

لأنك هبة الخالق

إصدارات مركز "كن حراً"

إهداء

إلى كل من يملك في قلبه محبة للأطفال ...
ويسعى لعالم أكثر أمنا وسعادة للأطفال ...



مقدمة

أطفالنا .. أكبادنا تمشي على الأرض، هم أمانة في أعناقنا،
وجزاء من رسالتنا المقدسة في الحياة، والحياة مليئة بالتحديات،
والخيار بيدنا أن نحول التحديات إلى فرص نستثمرها ونصل
إلى ما نصبو إليه من خلالها، ولن يكون ذلك إلا بالعلم ومزيد
من المعرفة فيما يتعلق بحماية أطفالنا من الاعتداء وتقوية
شخصياتهم وبناء قدراتهم.

مركز "كن حراً" يضع بين أيديكم هذا الكتاب ليساعد المعنيين
من معلمين وأولياء أمور وكل المهتمين بشؤون التربية لبناء
علاقات قوية ومتينة تساهم في خلق جيل قوي وآمن .



الإعتداء على الأطفال وأنواعه

ما هو الاعتداء على الأطفال وما هي أنواعه؟

الاعتداء على الأطفال هو أي عمل متعمد يسيء إلى سلامة الطفل الجسدية أو النفسية سواء على المدى القريب والبعيد. هناك أربعة أنواع من الاعتداء:

الاعتداء الجسدي:

هو أي عمل متعمد يلحق أذى جسدي بالطفل سواء كان الأذى واضحاً على جسمه أو لم يكن.

الاعتداء الجنسي:

هو استغلال الطفل لإشباع الرغبات الجنسية لدى شخص آخر بالغ أو مراهق، ويشمل تعرض الطفل لأي سلوك جنسي كالتحرش من قبيل ملامسته، أو إجباره على ملامسة المتحرش أو على مشاهدة صور أو أفلام إباحية، أو توجيه كلمات بها طابع جنسي أو ما شابه.

الإهمال:

هو الفشل في توفير الرعاية المناسبة لعمر الطفل كالمسكن والملبس والغذاء والتربية والتعليم والتوجيه والرعاية الطبية وغيرها من الاحتياجات الأساسية الضرورية لتنمية قدراته الجسدية والعقلية والعاطفية.



الاعتداء العاطفي:

هو أي عمل من شأنه أن يؤثر سلباً على نمو الطفل العاطفي ، وصحته النفسية، وإحساسه بقيمته الذاتية، واعداده بنفسه كتحقير الطفل، والحدّ من شأنه، والبرود العاطفي، والتدليل المفرط، والقسوة، والمضايقة، والتهديد، والعزل، والتضارب والتناقض في معاملة الوالدين له وفي ردود أفعالهم.

أنا أحب أطفالي، هل من الممكن أن أكون معتدياً عليهم؟

إن أكثر من ٩٠٪ من حالات الإهمال والاعتداءات الجسدية والعاطفية تقع على الأطفال من من هم أكثر الناس حباً لهم وأكثرهم عطفاً عليهم وأقربهم لهم وهم والديهم ، وهناك عوامل كثيرة تؤثر في ذلك مثل

- ❁ ضغوط الحياة
- ❁ عدم السيطرة على الغضب
- ❁ عدم إلمام أولياء الأمور بالطرق البديلة للعنف في التربية
- ❁ الفجوة التقنية والمعرفية التي تزداد اتساعاً بين الأطفال ووالديهم

الأطفال الأكثر عرضة للإعتداء

هل أطفالي عرضة للاعتداء أكثر من غيرهم؟

يكون الطفل عرضة للاعتداء أكثر من غيره من الاطفال اذا كان يعيش في أوضاع صعبة مثل

- التدني الحاد للمستوى الاقتصادي للعائلة
- عدم قدرة الأب أو الأم على الاستمتاع بإحساس الأمومة أو الأبوة
- محاولة السيطرة على الطفل بطرق قاسية.
- التفكك والعنف الأسري
- فقدان خبرة الأهل بأساليب التربية البديلة عن العنف
- ولادة الطفل من حمل غير مرغوب
- الطفل الذي لديه بعض الإعاقات
- وجود توقعات غير واقعية من قبل الوالدين لقدرات وإمكانيات أطفالهم وذلك بطلب درجة من النضج الاجتماعي والنفسي والدراسي منهم والتي قد لا تكون مناسبة لسنهم أو قدراتهم الحقيقية
- تعرض أحد الوالدين لإعتداء أو إهمال في طفولته ولم يستطع التغلب على آثاره السلبية

تذكّر ...

