



فضاء مريح وسط رتابة يومية

الصغار كالكبار تؤثر طريقة تصميم غرفهم على نفسياتهم وأفكارهم

البيئة المثالية تمنح الأطفال الإحساس بالراحة النفسية والجسمانية

يعدّ الترتيب أمراً بالغ الأهمية لأي منزل يعيش فيه أطفال، وقد أوصى الخبراء بتصميم مساحات ذات سعة كافية لتخزين أدوات الطفل المدرسية ولوازمه، يكون فيها قادراً على استخدام مكوناتها بنفسه من دون الحاجة إلى مساعدة والديه، ولذلك من الأفضل تجهيز غرفته بأرفف منخفضة بدلاً من المثبتة على الحائط، حيث يمكنه الوصول إلى كتبه وتنظيمها فيها بمفرده، ومثل هذه التفاصيل الصغيرة تمنحه المزيد من الاستقلالية والشعور بالتحكم في محيطه أثناء التعلم من المنزل.

إن خبراء التربية يحذرون من الكراسي الدوارة أو ذات العجلات لأنها ستصبح أداة للهو واللعب وتشغل الطفل عن الذاكرة، ومن المهم أيضاً اختيار سطح مكتب قابل للتكليف بسهولة، وتجنب المكاتب الباهظة الثمن لأنها ستمتلك لاحقاً بكتابات الطفل وحبر الأقلام.

تأثير الألوان

لا تفكر الكثير من الأسر في نوعية الألوان التي يجب اختيارها لغرف الأطفال ويتجه معظمهم إلى اختيار لون موحد لكامل المنزل. إلا أن هذا الأمر لا يجب أن يكون عشوائياً، بل عليهم مراعاة عدة اعتبارات نفسية وتصميمية، وخاصة مدى انسجام اللون مع أثاث الغرفة. وخلال العقود الأخيرة ازداد التركيز على أهمية الألوان سواء في عملية التعلم أو العلاج أو بهدف الشعور بالراحة والاسترخاء وغيرهما من الوضعيات التي يمكنها التأثير مباشرة على الجهاز العصبي للإنسان.

ويرجح الخبراء أن اختيار اللون البرتقالي اللامع يزيد من إحساس الطفل بالحياة والنشاط، ويحفزه على الإبداع، إضافة إلى أنه يعالج الاكتئاب ويعطي إحساساً زائداً بالثقة في النفس.

أما الأطفال الذين لديهم نشاط زائد أو فرط حركة أو ميول عدوانية، فمن المستحسن أن تكون غرفهم باللون الوردي، لأن ذلك يعمل على ارتخاء أعصابهم وتهديتها، كما يساعد هذا اللون على التخفيف من حدة الأرق الذي يصيب بعض الأطفال.

وينبّه الخبراء إلى أن الضوء الطبيعي يوفر للطفل رؤية أوضح، تساعد عينيه على تنظيم حركتها وتمنع تمدد مقلتيهما ومن شأن ذلك أن يحميه من مشاكل قصر النظر، ومن المؤكد علمياً أن التهوية الجيدة للغرف تقلل إلى حد كبير من خطر عدوى الأمراض التي تنتقل عبر الجو.

وتوصلت دراسة حديثة من جامعة أوريغون الأميركية إلى أن تعرض الغرفة للضوء الطبيعي يحد من مستويات البكتيريا، التي تزدهر وتنمو في الظلام.

واعتمدت الدراسة على عينة من إحدى عشرة غرفة مصغرة، وضعت فيها عينات من الغبار الذي ينتشر في البيوت، وبعد 90 يوماً وجد الباحثون أن الغبار الذي تمّ وضعه في الغرف المظلمة يضمّ بكتيريا يمكن أن تسبب أمراضاً تنفسية، عكس الغرف التي تتعرض لضوء الشمس.

أما أفضل طريقة لوضع المكاتب داخل غرفة الطفل، فهي إبعادها قدر الإمكان عن الباب، لتجنب رؤية كل ما يفعله الطفل عند وقوف أحد والديه على عتبة، وذلك لعدم إشعاره بانتهاك خصوصيته.

الفوائد الرئيسية التي تعود على الطفل من حصوله على غرفة مهيأة بشكل جيد، تتمثل في جسد صحي وعقل سليم وشخصية واثقة من نفسها

الاهتمام بتفاصيل تصميم غرفة الطفل ونوعية الأثاث التي توضع فيها يجعلها مكاناً مثالياً للتركيز والذاكرة، ومساحة ملهمة ينمو فيها خياله وتتطور مهاراته وأفكاره ومواهبه.

