روایت کودکانی که کرونا سبک زندگی آنها را تغییر داد

کودکان خانه نشین

یوسف حیدری
گزارش نویس

کفش‌های اسکیت صورتی‌اش را پا می‌کند و بندهایش را محکم می‌بندد. فرش‌ها را کنار می‌زند و با کمک مادر مبل‌ها را جابه‌جا می‌کند. اتاق ۲۰ متری پذیرایی تبدیل به پیست اسکیت می‌شود و دخترک با شوق زیاد عرض اتاق را می‌رود و برمی‌گردد. مادر با نگرانی او را زیر نظر دارد و تذکر می‌دهد مراقب باشد زمین نخورد. چند دقیقه بعد هم می‌خواهد آرام‌تر برود و اسکیت‌ها را روی زمین نکوبد تا همسایه طبقه پایین ناراحت نشود. این تفریح هر روز آرشیدا است. پدر و مادر هر بار پیشنهاد می‌دهند به پارک بروند تا او راحت اسکیت کند اما قبول نمی‌کند. می‌گوید حوصله ندارد و در خانه راحت‌تر است. زنگ تفریح کلاس‌های آنلاین هم به اسکیت بازی یا بازی با گوشی موبایل سر می‌شود. دو هفته است از خانه بیرون نرفته و این موضوع ما را نگران کرده است. هربار هم پیشنهاد می‌دهیم به پارک برویم و یا به بهانه خرید بیرون از خانه قدم بزنیم، اما قبول نمی‌کند. اول ابتدایی است و همه زندگی‌اش شده کلاس و بازی در خانه. مادر آرشیدا با ناراحتی از دو سال خانه‌نشینی دخترش می‌گوید: «روزهای اول کرونا همه نگران بودیم و با توصیه پزشکان و مسئولان وزارت بهداشت در خانه ماندیم و بیرون نرفتیم. اجازه ندادیم بچه بیرون برود و سرگرمی‌اش شد تماشای تلویزیون و بازی با موبایل. گاهی هم با پدرش بازی می‌کرد. تصور می‌کردیم چند ماه بعد کرونا تمام می‌شود. مثل خیلی‌ها تصور می‌کردیم پاندمی کرونا خیلی زود تمام می‌شود. اما حالا دو سال گذشته و دخترم حتی روابط اجتماعی را هم فراموش کرده است. من و پدرش خیلی نگران هستیم. دل‌مان خوش بود مدارس باز می‌شوند اما اُمیکرون همین کلاس‌های نیم بند را هم تعطیل کرد. هر روز باید فرش‌ها را کنار بزنیم تا در خانه اسکیت کند. شب هم برای رعایت حال همسایه طبقه پایین اجازه نمی‌دهیم بالا و پایین بپرد. وقتی با دوران کودکی خودمان مقایسه می‌کنم، می‌بینم این بچه‌ها منزوی شده‌اند و انگار زندگی کردن را فراموش کرده‌اند.» سمیه حرف‌های سحر را تأیید می‌کند و از فقر حرکتی و عصبی شدن بچه‌ها می‌گوید: «وقتی کرونا آمد رایان ۶ سال داشت و کمتر نگران بودیم. تا چند ماه سعی کردیم با تبلت و سی‌دی کارتون او را سرگرم کنیم اما این کار ما برای او عادت شد. بعضی روزها آنقدر با موبایل بازی می‌کند که سردرد می‌گیرد. یک بارعکس‌های شهربازی که سه سال قبل رفته بودیم را نشان داد و از دلتنگی برای آن روزها گفت. سعی می‌کنیم با وسایل بازی او را وادار به تحرک کنیم اما آپارتمان‌نشینی با مشکلات زیادی همراه است. چندبار پیشنهاد دادم با پدرش به پارکینگ بروند و فوتبال بازی کنند اما می‌ترسد کرونا بگیرد و ترجیح می‌دهد خانه بماند. روابط اجتماعی را فراموش کرده و وقتی آدم جدید می‌بیند، نمی‌داند چه برخوردی کند. خیلی از این بچه‌ها دچار فقر حرکتی می‌شوند و اضافه وزن دارند. والدینی هم که دورکار می‌شوند برای اینکه بتوانند در خانه کار کنند، گوشی یا تبلت دست بچه می‌دهند و هیچ نظارتی هم ندارند.» بابا شما وقتی حوصله‌ات سر میره چیکار می‌کنی؟ آنیسا هر روز این سؤال را از مرتضی می‌پرسد تا شاید راهی برای غلبه بر کلافگی‌اش پیدا کند. مرتضی هم مثل خیلی از والدین معتقد است دوسال خانه‌نشینی اجباری بچه‌ها آنها را منزوی کرده و دیدن نگرانی‌های والدین از کرونا و اخبار این بیماری و یا مرگ اطرافیان بچه‌ها را نگران می‌کند.« دخترم این دوسال سعی می‌کرد دوستان هم سن و سال خودش که در همسایگی زندگی می‌کنند را برای بازی به خانه بیاورد. روزهایی هم که وضعیت کرونا آرام‌تر بود و از پیک خبری نبود به کوچه یا پارک می‌رفت و بازی می‌کرد. اما با پیک ششم کرونا بازهم تنها شد. یک بچه ۹ ساله مگر چقدر می‌تواند در خانه با خودش بازی کند؟ واقعاً نمی‌دانم چه کاری از من ساخته است؟ وقتی آخر شب به خانه می‌رسم می‌خواهد با او همبازی شوم. به‌خوبی حس می‌کنم چقدر تحت فشار است و چیزی هم که به زبان می‌آورد نوک کوه یخ است و خیلی از فشارهایی را که تحمل می‌کند متوجه نمی‌شویم. چندی قبل یک تحقیق دانشگاهی درباره کودکان نشان داد کرونا اولین و مهم‌ترین ترس کودکان است. یکی از همسایه‌ها که دو فرزند خردسال دارد دوسال گذشته حتی اجازه نداده آنها به خانه خاله‌شان که یک کوچه فاصله دارد، بروند. خیلی از والدین بین سلامت جسم و روح بچه‌ها گیر افتاده‌اند و در برابر بچه‌ها ضعف گفتار دارند و نمی‌دانند چطور با بچه‌ها رفتار کنند.»

