



سیزدهمین جلسه آموزش خانواده خانم دلبرنسب با عنوان «چالشهای دوران کرونا در خانواده»

سیزدهمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۹۹/۰۹/۲۶ با حضور سرکار خانم دلبرنسب با موضوع چالشهای دوران کرونا در خانواده به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. جلسه با تلاوت آیاتی از کلام ا... مجید آغاز گردید. سرکار خانم دلبرنسب مطالب زیر را بیان نمودند:

چگونگی مواجهه با شرایط کرونا در خانواده:

- آنچه مسلم است در این فرایند بیشترین نقش در ارتقای سلامت روان افراد خانواده و دانش آموزان در مواجهه با شرایط سخت پیش رو برعهده مشاوران و متخصصین روانشناختی می باشد.
- تدوین پروتکل های مختلف درخصوص چگونگی تعامل صحیح و کارآمد اعضای خانواده، چگونگی افزایش سلامت روان از جمله کاهش استرس افسردگی، امید به آینده، یادگیری کنترل خشم در مواجهه با آموزش فرزندان، ورزش در خانه و... از ضرورت های این بخش است.

دغدغه های اصلی برای والدین در ارتباط با فرزندان:

- نگرانی از وضعیت تحصیلی فرزندان به ویژه برای محصلان سال آخر مدرسه و در آستانه کنکور سراسری
- سردرگمی در شیوه های تعامل با خانواده گسترده
- نگرانی از چگونگی مواجهه صحیح با وحشت و اضطراب دانش آموزان در مواجهه با ویروس
- کاهش تحرک اعضای خانواده و احتمال افزایش بیماری هایی چون افسردگی، چاقی، فشار خون و... به واسطه کاهش تحرک
- ناتوانی برای برنامه ریزی فعالیت های تحصیلی دانش آموزان در خانه
- احتمال افزایش اختلالات روحی و روانی در بین افراد خانواده به علت تغییر سبک زندگی

آسیب های روانی احتمالی

- استرس
- افسردگی
- اضطراب و پرخاشگری در این شرایط
- حفظ سلامت روان اعضای خانواده در شرایط موجود
- احتمال افزایش اختلافات خانوادگی و تاثیر آن بر روحیه دانش آموزان

آسیب های روانی احتمالی

- کاهش آستانه تحمل افراد و اعضای خانواده ها
- ترس از تداوم این وضعیت و مبهم بودن شرایط پیش رو

آسیب های روانی احتمالی

- ✓ درماندگی
- درماندگی ناظر به شرایطی است که فرد از هر نوع بهبود امور و کنترل خود بر آنها ناامید می شود و به سرخوردگی و استیصال تن می دهد. درخصوص بحران کرونا این احتمال وجود دارد که افراد بعد از مدتی و با مزمن یا بدخیم شدن بحران کرونا، نسبت به رعایت اصول بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی بی توجه شده خشم درونی برایش ایجاد بشه و احساس شکست و ناتوانی که موجب پیچیده تر شدن شرایط برای خود و دیگران شوند.

