

گزارش «ایران» از فشارهای روانی آموزش مجازی بر دانش آموزان در دوران نشینی

# کرونا، سوهان روح دانش آموزان در قرنطینه

هدی هاشمی  
خبرنگار

احوال این روزهای دانش آموزان خوب نیست. خانه نشینی دوران کرونا خیلی هایشان را خسته و کلافه کرده است. آنها در این یکسال سیاه کرونایی روزهای عجیب و غریبی را سپری کرده‌اند. روزهای اولی که کرونا آمد و مدارس تعطیل شد خیلی هایشان سر کیف بودند که چند وقتی مدرسه نمی‌روند. حالا که یکسالی از تعطیلی مدارس می‌گذرد همان آموزش خوشحال، غمگین‌ترین روزها را می‌گذرانند. برخی دلنگت درس و مدرسه‌اند، عده‌ای دیگر هم دلنگت همکلاسی‌ها و شیطنت‌های داخل مدرسه. خانه ماندن و تحصیل مجازی برای خیلی هایشان سخت شده است. دیگر تحمل ندارند که ساعت‌ها از پشت مانیتور معلمانشان را ببینند و هر روز هم درگیر قطع ووصلی اینترنت و باید و نبایدهای والدینشان باشند. آن هم در آپارتمان‌های ثقلی و زندگی با برادر و خواهر کوچک‌تر که تمرکز برای دانش آموز نمی‌گذارد. آن‌طور که برخی از دانش آموزان می‌گویند روحیه شان بهم ریخته است، چرا که نه همکلاسی‌هایشان را می‌بینند و نه می‌توانند در کلاس‌های ورزشی، موسیقی و سرگرمی و امکان تفریحی مانند استخر و شهرپاری حضور داشته باشند. حالا شرایط برای آن کودکان و نوجوانان آنقدر تلخ است که آرزوی برگشت به مدرسه را دارند. این گزارش روایتی است از حال و روز چند دانش آموز و اولیای آنها که درباره شرایط روحی‌شان در قرنطینه و سبوری کرونای وقت در خانه و نحوه درس خواندن می‌گویند.

## حس حال درس خواندن را ندارم

صدایحس خسته و بی‌حوصله است. از پشت تلفن هم می‌شود غمگینی و کلافگی اش را حس کرد. با هر سؤالی که می‌پرسم آه عمیقی می‌کشد و چند ثانیه سکوت می‌کند و بعد می‌گوید: «چه می‌دانم» کلافگی امزش را بریده است. آتنا ۱۷ سال دارد و دانش آموز پایه یازدهم علوم انسانی است. سال دیگر کنکور دارد و باید از حالا برای خودش برنامه‌ریزی درسی داشته باشد، اما شرایط روحی و وقتی اش آنقدر بهم ریخته است که حس کنکور ثبت نام کرده‌اند اما من و خیلی از همکلاسی‌هایم هنوز برای کنکور تصمیم نگرفته‌ایم. اصلا نمی‌دانیم چکار کنیم. با هم که حرف می‌زنیم هیچ کدام حال درس خواندن و امتحانات میان‌ترم را هم نداریم چه برسد به کنکور. آتنا و خانواده‌اش هفته اول فروردین ماه درگیر بیماری کرونا می‌شوند. آن‌طور که خودش می‌گوید شرایط مادرش بسیار سخت بوده و چند باری هم برای گرفتن دارو راهی بیمارستان شد. آتنا در این مدت از خواهر و برادر کوچکترش مراقبت می‌کرده و مجبور بوده به درس و مشق آنها برسد. روایتش از قرنطینه و این روزهای کرونایی با یک سؤال شروع می‌شود: «کی این روزها تمام می‌شود؟» شرایط خانه ما خیلی خوب نیست. مادرم درگیر بیماری بود. دو هفته تمام نفس اش تنگ بود و سرفه می‌کرد. با هر سرفه‌اش می‌ترسیدم. دائم فکر می‌کردم اگر مادرم حالش بد شود یا اگر نتوانم خیرهای می‌گفتند تخت‌های بیمارستانی پر شده، می‌ترسیدم و می‌رفتم داخل اتاقم و گریه می‌کردم. نگران همه بودم. به پدرم می‌گفتم اگر مامان برایش اتفاقی

