

بازی‌های خانگی، راهکاری برای سلامت روان

یک روانشناس عقیده دارد: بازی‌های خانگی یکی از راه‌های موثری است که از طریق آن خانواده‌ها می‌توانند سلامت روان را با استفاده از وجه سرگرمی برای خانواده فراهم کنند.

یک روانشناس عقیده دارد: بازی‌های خانگی یکی از راه‌های موثری است که از طریق آن خانواده‌ها می‌توانند سلامت روان را با استفاده از وجه سرگرمی برای خانواده فراهم کنند.

قطعا استمرار روزهای خانه‌نشینی و تعلیق و توقف روابط و ارتباطات اجتماعی اثر مثبتی بر سلامت روان افراد جامعه ندارد. افراد بسته به روحیات، خلیات و مولفه‌های شخصیتی هریک واکنش و موضعی را در قبال این شرایط اتخاذ می‌کنند؛ رویکردهایی که شاید اثری منفی بر تجمع احساسات منفی و سلامت جسمی داشته و آنان را به سمت افسردگی و اضطراب سوق دهد.

ماندن در چنین شرایطی سیستم ایمنی بدن افراد را ضعیف و شکننده و آماده ابتلا به بیماری می‌سازد. این در شرایطی است که مبارزه با بیماری کرونا و افزایش شانس مقابله با آن نیازمند سیستم ایمنی قوی و سلامت روان هم است. در نتیجه یکی از مهمترین اقداماتی که افراد و خانواده‌ها در این ایام می‌توانند انجام دهند، تکرار روزمره‌های مثبتی است که آنان را سرزنده و شاد نگه دارد.

بر این اساس یکی از مهمترین اقدامات خانواده‌ها باید دنبال کردن کارهایی باشد که به افزایش سلامت روان کمک کرده و افسردگی و فشار ناشی از مشکلات حاضر را کاهش دهد.

اخبار جعلی را دنبال نکنیم

اصغر کیهان‌نیا روانشناس و مشاور خانواده در گفت و گو با خبرنگار فرهنگی ایرنا و در اشاره به اقداماتی که باید در برنامه زندگی خانواده‌ها به منظور مقابله با افسردگی ناشی از خانه‌نشینی کرونا صورت گیرد، خاطرنشان کرد: پیگیری مداوم اخبار کرونا از رسانه‌های داخلی دسته‌ای اطلاعات را به ما می‌دهد و پیگیری اخبار از رسانه‌های خارجی و ماهواره‌ها و سایت‌ها هم دسته‌ای دیگر را. اخبار خارجی راست و دروغ زیاد درهم آمیخته دارد و برخی اخبار آنان غلط است؛ ضمن این‌که شنیدن این اخبار افراد را عصبی و ناراحت می‌کند و بعضا موجب تشدید اختلاف نظر بین اعضای خانواده می‌شود. وقتی فرد در معرض پیام‌های عصبی‌کننده قرار می‌گیرد، ناراحتی‌اش را به اطرافیان منتقل می‌کند و واکنش نشان داده و فرافکنی می‌کند.

این دکتر روانشناس ادامه داد: از سوی دیگر خانه‌نشینی و عدم تحرک موضوع دیگری است. حضور بچه‌ها در یک آپارتمان کوچک که به اقتضای سن نیاز دارند تا حرکت کنند و دائماً پدر و مادر آنان را سرکوب و مجبور به سکوت و عدم فعالیت می‌کنند، مزید بر علت شده و در نتیجه خانواده‌ها را درگیر خود ساخته است.

وی افزود: اخباری مانند گرانی، تغییر قیمت‌ها و شرایط و مقررات، آدم‌ها را سرگردان، حیران، بلاتکلیف و نگران آینده می‌کند؛ یعنی فرد نگران آینده‌اش می‌شود که چه خواهد شد. در نتیجه مجموعه این عوامل افراد را به سمت افسردگی سوق می‌دهد.

در اینجا راهکار این است که خانواده‌ها به اخبار متعدد گوش ندهند و صرفاً به اخبار داخلی آن‌هم به شکل مختصر و نه دائم اکتفا کنند. یکی، دو رسانه را انتخاب کنند و اطلاعات بگیرند؛ مانند اخبار سراسری. به سایت‌های مجازی و ماهواره‌ها هم توجه نکنند چراکه آنان اطلاعات درست نمی‌دهند و خانواده‌ها را عصبی کرده و رودرروی هم قرار می‌دهند.

نمایش‌های خانگی؛ تمرین افزایش سلامت روان

کیهان‌نیا در تشریح اقدامات و تمهیداتی که باید از سوی خانواده‌ها برای افزایش سلامت روان صورت گیرد، تصریح کرد: در رأس کار خانواده‌ها باید برنامه‌ریزی باشد؛ برنامه برای خواب و تحرک بچه‌ها و همچنین تحرک خودشان. بر این اساس حتی در فضای کوچکی که زندگی می‌کنند، ورزش کنند و تحرکت داشته باشند که این تحرکت می‌تواند در فاصله گرفتن از افسردگی کمک‌کننده باشد.

