem kiváltója lehet. Megélhetünk szorongást, frusztrációt, ingerültséget, dühöt, szomorúságot, reménytelenséget, örömtelenséget, motivátlanságot, jelentkehetnek vissza-visszatérő negatív gondolatok és koncentrációs nehézségek, valamint alvásproblémák. Sokan tapasztalhatnak erős szorongást, hiszen a vírushelyzet mint veszély, megfoghatatlan, ismeretek hiányában nem tudjuk pontosan, hogy mivel is állunk szemben, így eszköztelennek, védtelennek érezhetjük magunkat, ha azt éljük meg, hogy nem áll rendelkezésünkre a negatív helyzet elhárítására valamilyen korábban már bevált megküzdési stratégia.

Nem elég, hogy elveszítettük a korábbi mindennapi rutinunkat, fogódzkodóinkat, számos szociális kapcsolatunkat, emellett jól ismert tény, hogy a hosszan tartó, kényszerű összearrátság szintén komoly stresszforrásnak tekinthető. Mindez kiválthat belőlünk indulatokat, haragot, a hangulati élet nyomottságát, változékonyságát. Ilyen érzelmileg megterhelő helyzetekben fokozódhat a szerhasználat, így emelkedhet az alkohol- és drogfogyasztás mértéke, megjelenhet azerőszakosság a magánéletben, melyek tovább súlyosbítják a fennálló problémákat. A világban történt eseményekre, változásokra a gyerekek is érzékenyen rezonálnak, ha pedig a felnőttek szoronganak, feszültek, idegesek, azt ők is megérik. A gyerekek szorongását fokozhatja a hétköznapi rutin változása mellett a médiából érkező tartalmak, felnőttektől hallott beszélgetések, valamint negatív érzéseket válthat ki a szociális érintkezések hiánya, vagy éppen a családtagok, akár idősebb hozzátartozók veszélyeztetettsége miatt átélt aggodalom.

A motiváció és az önmotiváció fontos eleme a sikeres életvezetésnek. Hogyan tudják motiválni önmagukat és diákjaikat a pedagógusok a hosszú ideje tartó digitális munkarendben?

A motiváció fenntartása szempontjából kiemelkedő szerepe van a napirendünk kialakításának, a napjaink strukturálásának. A jelenlegi helyzetben is nagyon fontos figyelmet fordítani arra, hogy lehetőségeinkhez mértén megtarthassuk megszokott napirendünket. Ebben segíthet, ha ugyanúgy fix időben ébredünk, fix időben fekszünk le este aludni, és ha próbálunk rendszerességet vinni a tevékenységeinkbe, valamint ha előre megtervezzük a napirendünket, vagyis strukturáljuk az időnket. Az eredményes iskolai teljesítéshez, a motiváció fenntartásához a diákok esetében is nagyon hasznos a napirend-tervezés. Ezt úgy tudjuk szerencsésen megvalósítani, ha szétválasztjuk az egyes tevékenységeinket – mint például tanulás-munka, kikapcsolódás –, és előre megtervezzük az erre szánt időkereteket. Érdemes egyszerre csak egy dologgal foglalkozni, és megtartani a megfelelő kereteket, határokat mind térben – ez jelentheti az otthonunkban kialakított fix munkaállomás használatát –, mind időben.

Erősítheti a motivációt, ha sikerül megfogalmazni hosszabb távú jövőbeni célokat is, melyek eléréséért minden nap tehetünk. A diákok megfogalmazhatnak kifejezetten az iskolai tanulmányokkal kapcsolatos célokat is, melyek segíthetnek fenntartani a motivációt, mely által láthatják, tudatosíthatják, hogy miért fontos aktívnak maradni a tanulásban, hogy milyen jövőbeni álmokat, célokat valósíthatnak meg azáltal, ha szorgalmasan tanulnak. Érdemes a gyerekekkel a céljaikról beszélgetni, például mi szeretne lenni, ha felnőtt, hogyan lehet elérni a vágyott célt, milyen tantárgyakra, ismeretekre lesz szüksége, hogy tovább tudjon tanulni. Felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt sokat segíthet, ha a kiválasztott célt több kisebb rész célra bontják, mely így sokkal kézzelfoghatóbbá, elérhetőbbé válik, és az egyes rész célok sikeres teljesítése további lendületet adhat a kitartáshoz. A célok és a hozzájuk vezető rész célok akár egy nagy papírlapra, ábrákkal színesítve is felrajzolhatók, vagy vezethetnek róla naplót is. Ez azért szerencsés, mert fontos, hogy ne csak azt tartsuk számon, mi van még előttünk, hanem hogy azokat az eredményeket is lássuk, mi mindent értünk már el, és milyen hosszú utat tettünk meg idáig is.

