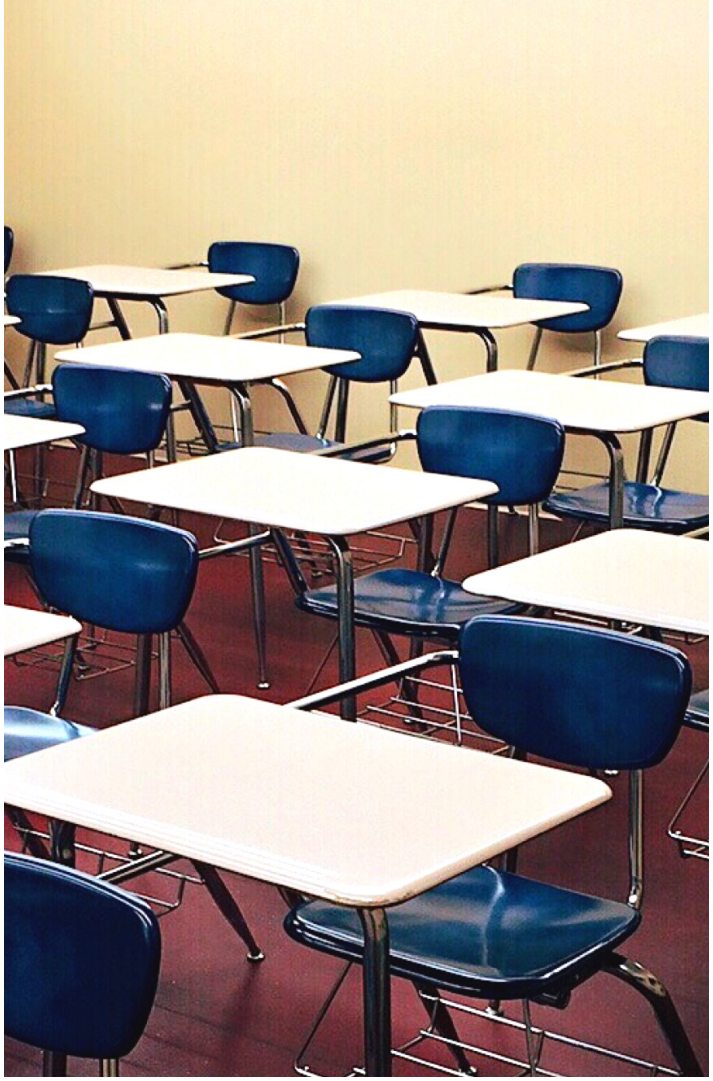

بحران همه گیری ویروس کووید 19 (کرونا)

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

فعالیت های آموزشی مدارس در بحران ها

بازگشت به تحصیل

گردآوری:

دکتر منصوره میرزاده

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

از سر گیری فعالیت های تحصیلی

هنگامی که بحرانی اتفاق می افتد، خواه زلزله و سیل باشد یا تصادف و بیماری، روال های معمول زندگی بهم می ریزد. در این شرایط برای ایجاد آرامش و احساس امنیت ضروری است، افراد و کودکان هرچه سریع تر به روال عادی برگردند. یکی از این روال های مهم در زندگی مدرسه رفتن و تحصیلی است.

در بحران همه گیری ویروس کرونا، مدارس در بیشتر نقاط دنیا از جمله کشور ما تعطیل شده است.

برقراری کلاس های درس به شیوه ای دیگر، کودک را از سردرگمی و آشفتگی در خواهد آورد و به شکل گیری احساس امنیت در کودک کمک خواهد کرد. ولی انجام اینکار باید با در نظر گرفتن تمهیدات خاصی باشد که در عین حال به سلامت روانی کودک آسیب نزند.

چه زمانی فعالیت تحصیلی را شروع کنیم؟

بحران های شدید و بلایا، مثل زلزله، سیل و همه گیری بیماری ها، از مراحل مختلفی تشکیل می شوند که هر مرحله ویژگی خاص خود را دارد.

در مرحله حاد سلامت جانی یا روانی به شدت به خطر می افتد. در این مرحله بر اساس نوع بحران، مهمترین اقدام تامین نیازهای اساسی مثل خوراک، پوشاک و امنیت جسمی و روانی است.

در مرحله دوم بحران که پس از دستیابی به یک امنیت نسبی شروع می شود، جبران آسیب ها و برقراری روال های عادی زندگی از جمله بازگشت به تحصیل اولویت پیدا می کند.

از سر گیری روال عادی زندگی در بحران ها، استرس را کاهش می دهد

کمک به کودک برای شروع فعالیت های درسی

از کودک در مورد تمایل اش برای از سر گرفتن فعالیت های تحصیلی سوال کنید:
سؤالات القا کننده نپرسید. مثلا نپرسید! "دوست نداری درس بخوانی؟"

به او فرصت دهید افکارش را بیان کند

در شرایط بحران کودکان ممکن است به دلایل مختلفی تمایل به درس خواندن نشان ندهند. نگرانی برای ابتلا به بیماری یا مرگ اطرافیان و یا احساس هایی مثل غم، اندوه، بی حوصلگی و ... عواملی هستند که تمایل آنها را برای درس خواندن را کاهش می دهند.
اجازه دهید کودک راجع به نگرانی هایش صحبت کند و اینکه درباره ی از سرگیری فعالیت های مدرسه چه احساسي دارد؟ و اگر قرار باشد در این موارد با همکلاس هایش صحبت کند، در مورد احساسات و افکارش چه خواهد گفت؟
ممکن است نگران باشد که دوستانش را دیگر نبیند، جایگاه ممتازش را در کلاس از دست بدهد، اگر قرار است بصورت مجازی آموزش بگیرد، خوب یاد نگیرد و ...

