



با وجود اعلام عدم لزوم ماسک زدن برخی دانش‌آموزان به دلایل مختلف ترجیح می‌دهند هنوز ماسک بزنند

بخشی از نسل Z پشت ماسک



عطشه همتی دبیرگروه نقد روز

اگر روزهای کرونایی برای برداشتن یک تکه پارچه از روی صورت مان لحظه شماری می‌کردیم تا از دست آن ماسک لعنتی خلاص شویم اما برخی از نوجوان‌ها به‌خصوص دخترها بسیار خوشحال بودند که می‌توانستند چهره‌شان را پشت ماسک مخفی کنند، به طوری‌که حالایکی از معضلات معلم‌های مدرسه دانش‌آموزانی هستند که هیچ رقمه حاضر نیستند ماسک را از روی صورت‌شان پایین بیاورند. پس اگر شما هم این روزها در کوچه و خیابان نوجوان‌هایی را می‌بینید که چه با روپوش مدرسه و چه با لباس‌های میهمانی‌شان و در رنگ‌های مختلف ماسک زده‌اند، بدانید که وجود آن ماسک جنبه سلامتی و بهداشتی ندارد و از سوغاتی‌های دوران کروناست که اثرات روحی و روانی آن روی قشر حساس نوجوان باقی مانده است. به بهانه بازگشایی مدارس سرلغ چند دانش‌آموز و معلم رقتیم تا درباره چرایی این ماسک پرسیم.

عزیز از دست داده‌ها می‌ترسند

کروناوحتی نام‌کروناهر چیزی‌که شبیه‌آن باشدلوویک‌سرماخوردگی ساده‌می‌تواند عزیز از دست داده‌های دوران‌کرونا‌را حسابی‌بترساند چون دیگر از هر ریسمان و سیاه و سفیدی که یادآور کرونا باشد، می‌ترسند. عبدالمحمد شعرانی معلم بوشهری می‌گوید از حدود ۱۱۰ دانش‌آموز مدرسه، ۲۰ درصد آنها ماسک دارند و می‌ترسند عذاب روزهای همه‌گیری با آغاز مدارس جدی‌تر هم شود و احتمالاً زمان زیادی طول خواهد کشید تا باور کنند. اوضاع مثل سابق نیست و کم‌کم ماسک‌شان را بردارند و مثل روزهای قبل از کرونا به مدرسه بروند. برخی از معلمان مدارس دولتی نیز معتقدند کلاس‌های ۳۸ نفره و نیمکت‌های سه نفره برخی مدارس، این ترس را برزی باعثی از دانش‌آموزان دوچندان کرده و حاضر نیستند ماسک‌شان را بردارند. معلم‌هایی چون می‌ترسند دانش‌آموزان در چنین محیطی استرس مضاعف بگیرند و از طرفی هم نمی‌توانند فضای تهرویه کلاس را بهبود ببخشند، سعی می‌کنند به این موضوع کاری نداشته باشند.

قیافه‌ام را دوست ندارم

چهار سال کرونا و دوری از مدرسه برخی از دانش‌آموزان را یکباره از سن کودکی و ظاهریک کودک به نوجوانی و مختصات ظاهری یک نوجوان رساند. تغییراتی که یکباره ظاهر آنها را تغییر داد. نگار یکی از بچه‌های مقطع متوسطه اول می‌گوید وقتی کرونا آمد دانش‌آموز ابتدایی‌بودم‌حالا‌که‌کرونا‌مثل گذشته‌نیست‌پایدا‌ظاهر‌نوجوانانه‌ای که صورتش جوش دارد، بینی‌اش بزرگ شده و حتی کمی تپل‌تر شده، وارد مدرسه‌شود و این تغییرها را دوست ندارد. داشتن ازتودنسی، نامرتب‌بودن‌اولیه‌دندان‌های‌دائمی، آکنه‌هاو جوش‌های‌نوجوانی‌و حتی موی‌پشت‌لب‌نیزیکی‌از مهم‌ترین‌بهانه‌هایی‌است‌که‌دختران و حتی برخی‌پسران برای پوشاندن آن به ماسک پناه می‌برند. برخی نیز معتقدند ظاهرشان را دوست ندارند و هنوز با آن کنار نیامدند و چه اتفاقی بهتر از ماسک!

