



او با اشاره به اهمیت مدیریت ارتباطات و استفاده از فضای مجازی تصریح می‌کند: لزوم دسترسی کودکان به فضای آموزشی به اجبار باعث شد تا کودکان به طور زودهنگام وارد دنیای مجازی شوند و چون این موضوع بدون برنامه ریزی قبلی، بدون آموزش و آگاهی و مدیریت انجام شد، باعث شد کودکان ساعات زیادی از روز خود را صرف تماشای فیلم، بازی‌های الکترونیکی، استفاده از فضای گفت‌وگوی خصوصی و نرم افزارهای مختلف کنند که دو خطر عمده برای آنها به همراه داشت. نخست؛ صرف زمان بسیار زیاد در این فضا و بهم خوردن الگوی برنامه روزانه خواب و بیداری، تغذیه سالم و فعالیت‌های فیزیکی مورد نیاز و دوم؛ دسترسی به محتواهایی که برای سن و سطح شناختی آنها ناامن و نامناسب است و حاوی پیام‌های خشونت آمیز با موقعیت‌های پرخطر است. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می‌دهد: مشغول بودن والدین با مسائل شغلی و استرس‌های مختلف و عدم حضور منظم آنها در خانه و کاهش نظارت بر رفتار کودکان بر این مسئله دامن زده است. حضور والدین در ساعات محدودی از شبانه روز در منزل و همراهی این زمان با خستگی و مسئولیت‌های خانه و افت ارتباط دوطرفه والدین با بچه‌ها به تنهایی و رهایی کودکان دامن زده و سبب شده است کودکان به طور زودهنگام با مسائلی آشنا شوند که توانایی مدیریت آن را ندارند. از این رو لازم است مجدداً بزرگترها عزم خود را جزم کرده و دوباره کنترل اوضاع را به دست گیرند. او آموزش و مدیریت ارتباطات اجتماعی و بین فردی را سومین مورد قابل تأمل عنوان می‌کند و می‌گوید: کسی می‌تواند شناگر خوبی باشد که تجربه‌شنا در آب را داشته باشد و صرف خواندن در مورد شنا و تماشای مسابقات شنا منجر به آموزش این مهارت نمی‌شود. از این رو باید به کودکان کمک کرد تا علاوه بر ارتباطات در فضای مجازی که امروزه بخش مهمی از ارتباطات ما را تشکیل می‌دهد، طریقه دوستیابی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی را نیز آموزش ببیند. زمانی که از کودکان و نوجوانان انتظار می‌رود با مشارکت هم در یک کار تیمی، یک پروژه‌ای را به پایان برسانند، این به آن معناست که آنها در طی این فرایند، طریقه کنترل و مدیریت هیجانات، حل مسأله، تصمیم‌گیری، همدردی و سایر مهارت‌های بهتر زیستن را نیز می‌آموزند. این روانپزشک با تأکید بر اهمیت کسب برخی مهارت‌ها برای تجربه دنیای پسا کرونا، می‌افزاید: در پسابرجان سه مقوله مهم شروع مدرسه و آموزش و یادگیری به صورت حضوری، تقویت مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و همچنین مدیریت زمان و محتوای استفاده شده در فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان از اولویت‌های خاصی برخوردار است و باید به آن پرداخته شود.