Ezen kívül mind a pedagógusok, mind a szülők részéről fontos, hogy hozzáállásukkal olyan hiteles mintát mutassanak a gyermeknek, hogy a tudás fontos érték, melyért érdemes dolgozni. A fentiekén túl a motiváció fenntartásában, kialakításában kiemelkedően fontosak a viszszejelzések, főként a pozitív megerősítések, dicséretetek. Fontos tehát, hogy a pedagógustól rendszeres visszacsatolást kapjon a diák a munkájára, mely során nemcsak a végeredményre érdemes reflektálni, hanem magára a folyamatra, például azt is meg lehet dicsérni, ha látjuk, hogy mennyi erőfeszítést tett a gyermek egy adott feladatba. A jelenlegi karanténhelyzetben érdemes kommunikálni a diákok felé azt is, hogy ebben a kihívásokkal teli időszakban teljesen természetes lehet a megtorpanás, vagy némi visszaesés a motivációban, teljesítményben, hiszen ez mindannyiunk számára egy nehéz időszak, melyben sokkal nagyobb erőfeszítésbe kerül helytállni. Így jó, ha a gyerekek tudják, hogy a karantén alatti tanulásban megélt átmeneti motivátlanság teljesen természetes jelenség lehet. A motiváció alapvető célja, hogy a gyerek végigmenjen egy úton, és ne adja fel, hanem képes legyen átlendülni a holtponthoz, és tudja, elfogadja, hogy az eredmények eléréséhez a kevésbé izgalmas feladatok elvégzése is hozzátartozik. A motiváció azáltal is növelhető, ha a gyermek jól érzi magát az osztályközösségben, hiszen ha a tanuló élvezzi a közös együttlétet, sokkal hatékonyabb jó munkára is ösztönöznél. Az örömteli együttlét képes hajtóerőt biztosítani a feladatok elvégzéséhez. Ehhez akár kezdeményezni lehet tanórán kívüli kisebb tanulócsoportok létrehozását is, melyek segíthetnek, inspirálhatják a tagokat a tanulásban. A pedagógus alkalmazhat a tanórák során rövid stresszoldó, relaxáló technikákat is, például elvégezhetnek közösen a diákokkal néhány nyújtógyakorlatot, pozitív érzelmeket kiváltó imaginációs gyakorlatot vagy elénekelhetnek egy vidám dalt, melyek által csökkenhet a frusztráció, és növekedhet a tettvágy.

Milyen, a pedagógustársadalom számára hasznosítható tanulmányok jelentek meg a „Covid-generáció” lélektani sajátosságairól?

A járványhelyzet fiatalokat érintő jelenlegi hatásairól leginkább még folyamatban lévő kutatásokról beszélhetünk, bár már vannak eredmények a mostani helyzet lélektani sajátosságairól, de túlnyomórészt korábbi karanténhelyzeteket vizsgáló kutatási eredmények állnak rendelkezésünkre. A Covid-helyzet gyermekekre gyakorolt hatásait vizsgálva egy külföldi tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a 4–11 éves gyermekek körében nőtt a szomorúság, és csökkent az érdeklődés olyan tevékenységek iránt, melyeket korábban örö-

