

آیین زندگی

فصل نامه علمی، آموزشی انجمن علمی-دانشجویی
تربیت مربی مراکز پیش از دبستان

سال یازدهم، شماره ۴۴، زمستان ۱۴۰۰، تیراژ ۱۵۰
شماره مجوز: ۹۷/۰۹/۰۹/۱۲۱



در این شماره می خوانید...

—شادگامی و شخصیت قسمت اول ۱

—کاربرد تکنولوژی آموزشی در مراکز مهد کودک و پیش دبستانی ۲ و ۳

—افسردگی کودکان ۴ و ۵

—اثرات کرونا در بارداری برای جنین قسمت دوم ۶ و ۷

—زیربنای اقتصادی و مسائل اجتماعی ۸ و ۹

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی- کاربردی شرکت تعاونی هیشتازان آئین زندگی

مدیر مسئول: نگار زمانی

سرمدیر: مریم نیمی پیلهتندی

هیئت تحریریه:

مهرانگیز میکائیلی، بهار رحیمی نصر، آناه، مرده جان، خلیل شیروانی

همکاران این شماره:

مرده جان، خلیل شیروانی، علی اسلامبولچی مقدم، علی توری، فریده شهرکی

ویرایش: رویا بیدی

هماهنگی و روابط عمومی: مبینا آقا جان زاده

چاپ و تکثیر: مرکز آموزش علمی- کاربردی شرکت تعاونی هیشتازان آئین زندگی

رایانامه: aienezendegy@yahoo.com

تلفن: ۴۴۲۳۵۱۲۱

آدرس: بلوار اشرفی اصفهانی، نرسیده به پل همت، خیابان قموشی (پارک) شهرک همای جنوبی، مرکز آموزش علمی- کاربردی

شرکت تعاونی هیشتازان آئین زندگی

شادگامی و شخصیت

قسمت اول

زندگی را باید به نحوی طی نمود که به یک فرایند ارزشمند منجر شود. در این زمینه در غرب، دیدگاه ارسطو، اپیکور، رواقیون، ودانتا و بودیسم، متمرکز بر پاسخ به این سوال است که «چه نوعی از زندگی بهترین زندگی ممکن است؟» نتایج حاصل از مباحث متفکرین و مکاتب فوق این است که زندگی ارزشمند در فرایندی به نام «شادگامی» خلاصه می شود (التوبلو، ۱۹۹۷).

اما تبیین این مسئله به راحتی میسر نیست و به توجه فراوانی نسبت به موضوع چگونگی رشد هیجانات و پدیده عواطف نیازمند است. عواطف مثبت چیست و چگونه شکل می گیرد و دارای چه کنش و یا کنش هایی است؟

در طی جریان رشد، نوزاد عشق را به صورت پذیرش مثبت از والدین اخذ می کند و در طی مراحل پیچیده ای آن را تبدیل به خود پنداره مثبت می کند. بروز خود پنداره مثبت اساس مفهوم توجه مثبت و سرچشمه انرژی فراوانی است که فرد را به سمت کامیابی و خود شکوفایی و رضایت از خود هدایت می کند (راجرز، به نقل از پروین، ترجمه جوادی، کدیور، ۱۳۸۱). گلدشتاین (۱۹۳۹)، ترجمه جوادی، کدیور، ۱۳۸۱) نیز به ارگانیسم انسان به عنوان منبع انرژی می نگریست که هدفش خود شکوفایی و تحقق اصول مربوط به آن بود. طرح این گونه نگرش ها و تداوم آن در صحنه اندیشمندی، مزو را بر آن داشت که به توانایی های پنهان انسان معتقد شده به نظریه جنبش توانایی های نهفته در فرد بپیوندد. این جنبش که به عنوان نیروی سوم در روان شناسی، به خصوص در آمریکا شهرت یافت، معتقد بود که باید به جنبه های مثبت زندگی انسان باور داشت و در جهت شکوفایی آن اقدام نمود و او را بر شناخت انگیزشی که بر مبنای کمبود بنا شده هدایت نمود.

در سالهای اخیر، روح پنهان در جنبش توانایی های نهفته در فرد با تلاش سکرنتمپهالی، ۱۹۹۹؛ ماسیمینی و دلفویو، ۲۰۰۰ (ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۱) آشکار شد و به اصلی به نام تجربه بهینه منتهی گردید.

مفهوم تجربه بهینه به حالت مثبت خود آگاهی مربوط است و دارای ویژگی هایی بدین شرح است: بین مهارتهای فردی و چالش های محیطی تطابق برقرار می کند، سطح توجه در آن بسیار بالاست، میزان درگیر شدن به یک فعالیت در حدی است که گذشت زمان درک نمی شود و افکار نامناسب و عوامل حواس پرتی وارد هوشیاری نمی گردد، فعالیت جاری با لذتی ذاتی همراه است و به شادگامی عمیق منجر می گردد. علاقه سکرنتمپهالی به جنبه های مثبت عملکرد انسان با مطالعات وی در خلال جنگ جهانی دوم و با توجه به این نکته شروع شد که در حالی که بسیاری از مردم شایستگیهای خود را از دست دادند، عده دیگری از آنها تلاش کردند و این شایستگی را تحت تأثیر فضایل ناشی از تجارب درونی مثبت و کارکرد سالم خود به عنوان عوامل سازگاری به کار بردند (سلینگمن و

سکرنتمپهالی، ۲۰۰۰، ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۱).

