

## نشرة للأولياء لتجنب العنف

### أحبائنا أولياء:

لا شك أن كل أم وأب يحبان طفلهما ولا يريدان أن يأتي ضرره، ولكن ومع الأسف نرى أن بعض الأولياء يعرضون أولادهم للعنف بين حين وآخر. وإذا نظرنا إلى الأسباب المؤدية للعنف لاستطعنا ترتيبها كالآتي:

1. تفكيرهم بأن هذا يضبط الطفل.
2. عدم معرفة أساليب التواصل الصحيحة مع أطفالهم.
3. تعرض الوالدين في طفولتهم للعنف من قبل آبائهم وأمهاتهم ولهذا السبب يرون العنف بأنه الحل للمشاكل.

بحسب الأبحاث في لعوائل تركية أكثر أنواع العنف الظاهرة هي العنف الجسدي والنفسي.

العنف الجسدي: يتضمن كل الأفعال التي تتسبب بضرر الطفل جسدياً كاللكمة والكف والقرص والركل. ما بالنسبة للعنف النفسي فهو يتضمن كل الأفعال التي تؤثر على روح الطفل بشكل سلبي كالصراخ والشتيمة والأحتقار والتهديد والتخويف.

عندما تطبقون العنف على طفلكم ظناً منكم أنه سينسى ذلك مع الزمن فالذي سيحصل هو العكس وهذا يسبب مشاكل نفسية.

### التصرفات التي تظهر على الطفل الذي يتعرض للعنف داخل أسرته:

- .الخوف من تعبير عن مشاعره وأفكاره، فقد ثقته بنفسه.
- .الشعور بأنه عاجز وغير مهتم وضعيف، متشائم، مكتئب.
- .عدم احترام ذات، عدم الثقة بالآخرين، الكذب، عدم التأقلم، الأنعزال.
- .مشاكل النوم، تبليل الفراش، عدم الأكل، انخفاض الشهية.
- .رفض الذهاب للمدرسة، انخفاض معدل نجاح في مدرسة، الغياب.
- .عدم السيطرة على غضب، الصراخ، صعوبة فهم، برود في مشاعر.
- .الهروب من المنزل، الهروب من المدرسة.
- .شرب سجائر، الكحول أو تعاطي المخدرات.
- .ألم في معدة، ألم في رأس، التعب، الخمول.
- .العصبية، التوتر، المزاج السيئ.
- .الصعوبة في التركيز تصرفات لاتناسب عمره.

اللعب بألعاب خطيرة، إيذاء نفسه، محاولة الإنتحار.

الشعور بالكره تجاه الوالدين، قلة احترام الوالدين.

خلال فترة تربية الأطفال الشيء المهم الذي يجب أن لا ينساه الوالدين أن الأطفال يأخذون تصرفات والديهم كقدوة فإنهم يمتصون تصرفات والديهم كالإسفنج . لهذا السبب إذا أراد الوالدين ان يغيروا سلوك في الطفل فعلهم أن يغيروا سلوكهم أولاً.

## ما الذي يتوجب على أم وأب فعله؟

تجنب النهج القمعي والاستبدادي الانضباط المفرط، ويجب إعطاء طفل فرصة للتعبير عن مشاعره وأفكاره.

من المهم الإنصات للطفل بدقة ومحاولة فهمه وبهذا يلاحظ الطفل أن الشخص المقابل يعطيه قيمة، مما يخفض توتر الطفل.

وأنتم تتكلمون مع أطفالكم ضعوا أنفسكم مكانهم وأنظرو لحدث بنظرهم.

لا تعاقبوا أطفالكم بطريقة مبالغ فيها أو غير عادلة.

لا تقللو من قيمتهم، لا تهينوهم، لا تقارن هم بأحد.

لا ينبغي أبداً انتقاد الطفل في وجود الآخرين.

يجب على عائلة ابتعاد عن الشتائم والكفر والكلام البذيء وخاصةً أم وأب لكي لا يكونوا مثال سيء لأطفالهم.

الأطفال الذين تعرضون للعنف بطفولتهم يطبقون ذلك على عائلتهم، لأنهم لم ينسوا ما سجل عقلهم الباطن.

لا تجادلوا طفلكم وهو في حالة غضب أو توتر، انتظروا أن يهدأ ومن ثم ناقشوا الموضوع بهدوء، توبيخكم طفلكم او تعنيفكم له بسبب أنه غضب لايجدي نفعا بالعكس تماماً فهذا يسبب تعزيز شعور عدوانية بداخله تجاهكم.

عندما تشعرون بأنكم ستفقدون سيطرة على أنفسكم تجاه طفلكم خذوا نفساً عميقاً وعدو بداخلكم للعشرة. قولوا كلمات لنفسكم تهدؤكم. إذا أمكن ابتعدوا عن مكان الذي غضبتم فيه قدر الإمكان للأن تهدؤا. وضحوا لطفلكم لماذا غضبتم، وماذا شعرتكم وبماذا فكرتم. لا تهربوا من مشكلة وأجدوا لها حل. عندما تفعلون هذا تكونوا قد تجنبتم جرح أنفسكم وجرح طفلكم وتكونوا علمتوا طفلكم كيفية السيطرة على الغضب.

إن كنتم لاتستطيعون تحكم بغضبكم على طفلكم أو على من حولكم وتستمرون باستخدام العنف حينئذ يمكنكم أخذ مساعدة من أحد مختصين.

يجب أن يكون المنزل هو المكان الأكثر أماناً بالنسبة للطفل فمن الصعب على الطفل الوثوق بالناس أو ينظر للحياة بالإيجابية إن كان لايشعر بالأمان والسلام في بيته أن كنا نريد أن نربي أفراداً تثق بنفسها أفراداً تكون عندها نسبة إحترام الذات عالية وأفراد ناجحة في حياتهم يجب علينا أولاً أن نعطي الإهتمام لهم.