mel végeztek, illetve beszámoltak a gyermekek megváltozott étvágyáról (vagy többet, vagy kevesebbet esznek a gyerekek, mint korábban), valamint nőtt az alvási problémák száma is. Más nemzetközi tanulmányok szerint a szülők arról számoltak be, hogy a gyerekek ingerlékenyebbek, „nem engedelmeskednek”. Viszont vannak gyerekek, akik körében csökkennek például az iskolai teljesítménnyel kapcsolatos aggodalmak – feltételezhetően azokban az esetekben, akiknél valamilyen oknál fogva az iskolába járás stresszforrásnak bizonyult. Egy kínai – Hupei tartományban végzett – online felmérés¹ az általános iskola 2–6. osztályos tanulóit kérdezte a jelenlegi helyzettel kapcsolatban, itt az eredmények azt mutatták, hogy a kitöltők 22,6 százalékánál jelentek meg depresszív, 18,9 százalékuknál pedig szorongásos tünetek.

A karantén alatt és után gyakoribbá váltak a nők és gyermekek iránti abúzusok; ezek aránya az elsődleges jelzések szerint Magyarországon is nőtt. Fontos kiemelni, hogy megfelelő odafigyeléssel mérsékelhetők a rizikótényezők, és enyhíthetjük a járványhelyzetben a gyermekek lelki egészségére gyakorolt negatív hatásait. Ebben segíthetnek a gyerekek mentális egészségét elősegítő programok vagy a pszichoedukáció. Segíthet a gyermekek stresszel való megküzdésében a strukturált napirend kialakítása mellett a testmozgás, kapcsolattartás a kortársakkal, családtagokkal, az örömteli tevékenységek beiktatása a hétköznapiakba, melyek feltöltik a gyermeket, illetve a pedagógusok és szülők pozitív, megértő odafordulása, türelme, hogy őszintén lehessen beszélni a problémákról, érzésekről, és hogy érezzék, nincesnek egyedül.

A tavaszi időjárás beköszöntével még nagyobb kihívást jelenthet a társadalmi távolságtartás szabályainak betartása. Hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt?

Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy ne szociális távolságtartás legyen, hanem a fizikai érintkezéseket igyekezzük korlátozni! Tehát szociálisan ne izolálódjunk, hanem tartsuk fenn a kapcsolatot a hozzátartozóinkkal, barátainkkal, melyre sok online felület biztosít lehetőséget. Ugyanakkor azt is érdemes tudatosítani felnőttekben, gyerekekben egyaránt, hogy teljesen normális ebben a rendkívüli helyzetben, ha magányosnak, elszigeteltnek, frusztráltnak érezzük magunkat. Hiszen a társas kapcsolódás az emberek egyik legalapvetőbb szükséglete, így teljesen érthető, ha ennek hiánya miatt szorongást, lehangoltságot vagy haragot érzünk. A fizikai távolságtartás azonban nem jelenti azt, hogy érzelmi nem tudnánk egymáshoz kapcsolódni. Segíthet, ha megosztjuk egymással az érzéseinket, gondolatainkat, itt lehet az ideje a hosszabb, mélyebb beszélgetéseknek is, és az együtt töltött online idő is segít abban, hogy még jobban megismerjük és támogassuk egymást. Felfedezhetünk együtt online közös élményeket, akár társasjátékozhatunk, filmezhetünk, zenét hallgathatunk, énekelhetünk, táncolhatunk, relaxálhatunk együtt, nézhetünk online színházi előadásokat, készíthetünk online kreatív alkotásokat, például fotókönyv formájában. A kapcsolódás érzése már önmagában is jelentősen javíthat a közérzetünkön.

