

کودکان در قرنطینه بدون شادی

کودکان به خاطر خانه‌نشینی نمی‌توانند نیازهای خود مانند ارتباطات و فعالیت‌های متناسب با سن خود را تجربه کنند؛ بنابراین در همه زمینه‌ها رشد شناختی، عاطفی، جسمی و اجتماعی دچار اختلال می‌شود.



کودکان به خاطر خانه‌نشینی نمی‌توانند نیازهای خود مانند ارتباطات و فعالیت‌های متناسب با سن خود را تجربه کنند؛ بنابراین در همه زمینه‌ها رشد شناختی، عاطفی، جسمی و اجتماعی دچار اختلال می‌شود.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «آپارتمان‌های ثقلی، خانواده‌های تک‌فرزندی، کوچک‌تر شدن مداوم گروه همسالان در محله، کاهش فضای سبز و زمین‌های بازی در اطراف محل زندگی، مشغله‌های والدین و عوامل متعدد دیگر، در طول ۲ دهه اخیر به خصوص در شهرهای بزرگ و صنعتی، امکان بازی و تفریح را از کودکان و نوجوانان گرفته است. این وضعیت از زمانی که کرونا هم از راه رسیده، به مراتب بغرنج‌تر شده؛ چراکه عملاً امکان حضور در مدرسه و دیدار با گروه دوستان، شرکت در اردوهای دانش‌آموزی، ثبت نام در کلاس‌های ورزشی، موسیقی و سرگرمی، حضور در اماکن تفریحی مانند استخر و شهربازی و ... هم از آنها سلب شده است. حالا کودکان ساعت‌های بسیاری در خانه هستند و جنس تفریحات و سرگرمی‌هایشان عمدتاً مجازی و فردی و ارتباطات اجتماعی آنها به افراد خاص کم‌شمار و گروه‌های کوچک محدود شده است. کودکان و نوجوانان شاید قربانیان مستقیم ویروس کرونا نباشند اما کارشناسان می‌گویند در سال کرونا، بیماری‌های روحی و روانی گریبان آنها را بسیار گرفته است.

از ابتدای شیوع ویروس کرونا در ایران، مسئولان و متخصصان وزارت بهداشت همواره اعلام کردند که کودکان کمتر در خطر ابتلا به کرونا قرار دارند اما می‌توانند نقش ناقلان این ویروس را بازی کنند. توصیه آنها این بود که کودکان در خانه بمانند و کمتر در جامعه حضور پیدا کنند. حتی چند باری که مسئولان وزارت آموزش و پرورش تصمیم به بازگشایی مدارس گرفتند، مسئولان وزارت بهداشت در ستاد ملی کرونا به شدت با این موضوع مخالفت کرده و اجازه بازگشایی مدارس را ندادند. البته این مشکل فقط خاص ایران نیست و این ویروس باعث خانه‌نشینی یک ونیم میلیارد دانش‌آموز در سراسر جهان شده است که قطعاً با اضافه کردن جمعیت کودکان زیر ۷ سال آمار بالاتر خواهد رفت.

۳۰ ساعت نگاه به صفحه گوشی در هفته

نشریه «تایم» در گزارشی عنوان کرده که به نظر می‌رسد قرنطینه سلامت جسمی کودکان را حفظ کرده، اما سلامت روان آنان را به شدت به مخاطره انداخته است. در یک مطالعه در گروه روانشناسی زیستی و تجربی دانشگاه کوئین مری انگلستان نشان داده شده که خانه‌نشینی کودکان تأثیرات منفی زیادی بر رفتار والدین و کودکان داشته است. این مطالعه که بین کودکان ۲ تا ۱۴ سال به صورت یک نظرسنجی آنلاین صورت گرفته، نشان داده است که سطح استرس پس از سانحه «PTSD» در کودکانی که قرنطینه شده اند تا ۴ برابر افزایش یافته است. در عین حال اختلالاتی همچون فوبیا، وابستگی، بی‌توجهی و تحریک پذیری بعد از همه‌گیری کووید-۱۹ به عنوان شدیدترین علائم در کودکان گزارش شده است. در یک مطالعه در کودکان بین ۶ تا ۱۷ سال در ۵ مدرسه در شانگهای چین که با پرسشنامه «GPAQ» توسط سازمان بهداشت جهانی تنظیم شده، شاخص فعالیت بدنی «PA» غیر فعال کمتر از «۳۰ دقیقه در روز»، ناکافی بین «۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز» و به اندازه کافی «۶۰ دقیقه و بالاتر در روز» در نظر گرفته شده بود.

