

به نام دوست

روزهای قرنطینه فرصتی برای بهبود روابط صمیمانه با کودکان

دکتر منصوره کریم زاده، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، مدیرگروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان
رئیس انجمن مطالعات کودکان پیش از دبستان ایران

اواخر زمستان 1398 دنیا با ویروس ناخوانده‌ای مواجه شد که کم کم شایع شد و خیلی سریع همه‌ی جهان را فرا گرفت و چهره‌ی جدیدی را به دنیا بخشید، چهره‌ای که زیبا هم نبود. بعد از این مهمان، کم کم مردم را در شهر و خیابان با پوشش‌هایی از ماسک و دستکش و نگرانی‌هایی که بابت اپیدمی این ویروس داشتند مشاهده می‌کردیم و به جایی رسید که بیشترین شهرها و کشورهای دنیا مبتلا شدند و شهرها به سمت قرنطینه شدن پیش رفتند و کم کم باعث شد که خانواده‌ها و کودکان در خانه بنشینند و خانه نشین شوند تا بلکه بتوانند با این ویروس مبارزه کنند.

شیوع این ویروس مصادف شد با سنت زیبای قدیمی به نام نوروز. درنوروز 1399 با نوروزی مواجه شدیم که با خیلی از نوروزهای گذشته متفاوت بود. سنت ما از قدیم الایام در نوروز این بود که به دید و بازدیدهای اقوام برویم و از حال یکدیگر با خبر شویم، سنتی که شاید دیدار حداقل یکبار در سال را برای ما با همه مشغله کاری فراهم می‌کرد. اما شرایط پیش آمده باعث شد که این دید و بازدیدها لغو شود و سنتی که به نام سنت صلهرحم از آن یاد می‌کردیم به جا آورده نشود و جمع‌های خانوادگی کوچک‌تر و کوچکتر گردد به ویژه که بسیاری از ما در زندگی معمولی و روزمره‌مان آنقدر درگیر حرفه و مشاغلمان بودیم که خیلی فرصت نداشتیم این سنت دیرینه را در طول ایام سال انجام دهیم و دل خوش به دیدار در ایام عید نوروز بودیم.

چگونه خانه نشینی در ایام شیوع کرونا ویروس را به فرصتی برای تقویت روابط خانوادگی تبدیل نماییم؟

امروزه سبک زندگی آپارتمانی در کلان شهرها و زندگی در فضاهای کوچک فی نفسه شرایط خاصی را برای کودکان و فعالیت هایشان ایجاد کرده است. از سوی دیگر شیوع بیماری کوید 19 کودکان را از حضور در پارک ها و فاصله گرفتن از فضاهای بسته خانه های آپارتمانی هم به ویژه در تعطیلات دوران قرنطینه و ایام نوروز محروم کرده است و آنها را مجبور کرده است که در خانه باقی بمانند.

لیکن خانه نشستن و خانه نشین شدن فرصت خیلی خوبی هست که تا بتوانیم این تهدید را به یک فرصت تبدیل کنیم و تلاش نماییم تا روابط خانوادگی در جمع کوچکمان را مجدداً تقویت کنیم و از نواربدهی خودمان را با کودکانمان و با اعضای خانواده بهبود ببخشیم. به جای اینکه دائماً مقابل تلویزیون بنشینیم یا دائماً در تلفن های همراهمان با برنامه های مختلف خودمان راسرگرم کنیم و یا به دنبال اخبارهای درست و نادرست و گاه متناقضی باشیم که بسیار آزرنده هستند، فرصتی را ایجاد کنیم تا با اعضای خانواده، کنار هم و با بهره مند شدن از برنامه های جدید، اوقات جدید و لحظات جدیدی را خلق کنیم و رابطه هایمان را از نوباسازی و تقویت نماییم. پس روزهای قرنطینه در عین حال که ممکن است روزهای سختی باشد اما میتواند فرصتی باشد تا برای کودکانمان وقت بیشتری بگذاریم، ارتباط بهتری برقرار کنیم و بیشتر آنها را بشناسیم.

