

إدارة الآباء لتعليم أبنائهم عن بعد تجعله أكثر نجاعة

ويرى خبراء علم النفس أن التعليم عن بعد تجربة جديدة وغير مسبوقة بالنسبة للأطفال، لذلك من المهم الالتحاق بها بهدف ومع الرغبة في الاستفادة قدر الإمكان، دون القلق والتوتر ناصحين الآباء بعمل ما بوسعهم لتخطي هذه الفترة الصعبة.

ويقول خبراء علم النفس إنه "من الضروري الحديث مع الأطفال عن الاختلافات بين تجربة التعلم في الصف وتجربة التعلم عن بعد والتأكيد على ضرورة الالتزام بها وعدم القلق منها".

ثقة الآباء المطلقة في الأطفال ليست حلا كافيا للتأكد من أنهم يستغلون جلوسهم أمام شاشات الكمبيوترات في التعلم

وينصح الخبراء بالاطمئنان بالتأكد من المكان، الذي سيدرس فيه أطفالهم، وأن يكون مكانا فيه شبكة إنترنت قوية، وإذا كان الطفل معانا أن يدرس في غرفته على طاولة المكتب يرى الخبراء أنه من الضروري ترتيبها وتجهيزها قبل بدء التعلم عن بعد. فتهيئة مكان مناسب للدراسة أمر مهم في تعزيز رغبة الطالب وإقباله على التعلم. وإذا كان الطفل يفضل الدراسة في غرفة الطعام، يجب التأكد من خلو المكان من أي ملهيات، والحرص على عدم إزعاج إخوته الذين يدرسون عن بعد من حوله، وتشجيع كل منهم على استخدام سماعة، بحيث لا يزعج من حوله أثناء الاستماع إلى دروسه.

وتعد شبكة الإنترنت القوية التي تحتل بث مقاطع مصورة من أهم أساسيات إنجاح تجربة التعلم عن بعد. والمستلزم الآخر هو جهاز عالي الجودة، سواء كان كمبيوتر محمول أو كمبيوتر لوحيًا ليتمكن الطفل من متابعة منصات التعليم الإلكتروني بطريقة جيدة.

لندن - تتكرر شكوى الآباء والأمهات حول الوقت الذي يقضيه أطفالهم أمام شاشات الكمبيوترات، وهل يخصصونه للدراسة أم للعب. وتزداد حيرتهم عندما لا يكونون بجوارهم حتى يراقبهم عن كتب، فكيف يدير الآباء تعليم أبنائهم عن بعد لجعله أكثر نجاعة؟

يرى خبراء التربية أن ثقة الآباء المطلقة في الأطفال ليست حلا كافيا للتأكد من أنهم يستغلون جلوسهم المتواصل أمام شاشات الكمبيوترات في التعلم، لذلك من الضروري مراقبة أبنائهم عن كتب وطرح الأسئلة الصريحة عليهم.

وينصح الخبراء بوضع الكمبيوتر في مكان مركزي، حتى يصبح بإمكان الآباء مراقبة المواقع الإلكترونية التي يتصفحها أطفالهم ومحاولة استفسارهم عن تلك المواقع، شرط أن تكون محادثاتهم إيجابية.

ويرى الخبراء أنه من المهم جدا الجلوس مع الأطفال والحديث معهم بصراحة وبأسلوب هادئ حول تجربة التعليم عن بعد وعن الظروف غير الاعتيادية التي يمر بها العالم اليوم، وإخبارهم بأن تجربة التعلم عن بعد تجربة جديدة ومثيرة، لذلك يجب استقبالها بحماس كأي تجربة غير مسبوقة.

وينصح الخبراء الآباء والأمهات بإجراء فحص منتظم لأجهزة أطفالهم للتأكد من حصولهم على الحقيقة كاملة، وتعلم كيفية استخدام وظيفة سجل المتصفح لمعرفة المواقع التي تمت زيارتها مؤخرا وما تم تنزيله.

ويؤكد خبراء علم النفس أن الأطفال أذكيا من أن نعتقد، مشيرين إلى أنه مع المتابعة الحثيئة من قبل الآباء، سيكون من الصعب على الأطفال إخفاء الأشياء بعيدا. كما أنه بمعرفة الأطفال وتأكيدهم من أن أبائهم يتابعون ما يقومون به أثناء ساعات الدراسة، سيجعلهم أكثر حرصا بشأن ما يقومون به، وهذا سيبقيهم أكثر أمانا أيضا.

