



آسیب‌های غفلت از سلامت روان کودکان در روزگار کرونا

فرزانه طهماسبی، مدرس دانشگاه با بیان این مطلب که اضطراب و استرس در میان کودکان با همه‌گیری ویروس کرونا افزایش یافته است، تأکید کرد: والدین بدانند که کودکان در مواجهه با رویدادهایی همچون تعطیلی مدارس، لغو برنامه‌ها و دوری از دوستان، بیش از پیش به حمایت‌های عاطفی نیاز دارند.

فرزانه طهماسبی، مدرس دانشگاه با بیان این مطلب که اضطراب و استرس در میان کودکان با همه‌گیری ویروس کرونا افزایش یافته است، تأکید کرد: والدین بدانند که کودکان در مواجهه با رویدادهایی همچون تعطیلی مدارس، لغو برنامه‌ها و دوری از دوستان، بیش از پیش به حمایت‌های عاطفی نیاز دارند.

جمعه کار شود/// آسیب‌های غفلت از سلامت روان کودکان در روزگار کرونایی/ راهکارهای عملیاتی برای مراقبت از فرزندان در مقابل کرونا

به گزارش ایکننا، امروز جمعه ۱۶ مهرماه مصادف با هشتم اکتبر، روز جهانی کودک نام گرفته است. در دورانی که به واسطه بیماری همه‌گیر کرونا و محدودیت‌های این دوران، سبک زندگی و رفتار جامعه انسانی دچار تغییر و تحول اساسی شده، زندگی برای کودکان نیز متفاوت و دشوار شده است. طی سال‌های اخیر و به‌طور ویژه در شهرهای بزرگ به واسطه آپارتمان‌نشینی، دوری از خانواده‌ها به خصوص پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، شاغل بودن والدین و رشد سریع و همه‌گیر فناوری و... باید گفت زندگی عادی برای اکثریت کودکان تغییرات اساسی داشته و فضای زندگی کم‌تنش به واسطه نبود فضای کافی برای بازی‌های کودکان در منزل، حیاط خانه و کوچه‌ها گرفته شده است. اکنون با شیوع بیماری کرونا و تعطیلی مدارس به صورت حضوری و منع تردد در مکان‌های دیگر به خصوص مکان‌های تفریحی و بازی و سرگرمی، کودکان به ناچار اکثر وقت خود را در خانه به سر می‌برند، خانه‌هایی که حتی فضای کافی برای آموزش آنلاین و بازی‌های کودکان را ندارد و چه دشوارتر خواهد شد اگر چندین کودک در سنین مختلف در فضای محدود این خانه هم‌زمان درس و کلاس داشته باشند؛ اینجاست که نمی‌دانیم عنوان کنیم بیچاره والدین یا بیچاره کودکان؟! در خانه‌ای که جای مناسب و ایمن برای آزادی عمل کودک و نوجوان وجود ندارد، چگونه می‌توان آرامش و آسایش را جستجو کرد؟ چگونه می‌توان از والدین تقاضای حفظ آرامش را داشت؟ چگونه می‌توان کنترل درس و کلاس و سلامت روحی و جسمی اعضای خانواده را در دست داشت؟!

در همین راستا به گفت‌وگو با فرزانه طهماسبی، متخصص روانشناسی تربیتی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی نشستیم و از او درباره ضرورت توجه و پرداختن به حقوق کودکان پرسیدیم. او در پاسخ به این پرسش گفت: کودکان آسیب‌پذیرترین گروه جامعه هستند که در معرض هجوم مستقیم انواع ناگواری‌ها، فشارها و مشکلات ناشی از زندگی بزرگ‌ترها قرار می‌گیرند و آن‌را تحمل می‌کنند. امروزه میلیون‌ها کودک در سراسر جهان به خاطر بی‌سرپرستی، آوارگی‌های ناشی از جنگ و بلاهای طبیعی، تغذیه نامناسب، آلودگی به انواع بیماری‌های خطرناک، اعتیاد والدین و مشکلات ناشی از طلاق، یا در شرایط دشواری به سر می‌برند یا در چنگال افراد پلید به انواع سوءاستفاده‌های انسانی مانند توزیع مواد مخدر، خودفروشی و کار اجباری تن می‌دهند و به تعبیری بهتر، حقوق آن‌ها نقض می‌شود.

