



Mujeres Opañel

المراهقة والعنف الجنساني:
ما نحتاج إلى معرفته





المراهقة والعنف الجنساني :
ما نحتاج إلى معرفته

Edita: Asociación Mujeres Opañel
Sede Social: Plaza de Cantoria, 2 bajo – 28019
Madrid

Tel. 91 472 9540 / 8378
amo@amo.org.es
www.amo.org.es

© Asociación Mujeres Opañel - Edición 2022

Subvencionado por la Dirección General de Programas de Protección Internacional y Atención Humanitaria, Secretaría de Estado de Migraciones perteneciente al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo Europeo de Asilo, Migración e Integración.

Diseño y maquetación: DIWAP AGENCY

رشد وامل:

- 5 ما أهمية هذا الدليل؟
- 7 01. ما هو الشيء المشترك بين النساء المهاجرات؟
- 10 02. أنا أم وضحية للعنف الجنساني، ماذا يعني هذا؟
- 14 03. إذا كنت ضحية للعنف الجنساني، كيف يؤثر ذلك على أطفالتي؟
- 16 04. ما هي الرسائل التي نرسلها إلى أبنائنا وبناتنا؟ أهميتها وتأثيراتها
- 20 05. ما هي أساطير الحب الرومانسي؟ ما أهمية معرفتها؟
- 24 06. هل يمكن أن تكون ابنتنا في علاقة تشهد عنفاً ضد المرأة؟
- 26 07. هل يمكن لابننا أن يمارس العنف ضد شريكته؟
- 28 08. ما الذي يجب أن نعرفه عن مواقع التواصل الاجتماعي؟
- 34 09. ماذا يمكننا أن أفعل في هذه الحالات؟



ما أهمية هذا الدليل؟

للغاية. من ناحية أخرى، كيف يؤثر العنف الجنساني، والذي يمكن أن نعاني منه كأمهات، على أبنائنا وبناتنا، ومن ناحية أخرى، كيف يمكننا اكتشاف العلامات التي تشير إلى أنهم ضحايا أو معتدين.

نتمنى ونأمل أن تشعرى بأننا معك في هذا الوقت من حياتك. هل نبدأ؟

قد يكون هذا الدليل في متناول يديك عن طريق الصدفة، أو قد تشعرين بالقلق كأم لأنك لاحظت أن ابنتك مختلفة، أو ربما لا تعرفين ما يحدث لابنتك الذي كان عدوانيًا جدًا وبشأن "أشياء" مؤخرًا. كل شيء هو شك، وربما هي شعور بالذنب حول ما إذا كنت تفعيل الأمور بشكل صحيح أم لا. قد لا يمنحك هذا الدليل جميع الإجابات التي تحتاجينها، لكنه سيساعدك على فهم أفضل قليلاً لما قد يحدث لابنتك أو ابنك وأين يمكنك البدء. غالبًا ما يعتقد البالغون أن الأزواج الأصغر سنًا هم أكثر استعدادًا لتحديد العلاقات المحتملة للعنف بين الجنسين، وأن ذلك لن يحدث لهم وأن لديهم أدوات أخرى للتعامل معها. على الرغم من إحراز قدر كبير من التقدم في منع العنف الجنساني، إلا أن جميع الأشخاص، وخاصة المراهقين، لا يزالون يتعرضون لعوامل الخطر، ولا يزالون يفتقدون التقاليد السيئة ويعيدون إنتاج الأدوار الجنسية.

تم إعداد هذا الدليل من قبل سيدات مخصصات للدراسة والتدخل مع ضحايا العنف الجنساني. نريد أن نعكس حقيقتين مختلفتين لكن مترابطتين



ما هو الشيء المشترك بين النساء المهاجرات؟

أسباب الهجرة مختلفة وتشترط عملية الترحيل لدينا هذه الأسباب

- **الأسباب الاقتصادية:** العمل على إرسال الأموال إلى بلدنا وتزويد عائلتنا بما تحتاجه.
- **الأسباب الشخصية:** إكمال الدراسة، التمتع بمزيد من الحرية، البحث عن فرص جديدة، إلخ.
- **الأسباب العائلية:** مشروع عائلي مشترك، يتم تجميعه من قبل شخص موجود بالفعل هنا، لأن شريكنا أو فرد آخر من أفراد الأسرة يريد منا مرافقتهم.
- **الأسباب السياسية والأسباب الإنسانية:** الهروب من الأنظمة الاستبدادية، بسبب الاضطهاد «لكونك امرأة»، للحصول على رعاية طبية للمرض بسبب هويتنا الجنسية أو توجهنا الجنسي، إلخ.

