

نصائح

كيف توفر مساحة في مكتب العمل المنزلي

جنيف - العمل من المنزل له فوائده بالطبع، من قضاء وقت أقل في وسائل النقل المزدحمة إلى قضاء الكثير من الوقت في ملابس النوم، على سبيل المثال. ولكن هذا يعني أيضا أن مكتبك بحاجة إلى التنظيم.

تقدم إحدى الأكاديميات الألمانية صاحبة مبدأ "افعلها بنفسك" نصيحة لتوفير مساحة أكبر على مكتبك وهي بوضع لوح خشبي عليه حاويات يتم لصقها بالجدار أمام المساحة المخصصة لعملك. وبذلك تختفي الأشياء من على المكتب.

إليك كيف يتم إعدادها؛ أولا قم بطلاء اللوح الخشبي بالورنيش من على الجانبين والزوايا واتركه يجف.

ثم استعن بقلم رصاص لرسم علامات على الأماكن التي سوف تضع عليها حاويات التخزين على اللوح الخشبي. يمكن وضع أي شيء هنا مثل مشابك السورق والصناديق البلاستيكية والإقلام، على سبيل المثال.

قم بتنظيف ظهر الحاويات بحول إيثيلي أو منظف زجاج خال من السيليكون. ثم ضع شريطا لاصقا بشكل عمودي عليها بعد قطع مساحة ثلاثم الحاوية واضغط عليه لخمس ثوان.

أزل الأجزاء الواقية والصقها باللوح. والان أنت بحاجة إلى تثبيت اللوح الخشبي إلى الحائط بالمسامير أو شريط تجميع لاصق.

جمال

مع ارتداء الكمامة.. هكذا تعتنين ببشرتك

أوردت مجلة "إن ستايل" أن البشرة تحتاج إلى عناية خاصة عند استعمال الكمامة في زمن كورونا، نظرا إلى أن ارتداء الكمامة يتسبب في ظهور شوائب بالبشرة بفعل العرق ورطوبة النفس والتهوئة غير الجيدة تحت الكمامة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي قبل ارتداء الكمامة وضع طبقة سميكة من كريم حماية البشرة، وذلك لحماية البشرة من التهيج الناتج عن الاحتكاك. وبعد خلع الكمامة ينبغي العناية بالبشرة بواسطة تونر مضاد للبكتيريا.

وفي حال المعاناة من البثور والروؤس السوداء، فإنه ينبغي استخدام مستحضر تنظيف يحتوي على حمض الساليسيليك، حيث إنه يعمل على تنظيف المسام بعمق ليخلص البشرة من الزيوت والدهون دون أن يتسبب في إجهادها.

وبشكل عام ينبغي استخدام مستحضرات العناية اللطيفة على البشرة بدلا من المستحضرات المحتوية على مواد فعالة قوية.

كما ينبغي الإقلال من مستحضرات المكياج مثل كريم الأساس والكونسيلر والبودرة قدر الإمكان، كي لا تتعرض المسام تحت الكمامة للانسداد.

وفي حال استمرار الاحمرار ووجود بثور على الأنف والذقن مع الشعور بحكة، ينبغي حينئذ استشارة طبيب أمراض جلدية.



الحجر المنزلي يساعد الآباء على اكتشاف مواهب الأبناء

مشاركة الأطفال هواياتهم البسيطة تزيد ثقتهم بأنفسهم



صقل المواهب طريق للنجومية

مثل ترتيب الألعاب أو الغرفة، إضافة إلى تكليف الأطفال بمهام أكاديمية يومية لا تتعدى الساعة مثل قراءة أو نسخ أو حل ورقة عمل، وكذلك تثبيت مواعيد النوم والطعام والروتين اليومي.

وترى وليد أنه من المهم إعادة ترتيب البيت أو غرفة أو زاوية آمنة يُسمح للأطفال فيها بممارسة هواياتهم وممارسة الألعاب الحركية الداخلية، مثل استخدام دراجة صغيرة، أو كرسي هزاز، أو أرجوحة وغير ذلك، حسب إمكانيات الأسرة.

وترى أسيل محمد خوجلي استشارية التربية السودانية أنه على الأمهات وضع جدول زمني لتنظيم نشاطات الطفل وتنمية مواهبه وإراعى في هذا الجدول سن الطفل وميولاته. وقالت أسيل "إذا كان الطفل يبلغ من العمر 4 سنوات يمكن أن نضمن في جدول التنظيمي أنشطة مثل القراءة والأشغال اليدوية والتلوين" مشيرة إلى أن النشاطات البسيطة سهلة بالنسبة لكل أسرة. وأضافت أن ممارسة الأطفال لمواهبهم يمكن أن تنمي مهاراتهم الحركية، ونصحت الأمهات بأن يشاركن أطفالهن مهارات الطبخ ويعلمنهن العجن مثلا أو إعداد بعض الأكلات الصحية البسيطة لأن ذلك يجعلهم سعداء ويزيد ثقتهم بأنفسهم.

