

یک مشاور خانواده در گفت و گو با پانا:

کرونا را از کودکان پنهان نکنید؛ غول هم نسازید

سمنان (پانا) - یک مشاور خانواده گفته است که از کرونا هیولا و غول برای کودکان نسازید که منجر به پیامدهای منفی فراوانی نظیر اضطراب، استرس، افسردگی و حتی شاید شب ادراری در آنان می‌شود.

این روزها هر جا که پا می‌گذاریم حرف از کرونا ویروس جدید است که نگرانی و دلهره‌زا و نگرانی‌ای نسبتی بر جامعه حاکم کرده؛ بر این اساس باید همه کارشناسان مشاوره و راهنمایی، به این مسئله و بار منفی موجود دقت داشته باشند و ضمن بیان مکرر راه‌های پیشگیری از بیماری کرونا، همه را با روش‌های معقول به آرامش و امید دعوت کنند و به راهکارهای موجود جهت ایجاد شادی و نشاط و دوری از روزمرگی و افسردگی در این دوران بین اعضای خانواده به خصوص کودکان و نوجوانان بپردازند.

از این رو، ما نیز به سراغ یکی از اعضای هیئت علمی گروه مشاوره و راهنمایی استان سمنان رفتیم تا ببینیم در این ایام چه توصیه‌هایی برای اعضای خانواده دارد.

علی محمد نظری، دکترای مشاوره خانواده در گفت‌وگو با پانا با بیان اینکه خانواده در جوامع سنتی همواره در کنار هم به واژه خانه، معنا می‌بخشید و فرزندان در کنار والدین، زندگی سرشار از موفقیت و دلگرمی را تجربه می‌کردند، گفت: جریان پر شتاب مدرنیته، روز به روز اعضای خانواده را از هم دور کرد و خانه، به محلی برای اقامت و استراحت تبدیل شد. به طوری که شاید روزها می‌گذشت و خانه، یک خانواده را در کنار هم درک نمی‌کرد.

وی افزود: ویروس کرونا اگر چه آسیب‌های زیادی را به اقتصاد و سلامت جامعه وارد کرد، اما اگر نیمه پر لیوان را هم ببینیم، فواید و تجاربی داشته که چیدمان دوباره خانه و خانواده در کنار هم یکی از آنهاست.

او ادامه داد: ماندن جوان و نوجوان در خانه؛ مستلزم فراهم کردن فضایی شاد و به‌دور از یکنواختی است، اما متأسفانه در این خانه‌های آپارتمانی حتی بچه‌ها نمی‌توانند بازی کنند. جوان و نوجوان باید با دنیای بیرون در ارتباط باشند. اگر بخواهیم به‌یک باره و بدون برنامه‌ریزی فرزندان را در خانه نگه داریم، در روان او تاثیر می‌گذارد. چه بسا که تاکنون هم این خانه‌نشینی ممتد بر کودکان اثر گذاشته است، اما این وضعیت توسط والدین باید مدیریت شود.

این مشاوره خانواده با عنوان این مطلب که والدین همواره الگوی فرزندان خودند؛ پس بروز هر گونه نگرانی از وضع موجود، سبب اضطراب در فرزندان خواهد شد که راهی برای مستعد شدن به سمت جذب ویروس کرونا است، بیان کرد: فرزندان در محیط خانواده باید آرامش را در بطن زندگی احساس کنند. در غیر این صورت باید شاهد و منتظر پیامدهای روانشناختی باشیم.

نظری خاطرنشان کرد: شاید برخی خانواده‌ها ادعا کنند که در این مدت بچه‌ها افسرده می‌شوند، اما این دوره کاملاً مقطعی و آنچه مهم است نوع رو به رو شدن با این پدیده است.

او اظهار کرد: این روزها که شیوع کرونا سبب شده تا اقشار مختلف مردم در خانه بیشتر بمانند به ویژه کودکان و نوجوانان تحمل این اوضاع برایشان تا حدودی مشکل است، اما روی آوردن به ورزش نه تنها اوقات آن‌ها را پر می‌کند، بلکه از سویی زمینه‌ساز تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از سویی دیگر کاهش استرس را به دنبال دارد.

این عضو هیئت علمی گروه مشاوره و راهنمایی با بیان اینکه برای انجام فعالیت های ورزشی نیاز نیست که به سالن برویم، بلکه ورزش های متنوعی از جمله زانو بلند، طناب زنی و بازی؛ های فکری همچون شطرنج و دوز را می توان در خانه انجام داد، عنوان کرد: ورزش مداوم و با برنامه، روحیه و قوای جسمی را تقویت می کند و این یکی از بهترین و مؤثرترین راه؛ ها برای کاهش استرس و در نهایت تقویت سیستم ایمنی بدن در کنار یک تغذیه مناسب است.

نظری عنوان کرد: به طور قطع همه با هم و در کنار اعضای خانواده خود می؛ توانیم با شادابی و نشاط، به اطرافیان خود انرژی ببخشیم و علیه کرونا متحد شویم.

او همچنین با اشاره به اینکه برای ایجاد نشاط و افزایش روحیه در بین افراد خانواده، یکی از بهترین راه ها، انس گرفتن با کلام الله مجید است، ادامه داد: در این راستا پوشش؛ هر خانه ایرانی یک محفل قرآنی؛ در حال شکل گیری است تا بتوانیم خانه های خودمان را تبدیل به یک محفل قرآنی کنیم و دلیل آن این است که در روایات آمده هر زمانی که بلایا به سمت شما می آید، انس خود را با قرآن بیشتر کنید.

