

رعاية الأطفال تعقد مهام الوالدين العاملين من المنزل

الفصل بين التزامات العمل وواجبات البيت ومتطلبات الأبناء أصعب مع الأطفال الصغار

اضطر الملايين من الأشخاص في فترة الحجر الصحي إلى العمل من المنزل خشية تفشي وباء كورونا، ويتعين على المحترفين التعامل مع مجموعة كاملة من التحديات الجديدة، من العثور على مساحة عمل مناسبة في منزلهم إلى اكتشاف توازن بين وظائفهم وحياتهم الشخصية. لكن بالنسبة للكثيرين، كانت المشكلة العمل بينما يحاولون رعاية أطفالهم بعد أن أغلقت المدارس والمحاضن.

لندن - يعمل الكثير من الموظفين والعاملين نساء ورجالا هذه الأيام عن بعد حيث اضطر انتشار فايروس كوفيد - 19 العديد من الدول إلى فرض الحجر الصحي، واستعانت العديد من المؤسسات بالشبكة العنكبوتية لضمان سير أعمالها عن بعد. ويعيش الناس حول العالم هذه الفترة تجارب جديدة لم يعيشوها من قبل وتعد تجربة العمل من المنزل من بينها.

وجد البعض من العاملين من بيوتهم التجربة مميزة وربما ناجحة ومريحة في بعض المستويات ومن بينها عدم الاضطرار إلى التنقل بين السكن ومقر العمل، فيما يشعر آخرون بالضجر وبيان إنتاجيتهم تراجع لأنهم ليسوا في مكاتبهم، وتردد الكثير من الأمهات والآباء العاملين من البيت والمضطرين أيضا إلى رعاية أبنائهم بجانب العمل بأنها تجربة صعبة ومرهقة. الكثير من صفحات مواقع التواصل الاجتماعي يتحدث فيها العاملون من بيوتهم عن تجربتهم وكيف يديرون حياتهم المهنية والأسرية من البيت، ولكن فئة الآباء والأمهات الذين يعملون من البيت والذين لديهم أطفال صغار يشكون من الصعوبة في التوفيق بين واجباتهم المهنية ومتطلبات أبنائهم وواجباتهم المنزلية.

وتقول رويدا، وهي أم لطفلين تعمل من فترة البيت في الحجر، وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري

باريس - البقاء في المنزل وانعدام إيقاع روتيني مليء بالمشاغل والمواعيد خلال اليوم، يمكن أن يدخل اضطرابات على ساعتنا البيولوجية. والنتيجة تفتقد نوعية جيدة من النوم ويتأثر مزاجنا وحالتنا النفسية أيضا. وهو ما يجعل من الضروري إعداد روتين يومي واتباعه رغم الحجر المنزلي.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.



استيقظ باكرا لتخلص من الأرق

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري



الصغار لا يفهمون في أغلب الأحيان

اختيارها بموافقة خبراء كشفوا مؤخرا لموقع "ديلي ميل" أن النعناع هو خيار رائع لتعزيز المزاج. ولتحقيق أقصى استفادة من مساحة العمل من المنزل توصي كوندو: ■ اعتماد عادات الفصل بين وقت عملك ووقت شخصي.

■ اختيار راحة لتحديد مساحة العمل مقابل المساحة الشخصية. ■ الاعتماد على الصوت للدلالة على بداية يوم العمل.

■ تجنب العمل على المساحات الناعمة مثل السرير أو الأريكة. ويقول مختصون في صنع العطور إن الروائح المائية الطازجة تساعد في تنشيط الذهن وتمنح من يشتمها دفعة إيجابية، مشيرين إلى أن رائحتي نسيم المحيط وجوز الهند تحسان المزاج في ثنائية واحدة. وإذا كنت لا تريد أن يكون مزاجك مليئا براحة الحمضيات، اختر رائحة النعناع.

وحسب ماري، يعد تجنب جميع المناطق اللينة في شقتك والعمل على سطح صلب أفضل طريقة لزيادة الإنتاجية باعتماد طاولة وكرسي وغرفة مخصصة للعمل.