✿ تستطيع مساعدة أطفالك بأن تتقرب إليهم وتسمعهم وتبني جسور المحبة والحنان بينك وبينهم. كل ذلك يساهم بطريقة مباشرة وغير مباشرة في حمايتهم من أي نوع من أنواع الإعتداءات

يقول محمود

كان ثلاثة من زملائي في المدرسة يضربونني في الفسحة
ويأخذون نقودي أحياناً، أخبرت أبي بذلك ولكنه نهىني وقال
لي أنني جبان ويجب أن أدافع عن نفسي بدل أن أشتكي. لم
أعرف كيف اتصرف لكي أدافع عن نفسي فأنا واحد وهم ثلاثة،
لازلت إلى الآن أشعر بالضعف والدونية لأنني كنت أتعرض
للإهانة أمام الجميع ولم أستطع الدفاع عن نفسي ...

لو فقط

- سمعني أبي وتفهم تخوفي.
- عرف ضعفي وساعدني بإعطائي بدائل أستطيع أن أقوم بها.
- لم ينهرني أو لم يلقبني بالجبان، بل شجعني على مواجهتهم

أطفالك يحبون أن تستمع إليهم

- انظر إلى طفلك وأنت تستمع إليه.
- فكر فيما يقول وليس في تحليلك لما يقول.
- استمع إلى ما لا يقال وما هو بين السطور مثل استماعك إلى ما يقال.
- لا تحكم على ما يقول قبل أن تستمع إليه كاملاً وتستوضح مما لست متأكداً منه.
- شجع لديه مشاعر الرغبة والاشتياق للحديث معك وليس مشاعر الخوف أو القلق.
- اشكره لأنه اختار أن يقول لك ما قاله حتى ولو لم يعجبك الموضوع لأنه كان يستطيع أن يختار الصمت.
- استمع له بقلبك وبإذنك وبعقلك.
- اسأل أسئلة للفهم وليس للتحقيق.
- لا تجعله يندم على أنه تكلم معك.

تذكّر...

* هناك الكثيرون ممن يودّون أن يستمعوا لطفلك...
لاتجعله فريسة لهم ... استمع له أنت ... تحميه ...
وتعلمه الحياة...

* البرامج التلفزيونية من الممكن إعادتها ...
ولكن مشاعر اللحظات لا يمكن إعادتها ...
امنحه قلبك حين تسمعه...

تقول ليلسى

كان احد اقربائنا يلمسني بطريقة تزعجني. قلت لأمي مراراً
"لا أريد لقريننا هذا ان يأتي إلى بيتنا ، وإذا زارنا لا تجبريني
أن أتواجد في المكان الذي يكون فيه ". وبختني أمي بشدة
وقالت لي بأنني فتاة غير مؤدبة وأنني لا أحترم أقربائي.
واخبرت أبي بذلك فضربني وقال لي كلمات قاسية وهددني
بأنه سوف يحاسبني اذا تماديت في ذلك.
بعد مرور سنة قام قريننا هذا بالاعتداء عليّ واستمر ذلك
أربعة أعوام ولم أتجرأ الى الآن أن أقول لأبي أو لأمي عما
حدث عمري الآن 34 سنة ولازلت أعاني من آثار ذلك .

لو... فقط ...