الشديد بالموسيقى وهوايتي التي لم أستطع ممارستها في صغري نظرا لحزم والدي واعتقاده بأن الفن استهتار ومضيعة للوقت". وأشار بلاغة إلى أنه سعيد جدا بميولات ابنه الفنية وأنه سيسعى إلى تطويرها بكل الوسائل، وأكد أنه وبعد انتهاء أزمة كورونا سيعمل على أن يشارك ابنه في المسابقات الفنية المخصصة للأطفال، متمنيا أن يصير ابنه نجما في عالم الغناء والعزف.

ويؤكد الأخصائي النفسي وسام فضل حمدان أهمية إشغال وقت فراغ الأطفال بالألعاب وفعاليات تلهيهم عن الأخبار والإشاعات.

ويقول حمدان "تتوفر هنا فرصة للأهل لتعزيز علاقتهم مع أبنائهم، ومحاولة اكتشاف مواهبهم، ومساعدتهم على ممارستها وتنميتها". وتنصح الأخصائية النفسية الأردنية حنان وليد أهالي الأطفال الذين لديهم حركة مفرطة، ولكن حركتهم محدودة هذه الأيام داخل المنازل، بتخصيص وقت للعب غير المشروط مع الطفل، لا يقل عن 20 دقيقة يوميا مع أحد الوالدين أو كليهما، وتوفير ألعاب في المكان تتطلب وقتا طويلا لإنجازها مثل التلوين أو ألعاب التركيب وذلك حتى تنمو مواهبهم.

كما تنصح بتخصيص مهمات بيتية يومية، بما يتناسب مع عمر الطفل

للعلم دون حدود فاطلقوا العنان لمخيلاتهم. وقال الأبيض لـ"العرب"، "إن الشعراء والمبدعين والفنانين هم أشخاص استيقظ فيهم الطفل الكامن داخلهم والذي كبت بحجة الموانع". وأضاف أن الطفل الموهوب طفل يفكر خارج السائد، فيمكن أن يرسم فتاة بشعر لونه وردي أو أخضر وهذا عادي بالنسبة لطفل "لا ينضبط" لقواعد العامة، معتبرا فترة الحجر الصحي مجالا لإطلاق العنان لافتراضات غير واقعية.

الأطفال وجدوا الفرصة للعب دون حدود خلال الحجر الصحي فاطلقوا العنان لمخيلاتهم، والموهوبون أطفال يفكرون خارج السائد

أما خالد بلاغة الرجل الخمسيني فقد وجد في طفله الشخص الذي سيحقق ما عجز هو عن تحقيقه. يقول بلاغة لـ"العرب"، "اكتشفت خلال فترة الحجر المنزلي أن طفلي مولع بالموسيقى والعزف ولم أكن أعرف ذلك من قبل نظرا للتراماتي العديدة وانشغالي بعملتي". ويضيف "يمكن أن يكون ابني قد ورث عني ولعي

بان تنزل رسومه على حسابها بموقع التواصل الاجتماعي، تشجيعا منها على تميزه في هذا الفن. من جهتها تؤكد آية المازري ذات الـ13 ربيعا والتي تهوى فنون الصناعات اليدوية أنه لم يكن لديها وقت كاف لتنفيذ أفكار عديدة، لطالما خططت لها، وعليه رأت بأن الحجر المنزلي الإلزامي فرصتها للإبداع وتفرغ طاقاتها. وقامت آية بإعادة تدوير بعض القطع التي لم تكن تستخدمها، وأضافت لها بعض الإكسسوارات الجديدة، وشكلت من خلالها حقائب جميلة، وحافظ صغيرة الحجم وحقائب للسوق، طرزت بعضها بالخرز وزينت البعض الآخر بالرسوم اليدوية.

وقالت لـ"العرب"، "وجدت في فترة الحجر الصحي فرصة لأبرن موهبتي وأمارس هوايتي التي أحبها". وأضافت "خلال أيام الدراسة لم أكن أجد الوقت الكافي لممارسة الأشغال اليدوية التي أحبها، زد على ذلك أن والدتي لم تكن تشجعني خوفا

من أن تستحوذ موهبتي على وقت الدراسة". وأشارت إلى أن الأمر لم يعد الآن كما كان عليه، فقد أصبحت والدتها هي من تحبها على ذلك حتى لا تنتابها مشاعر الخوف والقلق، نتيجة تواتر الأخبار المفزعة عن وباء كورونا. ويرى أحمد الأبيض المختص في علم النفس أن الأطفال وجدوا الفرصة

يسعى الآباء لكسر روتين الحجر المنزلي بتنمية مهارات أبنائهم وكشف مواهبهم بغرض تطويرها. وقد ساهم الحجر الصحي الشامل في أن تتعرف بعض الأسر على طاقات كامنة في أبنائها ما كانت لتعرفها بسبب انشغالاتها خلال الأيام العادية، فسعت لاستغلالها بغاية تطويرها.