لماذا يفضل الأزواج علاقة زوجية متأرجحة على الانفصال

استمرار الشريك في علاقة مسيئة سببه التعلق بالطرف الثاني



قطع العلاقة أمر صعب رغم الأذى

أنه من المهم أن تأخذ مشاعر الأطفال حول الطلاق على محمل الجد، ومن الضروري التعاطف معهم والتحدث عن تأثيره عليهم.

ومع ذلك، فإن فكرة الحفاظ على زواج سيء أفضل من الانفصال هي فكرة مشكوك فيها، حيث يرى المختصون أنه أكثر ضررا حيث يمثل قضاء الكثير من الوقت في منزل مليء بالعواطف السلبية والتوترات والصراعات المزمنة صدمة بالنسبة إلى الأطفال.

ومن جانبها، قالت المختصة النفسية نورة السيد لـ"العرب"، "يفضل بعض الأزواج الاستمرار في العلاقة على الرغم من وجود مشكلات أسرية لعدة أسباب، منها وجود أبناء ومنها ارتفاع تكاليف الزواج والمؤخر في حالة الطلاق، فبدلا من أن يخسر الزوج المال ربما يفكر في الاستمرار أملا في إصلاح العلاقة وأن تقوم الزوجة برفع قضية خلع".

ولفتت المختصة المصرية إلى أن إدمان بعض الأزواج واعتمادهم على زوجاتهم قد يجعلهم يستمرون في هذه العلاقات مع وجود بعض الاضطرابات النفسية أيضا.

ويقول المحلل النفسي والمعالج للأزواج والعائلات باسكال أنغر، إن البعض ممن عاشوا من فراق قاس في سالف حياتهم يحتفظون بذكرى سيئة عن الطلاق، ويجدون صعوبة في التخلي عن الزوج حتى وإن كانوا يعيشون بشكل سيء معه، لأنهم قلقون بشأن الفراق ويخافون من البحث عن مكان آخر.

وأضاف أن الترابط بين الزوجين في بعض الأحيان مرضي، حتى أن أحدهما لا يعرف كيف يتصرف دون الآخر، مبينا أن هناك حالات يناضل فيها الزوجان من أجل الانفصال سنوات، إلا أنهما يتنكسان في النهاية.

وأشار إلى أن الانفصال الصامت أو ما يسمى أيضا بـ"التعايش القسري" هو من المسكوت عنه في المجتمع التونسي، وذلك للأسباب آنفة الذكر، وهو أمر تعاني منه النساء أكثر بكثير من الرجال، حيث غالبا ما تفضل النسوة الطلاق ولكن الذكر يتهرب خوفا من التبعات القانونية والمادية التي قد تلحقه.

وقال المختص التونسي إنه "عبر البعض من المقابلات السوسولوجية التي قمنا بها حول الجنسية والأسرة، اكتشفنا أن الذكر غالبا لا يعترف بهذا الانفصال الصامت إن وجد وقل ما يتحدث عنه إلى أحد حتى من المقربين لديه إلا إلى طبيب نفسي مختص، حيث يعتبر أنه يمس من رجولته، فالرجل يعتبر أن حتى إن اختفت العاطفة أو حتى إذا كان شعوره تجاهها نافرا أو كارها، باعتبار أن الجنس عند الذكر غير مرتبط بالعاطفة كما هو الأمر بالنسبة إلى الأنثى".

وتابع موضحا "أما المرأة فغالبا ما تكون أكثر تعبيريا عن تدهورها من الانفصال الصامت، ومن هجران زوجها لها في الضيق، كما أنها تكون الأكثر مطالبة بالطلاق من الرجل في هذه الحالة، وهي ملاحظة تشير إلى أن المرأة التونسية تدحض الفرضية التي تقول إن النساء الشرقيات لا يطالبن بالطلاق ويخترن القبول بالزيجة المهينة على أن يأخذن صفة مطلقة، بما تحمله من وصم لهن".

وأكد الخبراء أن فكرة الانفصال تعتبر مفزعة بالنسبة إلى الكثيرين ممن هم غير سعداء بشكل مزمن في الزواج خوفا من أن يؤدي هذا القرار أطفالهم، منبهين إلى

أن هذه العلاقات ليست بالضرورة غير قابلة للإصلاح، إلا أنها مدمرة. وأوضحوا أنه في بداية أي نوع من سوء المعاملة، تحاول الزوجة في الغالب التكيف مع الموقف معتبرة أنه مجرد مرحلة في علاقتها، لافتين إلى أن ضحايا الاعتداء العاطفي والنقسي غالبا ما يكونون غير مدركين لما يجري بالفعل ولآثاره في وقت لاحق، مؤكدين أن معظم ضحايا سوء المعاملة العاطفية غالبا ما يعانون من الشعور بالجزلة وأنه ليس لديهم أصدقاء أو عائلة يتقنون فيها، ويلعب الشريك المسيء دورا كبيرا في هذا الأمر.