انتخاب بازی ها و سرگرمی هایی که بتواند رابطه ی ما را با فرزندانمان تقویت کند کار سختی نیست. می توانیم با استفاده از خلاقیت خودمان با مراجعه به بازی های سنتی مان، بازی هایی که در قدیم و وقتی که خودمان کودک بودیم و با بزرگ ترها و یا با هم سن و سال های خودمان بازی می کردیم را برای فرزندانمان بازتعریف بکنیم. بازی هایی مثل دوز، ماروپله، منچ، گل یا پوچ، قایم با شک، یک قل دو قل، بازی هایی نمایشی، پانتومیم، بازی های اوریگامی، ساختن کاردستی، بازی هایی با ساخت تکه های کاغذ و سایر روش ها.

استفاده از بازی‌هایی که در واقع امکانات و لوازم خیلی کمی نیاز دارند، بازی‌هایی که با مواد دورریختنی در خلنه تهیه می‌شوند، قصه‌گویی، خواندن کتاب، بازی‌های فکری، و سایر بازی‌هایی که کم به فراموشی سپرده شده‌اند را مجدداً احیا کنیم و خودمان را با کودکان سرگرم کنیم تا از یک سوی با ایجاد فضایی شاد و توأم با آرامش، دور هم بودن را و لذت با هم بودن را دوباره تجربه نماییم و بهتر بتوانیم این روزها را سپری کنیم و رابطه‌ی خودمان را با فرزندانمان بیشتر از قبل تقویت کنیم. و از سوی دیگر کمک کنیم تا هم نگرانی‌هایشان کمتر شود و هم بهتر بتوانند به استرس‌های حاصل از این ایام و اخباری که دائماً از گوشه و کنار رسانه‌ها دریافت می‌کنند فائق آیند.

حواسمان باشد که این روزها ممکن است کودکان مان بیش از اندازه و استاندارد درگیر بازی‌های رایانه‌ای و آنلاین باشند اما باید دقت کنیم که فرصت و وقت زیادی صرف اینگونه بازی‌ها نکنند. بازهای رایانه‌ای در عین اینکه خلاقانه و نوآورانه هستند اما می‌توانند آسیب‌هایی را هم در پی خودشان داشته باشند. بنا براین بر استفاده از بازیهای مجازی توسط کودکان مدیریت و نظارت نماییم.

فراموش نکنیم که این روزها کودکان ما اخبار ناخوشایند زیادی را از گوشه و کنار دریافت می‌کنند. این اخبار ناخوشایند می‌تواند آرامش و امنیت آنها را به خطر اندازد. مراقب باشیم، کودکان قدرت درک این مسائل را به اندازه‌ی بزرگسالان ندارند و ممکن است دچار اضطراب و استرس شوند و این تجربه‌های تلخ آسیب‌زا، آینده‌ی آنها را مورد تهدید قرار دهد و اختلالات زیادی را برایشان در آینده بوجود بیاورد. اختلالاتی از قبیل: اختلال در خواب، اختلال ترس و اضطراب فراگیر، ناخن جویدن، شب ادرای، کابوس‌های شبانه، اضطراب جدا شدن از خانواده، بیماری‌های روان‌تنی و یا آسیب‌ها دیگر. حتی برخی از کودکان دچار ترس و غم و عصبانیت و خشم می‌شوند و گاهی ممکن است به دنبال رفتارهای تلافی‌جویانه باشند و یا خیلی‌هایشان نگران باشند که چرا نمی‌توانند هیچ کاری انجام بدهند و هیچ کاری از آنها ساخته نیست.

بنابراین والدین می‌توانند با ایجاد یک رابطه‌ی صمیمانه و فضای امن روانی در منزل به کودکانشان کمک کنند تا بتوانند با استرس‌ها، نگرانی‌ها، احساس‌ها و تجربه‌های ناخوشایند در این روزهای کرونایی کنار آیند و فرصت مناسبی را برای بازترمیم روابط بین فردی در خانواده محیا سازند.