ببفند چکار باید بکنیم»

یادآوری آن روزها برایش آنقدر سخت است که بغض می‌کند و بعد آرام و شمرده حرفش را ادامه می‌دهد: «چقدر روزهای بیخودی داریم. چندباری که مادرم خالش بد شد و به بیمارستان رفت، هیچ کس نبود تا برایش حرف بزنم. من با خواهر و برادرهایم تنها بودیم. کم‌کم حال مادرم خوب شد اما همه غمگینیم.» آتنا آن روزهایی که درگیر بیماری کرونای مادرش بود به معلم‌هایش خبر داد که به‌خاطر این شرایط نمی‌تواند درس بخواند: «مدرسه چیزی نگفت. چند باری از حالم پرسیدند اما پیگیر درسم دیگر نشدم. برایم درس خواندن دیگر مهم نیست. از این مدل درس خواندن هم خسته شدم، اصلا چیزی یاد نمی‌گیرم. الان هم امتحانات میان ترمم شروع شده و اصلا تمرکز درس و مشق را ندارم. امسال درس‌های تخصصی و پایه‌ها را یاد نگرفتم و اصلا نمی‌خواهم به درس فکر کنم.»

## از این مدل درس خواندن راضی نیستم

«توی اتاققت چی کار می‌کنی بیا بیرون؟» «چرا ظرف‌ها را نمی‌شوری؟» «چرا فقط پای گوشی هستی؟» «چرا اینقدر غر می‌زنی؟» «چرا انرژی منی داری؟» «چرا اینقدر با دوستان حرف می‌زنی؟» «چرا کمک نمی‌کنی؟»... هزارتا جمله دیگر... این حرف‌های هر روز مادر سارا است. آنقدر شرایط ماندن در خانه سخت شده که سارا برخی روزها به خانه خاله‌اش می‌رود. او ۱۵ ساله است و دانش آموز دوره نهم متوسطه. روزانه ۷ ساعت درس می‌خواند گرچه از وضعیت کلاس‌ها و درس و مشق اش مثل شرایط خانه چندان رضایت ندارد: «اصلاً از این مدل درس خواندن راضی نیستم. از صبح آنلاین می‌شویم. اینترنت اصلاً با لای نمی‌آید قطع و وصل می‌شود. هر روز یکی دو ساعت درگیر قطع و وصلی تن هستم بعدش که وصل می‌شویم معلم مان اینترنتش قطع می‌شود. باور می‌کنید برخی روزها فقط یک کلاس داریم. معلم‌ها هم مجبورند فضای درسی را تغییر دهند. یک روز در شاد هستیم، یک روز در واتس‌آپ و روز دیگر اسکای روم و... واقعاً عصبی و کلافه می‌شوم، حرف هم نمی‌توانیم بزنیم. شرایط این گونه شده است. روزها کش آمده، وقتی در خانه هستیم، مدام از ما توقع کار کردن در خانه را دارند، یک وقت‌ها تحملم تمام می‌شود. کاش مدرسه می‌رفتیم.»