اما سلینگمن (۲۰۰۲)، با اشاره به روان شناسی مثبت، اظهار می دارد که فهمیدن و تسهیل شادگامی و سلامت روانی هدف اصلی روان شناسی مثبت است. وی شادگامی و سلامتی را مربوط به احساسات مثبت همچون لذت یا آرامش و هم تداوم حالات مثبت همچون جاری ساختن شادگامی، یا جذب کردن آن می داند. اکنون این موضوع مطرح است که روان شناسی شادگامی یک فعالیت علمی است که بر درک و تبیین شادگامی و سلامت روانی و پیش بینی عواملی که تأثیرگذار بر این حالت اند تأکید می ورزد و به دنبال تعیین روش های متعدد تولید شادگامی سالم است.

سرچشمه شادگامی کجاست؟

به نظر می رسد که عواطف مثبت در این خصوص منشاء اساسی آن است. اما عواطف مثبت یا منفی از کجا می آیند؟

لارسن و دینر (۱۹۸۴، به نقل از آرچیل، ۲۰۰۱) پس از انجام پژوهشی دریافته اند که عواطف مثبت و منفی که از کارها و موقعیت های فراغت فرد ایجاد می شود بیشتر ناشی از خود شخص است (۵۲ درصد) تا ناشی از موقعیت (۲۳ درصد). در پژوهش دیگری بررسی نتایج نشان می دهد که افراد در مورد هیجان ها و عواطف منفی پایبندی بیشتری دارند، در حالی که این پایبندی در هیجان های مثبت کمتر است.

همچنین بین عوامل موثر بین فرد و موقعیت نیز تعاملی وجود دارد. لارسن و کتلار (۱۹۹۱، به نقل از آرچیل، ۲۰۰۱) دریافته اند که برون گرایان نسبت به محرک های مثبت، قوی تر از درون گرایان واکنش می کنند. بنابراین پیوند برون گرایی و موقعیت های خشنودکننده عاطفه مثبت ایجاد می کند. تعامل نوع دومی هم بین افراد و موقعیت ها به وجود می آید آن هم زمانی است که افراد می توانند این موقعیت ها را انتخاب کنند یا از آنها اجتناب نمایند.

افراد، انواع معینی از موقعیت هایی را انتخاب می کنند که مناسب آنهاست و با شخصیت های آنها سازگار است. برای مثال، برون گرایان وقت بیشتری را در فعالیت های اجتماعی و جسمی سپری می کنند. هدی و وپرینگ (۱۹۹۲، به نقل از آرچیل، ۲۰۰۱)، در مطالعه طولی خود پی بردند، افرادی که نگران یا به هر دلیلی روان نژند هستند و یا مهارتهای گروهی اندکی دارند، از موقعیت های اجتماعی اجتناب می کنند. اما در ادامه بررسی ها آشکار شد که شادگامی افراد برون گرا می توانند تا حدودی از طریق انتخاب موقعیت های اجتماعی لذت بخش توضیح داده شود. در پژوهش اخیر، آرچیل (۱۹۹۴) به نقل از آرچیل، ۲۰۰۱)، دریافت افرادی که فاقد مهارت اجتماعی هستند از موقعیت های بسیاری که برای سایرین لذت بخش است، اجتناب می ورزند. این نکته بیانگر این موضوع است که مهارت اجتماعی خود یکی از اصول یا وجوه لذت بردن از زندگی است. هدی و همکاران (۱۹۸۵، به نقل از آرچیل، ۲۰۰۱) روشن نمودند که ارتباطات اجتماعی خوب در یک دوره زمانی، سطح برون گرایی را افزایش می دهد و این به نوبه خود منجر به خوشبختی می شود. بنابراین با توجه به نقشی که برون گرایی در این مورد دارد، باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

تهیه و تنظیم:
مژده جانده

کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی و مدرس مرکز

کاربرد تکنولوژی آموزشی در مراکز مهد کودک و پیش دبستانی

از روش های سنتی تدریس، اشاره کرد.

مفهوم تکنولوژی آموزشی

تکنولوژی آموزشی عبارت است از مجموعه روش ها و دستور العمل هایی که با استفاده از یافته های علمی برای حل مسایل آموزشی اعم از طرح، اجرا و ارزشیابی در برنامه های آموزشی به کار گرفته می شود.

آخرین تعریف مورد توافق صاحب نظران تکنوژی آموزشی را انجمن تکنولوژی و ارتباطات امریکا چنین بیان کرده است «تکنولوژی آموزشی عبارت است از نظریه و عمل طراحی، تهیه، استفاده، مدیریت و ارزشیابی فرایندها و منابع یادگیری.

مزایای استفاده از تکنولوژی آموزشی در آموزش کودکان

نقش فن آوری در آموزش کودکان در محیط مهد کودک و پیش دبستانی موضوعی بحث انگیز است. والدین و مربیان پیش از فوایدی که تکنولوژی برای کودکان دارد، نگران ضررهای هستند که تکنولوژی می تواند به آنها برساند. برخی از منتقدین معتقدند که فن آوری در این گونه محیط های آموزشی اتلاف وقت و هزینه است، به این دلیل که باعث کاهش تجربه های یادگیری کودکان این می شود. در مقابل طرفداران معتقدند که باید به کودکان این فرصت داده شود تا از فن آوری های جدید استفاده کنند. ناظران نگران چگونگی استفاده از فن آوری در مهد کودک هستند و فرایند آموزشی خرد سالان هستند و معتقدند که در صورت به کارگیری ابزارهای صحیح، می توان از آن استفاده کرد. کودکان در مقایسه با نوجوانان و بزرگ ترها نیازهای متفاوتی دارند. به همین دلیل برای مربیان آنها ضروری است که مهارت های خود را در استفاده از فن آوری توسعه دهند.

