



اختلال بیش فعالی نقص توجه

در شرایط قرنطینه خانگی ویروس کرونا، کودکان مبتلا به اختلال نارسائی بیش فعالی نیز مثل سایر کودکان باید در منزل نگهداری شوند. پس امکان رفت و آمد آنها و تخلیه انرژی این کودکان میسر نیست.

اغلب خانواده های دارای چنین کودکی، در معرض گستره وسیعی از عوامل استرس زا قرار دارند. درگیر کردن کودک در تهیه و انجام یک لیست فعالیت روزانه کمک می کند که کودک با کلیه فعالیت هایی که در روز باید انجام دهد، آشنا شود و روند زندگی او مختل نشود. در ضمن چون خودش در تهیه لیست دخیل بوده، احساس الزام بیشتری برای انجام آن کند.

از آنجایی که این کودکان در مدیریت و تخمین زمان نقص دارند برای آن که به او نشان دهید زمان انجام کاری تمام شده است، از ساعت زنگ دار یا یادآورهای تلفن همراه استفاده کنید تا فرزندان مدت زمان طولانی به کاری مشغول نشود.

به دلیل اینکه کودکان بیش فعال، خواب کم و به هم ریخته ای دارند برای آنها برنامه خواب منظمی طراحی کنید چون خواب نامناسب باعث خستگی و بی حوصلگی آنها می شود به همین دلیل سعی کنید زمان تلویزیون دیدن را به خصوص در ساعات قبل از خواب کاهش دهید، مصرف کافئین را کم کنید و قبل از خواب فعالیت های جسمانی تحریک کننده را انجام ندهید. برای این کودکان وسیله ای پیدا کنید تا انرژی کودک را خنثی کرده و ذهن آنها را آرام کند.

چون کودکان بیش فعال باید زیاد بدوند و بازی کنند انجام فعالیت هایی مثل کمک کردن در آشپزی، تماشای تلویزیون، تمیز کردن خانه و یا انجام بازی های فکری مثل پازل، جورچین و... باعث می شود تا ذهن کودک درگیر شود. همچنین بازی هایی مانند شطرنج، معما، بازی های ساختنی و... نیز از سری بازی های نشستی جذاب برای بچه های بیش فعال است.

اگر کودک برای انجام این بازی ها انگیزه ندارد، می توانید با آنها رقابت کنید. مثلاً با هم مسابقه دهید و ببینید چه کسی می تواند در ۵ دقیقه پازل بچیند، یا چه کسی می تواند بیشترین رنگ را در نقاشی خود استفاده کند. علاوه بر بازی، گوش دادن به موسیقی نیز یک ورزش ذهنی عالی برای کودکان و وسیله ای برای به آرامش رسیدن آنهاست. به طور کلی موسیقی آرام، راه حلی فوق العاده برای آرام کردن مغز کودکان بیش فعال است. در هیچ شرایطی کودک را به خاطر فعالیت زیاد تنبیه بدنی نکنید. شاید تنبیه بدنی و کتک زدن به طور موقتی رفتار نامناسب را قطع کند اما به کودک آموزش نمی دهد که چه کاری درست است و باید به جای رفتار نامناسب خود انجام دهد.

از طرف دیگر با تنبیه بدنی به کودک پرخاشگری را آموزش می دهید. در واقع به او یاد می دهید وقتی عصبانی هستی، می توانی بزنی. همچنین با تنبیه بدنی رابطه بین والدین و کودک مخدوش می شود.

اختلال اوتیسم

اختلال اوتیسم مشکلات زیادی را برای رشد کودک در حیطه های مختلف رشد (شناختی، اجتماعی، عاطفی) ایجاد و کودک و خانواده را دچار انواع چالش ها می کند. خانواده های کودکان اوتیسم سال های زیادی را به خاطر نگاه سنگین جامعه در قرنطینه هستند و این روزها قرنطینه ای دوباره را با شیوع ویروس کرونا تجربه می کنند؛ خانواده هایی که با روش های آموزش این کودکان به صورت تخصصی آشنا نیستند و قرنطینه دوباره کودکانشان در روند رشد آنها تاثیرگذار خواهد بود.

بسیاری از کودکان اوتیسم به دوره های کاردرمانی نیاز دارند که در خانه قابل انجام نیست. همچنین انرژی این کودکان در خانه تخلیه نمی شود و نیاز به آموزش همراه با بازی دارند. اگر تا پیش از بیماری کرونا روند زندگی کودک اوتیسم این بود که در ساعت منظمی از خواب بیدار شود و سر ساعت معینی بخوابد، باید تلاش کرد همین شرایط را به گونه ای دیگر برای او فراهم کرد، مثلاً اگر کودک ساعت ۱۲ شب می خوابد و ۱۰ صبح بیدار می شود، باید سعی کرد هر روز این شرایط تکرار شود تا کودک به آن عادت کند.