وليس للهو والمرح، وسيساعدهم ذلك على فهم أنه عندما تنتهي فترة تعلمهم الافتراضية، يمكنهم الاعتماد عن تلك المنطقة وأخذ قسط من الراحة.

ويحتاج الأطفال إلى الموازنة بين العمل والحياة العادية تماماً كما الكبار، ومن السهل أن تختلط الأمور عليهم مع تجربة التعلم عن بعد التي فرضتها جائحة كورونا.

مكتب مريح للذاكرة

يعدّ الكرسي المريح مهماً جداً أيضاً، وكذلك الرفوف والأدراج في المكتب، التي تساعد على ترتيب وتنظيم الأدوات المدرسية بشكل جيد، علاوة على ذلك، هناك العديد من الأشياء الإضافية التي يمكن للأسرة القيام بها، لجعل مكاتب الأطفال أكثر متعة وخصوصية، وهي السماح لهم بتزيين غرفهم برسوماتهم الخاصة وأعمالهم الفنية، ومثل هذه الأمور تساهم بشكل كبير في تطوير عدة مهارات قد يستفيدون منها بشكل طبيعي في جميع مجالات التعلم، كالرياضيات والعلوم وغيرها، وتجعلهم يشعرون تلقائياً بالمتعة من الحماس حيال عملية المذاكرة والتعلم.

لا يقل تصميم الإضاءة أهمية عن قطع الأثاث، فعلى سبيل المثال، عند تحديد الركن الأنسب لوضع مكتب الطفل، يجب الأخذ بعين الاعتبار موقع النوافذ في الغرفة، لتجنب وضعه في المكان الذي يكون فيه ضوء الشمس ساطعاً.

ومن المهم أيضاً، التأكد من وجود إضاءة كافية في منطقة المذاكرة، سواء من ضوء السقف أو فوانيس سطح المكتب أو المصابيح الأخرى الموجودة في الغرفة.

كما يعدّ تعرض غرف الأطفال إلى الضوء الطبيعي أمراً ضرورياً نظراً إلى التأثير الإيجابي الذي يتركه الضوء على أدمغتهم وأعينهم، خصوصاً مع زيادة أوقات الجلوس أمام الشاشات، وتناقص فرص الأطفال لقضاء الوقت في الهواء الطلق.

يمنية حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

يشيع الاعتقاد في عدة أسر بأن غرف الأطفال ليست سوى مهجع للنوم، وهي في نظر معظمهم، أقل أهمية من حيث الترتيب والديكور والتزيين والمساحة، مقارنة بغرفة الاستقبال، وبغية الغرف الأخرى، ومن جهة أخرى فإن عدة مساعن في الكثير من المدن الكبرى تتسم بانها محدودة المساحة، بحيث لا تضم سوى غرفة نوم واحدة لا أكثر، وبهذا يحرم الطفل من هذا الفضاء الخاص به.

وقدمت غرفة الصبالة بولاية هيسن الألمانية بعض النصائح لمرضى حساسية الأنف خلال فصل الربيع للحد من وصول حبوب اللقاح إلى غرفة النوم عبر اتخاذ بعض الإجراءات البسيطة. وأوضحت الغرفة أنه ينبغي غسل الشعر قبل الذهاب إلى الفراش مساءً، وذلك للتخلص من مسببات الحساسية العالقة بالشعر على مدار اليوم. كما ينبغي خلع الملابس، التي تم ارتداؤها نهاراً أثناء التواجد خارج المنزل، في غرفة أخرى وعدم اصطحابها إلى غرفة النوم.

ومن المهم أيضاً تهوية غرفة النوم جيداً بصفة منتظمة، وذلك بطريقة التيارات الهوائية.

ينصح خبراء التصميم وعلماء النفس باستشارة الأطفال في عملية تصميم غرفهم بقدر المستطاع عندما يكونوا قادرين على التكلم وإبداء الرأي، فلا يوجد من هو أكثر خبرة منهم في معرفة ما يحبون ولا يكرهون، مع مراعاة أن تكون مقترحاتهم معقولة وصحية.

ويلفت الخبراء إلى أن إنشاء مساحة مخصصة للأطفال للدراسة والتعلم عن بعد أمر في غاية الأهمية بالنسبة إلى الطفل، لكن بشرط توضيح أن هذه المساحة مخصصة لهم للتعلم فقط

تحذيرات

رش العطور في الغرف قبل النوم يجلب الكوابيس

يُكفي من الوقت لحدوث حلم، وطلبوا منهم ملء استبيان حول ما حلموا به وتقييم مدى إيجابية أو سلبية أحلامهم. وقد يؤدي إلى الحلم بالكوابيس.