- ❑ خانواده و جامعه باید رعایت چه مواردی را در صدر توجهات خود قرار دهند؟
- ❑ عدم ارائه اطلاعات مستند از مجراهای رسمی در حین شیوع کرونا چالش جدیدی را در شیوع این بیماری برای مردم ایجاد کرد و در این میان لازم بود یک یا چند مرجع رسمی برای اطلاع رسانی صحیح و مستند در خصوص کرونا معرفی شوند تا از ایجاد این چالش برای جامعه، دانش آموزان و خانواده‌های آنها جلوگیری شود و مردم در این میان دچار سرگردانی نشوند.
- ❑ آنچه که امروز تامین آن برای جدا نماندن دانش آموزان از فضای آموزشی مدرسه در بستر خانواده نیاز است این است که بتوانیم تاب آوری را به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم برای مقابله این بحران‌ها بالا ببریم.
- ❑ در وضعیت کنونی خانواده‌ها باید چه راهکاری را پیش بگیرند؟
- ❑ برای افزایش تاب آوری استفاده از تجربیات افراد مجرب یک امر مهم و ضروری است تا بتوان در وضعیت بحرانی، مقابله بهتری با این اتفاق داشت و این امر باعث می‌شود با وجود اتفاقات متفاوت به خوبی به اهداف خود برسیم؛ همچنین استفاده از پتانسیل فضای مجازی برای آموزش می‌تواند از دیگر راهکارهای مقابله با این شرایط باشد.
- ❑ شیوع بیماری کرونا چه تبعاتی بر روند آموزش و تحصیل دانش آموزان داشته است؟
- ❑ از حدود یک ماه قبل از عید نوروز سال ۹۸ بیماری کووید ۱۹ مثل خیلی از چالش‌هایی که به صورت طبیعی و غیر طبیعی مانند سیل، زلزله و بیماری‌هایی مثل وبا، تیفوس و آنفلوانزا در زندگی با آن‌ها مواجه هستیم شرایط نامطلوبی را برای زیست انسانی ایجاد کرد که همراه با ایجاد شوک برای افراد جامعه و خانواده بود و در این بین دانش آموزان و کودکان را بیش از بقیه تحت تأثیر قرار داد.
- ❑ رویکردی که از آغاز شیوع این بیماری مطرح شد بحث جدا سازی بود، یعنی کسانی که به این بیماری دچار شدند از افراد مصون و دورمانده از این بیماری جدا شدند که این شرایط یکی از پیامدهای مثبتی که داشت کاهش شیوع ویروس کرونا بود، ولی پیامد منفی آن دور ماندن دانش آموزان از محیط مدارس بود و طبق آخرین آمار و نتایج پژوهش‌ها حدود ۱,۵ میلیارد دانش آموز در جهان به دلیل پیامدهای ناشی از شیوع کرونا از مدرسه و تحصیل محروم شده‌اند.
- ❑ یکی از عوارض قرنطینه خانگی دور ماندن دانش آموزان از فضای مدرسه بود و شیوع بیماری کرونا و قرنطینه باعث شد زندگی کودکان و نوجوانان محدود شود اما به هر صورت این قرنطینه باعث کنترل بیماری شد، ولی محدودیت‌هایی که برای نوجوانان ایجاد شد در بلندمدت پیامدهای منفی زیادی خواهد داشت.
- ❑ این شرایط مشخصاً چه اثراتی بر زندگی نوجوانان داشته است؟
- ❑ یکی از چالش‌هایی که وجود دارد زمان طولانی وجود این ویروس است و موضوع قرنطینه برای یک یا چند روز نبوده و می‌بینیم که حدود یک سال از شیوع ویروس می‌گذرد و هنوز شیوع این بیماری کنترل نشده و به طور کلی زمان طولانی قرنطینه خانگی مکانیزم زندگی را تغییر داد و باعث کاهش روابط رو در روی دانش آموز و گرایش افراطی به حضور در فضای مجازی توسط نوجوانان شده است.
- ❑ خستگی دانش آموز، کاهش روابط بین فردی، کم خوابی یا پر خوابی، چاقی مفرط، ایجاد مشکلات شناختی، ایجاد مشکلاتی در حافظه فعال، به هم ریختگی و بی‌نظمی، کم تحرکی و کاهش فعالیت بدنی از دیگر پیامدهای شیوع ویروس کرونا در جامعه و تأثیر آن بر زندگی دانش آموزان و نوجوانان است که همه آنها باعث محدود سازی این قشر و ایجاد محدودیت‌هایی در زندگی آنها شده است.
- ❑ این موارد باعث شده استرس دانش آموزان افزایش پیدا کند و با اینکه اغلب این دانش آموزان شیوه‌های خودمراقبتی را بلد نبودند این آموزش‌ها به آنها داده نشد و این امر خود یک درد سر دوباره برای والدین بود؛ وجود افرادی که به دلایل بیماری‌های زمینه‌ای یا کهولت سن، بیشتر در معرض ابتلای این بیماری بودند باعث شد استرس نوجوانان و دانش آموزان در برخی خانواده‌ها دو چندان شود.
- ❑ کاهش خروج از خانه یکی از مهمترین راهکارهای اتخاذ شده برای مقابله با ویروس کرونا می باشد. لذا شاهد افزایش حضور فیزیکی اعضای خانواده هسته ای (قرنطینه خانگی) در کنار یکدیگر بوده ایم.
- ❑ این محدودیت علی رغم ایجاد فرصت های جدید برای ارتقای روابط خرد اجتماعی درون نهاد خانواده با توجه به تغییرات متعدد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی که منجر به کاهش تعاملات و گفتگوهای درون خانوادگی شده است،

دارای ملاحظاتی است که عدم مدیریت در ست آن، خود می تواند آ سیب ها و م سائل متعددی را در کوتاه مدت و به ویژه بلندمدت دامن زند.