A tavaszi idő beköszöntével előnyös, ha minden nap töltünk egy kis időt a szabadban, ezért nagyon jó hatással lesz ránk, ha sétálunk, mozgunk, sportolunk. Ezt megtehetik kisebb közösségek, barátok is együtt, mely során fontos betartani az előírt szabályozásokat, hogy fizikailag ne érintkezzünk. A gyermekeknek azzal is segíthetünk, ha mi magunk jó példát mutatunk, és betartjuk az előírásokat. Kint lenni a természetben jótékony hatással van mentális egészségünkre, kutatások is megerősítik, hogy a „zöld” természet látványa pozitívan befolyásolja hangulatunkat, a természetben való együttlét még inkább segít megőrizni lelki egyensúlyunkat. A fizikai aktivitás mellett a relaxáció is segítheti a stresszhormonok csökkenését, ezáltal pedig csökkenhet a szorongás és javulhat az alvásminőség. A jó idő megérkezéssel akár kinti, közös alkotótevékenységbe – ilyen lehet akár a festés, a rajzolás, a kézművesség, vagy akár ajándéktárgyak készítése szeretteinknek – is kezdhetünk, mely szintén segíthet visszatérni a lelki egyensúlyunkhoz. És bármennyire is szokatlan és kihívásokkal teli a mostani időszak, ne felejtsünk el örülni annak, aminek örülni lehet, mert a hála érzése is segíthet visszatérni az erőforrásainkhoz.

A digitális munkarend megnehezíti az osztályközösségek kialakítását és összetartását is. Milyen közösségépítő fogásokat, ötleteket alkalmazhatnak a pedagógusok, amivel „közelebb hozhatják” egymáshoz az osztály tagjait?

A gyerekeknek és a pedagógusoknak sem egyszerű megbirkózniuk az elszigetelt tanulás teremtette helyzettel. Így jogosan merül fel a kérdés, mi lesz az osztályközösséggel, ha a gyere-

¹ <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2765196>

keknek nincs lehetősége egymással beszélgetni, közös élményekre szert tenni. Amennyiben mód van rá, az a legszerencsésebb, ha a pedagógus az óráit online „élőben”, interaktív módon megtartja a diákok számára, és nem csak házi feladatokat ad ki a gyermekeknek. Ez már önmagában ad egy lehetőséget a kapcsolódásra. Amennyiben megfelelő technikai eszközök állnak rendelkezésre, akkor a pedagógusnak mindenképp érdemes kamerával csatlakozni az online térbe, és a diákoktól is azt kérni, hogy az órák alatt kapcsolják be a kamerájukat, mely megkönnyítheti a kapcsolódást, és a pedagógus számára is visszajelzést ad a diákok jelenlétéről, motivációs szintjéről. Ezen túl érdemes nemcsak a tananyagra időt szánni, hanem a pedagógus kezdeményezhet akár óra elején vagy végén rövidebb beszélgetős-megosztó köröket, vagy online kommunikációs játékokat.

Példák kommunikációs játékokra

„Közös mese”: A résztvevők feladata, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A pedagógus elkezdheti (például „hol volt, hol nem volt, volt egyszer...”), majd a diáknak kell folytatnia. Ehhez mindenki kaphat a pedagógustól egy előre megadott szót, melyet bele kell szőnie a soron következő diáknak a közös mesébe.

„Füllentős” játék: A feladat az, hogy mindenki három dolgot mondjon magáról, ezek egyike ne legyen igaz. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik volt a hamis állítás.

Az osztályfőnöknek van lehetősége arra is, hogy tanórán kívüli közösségi együttléteket is szervezzen. Egyrészt segíthetik a közösségi élményt akár az online találkozók, melyek során például a diákok felidézhetik a korábbi közös emlékeket, élményeket, vagy épp tervezhetik a közös jövőt, hogy hogyan fogják megünnepelni az újbóli találkozást, bármikor is legyen az. Csapatépítő foglalkozásokat is lehet online tartani, ehhez sok játékos, vidám, közösségépítő gyakorlat áll rendelkezésre, melyek közül bátran lehet válogatni az alapján, mire nyitott leginkább az adott osztályközösség, ennek összeállításához akár az iskolapszichológus szakember segítségét is lehet kérni. Rendelkezésre állnak ingyen használható, online társasjátékok is (pl.: online rajzolás játék: <https://skribbl.io/>), melyek szintén tudnak vidám együttléteket biztosítani a résztvevőknek. A diákok a tanév lezárásakor akár közös online alkotást is készíthetnek, például egy fotómontázs, vagy egyénileg megírt vagy felvett üzenetek formájában. Amennyiben pedig van rá lehetőség, a természetben töltött idő is nagyon felszabadító lehet a kortársakkal, így a diákok a pedagógus felügyeletével akár a szabadban is tehetnek közös kirándulást, túrát, természetesen a megfelelő járványügyi előírásokat betartva.