مصادیق کودک‌آزاری و چالش‌های پیشگیری از وقوع و بروز آزار آنان

طهماسبی در ادامه به تشریح مصادیق کودک‌آزاری پرداخت و گفت: چگونگی نقض حقوق کودکان، در نقاط مختلف جهان متفاوت است. در کشورهای در حال توسعه، کودکان بیشتر با فقر و پیامدهای ناشی از آن مانند سوءتغذیه، کمبود امکانات بهداشتی، درمانی و تحصیلی درگیر هستند. در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته، مشکلات اخلاقی و ضعف بنیاد خانواده‌گریبان‌گیر کودکان است. اساساً قرار دادن کودک در مکان‌های ترسناک، محروم کردن از بازی و تفریح، تنها گذاشتن در منزل، اخراج از منزل و طرد کردن، اجازه‌گریه نداشتن و کنترل احساسات، عدم ارتباط چشمی و گوش ندادن به او، مسخره کردن و ایجاد حس حقارت در او، طرد و آزار با جنسیت غیردلخواه، سرزنش و ملامت در حضور دیگران، بی‌توجهی به بهداشت، تغذیه و پوشاک، بهره‌کشی و توقعات نامعقول، محروم نمودن از محبت و آغوش گرم، استفاده نادرست از داروهای خواب‌آور، مشاجرات خانوادگی در حضور او،

استفاده از الکل و مواد مخدر در حضور کودک، کتک زدن و تنبیه جسمی از مصادیق بارز کودک آزاری به شمار می رود.

آزار کودکان و نوجوانان در سنین کودکی بیشتر از سنین نوجوانی است، آزارهای جسمی، عاطفی و جنسی به ترتیب بیشترین فراوانی ها را دارند.

این استاد دانشگاه افزود: متأسفانه آزار کودکان و نوجوانان در سنین کودکی بیشتر از سنین نوجوانی است، آزارهای جسمی، عاطفی و جنسی به ترتیب بیشترین فراوانی ها را دارند. سن کودکان و نوجوانانی که مورد آزار قرار گرفته اند با نوع کودک آزاری ارتباط دارد و کودکانی که مورد آزار قرار می گیرند در شرایط دشوار اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی هستند. کودکان و نوجوانان آزار دیده دچار مشکلات عاطفی، رفتاری، یادگیری، اجتماعی و شخصیتی می شوند. برای پیشگیری از وقوع و بروز آزار کودکان چالش هایی وجود دارد که بخشی از آن مرتبط با مسائل فرهنگی، قانونی و حمایتی در مورد کودکان در کشور است. به هر ترتیب آموزش به والدین کودکان و نوجوانان در زمینه حقوق کودکان، بهداشت روان و مهارت های مقابله با مشکلات و مسائل از مهم ترین راهکارهای نیل به هدف پیشگیری از بروز آزار کودکان در کشور است.

آسیب های پاندمی کرونا بر سلامت روان فرزندان

طهماسبی در ادامه به آسیب های غفلت از سلامت روان کودکان در روزگار کرونایی نیز اشاره ای کرد و گفت: با شیوع ویروس کرونا بروز احساساتی نظیر اضطراب، استرس و عدم اطمینان در میان کودکان و نوجوانان، در سنین مختلف فراگیر شده است و آنان به طرق مختلف به این احساسات واکنش نشان می دهند. والدین بدانند که کودکان در مواجهه با رویدادهایی همچون تعطیلی مدارس، لغو برنامه ها و دوری از دوستان، بیش از پیش به حمایت های عاطفی نیاز دارند.

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی افزود: اکثر روانشناسان مطرح دنیا معتقدند که در دوران کرونا قطعاً والدین احساس اضطراب می کنند و فرزندان از حالات و احساسات آن ها الگو می گیرند. لذا از همه پدرها و مادرها می خواهیم تا حدی که می توانند اضطراب و نگرانی های خود را مدیریت کنند و این نگرانی ها را بیش از حد در حضور فرزندان خود بروز ندهند. این دقیقاً یعنی خوددار بودن و کنترل کردن احساسات که گاهی کار بسیار سختی است، به خصوص اگر این احساسات در آن ها هم بسیار شدید باشد.

راهکار های جلوگیری از آسیب های روانی کرونایی برای کودکان

این پژوهشگر روانشناسی تربیتی در ادامه به بیان راهکارهای عملیاتی برای مراقبت از فرزندان در مقابل آسیب های روانی کرونا پرداخت و گفت: بچه ها برای احساس ایمنی و امنیت، به والدین خود متکی هستند. این مهم است که والدین به خاطر داشته باشند که کودکان مانند سرنشینان اتومبیلی هستند که هدایتش بر عهده آنان است؛ بنابراین حتی اگر احساس اضطراب می کنند، اجازه ندهند که سایر مسافران احساس ناامنی کنند. با بچه ها صحبت کنند و شرایط جدید را برای آن ها توضیح دهند و تأکید کنند این شرایط موقت است و برای عبور از آن همه باید به هم کمک کنند. والدین به کودک بگویند کار کردن در خانه برایشان سخت است و به کمکشان احتیاج دارند.

