



اختلال جدی در رابطه والدین با کودکانشان در دوران کرونا

ک روانشناس و کارشناس حوزه آموزش و پرورش درباره تأثیرات بیماری کرونا و تعطیلات طولانی مدت مدارس بر سلامت روان دانش آموزان توضیحاتی ارائه کرد و گفت:

یک روانشناس و کارشناس حوزه آموزش و پرورش درباره تأثیرات بیماری کرونا و تعطیلات طولانی مدت مدارس بر سلامت روان دانش آموزان توضیحاتی ارائه کرد و گفت: اگر این بیماری ادامه دار باشد تا کی می توانیم جلوی حضور دانش آموزان در مدرسه را بگیریم؟ اکنون دانش آموزانی داریم که ۹ ساله شده اند و هنوز به مدرسه نرفته اند و این می تواند پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشد.

عباس فرجی در گفت و گو با ایسنا، در این باره اظهار کرد: در دوران پاندمی کووید ۱۹، «پساکرونا»، یکی از مهم ترین دغدغه های نظام های آموزشی در تمام دنیا بوده است؛ به عنوان روان شناس و مشاور در آموزش و پرورش در دوران این پاندمی، اختلال جدی در رابطه والدین با کودکانشان برایم بسیار پررنگ بود.

وی افزود: تقریباً هر روز اولیایی به دفاتر مشاوره مراجعه و روی موضوع آموزش فرزندانشان تأکید می کنند، اینکه «فرزندشان پس از همه گیری کرونا درس نمی خواند.» جمله بسیار آشنایی برای من و همکارانم است. در اغلب اوقات در پاسخ به والدین می گویم «خب چه اشکالی دارد درس نخواند؟» و با چهره بهت زده و تعجب آور پدر و مادرها روبه رو می شوم.

این روانشناس و کارشناس حوزه آموزش و پرورش ادامه داد: نحوه مواجهه والدین با این جمله به این معناست که گویی این مشاور به اصطلاح "در باغ نیست". البته حق هم می دهم چنین تصویری داشته باشند؛ چرا که معتقدم سلامت روان دانش آموز از درسش با اهمیت تر است اما شوربختانه نگاه کلان آموزش و پرورش به دانش آموزان چنین تأثیری گذاشته که آموزش بر همه چیز تقدم دارد. کافی است روی جملات تأکیدی مسئولین آموزش و پرورش دقت کنیم تا متوجه شویم تا چه اندازه روی بحث آموزش تأکید می کنند.

فرجی با بیان اینکه این در حالی است که **تهدید جدی این پاندمی، سلامت روان دانش آموزان است** گفت: اغلب اولیاء این اعتقاد را دارند که «ما هیچ انتظاری از فرزندمان نداریم جز اینکه درسش را بخواند.» در تصور این دست از والدین، بچه خوب، کسی است که درس بخواند و نمرات عالی کسب کند، اما در حقیقت این طور نیست و معتقدم دانش آموز خوب، دانش آموزی است که بتواند کارکردهای مختلفی به عهده بگیرد.

وی افزود: این اولیاء وقتی به دفاتر مشاوره مراجعه می کنند مستاصل هستند و شروع به بازگو کردن عیوب فرزند خود - آن هم در حضور خودش- می کنند. عمده مشکلاتی که از سوی این والدین مطرح می شود این است که درس نمی خواند، دیر می خوابد، دائم سرش در گوشی است، با دوستانش زیاد وقت می گذراند، گیم بازی می کند و امثالهم؛ تقریباً در همه موارد مراجعات به دفاتر مشاوره، موضوع "درس نخواندن"، سر آغاز هر گفت و گویی است و نشان می دهد موضوع درس دانش آموز تا چه اندازه برای اولیاء اهمیت دارد.

این روانشناس و کارشناس حوزه آموزش و پرورش با تصریح این مطلب که به زعم بنده چنین دیدگاهی توسط آموزش و پرورش به خانواده ها تزریق شده و رفتار بیمارگونه ای را شکل داده است گفت: وقتی در جلسات مشاوره، والدین در بیان نکات منفی فرزند خود زیاده روی می کنند، وارد عمل شده و می خواهم ویژگی های مثبتش را نیز بشمارند. با این حال باز به حرف خودشان برمی گردند و تأکید می کنند که «اگر درس بخواند من هیچ چیزی از او نمی خواهم، من فقط انتظار دارم درسش را بخواند، همین.» سوال اینجاست که اگر به عنوان یک مادر، اعضای خانواده بگویند «هیچ چیزی از تو نمی خواهیم جز اینکه خوب غذا درست کنی» چه احساسی به تو دست می دهد؟ و اینجاست که مادر دانش آموز حسابی جا می خورد و می گوید «بهم بر می خورد، کلی ویژگی های دیگر دارم و غذا پختن تنها وظیفه ام نیست.» به همین دلیل است که تأکید دارم فرزند شما کلی نقش دیگر دارد و درس خواندن یکی از آنهاست نه تنها وظیفه اش.

