

## **A demokrácia elsősorban az egészség, a harmonikus idegrendszeri fejlődés valamint a tanulás függvénye, és csak másodsorban eszmei, politikai kérdés**

A demokrácia gyenge pontjai a szabadság, mérlegelés és lassúság, de akadálya lehet az önszabályozás gyengesége, az autokratikus nevelés, bármely vészhelyzet és a polarizálódás. A demokratikus átalakulásnak legalább két alapfeltétele van, a társadalom jóléte, jóléte és pszichés felkészültsége.

- **A demokrácia alapfeltétele a jóléti és jólléti problémák megoldása is**, mert a túlélésért küzdő ember agya könnyen a civilizációs idegrendszeri folyamatokról egy alacsonyabb szintre vált. Mindez a járvány kezelésére is igaz.
- **Mindenki számára kell egy környezeti, lakhatási és táplálkozási minimum**, mert e nélkül a jövő nemzedékének fejlődésében zavarok alakulnak ki.
  - ✓ **Környezeti minimum:** Tiszta levegő, víz és energia.
  - ✓ **Lakhatási minimum:** Az alapjövedelem helyett/mellett elfogadható lakhatási lehetőséget kell adni.
  - ✓ **Egészséges táplálkozás és életmód:** Az életmódbeli rendszeresség, a fizikai és szellemi képességek védelme, az étkezés meghatározza a testi-szellemi fejlődést, megalapozza a megküzdéshez szükséges fizikai és mentális erőket.
- A szabadság csak az **önirányítás képességével** együtt vezethet felelős autonómiához, ami elsősorban önszabályozás, nem pedig csak külső erő utasításainak követésének képessége.
- Az **ésszerű és tiszta szabályok** az együttélés alapjai, betartásuk életmentő lehet, segítik a harmonikus együttműködést, a szabadság mellett a demokratikus társadalom másik alapját képezik.
- Ahhoz, hogy mérlegelni, összehangolni, érdekeket egyeztetni legyen képes az egyén és a csoport, az **önkontroll mellett megfelelő gondolkodási képességek** is szükségesek, de még fontosabb a szocializáció. **Az autokratikus légkörben felnövő nemzedékek számára könnyen elfogadható a diktatúra.**
- **A 21. századi tanulás eszköze** a problémamegoldás, a kommunikáció, az egyéni és társas helyzetek kezelése, együttműködés, tervezés, döntés, tudásépítés, értékelés, ahol a diák aktív résztvevő – mindez **növeli a felelősséget, az autonómiát, így a demokratikus légkört erősíti.**
- A 21. század a gyors változások százada, amikor **az állandó változással járó bizonytalanság elfogadása és ehhez a tanulásbeli rugalmasság**, vagyis a tanulás és a felejtés majd új tanulás szükséges. Az információk befogadása helyett a releváns információk megválasztása, az **utasítások követése helyett a helyzetek, problémák megoldása a cél.**
- **A gyorsan változó világban növekszik a bizonytalanság. Ennek csökkentése egy demokratikus berendezkedés alapfeladata**, mert a veszélyészlelés az autokratikus megoldások felé sodor.

## COVID\_19 járvány rövid-, közép- és hosszútávú hatásai – feladatok

A járvány okozta krízis után nem a korábban normalitásnak vélt helyzethez kell visszatérni, hanem egy új szintet kell elérni. A járvány pszichológiai következményeit legalább öt, egymástól némileg független csoportba lehet sorolni:

1. A járvány keltette szorongás
2. A karantén helyzet által okozott lelki hatások
3. A távoktatásra való átállás okozta hatások
4. Közvetlen idegrendszeri hatások
5. A káosz által kiváltott lelki hatások

A bizonytalanság keltette szorongás és összezártság mellett a karantén nagy problémája a külső személyes kapcsolatok hiánya. Ez mindenki számára megterhelő, **de legjobban a tizenéves és fiatal felnőtt korosztályoknak**. A 14-18 évesek az identitásfejlődésük dandárjában nem kapják meg a társaktól a személyes impulzusokat. **A virtualításban nem megbízható a kommunikáció, megnövekszik a manipulációk lehetősége.**

Szükséges a **COVID generációs serdülők pszichológiai megsegítése**, mert tizenéves korban teljesen átrendeződnek az agyi hormonok, és ez a nagy renoválás a végrehajtó funkciókat érinti. Ezek felelősek **a tervezett, módszeres tevékenységekért, az önirányításért, a késleltetési képesség kialakulásáért, általában a felnőtt léthez köthető magasabb tudatosságért**. A társas kontroll itt hatalmas jelentőségű. A tizenéves társaságok egyszerre segítenek kiélni a féltelenséget és határt is szabni, tanulni a gesztusokat, a társas konfliktusok érettebb megoldását, persze amennyiben erre alkalmas a közösség. Az önsegítő csoportok a leghatékonyabb beavatkozás. **A tanárok mentálhigiénés, moderátori felkészítése sok serdülő segítő elérését biztosíthatja.**

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 eszközök adta lehetőségeket használó tanulási környezetnek. **A megoldás a 21. századi tanulási környezet: a megismerő-fejlesztő szemlélet kialakítása.** A COVID-19 vírus más vírusokhoz hasonlóan, **de nagyobb mértékben az idegrendszeri folyamatokra is rátelepszik**. Az idegrendszeri tünetek megkeserítik a betegség időszakát, és több hónapra át megmaradhatnak, így a betegség után még jó ideig meglátszik az életmód és a teljesítmény-változásban a vírus hatása. **A vírus apró idegrendszeri elváltozásokat okoz, amelyek alig mutathatók ki tünetekként. A gyerekek idegrendszerének fejlődésébe azonban nagyon beleszól** egy kicsi trauma is. Legtöbbször nem súlyos a hatása, de a neurológiai érési folyamatokat megzavarja. Emiatt **jelentősen megnő az atipikus idegrendszeri fejlődés valószínűsége**, vagyis megjósolható, hogy ugrásszerűen növekszik majd a tanulási, figyelem, hiperaktivitás, autizmus zavar spektrumok gyakorisága.

A káosszal való megküzdésben három faktorcsoport segít: az **egyéni** tényezők (személyiségváltozók, például a vidámság, a barátságosság, az önzetlenség); a **családi** tényezők (kapcsolat, elfogadó környezet, amely érzelmi ösztönzést és függetlenséget biztosít); a **közösségi tényezők** (támogató, hatékony iskola, egyházak és civil szervezetek, szomszédok).