کودکان از بدو تولد تا هشت سالگی به سرعت یاد می گیرند و از تمامی بدن و حواس خود برای تجربه محیط اطراف استفاده می کنند. آنها مهارت های شناختی و شخصیتی را توسعه می دهند. مهارت های شناختی، مهارت های اصلی مغز برای تفکر، خواندن،

امروزه تکنولوژی، اعم از ساده و پیچیده به عنوان ابزاری برای ایجاد تسهیل در امر تدریس و یادگیری در نظام های آموزشی به کار می روند. این وسایل از حیث این که نظریه و عمل را با هم ترکیب کرده، باعث ماندگاری یادگیری و تنوع بخشی در کلاس درس می شوند، حایز اهمیت اند.

بر اساس یافته های روان شناسی یادگیری، فراگیران از طریق دیدن و به کارگیری وسایل مختلف، مطالب درسی را بهتر و راحت تر می آموزند، زیرا وسایل آموزشی به سبب فعال کردن حواس مختلف دانش آموزان، امر آموزش را واقعی تر، عملی تر و دل پذیر تر می سازد. امروزه استفاده از وسایل آموزشی به عنوان یک روش دست یابی به آرمان تأمین فرصت برابر آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. نتایج پژوهش ها نشان می دهد، کشورهایی که از تکنولوژی آموزشی به طور معقول و مطلوب بهره گرفته اند، بسیاری از مشکلات آموزشی خود را از بین برده یا کاهش داده اند. برنامه های فن آوری آموزشی در آموزش و پرورش باید کیفیت بخش نظام آموزشی باشد و استفاده از قابلیت های نوین، می تواند گام موثری در راستای برنامه تحول در آموزش و پرورش به شمار آید.

با وجود ورود فن آوری آموزشی به نظام آموزشی و برگزاری کارگاه های آموزشی و دوره های ضمن خدمت برای مربیان و معلمان، این سوال مطرح می شود که چرا استفاده از فن آوری های آموزشی در فرایند تدریس و یادگیری به کندی پیش می رود و یا دارای وضع مناسبی نیست.

عوامل زیادی در عدم به کارگیری تکنولوژی آموزشی توسط مربیان دخیل هستند، از جمله می توان به عدم اطلاع مربیان از مفهوم تکنولوژی آموزشی، تراکم دانش آموز در کلاس، عدم تمرین عملی مربیان، عدم امکانات فیزیکی و تجهیزات کافی در مدارس و استفاده





۵- توسعه مهارت ها و استعدادها: مربیان در مهد کودک باید از فن آوری برای پیشرفت مهارت ها و استعداد های کودکان استفاده



کنند. استفاده از رسانه های تعاملی باعث می شود تا کودکان در معرض فعالیت هایی باشند که دوست دارند. هنگامی که کودکان در معرض موسیقی یا تمرین نوشتن روی صفحه قرار می گیرند، والدین می توانند، علایق فرزندان خود را کشف کنند. کودکان از آن چه در ژیمناستیک یا مسابقات ماشین اتفاقی می افتند، ممکن است ایده بگیرند. بنابراین استفاده از فن آوری راهی مناسب برای کشف استعداد های کودکان پیش روی ما قرار می دهد.

نتیجه گیری

تکنولوژی نقش مثبتی در توسعه یادگیری دارد. با استفاده از فن آوری، مربیان به روش های خلاقانه تر و پیشرفته تر دسترسی دارند که به آنها امکان می دهد یادگیری را ارتقا دهند و محیطی فعال برای کودکان فراهم کنند. امروزه مهد کودک و پیش دبستانی هایی که مجهز به چنین تکنولوژی هایی هستند، امکان دست رسی به چنین اهدافی را فراهم نموده اند. استفاده از تکنولوژی در محیط آموزشی، نیاز به حمایت بیشتر برای چگونگی استفاده از این ابزار در سطح پیش دبستانی و مهد کودک دارد.

تهیه و تنظیم

خلیل شیروانی

مدرس مرکز و دکترای مدیریت آموزشی و مدرس مرکز

یادگیری، به یاد آوردن چیزها و توجه است. در حالی که مهارت های شخصیت، مهارت هایی مانند تمایل به یادگیری، همکاری، تاب آوری و غیره است. کودکانی که در دهه های اخیر متولد شده اند، بسیار با هوش و فعال اند. از سن پایین، بیشتر این کودکان تلفن همراه و تبلت دارند. آنها در دنیایی رشد می کنند که مجموعه وسیعی از فن آوری ها آنها را احاطه کرده است. از زمانی که از خواب بیدار می شوند تا شب، از فن آوری های متعدد برای مشارکت در برنامه های منزل، آمادگی برای مدرسه، شرکت در فعالیت های کلاس و تعامل با دیگران، استفاده می کنند. با توجه به نفوذی که رسانه در زندگی امروزی کودکان دارد، در این جا به مزیت های استفاده از فن آوری در پیش دبستانی و مهد کودک اشاره می شود:

۱- بهبود یادگیری و پیشرفت کودکان: کودکان امروز در دوره ای دیجیتال متولد می شوند و باید برای زندگی دیجیتالی که پیش روی آنهاست آماده شوند. استفاده صحیح از فن آوری می تواند، توانایی های شناختی و اجتماعی خردسال را ارتقا دهد. به عنوان مثال گاهی از پروژکتور در پیش دبستانی ها مانند مدارس استفاده می شود. هم چنین می توان با انجام بازی های تعاملی و فعالیت های یادگیری آنلاین نیز این کار را انجام داد. کودکان بازی ها و فعالیت های جذاب را دوست دارند و به خصوص جذب رنگ ها و ویژگی های انیمیشن می شوند. این کار، تفکر آنها را بهبود بخشیده و به آنها کمک می کند، مهارت های مورد نیاز جامعه را، در خود توسعه دهند.

۲- تشویق تمایل رفتن به مدرسه و رشد شناختی: استفاده از فن آوری در مهد کودک و پیش دبستانی برای آموزش کودکان، یادگیری را به روندی جذاب و لذت بخش تبدیل می کند. برای این که فن آوری در آموزش پیش از دبستان ارزش مند باشد، باید چشم انداز هایی برای کودکان فراهم کرد که مهارت های لازم برای آمادگی حضور در محیط آموزشی را در آنها ایجاد کند. طبق تحقیقات، کودکان سه و چهار ساله که با استفاده از رایانه یاد می گیرند، نسبت به افرادی که از فن آوری استفاده نمی کنند، دارای مهارت قابل توجهی در استدلال، حل مسئله و مهارت های مفهومی هستند.

۳- ظرفیت بالای توجه بصری: برنامه های بازی و یادگیری به کودکان این امکان را می دهد که برای تکمیل فعالیت ها توجه بیشتری به جزئیات داشته باشند. تعداد زیادی بازی یادگیری دیجیتالی وجود دارد که معلمان می توانند از آنها برای مشغول کردن کودکان در محیط مهد کودک استفاده کنند.

۴- بهبود مهارت های ارتباط اجتماعی: یک مزیت اساسی استفاده از فن آوری در آموزش های کودکان در مهد کودک این است که به پیشرفت مهارت های تعامل اجتماعی کودکان خرد سال کمک می کند. این واقعیت که این کودکان با استفاده از فیلم، ابزار یادگیری چند رسانه ای، آموزش می بینند به آنها امکان می دهد، مهارت های لازم برای ارتباط با دیگران را توسعه دهند. هنگامی که از فن آوری به شیوه صحیح استفاده شود، می تواند به همکاری با سایر افراد کمک کند. این به آنها فرصت به اشتراک گذاشتن ایده های شان را می دهد.

افسردگی کودکان



بسیار متفاوت است. روان‌پزشکان کودک و نوجوان همواره به والدین هشدار می‌دهند تا نسبت به علائم افسردگی در فرزندان شان آگاه باشند. چرا که، هرگونه علامت افسردگی اتفاق ساده‌ای نیست که بتوان به‌سادگی از آن گذشت. چنانچه یک یا چند مورد از موارد زیر را به‌طور مستمر در فرزندان مشاهده کردید حتماً برای دریافت کمک به متخصص مراجعه کنید:

- غم و اندوه و دل‌تنگی و گریه‌های پی در پی
- احساس یأس و ناامیدی
- کاهش علاقه به شرکت در فعالیت‌ها و یا ناتوانی در لذت بردن از فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌برد
- احساس خستگی، بی‌حوصلگی و کم‌تحرکی
- انزوایی، دوری جستن از جامعه و کاستن از روابط خود با دیگران
- احساس گناه و اعتماد به نفس پایین
- حساسیت زیاد نسبت به شکست و طردشدگی
- افزایش زودرنجی، خشم و خصومت با دیگران
- دچار مشکل شدن با اعضای خانواده
- شکایت دائم از ناراحتی‌های بدنی مانند سر درد و دل درد
- غیبت‌های مکرر از مدرسه و یا عدم پیشرفت تحصیلی
- دقت و تمرکز پایین
- تغییر اساسی در الگوهای غذا خوردن و یا خوابیدن
- سعی در فرار کردن از خانه
- خود آزاری، داشتن افکار خودکشی و یا اقدام به خودکشی
- کودکی که اغلب با دوستانش بازی می‌کرد اکنون بیشتر وقت خود را در تنهایی می‌گذراند و علاقه به کاری ندارد.
- هر آنچه که در گذشته برای او سرگرم کننده و جالب بود اکنون دیگر برایش جذاب نیست. احتمال اقدام به

غم و اندوه از مشکلات مهم کودکان در دوره‌ی رشد است که امکان دارد به بروز افسردگی در آنان منجر شود. هر ساله میلیون‌ها نفر از بیماری افسردگی رنج می‌برند که تعداد زیادی از آنها پدر یا مادرند. کودکان تا اندازه‌ی زیادی با والدین شان احساسات مشترک دارند؛ هرچه بر والدین اثر بگذارد، معمولاً بر کودکان نیز تاثیر می‌گذارد. چنانچه پدر یا مادری به بیماری افسردگی دچار شود، فرزند یا فرزندان شان نیز دچار احساساتی مانند ترس، نگرانی، خشم، تنهایی، اضطراب و غم می‌شوند که خطر ابتلای آنان به افسردگی را نیز افزایش می‌دهد. کودکان برخلاف بزرگسالان اغلب نمی‌توانند این احساسات را به‌درستی درک و ابراز کنند.