فرجی در ادامه گفت: در واقع وقتی یک چیز تا این اندازه اهمیت پیدا می کند، حساسیت برانگیز می شود و در نتیجه یک اختلال را شاهد خواهیم بود و باید یاد بگیریم نقش های متعدد فرزند خود را ببینیم و بپذیریم. این مقدمه به این جهت بود که بگویم پاندمی کووید ۱۹ باعث شده نقش های دانش آموزان فقط به درس خواندن محدود شود؛ در حالی که ما در حال حاضر بحران های روانی زیادی را در دانش آموزان شاهدیم که درس خواندن در اولویت چندم هم قرار نمی گیرد.

وی با بیان این مطلب که «دانش آموز خوب، دانش آموزی نیست که فقط نمره ریاضی و علوم را ۲۰ بگیرد؛ دانش آموز خوب، دانش آموزی است که بتواند در یک جامعه نقش درستی را ایفا کند و از سلامت روانی بهره ببرد، حتی اگر نتواند نمرات لازم را در دروس خاصی کسب کند» گفت: لذا وقتی دانش آموزی به مدرسه می آید برای آن است که بتواند یاد بگیرد در جامعه نقش درستی ایفا کند، به هر صورت انسان یک موجود اجتماعی است و ما بیشترین تعاملات خود را در مدرسه می آموزیم. دوری دو ساله دانش آموزان از مدرسه مهم ترین آسیبی که به دانش آموزان زده این است که بچه ها به شدت از نظر تعاملات روانی و اجتماعی دچار اختلال شده اند.

این مشاور و روانشناس در آموزش و پرورش افزود: بسیاری از کشورها برای مقابله با اثرات روانی کووید ۱۹ بودجه های بزرگی را

برای این امر اختصاص داده اند، مثلاً «قانون طرح نجات آمریکا که در مارس ۲۰۲۱ تصویب شد، شامل ۱۷۰ میلیارد دلار بودجه برای مدارس بود، بسیاری از مدارس این بودجه را برای استخدام کارکنان بهداشت روان از جمله روانشناسان و مشاوران استفاده کرده اند. سایر بودجه های فدرال و ایالتی نیز برای آموزش روانشناسان تخصصی داده شده. به عنوان مثال، در نوادا که از لحاظ تاریخی رتبه آخر را در سلامت روان ایالات متحده داشته است دانشگاه نوادا، لاس وگاس، کمک هزینه ای برای آموزش مشاوران مدارس در نظر گرفت تا در زمینه ارتقای سطح علمی مشاوران مدارس به کار برده شود.»

فرجی در ادامه به بیان چند نقل قول دیگر پرداخت و گفت: دکتر آرتور سی. ایوانز جونیور، مدیر عامل انجمن روان شناسی آمریکا (APA) معتقد است حتی اگر کووید ۱۹ عقب نشینی کند، ما همچنان با پیامدهای روانی آن دست و پنجه نرم خواهیم کرد. او معتقد است که پیامدهای روانی چنین اتفاقی حداقل هفت تا ۱۰ سال آینده ادامه خواهد داشت و در برخی موارد تا آخر عمر همراه افراد باقی خواهد ماند. به گفته ایوانز در سال گذشته افزایش تعداد کودکانی که به مراکز اورژانس خدمات روانی مراجعه می کنند از مرز ۱۰۰ هزار نفر گذشت. او می گوید شاهد افزایش چهار برابری اضطراب و افسردگی در میان دانش آموزان هستیم. وی افزود: این وضعیت در بزرگسالان هم مشهود است و بررسی ها نشان داده شده است که «میزان اضطراب و افسردگی در بین بزرگسالان آمریکایی بین آوریل ۲۰۲۰ و آگوست ۲۰۲۱ حدود چهار برابر بیشتر از سال ۲۰۱۹ بوده است. بر اساس همین گزارش بیشترین میزان افزایش اضطراب و افسردگی در میان والدینی بوده که فرزندشان از مدرسه دور بوده اند.»