الهجرة عمل شجاع، نحن النساء المهاجرات بغض النظر عن المكان الذي أتينا منه، لدينا قاسم مشترك يتمثل في حقيقة أننا تركنا موطننا الأصلي، وما نعرفه، للانتقال إلى بلد آخر، في حالتنا إسبانيا، بحثًا عن حياة أفضل. يشترك بعضنا في اللغة وبعض العادات، بينما يأتي البعض الآخر من ثقافات مختلفة جدًا بسبب لغتنا أو معتقداتنا أو عاداتنا نحن متنوعون ومختلفون وكلنا قيمون ومهمون.

اتخاذ قرار الهجرة ليس بالأمر السهل، يجب تقييم أشياء كثيرة قبل المغادرة. ماذا تركتني هناك وماذا ستجدين هنا. كيف ومع من ستترك بناتنا وأبنائنا وعائلتنا ونحسب مقدار المال الذي سيحتاجون إليه. يختلف أن تأتي بمفردك عن أن تكون مصحوبًا، وأن يكون لديك عائلة أو أصدقاء في إسبانيا عن عدم وجودهم. النساء المهاجرات نساء عازمات، شابات ومتوسطات العمر، متعلمات، يتمتعن بصحة جيدة، شجاعات ومستعدات للعمل.

كيف تؤثر علينا عملية الهجرة؟

المال إلى بلده يؤدي دوره بما هو متوقع منه. لكننا نحن النساء، عندما نترك الأسرة، لا يمكننا «الاعتناء بها» «كما نرغب ويتوقع منا، وهذا هو سبب ظهور «الصراع» و«اللوم».

لممارسة مهنتنا في إسبانيا، نحتاج إلى التحقق من صحة شهادتنا. عملية تجانس الدراسات طويلة ومكلفة. يقودنا عدم القدرة على العمل في قطاعنا إلى شغل أنفسنا بوظائف رعاية نسائية، مع ظروف أسوأ عادة من حيث الراتب والحقوق. وهذا يعني صعوبة أكبر في العثور على منزل وتغطية الاحتياجات الأساسية.

هناك تفاوت واضح بين الجنسين محاط بالعنف، والذي يحدث أثناء عملية الهجرة (قسريًا أم لا) وفي بلد المقصد. نحن أكثر عرضة للمعاناة من سوء المعاملة أو الوقوع ضحايا للاتجار، لأن العنف ضد النساء المهاجرات يتم على أساس الأصل.

ماذا يمكن أن يحدث لنا عندما نصل؟

تضارب التوقعات: ما نجده عند وصولنا يختلف عادة عما تخيلناه أو قيل لنا.

الصدمة الثقافية: علينا أن نتعلم ونطور مهارات جديدة في وقت قصير للغاية. علينا التكيف بسرعة، مع ثقافة جديدة، وعادات أخرى، وطعام وطريقة لبس، ولغة جديدة، وما إلى ذلك.

تستلزم الهجرة أحد التغييرات الأكثر شمولاً وتعقيداً التي يجب على الشخص التكيف معها. حياتنا اليومية، الحي، المنزل، الحي، الروائح، الطعام، الأسرة، الأصدقاء، المناخ، اللغة، الثقافة، إلخ. كلها أمور تتغير في وقت قصير جداً، يتطلب كل هذا التكيف والتعلم ومعرفة العديد من الأشياء المتعلقة بالدولة الجديدة لتسهيل التكيف.

تنتج هذه التغييرات ما نسميه حزن الهجرة أو متلازمة يوليسيس، الناتجة عن التوتر الناتج عن القلق في مواجهة المواقف العصبية التي لا نعرف كيفية حلها. الحزن هو العملية التي نمر بها عندما نفقد شيئاً مهمًا. في الهجرة، هناك 7 تحديات: الأسرة والأحباء، واللغة، والثقافة، والأرض، والوضع الاجتماعي، والاتصال بالمجموعة التي ننتمي إليها، والمخاطر على السلامة الجسدية.

إن عملية الحصول على الإقامة طويلة جدًا والأمر نفسه حتى يتم قبولنا في فصول دراستنا.

وحقيقة كونك امرأة فماذا يعني ذلك في حالتك؟

كونك امرأة يؤثر بشكل كبير على عملية الهجرة. تختلف تجربة الانفصال بين المرأة والرجل، فالرجل الذي يرسل

الخوف: لعدم معرفة ما سيحدث، أو التعرض لأضرار جسدية، أو الرفض، أو الفشل في مشروع، استثمارنا فيه كثيرًا، أو وجود مشكلات في التوثيق وما إلى ذلك.