## چرا کرونا تمام نمی‌شود

مهگل، تقریباً هر روز با مادرش بحث می‌کند. بگو مگوهایشان انگار تمامی ندارد. مادر می‌خواهد او توجه بیشتری به درس و مشق اش داشته باشد. سرش دائم توی گوشی نباشد و در کارهای خانه کمکش کند اما مهگل می‌گوید همین گوشی درس و مشق اش است. مهگل سال دهم ریاضی است. او قبل از کرونا کلاس زبان و ورزش می‌رفت اما حالا یک سالی می‌شود که فقط در خانه است و با یک پختن، فیلم دیدن و حرف زدن با دوستانش وقتش را سپری می‌کند او البته در روز ۷ ساعتی هم درس می‌خواند و درس هایش سخت و سنگین‌تر از سال قبل شده اما آن‌طور که خودش می‌گوید: امسال هیچ چیزی از فیزیک و ریاضی و شیمی نفهمیده است و تا آنجایی که می‌تواند فیلم‌های آموزشی دانلود می‌کند تا ببیند و یاد بگیرد، اما سختی درس و مدرسه یک طرف، و احساس ناامیدی و خستگی و بحث و جدلی که در خانه دارد یک طرف دیگر. می‌گوید: «همه‌اش با مادرم بحث دارم. او می‌خواهد که بیشتر از خودم مراقبت کنم. می‌ترسد که مبتلا شوم. هر روز در خانه‌ام و معمولاً کلاس‌هایم از ساعت ۸ صبح شروع می‌شود تا یک بعد ازظهر

ادامه دارد و خب به‌خاطر مدرسه مجبورم که گوشی به دست باشم بعدش هم باید تمرین‌هایم را حل کنم، فیلم‌های معلمم را ببینم و گاهی هم در شبکه‌های مجازی هستم. مادر از اینکه گوشی به دست هستم عصبانی می‌شود. می‌گویم دارم درس می‌خوانم می‌گوید نه تو فقط داخل اینستاگرامی.»

مهگل دلش می‌خواهد این روزها تمام شود و به مدرسه برود. دلش حتی برای آن استرس‌های امتحانات حضوری معلم‌ها تنگ شده: «چرا کرونا تمام نمی‌شود. همه‌اش خبر بد می‌شنوم. این همه افراد می‌میرند و این همه آدم درگیر بیماری شدند، استرس زیادی دارم. معلم‌ها هم اصلاً شرایط روحی ما را درک نمی‌کنند. همه‌اش امتحان می‌گیرند. می‌دانند که ما اصلاً درس را نمی‌فهمیم اما باز اصرار به امتحان دارند...»

## آموزش روی مبل خانه

«فکرش را نمی‌کردم که خودم باید روزی معلم فرزندم شوم. اصلاً باورم نمی‌شود که بچه‌ها، به‌جای نشستن پشت میز مدرسه، روی مبل خانه ولو می‌شوند و یک سالی می‌شود که فقط در خانه است حرص بخوریم تا بچه‌ها درس و مشق شان را بنویسند. دخترم ۷ ساله است و کلاس اول ابتدایی. از صبح تا شب یا فارسی کار می‌کنم یا ریاضی. اصلاً توجهی به درس ندارم، همه‌اش در حال بازی و بالا رفتن از در و دیوار خانه است. چطور می‌توانم قانع‌اش کنم که باید با گوشی ماند. خسته شدم ما هم نیاز داریم که آدم ببینیم. قبل از کرونا باشگاه می‌رفتم بسکتبال کار می‌کردم اما حالا فقط خانه هستم. چاق شدم. نه من فقط چاق شده باشم. پدر و مادرم و دوستانم هم چاق شدند برای همین با دوستانم قرار می‌کنند. اینها حرف‌های مادر رستا است. این آموزش مجازی دست و پا شکسته برای رستا و همکلاسی‌هایش چندان مفید نبوده. آن هم برای دانش آموزانی که کلاس اول هستند و می‌خواهند نوشتن را

مدیرکل سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد یونسکو در آخرین اجلاس خود که با موضوع کرونا و آموزش و پرورش برگزار شد اعلام کرده که ۹۱ درصد کودکان لازم‌التعلیم تحت تأثیر کرونا قرار گرفته‌اند. در این گزارش تأکید شده است که کرونا پیوند بهداشت، سلامت و آموزش را ز عمیق‌تر از قبل کرده‌در سلامت، آموزش و سلامت روانی دانش آموزان اختلال به‌وجود آورده است. شاید به‌خاطر همین مشکلات روحی دانش آموزان بوده است که حالا در دوران کرونا ۱۰۷ کشور جهان تصمیم گرفتند درهای مدارس را باز کنند. مدارس ۷۰ کشور دیگر نیمه‌تعطیل و تنها در ۳۰ کشور مدارس کاملاً بسته است....

