

الصبر مع الأطفال

نحن نحب أطفالنا ونريد تربيتهم بدون عنف. ولكن غالبا ما نكون نحن الآباء قلقين ونشعر بالضغط ونفقد الصبر بسرعة كبيرة وخاصة خلال فترة الوباء. من الطبيعي أن نتشاجر ثم نعود ونتصالح مرة أخرى وقد تتحول النزاعات لدي بعض العائلات الي عنف ولذلك يتوجب علينا تجنبه. يرجى أيضا الإنتباه للجيران والأصدقاء ومساعدتهم في وقت الحاجة.



افعل دائما الخير لنفسك

- خصص الوقت لنفسك
- تمسك باللحظات الجميلة: تعليق ألبومات الصور، كتابة المذكرات
- الحركة في الهواء الطلق
- الإتصال بالأصدقاء والزلاء
- الإسترخاء الفعال: العناية بالجسد، التأمل الروحي، الشعائر والصلاة
- إستخدام وسائل الإعلام بوعي
- النوم الكافي
- الإستماع للموسيقى والغناء بصوت عال والرقص



ماهو العنف؟

- العنف الجسدي: الضرب، الإهتزاز، الإختناق وشد
- الشعورالعنف النفسي: إهانة أو تجاهل أو إذلال
- أو تهديدالعنف الجنسي: لمس بطريقة غير مرغوب فيها أو إجبار جنسي



مالذي يساعدك حتي لا تفقد أعصابك؟

- ضع نفسك مكان الطفل وتواصل معه بعينك وكن رحيما به
- اخرج: إلي الشارع أوالبلكونة أوغرفة أخرى
- تنفس بهدوء: ٥ ثوان شهيق و ٥ ثوان زفير وكرر ذلك طالما كان الأمر ضروريا
- الحركة: صعود السلالم ونزولها و ممارسة تمارين الضغط والرقص أيضا
- إتصل بأصدقائك وأخبرهم بسبب إنزعاجك



خلق جو من الثقة في المنزل

- تحدث عن التجارب الإيجابية بانتظام، علي سبيل المثال قبل وقت النوم
- أظهر الإهتمام الصادق برأي ورغبات الآخرين
- أشرح لأفراد الأسرة كيف حالك ومايزعجك وماهي المشاعر التي تثير ذلك
- شجع أفراد الأسرة للتحدث عن مشاعرهم
- استمع بعناية ولا تعلق أو تنتقد كل شيء
- اعترف بأخطائك وإعترز إذا لزم الأمر
- كن رحيما ومتفهما مع نفسك ومع أفراد الأسرة الآخرين
- لا يجب أن يكون كل شيء كاملا، لا تبالغ في طلباتك فيما يخصك أو يخص الآخرين

SOS

جلب المساعدة

- طلب العون من الزوج والأقارب والأصدقاء
- مركز المشورة التعليمية لدي البلدية في مدينة شفيش هال ومحيطها:
شفيش هال ٧٩١٧٥٥٦٢١
- ومدينة كرايلس هايم ٠٧٩٥١٤٩٢٥٢٥٢
- هاتف الرعاية الروحية (عدم كشف الهوية،مجانا، ليلا ونهارا): ٠٨٠١١١٠١١١