



۱۴

عبور از کرونا در مدرسه

فصل جدید گردهمایی ربات ها

۱۵

پشت پرده تخریب بافت تاریخی شیراز

۱۶

زندگی

یکشنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۰ :: شماره ۶۰۸۴



حق با شماست

info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#مترو-محدودیت

عنادی از تهران:

با توجه به تغییر ساعات طرح ترافیک و کاهش محدودیت های کرونایی، متروی تهران باز هم بسیار شلوغ و مکان مناسبی برای شیوع مجدد کرونا شده است.

#خطوط-ایستگاه

لیاقی از تهران:

تاخیر در تکمیل و راه اندازی خطوط و ایستگاه های متروی شهر تهران باعث ازدحام در خطوط دیگر شده است. لطفاً به این موضوع رسیدگی شود.

#کمسیون-اسنپ

سمیعی از تهران:

کمسیون اسنپ بیش از ۲۵ درصد است و این موضوع باعث شده بسیاری از رانندگان بعد از سوار کردن مسافر، درخواست را لغو کنند.

#زمان بندی-فیلم

عنایت زاده از بابل:

ساعت ۹ شب که تمام خانواده در خانه حضور دارند، تلویزیون فیلم هایی را که دارای صحنه های خشن است و هشدار گره سنی مشخصی دارد، پخش می کند. در این مواقع چگونه باید بچه ها را از دیدن این فیلم ها منع کنیم؟ بهتر است رسانه ملی در زمان بندی پخش این فیلم ها تجدید نظر کند.

#روشنایی-چهار دانگه

صفری از اسلامشهر:

روشنایی منطقه گلدسته چهار دانگه بسیار کم است و بیشتر مواقع تاریک است و امنیت شهروندان در خطر است. لطفاً رسیدگی شود.

#کمبود-دارو

زارع از مازندران:

داروی استیمدیت ۲۰ که تولید داخل نیز دارد در بازار به سختی پیدا می شود. این در حالی است که این دارو برای کودکان بیش فعال اهمیت بالایی دارد و حتماً باید مصرف بشود. آن قدر که در صورت رسیدگی نکردن مسؤولان می تواند برای آینده کودکان، اثرات مخربی داشته باشد.

#سیگار-علاءالدین

باقری از تهران:

استعمال سیگار در پاساژ علاءالدین باعث آزار و آذیت شهروندان و مشتریان حاضر در این پاساژ می شود. بهتر است مدیریتی در این باره صورت بگیرد.

#سرما-حمایت

فرهاد شریفی از سنندج:

با کاهش دما شاهد این هستیم که افراد بی سرپناه و کودکان کار در معابر شهر سختی زیادی را متحمل می شوند. از نهادهای حمایتی مانند سازمان بهزیستی تقاضا دارم به این افراد بیشتر رسیدگی کند.



لیلا شوقی

جامعه

حالا دیگر روی نگاه شیطننت آمیزشان هاله ای از ترس و نگرانی دیده می شود. این روزها از خنده های سرخوشانه و بی دغدغه شان خبری نیست، خنده ها زیر ماسک چند لایه خفه شده است. امروز به دلیل شیوع ویروس کرونا کمتر کودکی را می توان در پارک ها مشغول بازی دید. از حدود دو سال پیش کرونا این ویروس میکروسکوپی

📌 دوران کودکی

وقتی از کودکی سخن به میان می آید خیلی ها به یاد بچه ای که چهار یا پنج ساله است، می افتند. تعریف سن کودکی اما فراتر از اینهاست. سن کودکی به دوره تقسیم می شود. دوره اول برای افرادی تعریف می شود که در سنین دو تا شش سالگی قرار دارند. تعریف دوره دوم کودکی اما از شش تا ۱۲ سالگی است.

اگر فرزندان بین دو تا ۱۲ سال دارد، شما یک کودک در خانه دارید که باید مراقب اثرات کرونا بر او باشید.