- سمعتني أمي دون أن تطلق عليّ مسميات سيئة
- سألتني أبي ما هو سبب انزعاجي
- أعطيتني الأمان لكي أشرح لهما ما يؤلمني

نعم ... تستطيع حماية طفلك من الاعتداء الجنسي:

- تحاور مع طفلك عن يومك وشجعه أن يتحاور معك عن يومه.
- لا تجبر طفلك على الذهاب لأماكن لا يحب أن يذهب إليها.
- هذا لا يعني انه قد تعرض لإعتداء هناك ولكن يعني أن لديه سبباً يستحق الاهتمام.
- اشرح لطفلك بأن هناك مناطق في جسمه تسمى المناطق الخاصة.

- لا تبدل حفاظ طفلك أو ثيابه أمام أحد حتى لو كان رضيعاً، ساعده ليتعرف على خصوصية جسده.
- اشرح لطفلك بأنه لا يحق لأحد أن يلمس جسمه بطريقة لا تشعره بالراحة، وأنك لن تلمسه إذا قال لك أن هذا حصل له، حتى لو كان هذا الشخص قريب للعائلة.
- علمه بأنه يستطيع أن يقول "لا" لمن يطلب منه أن يقوم بعمل يشعر بأنه غير جيد.
- درب ابنك على الصراخ وأن يقول كلمات لها معنى عندما يريد أن يثير الانتباه مثل أن يقول "ساعدوني".
- ازرع الثقة بأطفالك الصغاء، يستطيعوا أن يكونوا أقوى من الكبار بذكائهم وبصوتهم.
- قل لطفلك كلمات تعبر عن محبتك له وسعادتك بكونه طفلك.

تذكري...

✿ الإحساس نعمة من الخالق لنا وهي أسمى ما تكون عند الأطفال، ساعد طفلك لكي يثق بإحساسه.

✿ إذا ما تعرض طفلك لأي إعتداء، فذلك ليس خطاه بل هو خطأ المعتدي.



تقول ناهد

لم اسمع من أمي أو أبي عبارات تدل على أنني محبوبة لديهم، وكثيراً ما يكون حوارنا حول ما يجب أن افعل وما لا يجب .
لم تحضنني أمي منذ زمن وهي دائماً ترى أنني كبرت على ذلك.
اخجل أن اطلب منها أن تضمني اليها او ان تقول لي هي ووالدي عبارات تدل عن حبهم لي، ولكني أشعر بالحسرة عندما أرى الطريقة التي تعامل بها أم صديقتي نهى لها. أنا اعتقد أن أمي وأبي يحباني لأنني اعلم أن جميع الآباء يحبون أبناءهم ولكن لا أعتقد أنهم يجدون لديّ شيئاً مميزاً و لا يرون ما يستدعي الاهتمام .

امنح طفلك العاطفة التي تحميه ويحتاجها لمواجهة الحياة...

- عبّر له عن محبتك بكلمات ولمسة واحتضان. لا يوجد طفل كبير على ذلك.
- ركز على الجوانب المشرقة والمبدعة والخيرة في شخصيته.
- انتقد عمله ولا تنتقد شخصه "لم تقم بواجباتك على ما يرام" أفضل من "أنت كسول".
- اجعل القيم الإنسانية الراقية ركيزة تعاملك معه.
- كن صادقاً مع طفلك في كل الحالات.



- انتقد سلوك ابنك عندما تكون في هدوء نفسي بعيداً عن العصبية وفكر معه في البدائل.
- لا تسخر من ابنك تحت أي ظرف، لأي سبب وفي أي مكان.
- أشعره بأهميته وأنه يستطيع أن يكون فرداً فاعلاً ومؤثراً في المجتمع.
- شاركه تجاربك وشارحه في الأمور المناسبة.

تذكر:

- ✿ اذا لم تكن قادراً على أن تعطي طفلك ما يحتاجه من المحبة والحنان ، فقد يحصل عليهما من آخرين قد يبتزونه على هذه العواطف لاحقاً.
- ✿ اعمل على أن يكون ابنك معتدًا بنفسه وواثقاً من حبه له.



