

دنیای کودکی، قربانی خاموش کرونا

جامعه و خانواده‌ها دغدغه سلامت و درس کودکان را دارند، اما آن‌چه طی یک سال و نیم اخیر به شدت مغفول مانده

نیازهای روانی و مهارت‌های اجتماعی کودکان است و پیامدهای بلندمدت کرونا بر شخصیت آن‌ها



کودکان از طریق بازی و تعامل، دعوا و قهر، رقابت و رفاقت آماده ورود به زندگی واقعی می‌شوند. کرونا که آمد خانواده‌ها بیشتر از گذشته نگران سلامت بچه‌ها شدند، این که فرزندشان دستش را ضد عفونی کند، ماسک مناسب داشته باشد و... جامعه هم در کنار خانواده‌ها دغدغه درس بچه‌ها را داشت. کلاس‌های آنلاین، برنامه‌های شبکه آموزش، کتاب‌های کمک آموزشی و... اما خانواده‌ها، مدارس و در کل جامعه نیازهای روحی و روانی کودکان را فراموش کرده‌اند. کودکی که فعالیت بدنی استرس و اضطراب را از خود دور می‌کند حالا محصور در چهار دیواری خانه‌های آپارتمانی است. کودکی که با تماشای رفتار خاله و عمو... آماده پذیرش نقش‌های مختلف زندگی می‌شود، محبت دریافت و خرج می‌کند حالا فقط با پدر و مادر بی‌حوصله‌ای سروکار دارد که دغدغه مالی و کرونا امان‌شان را بریده و گاهی با بی‌اعتنایی یک گوشی به بچه می‌دهند تا خودش را سرگرم کند و تمام. کودکی که ضمن خاله‌بازی، پلیس بازی و... زندگی واقعی را تجربه می‌کند حالا با تنهایی انس گرفته و احساس می‌کند لازم نیست به روزهای قبل برگردد. آخالصه نه بازی با همسن و سالان در کوچه و پارک فقط برای سرگرمی بچه‌ها بود که گوشی را بتوان جایگزینش کرد، نه کارکرد مدرسه به آموزش محدود می‌شود که بتوان با کلاس آنلاین جبرانش کرد. بچه‌ای که دیگر اهل رقابت نیست، کودکی که به ندرت خاله و دایی را می‌بیند. فرزندی که با پدر و مادرش تفریحات بیرون از منزل ندارد و... کودکی‌اش اسیر کرونا شده. روزهایی که دیگر بر نمی‌گردد. با این حساب باید روزهای کودکی را قربانی خاموش کرونا دانست. قربانی که هیچ کس نگران در مانش نیست. فرصت‌های خوب کودکان تباه شده و مشکل فقط در این روزها نیست. مشکل این جاست که کودکان به این شرایط یعنی کاهش ارتباط با دیگران، نبود رفاقت و رقابت، درس آنلاین و... عادت کرده‌اند. حتی اگر عادت هم نکرده باشند مهارت‌های ارتباطی آن‌ها افت جدی داشته و جبران‌ش در کوتاه مدت کار راحتی نیست. با این اوصاف باید شرایط فعلی را جدی گرفت و در کنار دغدغه درستی که برای سلامت، بهداشت و همین‌طور درس بچه‌ها داریم نیازهای روحی و چالش‌های مرتبط با مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را جدی بگیریم. بخشی از ماجرا به عهده مسئولان است از رسانه ملی تا آموزش و پرورش، اما نقش خانواده‌ها هم ویژه است و حتی در روزهای قرنطینه و در خانه هم می‌تواند بخشی از چالش‌ها را لحاظ کنند. در این پرونده با کمک یک جامعه‌شناس و یک روان‌شناس کودک به نقش خانواده‌ها پرداخته ایم. با ما باشید.

