

السلوك العنيف ليس مقبولاً. فإذا كنتم أنتم أو ابنكم المراهق تتصرفون بطريقة عنيفة يتعين عليكم إيجاد وسائل أفضل للتعبير عن مشاعركم.

العنف ليس مقبولاً

يمكن أن يقع العنف في أي عائلة وقد يشمل:

- كسر الأشياء.
- ضرب الناس.
- الصراخ في وجه الناس ولفظ تعابير سيئة (الإساءة إليهم).
- إجبار شخص على فعل شيء لا يرغب فيه، مثل إقامة علاقة جنسية بالقوة، أو إجبارهم على البقاء في المنزل رغماً عن إرادتهم.
- تهديد الشخص بإلحاق الأذى به إذا رفض فعل شيء تطلبونه منه.

ما هو مصدر العنف؟

أحياناً يبدأ العنف عندما تصبح الأحاسيس القوية كالغضب والخوف والمعاناة أو الشعور بعدم القدرة على فعل شيء، خارجة عن سيطرة الشخص. أحياناً يعتقد الناس العنيفون بأنه من حقهم التصرف بهذه الطريقة وبيان مشاعر الآخرين لا تهم. ويجدر الذكر إن السلوك العنيف قد يسوء عند تعاطي المخدرات وتناول الكحول.

السيطرة على المشاعر القوية الجامحة قد تكون صعبة

من الصعب التعلّم كيف نتعامل مع الأحاسيس القوية الجامحة، وغالباً ما يواجه الفتية مشاعرهم في نفس طريقة آبائهم وأمهاتهم. فإذا كان والداهم غير قادرين على التحكم بمشاعرهم، فهم أيضاً سيواجهوا صعوبة في تعلّم التحكم بمشاعرهم.

إذا كنتم آباء وأمهات عنيفين

إذا كنتم من الوالدين أو القائمين على الرعاية الذين يصبحون عنيفين عندما يغضبون أو يتوترون، يتعين عليكم أن تحصلوا على مساعدة قبل أن تؤذوا أحداً أو قبل أن يتعلّم طفلكم منكم هذا التصرف فيربو مع العنف.

إن العنف تجاه أطفالكم:

- يعرّضهم للخطر.
- يحملهم على الشعور بعدم الأمان.
- يحملهم على الشعور بأنهم لا يستطيعون الوثوق بكم.
- يمكن أن يؤدي إلى مشكلة أكبر.
- يمكن أن يؤدي إلى أن يصبح الطفل أيضاً عنيفاً.

إذا كنتم قد تشاجرتهم أو أصبحتم عنيفين مؤخراً

قد تشعرون بالغضب من طريقة تصرف ابنكم. فلربما كان ذلك ما أدى إلى العراك بالأيدي؟

أحياناً تحمل المشاجرة البدنية الطرفين على الشعور بالأسف. ففي حين إن المشاجرة البسيطة قد تقرب فيما بينكما لفترة، غير أن العنف ليس مقبولاً والأرجح أن يتكرّر إذا لم تتعلّموا معاً طرقاً أفضل للسيطرة على أعصابكم والتحكّم بانفعالاتكم.

إحصلوا على المساعدة والمشورة الآن، وتحدثوا إلى شخص تحترمونه وتتقون به.

أو اتصلوا بخط مساعدة الآباء والأمهات أو خط الازمات (أنظروا أرقام الهاتف أدناه)

- لا تدعوا الخجل يقف في طريقكم.
- لا تقدّموا الأعذار.
- إذا كان والدكم يعاملنكم بعنف، فهذا ليس عذراً لأن تؤذوا عائلتكم أيضاً.
- حتى لو كان بعض الناس في جاليتكم ينظرون إلى العنف بأنه مقبول، فهذا ليس عذراً لأن تؤذوا أفراد عائلتكم.
- احصلوا على المساعدة التي تحتاجونها لكي تحافظوا على طمأنينة أبنائكم وسلامتهم.

إذا كان ابنكم المراهق عنيفاً

حاولوا معرفة ما هي الأمور التي تحرك العنف لديهم.