📌 کودکی زیر سایه کرونا

دو تا شش سالگی و شش تا ۱۲ سالگی، دو دوره سنی است که اتفاقاً بسیاری از عادات و رفتارهای فردی در این سنین شکل می گیرد. اگر فرزندان در آینده مضطرب یا پرخاشگر شد، باید ریشه این رفتارها را در کودکی و در همین سنین جست وجو کنید. ماهیت ویروس کرونا و تصمیماتی که مدیران کشوری برای مدیریت و مقابله با کرونا در پیش گرفتند، مانند قرنطینه و آموزش آنلاین اثرات روحی زیادی را بر خانواده و کودکان ایجاد کرده است.

اگر گوشه گیری یکی از مهم ترین اثراتی است که ویروس میکروسکپی بر کودکان می گذارد، اگر فرزند شما در خانه مانند را به بیرون رفتن و ارتباط برقرار کردن با هم سن و سالانش ترجیح می دهد، باید بدانید که کودک شما دچار انزوا شده است. اگر فرزندان در سنین شش تا هفت سالگی قرار دارد، باید بدانید خطر ضعف در برقراری روابط اجتماعی در کمین اوست. کودکان از شش سالگی با قرار گرفتن در جمع دوستانشان مهارت های اجتماعی را یاد می گیرند.

قرنطینه خانگی و آموزش آنلاین اما فرصت یاد گرفتن مهارت های اجتماعی را از آنها گرفته است. به علاوه این که ترس از ابتلا به بیماری باعث شده آنها به یک انزوی خود خواسته پناه ببرند. برای فرزند شما که آموزش آنلاین دارد و فرصت بازی با دوستانش را در حیط مدرسه پیدا نمی کند، عجیب نیست که انزوا سراغش بیاید.

اضطراب: شنیدن کلمه ویروس کرونا اضطراب و ترس را با خود به همراه دارد. این حس برای بزرگسالان هم به وجود می آید. بنابراین ابتلا به اضطراب برای کودکان که

به کودکان افسردگی، گوشه نشینی و آموزش آنلاین هدیه داده و امکان ارتباط برقرار کردن با دوستان و همسالان و بازی دسته جمعی را از آنها گرفته است.

درست است که ویروس کرونا مستقیم و غیرمستقیم برای همه افراد جامعه مشکلات ریز و درشت زیادی ایجاد کرده است اما کودکان بیشتر از هر قشر دیگری متأثر از مشکلات کرونا بوده اند.

به همین دلیل است که به مناسبت روز جهانی کودک که دیروز ۲۹ آبان بود با

آسیب پذیرتر هم هستند، عجیب نیست. پس اگر دیدید دست فرزندان عرق می کند، تمرکز ندارد، اشتهايش کم شده، بد خواب است و تحریک پذیری اش بالا رفته باید بدانید او دچار اضطراب شده است. به اضافه این اضطراب یادگیری دروس در آموزش آنلاین می تواند از اثرات کرونا برای کودک شما که در سنین شش تا ۱۲ سال قرار دارد، باشد.

افت تحصیلی: تأثیر کرونا بر دوره دوم سن کودکی متوجه افت تحصیلی است. در سنینی که کودک شما باید در مدرسه حاضر شود اما به دلیل شیوع ویروس کرونا آموزش را به صورت آنلاین تجربه می کند. با آموزش آنلاین به وجود آمدن مشکلات تحصیلی عجیب نیست زمانی که ارتباط بین دانش آموز و معلم در پشت تصویر شیشه ای گوشی همراه دیده می شود و ارتباط کلامی و حسی از بین می رود.

📌 تأثیرات در بزرگسالی

تمام رفتارهایی که فرزند شما در بزرگسالی خواهد داشت نشأت گرفته از اتفاقات و احساساتی است که در کودکی تجربه کرده؛ بنابراین کودک شما در بزرگسالی ممکن است از اثرات «اختلال پس از حوادث» کرونا ننج ببرد و دچار وسواس رفتاری و فکری، افسردگی و اضطراب شود. اختلال پس از حوادث بعد از وقوع یک رویداد غیرمترقبه به وجود می آید و هم در کودکان و هم در بزرگسالان دیده می شود. در این اختلال ممکن است بعد از پایان حادثه ای، خاطره آن تا مدت ها با فرد باقی بماند و اثراتی را به همراه داشته باشد؛ اثراتی که به صورت رفتاری وسواس گونه یا حتی ترس همیشگی خود را نشان دهد.