در همین مطالعه «نگاه کردن به صفحه نمایش» با افزایش چشمگیری روبه‌رو بوده است. به طور متوسط کودکان ۱۷۳۰ دقیقه یا «تقریباً ۳۰ ساعت» در هفته به صفحه نمایش چشم دوخته‌اند. این مطالعه کاهش قابل ملاحظه فعالیت بدنی و افزایش زمان خیره شدن به صفحه نمایش را نشان می‌دهد. در همین مطالعه آمده است کاهش فعالیت بدنی بر افزایش عفونت‌های ویروسی تأثیر مهمی داشته است.

باشاک کاراتکه، روانشناس دانشگاه یوفوک در آنکارا هم می‌گوید که کودکان به خاطر خانه‌نشینی نمی‌توانند نیازهای خود مانند ارتباطات و فعالیت‌های متناسب با سن خود را تجربه کنند؛ بنابراین در همه زمینه‌ها رشد شناختی، عاطفی، جسمی و اجتماعی دچار اختلال می‌شود. این کارشناسان امیدوارند که با شروع آغاز واکسیناسیون سراسری، کودکان و نوجوانان امکان برگشت دوباره به جامعه و محیط‌های آموزشی و تفریحی را پیدا و دوباره شادی و بازی را تجربه کنند. اما چشم انداز واکسیناسیون در ایران نشان می‌دهد که بیماری کرونا حداقل تا پایان سال ۱۴۰۰ در کشور ادامه دارد و امکان بازگشایی مدارس، مهدهای کودک، مراکز آموزشی و تفریحی کم است.

مهسا امرودی، روانشناس کودک، درباره راه حل های جلوگیری از افسردگی و کاهش اختلالات روانی و افزایش شادی در این گروه سنی به همشهری گفت: «نقش والدین در حفاظت از سلامت روحی و روانی کودکان در کنار سلامت جسمی آنها در این دوره پررنگ تر شده است. آنها باید بدانند که اگر این بیماری ادامه پیدا کند و به نقش خود درست عمل نکنند، کودکانشان در ادامه دچار اختلالات شناختی، ارتباطی و عاطفی خطرناکی می شوند؛ بنابراین کودکان بیش از گذشته نیازمند بازی و شادی هستند و هم اکنون خلأ این موضوعات به شدت احساس می شود.»

او ادامه داد: «به جز والدین، گروه های مرجع دیگری هم هستند که باید در این دوره نقش آفرینی کنند؛ به طور مثال صداوسیما، کانون پرورش و فکری، فرهنگسراها و مدارس که باید در این زمینه به صورت حداکثری تولید محتوا کنند اما می بینیم که برنامه برخی از این نهادها حداقلی است و در اغلب موارد فقط تغییر شیوه داده اند. به طور نمونه کلاس های حضوری تبدیل به کلاس آنلاین شده یا فقط توصیه های بهداشتی به برنامه های روزمره گذشته اضافه شده است و کمتر محتوای خاص برای کودکان به صورت کلیپ، فیلم و ... تولید و به صورت گسترده در اختیار آنها قرار گرفته است.»

این روانشناس کودک افزود: «بررسی ۶ ماهه ابتدایی سال ۹۹ از برنامه های یک شبکه تلویزیونی داخلی که در حوزه کودک و نوجوان تولید فعالیت می کند، نشان داده که همچنان مانند قبل از کرونا، برنامه ها محدود به انیمیشن و سریال است و روش هایی که کودکان را تشویق به تحرک بدنی و بروز خلاقیت و استفاده از حواس پنجگانه کند، انگشت شمار است. تنها نکته ای که به برنامه های کودک اضافه شده، چگونگی رعایت پروتکل های بهداشتی است که در برخی موارد به استرس و حتی وسواس شدن کودکان دامن می زند. در حوزه نوجوانان هم به طور قطع می توانم بگویم تولید محتوای خاص و درخوری صورت نگرفته و این گروه سنی فعلاً مجذوب سریال ها و موسیقی تولید شده کره ای و ترکیه ای هستند که محتوای آنها اصلاً مناسب شرایط سنی آنها نیست.»