یاد بگیرند: «پایه‌اولی‌ها از طریق آموزش مجازی، الفبا را یاد نگرفته‌اند، البته من خیلی با دخترم کار کردم با هزار بدبختی مداد گرفتن را یادش دادم. اما مداد از لای دستش می‌افتد. با هر روشی شده الفبا را یاد گرفت. خیلی از همکلاسی‌های رستا شده بود: «روزهای خیلی سختی را پشت سر گذاشتم. من و مادرم درگیر بیماری شده بودیم. در آن روزها بیشتر به این فکر می‌کردم که چه زمانی ما خوب می‌شویم. کند که این بیماری بدتر شود. نگران حال مادرم بودم. به این فکر می‌کردم اگر خوب نشوم چه می‌شود؟ اما آن شرایط با آن همه استرس اش تمام شد.»

آموزش روی مبل خانه  
«فکرش را نمی‌کردم که خودم باید روزی معلم فرزندم شوم. اصلاً باورم نمی‌شود که بچه‌ها، به‌جای نشستن پشت میز مدرسه، روی مبل خانه ولو می‌شوند و یک سالی می‌شود که فقط در خانه است حرص بخوریم تا بچه‌ها درس و مشق شان را بنویسند. دخترم ۷ ساله است و کلاس اول ابتدایی. از صبح تا شب یا فارسی کار می‌کنم یا ریاضی. اصلاً توجهی به درس ندارم، همه‌اش در حال بازی و بالا رفتن از در و دیوار خانه است. چطور می‌توانم قانع‌اش کنم که باید با گوشی ماند. خسته شدم ما هم نیاز داریم که آدم ببینیم. قبل از کرونا باشگاه می‌رفتم بسکتبال کار می‌کردم اما حالا فقط خانه هستم. چاق شدم. نه من فقط چاق شده باشم. پدر و مادرم و دوستانم هم چاق شدند برای همین با دوستانم قرار می‌کنند. اینها حرف‌های مادر رستا است. این آموزش مجازی دست و پا شکسته برای رستا و همکلاسی‌هایش چندان مفید نبوده. آن هم برای دانش آموزانی که کلاس اول هستند و می‌خواهند نوشتن را

آمد و ما تعطیل شدیم خیلی خوشحال بودم که مدرسه نمی‌روم اما حالا دلم تنگ شده. برای معلم‌ها دلنگت بزرگ برای دوستانم و آن چند ساعتی که در مدرسه بودم. هر شب تقریباً از پدرم می‌پرسم کی واکسن می‌زنیم یا کی مدرسه باز می‌شود. دلم برای روزهای قبل از کرونا هم تنگ شده، اگر کرونا برود مطمئن باشم با دوستانم به استادیوم آزادی می‌روم و بازی پرسپولیس را می‌بینم.» اینها هم حرف‌های ارسلان دانش آموز سال دهم ریاضی است.

## خرج خودمان را در می‌آوریم

در میدان خراسان تهران با برادرش در یک کارواش کار می‌کنند. صبح ساعت ۱۰ می‌آیند و تا هر ساعتی که ماشین باشد هم، می‌مانند برخی وقت ها تا ساعت ۹ شب کارشان طول می‌کشد. میثم اگر امسال به مدرسه رفته بود کلاس سوم ابتدایی بود. اما امسال سال سختی

برایش بود، آموزش‌ها مجازی شد و او هم تصمیم گرفت با برادرش به کارواش بیاید و کار کند. محسن برادر میثم ۱۷ سال دارد و او ۵ سالی است که قید درس و مشق را زده: «شرایط خانه خوبی نیست. کار کنم و خرج مادرم را در بیاورم. پدرم بیکار است. چون خلافت‌کار بود الان جایی به او کار نمی‌دهند برای همین من کار می‌کنم. پسر بزرگ خانواده هستم و خرج برادر و خواهرم با من است.» محسن همین‌طور که به دستمال شیشه ماشین را پاک می‌کند، تند تند جواب سؤال‌هایم را می‌دهد: «میثم گوشی نداشت توی خانه هم خیلی مادرم را اذیت می‌کرد.