نه تنها بزرگسالان بلکه کودکان و نوجوانان نیز ممکن است دچار افسردگی شوند. افسردگی در صورتی بیماری است که احساسات ناشی از آن مانع فعالیت‌های عادی کودک و نوجوان شود. بیماری افسردگی چه در کودکان و چه در بزرگسالان کاملاً قابل درمان است و هرچه سریع‌تر در این‌باره اقدام شود، فرآیند درمان راحت‌تر خواهد بود. تقریباً ۵ درصد کودکان و نوجوانان هر جامعه‌ای دچار بیماری افسردگی اند. کودکانی که تحت فشارهای روانی اند، آنهایی که تجربه‌ی تلخ از دست دادن را دارند و یا آنهایی که دارای اختلالات اضطرابی، سلوک، یادگیری و توجه اند، بیشتر در معرض ابتلا به آن هستند. افسردگی بین اعضای یک خانواده نیز مشاهده می‌شود. افسردگی والدین می‌تواند فرزندان را نیز در معرض خطر ابتلای به افسردگی دوره‌ی کودکی، بزرگسالی و یا سایر مشکلات مربوط به بهداشت روانی قرار دهد.

رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده



توصیه‌هایی به والدین



در زیر توصیه‌هایی به والدین شده است تا با به کار بستن آنها، خطر ابتلای فرزندشان به افسردگی را چه در دوره‌ی کودکی و چه در دوره‌ی بزرگسالی به حداقل برسانند:

- برای پیشگیری از ابتلای فرزندتان به افسردگی یا سایر مشکلات رفتاری، روان‌شناختی و بهداشت روانی، هرچه سریع‌تر به یک متخصص مراجعه کنید تا فرزندتان به دقت مورد معاینه قرار گیرد.

- فرزندتان را تشویق کنید تا هر وقت که می‌خواهد، درباره‌ی احساساتش با شما صحبت کند، با این کار، باعث می‌شوید تا او نگرانی‌ها و ترس‌هایش را به درون خود نریزد و یا به طرز نامناسبی با آنها مقابله نکند. (به‌طور مثال، فوران ناگهانی احساسات و تأثیر آن بر خواهران و برادرانش و ...)

- فرزندتان را تشویق کنید تا برای کنار آمدن با احساساتش از روش‌های مفیدی مانند صحبت کردن درباره‌ی آنها، ورزش، نقاشی و ترسیم احساسات خود، نوشتن خاطرات روزانه، و بازی و سرگرمی استفاده کند.

- پیشینه‌ی خانوادگی خود درباره‌ی افسردگی را در اختیار پزشک فرزندتان قرار دهید تا او هم آگاهی کامل داشته باشد.

- فرزندتان را تشویق کنید تا روابط مطلوبی با دوستانش برقرار کند و از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های خود در تمام مراحل رشد، لذت ببرد.

تهیه و تنظیم:

علی اسلامبولچی مقدم

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی و مدرس مرکز

خودکشی در کودکان و نوجوانان افسرده بیشتر است. ممکن است نوجوانان مبتلا به افسردگی برای رهایی از احساسات ناشی از آن به نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال مواد مخدر نیز رو بیاورند.

کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا مدرسه مشکل آفرین هستند، ممکن است به افسردگی دچار شده باشند و شما از آن بی اطلاع باشید. چون انتظار نمی‌رود که کودکان همیشه غمگین باشند، از این‌رو، والدین و معلمان رفتارهای مشکل‌آفرین و دردسرساز آنان را نشانه‌ی افسردگی نمی‌دانند. اگر از کودکان به‌طور مستقیم پرسیده شود، گاهی اظهار می‌دارند که افسرده و غمگین‌اند.

تشخیص سریع و درمان دارویی برای کودکان مبتلا به افسردگی بسیار ضروری است. افسردگی واقعاً یک بیماری



است که به کمک‌های تخصصی نیاز دارد. درمان جامع، اغلب مشکل از درمان فردی و خانوادگی است که مصرف داروهای ضدافسردگی را نیز شامل می‌شود. برای کمک، والدین می‌توانند از درمانگران فرزندشان بخواهند که آنها را به روان‌پزشکان کودک و نوجوان که متخصص در امور تشخیص و درمان افسردگی‌اند، ارجاع دهند.

اثرات کرونا در بارداری برای جنین

قسمت دوم

در صورت ابتلا به ویروس کرونا در بارداری ممکن است، بدن در حین زایمان اکسیژن کافی دریافت نکند و این اتفاق باعث می شود که جنین آمادگی کمتری برای زایمان پیدا کند. طبق تحقیقاتی که تا کنون انجام شده است، از ۲۰ مادر مبتلا به کووید ۱۹ که حامله بوده اند، فقط یک نوزاد علائم عفونت به ویروس کرونا را از خود نشان داد. احتمال می رود که در زمان زایمان به کرونا مبتلا شده است و نوزادانی که به این ویروس مبتلا شده اند روند بهبودی خوبی داشته اند.