امرودی معتقد است که نهادهای فرهنگی بزرگ مانند صداوسیما و آموزش و پرورش، والدین را تنها گذاشته و نتوانسته اند نحوه مواجهه و تربیت درست فرزندان را در این دوره به آنها آموزش دهند: «پدر و مادر باید کجا و از طریق چه منابعی آموزش های لازم را در این باره ببینند؟ از کجا بدانند که باید چگونه فعالیت های بدنی و ورزشی کودکانشان را در خانه افزایش دهند و آنها را شاد کنند یا چگونه میزان استفاده از لوازم هوشمند و تلویزیون را در آنها کنترل کنند یا مهارت های ارتباطی آنها را بالا ببرند؟ این وظیفه نهادهای فرهنگی بود که اطلاعات خانواده ها را در این دوره بالا ببرند.»

طراحی بازی های گروهی برای کودکان و نوجوانان

نوروز ۱۴۰۰ نزدیک است. مسئولان وزارت بهداشت چند هفته است که تأکید دارند مردم به سفر نوروزی نروند، دید و بازدید عید را برگزار نکنند و همچنان در خانه بمانند اما در عین حال پیشنهادی برای این که خانواده ها چه برنامه هایی برای سرگرمی و تفریح کودکان و نوجوانانشان داشته باشند، ارائه نمی دهند. فریبرز دولت آبادی، کارشناس آموزشی، در این باره به همشهری گفت: «وزارت بهداشت دائم به مردم تأکید می کند که پروتکل های بهداشتی به ویژه فاصله گذاری را رعایت کنند اما در مقابل هیچ پیشنهادی برای جلوگیری از بیماری های روحی و روانی ناشی از این انزوای تحمیلی یا خودخواسته ارائه نمی دهد. کودکان بزرگ ترین قربانیان این بیماری هستند و چند سال دیگر اختلالات ناشی از کرونای آنها در جامعه نمایان می شود.»

او با اشاره به این که خلأ شادی و بازی در کودکان و نوجوانان بسیار احساس می شود، افزود: ایرانیان اصولاً خانواده محور هستند و بیشترین تفریح آنها از طریق دورهمی و مهمانی های خانوادگی تأمین می شود که کرونا آن را به شدت محدود کرده، اما در ازای آن، هیچ برنامه و روش جایگزینی به مردم ارائه نمی شود. از سوی دیگر بدون داشتن چشم انداز مشخص از واکسیناسیون همگانی، نمی توان دائم از مردم خواست که در خانه بمانند؛ به خصوص خانواده هایی که دارای فرزند کودک و نوجوان هستند.

دولت آبادی به نقش آموزش و پرورش در دوره کرونا اشاره کرد و گفت: هم در سال گذشته و هم امسال این وزارتخانه انجام تکلیف نوروزی را ممنوع و کتابخوانی و فعالیت های هنری را به شکل مسابقه و رقابت جایگزین روش سنتی پیک نوروزی کرده است. این اتفاق خوبی است اما باید دست معلمان و مدیران مدارس را باز بگذارند تا آنها بتوانند بنا به شرایط منطقه ای و بومی، سرگرمی ها و برنامه های متنوع دیگری را هم برای نوروز کودکان طراحی کنند. حضور در بوستان ها، طبیعت گردی کوتاه، آموزش بازی های سنتی، اجرای نمایش های کوچک خانگی، برگزاری جشنواره های بازی در سطح محله ها و دوچرخه سواری گروهی از برنامه هایی است که دولت آبادی برای روزهای عید پیشنهاد کرد: «اگر این برنامه ها در ابعاد کوچک با رعایت پروتکل ها اجرا شود، قطعاً در روحیه کودکان و نوجوانان تأثیر مثبتی خواهد گذاشت و ارتباطات اجتماعی آنها را بازیابی می کند. در کل بهار امسال می تواند

فرصتی باشد که بچه ها کرختی و تبلی ناشی از کرونا را تا حدودی جبران کنند.»

طبق گزارش مرکز آمار، ۲۴ میلیون نفر از جمعیت ایران را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند که این روزها ناخواسته با پدیده کرونا روبه رو هستند؛ افرادی که بعد از سالمندان، بزرگ ترین گروهی هستند که فضاهای اجتماعی و ارتباطی خود را در یک سال گذشته از دست داده و خانه نشین شده اند. افرادی که شاید کرونا جسمشان را کمتر نشانه گرفته، اما روحشان را به شدت آزرده است.»