



كام مرة اضطريت تضرب ابنك أو تزعقي لبنتك؟

كلنا بنتعرض لضغوط يومية كثيرة في شغلنا وفي حياتنا، ده دائماً بينعكس على ولادنا وبناتنا وطريقة تربيتنا لهم. كل ما ضغوطنا بتزيد، كل ما بتظهر حاجات سلبية في تعاملنا معاهم. أحياناً بنلجأ للضرب والزعيق والإهانة والتجاهل والانتقاد من غير ما ناخذ بالناس إن دي أشكال من العنف.

في حملتنا هتحاول مع بعض نلاقي طرق كتير تفيدنا في تربيتنا لأولادنا بشكل سليم يحافظ على صحتهم النفسية والبدنية وبعيد عن كل أشكال العنف.

بيقولك..

”كلنا اتضربنا وإحنا صغيرين وطلعنا كويسين“



unicef



كثير من الناس اللي اتضربت في صغرها بتفتكر إن ده عادي وإن الضرب ماكنش ليه أي آثار سلبية عليهم..

الموضوع مش بالبساطة دي..

آثار العنف أو المعاملة السيئة من الأهل مش بتختفي لمجرد إننا كبرنا. المشاعر السلبية سواء الغضب أو العدوانية أو الانكسار أو عدم الثقة بالنفس أو الحزن ممكن تفضل وتستمر جوانا

وتظهر في تصرفاتنا في البيت والشغل وفي تعاملنا مع الناس لما تكبر. وده ممكن يكون في صورة التعامل بعصبية أو عدم قدرة على الحوار أو المواجهة.

افتكر كده موقف معين اتضربت فيه من أهلك، هل كانت هتفرق معاك إنهم يتعاملوا معاك بأسلوب مختلف؟



unicef



لو شديت عليه وفرضت رأيك وعاملته من غير احترام، غالباً هيطلع متردد ومعتمد على رأي الناس، مش عارف ياخذ قرارات وفاقدا الثقة بنفسه. وأول ما يتخلص من خوفه منك هيعاملك إنت كمان بعدم إحترام، ويبقى فقدت احترامه ليك واحترامه لنفسه.

بس لو دخلت معاه في حوار وناقشته وسمعت رأيه، هتحسسه إن رأيه له قيمة وهيبي واثق من نفسه وعلاقاته بالناس صحية أكثر. علاقته بيبك كمان هتبقى أقوى كتير لأنه حس إنك عايز تفهمه.

مع الوقت، إبنك أو بنتك هيكون عندهم قدرة علي اتخاذ قرارات صحيحة لأن عندهم إحساس بالمسؤولية فهيفكروا كويس قبل ما يخذوا أي قرار.

**العنف البدني
أو الجسدي زي**



**شد الودان
والشعر**

القرص

الضرب



unicef



العنف البدني أو الجسدي هو استخدام القوة الجسدية بهدف إن الطفل يتألم أو يتأذي.. وده ليه درجات كتير منها شد الودان والشعر والقرص ولحد الضرب بالعصايا أو بالحزام أو بغيرهم.. وكمان في أنواع جسيمة زي الحرق والتقييد بالحبل.

العنف النفسي أو العاطفي زي



إهانة الطفل

بأنه فاشل وصفه

الخناق بين الآباء



unicef



العنف النفسي أو العاطفي ممكن يكون في شكل إهانة أو انتقاد شديد للطفل؛ زي وصفه دائماً بأنه فاشل أو غبي أو استخدام الشتائم والألفاظ الجارحة سواء بجد أو هزار.. كمان مشاهدة العنف المنزلي زي الخناق بين الآباء بيشكل ضغط عاطفي على الأطفال.