- هل هو التوتر النفسي أم الحزن العميق؟
 - هل هناك مشكلات عائلية لم يتمّ تحديدها أبداً أو معالجتها؟
 - هل يعتقد ابنكم المراهق بأنكم تتوقعون منه أن يحقق دائماً النجاح في المدرسة أو العمل أو المنزل؟
 - هل يشعر بأنه لا يستطيع أن يحقق طموحاتكم المتعلقة به؟
 - هل يكون ابنكم سكراناً أو تحت تأثير المخدرات أو يعاني من أعراض الإنسحاب بعد توقّفه عن تعاطي المخدرات عندما يصبح عنيفاً؟
 - هل يعاني من مشكلات في صحته العقلية والنفسية؟
 - هل تبدو تصرفاته غريبة؟
 - هل يقلّد سلوككم أو سلوك أحد أفراد العائلة الآخرين العنيف؟
- حاولوا تشجيع ابنكم على الحصول على المساعدة للتحكّم بمشاعره بطريقة أفضل. هل يحتاج لمساعدة في التعامل مع مشكلات تتعلق بالمخدرات والكحول أو الصحة النفسية والعقلية؟ هل تشعرون بالخجل لدرجة تمنعكم من إخبار أي شخص عن سلوكه؟

كوالدين تهتمون بأمره، لا تقدّموا الأعذار لسلوكه العنيف، بل تحدّثوا إلى طبيبيكم واسألوه عن أفضل مكان يستطيع ابنكم

نشرة إعلامية من سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds

الوالدون: التعامل مع العنف

إذا كان إينكم يقول لكم بأنه سيؤذي نفسه، فلا تتأخروا:

اتصلوا بالشرطة على الرقم ثلاثة أصفار (000) أو بفريق تقييم وعلاج الأزمات (خدمات الصحة العقلية والنفسية) في المستشفى الحكومي المحلي.

منع العنف

القواعد والعواقب

يتعيّن بالعائلات أن تعتمد قاعدة واضحة جداً ترفض العنف، وأن يدرك أفرادها بأن مخالفة هذه القواعد لها عواقب.

اختراروا العواقب التي تلائم عمر إينكم ودرجة العنف.

فقد تكون هذه العواقب المترتبة على الشاب:

- تقديم الاعتذار والنطق بكلمة "إني آسف" أو "أعتذر".
- تصليح الأشياء التي انكسرت أو دفع ثمن تصليحها.
- مساعدته للشخص الذي لحقه الأذى والألم أو الإصابة.

إذا خرجت الأمور عن السيطرة، فقد يقوم الوالدون بما يلي:

- الإتصال بالشرطة
- الطلب من الشرطة توجيه تهمة للشاب
- تقديم طلب للحصول على أمر تدخّل أي أمر قانوني يمنع الشاب من:

- إلحاق الأذى بكم أو بعائلتكم
- كسر الأشياء أو تحطيم المنزل
- الحيازة على بندق أو أسلحة أخرى
- الدخول إلى بيتكم دون إذن منكم.

وإذا قام بمخالفة هذا الأمر يمكن أن تتصلوا بالشرطة وأن تطلبوا منهم أن يلقوا القبض عليه.

قبل أن تتدهور الأمور إلى الأسوأ

غالباً ما يكون هناك نمط معيّن للعنف. فقد تشعرون بأن مزاج إينكم يصبح معكراً فتعلمون بأن العنف يلوح في الأفق. إذا انتابكم هذا الشعور قبل وقوع العنف فقد تتمكنون من منعه. إفتوا نظر الشاب إلى مزاجه وأحاسيسه، فأنتم بذلك تتيحون له الفرصة للانتباه إلى نفسه والسيطرة عليها. وفي هذه المرحلة قد يكون مفيداً أن:

- تحدثوا معه عن طبيعة مشاعره.
- تقوموا بنشاط ما معاً خارج المنزل.
- تظهروا له اهتمامكم ومحبتكم وتفهمكم.
- تغيّروا خططكم بسرعة.
- تتركوا الشاب وحده لفترة.
- تطلبوا منه أن يغادر المنزل.

عندما ينفجر المراهق

عندما يشعر الشاب بالغضب الشديد يمكن أن يصبح من الصعب جداً التفاهم معه بالمنطق. إذا كان عنيفاً ويؤذيكم أو يؤذي أفراد الأسرة الآخرين، فربما كان من الأفضل الطلب منه أن يغادر المنزل إلى حين أن يهدأ.

أما إذا بدا ذلك خطراً أيضاً، فاتركوا البيت أنتم واتصلوا بالشرطة أو بفريق تقييم وعلاج الأزمات المحلي (أنظروا النشرة الإعلامية "المشكلات الصحية النفسية والعقلية").

خطة السلامة

إذا كنتم تعلمون بأن أحد أفراد العائلة قد يصبح عنيفاً فيجب أن تتأكدوا من وجود خطة للسلامة تعتمدونها في هذه الحالة، إذ إنها تساعدكم على الحفاظ على سلامتكم وسلامة العائلة عندما يصبح هذا الشخص عنيفاً مرة أخرى.

