



كيف أحمي نفسي من العنف الأسري خلال جائحة كورونا



كيف أحمي نفسي من العنف الأسري خلال جائحة كورونا

بالشراكة مع وبتعمويل من



المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center



وقف سعدون أمام شباك غرفته حزيناً على غير عادته، سعدون الطفل المحبوب الذي اعتاد الجميع رؤيته فرحاً يحب اللعب والتسليه ومشاهدة أفلام الكرتون، لكن اليوم يبدو عليه الحزن والقلق.

وفجأة طرق أحدهم باب غرفته.

سعدون: من على الباب؟



فُتِحَ بابَ غرفةِ سعدونَ، وإذَ بها جَدتهُ التي
يحبها كثيراً تقول: كيفَ حالكَ يا سعدونَ،
لقدِ إشتقتُ لكِ كثيراً، وأحضرتُ لكِ هديةً
ستفرحُ بها جداً.

وعلى غيرِ عادتهِ لم يركضِ سعدونُ لاسْتقبالِ
جدتهِ، ولم يسألها عن الهديةِ.

استغربتِ الجدةُ من ردِّ فعلِ سعدونِ وسألته:
ما بكِ يا سعدونُ؟

لاحظتِ الجدةُ وجودَ كدماتٍ على يَدِ سعدونِ،
كما أنها لاحظتِ حزنه الشديدَ.

إقتربتِ الجدةُ من سعدونِ وقالت: ماذا حصلَ
يا سعدونَ، لماذا تشعُرُ بالحزنِ يا عزيزي؟
أخبرني وليكنَ هذا سرّاً بيننا

انهمرتِ دموعُ سعدونِ وبدءَ بالبكاءِ.



هدأت الجدة من روع سعدون فقال: أنا لا أشعر بالأمان في المنزل يا جدتي، والداي يتجادلان بشكل دائم وزادت المشاكل بينهما لأن أبي ترك العمل منذ بداية أزمة كورونا وأصبح عصيبا جدا، وليلة البارحة عاد والدي متأخرا وبينما كان يتجادل مع والدي كنت أريد أن أسأله سؤالا فصرخ بي وقال: أنت طفل سيء وغبي، وقام بمسك يدي بشده وأوجعني كثيرا. لقد شعرت بالخوف وشعرت وبأن والدي لا يحبني يا جدتي ومنذ البارحة وأنا جالس بغرفتي أبكي.

الجدة : أنا أشعر بآلمك يا صغيري، لكن هل هذه أول مرة ؟

سعدون: كلا يا جدتي، كثيرا ما يعنفني أبي لكنني لا أخبر أحدا.

الجدة: لا تخف يا عزيزي، أنت شجاع لأنك أخبرتني ، سأساعدك لايجاد حل ولمنع الأذى عنك فأنت لست مذنبا.



أطفالنا الأعزاء
ما الذي تعرض له سعدون ؟ ماذا تسمونه ؟



العنف: هو كل ما يتسبب لنا بالأذى تجاه صحتنا أو مشاعرنا أو أجسادنا، وقد يكون العنف بشكل واضح وظاهر مثل الكدمات والخسور والجروح، أو عنف غير ظاهر مثل الألم النفسي أو العاطفي وهو العنف الذي يشعرون بالحزن أو الخوف أو القلق.

العائلة هي المكان الذي يحصل منه الاطفال على الطمأنينة والحب والتقدير والتعليم والتوجيه، ولكن في بعض الاوقات تتعرض الاسرة لمواقف وظروف صعبة مثل جائحة كورونا، هذه الضغوطات قد تؤثر على قدرة الأهل على إيجاد طرق للتكيف والتأقلم بشكل مناسب معها ما قد يؤدي الى تعنيفهم لأطفالهم.

فما هو العنف الأسري يا أطفال؟

العنف الأسري هو أحد أنواع العنف الذي قد يتعرض لها احد افراد الاسرة داخل المنزل.

قد يتعرض بعض الأطفال الى الإيذاء الجسدي أو النفسي أو الجنسي من قبل أحد أفراد الاسرة بشكل خفي أو واضح والذي يهدد أمن وسلامة الطفل.



من هم الأشخاص الذين قد يسببون العنف الأسري للطفل ؟ وما هي أشكاله؟

1 - قد يتعرض الاطفال للعنف الأسري من أي شخص يقوم برعايتهم مثل الأبوين أو الأخوة أو الأعمام أو الاضوال أو الجد أو الجدة أو غيرهم من افراد العائلة أو أصحابهم ومعارفهم.

2 - قد يشمل العنف الأسري الضرب والعقاب الجسدي والنفسي، السخرية من الطفل، الإهمال أو التقصير في رعايته أو توفير احتياجاته الطبية والصحية والنمائية من مأكول ومشرب وملبس أو استغلاله في أعمال تفوق طاقته.

يحب الأطفال أهلهم وأسرتهم وقد يمنعهم هذا الحب من اخبار آخرين عن تعرضهم للعنف، لكن من الضروري أن نعرف أن تعنيف الطفل هو أمر سيئ وخاطئ لا ذنب للطفل فيه وعلينا إيقافه.



إذا تعرضت للعنف داخل المنزل وأيضاً في ظروف أخرى خلال أزمة كورونا اتبع الإرشادات التالية:

- 1 - البحث عن مصادر الدعم، فلنساء أنفسنا كأطفال من يستطيع مساعدتنا؟
من نستطيع إخباره عن تعرضنا للإيذاء؟ من لديه القدرة على الاستماع لنا ومساندتنا.
- 2 - نتوجه للشخص الداعم ونطلب المساعدة في إيقاف العنف والإيذاء الذي نتعرض له.
- 3 - إذا كنا على تواصل مع مرشد/مرشدة أو أحد المعلمين/ات المدرسه نطلب الدعم منهم.
- 4 - تذكر أنك لست مذنب، ثق بنفسك وقم بالإبلاغ لايقاف العنف.
- 5 - يجب أن نعلم يا أطفال أننا إذا تعرضنا للعنف قد نشعر بالحزن أو القلق أو الخوف وهذه المشاعر طبيعيه يشعربها كل الاطفال إذا تعرضوا للإيذاء.
- 6 -تجنبوا الشخص المعنف بالإبتعاد عن مكان تواجهه إن أمكن لحين شعوركم بالامان.
- 7 - طلب المساعدة من الجهات القانونية أو الاتصال على أرقام الطوارئ

ادارة حماية الاسرة والاحداث 114



بالشراكة مع وتمويل من