بنابراین با خودم سر کار می‌آید اینجا توی ماشین‌ها را جارو می‌زند و انعام می‌گیرد. که فرزندان‌شان به‌خاطر ماندن طولانی در خانه رفتارهای پرخطرگرانه پیدا کرده‌اند. قرار بگیرد؛ حمایت‌های فراگیر از به‌زیستی ذهنی کودکان است تا آنها را قادر سازد که با پذیرفتن تغییرات به همان شکلی که هست با تحولات روبه‌رو شوند. این مهم و ضروری است که به آنها استراتژی‌های مقابله‌ای یاد داده شود و ویژگی‌های روانشناختی مانند تعامل، پشتکار، تاب‌آوری، خوش‌بینی، تعامل و شادی القا شود. این مؤلفه‌ها موجب می‌شود تا در بحران نامعلوم کرونا نسلی امیدوار و با انگیزه به آموزش روی بیاورند و از این منظر برای آینده خود مسیر قابل‌قبولی را برنامه‌ریزی کنند. به تجربه‌ای که نظام آموزشی در این دوران از دست‌در سال آینده آموزش فقط به کلاس‌ها یا کتاب‌های

این مملکت باید پول در بیاوری. درس را پولدار هم شدی می‌توانی بخوانی.» برادر کوچک‌تر می‌پرد وسط حرف برادر بزرگتر و می‌گوید: «شاید هم برای همیشه قید مدرسه را زدم و سرکار بیایم.» از او می‌پرسم دلش می‌خواهد کار کند یا درس بخواند؟ می‌گوید: «درس دوست دارم بخوانم. سال دیگر حتماً می‌روم سر کلاس. امسال هم گوشی نداشتم.»

دنیا هم یکی دیگر از دانش آموزانی است که امسال به‌خاطر شرایط کرونایی سرکار می‌رود. او دانش آموز سال دوازدهم علوم انسانی است و حالا در یک کافه پشت صندوق می‌نشیند و حساب و کتاب‌های مالی آن کافه را انجام می‌دهد. خودش می‌گوید که گوشی دارد اما تحمل در خانه ماندن را نداشت. برای همین برای خودش کار پیدا کرد. هر روز از ساعت ۱۲ تا ۸ شب سرکار می‌رود و دوستانش به او گفتند نیازی نیست که در همه کلاس‌ها حاضر شود، می‌تواند فیلم‌های ضبط شده را شب ببیند و تکالیف را از روی دیگران بنویسد و در امتحان‌ها شرکت کند: «دوست داشتم تجربه کاری داشته باشم، پول پس‌انداز کنم و همین‌برایم خوب است. وقتی خانه بودم همه‌اش با مادرم بحث داشتم. سر اینکه چرا اتفاقت را جمع و جور نمی‌کنی؟ چرا درس نمی‌خوانی. اما حالا اصلاً بحثی بین ما نیست. درس هم که نمی‌رسم بخوانم. وقتی امتحان داریم با دوستانم، گروهی در واتس‌آپ تشکیل می‌دهیم و نقلب می‌کنیم، امسال هم اینجوری گذشت تا سال دیگر.»

شاید به‌خاطر همین مشکلات روحی دانش آموزان بوده است که حالا در دوران کرونا ۱۰۷ کشور جهان تصمیم گرفتند درهای مدارس را باز کنند. مدارس ۷۰ کشور دیگر نیمه‌تعطیل و تنها در ۳۰ کشور مدارس کاملاً بسته است....