«سبک زندگی بچه‌ها در دو سال گذشته تغییر عجیبی کرد. آنها پذیرفتند باید خانه بمانند و روابط اجتماعی‌شان به کلاس‌های آنلاین و صحبت با دوستان و همکلاسی‌ها در فضای مجازی محدود شد. این رفتار در بچه‌ها تثبیت شده و ادامه این روند می‌تواند به انزواطلبی و افسردگی ختم شود. نسرین زارعی پژوهشگر و روانشناس کودک و نوجوان تأکید دارد والدین باید بچه‌ها را با ترس‌هایی که دارند روبه‌رو کرده و آنها را برای بازگشت دوباره به جامعه و روابط اجتماعی آماده کنند.» روزهای اول شیوع پاندمی کرونا تصور این بود خیلی زود تمام می‌شود. خیلی از مردم تصمیم گرفتند خانه بمانند و به بچه‌ها هم گفتند از خانه بیرون نروید و کلاس‌های درس هم آنلاین شد. البته آنلاین شدن کلاس‌های درس مزایایی هم داشت و بچه‌ها با سیستم آموزشی جدید و مدرن آشنا شدند، اما فراگرفتن همین آموزش هم مستلزم این بود که بچه‌ها در خانه بمانند. برخی از والدین هم در این میان به جای آگاهی دادن به بچه‌ها آنها را می‌ترسانند. کودکان و نوجوانانی به من مراجعه می‌کنند که ترس زیادی دارند و حتی شب‌ها کابوس می‌بینند و با فریاد از خواب بیدار می‌شوند. ترس‌های خیالی مثل روح و یا ترس از بیماری باعث بالا رفتن اضطراب در بچه‌ها می‌شود. همین ترس‌ها باعث می‌شود کودک خانه را تنها محل امن بداند. روزهای اول خانه‌نشینی برای کودک و نوجوان روزهای خوبی بودند که با احساس امنیت و بودن کنار والدین سپری شد، اما با طولانی شدن پاندمی کرونا بچه‌ها خانه‌نشین شدند و والدین تلاشی برای شکل‌گیری روابط اجتماعی بچه‌ها انجام ندادند. روزهای اول شیوع کرونا حتی برخی از والدین برای کلاس‌های آنلاین مقاومت می‌کردند و ترجیح می‌دادند فرزندشان یک سال درس نخواند و خانه بماند. بسیاری از روانشناس‌ها با این نوع تفکر والدین مخالف هستند.