الإهمال زي



عدم
حمايتهم
من الخطر

عدم تلبية
الاحتياجات
العاطفية

عدم تلبية
الاحتياجات
الجسدية



unicef



كثير ممكن يستغربوا إن الإهمال صورة من صور العنف.. والإهمال المقصود هو إهمال الأهالي لاحتياجات أطفالهم الجسدية والعاطفية وعدم حمايتهم من الخطر وحرمانهم من الإحساس بالأمان.. وده ليه تأثير سلبي كبير على الأطفال



أشكال العنف المختلفة لهما آثار سلبية كثيرة على أولادنا على المدى القصير والبعيد. الدراسات بتأكد إن الأطفال اللي بيتعرضوا لأشكال العنف المختلفة ممكن يبقوا أكثر عرضة لمشاكل نفسية وسلوكية وصحية.



بالحداوة نكبرهم وبالقساوة نكسرهم



unicef



إيه التصرف الصح لو ابنك
أتأخر بره من غير ما يقولك؟

لو ابنك إتأخروهوراجع من المدرسة علشان راح يلعب كورة من غير ما يقولك أكيد هتقلق عليه، وأكيد لما تشوفه هتبقى متضايق ومتعصب. الزعيق والضرب أو الإهانة مش هيعلمه حاجة، وغالبًا هيكسر نفس التصرف حتى لو كل مرة هيتضرب أو يتهان. طيب إزاي نتصرف بشكل سليم؟

خلينا دائماً فاكرين إن الهدف الأساسي من التربية هي إننا نعلم أولادنا يتصرفوا بشكل أحسن ولما يغلطوا يعرفوا يصلحوا الغلط ده ويتعلموا منه علشان يتجنبوه في المستقبل. ممكن نعمل كده بإننا:

نسمع الطفل أول ما يبجي ونفهم منه اللي حصل

نقول له إننا متفهمين إنه كان نفسه يلعب مع صحابه، ونوضح له ليه الطريقة اللي اتصرف
بيها كانت غلط

نوضحله كان المفروض يتصرف إزاي، زي مثلاً إنه يجي يستأذن الأول.

نسأله هيصالح نتيجة اللي عمله إزاي، لوما قالش حاجة مناسبة، نقوله إنه محتاج يعتذر
وإنه مش هيلعب كورة تاني الأسبوع ده لحد ما يرجع الثقة إنه هيلتزم باتفاقه معانا

5. نسأله هيتصرف إزاي لو الموقف اتكرر، ونتأكد إنه فاهم كويس

6.. لما يوم يلتزم بالاتفاق ويرجع في معاده نشجعه بكلام إيجابي.

7. نلتزم بالاتفاق ما نرجعش في كلامنا تاني يوم، ونسيبه يروح يلعب، وفي نفس الوقت طالما
تحمل نتيجة فعله مفيش داعي لأي أذى نفسي زي الإهانة أو عدم الكلام معاه

لما بنعلم ولادنا يتحملوا مسئولية أفعالهم ونعاملهم باحترام بنربي طفل مسئول واثق من
نفسه، بيتصرف صح حتى وإحنا مش موجودين.



تعمل إيه علشان بنتك تنظم
وقتها بين المذاكرة واللعب؟

لو بنتك مش بتذاكر ومقضيها لعب، هتعمل إيه؟ التهزيق والنقد والإهانة ليهم أضرار كتيرة على الطفل منها تدمير ثقته بنفسه. وغير كده إنها مش بتحسّن السلوك؛ مع الوقت الطفل بيتعود عليها ويبقى مش فارق معاه الكلمتين اللي هيسمعهم لما يتصرف غلط.

في موقف زي ده، ممكن نعمل إيه؟ هدفنا إن البنات تذاكر لكن من غير ما نزعق أونيين أو نضرب. ممكن نعمل كده بإننا:

نتفق مع البنات على القاعدة بتاعتنا في اللعب، مثلاً لو عايزة تلعب بالتابلت يبقى تلعب بيه نص ساعة في اليوم بعد ما تخلص مذاكرة.

لما يوم تلتزم بالاتفاق، لازم نشجعها بكلام إيجابي علشان تكمل. نقولها مثلاً «أنا مبسوفة إنك عملي اللي اتفقنا عليه، إنت أكيد نفسك تلعي أكثر بس التزمتي بوعدك، وده بيحسنني إني واثقة فيكي.»