همچنین کرونا تأثیر بسیاری بر بازماندگی از تحصیل کودکان داشته است. بر اساس گزارش یونسکو، ۲۴ میلیون کودک در دنیا در معرض ترک تحصیل کامل قرار دارند و ۱۰ میلیون دانش آموز دختر به‌دلیل شرایط کرونا شاید هرگز به مدرسه بازنگردند و به جمع ۱۳۰ میلیون دختر بازمانده از تحصیل قبل از کرونا بپیوندند. ۱۰۰ میلیون کودک نیز بدون کسب مهارت در خواندن، دوره کرونا را سپری می‌کنند.



خبرنگار

## ضرورت توجه به سلامت روان دانش آموزان

شیوع کرونا موجب شده تا آینده نزدیک آموزش -بازگشایی ۱۰۰درصدی مدارس با تمام فعالیت‌ها و برنامه‌ها- تحت تأثیر تصمیم‌ها و سیاست‌های دولتی در هاله‌ای از ابهام باشد. سال ۱۴۰۰ برای کشور ما از این حیث مستثنی نخواهد بود چرا که با وجود شواهد و قرائن موجود نه تنها واکنشیانوسین سراسری انجام نخواهد گرفت بلکه بسیاری از مشکلات سخت افزاری و نرم افزاری مدارس به دلیل تحریم‌ها و کمبود بودجه همچنان بدون برطرف



زهرا علی اکبری  
گزارشگر  
تعلیم و تربیت

درسی محدود نمی‌شود. حتی اگر آموزش حضوری باشد، مشارکت در فعالیت‌های خارج از برنامه رسمی مدرسه در آموزش مجازی فرصتی را برای دانش آموزان فراهم می‌کند تا خلافتی درونی را بروز دهند و استعداد و مهارت خود را در زمینه‌های مورد علاقه به نمایش بگذارند. نوآوری، تعامل و شادی القا شود. این مؤلفه‌ها موجب می‌شود تا در بحران نامعلوم کرونا نسلی امیدوار و با انگیزه به آموزش روی بیاورند و از این منظر برای آینده خود مسیر قابل‌قبولی را برنامه‌ریزی کنند. به تجربه‌ای که نظام آموزشی در این دوران از دست‌در سال آینده آموزش فقط به کلاس‌ها یا کتاب‌های

قرار بگیرد؛ حمایت‌های فراگیر از به‌زیستی ذهنی کودکان است تا آنها را قادر سازد که با پذیرفتن تغییرات به همان شکلی که هست با تحولات روبه‌رو شوند. این مهم و ضروری است که به آنها استراتژی‌های مقابله‌ای یاد داده شود و ویژگی‌های روانشناختی مانند تعامل، پشتکار، تاب‌آوری، خوش‌بینی، تعامل و شادی القا شود. این مؤلفه‌ها موجب می‌شود تا در بحران نامعلوم کرونا نسلی امیدوار و با انگیزه به آموزش روی بیاورند و از این منظر برای آینده خود مسیر قابل‌قبولی را برنامه‌ریزی کنند. به تجربه‌ای که نظام آموزشی در این دوران از دست‌در سال آینده آموزش فقط به کلاس‌ها یا کتاب‌های

خانه در فرایند آموزش می‌تواند چشم انداز نظام آموزشی در ۱۴۰۰ را باشد. در میان عدم اطمینان‌ها برای نحوه تداوم آموزش و حضور دانش آموزان در مدرسه، رویداد استرس‌زای همه‌گیری کووید-۱۹، باعث واکنش‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری در بین کودکان و نوجوانان شده است. جامعه‌شناسان معتقدند که سلامتی عاطفی و ذهنی آینده جوامع توسط نسلی شکل می‌گیرد که از نظر روحی و جسمی قدرتمند است. بنابراین شاید بتوان گفت که در این دوران از ضروری‌ترین سناریوهایی که باید برای آموزش مدنظر

یادداشت