الأعمال المنزلية كمنشط جماعي. وتعتبر ماري أنه يمكن تحقيق الاستفادة القصوى من العمل من المنزل بسبب الوفاء. وتحويل البيت إلى مساحة إنتاجية، وتكشف عن ثلاث تقنيات بسيطة لمنح حياتك العملية في المنزل دفعة قوية.

وتوضح كوندو "عندما تحدد وقتا للعمل، أخبر أفراد عائلتك. أحاول إغلاق باب المكتب عندما أعمل، ولكن ابتنيها تطرقانه بصوت عال وتحاولان الدخول".

وبالنسبة إلى أي نوبات غضب، ترى ماري أن المفتاح هو أن تتقبل أنها عادية. وتكثف أهمية معالجة المشاعر التي تدفع إليها في المقام الأول. وتقول "بمجرد أن تنتهي النوبة، أسألهما عما يزججهما، ثم أخبرهما أنني أفهمهما. أحاول احترام مشاعرهما. حاولوا ترتيب المنزل معا كعائلة". وبالنسبة لأولئك الذين يصرخون على أن أطفالهم لن يظفوا دون شجار، تصر ماري على أن الأمر ليس كذلك. وتشير إلى أن ابتنيها لا ترتبان بمفردهما، لكنهما أكثر استعدادا للمساعدة عندما تقدم هي وزوجها

أربعة طرق لتحقيق الانسجام التام في المنزل، وكشفت أن الخطوة الأولى تكمن في التأكد من أن الأطفال يتبعون جدولهم المنظم. وأكدت كوندو أهمية إعطاء الأطفال سلسلة من المهام والأنشطة اليومية، سواء كان ذلك في إعداد الإفطار أو القراءة، لمساعدتهم على عيش حياة طبيعية حتى يتجاوزوا الاضطراب الذي أدخلته مرحلة الحجر الصحي على حياتهم.

وتذكر ماري كوندو بعض الخطوات لجعل العمل من المنزل مع وجود الأطفال أسهل:

■ امنح أطفالك جدولا يوميا. ■ تأكد من أن أطفالك على دراية بجدولك اليومي. ■ اقبل نوبات الغضب، لكن ناقش سببها دائما. ■ حاول تنظيم نشاط جماعي يرغب أطفالك في المساعدة فيه. ■ وبمجرد أن تضع جدولاً زمنياً لأطفالك، تقول ماري إن عليك التأكد من أنهم على

أربعة طرق لتحقيق الانسجام التام في المنزل، وكشفت أن الخطوة الأولى تكمن في التأكد من أن الأطفال يتبعون جدولهم المنظم. وأكدت كوندو أهمية إعطاء الأطفال سلسلة من المهام والأنشطة اليومية، سواء كان ذلك في إعداد الإفطار أو القراءة، لمساعدتهم على عيش حياة طبيعية حتى يتجاوزوا الاضطراب الذي أدخلته مرحلة الحجر الصحي على حياتهم.

وتذكر ماري كوندو بعض الخطوات لجعل العمل من المنزل مع وجود الأطفال أسهل:

■ امنح أطفالك جدولا يوميا. ■ تأكد من أن أطفالك على دراية بجدولك اليومي. ■ اقبل نوبات الغضب، لكن ناقش سببها دائما. ■ حاول تنظيم نشاط جماعي يرغب أطفالك في المساعدة فيه. ■ وبمجرد أن تضع جدولاً زمنياً لأطفالك، تقول ماري إن عليك التأكد من أنهم على

تجنب الأرق أثناء الحجر باتباع جدول زمني يومي مضبوط

إيقاع النوم والاستيقاظ، ومن المهم التركيز على الاستيقاظ من النوم باكرا والحفاظ على ساعات استيقاظ ثابتة، بغض النظر عن جودة النوم في الليل. وساعد نفسك على الحصول على وجبة إفطار متوازنة في ضوء الصباح، ثم مارس بعض تمارين الإطالة، وخذ حماما ساخنا.