سجاد صفری/ایران

> بسیاری از بچه‌ها در دوسالی که از شروع کرونا می‌گذرد خانه را امن‌ترین جا می‌دانند و به دلیل ترس از کرونا و یا محیط‌های ناشناخته‌ای که در این دوسال با آن مواجه نشده‌اند ترجیح می‌دهند همچنان در خانه بمانند. والدین باید بچه‌ها را تشویق کنند با ترس‌شان روبه‌رو شوند در غیر این صورت نمی‌توانند به ترس‌شان غلبه کنند

به اعتقاد من اگر حتی کلاس‌های آنلاین فایده‌ای برای یادگیری درسی بچه‌ها نداشته باشد به رشد اجتماعی آنها کمک می‌کند. اگر دانش آموز در روز چند ساعت با معلم و دوستانش ارتباط داشته باشد در نهایت از نظر اجتماعی رشد می‌کند. زارعی به تغییر عجیب سبک زندگی بچه‌ها و خانه‌نشینی آنها اشاره می‌کند و معتقد است اگر این سبک زندگی را تغییر ندهیم بچه‌ها منزوی و افسرده می‌شوند. به اعتقاد روانشناسان شکل‌گیری یک رفتار در کودک سه هفته زمان می‌برد و بعد از این مدت رفتار در کودک نهادینه می‌شود. امروز دو سال از شیوع کرونا و سبک جدید زندگی بسیاری از خانواده‌ها می‌گذرد. در این دو سال بسیاری از رفتارها در کودکان نهادینه شده و با این نوع سبک زندگی و در خانه ماندن خو گرفته‌اند. آسیب این قضیه برای بچه‌های تک فرزند بیشتر است. مدل زندگی آنها تنهایی بزرگ شدن است. بسیاری از بچه‌ها در دو سالی که از شروع کرونا می‌گذرد، خانه را امن‌ترین جا می‌دانند و به دلیل ترس از کرونا یا محیط‌های ناشناخته‌ای که در این دوسال با آن مواجه نشده‌اند ترجیح می‌دهند همچنان در خانه بمانند. والدین باید بچه‌ها را تشویق کنند با ترس‌شان روبه‌رو شوند در غیر این صورت نمی‌توانند به ترس‌شان غلبه کنند. وقتی کودک با ترس بزرگ شود این ترس تبدیل به اضطراب‌های بعدی می‌شود. با نزدیک شدن به فصل بهار بهترین فرصت است که همراه بچه‌ها بیرون برویم و قدم بزنیم و این بهترین راه برای مواجه کردن بچه‌ها با ترس‌شان است. نباید اجازه بدهیم به سبک زندگی خانه‌نشینی و بی تحرکی و انزواطلبی ادامه بدهند. باید به آنها اطمینان بدهیم بیرون از محیط خانه هم امن است و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌توانند با دوستان‌شان ارتباط داشته باشند تا روابط اجتماعی آنها شکل بگیرد.

جدول سودوکو ۳۸۸۷

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

	۱				۵	۶	۸	
		۸		۷				
۴	۷	۶	۲	۸	۳			۱
				۱			۴	
۷		۱	۴	۲		۵		۶
	۳				۲	۱		
۸				۶	۹	۲		۴
		۴	۵			۳		
			۱				۷	

متوسط

۷			۱		۶	۳	۹	
				۷			۴	
				۴	۴	۲		
	۲	۵		۶				
		۳	۴		۷	۱		
		۶	۳			۹	۶	
			۷	۶				
	۵							
۷	۳	۴	۹	۲				

سخت

۴	۶	۳	۲	۹	۱			۸
		۲		۳				
		۹			۵	۲	۸	
			۵				۳	
۶		۵	۲		۴	۱		۷
		۱	۷		۳		۴	
		۴	۶			۲	۹	
	۲			۳				
۱	۴	۲	۵			۶	۷	۹

خیلی سخت

	۲	۳		۵				۷
			۶		۳			
۹		۵		۴				
		۶	۱					
۳	۹					۱	۸	
						۲	۴	
			۶		۳			۸
			۱		۸			
۴			۷		۲	۱		

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۸۷

آسان

۷	۱	۸	۵	۲	۶	۴	۳	۹
۹	۳	۲	۴	۱	۸	۷	۶	۵
۶	۴	۵	۳	۹	۷	۸	۱	۲
۳	۸	۹	۶	۴	۲	۵	۷	۱
۱	۷	۴	۸	۵	۹	۲	۳	۶
۲	۵	۶	۷	۳	۱	۹	۴	۸
۴	۹	۳	۲	۶	۵	۱	۸	۷
۸	۶	۱	۹	۷	۴	۳	۵	۲
۵	۲	۷	۱	۸	۳	۶	۹	۴

