

# واکنش کودکان به خانه نشینی و دور افتادگی



از وقتی کرونا بر جان بشر افتاد، بیش و کم همه طعم تلخ دورافتادگی را چشیده‌ایم، اما بچه‌ها چطور آن را تاب آورده‌اند؟ چگونه به آن واکنش نشان داده‌اند؟ یکی از مهم‌ترین پیامدهای کووید-۱۹ و دوران پسا کووید این بوده است که حرکت کردن از زندگی کودکان به حد چشمگیری رخت بر بسته است. حاصل این کم‌حرکتی چیست و در چه قالبی بروز می‌کند؟



## ۱. هیجان کاذب

پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که بچه‌ها به طور غریزی به موسیقی واکنش حرکتی نشان می‌دهند. اگر آن‌ها نتوانند در برابر موسیقی به جنبش کافی در آیند، در بسیاری مواقع وقتی که به کلاس موسیقی وارد می‌شوند، به‌طور بی‌اختیار با شنیدن صدای ساز خود، یا دیگران، دچار هیجان می‌شوند و به این‌سو و آن‌سو می‌جهند. نخستین راه حل بازگرداندن حرکت است.



## ۲. افسردگی

کودکان در دوران پساکووید-۱۹، بیش از دوران پیشاکووید دچار اضطراب می‌شوند. ترس، اندوه، و تردید از نشانه‌های بارز افسردگی ناشی از دورنشینی است. یکی از کارهایی که به کودکان در کلاس‌های موسیقی کمک می‌کند تا بر این دشواری چیره شوند، گفت‌وگو با هنرآموزگار و مرتبط ساختن کارهای کلاسی با کارهای حرکتی است.





### ۳. پر خاشگری

وقتی کودکان داده‌های کافی درباره‌ی جهان بیرون نداشته باشند، بی‌درنگ از تخیل خود استفاده می‌کنند، اما گاهی والدین در فراهم کردن داده‌های مناسب برای کودکان نارسایی‌هایی دارند. کافی است که الگوهای شناختی مناسب کودکان از آن‌ها دریغ شود تا به تدریج به پر خاش گرایش پیدا کنند. دورنشینی و تنهایی به اندازه‌ی کافی عامل پر خاش کودکان است، چه رسد که رفتار والدین نیز بر خوشه‌های درماندگی آنان بیفزاید.



## ۴. عدم تمرکز

با بسته شدن مدرسه‌ها و دور افتادن کودکان از همدیگر، حرکت در حیاط مدرسه و بازی در کنار دوستان ناممکن شده است. یکی از عواقب این امر اختلال تمرکز است. برای کمک به کودکان در چیره شدن بر این مشکل باید وظایف آن‌ها را دسته بندی کرد و به آن‌ها کمک کرد تا در هر دم فقط یک کار را انجام دهند. چه بهتر که این کارها با حرکت همراه باشد.

