

سبک مراقبت



ارمغان کرونا برای فرزندان خانواده

ویروسی که زندگی بچه‌ها را زیر و رو کرد!

■ مهدی مهاجر

امسال سال عجیبی بود؛ سالی که با یک وحشت عمومی آغاز شد. هر کسی از ترس ابتلا به یک ویروس خار چی دست اول چینی به خانه‌اش خزیده بود و روزهای هراسناک بسیاری را در خانه سپری می کرد. کرونا به تنهایی بسیاری از محاسبات تربیتی فرزندان را به هم زد و آموزش چه در سطح تحصیلی و چه فرهنگی به کلی تعطیل شد. اولین کار ویروس با بچه‌ها پیوندشان با فضای

■ هزار تر فند برای ماندن بچه‌ها در خانه

کرونا خواب بچه‌ها را برآشف‌ت. نظم زندگی آنها را به هم زد. تا پیش از کرونا والدین نگران پر خوابی کودکان بودند و دلشان می خواست بیشترین فعالیت‌های اجتماعی را در قالب کلاس‌های مختلف داشته باشند، ولی کرونا که آمد والدین ترجیح دادند به اجبار با انتخاب کلاس‌های فوق برنامه را تعطیل کنند و بچه‌ها را در خانه زیر سر خودشان نگه دارند. اگر تا الان والدین سرسام می گرفتند از سر و صدای بچه‌ها و صدای بلند تلویزیون و آهنگ خواندن هایشان، حالا دوست دارند سرشان با هر کاری گرم شود تا فکر بیرون به سرشان نزند که مبادا هوس پارک کنند که مبادا بهانه شهر بازی و رستوران بگیرند و مجبور شوند قرنطینه را بشک‌نند. این روزهای کرونایی خوش‌شان بچه‌هایی شد که تا پیش از این برای هر درخواستی باید ماماه منتظر می ماندند یا برای فلان بازی مورد علاقه‌شان پول جمع می کردند یا مجبور بودند مادر را راضی کنند کنار درس خواندن اجازه بازی به بدهد. حالا بچه‌ها به بهانه ماندن در خانه توقعی شده‌اند، متوقع و آسیب پذیر. هر کدام مثل یک انبار باروت هستند که با کوچک‌ترین مخالفتی در برابر خواسته‌هایشان تبدیل به شعله مهیب آتش می شوند. گاه با گریه شعله‌ور می شوند گاه با غرولند، قهر و اعصاب. آنها را گ خواب والدین دست‌شان آمده است. می داند نقطه ضعفشان ترس از کروناست و حاضرند برای نگه داشتن آنها در خانه هر کاری بکنند، حتی اگر خرید لوازم غیر ضروری به رغم میل‌شان باشد.

■ موج جدید چاقی کودکان در راه است

کرونا تعدیبه بچه‌ها را درگون کرد. بعضی خانواده‌ها مخالف سرسخت خرید هله‌هوله برای بچه‌ها بودند. این دسته از آدم‌ها ترجیح می دادند برای خوراکی مدرسه فرزندان