الإغتراب: نحن بعيدون عن أرضنا ولدينا الكثير من مشاعر الشوق لعائلتنا وطعامنا ومناظرنا الطبيعية وكل شيء. ولا نشعر أننا ننتمي إلى هنا أو هناك.

الانفصال عن الأسرة: ترك الأمهات والآباء والشركاء والأخوات والإخوة، وقبل كل شيء الأبناء والبنات، في بلادنا، ينتج عنه مشاعر الحزن والذنب والمسؤولية عما سيحدث لهم ولأنهم يعتمدون علينا اقتصاديًا.

التثاقف: عندما نعيش مع ثقافة مختلفة عن ثقافتنا وتكون هي المهيمنة، يمكننا أن نشعر بفقدان ثقافتنا. والهدف هو تحقيق التبادل والتعايش بين الاثنين.



02

أنا أم وضحية للعنف الجنساني، ماذا يعني هذا؟

نحن على يقين من أنك إذا تعرضت لحالة
عنف جنساني، فقد فعلت كل ما في
وسعك لحماية أبنائك وبناتك. من
المهم أن تعلم أنه حتى لو كان
ابنك أو ابنتك قد شهد أو شهدت
عنفًا قائمًا على نوع الجنس في
المنزل، فلا يتعين عليهما التكاثر و/ أو
المعاونة من حالة مماثلة في علاقتهما. ومع
ذلك، هناك العديد من العوامل التي تؤثر
والتي يصعب العناية بها.

بادئ ذي بدء، من المهم معرفة ما هو العنف بين
الجنسين.

يُعرّف القانون العضوي 1/2004، المؤرخ 28
ديسمبر / كانون الأول، بشأن تدابير الحماية



الشاملة ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي، العنف ضد المرأة على أنه: أولئك الذين كانوا أزواجهم أو كانوا أزواجهم أو أولئك الذين ارتبطوا بهم أو ارتبطوا بهم بعلاقات عاطفية مماثلة، حتى بدون العيش معًا.

بمعنى آخر، هذا النوع من العنف هو أداة للسيطرة والهيمنة والخضوع يحاول الرجل من خلالها فرض مبادئ توجيهية للسلوك يعتبرها المرأة التي تربطه بها علاقة، ويستمر في الحفاظ على القوة "التي تعلمها على أنه أمر" طبيعي.

العنف بين الجنسين هو مشكلة صحية عامة. هذه الحقيقة لا تؤثر فقط على الصحة الجسدية والنفسية للنساء اللائي يعانين منها، بل تؤثر أيضًا على بناتهن وأبنائهن، خاصة إذا كانوا، بالإضافة إلى كونهم شهودًا، ضحايا لها أو تعرضوا لها. (برادو وجونزاليس، 2011).

يمكن لبناتنا وأبنائنا أن يكونوا ضحايا بطرق مختلفة
(هولدن، 2003):

- التعرض قبل الولادة للضربات والإجهاد وقلّة الراحة و / أو راحة الأمومة ...
- عند حماية الضحية (على سبيل المثال، الوقوف أمامنا لحمايتنا من الإعتداء).
- كما يمكن أن يكونوا ضحية أثناء الإعتداء على الأم.
- كمشاركين، ومراقبين للأم، والتبرأ منها، ونحو ذلك.
- كشهود على الهجمات.
- بالاستماع إلى المجادلات أو المشاجرات.
- كمشاهدين للعواقب المباشرة للعدوان مثل الإصابات والأشياء المكسورة وسيارات الإسعاف والشرطة ...
- عند معاناتهم من عواقب حالة العنف المذكورة مثل الانفصال وتغيير مكان الإقامة والمؤسسات.
- عند الاستماع والحديث عما حدث.
- تجاهل ما حدث لأنه حدث في غياب القصر بالتظاهر كما ن الإعتداء لم يحدث.



الأسرة هي البيئة الأولى حيث يتعلم الأولاد والبنات أعراف وقيم وسلوكيات المجتمع الذي يعيشون فيه. في البيئة الأسرية يتم نقل طرق التواصل مع الزوجين، مع الأبناء والبنات ومع أولئك المتشابهين و / أو المختلفين، طرق حل النزاع أو اتخاذ قرارات يومية واستثنائية. في الأسرة تتعلم أن تكون شخصًا، بشكل فردي وكجزء من مجموعة.