□ در توضیح این مطلب باید اشاره کرد که در شرایط قرنطینه خانگی، نداشتن مهارت و دانش کافی در راستای ایجاد سازگاری با شرایط جدید، مدیریت احساسات، فضا و برقراری تعامل صحیح جهت رفع نگرانی های شکل گرفته، خود می تواند برای خانواده ایرانی چالش هایی ایجاد کند.

نیازهای اساسی و مستقیم انسان در زندگی

□ نیاز بقا

○ شرایط فعلی، کرونا این نیاز را دست کاری کرده، بدین صورت که آیا زنده می مانم، سالم می مانم، آیا شرایط جسمانی من مراقبت می شود؟

□ نیاز به عشق و تعلق

○ عده ای هستند که مرا دوست دارند و حاضرند کاری برای من بکنند. عده ای را من دوست دارم و به آنها کمک خواهم کرد.

□ نیاز به آزادی

○ بدین صورت که فرد بر اساس باورهای ذهنی خودش محدوده ای را برای آزادی عمل خودش در نظر می گیرد. البته قطعاً آزادی در انسان سالم مبتنی بر مسئولیت پذیری است. یعنی به هر سمتی برای آزادی نمی رود. اگر آزادی اش موجب صدمه به مرز آزادی دیگری شود آن را متوقف می کند. اما انسان ناسالم مرز آزادی اش را به دلخواه خودش تعریف می کند و تا هر جا بخواهد اعمال می کند.

□ نیاز به قدرت

○ فرد احساس بکند که عده ای از وی حرف شنوی دارند و برایش احترام قائل هستند و بوا سطره این احترام و ارزش به او اجازه عرض اندام و مطرح شدن می دهند.

□ نیاز به تفریح، بازی، مسافرت و نظایر آن

○ در شرایط کنونی کرونا این وضعیت را کاملاً تحت تاثیر قرار داده است. مردم رستوران نمی روند، گل نمی خردند، دیدارها و بازی های دسته جمعی قطع شده است والی آخر. بنابراین کسب و کارها بهم ریخته و افرادی که باید اجاره خانه یا مغازه را پرداخت کنند و چک و قسط و قرض دارند این تنش ها را به خانه می برند

شناخت نیازهای متقابل اعضای خانواده

□ اگر اعضای یک خانواده میزان نیازهای یکدیگر را نشناسند به مشکل بر می خورند. بنابراین برای پاسخ به این پنج نیاز اولیه خانواده ها باید روش هایی را انتخاب کنند که این نیازها در آن افراد برآورده شود و بهترین روش این است که به ارتباط درست تکیه داشته باشیم. یعنی شیوه های ارتباط و مذاکره درست را باید مطالعه کرده و مد نظر قرار دهیم.

□ اقدامات لازم برای بهبود وضعیت روانی دانش آموزان توسط والدین

□ خانواده می تواند انواع روش های مستقیم و غیر مستقیم را پیدا کرده و با درایت رفتار کند. به عنوان مثال وقتی والدین با بچه های کم سن تر مشغول بازی های ساده ای مثل یک قل دو قل می شوند یا اسم-شهر-میوه بازی می کنند یعنی هم نیاز تفریح بچه را برآورده می کنند و هم نیاز عشق و تعلق او را و هم جو مناسب عاطفی را برای فرزند خردسال خود در خانه فراهم می کنند.

□ در چنین شرایطی اثرات متغیرهای ناخوشایندی مانند کرونا کمرنگ تر می شود. والدین باید دانش آموزان خود را درک کرده و فرزندان نیز باید والدین خود را بدرستی درک کنند تا مشکلات کمتر شود. از سوی دیگر اگر ذهن بچه یا هر عضو خانواده از طریق دوستان یا رسانه ها و شبکه های مجازی به خاطر بیماری کرونا دچار تشویش شد باید از مهارت های زندگی کمک بگیرند.