این مشاوره خانواده، جمع شدن اعضای خانواده و تلاوت قرآن را امری مغتنم شمرده و بیان کرد: جمع شدن افراد خانواده و تلاوت قرآن و حتی حفظ قرآن کریم باعث می شود که روح و قلب ما لذت و نشاط پیدا کند و این نشاط بر جسم ما نیز اثر مطلوب خواهد داشت.

خانه؛ نشینی؛ فرصت خوبی برای احیای گفت؛ وگو در خانواده

نظری خاطرنشان کرد: کودکان نیز یک قشر آسیب؛ پذیر در این دوره هستند. آنها می؛ توانند اضطراب و تشویش را در وجودتان حس کنند، بی؛ آن که مستقیماً به آن اشاره؛ کنید. متوجه اوضاع روحی کودکان باشید. از این موضوع آگاه باشید که گوشه؛ گیری، بهت، سکوت یا بی؛ خوابی و بی؛ اشتها؛ غیر عادی کودکان نیاز به پیگیری دارد. پس، از صحبت کردن و ابراز هیجان و ترس افراطی نزد کودکان خودداری کنید.

او در ادامه به توصیه؛ هایی برای دوران در خانه ماندن اشاره کرد و گفت: می؛ توانید این تجربه؛ سخت را به یک دوره می خانواده؛ تبدیل کنید. البته از غر زدن و دائم گله و شکایت کردن بپرهیزید و اگر همیشه عادت داشته؛ اید که تند و با عجله کارها را انجام دهید و لحظه؛ ای وقت فکر کردن و با خود ماندن یا با خانواده بودن را نداشته؛ اید، این تجربه ممکن است برای شما یک فرصت به شمار آید.

این عضو هیئت علمی گروه مشاوره و راهنمایی افزود: پرانرژی باشید و به کارها و روال زندگی تا آنجا که ممکن است تنوع دهید. چرا که خوابیدن و دنبال کردن اخبار مربوط به کرونا یا صرفاً تماشای تلویزیون، نتیجه؛ ای جز بی؛ حوصلگی و بی؛ تابی نخواهد داشت. فراموش نکنید که این وضعیت نیز گذرا و موقتی است و قرار نیست تا همیشه خانه؛ نشین شوید؛ بنابراین موقتی بودن شرایط را به خودتان یادآور شوید و برای لذت؛ بردن از لحظه؛ حال برنامه؛ ریزی کنید.

بیماری را از کودکان پنهان نکنید

نظری خاطرنشان کرد: این بیماری را از کودکان پنهان نکنید و طوری رفتار نکنید که هیچ اتفاقی نیفتاده است، بلکه به زبان کودکان و ساده با فرزندان در مورد آن حرف بزنید. همچنین، نحوه شستن دست؛ ها، ماسک زدن و راه؛ های پیشگیری دیگر را به آنان آموزش دهید. بهتر است در این کار برایشان الگو باشید و کارهایی مثل شستن دست؛ ها را در زمان؛ هایی مشخص با هم انجام دهید. همچنین استفاده از بازی، شیوه بسیار مناسبی برای این کار است.

نظری ادامه داد: نکته مهم این که از کرونا هیولا و غول برای کودکان نسازید که منجر به پیامدهای منفی فراوانی نظیر اضطراب، استرس، افسردگی و حتی شاید شب اداری در آنان شود. برای این کار نیاز است که پدر و مادر اول برای خودشان از کرونا غول نساخته باشند و به جای توجه به شایعات، واقعیات مربوط به این بیماری و شیوه؛ های جلوگیری از آن را فرا گرفته باشند.

این مشاور بیان کرد: به فرزندان اطمینان&ZWNJ; خاطر دهید که از آنها حمایت می&ZWNJ; کنید و جلوی این بیماری مثل کوه پشتشان هستید و نگران هیچ چیز نباشند. این اطمینان خاطر، تاثیر روانی بسیار ارزشمندی برای آنها دارد. همچنین لازم است تاکید کنم، این دوره، فرصت بسیار خوبی است که در اختیار خانواده و کودکان باشید، با کودکان بازی کنید، با هم فیلم ببینید، تکالیف مدرسه را مرور کنید و تفریحات مناسب و لذت&ZWNJ; بخشی در کنار هم داشته باشید تا کودک خلأ پارک، سینما، مهد کودک یا مدرسه را احساس نکند.

نظری ادامه داد: اگر شماره تلفنی از دوستانش دارد، اجازه دهید روزی یک&ZWNJ; بار با آنان تماس بگیرد تا دلتنگ هم نباشند و درد دل کودکانه داشته باشند. بچه ها زبان همدیگر را بهتر می&ZWNJ; فهمند. همچنین با توجه به سیستم ایمنی ضعیف کودکان، بهتر است نسبت به بروز علائم در این افراد حساس باشید و به محض مشاهده علائم این بیماری، بهتر است فوراً با یک پزشک مشورت کنید.

او در پایان گفت: طی این مدت که توفیق اجباری حاصل شده تا بیشتر کنار خانواده باشید، سعی کنید برای همسرتان همسری و برای فرزندان پدری و مادری کنید و این فرصت را غنیمت بدانید؛ چون دیر یا زود مثل قبل از کرونا، روزمرگی به سراغمان خواهد آمد.