لوما التزمتش بالاتفاق، نسيها هي اللي تقول الاقتراح اللي هي شايفاه مناسب. لوما عندهاش اقتراح مناسب، ممكن نقترح إن احنا نشيل التابلت معانا ونديهولها نص ساعة بس لحد ما تثبت إنها قد مسئولية الاتفاق.

وزي ما بنطلب من ولادنا إنهم يلتزموا بوعدوهم معانا، مهم إننا نكون قدوة في وعدنا والتزاماتنا معاهم.



أبحاث كتير بتأكد أن الأطفال من قبل ما يتموا سنة ولحد مرحلة المراهقة بيتأثروا جامد بخناق أهاليهم قدامهم. في وقت الخناق نفسه بيتوتروا جدا وعلى المدى الطويل الموضوع ممكن بيأثر على ثقة الطفل بنفسه وحالته النفسية وسلوكه، ولو الموضوع متكرر ممكن يسبب له مشاكل عاطفية ونفسية تعيش معاه بعد ما يكبر.

إزاي نتجنب أو نتعامل مع الخناق قدام الأطفال:

نتكلم مع بعض بهدوء واحترام قدام الأطفال، من غير اتهامات وإهانات واستخدام صوت عالي

أو ألفاظ جارحة

مناقشتنا أفضل تكون بعد ما الأطفال تنام أو تخرج، في غرفة منفصلة وصوت واطي

لو اضطرينا نتكلم في الموضوع قدام الأولاد، نأخذ بالناس إننا ماندخلش الولاد في الخناقة

لو شديتوا أو غلطوا قدام الأولاد من غير قصد وحسيتوا إنهم توتروا، طمنوهم إن مفيش

حاجة تقلق وإننا هنلاقي حل للمشكلة

لو في خناق كل يوم قدام الأطفال، نعرف إن في مشكلة أكبر في العلاقة الزوجية، نحاول نفهمها

ونحلها ولو مش عارفين نشوف حد متخصص يساعدنا

ماننساش أن ولادنا بيتعلموا مننا كل حاجة ومحتاجين يشوفوا قدامهم قدوة في حل المشاكل

ويتعلموا إن الدنيا زي ما فيها خلافات، في حلول وأساليب مناسبة لحلها.



بالهداوة نكبرهم وبالقساوة نكسرهم

تعملي إيه لما تلاقي بنتك
مش مركزة في المذاكرة؟



unicef



ساعات ولادنا بيعصبونا وهما بيداكروا، من عدم تركيزهم وإحساسنا إنهم بيدلّعوا وخوفنا على مستقبلهم. عادة بنلجأ للانتقاد والتهزيق وبنبقى فاكرين إن ده هيخليهم أحسن، مع إن فيه أبحاث كثيرة أثبتت العكس. الأطفال لما بتتهان وتُنتقد ثقتهم بنفسهم بتتدمر، وبيخافوا وده بيقلل تركيزهم أكثر وقدرتهم على الفهم والاستيعاب بتقل. طيب إزاي نساعد ولادنا إنهم يركزوا وينجحوا في الدراسة والحياة من غير ما نضرهم؟

دايماً نسأل الطفل تفتكر إيه ممكن تعمله علشان الواجب يبقى أحسن؟ إزاي أقدر أساعدك علشان تركز أكثر؟ مهم إننا نحسسه إن نجاحه مسئوليته هو مش حد تاني

نسمعهم لما يشتكوا من المذاكرة ونحط نفسنا مكانهم ونفتكر إن إحنا الكبار ساعات بنزهق من الشغل والالتزامات. ده مش معناه إني هقول له ما يذاكرش؛ بس مجرد إني أقوله إني فاهمة إنك أكيد تعبت علشان ذاكرت كتير النهاردة هتفرق معاه وترّجحه.