هوج بگذارند و لقمه‌های نان و پنیر، معتقد بودند هله‌هوله قد و رشد بچه را می سوزاند و موجب سوء هاضمه می شود، اما بسیاری از خانواده‌ها در مقابل این موضع سرسخت خود زانو زدند و خوردن خوراکی‌های غیرمجاز را مجاز اعلام کردند. اوایل سعی کردند قرنطینه را با خوراکی‌های مامان پز که از شیوه تهیه‌اش مطمئن بودند بهره ببرند، اما باز هم شکست خوردند، این شیوه هم بسیار زمانبر بود و هم هزینه بالایی را طلب می کرد. دو گزینه‌ای که خانواده در آن کمیود داشتند. این بود که به خرید خوراکی‌های غیرمجاز یعنی هله‌هوله‌ها رو آوردند و یخچال‌ها پر شد از بستنی، نوشمک و قفسه‌ها پر از چیپس و پفک. عده زیادی را می شناسم که قبل از رسیدن از محل کار به خانه دستور خرید از کودکان می گیرند تا در شب زنده‌داری هایشان چیزی برای خوردن داشته باشند و دیدن فیلم‌های رنگارنگ و بازی‌های رایانه‌ای را جذاب‌تر کند. این روزهای سخت کرونایی به زودی یازاده و تلاش تک‌تک مردم عبور می کند، اما مطمئتم والدین بعد از این معضل، چالش جدی عادات غذایی فرزندشان را داشته باشند. تغییر عادت‌ها و مصرف بالای موادقندی نظیر بستنی بچه‌ها را در معرض ابتلا به دیابت قرار می دهد و بعد از گذر از این ایام به دلیل بی تحرکی، چاقی کودکان معضل جدی حوزه سلامت خواهد شد. والدین زیادی مجبور شدند تنهایی فرزندان‌ش را تحمیل شرایط ویروسی را با بازی‌های مشترکشان جبران کنند و شاید والدین ایرانی در این ایام بیشترین میزان بازی با فرزندان را داشته‌اند یا بیشترین وقت را برای فیلم دیدن مشترک کنار فرزندان سپری کرده‌اند.

■ بچه‌هایی که تنها شدند

در این میان بودند کودکانی که تست کرونای والدین‌شان مثبت شد و آنها روزهای تلخی را تجربه کردند. کودکان بعد از اعلام نتیجه مثبت مجبور می شوند از والدین

مجازی بود. بچه‌های سن بالاتر یار آشنای دنیای مجازی بودند، اما کوچک تر‌ها قرار بود خیال‌گوشی و اینترنت را حداقل تا ۱۳ یا ۱۴سالگی از سرشان بیرون کنند، وقتی والدین مجبور شدند برنامه شاد را نصب کنند عملا تک تک بچه‌ها تبدیل به یک کاربر شدند و زودتر از والدین راه و چاه استفاده از فضای مجازی را یاد گرفتند. کم‌کم میان کلاس‌های آنلاین گریزی به اینستاگرام و… البته یواشکی می‌زدند و کوله‌بار تجربه‌شان را از دنیای بزرگسالی

دور نشوند یا به خانه اقوام نزدیک بروند یا اگر کسی کنارشان نیست، در خانه تن به قرنطینه پدر و مادر بدهند. این سبک زندگی برای کودکان کوچک‌تر که به مهر مادر نیاز دارند به شدت رنج آور است، آنهایی که هنوز علت ماسک‌زدن‌های مدام مادر را در خانه نمی‌دانند و فکر می‌کنند مادر دیگر دوستانشان ندارد تا برایشان آشپزی کند یا با آنها بازی کند. قرار گرفتن در این حالت سخت‌ترین تجربه یک مادر کرونایی است که مجبور به خود قرنطینگی در خانه است. این کودکان با حجم زیادی از اطلاعات منفی مواجه هستند و همه چیز و همه‌کس گواه بر خطرناک بودن حال‌شان می‌دهد و

د

کرونا خواب بچه‌ها را برآشف‌ت. نظم زندگی آنها را به هم زد. تا پیش از کرونا والدین نگران پر خوابی کودکان بودند و دلشان می خواست بیشترین فعالیت‌های اجتماعی را در قالب کلاس‌های مختلف داشته باشند، ولی کرونا که آمد والدین ترجیح دادند به اجبار با انتخاب کلاس‌های فوق برنامه را تعطیل کنند و بچه‌ها را در خانه زیر سر خودشان نگه دار ند. اگر تا الان والدین سرسسام می گرفتند از سر و صدای بچه‌ها و صدای بلند تلویزیون و آهنگ خواندن هایشان، حالا دوست دارند سرشان با هر کاری گرم شودالابیرون رفتن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک ارتباط