در یک تحقیق لکه های قهوه ای شدید، ایجاد شده توسط آنتی بادی های کرونا ویروس جدید، مشاهده شده که به جفت نوزاد متولد شده با COVID-19 حمله کرده است.

علاوه بر این،
SARS-CoV-2
به ریه ها و
سیستم قلبی
عروقی ضربه می
زند، که در دوران
بارداری تحت فشار
قرار گرفته اند.
دانیس جیمسون،
رئیس متخصص
زنان و زایمان در
دانشکده پزشکی
دانشگاه اموری می
گوید: «با رشد رحم
فضای کمتری برای
ریه ها وجود دارد.

به همین دلیل است که زنان باردار احساس تنگی نفس می کنند، و این بر عملکرد ریوی تأثیر می گذارد.»
برای تأمین جنین، زنان باردار همچنین به اکسیژن و خون اضافی برای حمل آن نیاز دارند: تا ۵۰ more بیشتر تا اواخر بارداری. این ممکن است استرسی را که COVID-19 بر سیستم قلبی عروقی وارد می کند چند برابر کند. بود می گوید: «قلب در حال حاضر برای دو نفر کار می کند.» «و اگر شما دچار ویروسی هستید که باعث تغییر عروق، التهاب می شود، این کار بار قلب را بیشتر می کند.»

اما تحقیقات جدیدی که انجام گرفته است، نشان می دهد که ویروس کرونا در دوران بارداری از زنان باردار به جنین منتقل نمی شود. اگرچه مطالعات جدید منتشر شده کوچک بود و تنها ۹

زن باردار را مورد ارزیابی قرار داد؛ اما اولین مشاهداتی است که در مورد چگونگی تأثیر بیماری تنفسی بر حاملگی وجود دارد. در این مقاله، نوزادانی که مادران شان ویروس COVID-19 داشته اند را ۳۶ ساعت پس از تولد مورد آزمایش قرار داده اند و طی بررسی های صورت گرفته به نظر می رسد که مایع آمنیوتیک، خون بند ناف یا شیر مادر، از راه های انتقالی ویروس کرونا نیستند البته لازم به ذکر است که در این مطالعات هنوز تأثیر کرونا بر زنان باردار در مراحل اولیه بارداری مشخص نشده است؛ زیرا این مطالعه فقط بر روی مادران باردار در سه ماهه سوم بارداری انجام گرفته است. زنانی که به کرونا ویروس آلوده شده اند، احتمالاً بعد از تولد باید از نوزادان خود جدا شوند تا از طریق تماس نزدیک، ویروس را به نوزاد خود منتقل نکنند.

در تحقیقی دیگر این موضوع تأیید نشده است: اثرات منفی کرونا بر بارداری زنان مانند بسیاری دیگر از عوارض این بیماری، بیش از آن چیزی است که تاکنون تصور می شده است. شواهد نشان از آن دارد که دانش انسان در خصوص تأثیر کرونا بر بارداری زنان از ابتدای سال ۲۰۲۰ که برای اولین بار اطلاعات ثبت شده، تغییر کرده است. برخی

ناظران امور بهداشتی بر این نظر هستند که جمع آوری اطلاعات و تحقیقات در این زمینه کندتر از آنچه که پزشکان می خواسته اند، بوده است.

یکی از محققان تحقیقات پزشکی باروری دانشگاه اکسفورد که روی موضوع کرونا و بارداری تحقیق می کند، گفت: اکنون می دانیم که خطرات کرونا برای مادران و نوزادان بیش از آن است که در ابتدای شیوع این بیماری تصور می کردیم. او تأکید کرد که اقدامات

بهداشتی برای مهار کرونا باید زنان باردار را نیز شامل شود، از همین رو او خواستار واکسیناسیون تمام زنان باردار شد. بر اساس گفته پژوهشگران این تحقیق، نوزادان زنان مبتلا به کرونا نیز تقریباً سه برابر بیشتر در معرض خطر عوارض شدید پزشکی مانند بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه نوزادان قرار دارند.

در تحقیق مورد اشاره، ۱۳ درصد از نوزادانی که مادران شان به کرونا مبتلا بوده اند، در چند روز اول پس از تولدشان جواب آزمایش کرونای شان مثبت بوده است.

تیم تحقیق همچنین دریافت که زایمان با سزارین خطر بیشتری برای مثبت شدن آزمایش کرونای نوزادان دارد در حالی که شیردهی چنین نیست.



بنا این حال بعید است که نتایج این تحقیق، آخرین یافته پژوهشگران در مورد رابطه کرونا و زنان باردار باشد اما حاوی اطلاعات ارزشمندی برای مقامات مدیریت کننده برنامه‌های واکسیناسیون در کشورهای مختلف است.

آیا ویروس کرونا (COVID-19) می‌تواند برای باردارانی یک زن یا نوزاد او مشکل ایجاد کند؟

کارشناسان هنوز در حال مطالعه چگونگی تأثیر عفونت کرونا بر بارداری یک زن و نوزاد متولد نشده او هستند. به نظر می‌رسد زنان باردار مبتلا به کرونا بیشتر احتمال دارد بچه‌های خود را زودتر به دنیا بیاورند. اما تاکنون هیچ ارتباطی بین COVID-19 در یک زن باردار و مشکلات مربوط به نوزادش نشان داده نشده است.