📌 راهکارهای مهم

بسیاری از اثرات منفی که کرونا بر روان کودکان ایجاد کرده اجتناب ناپذیر است. شهروندان از تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم کرونا در امان نیستند، پس عجیب نیست کودک شما متأثر از اثرات کرونا باشد. با وجود این شما به عنوان پدر و مادر یا اولیای مدارس برای در امان ماندن کودکان از اثرات کرونا باید راه هایی را به کار بگیرید. این طور نیست با این روش ها تمامی اثرات منفی کرونا را از بین ببرید و به صفر برسانید اما تا حدودی می توانید از کودکان تان محافظت کنید.



کرونا دنیای زیبای کودکان را با محدودیت های جدی و تلخی رو به رو کرده است / عکس: پانا

مجتبی حورانی، مشاور خانواده و علیرضا تبریزی، روان شناس کودک درباره تأثیرات کرونا بر روان کودکان صحبت کرده ایم و از آنها درباره راهکارهایی برای از بین بردن مشکلات روحی و روانی شان با کمک اعضای خانواده و اولیای مدرسه پرسیده ایم.

گوشه نشینی، اضطراب و اختلال در برقراری ارتباط از اثرات بیماری کروناست. پس اگر کودکی در خانواده دارید و نگران اثرات منفی کرونا بر روحیات او هستید، خواندن این گزارش را از دست ندهید.

کمی باید همراه معلم باشید و برای بالا بردن سطح آموزشی فرزندان تلاش کنید. از معلم مدرسه بخواهید حداقل یک روز در هفته کلاس های درس را در فضای باز مثل حیاط مدرسه یا در پارک تشکیل دهد. آموزش حضوری می تواند به فرزندان کمک کند. هم با دانش آموزان دیگر در تعامل خواهد بود، هم مشکلات درسی اش را با دوستانش در میان می گذارد و هم در محیطی شبیه مدرسه می تواند حس حضور در مدرسه را تجربه کند.

بازی با کرونا: کودکان بازی کردن بسیاری از رفتاری های اجتماعی و خصایص اخلاقی را یاد می گیرند؛ این مهم اما با همبازی داشتن و در گروه بازی کردن، منتقل نمی شود پس اجازه دهید فرزندان با آسودگی بازی کنند.

کودکان را به پارک ببرید. به او توضیح دهید از خودش مراقبت کند و ماسک بزند. اجازه دهید او به اشیاء دست بزند. هر زمان که به خانه بازگشتید او را حمام کنید. تحقیقات نشان داده است ویروس از تماس با سطح دستهای آلوده منتقل می شود پس اجازه دهید فرزندان با آسودگی بازی کنند. از والدین آنها اجازه بگیرید و دوست کودکان را به عنوان مهمان و در خانه قبول کنید. اگر شرایط برقرار دوره می در بیرون از خانه را ندارید می توانید دوستان کودک تان را به خانه دعوت کنید. از والدین آنها اجازه بگیرید و دوست کودکان را به عنوان مهمان و در خانه قبول کنید.

آموزش کرونایی: آموزش آنلاین در فضای مجازی مشکلات زیادی را برای شما، اولیای مدارس و کودکان ایجاد کرده است. هر قدر هم که شما محیط خانه را برای فرزندان آماده کنید اما درس خواندن در مدرسه لطف دیگری دارد.

او در محیط مدرسه با همفکری دانش آموزان دیگر درس می خواند و بنابراین سطح یادگیری اش بالاتر از زمانی است که در خانه نشست.