«کرونا و خانواده» در گفت‌وگو با محمدرضا ایمانی روانشناس اجتماعی

قرنطینه فرصت

گفتمان در خانواده ایرانی را فراهم کرد

■ مونا دهقان

ماه‌های متمادی است که به دلیل شیوع کرونا مدارس و مراکز آموزشی تعطیل و محیط‌های کار نیز شیفتی شده‌اند. به همین دلیل اعضای خانواده فرصت بیشتری برای در کنار هم بودن دارند. دکتر محمدرضا ایمانی روانشناس اجتماعی در گفت‌وگو با ما ضمن تأکید بر ضرورت مقابله با کرونا، در عین حال معتقد است که این ویروس، ناخواسته موجب انسجام بیشتر میان اعضای خانواده شده است. ماحصل گفت‌وگوی ما با این کارشناس را در ادامه می‌خوانید.

ناراحتی، استرس، مهارت تحلیل و تفکر انتقادی، مهارت حل مسئله، به صورت جدی نبرداخته‌اند و جای ویدئو کلیپ‌های کوچک با این موضوعات در صدا و سیما و رسانه‌های تصویری همچون یوتیوب‌های شهری و فضای مجازی خالی است. باید بیاموزیم وقتی با موضوع و چالشی در مورد خانواده مواجه می‌شویم به جای خشمگین و عصبانی شدن و واکنش نشان دادن، ابتدا مشکلات را پذیرفته و تفکر انتقادی نسبت به موضوع در خانواده شکل گیرد.

جرو بحث‌ها و ناراحتی‌هایی که در ایام کرونا اغلب به گوش‌مان می‌خورد با دارا بودن مهارت‌های اعضای خانواده به خصوص پدر و مادر، فرصت بی‌بدیلی را برای ساخت و تربیت فرزندان برای پذیرش مسئولیت بزرگ‌تر در اجتماع پدید می‌آورد.

زمانی که فرزند در خانواده یاد بگیرد که گوشی برای نشینن داشته باشد اول یک پیام را درک کرده و سپس واکنش نشان دهد و پس از تحلیل تهدیداتی که بسیار زیاد بوده در عین حال فرصتی را ایجاد کرد که اعضای خانواده ایرانی با قرنطینه دور هم جمع شوند، با یکدیگر بهتر آشنا شوند، صدای یکدیگر را بشنوند و ارتباط سازنده‌تری برقرار کنند. نکته حائز اهمیت این است که زمانی تمام نیازهای ما داخل خانواده شکل

فرزندان در خانواده نیز برای اینکه صدای خود را به خانواده برسانند گاهی با خشم، عصبانیت، ناراحتی، دلپره، به‌شیطنت و به‌اشکال مختلف این توجه و نیاز به توجه را از والدین طلب می‌کنند. امروز می‌بینیم سیاست‌های دولت نیز به شکل شده که ساعت کاری کارمندان کم شده و گاهی به دلیل دورکاری ساعات‌های بیشتری را اعضای خانواده در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و این را می‌توان رجعت به خویشتن نام برد که در چند سال اخیر از دست رفته بود.

به خاطر دارم در دهه ۶۰ خانواده دور هم جمع می‌شدند یا یکدیگر صحبت و به هم توجه می‌کردند و تبادل پیام بین اعضای خانواده انجام می‌شد، این اتفاق علاوه بر اینکه باعث نشاط و شادایی می‌شد، خانواده را در گیر موضوعات فرزندان‌شان می‌کرد و از ذوق و هنر خود در سرگرم کردن کودکان و نوجوانان استفاده می‌کردند.

بعضی از اتفاقات گذشته‌اش در ایام نوروز سال جاری می‌دیدیم که کمی کم‌رنگ شده، اما فکر می‌کنم خانواده‌ها در این مدت و به دلیل کرونا بهتر توانستند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. البته مشکلاتی نیز در تعطیلات اجباری کرونا وجود داشت که به‌این‌نیز می‌پردازیم.