وأضافوا أنه غالبا ما يكون للزوجة التي تقع ضحية الإيذاء العاطفي شعور بالذنب، لأن الزوج المسيء يلومها دائما حتى تعتقد أن ما يحدث هو بسبب خطئها، مما يجعلها غير قادرة على اتخاذ قرار الانفصال.

وأكد الدكتور الطبيب الطويلي، المختص في علم الاجتماع، أن الانفصال الصامت بين الزوجين يعتبر أخطر وأكثر وطأة من الطلاق العادي والقانوني، ذلك أن الطلاق يضع حدا قانونيا وشرعيا بين الطرفين، ويؤسس لحياتهما الجديدة بعيدا عن بعضهما وينظم زيارات الأبناء ويحدد حجم الإنفاق وكل التفاصيل الأخرى. أما في وضعية الزواج السام، فإن الطلاق يقع عاطفيا وجنسيا وحتى ماديا بين الزوجين، ولكن مع بقائهما تحت نفس السقف، والتظاهر الشكلي بالولافق والانسجام، وهو ما يزيد من مراكمة الضغائن والمكروبات بين الزوجين ويرفع من منسوب التوتر بينهما والذي قد يصل إلى حالات العنف اللفظي أو الجسدي، وهو ما يكون له انعكاس مباشر ومدمر خاصة على الأبناء ويؤدي إلى تنشئتهم تنشئة اجتماعية مختلة.

وأوضح الطويلي لـ"العرب"، أن "هذا النوع من الانفصال يكون غالبا خوفا من الجهول الذي يمثل الطلاق القانوني للبعض، حيث يفضلون استمرار الوضع على ما هو عليه إما حفاظا - في نظرهم - على استقرار الأبناء، وإما خوفا من نظرة المجتمع الواصمة للطلاق بشكل عام

تؤدي العلاقة الزوجية السامة إلى جعل شريك الحياة في حالة دائمة من انعدام الأمان والاستقرار، نظرا لعدم قدرته على التنبؤ بتصرفات شريك حياته أو بمدى التزامه العاطفي تجاهه، مما يعكس بشدة على صحته النفسية والعاطفية والجسدية. وفي حين يسعى الكثيرون إلى التخلص من هذه العلاقة عن طريق الانفصال، يجد آخرون صعوبة في القيام بذلك رغم الأذى المسلط عليهم.

حسينة بالحاج أحمد

يوجد أزواج كثر أنفسهم غير قادرين على تحسين علاقاتهم الزوجية التي تتدهور يوما بعد يوم، وفي نفس الوقت لا يرغبون في الانفصال لأنهم يخشون من الإقدام على هذه الخطوة، حيث يشعر شريك الحياة بأنه لا يمكن الخروج من هذه العلاقة السامة، وغالبا ما يرى أن المغادرة صعبة بالفعل، وتترك الأما وحزنا أصعب من استمرارها، على الرغم من أنه السبيل الوحيد للنجاة.

وأكدت هادية بوغانمي، متزوجة منذ حوالي 25 سنة وأم لأربعة أبناء، أن علاقتها مع زوجها تتسم بالتوتر وكثرة الخلافات والتسلط، وعندما سالتها إحدى قريباتها عن سبب استمرارها في هذه العلاقة المدمرة وعدم وضع حد لها منذ البداية، أجابتها بأنها لم تستطع ذلك. وقالت إنها على الرغم من معاناتها من هذه العلاقة ومن الإساءة التي تعيشها باستمرار، ترى أنها غير قادرة على الابتعاد عن زوجها كما أنها لا تتصور حياتها دونه، وتشعر بالعجز والوحدة والخوف من الجهول في غيابها.

فكرة الانفصال تعتبر مفزعة بالنسبة إلى الكثيرين ممن هم غير سعداء بشكل مزمن في الزواج خوفا من أن يؤدي هذا القرار أطفالهم

وأكد خبراء أن العلاقة السامة يشعر فيها أحد الطرفين أو كلاهما بعدم الراحة وأن هناك شيئا مزعجا لا يمكن تحديده ويستنفد طاقة أحد الطرفين، كان يجعل شريكه ينهمك به طوال الوقت إلى درجة تجعل هذا الأخير يصاب بالإرهاق الجسدي والنقسي. وأشاروا إلى أنه في العلاقات السامة تكثر المشاكل والخلافات، وتغيب نقطة التقاء تسمح ببناء علاقة صحية تنمو بشكل تشاركي وتضمن الأمان والطمانينة للطرفين.