متوسط

۷	۹	۳	۶	۸	۱	۴	۲	۵
۵	۴	۱	۲	۷	۹	۶	۸	۳
۶	۸	۲	۴	۵	۳	۹	۷	۱
۴	۱	۸	۹	۳	۶	۷	۵	۲
۳	۷	۹	۵	۱	۲	۸	۴	۶
۲	۵	۶	۷	۴	۸	۱	۳	۹
۸	۳	۴	۱	۶	۷	۲	۹	۷
۹	۶	۵	۸	۲	۴	۳	۱	۷
۱	۲	۷	۳	۹	۵	۴	۶	۸

سخت

۴	۶	۳	۲	۹	۱	۷	۵	۸
۸	۵	۹	۷	۳	۴	۱	۶	۲
۱	۲	۷	۶	۵	۸	۳	۹	۴
۶	۴	۵	۳	۸	۹	۲	۷	۱
۹	۳	۲	۴	۱	۷	۶	۸	۵
۷	۸	۱	۵	۶	۲	۹	۴	۳
۳	۹	۶	۸	۴	۵	۷	۱	۲
۵	۷	۴	۱	۲	۶	۸	۳	۹
۲	۱	۸	۹	۷	۳	۵	۲	۶

خیلی سخت

۷	۸	۱	۵	۹	۶	۳	۲	۴
۴	۲	۵	۳	۸	۱	۶	۹	۷
۳	۶	۹	۴	۷	۲	۵	۱	۸
۸	۵	۴	۹	۳	۷	۱	۶	۲
۱	۹	۶	۲	۴	۸	۷	۳	۵
۲	۷	۳	۱	۶	۵	۸	۴	۹
۵	۴	۷	۸	۱	۳	۹	۷	۶
۹	۳	۸	۶	۲	۴	۱	۵	۷
۶	۱	۲	۷	۵	۹	۴	۸	۳

یک جدول با دو شرح ۷۸۵۶

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

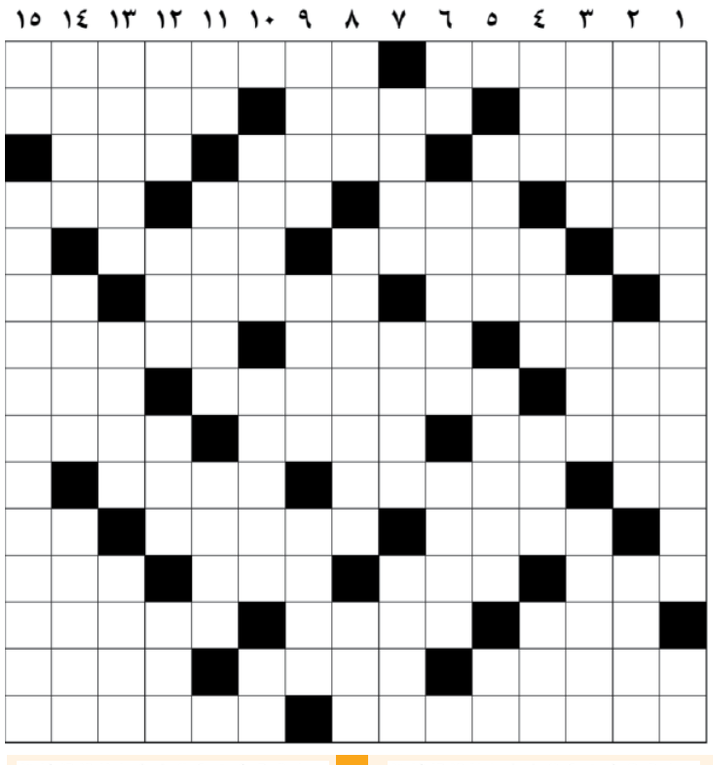
افقی:
۱- جاسوس و ستون پنجم - هنر اداره منزل توسط خانم‌ها
۲- رغبت بانوی باردار به خوراکی‌ها - سال‌ها - ابزار بنایی
۳- پایان کار - راه - گوارا
۴- بگرد! - سلام عامیانه انگلیسی - میوه جاذبه! - لباس زمستانی
۵- تعجب بانو - مضیقه - سبزمایل به خاکستری
۶- صدای خوش آدمی - رنگین کمان - دوش
۷- گیاه ضد رماتیسم - خلاف «جامد» - دارای اسرار مشترک
۸- بستن - قضاوت مغرضانه - حجم هندسی!
۹- نام دخترانه - ماه میان مهر و آذر - انکار کردن
۱۰- سودای ناله - توطئه ناگهانی - بچه در شکم مادر
۱۱- هجوم - شنونده - الفبای موسیقی
۱۲- کمیت - آزرده، ناراحت - مخفف تورا - ستایش
۱۳- وسیله نخ ریسی - در آغاز پیدایش با فعالیت - غذای ظهر
۱۴- درختی سایه گستر - نویسنده - پول معاش
۱۵- اسطوره پرسپولیس - برگزیدن