این مشاور و روانشناس در آموزش و پرورش با اشاره به اینکه با این اوصاف وقتی می گویم موضوع "آموزش"، در اولویت چندم در خصوص بازگشت دانش آموزان به مدارس است، بیره نگفته ایم اظهار کرد: با تمام این اوصاف ذکر این نکته هم بسیار حائز اهمیت است که بازگشت به مدرسه بعد از دو سال آن هم بعد از پشت سر گذاشتن چنین پاندمی بزرگی می تواند اضطراب زا باشد. تقریباً در تمامی مطالعات انجام شده در خصوص بازگشایی ها، نیمی از والدین و دانش آموزان از اضطراب ناشی از بازگشایی شکایت داشته اند.

فرجی افزود: شخصاً شاهد گفت و گوی یکی از اولیاء با مدیر مدرسه بودم که می گفت نمی خواهد فرزند خود را به مدرسه بفرستد، چراکه معتقد است بعد از پشت سر گذاشتن بیماری کرونا در زمستان حاضر نیست دوباره فرزندش به مدرسه بیاید.

وی با طرح این پرسش که «اگر این بیماری ادامه دار باشد تا کی می توانیم جلوی حضور دانش آموزان را به مدرسه بگیریم؟» گفت: اکنون دانش آموزانی داریم که ۹ ساله شده اند و هنوز به مدرسه نرفته اند و این می تواند پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشد. تمام بررسی ها نشان می دهند که بیشترین آسیب را دختران به علت دور بودن از مدارس دیده اند.

این روانشناس در پاسخ به این سوال که «چگونه افراد می توانند دوباره در محیط های اجتماعی احساس ایمنی داشته باشند؟» گفت: دکترال هندریکسن، روانشناس بالینی در مرکز اضطراب و اختلالات دانشگاه بوستون در این باره اینگونه پاسخ داده است که «بارها و بارها با افرادی که از اضطراب اجتماعی رنج می کشند مواجه شده ام آنها می گویند من کار زیادی برای پیشگیری از همه گیری کرونا انجام داده ام تا بتوانم ایمنی جسمی خود را تامین کنم، اما از نظر روانی احساس می کنم نمی توانم در جمع حاضر شوم و دچار هراس می شوم. من به آنها می گویم که اعتماد اجتماعی مانند یک ماهیچه است، اگر در گذشته در جمع حاضر می شدید و به راحتی ارتباط می گرفتید الان هم می توانید این کار را انجام دهید، همانطور که یک ماهیچه که مدت ها از آن استفاده نکرده اید ضعیف می شود، ولی با کمی تمرین و ورزش دوباره فعال می شود.»

فرجی ادامه داد: ابتدا شاید احساس نا خوشایندی داشته باشید اما رفته رفته می توانید با تقویت خود به ترس ها غلبه کنید. سعی کنید زمانی را در بیرون از خانه سپری کنید، از فضاهای باز شروع کنید، جاهایی که شلوغ هستند اما سرپوشیده نیستند و به تدریج خودتان را به محیط های بسته عادت بدهید. هر چقدر در محیط های اجتماعی قرار بگیرید به همان اندازه راحت تر می توانید جمع را بپذیرید.

وی با تأکید بر اینکه به هر صورت به عنوان یک روانشناس معتقدم راهی جز بازگشایی نداریم، چون هر قدر دیرتر اقدام کنیم به همان اندازه مشکلات روانی را افزایش خواهیم داد اظهار کرد: همین حالا هم وضع روانی جامعه چندان رضایت بخش نیست و مدت نوبت دهی به مراجعین گاهی از چند ماه می گذرد. با طولانی تر شدن مدت جدایی دانش آموزان از مدرسه کنترل شرایط قطعاً از دست خارج خواهد شد.

این مشاور و روان شناس در آموزش و پرورش افزود: در واقع اگر مثال ماهیچه بدن را در نظر بگیریم اگر مدت زیادی از آن استفاده نشود به مرحله ای خواهیم رسید که آن ماهیچه را از دست خواهیم داد، لذا سلامت روان هم همین طور است و اگر مدت طولانی ارتباط خود را با بیرون قطع کنیم بازگشت دوباره به حالت نرمال بسیار سخت خواهد بود و گاهی غیر ممکن است.