ولفت خبراء إلى أن الخلل في شخصية أحد طرفي أي علاقة هو القاعدة في العلاقات السامة، حيث ينخرط الشريك السيء في السلوكات المسيطرة والتلاعب غير اللائق يوميا إلى حد كبير، ولكن أي علاقة تنطوي على العنف الجسدي أو تعاطي المخدرات هي بحكم تعريفها شديدة السمية وتتطلب تدخلا فوريا وفصل الشريكين، وذلك على الرغم

أفكار رائعة لإطلالة متألفة في الحفلات

● يعتبر الفستان الأسود القصير قطعة أساسية للمشاركة في الحفلات مع مجموعة من الإكسسوارات الأنيقة، جزيي فستان ماكس المصنع بأكمام طويلة وتفصيل مميزة من اللؤلؤ. وللحصول على إطلالة مميزة، تعتبر السترات الصوفية السوداء البسيطة من القطع الأساسية لارتدائها في الحفلات. ارتديها فوق تنورة أنيقة مع حذاء كعب أنيق أو حذاء كعب عال لطلعة مميزة بتألق استثنائي.

● بات الطقس حاريا أكثر برودة، ما يعني أن اللباس الخارجي لا يقل أهمية عن تلك في الحفلة مثل أي عنصر آخر ترتديه. يمكنك ارتداء ثوب غاية في الأنافة، مع كارديجان بأكمام طويلة مزين بالخرز، مع إمكانية التنسيق مع عناصر أخرى ذات ألوان محايدة.

● تواجه نساء كثيرات تحديا كبيرا عند اختيار الزي الاحتفالي الأمثل للمشاركة في أي مناسبة أو حفلة تتم دعوتهن إليها.

● يقدم خبراء ماكس مجموعة من الأفكار الرائعة، التي تناسب جميع مخططاتك الاحتفالية:

● تألقي بالوان جريئة مثل الأحمر، مثل هذا الفستان القرمزي المخملي متوسط الطول بياقة دائرية وأكمام 4/3 مع حزام عند الخصر. وفي حال لست من الأشخاص، الذين يفضلون ارتداء هذا اللون دوما، أو لماذا لا تختاري فستانا متوسط الطول مع تفاصيل لامعة باللون الأخضر الزيتوني بياقة دائرية وأكمام طويلة. من المؤكد أن الاحتفالات الخاصة بموسم العطلات هي الوقت المثالي لارتداء هذا النوع من الأزياء، يمكنك ارتداء هذا الفستان مع أقراط وأحذية عالية لإطلالة أنيقة. ستتألقين في بحر من الألوان المحايدة بإطلالة غاية في الروعة.

● يمكنك الأزياء اللامعة أو المعدنية من الحفاظ على إطلالة غير رسمية مع شعور من التميز بزي استثنائي لليلة احتفالية فريدة. ما رأيك بستره مومي بأكمام طويلة وسحاب كزي مثالي لموسم العطلات. كما يمكنك اختيار تنورة متوسطة الطول ميتاليك بكسرات، والتي تتناسب على نحو رائع مع موسم الأعياد. ارتديها مع بلوزة وسترة لحفلة خاصة في شركتك، أو مع كزرة أنيقة وحذاء مميز لإطلالة ليلية متألفة.



كيفية التخلص من اكتئاب الشتاء

الشتاء؛ حيث قد يشير ذلك إلى اكتئاب حقيقي، خاصة إذا كانت هذه الأعراض مصحوبة بأعراض أخرى مثل الانزعاج واليأس والانهزامية والتفكير في الانتحار أو إيذاء النفس.

ولمواجهة اكتئاب الشتاء ينصح هيلبرت بالتعرض لضوء الشمس؛ حيث يعمل ضوء النهار على تحسين الحالة المزاجية وطرد الأفكار السلبية. كما أنه يقلل من إفراز الجسم لهرمون النوم "الميلاتونين"، والذي يفرزه عند الظلام. ولهذا الغرض ينبغي التعرض لضوء النهار بصفة منتظمة.

نصائح

قال البروفيسور أندرياس هيلبرت "إن بعض الأشخاص يعانون خلال فصل الشتاء من مشاعر الحزن والكآبة واعتلال المزاج والخمول وفقدان الدافعية والشعور بالتعب في ما يعرف باكتئاب الشتاء، وذلك بسبب الأجواء السائدة خلال هذا الوقت من العام والتمتعلة في الظلام والغيوم".

وأضاف عالم النفس الألماني أن اكتئاب الشتاء هو اكتئاب موسمي غالبا ما يزول بانتهاء فصل الشتاء، مشددا على ضرورة استشارة الطبيب في حال استمرار الأعراض سالفة الذكر لما بعد