بحث عدم گفت‌مان‌سازی بین اعضای خانواده و توجه کردن به نیازهای یکدیگر یک مشکل جدی بود که بیماری کرونا این فرصت را ایجاد کرد تا خانواده‌ها مهارت‌های لازم برای ارتباط با هم داشته باشند و زیرشانه‌هایش را بگیرند. همه جا ساکت بود. انگار نه خانی به این دنیا آمده و نه خانی رفته است. چقدر تلخ است با سکوت بدرقه‌ات کنند. چقدر تلخ است به مونس زندگی‌ات سپرده باشی همه که از مزار دور شدند تو بمان. دیرتر بسو تا من کمتر می‌ترسم. اما حالا… حالا مونس شادی و غصه‌هایت از تو می‌ترسد. حتی روی دیدنت را ندارد. حتی نمی‌خواهد سقوط چهارم‌تری‌ات ته خانه ابدی را تماشا کند. هنوز نماز میت مانده، هنوز کسی تلقینش را نخوانده، اما همه تر کش می‌کنند. راستی دنیا عجیب جای عجیبی است و آدم‌هایی بس عجیب‌تر.

تا هستی برایت قصه عشق می‌خوانند و الهی برایت بمیرم و فدایت شوم از زبان‌شان نمی‌آفتد، اما همین که کرونا جانت را گرفت می‌شوی یار ملک‌الموت و همه‌ازت فراری می‌شوند و این غریبانه رفتن را دیدم و سوختم.

دلم خواست یک سیلی زگر شو پسرش بخوابم و فریاد بزنم د لاصمب کسی که داری در قبر می‌ذاریش پدرت است. تو را با شیره جان نپرورانده که حالا به مرده‌اش بی‌حرمت باشی و عزتیش را لنگ مال کنی، اما یک حسی در درونم جلوی این فریاد را می‌گیرد، سرم فریادی می‌کنش خفه‌شو. تو همانی که از پیکر بی‌صورت پدر به شلغی پناه بردی.

د

کرونا از دیدگاه من نگاه بازگشت

به خویشتن است، مهم‌ترین موضوع، نظام ارتباط بین اعضای خانواده است که به آن خدشه وارد شده و خانواده‌ها زمان زیادی را صرف یکدیگر نمی‌کردند و از مراقبت و توجه به یکدیگر غافل بودند و نیازهای یکدیگر را نادیده می‌گرفتند

کرونا از دیدگاه من نگاه بازگشت

به خویشتن است، مهم‌ترین موضوع، نظام ارتباط بین اعضای خانواده است که به آن خدشه وارد شده و خانواده‌ها زمان زیادی را صرف یکدیگر نمی‌کردند و از مراقبت و توجه به یکدیگر غافل بودند و نیازهای یکدیگر را نادیده می‌گرفتند

د

کودکان بی‌نظم و شلخته به خاطر ترس از کرونا، تمیز شدند و روی به رعایت بهداشت فردی آوردند و تغییرات زیادی در سبک زندگی‌شان پیش آمد. آنها اغلب مسواک می‌زنند تا با درد دندان مجبور نشوند راهی مراکز بهداشتی شوند یا بیشتر از خود مراقبت می‌کنند تا مبادا مجبور به رفتن نزد پزشک شوند. کودکان دچار وسواس شدند. عده زیادشان آنقدر الکل به دست‌هایشان اسپری کرده‌اند که دستشان پینه بسته است، شستن مکرر و طولانی دست‌ها و ترس مدام از همراه داشتن ویروس که اغلب به حمام‌های پایایی و طولانی انجامید

برابر کردند. حالا اکثر آنها بعد از گذشت پنج ماه از شروع کرونا یک کاربر حرفه‌ای و پای ثابت مصرف‌کنندگان اینترنت تبدیل شده‌اند. اکثر قریب به اتفاق بچه‌ها برای خودشان یک یا منتقد فیلم شده‌اند و هیچ فیلم جدیدی را در قاب تلویزیون و نه در برنامه‌های مجازی از دست نمی‌دهند. زیادی وقت فراغت، چشم آنها را به دیدن فیلم بزرگسالان و انواع و اقسام فیلم‌های سریال خانگی عادت داد.