Lehetnek-e hosszú távú lelki hatásai a jelenlegi helyzetnek?

A jelenlegi helyzetnek, a karanténnak akár hosszú távú, széles körű negatív pszichés hatásai is lehetnek. Ehhez kiindulási pontot jelenthetnek a korábbi járványok és karanténok tapasztalatai. A pszichológia területén számos kutatás zajlott és zajlik jelenleg is a karanténhelyzet tudományos megismerésére.

A jelenlegi járványhelyzet fokozott érzelmi reakciókat válthat ki, melyek felléphetnek a karantén ideje alatt és után is. Korábbi kutatási eredményekből tudhatjuk, hogy karantén után leggyakrabban az úgynevezett poszttraumás stressz betegség (PTSD) fordult elő, melynek jellemző tünetei lehetnek többek között az erős szorongás, elkerülő magatartás, levertség, érzelmi tompaság, pánikrohamok, tehetetlenségérzet, alvászavar vagy éppen az ingerlékenység, agresszió. A PTSD-n kívül karantén után nagyobb valószínűséggel jelent meg depresszió, testi tünetekkel járó fájdalom-szindróma, pánikbetegség, és kényszeres-rögeszmes problémák. Karantén után fennmaradhat vagy akár fokozódhat a szorongás, megjelenhet az újbóli fertőzés lehetőségétől való félelem, kialakulhat fokozott tisztaságmánia, illetve az anyagi nehézségek intenzív egzisztenciális szorongáshoz vezethetnek hosszabb távon is, mely problémákhoz gyakran szorosan kapcsolódhat alkoholizmus, droghasználat, melyek még tovább mélyítik a fennálló zavarokat.

A koronavírus-járvány hatásaként számos család életében következtek be tragédiák, sokan veszítették el szeretettüket. Hogyan segíthetnek a pedagógusok, valamint az iskolapszichológusok a traumák feldolgozásában?

Szeretteink elvesztését időbe telik feldolgoznunk. Manapság a gyászunkról beszélni sokkal nehezebbnek tűnhet, hiszen egyre inkább elidegenedtünk már azoktól a rítusoktól, melyek elődeinknél segítették a veszteség feldolgozását. Ezért is fordulhat elő gyakrabban a gyászfolyamatban való elakadás. A gyász mindenki számára nehéz, de a gyerekek esetében különö-

sen, akik most először tapasztalnak meg olyan súlyos veszteséget, mint egy szeretett családtag elvesztését. Korosztálytól függően változik, hogyan dolgozzák fel a gyermekek a gyászt, de életkortól függetlenül nagyon fontos, hogy a gyermekkel legyünk empátikusak és őszinték. Lelki egészségünk szempontjából minden életkorban kiemelkedően fontos, hogy a veszteség témája ne legyen tabu, hogy lehessen beszélni a gyászunkról, hogy meg tudjuk osztani a nehéz érzéseinket. Ugyanis minél inkább ellenállunk a fájdalmas érzéseinknek, annál tovább elhúzódhat, elakadhat a gyászfolyamat. Ha a gyerekek a felnőttet látják gyászolni, aki szintén szomorú egy szerette halála miatt, az nem szükségszerűen rossz, hanem éppen hogy fontos példa a gyermek számára, hogy miként lehet megélni egy nehéz érzést, még akkor is, ha az rendkívül fájdalmas számunkra.

