

مدرسه ، کرونا و کودکان

رزیتا داوری آشتیانی

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



بحران جهانی

- پاندمی کووید ۱۹ بزرگترین اختلال را در سیستم های آموزشی در دنیا ایجاد کرده است
- **۱/۶ میلیارد** آموزش گیرنده در بیش از ۱۹۰ کشور تحت تاثیر قرار گرفته اند (۹۴٪ دانش آموزان کل دنیا)
- این بحران مشکلات آموزشی قبلی را نیز در افراد آسیب پذیرتر نظیر روستاییان، پناهندگان و افراد با ناتوانی های جسمی و ذهنی را تشدید کرده است

• بسته شدن مراکز آموزشی اثراتی فرای مسایل آموزشی نیز داشته است نظیر:

- عدم دسترسی به مواد غذایی در مدارس
- عدم توانایی والدین برای کار کردن خارج از خانه
- افزایش خطر خشونت خانگی
- کاهش ارتباطات اجتماعی
- کاهش فعالیت های جسمانی



- در کودکانی که از سطح اجتماعی اقتصادی پایینی برخوردارند مشکلاتی وجود دارند از قبیل:

- ✓ عدم دسترسی به وسایل دیجیتال
- ✓ عدم مهارت والدین در استفاده از ابزارهای دیجیتال و نظارت بر آموزش مجازی فرزندان
- ✓ نداشتن یک اتاق ساکت و آرام برای شرکت در کلاس ها

امتیازات آموزش مجازی

- دسترسی به فایل تدریس
معلمان و تکرار آن برای
یادگیری بیشتر
- انعطاف پذیری بیشتر زمانی و
مکانی
- به صرفه بودن
- محیط آرام و راحت تر
- بالا رفتن مهارت های
تکنولوژی معلمین و دانش
آموزان



مشکلات آموزش مجازی

- به تاخیر انداختن بیشتر کارها مثل تاخیر در گوش دادن به فایل آموزشی ضبط شده

- نیاز به مهارت زیاد مدیریت زمان

- کاهش ارتباطات اجتماعی

- نیاز به مسؤولیت پذیری بیشتر

- آشنایی زود هنگام کودکان با فضای مجازی

خطرات ورود به دنیای مجازی برای کودکان در دوران کرونا

• حدود ۶۰٪ از کودکان ۸-۱۲ سال در معرض این خطرات هستند
از جمله:

- ✓ قلدری مجازی
- ✓ اعتیاد به بازی های آن لاین
- ✓ رفتارهای جنسی آن لاین
- ✓ اخبار جعلی

مشکلات شایع تحصیلی

- کاهش تمرکز در کلاس های غیر حضوری که نظارت مستقیم معلم وجود ندارد
- تشدید عدم تمرکز در نوجوانانی که سابقه اختلال بیش فعالی دارند
- عدم حضور در کلاس های مجازی در آنها که با تعطیلی مدارس سیکل خواب و بیداری آنها به هم خورده
- افزایش اضطراب در کودکان و نوجوانانی که دسترسی به اینترنت محدود دارند و نگران از جا ماندن در کلاس هستند
- افزایش اضطراب در مورد بحرانی که اتفاق افتاده و باعث کاهش تمرکز می شود

DQ (Digital Intelligence)

- هوش مجازی یعنی مجموع توانایی های شناختی، هیجانی و اجتماعی که منجر به رفتار منطقی و تصمیم گیری درست هنگام استفاده از ماشین های دیجیتال می گردد
- بنابراین یک سری توانایی هایی برای استفاده از تکنولوژیهای مجازی باید وجود داشته باشد
- متأسفانه گاهی مهارت فرزندان از والدین و حتی معلمان در تکنولوژی دیجیتال بیشتر است

اثرات بیماری کووید روی کودکان از نگاه والدین (نتایج یک مطالعه کیفی در کودکان مبتلا به اختلالات روانپزشکی) بهار ۹۹

- بهتر شدن بیماری زمینه ای
- بدتر شدن بیماری زمینه ای
- پیدایش عادات رفتاری جدید

بهتر شدن بیماری زمینه ای

- در کودکان با اختلالات اضطرابی نظیر اضطراب جدایی و ترس اجتماعی **نرفتن به مدرسه و بودن در کنار اعضای خانواده** باعث آرامش بیشتر و از بین رفتن نشانه های اضطرابی شده است

بدتر شدن بیماری زمینه ای

- عدم دسترسی به سیستم درمانی برای تهیه داروها و در نتیجه قطع آنها
- تردید در ادامه درمان ها در شرایط تعطیلی مدارس
- محدودیت های شرایط قرنطینه و افزایش مشکلات رفتاری به ویژه در کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی
- ترس از ابتلا به کرونا و تشدید اضطراب و وسواس زمینه ای