سخت نگیرید. استرس آموزش آنلاین برای کودک شما زیاد است و همین می تواند باعث اضطراب های همیشگی او شود. شما این اضطراب را با سخت گیری بیشتر نکنید. از معلم فرزندان هم بخواهید فشار زیادی را به فرزندان وارد نکند. تعامل با معلم فرزندان می تواند برای بالا بردن سطح آموزش کمک کند. با او در ارتباط باشید و از مشکلات درسی کودکان بپرسید. در آموزش آنلاین یک طرف قضیه آموزش شما هستید و شما به عنوان بازوی

تشویق اعضای خانواده

به واکسیناسیون

حدود ۵۰ درصد از مردم کشور در برابر ویروس کرونا واکسینه شده اند و هر دو دوز واکسن خود را تزریق کرده اند با وجود این اما حدود ۲۲ تا ۲۳ درصد از ایرانی ها تمایلی به تزریق واکسن ندارند. این عدد می تواند عدد بزرگی باشد زمانی که بدانیم برای مدیریت ویروس کرونا لازم است حداقل ۷۰ تا ۸۰ درصد شهروندان واکسن تزریق کنند؛ بنابراین برای ترغیب شهروندان به تزریق واکسن لازم است راهکارهایی به کار گرفته شود. برنامه ریزی برای ترغیب واکسیناسیون نه از طرف دولت که از طرف خانواده اما موثرتر است. در ادامه با کمک مهری موسوی، مشاور خانواده راهکارهایی برای مجاب کردن نوجوانان و سالمندان ارائه داده ایم. نوجوانان: درست است که حدود ۷۴ درصد از دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال واکسن تزریق کرده اند. با وجود این اما ۲۶ درصد از جامعه دانش آموزان هنوز واکسن تزریق نکرده اند و شما به عنوان والدین می توانید آنها را مجاب به تزریق واکسن کنید. اجباری در کار نیست. می توانید از راه های تشویقی استفاده کنید. می توانید به او بگویید بعد از تزریق واکسن به او هدیه می دهید. لازم نیست که هدیه پیرید یا نه به او و دخره ای را به سینما ببرید یا نه به او و دخره ای که مدت ها از آن است، هدیه دهید. علم بهترین دلیلی را برای تزریق واکسن ارائه داده است. جدیدترین مقالات علمی از کاهش آمار مرگ و میر ناشی از کرونا پس از تزریق واکسن می گوید. بنابراین خواندن مقالات علمی یکی از راه های مناسب برای تشویق به تزریق واکسن کروناست. مقالات بی شماری درباره پیامدهای خوب و بد تزریق واکسن چاپ شده است. عمده مقالات علمی اما از اثرات مثبت واکسیناسیون می گوید و شما می توانید این راهکار را هم برای فرزندان تان و هم پدر و مادری که تمایلی به تزریق واکسن ندارند به کار بگیرید. از دوستان فرزندان افرادی که واکسن تزریق کرده اند بخواهید درباره واکسیناسیون با فرزندان صحبت کنند. نوجوانان حرف هم را بهتر می فهمند و بهتر می توانند هم دیگر را مجاب به انجام کاری کنند.

میانسالان و سالمندان: ۲۵ درصد از افراد بالای ۵۰ سال واکسن تزریق نکرده اند. افرادی که در گروه خطر قرار دارند و بسیاری از کارشناسان بر تزریق واکسن این گروه تأکید دارند. بنابراین شما به عنوان عضوی از خانواده باید آنها را مجاب به تزریق واکسن کنید. سن بالای ۵۰ سال سن حساسی است. سنی که شما نمی توانید با نصیحت یا قهر فرد سالمند را به انجام کاری مجبور کنید. بنابراین بهترین راهکار برای مجاب کردن آنها به کار بردن کلمات مناسب، احترام آمیز و توجیه کننده است. از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید. از عضوی که سالمند خانواده از او بیشتر حرف شنوی دارد، بخواهید که با او صحبت کند. معمولاً افراد سالمند به کلمه مرگ حساسند. شاید به همین دلیل است که بیشتر به سلامت خود اهمیت می دهند. به آنها توضیح دهید که اگر واکسن تزریق نکنند ممکن است سلامت خود یا اعضای خانواده شان به خطر بیفتد. لازم نیست او را نگران یا مضطرب کنید اما برای او توضیح دهید که تزریق واکسن یکی از راه هایی است که از او و دیگر اعضای خانواده در برابر بیماری مراقبت می کند.