ضرورت همراهی والدین برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان

- ❑ در شرایط آموزشی غیرحضور و مجازی که مدارس به سمت خانه‌ها رفتند، شاهد همکاری و همراهی بیشتر والدین در امور آموزشی دانش‌آموزان هستیم که ضرورت دارد تا والدین در بحث ارتقای سلامت روان و مباحث پی‌شگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه در بحث خودمراقبتی و خودکنترلی در فضای مجازی با ما همکاری کنند زیرا در فضای موجود بیش از هر وقت دیگری همکاری و همراهی والدین را نیازمندیم.
- ❑ در شرایط آموزشی تعریف هوش از صرف "آی کیو" تغییر کرده و به کسی که بتواند با شرایط جدید خود را وفق دهد و با زندگی را برای خودش ایجاد کند اطلاق می‌شود.
- ❑ بهم خوردن تعامل و تعادل روانی و به نوعی تهدید بهداشت روانی دانش‌آموزان به دلیل خانه نشینی و به نوعی عزلت‌گزینی در خانه برای تحصیل و دور ماندن آنها از فضای تعاملی مدرسه را نیازمند مراقبت‌ها و تمهیدات ویژه کرده
- ❑ **ضرورت آموزش قوانین و ضوابط حضور در فضای مجازی**
- ❑ پس باید به آگاهی و آموزش قوانین و مقررات برای این افراد که به اجبار و اجتناب ناپذیر تمام آموزش و دنیای پیش‌روی آنها ست بر مبنای استفاده از فضای مجازی است بپردازیم.
- ❑ استفاده از هر ابزار و وسیله جدید نیازمند آموزش قوانین و مقررات، ضوابط، تعهدات و نظارت‌های خاص آن است، بی‌نظارتی برای انسان مضر است بویژه در فضایی که تمام زوایای رفتاری افراد پنهان است.

نکات مثبت فضایی کروناپی و یاد آور شدن صمیمیت از یاد رفته در عصر تکنولوژی

- ❑ افزایش ارتباط والدین و فرزندان و شریک شدن خانواده در بحث آموزش از دیگر نکات مثبت این روزهای سخت کروناپی است چراکه والدین حتی به ناچار باید زمان بیشتری را با فرزندان بگذرانند.
- ❑ شرایط کروناپی موجب تغییر در همه رفتارهای اجتماعی ما شده است، باید این واقعیت را بپذیریم که در شرایط کاملاً متفاوتی قرار داریم و باید رفتارهای متفاوت از خود نشان دهیم.
- ❑ تا سال گذشته به دانش‌آموزان گفته می‌شد مهمترین معیار موفقیت تحصیلی خودشان هستند و تلاش‌های فردی آنها موجب می‌شود در یادگیری عملکرد بهتری داشته باشند اما امروز این تلاش‌های فردی باید مضعف شود و صد برابر کار یادگیری بر عهده دانش‌آموزان است بنابراین اعضای خانواده باید کمک کنند تا دانش‌آموز در یک فضای آرام و بدون تنش و به دور از استرس درس بخواند و یادگیری داشته باشد.
- ❑ کرونا موجب شد خانواده‌ها بیشتر گرد هم بنشینند و گفت‌وگو کنند، آنها وظیفه دارند بیشتر با هم باشند و فضای مدرسه را از حیث تعاملی، ارتباطی و یادگیری مهارت‌ها در منزل برای دانش‌آموزان مهیا کنند دورهم نشینی‌های خانوادگی را یکی از روش‌های یادگیری به ویژه برای فرزندان میباید اعضای خانواده وقتی در کنار هم هستند، سعی کنند توجه به گوشی و تلویزیون نداشته باشند و بیشتر به حرف‌های یکدیگر گوش کنند و برای بازی کردن با کودکان وقت بگذارند.
- ❑ از آنجایی که فضای مجازی به یکی از بخش‌های مهم یاددهی و یادگیری تبدیل شده است، در گذشته والدین نسبت به استفاده دانش‌آموزان از فضای مجازی حساسیت‌های بیشتری داشتند اما اکنون باید سیال رفتار کنند و متناسب با موقعیت برای فضای مجازی برنامه‌ریزی داشته باشند.
- ❑ تعامل کلیدی‌ترین واژه در فرآیند یاددهی و یادگیری است به طوریکه در گذشته فضای تعاملی بین دانش‌آموزان و معلمان و محتوای آموزشی بیشتر بود و یاددهی و یادگیری را آسان‌تر می‌کرد اما اکنون والدین باید این فضای تعاملی را بر عهده‌دارند.
- ❑ والدین و معلمان باید دانش‌آموزان را درگیر یادگیری یاری کنند، امروز باید تکالیف هدفمندتر به دانش‌آموزان داده شود و آنها را وادار به چالش و اکتشاف کرد

چالشهای دوران کرونا در خانواده

چهارشنبه ۹۹/۹/۲۶

ساعت ۱۸ الی ۱۹:۳۰

مترجم خانم دلبرنسب

فاطمه خواجه وندی

در مورد آسیب های فضای مجازی به نظرتون بهترین راهکار چی هست .میشه راهنمایی کنید لطفا

سارا مدبری فر

دینا...

هلیا حاتمی

درمورد کنترل خشم توضیح بیشتر میدید؟