مثلت فترة الحجر المنزلي لبعض الأسر فرصة للتعرف على مهارات أبنائها بغاية صقلها وتطويرها واكتشاف مواهبهم وتنمية طاقاتهم واستغلالها في أشياء مفيدة وممتعة تجنّبهم القلق والتوتر الناتجين عن الأزمة التي خلفها انتشار فيروس كورونا.

ويؤكد علماء النفس أن نسبة الأطفال الموهوبين تصل إلى 90 في المئة في صفوف الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين السنة والخمس سنوات، غير أن هذه النسبة يمكن أن تنحدر إلى 2 في المئة بمجرد بلوغ الطفل السنة الثامنة، نظرا لأن الأطفال يمرون بمراحل نمو سيكولوجية متغيرة وليست ثابتة.

وحتى يشارك الأطفال مواهبهم خلال فترة الحجر الصحي خصصت بعض الأسر صفحات على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك ليتعارف من خلالها الأطفال ويتقاسموا مواهبهم المشتركة. ومن هذه الصفحات صفحة "معا لمشاركة مواهب أطفالنا خلال الحجر الصحي" والتي قام من خلالها أطفال من بعض الدول العربية بتحميل فيديوهات لأكلات صحية أعدوها هم بأنفسهم، ومنهم الطفلات محمد ومحمود أيمن السرتي من ليبيا وميار نادر يحيى المقيمة بالمalta.

وقد دعت بعض الأمهات الأسر إلى مشاركة مواهب أبنائهم سواء في الغناء أو الرقص أو الشعر أو الرسم حتى يتعرف الأطفال على مواهب بعضهم. وتعتقد أغلب الأسر العربية أن الطفل الذي لديه موهبة معينة، هو أكبر من عمره، وتنتظر إليه على أنه قادر على الوصول إلى قمة النجاح والتفوق في مجال ولعه، ورغم حداثة سنه تحاول جاهدة أن تصنع منه نجما بكل الطرق.

تقول غادة كمال وهي أم لطفلين إن ابنها متميز في مادة الرسم. ويحكم انقطاعه عن الدراسة بسبب الحجر الصحي الشامل، لم تتسا أن تضيق موهبته فسارعت إلى اقتناء كل مستلزمات هذه الهواية وأصبحت تجالسه من فترة إلى أخرى لتشعره أولا بالأمان، ولتراقب ثانيا ما أنجزه. وتعهده

كورونا يضاعف احتمال تعرض الأطفال لمخاطر الإنترنت

لحماية الأطفال على الإنترنت وإصدارها خلال الأسبوعين المقبلين. وحذر أطباء وأخصائيون في علم النفس من قبل من تأثير تفشي كورونا، وقالوا إن القلق الذي يسببه انتشار الفيروس قد يكون له وقع الصدمة على الأطفال.

لكن الاتحاد أشار إلى أن الإنترنت "شريان حياة رقمي حيوي" وإن الجائحة سلطت الضوء على ما يعرف باسم "الفجوة الرقمية" بين من يتاح لهم الاتصال بالإنترنت ومن يفتقرون إلى ذلك.

ويقدر الاتحاد أن 3.6 مليار شخص في المجمل ليست لديهم إمكانية الاتصال بالإنترنت وأن كثيرا ممن يستطيعون الاتصال بالشبكة الدولية يدفعون أكثر كثيرا مما ينبغي أو لا يحصلون على اتصال قوي.

سن أصغر بكثير، ودون المهارات اللازمة لحماية أنفسهم سواء من المضايقات على الإنترنت أو من التنمر الإلكتروني".

الكثير من الأطفال يدخلون عالم الإنترنت في سن أصغر مما كان يخطط له أولياء أمورهم ودون المهارات اللازمة لحماية أنفسهم

وأضافت "الأمر الآخر، هو طول المدة التي يمضيها الأطفال على الإنترنت سواء لمجرد الدراسة أو للتسلية أو الألعاب أو للتواصل الاجتماعي... بعد انتهاء دروسهم". وأردفت قائلة إن الاتحاد يحاول تسريع وضع توصيات

جنيف - قالت وكالة تابعة للأمم المتحدة إن بقاء الأطفال في المنازل بسبب جائحة كوفيد - 19 يجعلهم يدخلون عالم الإنترنت في سن أصغر ويقضون وقتا أطول على اتصال بالشبكة الدولية ومن ثمة يصبحون أكثر عرضة للتنمر الإلكتروني.

وقدر الاتحاد الدولي للاتصالات، ومقره جنيف، أن 1.5 مليار طفل لا يذهبون إلى المدرسة بسبب إجراءات العزل العام لوقف انتشار فيروس كورونا المستجد، الأمر الذي يدفعهم إلى الاتصال بالإنترنت لتحصيل دروسهم وكذلك من أجل حياتهم الاجتماعية وهواياتهم.

وقالت دورين بوجدان - مارتن، مديرة الاتحاد الدولي للاتصالات، في إفادة إلكترونية "الكثير من الأطفال يدخلون عالم الإنترنت في سن أصغر مما كان يخطط له أولياء أمورهم، في



مخاطر الإنترنت تهدد الصحة النفسية للأطفال