پنهان کردن زیورآلات صورت

اگر درگذشته مهم‌ترین تفاوت دانش‌آموزان باقرم‌مدرسه‌تها درلباس خلاصه‌می‌شد‌پایدا‌گفت‌این‌تفاوت‌باقرم‌دانش‌آموزی‌به‌گونه‌ای‌زیاد شده‌که‌ترجیح‌می‌دهند‌یا‌هیچ‌رقمه‌تن‌به‌قرم‌دانش‌آموزی‌ندهند‌یا اینکه‌اگر‌به‌ناچارتن‌داده‌اند، ظاهر دانش‌آموزی‌شان‌را‌مخفی‌کنند. سبک‌زندگی‌به‌دور از مدرسه باعث شده که دانش‌آموزان برخی از کارهایی که با صورت‌شان انجام داده‌اند را زیر ماسک پنهان کنند. یکی از معلم‌های مدرسه مقطع متوسطه دوم می‌گوید که تعدادی از دانش‌آموزان در طول این سه سال اصلاح‌صورت‌و‌ایرو‌داشته‌اند‌که این‌کار‌هنوز‌یکی‌از‌ممنوعات‌در‌مدارس‌است‌و‌برخی‌نیز‌کارهایی مانند‌پیرسینگ‌بینی‌و‌لب‌انجام‌داده‌اند‌که‌استفاده‌از‌این‌نوع‌زیورآلات‌در‌مدرسه‌ممنوع‌است، برای همین ترجیح می‌دهند آنها را زیر ماسک پنهان کنند تا دیده نشود.

سمانه رضایی، روانشناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با «فرهیختگان»:

دانش‌آموز با ماسک حذف مساله می‌کند

چند وقتی می‌شود که شرایط اپیدمی بودن کرونا در جهان افول پیدا کرده و این بیماری در کشور ما هم کاهش محسوسی داشته است، اما با وجود گذر از این بحران، همچنان برخی از افراد که دانش‌آموزان نوجوان بخش بیشتری از آنها را به خود اختصاص می‌دهند، همچنان از ماسک استفاده می‌کنند. در گزارش مان به این نکته اشاره کردیم که علت استفاده مداوم برخی از نوجوانان به علت پایین بودن اعتماد به نفس‌شان بوده و نداشتن احساس خوب نسبت به ظاهرشان باعث شده همچنان از ماسک استفاده کنند. برخی از نوجوانان نیز صرفاً به‌جهت‌پیروی‌از‌مد‌و‌تیپ‌سلبریتی‌های‌کره‌ای، این‌نوع‌ظاهر‌را‌انتخاب‌می‌کنند. برخی نیز از روی عادت یا ترس از احتمال ابتلا به‌جهت‌از‌دست‌دادن‌عزیزان‌شان‌به‌خاطر‌این‌بیماری، همچنان ماسک می‌زنند. این موضوع دلایل متفاوتی دارد اما اختلال‌ها و مشکلاتی برای نوجوانان به‌همراه‌دارد. برای بررسی جوانب این موضوع با سمانه رضایی، روانشناس کودک و نوجوان گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

تغییرات دوران نوجوانی بالطبع احساس بدی در نوجوان‌ها ایجاد می‌کند

سمانه رضایی ضمن بیان اینکه نوجوان‌ها به‌خاطر‌تغییراتی‌که در دوران بلوغ در چهره‌شان اتفاق می‌افتد معمولاً احساس خوبی نسبت به ظاهرشان ندارند، می‌گوید: «دوران نوجوانی، دورانی است که به‌خاطر‌تغییرات‌هورمونی‌که در دوره بلوغ اتفاق می‌افتد، مقداری چهره بچه‌ها دفرمه می‌شود، نمی‌توانیم بگوییم زشت می‌شود ولی تغییر می‌کند و خیلی طول می‌کشد که بچه‌ها خودشان را با این تغییر انطباق دهند، درنتیجه باعث می‌شود که ابتدا چهره‌شان را دوست نداشته باشند. خیلی از نوجوان‌ها به‌عمل‌های‌زیبایی‌فکر می‌کنند و در این زمینه خیلی حس خوبی ندارند و بعضی اوقات در کنار این تغییر چهره و به‌خاطر‌همین‌تغییرات‌هورمونی، جوش‌هایی در صورت‌شان‌پدیدار می‌شود (جوش بلوغ) که آن هم با تغییر چهره و غیرطبیعی شدنش به این فضا دامن می‌زند.»