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی افزود: استفاده از تبلت، تلفن و تلویزیون را محدود کنید. نشستن طولانی مقابل صفحه مانیتور هم عوارض جسمانی دارد هم به سلامت ذهن آسیب می زند و می تواند خواب را هم مختل کند. کلید موفقیت در تنوع برنامه ریزی

برای کودکان است؛ تمرین های ورزشی، خواندن یک کتاب خوب و یاد گرفتن مهارت جدید همگی راه های مناسبی برای جلوگیری از مدام جلوی تلویزیون و کامپیوتر بودن است. راه هایی وجود دارد که می تواند سبب بروز احساسات مثبت در فرزندان شود برای مثال باهم کارهای هنری انجام دهید، آشپزی کنید، شیرینی بپزید، جورچین درست کنید، شعر بنویسید، قصه تخیلی بنویسید، روزنامه دیواری درست کنید، از فرزندان بخواهید خاطرات این روزها را بنویسد، گل کاری و باغبانی و گل بازی را تقریباً همه بچه ها دوست دارند.

چگونگی برخورد والدین با فرزندان در دوران کرونایی

طهماسبی مسئله ای که خانواده ها به طور ملموس با آن مواجه هستند را محدودیت زمان و مکان دانست و بیان کرد: صرف چند دقیقه وقت با فرزندان و توجه کردن به آن ها کمک می کند که اعتماد به نفس بیشتر و اضطراب کمتری داشته باشند. احتمالاً دورکاری در خانه و مراقبت از فرزندان وقت بسیاری از والدین می گیرد، اما شاید پدر و مادرها بتوانند مدتی را با فرزندان بازی کنند یا گفت و گو داشته باشند لذا این امر باعث تغییر در احساس والدین و فرزندان می شود. گاهی اوقات، هنگامی که کودک احساس می کند کسی به حرف های او گوش نمی دهد، تلاش می کند تا بیشتر جلب توجه کند. برای مثال ممکن است که بلندتر صحبت کند و شاید حتی برای توجه پدر و مادر خود، فریاد بزند. کودک می آموزد که با سروصدای بیشتر، سرانجام توجه مدنظر خود را جلب می کند. والدین باید قبل از اینکه کودک تقاضای خود را مطرح کند به او توجه داشته باشند با این کار کمک می کنند تا کودک احساس اعتماد به نفس کند و بداند که والدین علاقه دارند به صحبت های او گوش دهند.

صرف چند دقیقه وقت با فرزندان و توجه کردن به آن ها کمک می کند که اعتماد به نفس بیشتر و اضطراب کمتری داشته باشند.

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی افزود: اگر کودک نیازمند توجه والدین است، اما آن ها نمی توانند فوری به او توجه کنند، به او بگویند که در اسرع وقت به حرف هایش گوش خواهند داد. با این روش، فرزندان یاد می گیرند که در صورت نیاز صبر کنند تا والدین به آن ها گوش دهند. والدین به فرزندان خود قول هایی ندهند که نمی توانند انجام دهند. فرزندان باید بدانند که والدین با آن ها صادق هستند تا به سخنان آنان اعتماد کنند. والدین پذیرای فرزندان خود باشند و سعی کنند که اطلاعات دقیقی درباره آنچه حادث می شود، به فرزندان خود ارائه کنند؛ اما دقت کنند که اطلاعات را در سطح درک فرزند خود بگویند و سعی کنند به نوعی توضیح دهند که سبب افزایش ترس آن ها نشود.

طهماسبی در پایان نسبت به پیامدهای منفی بی توجهی به مشکلات روحی کودکان هشدار داد و اظهار کرد: کودکان در شرایط بحران، نیازمند حمایت بیشتری هستند به طوری که اگر نیازها و کمبودها و محدودیت های کودکان در بحران هایی اعم از جنگ، بلایای طبیعی و یا کرونا شناسایی نشود و به آن ها پرداخته نشود پیامدهای آن برای همیشه در کودکان باقی خواهد ماند. عمل کردن به راه حل هایی که به آن اشاره داشتیم می تواند از بروز پیامدهای ناگوار روحی ماندگار در آینده سازان کشور جلوگیری کند و می توانیم تهدید کرونایی به وجود آمده را تبدیل به فرصت کنیم.

گفت و گو از علیرضا اصغرزاده