عمودی:
۱- یکی از شاعران بزرگ سده هشتم - نه عامی
۲- تهیدست، بیچاره - درجه و مقام - سامانه جامع اطلاع‌رسانی ناشران
۳- امیدوار - خط راست موازی سطح زمین - کمک
۴- علف خوردن دام - شهر فردوسی - مخفف نیکو - مدلی برای مو
۵- گوارا - نبرد و مبارزه - جنس مذکر
۶- گرداگرد لب - بیماری خارشدار التهابی پوست - خصم
۷- شهری در استان اردبیل - ابزار - برسر سماور
۸- نمناک - غلات را آرد می‌کند - شخصیت افسانه‌ای یونان
۹- همدم - درگیری - نگهبانی
۱۰- اقدام به کار خطرناک - بیمار - من و تو
۱۱- ترمز چارپا - بارز - علامت
۱۲- درجه درورزش رزمی - شیوه - شرم - مأنوس شدن
۱۳- وسیله بغل گرفتن نوزاد - گرو بستن - نام پرمحبت زنانه
۱۴- تابناک - تحریک پوستی - نام نیروی دریایی ارتش
۱۵- دلیر - نوشت افزار

جدول ویژه

افقی:
۱- سبکی در نگارگری ایرانی - بازیگر فیلم رو به اکران «انگاشته» به کارگردانی کریستوفر نولان
۲- دارنده - از اشکال هندسی - تشنه نیست
۳- پاکیزگی را از بین بردن - اندوه - شخصیتی در بازی‌های مورتال کامبت
۴- مزه سریع - آفرین - نوشتن رسمی - جعبه حروف سربی
۵- صدای اردک - بندر «بلغارستان» - فلاکت
۶- یک آشام از آب - نام «مصلح» مدافع گل گهر - درون
۷- افسار - اسب مادیان - چوب فرش
۸- ارسباران امروزی - حرکتی در کاراته - رفیق مشهدی
۹- سازمان عهد پهلوی - بی‌بیم شدن - از جنس پارچه مشبک
۱۰- گیاهی خاردار - الهه آب‌های روان - بهابازار
۱۱- کشور نیشکر - پایدار - به سیگار زنند
۱۲- واحد سنجش - رأی‌ها - شادمانی - تحت
۱۳- فراخی - متضاد «مثبت» - پی جوی
۱۴- مرتبه نردبان - گلزن «قیصریه اسپور» - سیب آذری
۱۵- داروی ضد افسردگی - سیستم عامل رایانه‌ای «شبه یونیکس»

عمودی:
۱- پایتخت «گواتمالا» - پشت سر
۲- «نان پاره» گدایی - وردک - سرما آفرین تابستانی
۳- هستی - ابزار پاکیزگی در خانه - کلاه محافظ
۴- فریادرسی - پف کردن - جیحون قدیم - عیب
۵- جنگ - بردبار - بوی زننده رطوبت
۶- می‌خورند و ناراحت می‌شوند - بی ایمان - سراپرده
۷- گرانبها - اصطلاح هواشناسی - پیشوند ضدیت فرنگی
۸- جمع ملت - غذای محلی اردبیل - مقتل امیرکبیر
۹- کالا، اسباب - مرکز «غنا» - چیزها
۱۰- فرآورده‌های شیری - چشمه - گلابی
۱۱- شخص نامعین - سعی و فعالیت - بیسکویت ترد
۱۲- پول «ترکیه» - عمارت - زودشکن - خوراک طیور
۱۳- بازی هندوان - سرها و اصول - زیراندازو کف‌پوش دستباف
۱۴- به معنی نیکی رسان - بازگوشدن - پیغام موبایلی
۱۵- تکبر - شرح حالی از «محمدعلی جمال‌زاده»



حل جدول عادی شماره ۷۸۵۵

حل جدول ویژه شماره ۷۸۵۵