نقص و ایستایی در اجتماعی شدن کودکان

از دیدگاه روان‌شناختی، منزوی شدن و تضعیف روحیه کنجکاوی‌شان، مضطرب شدن بیشتر آن‌ها و... از آسیب‌های وارده در دهه بر کودکان بعد از شیوع کروناست



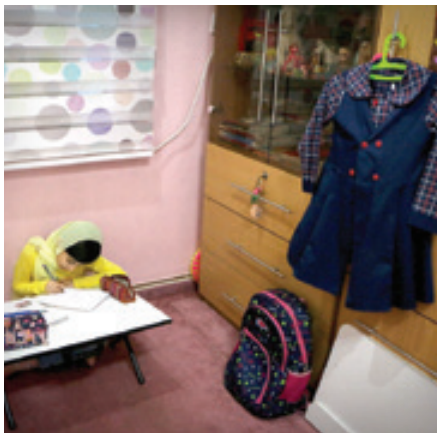
دکتر امیر محمدیان خراسانی | جامعه‌شناس

اپیدمی وابسته به ویروس کرونا بسیاری از گروه‌ها و اقشار را در جهت منفی تحت تأثیر قرار داده و آسیب‌پذیر کرده است. یکی از این گروه‌های در معرض آسیب و به شدت متأثر از آن، کودکان هستند. در ادامه نگاهی به آسیب‌های وارده در دهه بر آن‌ها و راهکارهای مرتبط از دیدگاه جامعه‌شناختی کار بردی، مردمدار و رابطه‌ای می‌اندازم.

جامعه‌پذیری کودکان به تأخیر افتاده است



آموزشی که کسل‌کننده و خلاقیت‌کش است
آموزش آن‌ها هم با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو شده است. آن‌چه به عنوان آموزش مجازی از آن یاد می‌شود تماس آن‌ها را با دنیای واقعی قطع کرده و ارتباط چهره به چهره از نزدیک را با معلمان و همکلاسی‌هایشان به شدت محدود کرده است. به ویژه در کلاس‌های اول و دوم دبستان مشکلاتی را بر سر راه آموزش الغیا و حساب که پایه سواد آن‌ها را در سال‌های بعد شکل می‌دهد، ایجاد کرده است. همچنین آموزش را وابسته به ابزار الکترونیک و گوشی‌های هوشمند کرده است. به عبارتی این آموزش روبات‌واره و شبه انسانی، گرم و صمیمی نیست و سرد است. ارتباطش بیشتر یک طرفه است. کسل‌کننده و خلاقیت‌کش است. والدین هم به علت مشغله‌های فراوان و مشکلات دیگر قادر نیستند نقش معلم و مربی را به نحوی شایسته ایفا کنند و برخی آستانه صبر و تحمل‌شان کم است و روحیه پرسشگری را در کودکان نه تنها تقویت نمی‌کنند که به علت وقت نگذاشتن برای پاسخ به سوالات آن‌ها، این روحیه را سرکوب هم می‌کنند.



کشیده شدن کودکان به انزوا و تضعیف روحیه ماجراجویی‌شان

کودکان در این شرایط به انزوا رانده می‌شوند و روحیه ماجراجویی‌شان هم تضعیف می‌شود و روز به روز دنیا را جای غیرقابل تحمل‌تری می‌بینند و به سوی جایگزین‌های غیرقابل قبول مجازی و واقعی رانده می‌شوند. مخصوصاً هنگامی که حمایت‌های عاطفی و مهر و محبت جسمانی به شکل بوسه و در آغوش گرفتن هم در این زمان کمتر می‌شود و گاهی آن‌ها و مشکلات‌شان نادیده گرفته می‌شوند یا در اولویت قرار نمی‌گیرند.

توصیه‌هایی به والدین برای مدیریت آسیب‌ها

حال سوال این است که چه می‌توان کرد تا آسیب‌ها را به حداقل رساند یا مدیریت کرد؟ به طور کلی باید

زنگ خطرهای عادت کردن کودکان به زندگی کرونایی

یک روان‌شناس از آسیب‌های طولانی شدن محدودیت‌های کرونایی بر کودکان می‌گوید و چند توصیه به والدین دارد



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

یکی از مهم‌ترین نیازهای کودکان برای داشتن رشد روانی مناسب، ارتباط با همسالان بود. تا پیش از شروع ویروس کرونا این نیاز به صورت طبیعی در مهد کودک، مدارس، خانه‌های بازی و پارک‌ها محقق می‌شد و آن قدر مسئله‌ای رویتین بود که شاید بیشتر اوقات این امر به چشم والدین نمی‌آمد و متوجه اهمیت آن نبودند اما اکنون که بیش از ۱۴ ماه از خانه‌نشینی کودکان می‌گذرد، اهمیت آن بیش از پیش مشخص شده است. در ادامه نکاتی در همین باره از منظر روان‌شناسی مطرح خواهد شد.

