

## سنگینی سقف چهاردیواریها بر سر کودکان!

شیوع ویروس که تا دوسال پیش برای مردم دنیا ناشناخته بود نوعی سردرگمی را در نحوه برخورد و رویارویی با آن به وجود آورده است که این سردرگمیها در آخر به چالشهای روحی بزرگ و کوچکی تبدیل شدهاند...



ایسنا/بوشهر شیوع ویروس که تا دوسال پیش برای مردم دنیا ناشناخته بود نوعی سردرگمی را در نحوه برخورد و رویارویی با آن به وجود آورده است که این سردرگمیها در آخر به چالشهای روحی بزرگ و کوچکی تبدیل شدهاند...

حتی اگر خودمان هم در این ایام با مشکلات روحی دست به گریبان نشده باشیم در اطرافیان خود دیده ایم که به علت محدودیت های کرونایی به ویژه محدود شدن ارتباطاتشان دچار آسیب های گوناگون روانی شده اند.

یکی از اصلی ترین گروه های سنی که در پی ایجاد قرنطینه های خانگی ناشی از اپیدمی و کاهش حضور مردم در جامعه در معرض خطر آسیب های بسیاری قرار گرفته اند، کودکان هستند. محدودیت هایی که همچنان هم ادامه دارد و پایان آن مشخص نیست. یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در گفت وگو با ایسنا با اشاره به این موضوع اظهار کرد: پرخاشگری و کنترل نکردن تکانه خشم در کودکان از جمله پرتکرارترین مشکلاتی است که مراجعان در این روزهای کرونایی دارند که بیشتر ناشی از آموزش های آنلاین، کمتر شدن فعالیت های فیزیکی و سرکوب شدن هیجانات و تخلیه نشدن آن ها در کودکان بروز داده می شود.

فروزان هاشم زاده ادامه داد: کرونا باعث شده زمان حضور اعضای خانواده در کنار هم افزایش پیدا کند، ساعت هایی که کودک پیش از پاندمی کرونا، در محیط مدرسه و خارج از خانه و با افراد متعدد می گذراندند حالا در محیط محدود خانه و تنها با اعضای خانواده سپری می شود.

او با اشاره به تاثیر پیگیری مستمر اخبار مربوط به حوادث کرونا بر روح و روان کودکان عنوان کرد: از آنجا که این روزها بحث و گفت وگو حول محور کرونا در همه جا گرم است خواه ناخواه کودکان نیز در معرض اخبار مرتبط با این موضوع قرار می گیرند، اما آن ها از نظر روانی با توجه به کم بودن میزان دانش و آگاهی نسبت به این مسئله دچار آسیب های روحی و روانی و در نهایت رفتارهای پرخاشگرانه می شوند.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی بیان کرد: چگونگی مواجهه کودکان با موضوع بیماری کرونا، چالشی جدی است که بسیاری از خانواده ها با آن درگیرند. عده زیادی از کودکان از دی ماه سال ۱۳۹۸ که شیوع کرونا در کشور مشخص شد، در خانه ها قرنطینه شده اند. لذا والدین باید تلاش کنند تا با توجه شرایط فعلی و محدودیت های ایجاد شده، در عین حال که عواقب ابتلا به بیماری کرونا را برای کودکان شان توضیح می دهند، مانع از آسیب های روانی ناشی از ترس در آن ها شوند.

هاشم زاده خاطرنشان کرد: شما هم به طور حتم تا به حال کودکان پرخاشگری را دیده اید که مدام فریاد می زنند، فحش می دهند و اشیای دم دست خود را به هر طرف می اندازند یا به سر و صورت مادر خود مشت می زنند. این موضوع اغلب به مسئله ای مهم و نگران کننده ای برای والدین تبدیل می شود.

وی در خصوص راه حل مناسب برای مهار خشم و رفتارهای پرخاشگرانه کودکان گفت: افراد می توانند با کمک یک روانشناس و شناخت احساسات و هیجانات کودک از روش مدیریت کنترل خشم که یکی از ۱۰ روش مهارت های زندگی است استفاده کنند و خشم فرزندان خود را کنترل کنند؛ البته باید توجه داشت واکنش نامناسب والدین به این نوع رفتار کودک می تواند باعث تقویت رفتار پرخاشگرایانه شود.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی افزود: آگاهی بخشی به کودک با استفاده از ابزارهایی مثل گفت وگو یا مذاکره با والدین و خواهر و برادر برای حل مسائل و درخواست های کودک بسیار با اهمیت است. برای مثال وقتی کودک با شیوه پرخاشگرانه چیزی را طلب می کند و ما به آن پاسخ می دهیم، او این شیوه را ساده ترین راه برای اجابت خواسته خود می داند و در واقع ما قدرت صبوری کودک را سرکوب کرده ایم.

فروزان هاشم زاده با بیان اینکه کودکان بخشی از رفتارهای پرخاشگرانه را در دنیای مجازی و برخی را در دنیای حقیقی یاد می گیرند، تاکید کرد: وجود تفکرات و کلیشه هایی از جمله اینکه پسران بیش از دختران رفتارهای به اصطلاح قلدرانه تری دارند بر

افزایش جمعیت آماری کودکان خشن پسر تاثیرگذار بوده است و بر اساس آخرین تحقیقات مداخله ای و مقاله های علمی می توان گفت پرخاشگری در پسران نسبت به دختران شایع تر است.

او اظهار کرد: پیشنهاد من برای پیشگیری از رفتارهای پرخاشگرانه این است که والدین برای خود و فرزندانشان -در این دوران- برنامه ریزی داشته باشند، همبازی شدن با کودکان و کتاب خوانی از جمله روش هایی است که می تواند تاثیر به سزایی در جلوگیری از خشم در کودکان داشته باشد.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان اینکه مشکلات رفتار کودکان را نباید به کرونا ربط بدهیم، گفت: کودکان پرخاشگری را یاد می گیرند و شرط اول کنترل این رفتارها در کودک، کنترل پرخاشگری در والدین است و اگر والدین و اطرافیان رفتارهای سالم داشته باشند، به کودک کمک می کند، زیرا کودکان از طریق چشم یاد می گیرند نه گوش و صحنه های درگیری در بین والدین و هر جای دیگر را ببینند یاد می گیرند پس کنترل و نظارت در این موارد بسیار کمک کننده است.

هاشم زاده تصریح کرد: اضطراب ناشی از بیماری کرونا در مادران می تواند بر افکار و رفتار آن ها و کیفیت تعاملات شان با کودکان موثر باشد و در آخر موجب انواع اختلالات رفتاری و مقابله ای در فرزندان شود از همین رو تا پایان واکسیناسیون عمومی و پایان دوره قرنطینه روش های فرزندپروری در دوران کرونا را با حساسیت پیگیری کنند تا شاهد آثار منفی بر سلامت روان شناختی کودکان نباشند.