أجزاء الدماغ التي تعالج الروائح مرتبطة بالجزء الذي يعالج المشاعر السلبية بما في ذلك الخوف، ولذلك الخوف، ولذلك تحدث الكوابيس

وقوع تكرار التجربة في المرحلة التالية من نوم حركة العين السريعة لدى المشاركين الذين لم يخلعوا، وأظهرت النتائج عموماً، أن أولئك الذين صنفوا رائحة الورد مالوفة، كانت لديهم ترددات أعلى من المشاعر السلبية أثناء نوم حركة العين السريعة، ما سبب لهم تحيّل الكوابيس.

وقال العلماء إن الرائحة المالوفة تعتبر أقوى، وبالتالي يتعرف عليها المخ حتى أثناء النوم، وأشاروا إلى وجود صلة وثيقة بين جزء الدماغ الذي يتحكم في الروائح والجزء الذي يتحكم في العواطف وهو ما قد يكون السبب في أن الروائح المعروفة تسبب مشاعر سلبية.

لندن - حذرت دراسة يابانية جديدة من أن رش الروائح العطرية في غرفة النوم من شأنه أن يثير مشاعر سلبية، وقد يؤدي إلى الحلم بالكوابيس.

وأجريت التجارب على عينة تتكون من 14 شخصاً طلب منهم النوم في المختبر فيما قام الباحثون برش روائح الورد في الغرف، وعندما استيقظ الجميع بعد قضاء ليلة كاملة، طلب منهم وصف ما رأوه في أحلامهم. الورد كانت مالوفة جداً بالنسبة إليهم، بأن شاهدوا أحلاماً سيئة عندما استنشقوا تلك الروائح أثناء نومهم.

وأرجع الباحثون سبب ذلك إلى أن أجزاء الدماغ التي تعالج الروائح مرتبطة بالجزء الذي يعالج المشاعر السلبية، بما في ذلك الخوف، وفقاً لتفاصيل الدراسة التي نشرتها صحيفة دايلى مايل البريطانية.

وقام الباحثون المشرفون على الدراسة التي نشرت في مجلة "سليب ميديسين" (Sleeps Medicine)، وأجريت في مختبر بجامعة هيروشياما، بضح

روائح الورد أثناء الفترة الثانية من نوم حركة العين السريعة، عبر فتحة تهوية في غرفة النوم لمدة 10 ثوان تقريباً.

وايقظ العلماء المشاركين بعد دقيقة واحدة من إيقاف ضخ الرائحة، وهو ما



نصائح

تدابير للحد من دخول حبوب اللقاح إلى المنزل

ويمثل تجنب التعرض إلى حبوب اللقاح أفضل وسيلة لمواجهة الحساسية، كما يمكن التخفيف من حدتها من خلال تعاطي الأدوية والخضوع للعلاج المناعي.

وقدمت غرفة الصبالة بولاية هيسن الألمانية بعض النصائح لمرضى حساسية الأنف خلال فصل الربيع للحد من وصول حبوب اللقاح إلى غرفة النوم عبر اتخاذ بعض الإجراءات البسيطة. وأوضحت الغرفة أنه ينبغي غسل الشعر قبل الذهاب إلى الفراش مساءً، وذلك للتخلص من مسببات الحساسية العالقة بالشعر على مدار اليوم.

كما ينبغي خلع الملابس، التي تم ارتداؤها نهاراً أثناء التواجد خارج المنزل، في غرفة أخرى وعدم اصطحابها إلى غرفة النوم.

ومن المهم أيضاً تهوية غرفة النوم جيداً بصفة منتظمة، وذلك بطريقة التيارات الهوائية.

فرانكفورت - يرتبط فصل الربيع بمعاناة الكثيرين من حساسية الربيع أو حبوب اللقاح، التي تتوافق بسيلان الأنف، والدموع في العينين، والعطس والسعال، والحكة وضيق التنفس.

ينبغي غسل الشعر قبل الذهاب إلى الفراش مساءً، وذلك للتخلص من مسببات الحساسية العالقة به على مدار اليوم

ويُشكل مثل هذا الأمر مصدر إزعاج حقيقياً قد يمتد إلى فصل الصيف، ويؤثر ذلك على الحياة اليومية، كالنوم خلال الليل والإنتاجية خلال النهار، والقدرة على قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق.



تجنب التعرض إلى حبوب اللقاح أفضل وسيلة لمواجهة الحساسية