

العنف في المنزل

تشكل أزمة كورونا الحالية تحديات كبيرة للعديد من الأسر. فقد يؤدي ضيق المساحة وقلة ممارسة الرياضة إلى التوتر. ويزيد من التوتر أيضاً الخوف من المستقبل والمخاوف المالية أو الروتين اليومي غير المألوف. وكل ذلك قد يؤدي إلى نقاشات عنيفة أو عدوانية بشكل أسرع. ولا يجب علي أحد أن يتحملها فلدينا جميعاً الحق في العيش بحرية وكرامة وأمان. ومن الواجب علينا كأباء أن ندافع عن هذه القيم في عائلتنا وأن نفتح أعيننا ونصغي للأطفال الآخرين والأصدقاء والجيران في وقت الشدة.

ما هو العنف؟

ويعتقد الجناة أحياناً أنهم علي حق. ولكن ما هو العنف؟ العنف هو اللمس الخاطئ للضحية وليس بالضرورة للجاني أو الجانية.

• عنف يسبب الألم: عنف جسدي، معنوي ومادي
• عنف يحدث عن قصد، حيث يُقيّم الضحية ماهية العنف.

هل عانيت من العنف انت أو أطفالك؟

لا تصمت! تحدث إلي شخص تثق به كالطبيب أو الصيدلي أو الأصدقاء أو مراكز المشورة مثل (الآفو، كاريتاس أو دياكوني). ويمكنك الحصول علي المشورة عن طريق خط المساعدة التليفوني المجاني ٠٨٠٠١١٦٠١٦ (**العنف ضد المرأة**) وبدون أن تفصح عن هويتك ويوجد مترجمون فوريون للغات عديدة.

اتصل بالشرطة علي رقم ١١٠

في حالة الطوارئ، إذكر إسمك وعنوانك وقل أنك تريد المساعدة علي الفور. إذهب انت وأطفالك إلي مكان آمن إلي أن تصل الشرطة، إذهب إلي أحد الجيران أو أحد المتاجر أو شقتك الخاصة.



لا يوجد شخص كامل، لكن هناك أخطاء لا يجب أن تحدث. إذا كنت تخشي أن تصبح عنيفاً فاتصل بطبيبك أو بمركز استشاري مثل (الآفو، كاريتاس أو دياكوني) أو الخط الساخن المجاني ٠٨٠٠٧٠٢٢٢٤٠ للحصول علي المشورة وبدون أن تعلن عن هويتك.

يساعدك هذا عندما تكون غاضباً:

- الحركة: صعود السلالم ونزولها وممارسة تمارين الضغط والتنزه خارج المنزل
- تنفس بهدوء: خمس ثوان شهيق وخمس ثوان زفير وكرر ذلك طالما كان الأمر ضرورياً
- ضع نفسك مكان الطفل وتواصل معه بعينك وكن رحيماً به
- الخروج: إلي الشارع أو البلكونة أو غرفة أخرى
- اتصل بالأصدقاء وأخبرهم بسبب إنزعاجك
- الإستحمام