پیدایش مشکلات رفتاری جدید

- وابستگی (اعتیاد) به اینترنت و دنیای مجازی
- تعارض بیشتر با خواهر و برادران
- تعارض بیشتر با والدین و تشدید سوء رفتار والدین
- بی نظمی و عدم رعایت قوانین قبلی خانه
- تغییر عادات روزانه

آیابنیازی به برنامه های آموزشی ساختار یافته وجود دارد؟

• ارائه برنامه روزانه توسط مدرسه شامل :

✓ برنامه کلاس های آنلاین هر روز

✓ زمان مطالعه دروس

✓ زمان طرح سوالات دانش آموزان

✓ زمان ارائه تکالیف

آیا حضور یک فرد بزرگسال در خانه به همراه فرزندان در زمان آموزش‌ها الزامی است؟

- سن کودک
- شاغل بودن والدین
- سابقه تحصیلی فرزند
- وجود اختلالات روانپزشکی در فرزند

راهکارهای افزایش تمرکز در کلاس درس توسط معلمان

- حضور و غیاب
- آزمون های آن لاین
- پرسش و پاسخ کلاسی
- تعامل دوطرفه در کلاس
- استفاده از شکل ، نمودار یا کلیپ در آموزش
- اختصاص زمان جداگانه برای سوالات دانش آموزان
- استفاده از تشویق

- در شرایط بحران که ممکن است کودکان با استرس هایی نظیر بیماری اطرافیان ، نگرانی در مورد سلامت خود و یا والدین و شنیدن اخبار ناگوار روبرو هستند، **حجم تکالیف نسبت به شرایط عادی کاهش داده شود**

آمادگی برای آموزش آن لاین برای معلمان

- تکنولوژی (کامپیوتر، موبایل، پلت فرم مناسب، خط اینترنت مناسب، میکروفون و گوشی هندزفری و..)
- محیط (دما، نور، زمینه، میز و صندلی، سر و صدا و مرتب بودن desktop)
- محتوای آموزشی (اسلاید، کلیپ های ویدئویی، PDF....)

راهکارهای بالا بردن تمرکز در کلاس برای دانش آموزان

- آرامش خود را حفظ کنید
- محرک های جانبی را کم کنید
- از یکی از والدین بخواهید که در زمان نیاز در دسترس و در کنار شما باشد
- در زمان کلاس از راه رفتن و یا خوردن امتناع کنید

راهکارهای بالا بردن تمرکز در کلاس برای دانش آموزان

- لباس متناسب بپوشید
- در محیط مناسبی کلاس خود را شروع کنید
- روتین ثابتی داشته باشید
- زمان خود را مدیریت کنید
- از چشم های خود محافظت کنید

تغییرات در بیماران مبتلا به اختلال بیش فعالی کمبود توجه

- آسیب پذیری بیشتر به دیسترس های ناشی از بحران
- مشکلات رفتاری بیشتر
- عدم توجه به رعایت مسائل بهداشتی
- **بی نظمی در حضور در کلاس های مجازی و عدم انجام تکالیف**
- افزایش مشکلات رفتاری و عدم تمرکز به دلیل **قطع داروها** توسط خانواده ها به علت عدم دسترسی به پزشکان و یا احساس عدم نیاز به دلیل تعطیل بودن مدارس

توصیه به والدین کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال بیش فعالی عدم توجه

- در صورتی که فرزندشان مورد شناخته شده اختلال بیش فعالی و تحت درمان دارویی است **حتما در شرایط بحران نیز دارو را ادامه دهند** (حتی در صورت تعطیلی مدارس)

- در صورت افزایش مشکلات رفتاری، سرخود دوز دارو را بدون مشورت با پزشک افزایش ندهند

توصیه به والدین کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال بیش فعالی عدم توجه

- در شرایطی که به دلیل پاندمی ها قرنطینه برقرار است و کودکان با محدودیت در بیرون رفتن از منزل روبرو هستند بهتر است تعطیلات دارویی **اخر هفته حذف شود** و هر روز دارو به کودک داده شود

- از سرویس های مداخلات فرزندپروری که خدمات خود را به شکل مجازی ارائه می دهند برای بهبود رفتار فرزند خود استفاده کنند

نوجوانان با سابقه عدم تمرکز و بیش فعالی

- مشخص کردن **بهترین مکان** برای درس خواندن
- **تقسیم تکالیف** و دروس خواندنی به قسمت های کوچکتر
- استفاده از **برگه لیست** کارهایی که برای روز بعد باید انجام دهد
- استفاده از **تایمر** برای مدیریت زمان
- تشویق به ورزش کردن و انجام **فعالیت های فیزیکی** مطابق با شرایط
- اختصاص زمان هایی برای **سرگرمی های گروهی**

مسیر پیش رو در آینده:

برنامه های تلفیقی آموزش سنتی و مجازی

به امید روزهای بدون کرونا