کودک‌انی که به خانه‌نشینی عادت کرده‌اند

اگر توجه کرده باشید پار سال در ابتدای روزهای قرنطینه به شدت دلتنگ مهمانی، عروسی، ارتباطات اجتماعی با دوستان و خویشاوندان بودیم ولی به مرور این نیاز کمتر شد و هم‌اکنون شاید نیازی به ارتباط آن چنانی با اطرافیان مان احساس نمی‌کنیم و به آن روزها با حالتی ناآشنا نگاه می‌کنیم. ذات انسان‌ها به گونه‌ای است که به هر چیزی به سرعت عادت می‌کنند. کودکان هم از این قاعده مستثنا نیستند و طی این یک سال بسیاری از آن‌ها به خانه‌نشینی عادت کرده‌اند و دیگر دلتنگی دوستان را نمی‌کنند و تماشای تلویزیون، بازی با موبایل و تبلت را به بیرون رفتن ترجیح می‌دهند. همین امر باعث می‌شود موقعی که در موارد محدود از خانه خارج می‌شوند از والدین بخواهند که سریع‌تر به منزل برگردند، یا هنگام ملاقات با دوستان برای باز کردن صحبت یا شروع بازی با آن‌ها مهارت لازم را نداشته باشند.

ذهن کودکان دیگر آرام نیست

در این مدت بسیاری از ما به تجربه در یافته‌ایم که فرزندان مان تحت تأثیر محدودیت‌های کرونایی قرار گرفته‌اند. آن‌ها زبون در موقعیتی محدود کننده که انتهایی هم برای آن ترسیم نمی‌شود، نگران هستند. البته در این بین برخی عوامل دیگر هم می‌تواند به اضطراب و ناراحتی آن‌ها دامن بزند که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد؛ از آنلاین شدن مدارس تا پیام‌های بهداشتی مکرر که حالا به دفعات زیاد در میان برنامه‌های کودک هم پخش می‌شود و... هرچه که هست، همه این موارد باعث می‌شود تا ذهن کودکان دیگر مثل گذشته آرام نباشد.

افسردگی هم در کمین کودکان است

در دوران شیوع کرونا افراد به ویژه کودکان از بعضی نیازهای ضروری‌شان برای افزایش سلامت روان محرومند و همین مسئله آثار مخربی روی روح و روان آن‌ها به جا می‌گذارد که به دنبال آن احتمال بروز افسردگی و اضطراب در نتیجه این محرومیت‌ها بسیار بالاست. به طور مثال، چند پژوهش مرتبط در همین حوزه نشان داده که میزان افسردگی کودکان بعد از شیوع این ویروس، به‌طور چشمگیری در جهان افزایش یافته است و هم اکنون، هیچ برنامه‌ای برای مدیریت و توجه به این موضوع وجود ندارد.

دچار سندروم خبر بد می‌شوند

هر بحرانی می‌تواند در ذهن



محدوده بازی‌های آن‌ها را گسترش دهید
بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها را به دخترانه و پسرانه تقسیم نکنید. تنوع را هم به محدوده انتخاب آن‌ها اضافه کنید. مثلاً عروسک و رنگ‌صورتی مخصوص دختران و تفنگ و رنگ آبی مخصوص پسران نیست. از کلیشه‌های رایج جنسیتی در این دوران عبور کنید.

آن‌ها را با کتاب و پازل آشنا کنید
نمونه‌های خوب و جذاب از کتاب و پازل‌ها را با انتخاب خودشان تهیه کنید و برایشان بخوانید یا در خواندن و چیدن با آن‌ها مشارکت کنید. همچنین محدوده فعالیت‌های اوقات فراغت‌شان را گسترش دهید و مهارت‌های ساده را به مقتضای سن به آن‌ها بیاموزید.