اگر در دوران بارداری به ویروس کرونا (COVID-19) مبتلا شوم، آیا می‌توانم آن را به نوزادم منتقل کنم؟ هنوز تحقیقات کافی در مورد اینکه آیا ویروس کرونا می‌تواند در دوران بارداری یا هنگام تولد به نوزادان سرایت کند، انجام نشده است. این ویروس در مایع آمنیوتیک یا شیر مادر یافت شده است، اما آزمایش برخی از نوزادان متولد شده از مادران مبتلا به کرونا ویروس مثبت است. در صورت وجود آزمایش، پزشکان توصیه می‌کنند نوزادان سالم متولد شده از مادران مبتلا به کرونا را آزمایش کنند. این به برنامه‌های مراقبت از نوزاد در بیمارستان و زمانی که نوزاد در خانه است کمک می‌کند.

نوزادان تازه متولد شده می‌توانند این ویروس را از والدین آلوده دریافت کنند. اما پزشکان جدا کردن مادر مبتلا از نوزاد تازه متولد شده را توصیه نمی‌کنند مگر اینکه او برای مراقبت از نوزاد بسیار بیمار باشد. اگر مادر به اندازه کافی احساس خوبی داشته باشد، می‌تواند در حالی که از ماسک استفاده می‌کند و دست‌های خود را خوب و همیشه شستشو می‌دهد، از نوزاد خود مراقبت و تغذیه کند. در صورت عدم ارائه مراقبت، بهتر است مادر تا زمانی که ممکن است تا زمانی که دوره توصیه شده برای انزوا به پایان نرسیده، ۶ پا از نوزاد خود فاصله داشته باشد.

تهیه و تنظیم:

فریده شهرکی، دانشجوی کاردانی رشته اورژانس اجتماعی



آیا زنان باردار احتمال بیشتری برای ابتلا به ویروس کرونا (COVID-19) دارند؟

کارشناسان نمی‌دانند که آیا زنان باردار بیشتر از سایر افراد به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند یا خیر. اما به دلیل تغییراتی که زنان در دوران بارداری تجربه می‌کنند، احتمال ابتلا به برخی عفونت‌ها بیشتر است.

زنان بارداری که به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند بیشتر از زنانی که باردار نیستند به بیماری شدید مبتلا می‌شوند. بنابراین محافظت از خود با رعایت تمام اقدامات احتیاطی توصیه شده برای بارداری بسیار مهم است.

چگونه زنان باردار می‌توانند خود را در برابر کرونا ویروس (COVID-19) محافظت کنند؟

زنان باردار برای محافظت از خود در برابر ویروس کرونا و سایر عفونت‌ها باید:

-دستان خود را خوب و همیشه بشوید یا از ضد عفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

-هنگام حضور در مکانهای عمومی و افراد دیگر از ماسک استفاده کنید.

-سعی کنید به چشم‌ها، بینی و دهان خود دست نزنید.

-از افراد بیمار دوری کنید.

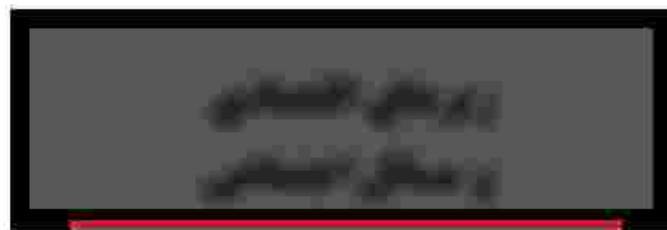
-حداقل ۶ فوت (۲ متر) از افرادی که با آنها زندگی نمی‌کنید فاصله بگیرید.

-چیزهایی را که مردم زیاد به آنها دست می‌زنند، مانند تلفن، دستگیره در، و پیشخوان، تمیز و ضد عفونی کنید.

تناسب دخل و خرج در جامعه ما نیز به روشنی صحت رابطه فوق را نشان می دهد.

گزارش های آماری نهادهای در ماه های اخیر نشان دهنده افزایش آسیب هایی مانند قاچاق، دزدی از اتومبیل ها، منازل و سایر اعمال بزهکارانه است. افرادی که درآمد ثابت دارند و تا چندماه قبل، قادر به پرداخت هزینه های زندگی خود بودند؛ یا افزایش چند برابری مخارج خانوارها، تعادل دخل و خرج شان به هم خورده و درآمد آنها قادر به تأمین نیازهای زندگی روزمره شان نیست.

اولین پیامد این امر فقر است، فقر به عنوان یک مسئله اجتماعی بیانگر عدم تأمین نیازهای غذایی، دارویی، آموزشی و ... برای افراد جامعه است، پیامدهای فقر، آسیب های اجتماعی متعددی است که از آن جمله می توان به بزهکاری، قاچاق موادمخدر، اعتیاد، طلاق، نقص و بیماری جسمانی و ... اشاره کرد. واقعیت این است که در شرایط غیرعادی و اضطراری مانند شرایط امروزی جامعه ایران، حکومت ها وظایف ویژه ای دارند. مردم نیز ضمن شناخت دقیق حقوق خود، باید آنها را از حکومت مطالبه کنند. حکومت وظیفه دارد با مشارکت و همراهی مردم و به نمایندگی از آنان، از تک تک افراد جامعه مواظبت و محافظت کند و برای رفع نیازهای مادی و غیرمادی آنان برنامه ریزی و اقدام کند. به نظر می رسد آنچه امروز دغدغه بخش بزرگی از جامعه است، تأمین کالاهای اساسی مورد نیاز آنهاست؛ به گونه ای که نگرانی آنها بابت تأمین کالاهایی مانند شکر، روغن، گوشت، مرغ، پوشاک و