وعلى امتداد ساعات اليوم، اتبع الجدول الزمني الذي حددته في بداية الأسبوع، خذ قيلولة أقل من 20 دقيقة إذا كنت بحاجة إلى الراحة، وخطط لجلسة من النشاط البدني. ويمكن أن تكون الشاشات مفيدة وضرورية للعمل والتفاعل مع أحبائك، ولكنها تصبح مثيرا للقلق بسرعة عندما تتيح الوصول إلى الأخبار خاصة منها المتعلقة بتفشي الوباء، إذن حاول ألا تقضي أكثر من ساعة في منتصف النهار أمام هذا النوع من المعلومات.

وبحلول المساء، خطط لنشاط هادئ من دون شاشات قبل ساعة أو ساعتين من وقت النوم. وإذا استفتت في الليل، لا تشغل شاشاتك لتجنب قدر الإمكان عدم القدرة على العودة إلى النوم.

مشاكل النوم المرتبطة بالحجر عندما تنقص جودة النوم، فإن المشاكل المعتادة مثل الأرق أو المشي أثناء النوم (خاصة عند الأطفال) سيزداد سوءا. لكن المشكلة الرئيسية تتعلق

بالنوم خلال النهار، أو قضاء وقتك ممتدا أثناء مشاهدة الأخبار ومن ثمة يضعك الحجر في دائرة مفرة مثيرة للقلق. ويتساءل كثيرون عن فائدة المحافظة على الروتين، ويؤكد مختصون أنه الطريقة الأفضل للحصول على الراحة الجيدة، يحتاج جسمنا إلى تباين قوي بين الليل والنهار. ومع ذلك، فإن النقص الحالي في التحفيز يمكن أن يقلل من جودة اليقظة أثناء النهار، لذلك من الضروري فرض روتين ووضع جدول زمني دقيق في بداية كل أسبوع.

هذا الجدول مهم بشكل خاص للأطفال، الذين اعتادوا على اتباع برنامج إيقاعي للغاية في المدرسة. وفي حالة نقص النشاط، يمكنك اغتنام الفرصة لفرز ممتلكاتك وتنظيف سببتك بدقة. وفي حال كنت تعاني من الضغط وكثرة المشاغل، بسبب الأطفال أو العمل عن بعد، يسمح لك الجدول الزمني بتنظيم أفضل. كما أن وضع روتين دقيق للغاية من الممكن أن يجنبك الإرهاق.

كل التفاصيل مهمة، من وقت الاستيقاظ الثابت، إلى ممارسة الرياضة، إلى فتح النوافذ للحصول على أكبر قدر ممكن من التهوية. ■ غرفة مثالية لنوم جيد يجب أن تحترم الغرفة التي تنام فيها قدر الإمكان، طبق قواعد الظلام والصمت ودرجة الحرارة بين 18 و 20 درجة مئوية. إذا كان عليك العمل عن بعد في غرفتك، فقم بإعداد مساحة مكتبية يمكنك تحريكها أو إخفاؤها في المساء. وتجنب العمل على سريرك، والبقاء في مكتبية.

إيقاع روتيني مليء بالمشاغل والمواعيد خلال اليوم، يمكن أن يدخل اضطرابات على ساعتنا البيولوجية. والنتيجة تفتقد نوعية جيدة من النوم ويتأثر مزاجنا وحالتنا النفسية أيضا. وهو ما يجعل من الضروري إعداد روتين يومي واتباعه رغم الحجر المنزلي.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.

يعد النوم عاملا أساسيا بالفعل لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في الأوقات العادية، وفي فترة انتشار الوباء، يساعد أيضا في الأداء السليم لجهاز المناعة لدينا ويساعدنا على مكافحة مخاطر فايروس كوفيد - 19، لكن ليس من السهل دائما النوم جيدا عندما تقتصر حياتك على الحجر في المنزل.

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري

الذين لديهم أطفال ويعملون في البيت. وتشارك الكاتبة دورها وأسرتها الكثير من العائلات في تجربة الحجر المنزلي، وهي أم لطفلين، وتقدم سلسلة من النصائح لأولئك الذين يحاولون تحقيق التوازن بين العمل من المنزل ورعاية الأطفال. وفي مقابلة مع موقع "بيوبل" شاركت ماري