نتفهم إن الطفل وبالذات في السن الصغير صعب عليه إنه يقعد يركز فترة طويلة، وإن في أطفال بطبيعتها بتحب تتحرك أكثر من أطفال تانية فنحاول نسيب لهم مساحة في اليوم يطلّعوا فيها الطاقة دي. وبشكل عام نتجنب المقارنة بين أي طفل والثاني، لأن تأثير المقارنة دائماً سلبي على نفسية الطفل

دايماً نكلّمهم عن مجهودهم، مش بس عن نتايجهم، المهم الاجتهاد وإنهم يعملوا اللي عليهم، النتيجة اللي بيحبوها في الأخرهي نتيجة امتحان وهتعدي لكن اللي هيفرق معاهم فعلاً طول حياتهم هو ثقتهم بنفسهم، قدرتهم على الاجتهاد والمثابرة، والتعلم من الأخطاء واحترام القيم.

ليلي ومنى واخذين ولادهم للدكتور علشان ياخذوا حقنة



unicef



إزاي تتصرفوا كأمهات مع ابنكم في موقف زي ده؟

-قولوا الحقيقة: ماتحاولوش تضحكوا عليه علشان تتجنبوا المشاكل.. لما يكتشف الخدعة

هيفقد الثقة في كلامكم والعلاقة هتتهز.

-حافظوا عالهدوء: هدوءكم هايدييه وتوتركم هايزود من توتره.

-حطوا نفسكم مكانه: شوفوا الموقف من وجهة نظره.. هولىه بيتصرف كده؟ هولىه خايف؟

إيه اللي قلقه؟ لما تحطوا نفسكم مكانه بدل التركيز على تجنب الموقف والمشاكل وبس

هتعرفوا تتعاملوا معاه صح.

-ضحكوه: الضحك والمرح دائما يبقي أفضل طريقة لتجنب المشكلة إنها تحصل من الأول.
ضحكوه واشغلوه بقصص ممتعة وهو هينسي خوفه وقلقه من الموقف.

- امدحوه: بعد ما الموقف الصعب يخلص، امدحوا أي تصرف صح عمله مهما كان صغير..
كل ما نمدح أكثر كل ما هيحاول يزود من التصرفات الصح وكل ما هيخاف يخذلنا

حاتم وحازم عرفوا إن ولادهم خدوا رقد أسبوع بسبب ضرب زميلهم



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



بالهداوة نكبرهم..
وبالقساوة نكسرهم



unicef



إزاي الأباء مفروض يتصرفوا مع ولادهم في موقف زي ده؟

-حافظوا على هدوءكم: ماتركزوش في مشاعركم السلبية إن كانت بالغضب أو بالحزن علشان تعرفوا تحافظوا على هدوءكم وتتصرفوا صح.. ركزوا في الابن نفسه وخطوا نفسكم مكانه.

-اسألوه واسمعوله و ابعدهوا عن الانتقاد السلبي: حاولوا تحسسوه إنكم مهتمين تعرفوا رأييه وإنكم عايزين تفهموا منه وتسمعوله. اسألوه أسئلة كتير إذا كان صعب بالنسباليه يعبر عن رأييه.. لكن اوعوا تنتقدوه علشان ماتخلموش يخبي عليكم حاجة.

-بيّنوله إنكم فاهمينه: مهما كان رأيكم في اللي عمله حسسوه إنكم فاهمينه وحاسين بيه، بإنكم تعبروا عن مشاعره بدل منه زي مثلا انكم تقولوله " احنا فاهمين ان رد فعل صاحبك ضايقك وإن كلامه كان جارح ليك."

-ساعدوه إنه يفهم وجهة النظر الثانية: دايمًا اشرحوله وجهات النظر الثانية علشان ده هيساعده كتير في حل أو تجنب المشاكل في المستقبل.

-خلّوه هو اللي يوصل لحل علشان يلتزم بيه: اسألوه عن أفكار لبدائل لتصرفه الغلط، وناقشوه في اختياره، وليه اختيارات تانية ممكن تبقى من مصلحته.