نادیده گرفتن یا بزرگنمایی مشکل نوجوان توسط والدین آسیب‌زاست

این روانشناس کودک و نوجوان، درباره اینکه والدین در مواجهه با این مساله چه واکنشی باید نشان دهند، توضیح می‌دهد: «بعضی والدین این مشکل را انکار می‌کنند و به نوجوان می‌گویند، «اصلاً تغییر نکردی» خوب این درست نیست. اتفاقاً زمانی که بخواهیم از همان ابتدا شواهدی که دقیقاً به چشم می‌آید را نادیده بگیریم، می‌تواند خیلی آسیب‌زا باشد، چون نوجوان ما دیگر به ما اعتماد نمی‌کند. فکری می‌کند پدر و مادری دارد که صادقانه با او برخورد نمی‌کنند و می‌گوید پدر و مادرم یک مشکل به این واضیحی را کاملاً نادیده می‌گیرند. بعضی افراد هم این مشکل را خیلی افراطی می‌بینند، مثلاً بارها به نوجوان می‌گویند «از قیافه افتادی»، «فان چیز را بخور فان چیز را نخور» و بیشتر از آن چیزی که وجود دارد به نوجوان اضطراب می‌دهند و اعتماد به نفس نوجوان را می‌گیرند. به نظر من هر دوری این واکنش‌ها نادرست است. بهترین واکنشی که می‌تواند وجود داشته باشد، این است که ما اولاً این مشکل را منطقی بپذیریم، درست تعریف کنیم نه بزرگ‌نمایی و نه بی‌ارزش‌که بعد برای آن

سرما نخوردیم کیف داد...

اگرچه ماسک در ماه‌های ابتدایی کرونا تبدیل به وسیله‌ای حیاتی شد اما شاید هیچ‌کس فکرش را نمی‌کرد که به سبک زندگی دائمی برخی افراد آن هم نوجوان‌ها اضافه شود. بسیاری از افراد ماسک را ضمن سرما نخوردن فرزندان‌شان در مدارس می‌دانند و از این رو باتشویق فرزندان به ماسک زدن و سرما نخوردن، این موجود پارچه‌ای را روی صورت و بینی‌اش نگه می‌دارند. بدون آنکه حواس‌شان باشد استفاده مداوم از ماسک در دست‌نفس‌نکشیدن فرزندان‌می‌تواند‌آسیب‌های دیگری به‌همراه‌داشته‌باشد. مانی دانش‌آموز کلاس هشتم می‌گوید که استفاده از ماسک در سال گذشته تحسیمی باعث شده که باوجود شیوع کرونا‌مرض‌نشود و این موضوع احساس بسیار خوبی برایش داشت از این رو ترجیح می‌دهد که بازدن ماسک از سرماخوردگی و مرض شدن به‌طور کامل جلوگیری کند. برای همین هر روز با ماسک به مدرسه می‌رود. به گفته برخی معلم‌ها برخی از دانش‌آموزان درسخوان‌هم‌از ترس سرماخوردگی و عقب ماندن احتمالی از درس ماسک می‌زنند

نیگا استیل گنگو

مجازی شدن بچه‌های دانش‌آموز در سال‌های اخیر باعث نوعی رفتارهای تازه یا حتی ناشناخته برای خانواده‌ها و مربیان آموزشی شده است. خانم آقا پور همگی یکی از هنرستان‌های تهران می‌گوید پوشش با ماسک حسی شبیه‌هکر بودن به برخی از دانش‌آموزان می‌دهد که رفتار و گفتارشان را با آن تنظیم می‌کنند، به‌گونه‌ای‌که‌انگار‌پشت‌مانیتور نشسته‌اند و در حال رصد باقی کاربران در شبکه هستند. برخی نیز با این مدل نوعی مرزوبودن‌را‌از‌خودشان‌بومی‌دهند‌و‌سعی‌می‌کنند تیمی از آدم‌های هم‌شکل خودشان بسازند. شبیه یک تیم مخفی در مدرسه که انگار گاهی مأموریت‌های ویژه دارد و از همین رو این کار به آنها حس قدرت می‌دهد. شاید بتوان انتخاب یک شکل ماسک در برخی گروه‌های دوستی‌را‌ترجیح‌این‌موضوع‌دانست. استفاده از برخی رنگ‌ها یا مدل‌های ماسک به شکل تیمی حس قدرت به آنها می‌دهد.

مساله‌شان را حذف کنند با کمک مهارت‌های زندگی می‌توانند یاد بگیرند که آن را حل کنند. هم نگاه منطقی به این مساله داشته باشند و هم به دنبال راه‌حل منطقی برای این مساله بگردند.»

