

# الوقاية من العنف في العلاقات الزوجية مع وبين أبناء الشبيبة دليل للأهل: مرافقة أبنائكم نحو علاقة آمنة وصحية

في مرحلة المراهقة يبدو أحياناً أن الأبناء يتعدون، ينزلون في غرفهم ويفضلون قضاء الوقت مع أبناء جيلهم. لكن الحقيقة هي أنه حتى في هذه المرحلة، يبقى الأهل الركيزة الأهم والأكثر تأثيراً في حياتهم. المنزل هو "المدرسة" الأولى للعلاقات، ولدينا دور أساسي في كيفية تصوّر أبنائنا للعلاقات الزوجية والعاطفية. العنف في العلاقات العاطفية بين أبناء الشبيبة ليس ظاهرة هامشية، فهو يطال واحداً من كل عشرة أزواج في المجتمع، حتى لدى الأجيال الشابة. مسؤوليتنا نحن الأهل مزدوجة: حماية أبنائنا من الأذى، وفي الوقت نفسه تربيتهم على احترام الحدود، إدارة الغضب، والحرص على ألا يقومون هم أيضاً بإيذاء الآخرين. إدارة حوار مفتوح حول العلاقة الآمنة هي أفضل حماية يمكننا أن نمنحهم إيها.



ستجدون في هذا الدليل معلومات تساعدكم في  
دعم أبنائكم لبناء علاقات عاطفية صحية وتجنب  
العلاقات العنيفة.

## العلاقة الصحيّة مقابل العلاقة المؤذية

من السهل أحياناً الخلط بين التقلّبات العاطفيّة الطبيعيّة في سن المراهقة وبين أنماط العلاقات غير الصحيّة. فيما يلي الفروقات الأساسية التي من المهم معرفتها وتعريف الأبناء بها:

### علاقة صحيّة (أضواء خضراء- مؤشّرات إيجابية):

تقوم على الاحترام، الثقة والخصوصية. تعطي حيّزاً للاختلاف في الآراء، بحيث يستطيع الفتى/الفتاة قول كلمة "لا" براحة. يشجّع الطرفان بعضهما البعض على الحفاظ على الاستقلالية، لقاء الأصدقاء ومواصلة ممارسة الهوايات، ولا يطلب من أي الطرفين مشاركة كلمات المرور أو "إثبات" الحب.

### علاقة مؤذية (أضواء حمراء- مؤشّرات تحذيريّة):

تتميّز بمحاولات السيطرة المغلّفة غالباً بـ "الحب الشديد" أو "الاهتمام". يسعى أحد الطرفين للتحكّم بوقت الآخر، يقلّل من شأنه، ويخلق جوّاً من التوتر بحيث يشعر الطرف الآخر بأنّه يجب عليه/ا توخي الحذر الدائم خوفاً من رد فعل غاضب.

## مؤشرات يمكنكم رصدها في المنزل: متى ينبغي القلق؟

يميل الأبناء إلى إخفاء الصعوبات التي يواجهونها في علاقاتهم، لكن بحكم إقامتهم معكم في نفس المنزل، بإمكانكم أن تلاحظوا التغييرات الصغيرة في سلوكياتهم:



### في مرحلة المغازلة (بداية العلاقة):

عدم احترام الحدود: تلاحظون أن الطرف الآخر يصبر على اللقاء رغم رفض الابن/الابنة، يظهر أمام المنزل دون دعوة "لمفاجأته"، أو يرسل رسائل بشكل متواصل دون توقف.



"الاهتمام المفرط والإغراق بالمشاعر" (Love Bombing) - العلاقة تتطور بسرعة كبيرة، مع مبالغة في الهدايا، التعبير عن الحب، وممارسة الضغط للبقاء معًا طوال الوقت منذ الأيام الأولى.



### أثناء العلاقة:



قلق مرتبط بالهاتف: الابن/الابنة يقفزون عند تلقي أي إشعار على الهاتف، يشعرون بضرورة الرد فورًا (في منتصف الليل وأثناء تناول الطعام مع العائلة أيضًا)، أو بالعكس، يحرصون على إخفاء الشاشة خوفًا.

الانعزال والابتعاد: يتوقفون عن لقاء الأصدقاء، يتوقفون عن الذهاب إلى أنشطة كانوا يحبونها، ويتغيبون عن مناسبات عائلية فقط لإرضاء الطرف الآخر.

مؤشرات لدى الابن المُسيء/الابنة المُسيئة: أبنائكم/بناتكم يُظهرون غير مفرطة تجاه الطرف الآخر، يتحدثون إليه أو عنه باستخفاف، يطالبونه بمعرفة كلمات المرور لحساباته، أو يغضبون بشدة عندما لا يكون الطرف الآخر متاحًا للرد عليهم.

تغييرات في المظهر الخارجي وتقلبات المزاج: تغيير ملحوظ في طريقة اللباس خوفًا من إثارة غضب الطرف الآخر، تراجع في الثقة بالنفس، ميل للانعزال، أو تعب شديد وتغييرات في الشهية.