يقول أحمد

أبي يعمل طوال اليوم ويشتري لنا الكثير من الألعاب ولكن لا أعتقد أنه يهتم لأمرنا كثيراً. فهو لا يلعب ولا يخرج في نزهة أو يشاهد معي فيلماً للكاتون. وفي أحد الأيام عندما كان يشاهد الأخبار أريته رسمي الذي رسمته في المدرسة وأخبرته بأن المعلمة قالت عنه أنه أجمل رسم، قال لي دون أن يراه... شاطر!!

حتى لو وفرت الأساسيات لإبنك، قد يعتقد أنه مهمل لانه يفتقر إلى أن:

- تتجاوب مع حماسه.
- تستشعر مخاوفه وتشاركه أفراحه حتى ولو كانت الأحداث تبدو لك تافهة.
- تعرف على أسماء أصدقائه المقربين ولونه المفضل وأمنيته التي يحلم بتحقيقها.
- تفي بوعدك إذا ما وعدته.
- تحاوره وتقضي معه وقتاً.
- تعرف في أي فصل هو وما هي المادة التي يبرع فيها.
- تحضر اليوم المفتوح أو أي دعوة من مدرسته.
- تلاحظ تغييراً في ملبسه أو مظهره أو حتى خدشاً في يده.
- تتذكر تاريخ ميلاده أو بعض المواقف من طفولته.



تذكر :

* قد تعمل جاهداً في العمل من أجل أولادك ولكنهم قد يشعرون بالإهمال من جانبك، ولكن دقائق من مشاركتك إياهم فيما هو مهم بالنسبة إليهم يعني لهم الكثير. فالإهمال العاطفي أكثر خطراً على شخصية الطفل من الإهمال المادي.

* يشعر الأطفال إذا ما كانت تعابير أهلهم معهم صادقة أو أنها مجرد كلمات.

* استشعر محبتك لهم و أنت تتحدث معهم، فهذه المشاعر ستنتقل لهم حتماً.



شارك عائلتك المرح

إن الأبوة نعمة من الله وهي من أكثر الأمور التي تجعلنا نشعر أن بصماتنا محفورة في الزمان والمكان. وبقدر ما للتربية من صعوبات وتحديات فبمقدارها، أو أكثر، هي المتعة. فالراحة التي نشعر بها عندما تنخفض حرارة طفلنا الرضيع بعد ما كانت مرتفعة، لا يمكن أن نشعر بها إذا لم نكن معه. والمتعة التي نشعر بها عندما يضحك بعد أن كان يبكي، لا نستطيع أن نشعر بها تماما إذا لم نكن متفاعلين معه في مشاعره.

**أيها الأب...شارك زوجتك المرح...خذ حصتك منه واستمتع بالأبوة...
هذه هي اللحظات التي سوف يقصها أولادك لأحفادك:**

- شارك طفلك في لعبه
- بادر بالقيام بالأعمال اليومية للأطفال كتبديل ثيابهم وإطعامهم
- خصص ساعتين من كل أسبوع لتمضيها مع كل طفل من أطفالك واستمتع بطفولتهم
- تكلم عن تجاربك وشاركهم مشاعرك بما يتناسب وسنهم
- قم بعمل جري مرح، خارج عن الروتين مع أولادك
- قم مع أطفالك بتأليف قصة لتوصيل مفهوم معين للأطفال الآخرين



- أعد معهم طبقاً، قد يكون كعكة أو سلطة فواكه أو بسكويت
- تبادل معهم قصصاً لمواقف ظريفة أو طرائف وضحكوا معاً
- خصص وقتاً وضع له عنواناً مثل "وقت عائلي" ارسموا فيه معا قوموا فيه بأي عمل يحبه أطفالك

تذكّر:

- ✿ الأبوة ليست عملاً شاقاً ومسئولية ثقيلة، بل هي متعة أنعم الله تعالى بها علينا لنستشعر بها جمال الحياة.
- ✿ مشاركتك لهم في حياتهم ومشاكلهم الصغيرة تشجعهم على مشاركتهم إياك في أمورهم ومشاكلهم الكبيرة.