فتحدثوا إلى أفراد عائلتكم واتفقوا على:

- رمز أو إشارة تتفاهمون من خلالها، وتعني مغادرة المنزل مؤقتاً أو الإتصال بأحد الأصدقاء أو بالشرطة.
- تحديد غرفة تستطيعون اللجوء إليها وإغلاق بابها جيداً لكي تكونوا بأمان.
- مكان تخزين مفاتيح السيارة بحيث تستطيعون الهروب فيها إذا اقتضى الأمر.
- إذا كانت حياتكم أو حياة شخص آخر بخطر في الوقت الحاضر أو كنتم تخافون من الأذى، فاتركوا المنزل واتصلوا هاتفياً بالشرطة على الرقم 000 (ثلاثة أصفار).

وإذا كنتم تعتقدون بأن العنف قد يحدث ولكنه لم يحدث بعد، يمكنكم أن تتصلوا بشخص تتقون به ليأتي لتقديم العون لكم.

هدّؤوا الوضع أو حافظوا على سلامة الناس.

فمن السوء أن يرى الأولاد الآخرون في العائلة أحيهم أو أختهم أو والدهم أو والدتهم يتصرفون بشكل عنيف، فحاولوا إرسالهم إلى مكان آمن إلى أن يتوقف العنف.

أما إذا كان العنف يتكرّر كثيراً فقد يلزم أن تعيش العائلة أو الشخص العنيف في مكان آخر لمدة.

الإتصال بالشرطة

يجد الوالدون صعوبة في الإتصال بالشرطة لأمر يتعلّق بأبنائهم، ولكن إذا كان المراهق يتصرّف بعنف فقد يكون ذلك ضرورياً للحفاظ على سلامة باقي أفراد الأسرة وقد يلقن الفتى درساً بإينكم لن تتحمّلوا سلوكه هذا أو تسكتوا عنه.

إذا كان الشاب يؤذي نفسه

نشرة إعلامية من سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: التعامل مع العنف

أحياناً يبحث الشاب عن عذر ليفجر غضبه أو ليغادر البيت أو ليتعاطى المخدرات، فحاولوا عدم الإنخراط بعراك معه وابقوا بعيدين عنه.

قد يبدأ نمط العنف دائماً بنفس الطريقة، ففكروا بالطريقة التي بواسطتها يمكن تغيير هذا النمط. هل هناك أمور تقولونها أو تفعلونها أنتم أو أفراد العائلة الآخرون تجعل المراهق يغضب بشدة؟

لكن لا تنسوا بأن الشاب يصنع حياته بنفسه في النهاية. فأنتم تستطيعون تشجيعه على الحصول على المساعدة ولكن منعه من التصرف بعنف ليست مهمتكم بل مهمته هو. أما مهمتكم فهي الحفاظ على سلامتكم وسلامة أفراد عائلتكم الآخرين.

← مصادر مفيدة

خط الوالدين Parentline

فكتوريا
كوينزلاند والإقليم الشمالي
إقليم العاصمة الأسترالية
تسمانيا
غرب أستراليا
جنوب أستراليا
نيو ساوث وايلز

هاتف: 13 2289
هاتف: 1300 301 300
هاتف: (02) 6287 3833
هاتف: 1300 808 178
هاتف: 1800 654 432
هاتف: 1300 364 100
هاتف: 1300 1300 52

خط الأزمات Crisiline

هاتف: 1800 019 116

فريق تقييم الأزمات ومعالجتها (CAT Team)
اتصلوا بأقرب مستشفى حكومي إليكم

خط مساعدة الرجال

هاتف: 1300 789 978

خدمة النساء في أزمات العنف المنزلي

هاتف: 1800 015 188

خط الأزمات التابع لحماية الأطفال

هاتف: 13 12 78

Strong Bonds
Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية

هاتف: (03) 9415 8700

بريد إلكتروني: info@strongbonds.jss.org.au

موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au



← إرشادات من النشرة الإعلامية

- العنف غير مقبول مطلقاً.
- لا تدعوا الخجل يمنعكم أنتم أو طفلكم من الحصول على المساعدة إذا كان أحدكم أو كنتما أنتما الإثنين تتصرفان بعنف.
- العنف خيار سلبي.
- تساعدكم خطة الحفاظ على السلامة على معرفة ما الذي تفعلونه إذا وقعت حوادث عنف.
- اتصلوا بالشرطة إذا شعرتكم أو شعرت عائلتكم بعدم الأمان.
- إذا كان أبناؤكم الشباب يهددون بالحاق الأذى بأنفسهم فاتصلوا بالشرطة على الرقم (000) "ثلاثة أصفار" أو بخط فريق تقييم الأزمات ومعالجتها.

← النشرات الإعلامية المتعلقة بالموضوع

- التعامل مع الصراعات
- نمو المراهقين
- تحسين التواصل