به دلیل همه گیری ویروس کرونا چیزی که آنها را تهدید می کند این است که ممکن است دست خود را به سطوح بزنند یا اسباب بازی های ضد عفونی شده را در دهانشان بگذارند. پس لازم است حواس خانواده ها به این موضوع باشد و اگر رفت و آمدی به بیرون ندارند، در استفاده از شوینده ها و سواص به خرج ندهند تا مبادا خطری این کودکان را تهدید کند.

دقت کنید و سواص زیاد، خانواده ها را دچار اضطراب می کند و این استرس به کودکان منتقل می شود و آنها را تهدید می کند و حتی ممکن است آنها را دچار شب ادراری و بد خوابی کند. خانواده های این کودکان باید وظایفشان را تقسیم کنند و همه بار مراقبت از کودک اوتیسم بر دوش یک نفر نباشد و دیگر اعضای خانواده نیز کارهای آموزشی و سرگرمی مربوط به او را برعهده بگیرند. بهتر است والدین نگران آموزش کودکان اوتیسم که به دلیل شرایط این روزها عقب افتاده است نباشند و با لذت در کنار آنها زندگی کنند. توانبخشی مبتنی بر خانواده و بازی هایی که مبتنی بر حضور والد و کودک است و پایه آموزش به کودکان طیف اوتیسم است از طریق تلویزیون و گوشی همراه و در ارتباط با معلم او یک فرصت مناسب برای چنین خانواده هایی است.



خطر قرنطینه خانگی طولانی مدت برای کودکان

داشته باشند. البته با حفظ همه نکات بهداشتی. ارتباط های مجازی هم راهکار دست یافتنی تری است. کودکان می توانند با دوستان و نزدیکان خود تماس هایی از طریق فضای مجازی داشته باشند. این روزها خوشبختانه تماس های تصویری بسیار رایج شده و می تواند برای تقویت مهارت ارتباط گیری به کودکان کمک کند و تا حدی آنها را از خطرات احتمالی مصون دارد.

دومین آسیب احتمالی برای کودکان در ایام قرنطینه، اختلال در قوه تخیل و تجسم است. به هر حال به دلیل قرنطینه، کودکان مجبور شده اند روزهای طولانی در فضای محدود و یکنواخت خانه بمانند آن هم در شرایطی که از رفت و آمد هم منع شده اند؛ برای همین ممکن است تخیل آنها آسیب ببیند. بنابراین توصیه می شود حتما والدین برای کودکان کتاب بخوانند، قصه بگویند یا با جان بخشیدن به عروسک ها و برگزاری نمایش عروسکی قوه تخیل کودکان را تحریک

به طور کلی در قرنطینه خانگی، دو خطر کودکان را تهدید می کند. یکی از آنها اختلال در ارتباطات اجتماعی و دیگری اختلال در قدرت تخیل است. یکی از مهم ترین عواملی که باید در کودکان به ویژه کودکان سه تا شش سال تقویت شود، گسترش ارتباط است.

طیف اختلالات ارتباطی، بزرگ ترین چالش روانی بچه ها در دوران کنونی شناخته شده است. قرنطینه خانگی، کودکان را از هر ارتباط حضوری و مکالمه با دوستان، هم سن و سالان، همکلاسی ها و حتی اقوام منع کرده است به همین دلیل احتمال آسیب به ارتباطات اجتماعی کودکان وجود دارد که البته والدین می توانند شدت آن را به حداقل برسانند. برای مثال بهتر است سعی کنیم با رعایت فاصله، در برخی روزها، فرصت ارتباطات حضوری کودکان را فراهم کنیم. در صورت امکان کودکان می توانند در پارکینگ یا حیاط خانه که خلوت و تمیز باشد با دوستان هم سن و سال خود دیداری



آینده داشته باشند، در این سن تمرین می کنند. براساس مطالعات، بسیاری از افراد موفق، در سنین بزرگسالی شغلی را دارند که در سنین کودکی آن را بازی و تمرین می کردند. این یعنی بازی و رویاپردازی تا این حد برای کودکان مهم است.

کنند. والدین در بازی های این چنینی از کودکان بخواهند که مشارکت داشته باشند و آنها هم با استفاده از تخیلشان قصه بسازند. اهمیت بازی برای کودکان زیر دبستان به این است که آنها می توانند حرفه و شغلی را که قرار است در