إرتق بطفلك

لم يخلق الله سبحانه شخصين متشابهين فلكل منا ما يميزه لكي يؤدي دوره الذي خلقه الله له بأفضل صورة. فطفلك دخل هذه الدنيا لكي يكون عنصراً فاعلاً لدفع عجلة الإنسانية إلى الأمام، هذا ما خلق من أجله، ودورنا كأباء هو أن نساعد أبنائنا أن يبرزوا أفضل ما في أعماقهم من خير ونبوغ وإبداع وجمال لكي يساهموا في تطوير الإنسان والإنسانية.

طفلك انسان مهم في هذه الحياة... اعتقد انت بذلك وعززه لدى طفلك:

- خلق الله كل إنسان ليكون له دوراً في الحياة...ساعد ابنك ليرى أن له دوراً مهماً في تطور الإنسانية.
- لا تقارنه مع احد أبداً ولكن قارنه مع نفسه لكي يرتقي ويستطيع أن يخدم نفسه ووطنه والمجتمع الإنساني.
- انعته بأسماء راقية مثل الكريم، الطيب، المبدع، المتعاون، الخلق وغيرها، فهي تشجعه على أن يتصف بها حقاً.
- كن له قدوة في القيم الإنسانية الراقية واعترف بخطئك إذا أخطأت واقبل اعتذاره إذا اعتذر.



- ساعد طفلك على التفاؤل في الحياة وأن يختار الأعمال التي تساهم في أن يكون إنساناً أفضل
- ساعده ليفهم أن شخصاً واحداً يمكن أن يحدث تغييراً ايجابياً في محيطه، وهو يستطيع أن يكون ذلك الشخص
- ساعده ليعرف أن المشكلة لا تكمن في ارتكاب الإنسان الخطأ، بل الاصرار عليه، حتى يحقق الاستفادة منه لعدم تكراره مستقبلاً
- ركز على الجوانب التي يبرع فيها وشجعه ليتطور فيها، عوضاً عن تذكيره بالنواحي التي لم يبرع فيها
- ساعده ليتعرف على كنوزه الداخلية

تذكّر:

- ✿ أن طفلك يرى نفسه وقيّمها بناءً على رأيك فيه و على الكلمات التي ترددها على مسامعه عنه، فاحرص على أن ترسم له صورة طيبة عن نفسه يكون فخوراً بها أمام نفسه وأقرانه
- ✿ أن الإنسان الذي لا يشعر بالعار من نفسه هو فقط من يستطيع أن يعكس جمال داخله.



كثيراً ما نتكلم مع أولادنا ونجتهد في نصحهم ونحاول غرس القيم والأخلاق في نفوسهم. وأفضل طريقة ليتعلم بها أولادنا هذه القيم هي أن نكون لهم قدوة حسنة من خلال ممارستنا لهذه القيم والمبادئ في حياتنا وهم يراقبوننا .

وسائل تساعدك في الابتعاد عن العنف مع أولادك وتكون لهم قدوة في ضبط النفس:

- تذكر خُلق النبي (ص) قبل أن تقول كلمة مهينة أو تضرب طفلك ، فقد تجد أنه من الصعب عليك المضي قدما فيما أردت أن تفعل أصلاً
- غادر المكان وقل لطفلك، أنك تشعر بالغضب الآن وسوف تتكلم معه عن الموضوع عندما تهدأ
- لا تعاقب طفلك على أي عمل وأنت في ضيق أو غضب لا علاقة لطفلك به
- عد عدأً عكسياً من العشرة إلى الواحد.
- غير حالتك في وقت الغضب، فإن كنت واقفا اجلس وان كنت جالسا فقف
- تدرب على تمالك غضبك في الأمور الصغيرة مع الآخرين ليسهل عليك تمالك غضبك مع أطفالك
- ساعد طفلك في الحصول على بدائل مقبولة للسلوك الذي قام به بعيداً عن المثاليات

- لا تقل له شيئاً تكسر به جانباً من شخصيته، فقد يصعب عليك جبره لاحقاً
- ابتعد عن استخدام الخصام مع أطفالك فهذه الطريقة توسع الفجوة بينك وبينهم