کمتر از گذشته امر و نهی کنید
از محدودیت‌های سخت گیرانه و بی‌مورد در باره فضای مجازی بر حذر باشید. در این دوران بیش از دوره‌های دیگر از سرزنش کردن و امر و نهی کردن به آن‌ها دست بردارید و سعی کنید مدارا را جایگزین دیگر روش‌های تربیتی کنید.

بدون نگرانی از لوس شدن، محبت کنید
آن‌ها را از محبت سرشار و احساسات‌شان را تأیید کنید. شنونده‌ای خوب باشید و توجه خود را به حد کافی به آن‌ها میندول دارید و نگران لوس شدن آن‌ها نباشید. کودکان را به عنوان مخاطب خود سنگ‌صبر قرار ندهید و آن‌ها را قبل از موعد با مشکلات دنیای بزرگ‌سالانی آشنا نسازید. به عبارتی تلاش کنید حتی اندکی بار سنگین مشکلات بزرگ سالان بر دوش آن‌ها گذاشته نشود.

جرئت بروز احساسات را به آن‌ها دهید
دوران کرونا نباید باعث شود انسان از انسان گریزان شود و دیگری را بالقوه دشمن ببیند. کودکان هم باید در مسیر خلاف این تلقی آموزش ببینند. آن‌ها به طریقی ساده علاوه بر خودیاری باید با همیاری در قالب‌های گوناگون همکاری آشنا شوند و از دوست داشته شدن بی‌نهایت بهره‌مند شوند و دوست داشتن را بیاموزند. جرئت بیانگری و بروز احساسات گوناگون خود را پیدا کنند و انسان‌هایی با روحیه شجاعانه و تعاون طلب بار بیابند.

زنگ‌هایی که باید در خانه راه بیندازید

در هر صورت به نظر می‌رسد چاره دیگری نیست و باید با بصوری این مراحل را طی کرد اما در ادامه راه‌حل‌هایی را می‌آوریم که می‌توانید از خانه‌نشینی در روزهای کرونایی استفاده بیشتری کنید تا روان سالم‌تری در انتظار فرزندان‌تان باشد.

زنگ باغبانی و گل‌کاری تجربه پرورش گل و گیاه و رسیدگی به آن‌ها که حتی در خانه‌های آپارتمانی هم ممکن است، می‌تواند باعث افزایش مهارت مسئولیت‌پذیری در کودک شود. آبیاری گیاهان، کاشتن گیاه و رسیدگی به آن‌ها، شاید خیلی ساده به نظر برسد ولی در تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری کودک بسیار مؤثر است.



زنگ آشپزی یکی از مفربترین کارها برای بچه‌ها تجربه آشپزی است. به‌ویژه برای بچه‌های بد غذا و بچه‌هایی که دامنه محدودی از غذاها را می‌خورند، مشارکت در فرایند آشپزی می‌تواند بسیار مفید باشد و آن‌ها طعم‌های بیشتری را تجربه کنند. علاوه بر این تجربه‌هایی مثل درست کردن مربا و کنسرو کردن سبزیجات برای بچه‌های بزرگ‌تر بسیار هیجان‌انگیز است.

زنگ بازی با یکدیگر بازی کنید. هیچ چیز به اندازه بازی والدین با فرزندان نمی‌شود. در طول روز اندازه نیم ساعت با کودک بازی کنید. این بازی می‌تواند به انتخاب شما را فرزندان باشد.

زنگ شکرگزاری یک جعبه شکرگزاری درست کنید. هر روز تمام اعضای خانواده جمله‌ای بنویسند و بابت چیزی در زندگی خود را پروردگار تشکر کنند و آن را در جعبه یا شیشه شکرگزاری بیندازند. این کار برای حفظ روحیه در این روزهای سخت و توجه به نکات مثبت زندگی بسیار کمک‌کننده است.

موارد گفته شده باعث می‌شود استفاده بهینه از این زمان شود و کودک به مهارت‌هایی دست یابد که حتماً در زندگی‌اش مؤثر خواهد بود. بهتر است برنامه روزانه در قالب یک فهرست تهیه شود و به تفکیک زمان انجام آن‌ها مشخص شود. این کار به بهبود مهارت برنامه‌ریزی کودک کمک‌شایانی می‌کند.