کنند و دوست شوند؟ تا چه حد این ارتباط را ادامه دهند؟ ارتباطاتی که بدون نظارت والدین انجام می‌شود تا چه حد امن و بی خطر است؟ چگونه زمان خود را مدیریت کنند؟ به گفته دکتر عرب‌گل، بتدریج که در این بحران جلو می‌رویم و قرار است با شکل جدید با این بحران زندگی کرده و کنار بیاییم، مسائلی وجود دارد که نیاز به تأمل و مدارا دارد. او با تأکید بر اهمیت تأمل بر موضوع حضور مجدد کودکان در مدرسه می‌گوید: کودکانی که در سنین رشد آماده آموختن مهارت‌های اجتماعی و یادگیری علم و دانش و تجربه بودند، ناگهان تغییرات شدیدی در زندگی‌شان رخ داد و این درست در زمانی بود که والدین و بزرگترهای آنها نیز متأثر از بحران بودند و نمی‌دانستند چگونه اثرات منفی این تغییرات را بر کودکان مدیریت کنند. در نتیجه نظارتی بر ساعت خواب و بیداری، نحوه درس خواندن و آموزش، حضور منظم و فعالانه در کلاس‌های درس غیرحضوری وجود نداشت، برگزاری امتحانات و امکان نخواندن و در عین حال پیروز شدن در امتحان و کسب نمره قبولی راحت‌تر بود، درحالی که دریافت آموزش و یادگیری کمتر بود. حال این کودکان عقب مانده از قافله درس و آموزش، باید در مدرسه حاضر شوند، رودرروی معلم و سایر دانش‌آموزان به سؤالات پاسخ دهند و آموخته‌های خود را به تصویر بکشند. دکتر عرب‌گل می‌افزاید: در چنین شرایطی کودکان با بحران جدیدی به نام حضور در مدرسه روبه‌رو می‌شوند. از این رو نیاز به مدیریت و مدارا دارند. برنامه‌ریزی آموزشی و تحصیلی در عین حال که نباید چنان سخت باشد که کودکان و نوجوانان به کل قید مدرسه را بزنند، ولی باید به تقویت یادگیری و آموزش آنها بپردازد و نیروهای بالقوه آنها را بیدار کند. همچنین مدرسه باید مجدداً مکانی برای پرورش باشد مکانی که کودکان را برای زندگی شغلی، خانوادگی و اجتماعی آینده آماده می‌کند، مکانی که رعایت قوانین و مقررات اجتماعی، طرز برخورد و ارتباط با همسالان و اطرافیان، دوستیابی، مقابله با فشار همتاها، حفظ و مراقبت از طبیعت، همدلی و تلاش برای صلح و دستیابی به جهانی شاد و امن را به آنها می‌آموزد. این مقوله برای گروه سنی پایین‌تر که در دوره پیش دبستانی و یا سال‌های اول مدرسه ابتدایی هستند بسیار سخت‌تر است. همچنین کودکانی که هیچ تجربه‌ای از فضای مدرسه نداشته‌اند و درحالی کلاس دوم و سوم خود را شروع می‌کنند که در برخی مقوله‌ها باید آنها را به عنوان دانش‌آموز کلاس اول تصور کرد. به گفته این روانپزشک، در برخی از این کودکان ترس از شروع مدرسه و اجتناب از حضور فیزیکی در مدرسه دیده می‌شود که این مسئله یک اورژانس روانپزشکی محسوب می‌شود و نیاز به مداخله فوری دارد.

فضای مجازی تهدید یا فرصت؟

این متخصص سلامت سالمندان تأکید می‌کند: اثبات اینکه بیماری و همه‌گیری مخصوص سالمندان نیست و همه اقشار جامعه نیاز به کسب مصونیت در برابر این بیماری دارند سبب شد انگ بیمار و ضعیف بودن و سایر انگ‌های اجتماعی که به سالمندان زده می‌شد، برداشته شود و در پسا کرونا سالمندان به دور از انگ‌های اجتماعی زندگی خواهند کرد. دیدیم بسیاری از سالمندان در سنین ۹۰ سال هم بهبود یافتند و این نشان می‌دهد سالمندی ناتوانی نیست و سالمندان مانند گروه‌های سنی دیگر نسبت به بیماری‌ها واکنش نشان می‌دهند. کرونا و آموزش مجازی شیوع بیماری کرونا و طغیان موج‌های این بیماری، در برخی مقاطع زمانی شهرها را در وضعیت قرمز و گاه فراتر از آن قرار می‌داد. در چنین شرایطی تنها راه پیشگیری و کنترل این بیماری و عوارض آن، واکسیناسیون عمومی و اعمال برخی از محدودیت‌ها بود. تعطیلی مدارس نمونه‌ای از این محدودیت‌ها به شمار می‌آمد که خود باعث رفع محدودیت‌هایی دیگر نظیر استفاده از فضای مجازی شد. حالا کودکان و نوجوانانی که به روابط محدود اجتماعی در دوران همه‌گیری خو کرده‌اند به مدد واکسیناسیون عمومی باید دوباره به زندگی عادی بازگردند. اما کودکان و نوجوانانی که به جای حضور در میان همسالان، ساعت‌های طولانی در فضای مجازی اوقات خود را سپری می‌کردند در دوران پسا بحران کرونا نیازمند چه آموزش‌ها و حمایت‌هایی هستند. دکتر فریبا عرب‌گل، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان معتقد است، بحران کرونا در دسته بحران‌های مزمنی طبقه‌بندی می‌شود که بیش از دو سال مردم جهان را در همه گروه‌های سنی درگیر کرده است. او در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: درمیان گروه‌های سنی مختلف، گروه کودکان و نوجوانان با توجه به محدودیت‌هایی که در توانمندی‌های شناختی، تطابقی، مهارت‌های حل مسأله، تصمیم‌گیری و کنترل هیجانات خود دارند، از نظر روانشناختی آسیب‌پذیرتر بودند. کودکان و نوجوانان مجبور بودند با مقوله‌هایی چون تعطیلی مدارس، نبود یا محدودیت ارتباطات اجتماعی با همسالان، همکلاسی‌ها و اعضای خانواده، محدودیت فعالیت‌های تفریحی، محدودیت‌های آموزشی؛ با توجه به شیفت آموزش از حالت حضوری و ارتباط مستقیم با معلم و همکلاسی‌ها به سمت آموزش مجازی و تغییر شکل آموزش، دست و پنجه نرم کنند. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌افزاید: دسترسی گسترده این قشر سنی به فضای مجازی، ارتباطات جدیدی را در زندگی آنها باز کرد و این درحالی بود که آنها هنوز برای ورود گسترده به این دنیا آماده نشده بودند و طریقه مدارا و مدیریت این فضا را بلد نبودند. به طور مثال چگونه با افرادی که نمی‌شناسند ارتباط برقرار