تذكَر:

- ✿ قليل ما تكون هناك نية لأطفالك في إيذائك أو إثارة غضبك، كل ما هنالك أنهم يحسبون أنهم يحسنون صنعاً ومحاولة منهم للحصول لما يرون أنه مهم بالنسبة لهم.
- ✿ الغضب والعنف قد يأتيان بنتائج سريعة ولكنهما بالتاكيد لا يساهمان بتعليمهم الحياة ولا يعطيان أطفالك دروساً تفيدهم مستقبلاً.



المراهقة

المراهقة هي الفترة التي يمر بها أطفالنا وينتقلون بها تدريجياً من أشخاص تابعين إلى مستقلين. يستكشفون فيها حقيقة أنفسهم وقدراتهم ووجودهم وما يحبون وما يكرهون لحياتهم المستقبلية. في هذه المرحلة يفكرون في قراراتهم ويقيمون كل ذلك في محيطهم وبيئتهم ويقومون بتشكيل معتقداتهم وهويتهم وشخصيتهم وطموحهم وآمالهم. هي فترة يستطيع الوالدان أن يقدموا لهم استشارات ودعم يساهم في تشكيل حياتهم المستقبلية بناءً على القيم الإنسانية الراقية ويساعدانهم على فهم أنفسهم وما يريدون وأن يتخذوا قرارات بناءً على تفكير عقلي وعاطفي متوازن.

ابنك المراهق... ليس شريراً... بل حائراً، تملأ قلبه المحبة...

يريد استكشاف الحياة:

- قل لطفلك المراهق انك تراه جميلاً ووسيماً وأنه محبوب كما هو.
- لا تنتقد أصدقائه ولكن انتقد عملهم... فهم مرتبطون بهويته في نظره.
- خصص أوقاتاً لتذهبوا معاً إلى أي مكان جميل وتحدثوا عن أمور مختلفة.
- خذ رأيهم في الأمور اليومية لتعلمهم الحياة وابتعد ما أمكن عن أسلوب الوعظ.
- أعطه بعض المهمات التي تعلم أنه يستطيع القيام بها ويشعر من خلالها أنه قد كبر وأنك تثق به و ابحث في شخصيته عن ايجابيات ليست واضحة له.

- اعطه مساحة أكبر ليأخذ بعض القرارات بنفسه وعلمه أنه قد
كبر ويستطيع أن يقيم تلك القرارات بنفسه ويتحمل نتائجها
أيضاً
- ساعده على التفكير بطرق مختلفة لحل المشكلات.
- لا تقل من إظهار مشاعرك له لاعتقادك أنه قد كبر، فهو بحاجة
دائماً لمحببتك واهتمامك .
- تناقش معه في أمور اجتماعية وعالمية لتساعده في توسيع افقه.
- تفهم مشاعره، فذلك يبني أرضية مشتركة أقوى للحوار والتواصل
بينكما.

تذكّر:

- ✿ المراهقة هي فترة صعبة يمر بها طفلك فهو يتلمس طريقه وسط
تحديات عديدة، تستطيع أن تكون له عوناً إذا ما احتويته بمحبة
وصبر وحكمة.
- ✿ المغريات التي تحيط بطفلك من إعلام وانترنت وأصدقاء مختلفين
كبيرة جداً، ساعده على أن يفكر ما هو الأفضل بالنسبة له ولا
تفكر بالنيابة عنه.



إصدارات أخرى لمركز "كن حراً"

أنا طفل قوي وذكي وآمن

في عيون الصغار

قصة شجاعة ناصر

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة : د.ع. 6813 / 2007م

رقم الناشر الدولي : ISBN 978-99901-05-81-0

www.be-free.info
www.befreecenter.org

هاتف +973 17242415

فاكس +973 17234348

جميع الحقوق محفوظة لمركز "كن حراً" 2008
ربيع هذا الكتاب سيخصص لبرنامج حماية الأطفال من الإعتداء