-بلاش كلامكم يبقى على شكل موعظة: وجهوه لحد ما هو يوصل للحلول المناسبة علشان يلتزم بيها.

- امدحوه على قدرته على الحل: في الآخر بعد ما يوصل للحل الأنسب لازم تمدحوه على اختياره السليم.. المدح في الموقف ده أولا هيقوي علاقتكوا ببعض، وهيزود من ثقته بنفسه، وهيخليه يحاول يبقى دايمًا عند حسن ظنكم فيه.

سارة وياسمين يداولوا يفضوا الخناقة اللي بين ولادهم



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



هذا المحتوى لا يمكن ياي حال أن يعبر العكاسا لرؤي الاتحاد الاوروي



unicef



إزاي تتعاملوا مع خناقة بين ولادكوزي دي؟

- اسمعوهم هم الاتنين: فهموهم إنكم هاتسمعوهم من غير ما حد يقاطع الثاني. علموهم إزاي يسمعوا وجهة نظر بعض باحترام من غير مقاطعة. بغض النظر عن مين صح ومين غلطان، لازم نسمع للاتنين بنفس الاحترام والتفهم.

بنتكم ممكن تعمل حاجات كتير علشان تجذب اهتمامكم اللي هي محتاجاه.. وممكن تصرفاتها تبقى أحياناً سلبية ومتعبرش عن اللي هي تقصده فعلاً.. علشان كدة حاولوا:
-تخصصوا لها وقت يومياً: وقت لها من غير تشتيت بتليفزيون أو موبايل أو غيره.
-ركزوا معاها وحسسوها إنها مهمة وإنكو مبسوطين بالوقت اللي بتقضوه سوا مش مضطرين أو مجبرين عليه.

-اسمعوا أخبارها وأسئلتها باهتمام: ده ممكن يعرفكو كتير عن طريقة تفكيرها وعن المواقف اللي بتتعرضلها كل يوم ومحتاجة فيها دعمكم أو مساعدتكم.
كل ده هايزود من ثقته بنفسها كتير جدا. ده غير إن الوقت اللي بتقضوه معاها ولو كان قليل هو اللي بينمي بينكم الحب وبيقوي ارتباطكم ببعض.

علي وسامح يحاولوا يشجعوا ولادهم على المذاكرة



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



بالهداوة نكرهم..
وبالقساوة نكسرهم

إزاي تتصرفوا مع ولادكم لما يكون مستواهم الدراسي ضعيف؟

-ماتركزوش على الدرجات: لأنكم لو عملتوا كده هاتحسسوه إن قيمته في درجاته وإنه لو مش متفوق يبقى مالوش قيمة.

-اوعوا تقارنوه بزملاءه: المقارنة وإدخاله في دائرة المنافسة مع زملاءه هاتزوّد من مشاعر سلبية كتير تجاه زملاءه زي الغيرة والحقد والكراهية وتمني الفشل للغير... الصح إنكم

تحفزوه على تحسين وتنمية مهاراته بالتوجيه والتشجيع علشان خاطر نفسه ومصالحته
وعلشان يفرحكم.

-ركزوا أكثر على الإيجابيات: علّقوا على الإجابات الصّح وامدحوه عليها وراجعوا معاه
الإجابات الغلط وشوفوا غلط فيها ليه.

-ماتنتقدوهوش: بس ساعدوه يلاقي طريقة أفضل للمذاكرة.

- اهتموا باللي بيدرسه ودرّدشوا فيه وحاولوا تربطوه بالواقع علشان يحس إن الموضوع ليه
فايدة.

هالة وجميلة عاوزين بناتهن يخسوا



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



unicef



بالهداوة نكرهم..
وبالقساوة نكسرهم

إزاي تتعاملوا صح مع بنتكم اللي وزنها زايد؟

-ماتنتقدوهاش: كتر الانتقاد بيحبط وبيخلي صورتها عن نفسها سلبية وده ممكن يسبب اكتئاب ويخليها تاكل اكر. إعملوا أكل صحي للبيت كله: من غير ما نجيب سيرة تُخن أوريجم علشان مايقاش عندها إحساس بالحرمان. خلوها تتعود إن هوده الأكل الصحي اللي طبيعي لازم ناكله سواء تُخان أوريجين.