ماسک زدن دائمی نوجوانان روی فرآیند تمرکز آنها تاثیر می‌گذارد

این روانشناس کودک و نوجوان در مورد اینکه استفاده مداوم از ماسک توسط برخی دانش‌آموزان در مدارس چه آسیب‌هایی در فرآیند آموزشی برای آنها به همراه دارد، می‌گوید: «در یک بعد زدن ماسک به جهت حذف مساله، استرس و اضطراب داشتن روی فرآیند تمرکز نوجوان تاثیر می‌گذارد. ما بزرگ‌ترها نیز این مساله را تجربه کردیم و هر زمانی که خیلی مضطرب هستیم بالطبع اضطرابی که داریم، تمرکزمان پایین می‌آید و روی سیستم حافظه ما تاثیر می‌گذارد و در کل می‌تواند روی یادگیری ما موثر باشد. پس یک نگاه علمی‌تر، جامع‌تر و مساله‌مدارانه‌تر برای اینکه ما دنبال راه‌حل بگردیم، می‌تواند به نوجوان ما کمک کند که از اضطرابش گذر کند و با تمرکز بیشتری سرکلاس بنشیند.»

رضایی علاوه‌بر اشاره به این نکته که استفاده از ماسک فرآیند اکسیژن‌رسانی به مغز را دچار اختلال می‌کند، توضیح می‌دهد: «استفاده مداوم از ماسک فرآیند اکسیژن‌رسانی را دچار اختلال می‌کند، یعنی بالاخره وجود ماسک و لایه‌های ماسک باعث می‌شود نوجوان اکسیژن کافی را دریافت نکند. فیزیولوژی مغز ما به این صورت است که برای اینکه بتواند فعالیت خوبی داشته باشد، اکسیژن و قند استفاده می‌کند. حالا شما فکر کنید بودن افراطی ماسک می‌تواند حالت ملال، خستگی، بی‌توجهی و بی‌تمرکزی را در نوجوانان افزایش دهد، پس بهتر این است که با داشتن نگاه منطقی به این مساله بتوانیم این موضوع را مدیریت کرده و ماسک را از پروسه زندگی بچه‌ها حذف کنیم.»

تکنیک سود و زیان به نوجوان کمک می‌کند

رضایی راه‌حل مساله ماسک زدن مداوم توسط نوجوانان را در وهله اول تعریف درست مساله می‌داند و ادامه می‌دهد: «ما باید

حواس‌مان باشد که در بازه‌های زمانی مختلف مسائل ما متفاوت تعریف می‌شود، ما زمانی در پیک کرونا بودیم و متخصصان توصیه می‌کردند از ماسک استفاده شود و در آن بازه زمانی و

آن جور که می‌خواهیم نیستیم!

نزدیک به سه سال دور بودن بچه‌ها از آداب مدرسه و غیرحضوری شدن کلاس‌ها به بهانه‌های مختلف کرونا، آلودگی هوا و حتی کمبود گاز و سرما باعث شده برخی بچه‌ها سبک زندگی متفاوتی را برای خودشان پیش بگیرند. برخی از آنها می‌گویند که در سال‌های قبل با پروق‌های و لباس‌های مختلف خودشان را به هم‌کلاسی‌هایشان می‌شناساندند و حالا باید با روپوش مدرسه و بدون آرایش به مدرسه بیایند و از این موضوع ناراحت نیستند. ممنوع بودن آرایش در مدرسه باعث شده برخی که نمی‌توانند از لوازم آرایشی استفاده کنند برای پوشاندن چهره اصلی‌شان به ماسک پناه ببرند و برخی هم که همچنان اصرار دارند از لوازم آرایشی استفاده کنند، سرکلاس با ماسک بنشینند تا از دست تذکرات معلمان و کادر مدرسه در امان بمانند.