## ماذا يستطيع الأهل أن يفعلوا؟

إتاحة المجال لإدارة حوار مفتوح قائم على الاهتمام، لا التحقيق: بدلاً من طرح أسئلة مباشرة تتضمن اتهامًا ("هل يسيء معاملتك؟"). تحدّثوا عن المؤشرات التي تلاحظونها، وعبروا عن قلقكم. يمكن أن تقولوا: "لاحظت أنك متوترة في الأيام الأخيرة وأردت أن أطمئن أنّ كل شيء على ما يرام"، أو "أرى أنك لم تعد تلتقي بأصدقائك، وهذا يقلقني قليلاً". أتيحوا له/المجال لتحديد وتيرة الحديث.



استمعوا باهتمام ومن دون إصدار أحكام: إذا شارككم أبناءكم/بناتكم بأمر مقلق، لا تفضعوا ولا تقاطعوه. أهم ما في الأمر وطمأنتهم وتعزيز ثقتهم بكم، من خلال قول عبارات مثل: "أنا أصدقك"، "أنا سعيدة لأنك أخبرتني"، "من حقا أن تُعامل باحترام"، و"سنواجه الأمر معًا".



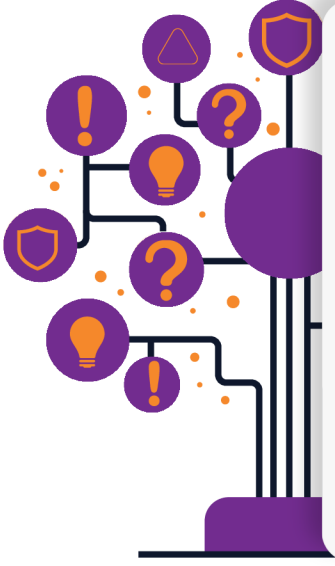
تجنّبوا ردود الفعل الاندفاعية والمتسرّعة: رد الفعل الغريزيّ هو التدخل فورًا لحماية الأبن/الابنة- كالاتصال بالطرف المُسيء أو بأهله، أو منعه من الالتقاء به/ا. رد الفعل هذا خاطئ وقد يعرض أبناءكم وبناتكم للخطر. ممارسة الضغوط من طرفكم قد يدفع بابنكم/ابنتكم للدفاع عن الطرف الآخر وإخفاء العلاقة عنكم. إنهاء علاقة مؤذية يجب أن يتم بشكل تدريجيّ وحذر.



لا تتعاملوا مع المعضلة وحدكم- توجّهوا لتلقي استشارة: من الطبيعي ألا تكون لديكم، كأهل، جميع الإجابات. من المهم استشارة جهات مهنية لمساعدتكم في تحديد الخطوات القادمة.



## رسالة شخصية للأهل



في بعض الأحيان، القراءة عن "الإشارات التحذيرية"، والحدود، وعمّا يُعدّ علاقة صحيّة أو مؤذية، تعكس لنا نحن أيضًا صورة عن حياتنا كراشدين. قد يذكركم هذا المحتوى بتجارب مررتم بها، ويثير تساؤلات حول العلاقات التي تعيشونها اليوم، أو ببساطة يخلق شعورًا بعدم الارتياح. إذا شعرتم بأنّ هذا المحتوى لامسكم بشكل شخصي، أو أثار لديكم تساؤلات وتخبّطات، أو دفعكم لإعادة التفكير في سير وطبيعة علاقاتكم – من المهم أن تعرفوا أنّ الأمر طبيعيّ جدًا. يحق لكم أنتم أيضًا إدارة علاقة زوجيّة آمنة وصحية. خطوات المساعدة المذكورة هنا متاحة لكم أيضًا- إذا احتجتم لآذان صاغية أو للاستشارة أو التوجيه دون الكشف عن تفاصيلكم الشخصية. لا تواجهوا الأمر وحدكم.

## مصادر الدعم والمساعدة

مركز 118: مركز تابع لوزارة الرفاه، متاح على مدار الساعة لتقديم الاستشارة للأهل، دون الكشف عن التفاصيل الشخصية.



تركيز خطوط الدعم والمساعدة في موضوع العنف بين الأزواج والعنف الأسريّ في إسرائيل: <https://kavimadumim.my.canva.site/help>



موقع "خطوط حمراء" [redlines.org.il](http://redlines.org.il): (يحتوي على معلومات عن جميع الخدمات المتوفّرة في هذا المجال، والتوجيه إلى مختلف أطر الدعم والاستشارة).



ي الإطار الجماهيريّ: توجّهوا إلى مستشارة المدرسة، إلى عاملة اجتماعيّة جماهيريّة أو إلى مدير الأمن الجماهيريّ في بلدتكم، لوضع خطة عمل مشتركة وآمنة.



اقترحوا على أبنائكم/بناتكم التوجّه بأنفسهم إلى منصّات وأطر سرّيّة مثل خدمة الدردشة AnyTeen أو مراكز "الباب المفتوح" \*6338