-شجعوها وشاركوها في الحركة أو لعب الرياضة: أهم حاجة إنها ما تحسش إنها فيها حاجة غلط. لو عايزينها تلعب رياضة أو تتحرك كتير لازم تحس إن ده اللي بيحصل عادي وتكونوا كأهل مثال وقدوة كويسة لها.

- امدحوها: امدحو صفاتها الجميلة إن كان في شكلها، لبسها، شخصيتها أو أخلاقها. ساعدوها تحب نفسها وجسمها زي ما هو وفي نفس الوقت تحاول تحسن منه، وده حيدتها حافز إنها تخس.

دينا وهند لسة مخلصين وبيتعاملوا مع ضغوط الطفل الجديد



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



لما تتعصبي ابعدني عنه
لدقايق لحد ما تهدي
دوري واعرفني أكثر تتعاملني
معاه إزاي
العبي واتكلمي واحضنيه
حتى لو مش فاهم



unicef



بالهداوة نكبرهم..
وبالقساوة نكسرهم

إزاي تتعاملني مع ضغوط الطفل الجديد؟

- لما تتعصبي جامد متعاملنيش مع الطفل بشكل مباشر، خللي حد من عيلتك يقعد بيه أو على الأقل اخرجي برة الأوضة اللي هو فيها لدقايق على ما تهدي علشان متأذيهموش.
- خلليكي واثقة في إحساسك وغريزتك كأم وبلاش تقلقي زيادة عن اللزوم علشان ما تنقلنيش قلقك للطفل... وفكّري نفسك دايمًا إن كل حاجة حلوة صعبة في الأول.

-اقري واسألني ودوري أكثر عن إزاي تتعاملي مع الطفل واحتياجاته في الفترة دي.. دايما هاتلاقي معلومات مهمة كانت ناقصاكي وهاتساعدك أكيد في تربية الطفل بشكل سليم.

- كلميه ولأعبيه واحضنيه كثير: الطفل من يوم ولادته بيحس بيكي وبإحساسك سواء متوترة أو هادية.. حاولي تستمتعي بالجوانب الجميلة في التجربة الجديدة اللي انتي فيها، واتكلمي معاه حتى لو مش فاهمك واضحكيه وغنيله.. كل ده هيقوي ارتباطكم ببعض وهيخلي الطفل أهدى وأسعد كثير.

سمر وشيرين عرفوا إن بناتهم خدوا حاجة من محل من غير ما يدفعوا تمناها



تصرف مختلف = نتيجة مختلفة



unicef



بالهداوة نكرهم..
وبالقساوة نكسرهم

إزاي تتصرفوا مع بنتكم لو عرفتم إنها خدت حاجة من محل من غير ما تدفع تمناها؟

-حافظوا على هدوءكم: علشان تقربوها منكم وتسمعوا منها وتقدرروا تساعدوها صح.

-ما تنتقدوهاش: علشان ماتزودوش الفجوة بينكم وتخسروها.

-ما تقولولهاش "يا حرامية": علشان ماتصدقش وتتمادى في الغلط وعلشان ماتفقدش ثقته

في نفسها.

-اسمعوها باحترام وحسسوها إنكم حاسين بيها وفاهمينها: علشان تعرفوا المشكلة فين بالضبط وتعرفوا تساعدها صح.

-ساعدها على إنها تلاقي حلول وتصلح المشكلة: لما هي اللي تلاقي حلول مع توجيه منكم هتلتزم بكلامها أكثر من لو فرضتوا عليها حلول.

- بيّنوها ثقّتكم فيها: علشان تحاول تفضل عند حسن ظنكم وتكسبوا ثقّتها وحبها ومتبقاش عايزة تخذلكم.