دوست نداریم شناخته شویم

لباس‌های کلاهدار تیره، گشاد و حتی مدل‌موهای چتری که روی صورت بریزند با ماسک‌های تیره‌ر‌اشیادبتوان‌از‌استایل‌های‌اصلی‌تیپ‌و‌لباس پوشیدن نوجوان‌ها به‌خصوص دختران در سال‌های اخیر دانست. انداختن کلاه روی سر طوری‌که حتی چهره‌را‌پوشاند‌و‌استفاده‌از‌اکسسوری‌زیورآلات‌تیره‌و‌مشکی، تئندهای پوشش نوجوانان در دو سه سال اخیر بوده‌است. شاید اگر شما معلم یکی از کلاس‌های درس باشید به خوبی متوجه‌شوید‌که‌مخفی‌کردن‌چهره‌از‌اطوارها‌وتزند‌های رفتاری نوجوانان شده، طوری‌که‌چتری‌هایشان‌را‌نیز‌کوتاه‌می‌کنند. حتی عینک‌های بدون نمره‌روی چشم‌شان‌می‌زنند‌و‌باقی‌صورت‌را‌زیر ماسک می‌برند. این اقدام‌را‌هی‌برای‌شناخته‌نشدن‌چهره‌توسط‌مدیرو‌معاون‌است. برخی دوست ندارند خارج از مدرسه توسط مدیر و معاون شناخته‌شوند‌چون‌نوع‌پوش‌شان‌با‌شکل‌مطلوب‌آنها‌فاصله‌دارد.

با توجه به شرایط و مرگ‌ومیر و اپیدمی و همه‌گیر بودنش، چاره‌ای جز مراقبت‌نداشتم و استفاده از تکنیک سود و زیان می‌تواند خیلی به نوجوان ما کمک کند که با مساله کنار بیاید و نگاه منطقی‌تری داشته باشد. یعنی درست است که آن زمان وقتی ماسک می‌زدیم،

اکسیژن کمتری به مغز می‌رسید، ولی بحث سر این است که خستگی‌ای که به ما تحمیل می‌شد بهتر از این بود که من جانم و سلامتی‌ام را از دست بدهم، ولی الان در این زمان باید سعی کنیم تعریف درست‌تری از این مساله داشته باشیم و حواس‌مان باشد. الان آن همه‌گیری وجود ندارد و دنیای پزشکی و متخصصان حوزه سلامت ماسک را برای ما توصیه نمی‌کنند. خیلی از ما به‌خاطر‌اضطراب‌های‌زیادی‌که‌داریم‌از‌یک‌راه‌حل‌به‌طور‌مداوم‌استفاده می‌کنیم، درحالی‌که‌اصلاً‌این‌مساله‌تغییر‌شکل‌پیدا‌کرده‌است‌و‌دیگر‌برای‌ما‌راهگشا‌نیست. مثلاً زمانی که سرما می‌خوریم ممکن است دو هفته آنتی‌بیوتیک استفاده کنیم، اما این دارو در این بازه زمانی به ما کمک می‌کند، اما اگر بخواهیم آنتی‌بیوتیک را به مدت دو هفته یا دو ماه استفاده کنیم، ممکن است به خیلی از هورمون‌های ما آسیب برساند. پس تعریف این مساله و اینکه بخواهیم به مراجع ذیصلاح و متخصصان مراجعه کنیم و مساله را درست ببینیم نه خیلی کوچک ببینیم و نه خیلی بزرگ‌نمایی کنیم، می‌تواند برای ما خیلی مفید و موثر باشد.» وی بهترین راهکار برای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان را تعریف استانداردهای زیبایی برای آنها می‌داند: «بهترین راهکار این است که با نوجوان‌مان صحبت کرده و استانداردهای زیبایی را دوباره برای او تعریف کنیم. متأسفانه فضای مجازی برای ما چهره‌ای را تعریف کرده و ما فکر می‌کنیم اگر مثلاً در این چهره بینی و دهان ما مشکل خاصی نداشته باشد، پوست‌مان خیلی صاف نباشد، گونه‌هایمان خیلی برجسته نباشد، یعنی من آدم زیبایی نیستم و به خودمان انگ نازیبیا بودن می‌زنیم. درحالی‌که این تعریفی است که دنیای مجازی به ما القا می‌کند و در دنیای واقعی خیلی از افراد، زیبایی طبیعی را دوست دارند. ما در طبیعت نگاه می‌کنیم، می‌بینیم شاخه‌ای صاف است ولی شاخه‌ای دیگر کج است و اتفاقاً با همان کج بودنش زیبایی بیشتری می‌دهد، چراکه درخت را طبیعی‌تر می‌کند و ما از دیدن یک گل طبیعی بیشتر از یک گل مصنوعی لذت می‌بریم، با اینکه ممکن است تقارن و توازن در یک گل مصنوعی بیشتر باشد نکته مهم این است که ما به آن زیبایی طبیعی اعتبار

دهیم.»