اجازه دهید سوالاتش را بپرسد

بسیاری از افراد برای کاهش اضطراب کودکان سعی می کنند راجع به موضوعات نگران کننده صحبت نکنند و اگر کودک سوالی می پرسد، نه تنها پاسخ مشخصی نمی دهند که موضوع گفتگو را هم عوض می کنند.

این نوع برخورد کمکی به کودک نمی کند و برعکس او را در وضعیت ابهام و اضطراب نگه می دارد. فرصت دادن برای طرح سوالات، به او اجازه خواهد داد تا نگرانی ها، ابهامات و تخیلات ترسناکش را مطرح سازد و برای کاهش آنها کمک بگیرد.

اگر کودک فکر می کند که موفقیت اش مثل قبل نخواهد بود و یا احساس عدم امنیت می کند، خوب است که به او گوش دهید و کمک کنید تا افکارش را برون ریزی کند و به سوالات وی پاسخ های واقعی و قابل درک بدهید.

با اینحال برخی کودکان نیز نگرانی خاصی را ابراز نمی کنند. در این موارد آنها را برای صحبت تحت فشار قرار ندهید.

احساسات او را تصدیق، و با آرامش، اطمینان بخشی کنید

پیش از آن در مورد چگونگی از سر گیری فعالیت های تحصیلی با وی صحبت کنید، به کودک نشان دهید که قادرید نگرانی اش را درک و دلیل آن را بفهمید.

همچنین می توانید به او اطمینان دهید که اگر مشکلی وجود داشته باشد، همه چیز با دقت مورد بررسی قرار می گیرد تا مشکلات شناسایی و رفع شوند. این کار ضمن اینکه به کودک اطمینان می دهد که نگرانی هایش برای دیگران اهمیت دارد، اعتمادش را نیز به شما افزایش می دهد.

احساس امنیت را افزایش دهید

در بحران همه گیری ویروس کرونا اقدامات لازم مراقبتی، مثل ماندن در خانه، رعایت بهداشت و .. را انجام و روش های محافظتی برای پیشگیری از ابتلا را به کودک آموزش دهید و او را آگاه سازید که شرایط امن و تحت کنترل است.

در مورد سایر نگرانی ها هم اطمینان دهید که علاوه بر والدین، معلمان، مشاوران و ...، عاشق آن ها هستند و به آن ها کمک خواهند کرد.

استرس ها را کاهش دهید

ممکن است کودک مضطرب، عصبی، پرخاشگر و بیش از حد وابسته یا نیازمند توجه باشد، از این وضعیت تعجب نکنید. بلکه سعی کنید با محبت و آرامش پذیرای او باشید، ضمن اطمینان بخشی و حفظ روال ها، اگر کودک نگران امور مدرسه است، با ایجاد برنامه ای منظم و ساختار مناسب به کودک در انجام تکالیف کمک کنید.

به نشانه های غیر کلامی هیجان ها توجه کنید

در مورد کودکانی که راجع به نگرانی هایشان صحبتی نمی کنند، به نشانه های غیر کلامی و زبان بدنی آنها توجه کنید.

به عنوان مثال پسر هفت ساله ای ممکن است در مورد بحران ویروس کرونا سؤال نکند و حرفی نزند، اما تصاویر یا اخبار را دیده و شنیده باشد. شما ممکن است متوجه شوید که عادات خواب و غذا خوردنش تغییر کرده است، در این صورت حتی اگر خودش هم تمایلی نشان نمی دهد، بهتر است در این مورد با او صحبت کنید. در این شرایط مکالمه را از موضوعات مورد علاقه اش شروع کنید و گفتگو را ادامه دهید تا بتدریج نگرانی هایش را بیان کند.

از معلمان و مشاوران کمک بگیرید

به هنگام انجام فعالیت های تحصیلی، اگر کودک استرس، نگرانی یا اضطراب داشت، معلمان می توانند از طریق تشویق وی به صحبت راجع به نگرانی هایش به او کمک کنند.
آنها همچنین می توانند کودک را آگاه سازند که چنانچه سوال یا نگرانی دارد با افراد مورد اعتماد مثل پدر و مادر، معلم، مشاور، روانشناس مدرسه و ... درمیان بگذارد.
وقتی کودک در مورد نگرانی هایش با آنها صحبت می کند، لازم است با احساس او همدلی کنند و به کودک نشان دهند که متوجه نگرانی های او هستند و به او کمک خواهند کرد.
اگر امکان دارد، شرایطی فراهم گردد که کودک، با معلم و سایر همکلاسی ها از طریق شبکه های اجتماعی، بطور منظم در روز معینی از هفته و ساعت مشخصی از روز ارتباط داشته باشد تا هم در مورد تکالیف درسی بحث و تبادل نظر گردد و هم ارتباط اجتماعی با همکلاسی ها و معلم برقرار شود که این امر می تواند به بهبود روحیه کودک کمک کند.

بدیهی است در این شرایط وارد نمودن استرس های تحصیلی به کودک مثل دادن تکالیف زیاد و داشتن انتظارات غیر واقعی از او، آسیب زا خواهد بود. به کودک اطمینان دهند که چنین انتظاراتی ندارند.

در مواردی که استرس کودک زیاد یا همکاری وی کم است می توانید با متخصصین سلامت روان مشورت کنید.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

تلفن: 55409495
www.iacap.ir
https://www.instageram.com/iacap2
https://t.me/IACAP
https://twitter.com/iacap_ir

فعالیت های آموزشی مدارس در بحران ها

بازگشت به تحصیل

بحران همه گیری ویروس کووید **19** (کرونا)

دکتر منصوره میرزاده