در مرحله دوم باید پدر و مادر خانواده، نمایشنامه‌هایی را تنظیم کنند؛ بازی‌های خانگی یکی از راه‌های موثری است که از طریق آن خانواده‌ها می‌توانند سلامت روان را به واسطه شرایط سرگرم‌کننده و پربار برای اعضایشان ایجاد کنند. مثلاً یک دادگاه تشکیل بدهند و یکی نقش قاضی، فردی نقش دادستان و دیگری نقش وکیل را بازی کنند. یک نمایشنامه که اعضای خانواده هر یک نقشی را بازی کند و این موضوع هم سطح اطلاعات بچه‌ها را بالا می‌برد که مثلاً دادستان چه شخصی است یا قاضی چه تصمیماتی می‌گیرد و هم ایجاد نشاط و خنده می‌کند.

وی افزود: این نقش‌ها را می‌توان تعمیم داد؛ مثلاً نقش‌ها را در یک مدرسه در نظر بگیرند که کسی معلم است و دیگری ناظم و ... یعنی پدر و مادرها به این ترتیب برنامه‌ها و بازی‌هایی را در نظر بگیرند که اولاً بچه‌ها را سرگرم و مشغول سازند و در وهله دوم ایجاد نشاط و خنده و سرگرمی کنند.

این روانشناس در پاسخ به این موضوع که چطور خانواده‌ها می‌توانند خلاقیت چنین نمایش‌هایی را در خود ایجاد کنند، گفت: این گونه نمایش‌ها نیاز به خلاقیت زیادی ندارد چراکه ما بارها و بارها در فیلم‌ها، صحنه‌های دادگاه را دیده‌ایم. پس برای این بازی‌ها و تقسیم نقش مشکلی نداریم.

برای بهتر اجرا کردن این بازی‌ها بهتر است اعضای خانواده تغییر لباس بدهند، گریم کنند، لباس‌های رسمی بپوشند و کارهایی را بکنند که حالت نمایشنامه داشته باشد مثلاً مدیر مدرسه آدم سختگیری باشد و ناظم دستوردهنده. این کارهای نمایشنامه‌ای هم باعث خنده می‌شود و هم غیرمستقیم جنبه آموزش دارد.

بازی‌های دسته‌جمعی متنوعی هم هست مانند یک مرغ دارم روزی چند تخم می‌گذارد و یا بازی هب و بازی‌هایی از این دست که در گذشته داشتیم که بسیار ساده و عملی هستند و خانواده‌ها می‌توانند از آنان برای سرگرمی و آموزش بچه‌ها استفاده کنند.

خوراکی‌هایی که بهتر است در ایام کرونا مصرف نشوند

کیهان‌نیا در اشاره به رژیم غذایی و موادی که بهتر است برای مدتی از برنامه تغذیه کودکان حذف شود، یادآور شد: موضوع مهم دیگر در دوران قرنطینه و خانه‌نشینی تغییر مواد غذایی است. خانواده‌ها باید از مصرف نوشابه، بستنی، بیسکویت، آب‌نبات، شکلات و مواد قندی شکردار پرهیز کنند چراکه خوردن این مواد توسط بچه‌ها باعث افزایش حرکت و فعالیت می‌شود، درحالی‌که این‌ها نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند و درگیری‌ها در خانواده بیشتر می‌شود.

وی افزود: در نتیجه تغییر مواد غذایی در این روزها به‌ویژه برای کودکان و خانواده‌هایی که بچه‌های کوچک دارند، اولویت زیادی دارد و مهم است.

این روانشناس خاطرنشان کرد: کار مفید دیگری که می‌شود در این ایام به آن مشغول شد، انواع یادگیری است. یعنی خانواده‌ها شروع به یادگیری موضوعاتی چون زبان خارجی، ریاضی و دریافت آموزش‌های مجازی برای فرزندان‌شان (و حتی خودشان) کنند که هم خانواده فعال باشد و هم شاد باشند و از افسردگی خارج شود.

این روانشناس در واکنش به این موضوع که چه فیلم یا کتاب‌های مفیدی را می‌توان در این زمان به افراد معرفی کرد، بیان کرد: فیلم و کتاب خاصی را معرفی نمی‌کنم که تبلیغ نباشد اما خانواده‌ها می‌توانند سری به کتابخانه‌ها بزنند و یا در تلویزیون بیشتر برای بچه‌ها به دنبال مطالب و برنامه‌های آموزشی باشند یا فوتبال و سایر ورزش‌ها را برای سرگرمی آن‌ها در نظر بگیرند.

وی تاکید کرد: خود من این ایام فوتبال نگاه می‌کنم، چون دروغ و دغل در آن نیست و یک بازی است. ضمن این‌که چمن و جمعیت دارد و فضای مفرحی را به تصویر می‌کشد. نکته مهم این است که در تماشای فیلم و تلویزیون و کارتون و فوتبال و ... پدر و مادرها هم همراه شوند و با بچه‌ها برنامه‌ها را نگاه کنند.