آنها را با بحران روحی روبه‌رو می‌کنند. این کودکان در مواجهه با ترس دیگران برای برخورد با افراد کرونایی خانواده اغلب سرخورده شده و به شدت منزوی می‌شوند. از یک سو برای دیدن مادر یا پدر منع می‌شوند و از سوی دیگر فکر مرگ والدین بر هراس‌شان می‌افزاید و دچار اضطراب می‌شوند. البته این حس ترس و اضطراب در تمام کودکانی که والدین‌شان مجبور به کار در محیط بیرون از خانه هستند، به خوبی مشهود بوده و فقط نمایش شدت و ضعف دارد.

■ اما درس‌های کرونا برای والدین و بچه‌ها

کرونا اگر چه خانواده‌های زیادی را به دردمسالی انداخت و با مشکل جدی بیکاری مواجه کرد، اما کودکان سرمست از بیشتر بودن پدرها در کنارشان تجربه به پدر ماندن را به خوبی لمس کردند. کودکان زیادی در این روزها کشف کردند که تنها هستند و بیش از هر وقت دیگری از والدین درخواست خواهر یا برادر کردند تا در شرایطی مشابه قرنطینه کرونا تنها نباشند و روزگار را آسان‌تر سپری کنند. والدین هم رنج تنهایی فرزندان را بیش‌تر از قبل درک کردند و دانستند مسائلی نظیر تنهایی کودکان جدی‌تر از اندیشه‌های مالی برای فرزند دوم است.

کودکان بی‌نظم و شلخته به خاطر ترس از کرونا، تمیز شدند و روی به رعایت بهداشت فردی آوردند و تغییرات زیادی در سبک زندگی‌شان پیش آمد. آنها اغلب مسواک می‌زنند تا با درد دندان مجبور نشوند راهی مراکز بهداشتی شوند یا بیشتر از خود مراقبت می‌کنند تا مبادا مجبور به رفتن نزد پزشک شوند. کودکان دچار وسواس شدند. عده زیادشان آنقدر الکل به دست‌هایشان اسپری کرده‌اند که دستشان پینه بسته است، شستن مکرر و طولانی دست‌ها و ترس مدام از همراه داشتن ویروس که اغلب به حمام‌های پایایی و طولانی انجامید.

به همان اندازه تلخ



د

همه جا ساکت بود. انگار نه خانی به این دنیا آمده و نه خانی رفته است. چقدر تلخ است با سکوت بدرقه‌ات کنند. چقدر تلخ است به مونس زندگی‌ات سپرده باشی همه که از مزار دور شدند تو بمان. دیرتر برو تا من کمتر بترسم. اما حالا…

امروز موقع کار، صورت نداشته پدرم یاد آمد و حسرتی که سال‌ها بر دلم ماند برای دوباره دیدنش. شاید آن دنیا پدری میانسال را با سلام و صلوات غسل دادیم و برایش دعا کردیم، به جای همه بدرقه‌چی‌های صوری، برایش دعا کردیم و آرزوی مغفرت. نه خبری از آب زمزم بود و نه خاک تربتی که بخوادهن روی بدنش بگذارند. غریب بود و تنها. مثل آدمی که تازه به دنیا آمده و هیچ‌کس این دنیا ناشناخته را نمی‌شناسد ودلش می‌خواهد در بدو ورودش بزند زیر گریه. هر چه او را شستیم صورت پدر آمد در ذهنم، شستیم و کفن کردیم.

^[1] ماه‌های متمادی است که به دلیل شیوع کرونا مدارس و مراکز آموزشی تعطیل و محیط‌های کار نیز شیفتی شده‌اند