با قدری تأمل در مسائل و آسیب های اجتماعی، در می یابیم که آسیب های اعتیاد، طلاق، خودکشی و ... با مسائل اقتصادی نظیر بیکاری و فقر ارتباط دارند. به عنوان نمونه در دوره های رکود یا رونق اقتصادی، میزان خودکشی افزایش می یابد، بیکاری به افزایش بزهکاری می انجامد و اعتیاد را افزایش می دهد. میزان طلاق از بیکاری و فقر تأثیر می پذیرد. لذا می توان گفت مهم ترین عامل بروز و گسترش مسائل اجتماعی، شرایط اقتصادی جامعه است.

از طرفی؛ مطابق هرم نیازهای مطرح شده توسط مازلو، اولین مرتبه نیازهای انسان، نیاز مادی است. رفع تشنگی و گرسنگی و نیازهای جسمانی به عنوان تأمین نیازهای فیزیولوژیک، انسان را در جایگاهی قرار می دهد که به رفع نیازهای سطح بالاتری مانند امنیت، دلبستگی، کسب منزلت و خودشکوفایی بیندیشد. بنابراین مادامی که نیازهای مادی اولیه انسان تأمین نشده است، نمی توان به محبت، احترام و شکوفایی استعدادها و خود فکر کرد. نیازهای جسمانی مانند گرسنگی تنش روانی و فکری ایجاد می کند و تمام حیطه ذهن فرد را به خود مشغول می کند، به گونه ای که توان هر نوع خلاقیت و فعالیت را از فرد سلب می کند. امروزه به هم خوردن تعادل اقتصادی و عدم



خودکفایی به عنوان راه حل میان مدت و بلند مدت است.

حسن بزرگ اعمال تحریم ها، بیدارشدن جامعه از رویای شیرین و توهم خودکفایی بود. ما اکنون با این واقعیت مواجه شده ایم که در ابتدایی ترین نیازها به شدت وابسته به خارج هستیم.

اقتصاد ایران درونزا نیست و اندک محصولات تولیدی نیز وابسته به واردات مواد اولیه است. از دهه ۴۰ خورشیدی یک مسیر غلط را پیموده ایم و برآن اصرار کرده ایم و آن صرف درآمدهای نفتی برای سرمایه گذاری در صنایع مونتاژ بوده است. لازم است کارشناسان و مسئولان دولتی و دست اندرکاران بخش های تولیدی دقیقاً مشخص کنند تولید چه کالایی در ایران سودآور و ارز آور است. در یک بررسی اجمالی به نظر می رسد بخش های صنایع دستی، گردشگری، پتروشیمی، صنایع تبدیلی بخش کشاورزی و صنایع غذایی با ساماندهی و برنامه ریزی مناسب بتوانند پیشران اقتصاد ایران باشند. امید است در این زمینه شاهد اقدامات موثر، عملی، قابل رویت و قابل سنجش علمی باشیم.

تهیه و تنظیم:

علی نوری؛ دکترای جامعه شناسی گرایش مسایل اجتماعی ایران، پژوهشگر اجتماعی و مدرس مرکز



مرتفع شود. برآورده شدن این خواسته کمک زیادی به آرامش مردم و بازار خواهد کرد. برای تحقق این امر، یعنی رساندن کالاهای اساسی با قیمت مناسب به مصرف کننده واقعی، دو راهکار وجود دارد:

۱. دو تا به برابر کردن حقوق و دستمزد کارکنان بخش های دولتی و خصوصی؛ این موضوع با توجه به وضعیت امروزه بنگاههای اقتصادی، افزایش قیمت مواد اولیه در اثر افزایش نرخ ارز، پایین بودن نرخ بهره وری و... دور از ذهن و غیر ممکن است.

۲. برقراری نظام کوپنی یا شبیه به آن برای تأمین کالاهای اساسی؛ در شرایط فعلی، دولت می تواند کالاهای اساسی را که امروزه برای آنها دلار ۴۲۰۰ تومانی تخصیص می دهد- اما با قیمت بسیار بالایی در بازار به فروش می رسد یا به خارج صادر یا قاچاق می شود، توسط یک سیستم توزیع از طریق فروشگاههای تعاونی، زنجیره ای و یا هر روش دیگری که مناسب می داند در اختیار سرپرست های خانوارها قرار دهد و بدین ترتیب نگران ارزاق عمومی و مایحتاج مردم نباشد. در طرف مقابل مردم نیز با اطمینان خاطر از تأمین نیازهای اساسی، بین دخل و خرج شان تعادل برقرار می شود و جامعه شاهد تولید مسائل و آسیب های اجتماعی کم تری خواهد بود. وانگهی؛ مردم به حمایت و کارایی حکومت دلگرم شده اعتماد اجتماعی افزایش می یابد.

۳. نکته مهم دیگر توجه به استقلال اقتصادی و

شرکت تعاونی
پیشگازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی
فروشگاه ورزشی

تأسیس سال ۱۳۷۷