A pedagógusok is tapasztalhatják, hogy a gyerekek a gyászfolyamat során visszahúzódnak, szomorúbbá, érzékenyebbé válhatnak, sőt, gyakoribbak lehetnek különböző regresszív jelenségek (a fejlődés korábbi szakaszához való visszatérés, pl. kisebb iskolásoknál ujjszopás, vizelettartási problémák). Felléphet gyakran váratlan düh vagy agresszió, mely során az iskolában is magatartásproblémák jelentkezhetnek. A gyászfolyamat során számítani lehet a diákok teljesítményének átmeneti romlására is. Éppen ezért nagyon fontos az iskolában is a pedagógusok részéről a sok-sok türelem és empátia az érintett gyermekek iránt mind a teljesítményromlással, mind a megváltozott viselkedéssel kapcsolatban. Arra is lehet számítani, hogy a gyászoló diákok 1-2 hétig kimaradnak az iskolából, mert a fájdalmas érzelmi reakciók átmenetileg lehetetlenné teszik a közösségbe való visszatérést. Célszerű, ha a család tájékoztatja az iskolát a halálesetről, amennyiben közeli hozzátartót veszített el a gyermek, és érdemes egyeztetni a szülőknek a pedagógusokkal arról, hogy mit és hogyan mondhatnak el az esetről az osztálytársaknak. Fontos a támogató környezet kialakítása, hogy az osztály fel legyen készítve a gyászoló társ befogadására, reakcióinak, érzékenységének tolerálására. Ez a pedagógus felelőssége, hogy közvetítse az osztály számára, hogy miként viszonyuljanak megfelelően az érintett gyermekhez, és hogy a veszteség hogyan hathat a gyászolóra. Egy megtartó, szeretetteljes iskolai közösség az otthoni, pszichésen erősen megterhelő légkörből egyfajta kilépést, fellélegzést jelenthet a gyászoló számára. Egy osztályfőnöki órán akár folytatható – a közösségen belül – általános jellegű beszélgetés az elmúlásról.

A tanórákon a dicséret, a pozitív megerősítések ilyenkor különösen fontosak lehetnek az érzelmileg labilis állapotban lévő gyermeknek. Ezenkívül a pedagógusnak érdemes átgondolni a számonkérések megfelelő módját, ami igazodik a gyászoló gyermek aktuális stressztűrő képességéhez. A pedagógus mindezeket túl képes lehet jelentős pszichés támogatásra. A diákkal való bizalmi kapcsolat az érzelmi stabilitás szempontjából kiemelkedő jelentőségű lehet. Ugyanis a gyászoló gyerekek igazából nem tanácsokra van szüksége, sokkal inkább arra, hogy kibeszélhesse az érzéseit egy elfogadó, szeretetteljes közegben, és hogy megélhesse, hogy mellette állunk, és nincs egyedül élete ezen nehéz szakaszában. Így a pedagógus kezdeményezhet beszélgetést a diákkal akár direkt – például „hogyan vagy mostanában?” –, vagy indirektebb módon – például „hogyan vagytok otthon?”, vagy „olyan szomorúnak látlak mostanában?” –, mely során a gyermek megnyílna a fájdalmas érzések megosztására. Érdemes a gyermekben megerősíteni, hogy a szomorúságát kimutathatja, és azzal nem kell egyedül megküzdenie.

Bátorítani lehet a gyermeket az érzelmek kifejezésének egyéb módjaira is, mint például rajzolás, festés, naplóírás, versírás, vagy bármilyen kreatív alkotás, melyben kifejezhetővé válnak a nehéz érzések. Fontos, hogy a pedagógus elfogadja a gyászoló gyermek alkotásait, hiszen a gyermek ezeken keresztül dolgozza fel a veszteségeit. A veszteséggel küzdő gyermeket érdemes bátorítani a korábbi hobbijainak folytatására és baráti kapcsolatainak fenntartására. Amennyiben az elakadt gyászfolyamat jeleit tapasztaljuk, mint például hosszú hónapokon át fennálló iskolai teljesítményromlás, állandó szomorúság, teljes társas izoláció, testi tünetek, alkohol- vagy drogfogyasztás, érdemes szakemberhez, elsőként az iskolapszichológushoz fordulni, aki mind a gyermeknek, mind a pedagógusnak támogatást tud nyújtani a fennálló helyzet feldolgozásában.