معمولاً سالمندان در مقایسه با گروه‌های سنی دیگر به دلیل کسب تجارب بیشتر در طول زندگی، کمتر دچار احساسات ناخوشایندی مانند ترس و نگرانی می‌شوند. به عبارت دیگر تاب‌آوری سالمندان در برابر این بیماری نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر بوده است. اما با وجود این نمی‌توان از اثرات ناخوشایند و نامطلوب پاندمی بر سالمندان چشم پوشی کرد



فضای مجازی برای همگان عنوان کرد. این استاد دانشگاه با تأکید بر اهمیت استفاده از فضای مجازی در دوران کرونا و قرنطینه خاطرنشان می‌کند: اما نکته تأسف برانگیز این است که مطالعات و بررسی‌های ما نشان می‌دهد، کمتر از ۱۰ درصد سالمندان کشور از فضای مجازی استفاده می‌کنند. ناچیز بودن سهم استفاده سالمندان از فضای مجازی علل متعددی دارد که از میان آنها می‌توان به نگرش منفی حاکم بر جامعه درخصوص استفاده سالمندان از فضای مجازی، عدم دسترسی بسیاری از سالمندان به فضای مجازی و عدم آموزش مناسب اشاره کرد. تفکر منفی حاکم بر جامعه می‌گوید که سالمند دیگر نمی‌تواند آموزش ببیند و قدرت یادگیری آنها کاهش یافته یا اصلاً ناخوشایند است که سالمندی در فضای مجازی زمان بگذراند. در نتیجه این نوع نگرش بسیاری از سالمندان به احساس شرمندگی و خجالت دچار می‌شوند و تمایل و رغبت کمتری به استفاده از فضای مجازی نشان می‌دهند.

افزایش ارتباطات اجتماعی

این متخصص سلامت سالمندان ادامه می‌دهد: یکی دیگر از دستاوردهای مثبت دوران کرونا برای سالمندان حفظ فاصله‌های فیزیکی در کنار افزایش ارتباطات اجتماعی بود. متأسفانه در برخی از رسانه‌ها گفته می‌شود فاصله اجتماعی رعایت شود؛ فاصله اجتماعی در دوران کرونا همان ارتباطات از طریق فضای اجتماعی مجازی است که خوشبختانه در این دوران کم شد و ارتباطات گسترش یافت. درواقع، ارتباطات بین نسلی برای سالمندان و اعضای خانواده آنها خیلی بیشتر شده است. نکته مثبت دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد این است که انسان‌ها و بخصوص سالمندان در دوران قرنطینه، قدر و اهمیت روابط اجتماعی و در کنار هم بودن را یافتند. تغییر سبک زندگی ما و افزایش روابط اجتماعی نقطه قوتی به شمار می‌آید که در گذران زندگی توأم با آرامش سالمندان بسیار مؤثر است. به گفته دکتر ابوالفتحی ممتاز، سبک زندگی در شرایط فعلی و رعایت بهداشت باعث کاهش بسیاری از بیماری‌های عفونی شده، که این امر در افزایش سلامت سالمندان و طول عمر آنها در پسا کرونا مؤثر است. او پسا کرونا را برای سالمندان چنین تعریف می‌کند: در پسا کرونا تغییر سبک زندگی علاوه بر سلامتی، به افزایش برخی توانایی‌های سالمندان منجر می‌شود. به همین دلیل در این دوران با کاهش چشمگیر نگرش‌های منفی روبه‌رو خواهیم بود. همچنین دسترسی و توانایی سالمند به فضای مجازی و رفع نیازهای روحی با شرکت در گروه‌های همسالان و کلاس‌های آموزشی آنلاین به کاهش اضطراب و استرس آنها منجر می‌شود و شرایط روحی و روانی مناسبی را برای آنها رقم می‌زند.