كل ما يحدث في الأسرة سيكون بمثابة نموذج ومرجع. عندما تكون هناك أدوار ومسؤوليات في الأسرة تقوم على عدم المساواة والعنف، فإن أبنائنا وبناتنا سيشكلون شخصيتهم من خلال استيعاب السلوكيات والمعتقدات والقيم الخاطئة، مثل: المرأة أدنى منزلة من الرجل، وأن العنف ضدها أمر طبيعي وكونك عنيفًا يجعل الآخرين يحترمونك. أي أنهم يتعلمون قبول العنف كشيء طبيعي، سواء عند ممارسته (إساءة معاملته) أو المعانات بسببه (التعرض لسوء المعاملة).

“العيش في العنف” يحول أبنائنا وبناتنا إلى ضحايا.



إذا كنت ضحية للعنف الجنساني، فكيف يؤثر ذلك على أطفالي؟

كما وصفنا في القسم السابق، يمكن أن يكون لكونك ضحية للعنف الجنساني عواقب على أبنائك وبناتك. من المهم أن تتذكري أن كونك أو أن تكوني ضحية للعنف الجنساني لا يعني بالضرورة أن أبنائك وبناتك سيكونون مسيئين أو ضحايا في المستقبل. تعتمد هذه العواقب على العديد من المتغيرات ومن الصعب تحديد ما قد يحدث بالضبط. هذه العواقب تعتمد على:

وقت تعرض القاصر

نوع العنف (جسدي، عاطفي
مباشر، غير مباشر...)

عمر القاصر

إمكانية الحصول على
مساعدة متخصصة

علاقة المعتدي بالضحية

ومع ذلك، فإننا ندعوك لملاحظة بعض العواقب التي يمكنك اكتشافها في أبناءك وبناتك. لقد قسمناها حسب العمر لتسهيل التعرف عليها وفهمها:

العواقب

1

الحمل

لولادة المبكرة؛ انخفاض الوزن عند الولادة؛ الوفيات في الفترة المحيطة بالولادة؛ إعداد أقل ومشاركة للولادة؛ زيادة استهلاك الكحول ومزيلات القلق من قبل الأم.

2

الطفولة الأولى (0-3 سنوات)

لخوف (مثل عدم الرغبة في المغادرة مع والده أو الرجال الآخرين)؛ الشعور بالعجز والقوة (بيكي كثيرًا عندما نبتعد للحظة)؛ الاعتقاد بأنه قد يموت أثناء الاعتداءات؛ القلق (يكافح من أجل النوم والاسترخاء وما إلى ذلك)؛ انعدام الأمن (غير واثق للغاية)؛ شكوك ومواقف الإنكار والانحدار (للتبول مرة أخرى، على سبيل المثال)، الحزن، العزلة (يريد دائمًا أن يكون معنا أو بمفرده)

3

مرحلة الطفولة المتوسطة (3-5 سنوات)

صعوبات في فهم واستيعاب المشاكل؛ القلق؛ الاكتئاب؛ التفكير السحري؛ التحالفات مع أحد الوالدين.

4

المدرسة ومرحلة ما قبل المراهقة (6-11 سنة)

مشاعر الإحباط والعجز؛ السلوكيات العنيفة والمعادية للمجتمع؛ سوء السلوك المدرسي؛ السلوك الاستفزازي والعدواني (عادة ما يتم تحديده مع المعتدي)؛ السلوكيات التجنبية في العلاقات (عادة ما يتم تحديدها مع الضحية)، مواقف البالغين قبل الأوان لحماية أمهاتهم وإخوتهم.

5

المراهقة (12-17 عامًا)

مواقف المسؤولية المفرطة في المنزل، حامى نشط، والتي قد تأتي بين الأم والمعتدي لها، وتلقي نفس الاعتداء أو الاعتداء عليهم. مستويات منخفضة من احترام الذات، مستويات عالية من القلق والاكتئاب؛ مشاكل أكاديمية؛ تغييرات جذرية في أنماط حياتهم؛ تجنب الواقع من خلال الجنس؛ الانحراف أو المخدرات؛ البلادة العاطفية؛ برودة اللامبالاة.

كل هذه العواقب النفسية التي نوقشت أعلاه يمكن أن تؤثر على البيئة المدرسية. قد تكون عبارة عن مشاكل عند الأداء الأكاديمي، وقد يفوتون الفصول الدراسية، وقد يفقدون الدافع للدراسة، وقد يفتقرون إلى الاهتمام والتركيز، وما إلى ذلك.

ما هي الرسائل التي نرسلها إلى أبنائنا وبناتنا؟ أهميتها وتأثيراتها.

إذا سألنا إذا كنا نثقف أبنائنا وبناتنا بشكل غير متساو، أو إذا كنا متحيزين جنسياً أو إذا تعاملنا مع الأبناء والبنات بشكل مختلف، فسندرك بكل تأكيد بـ «لا»، ولكن ماذا لو فعلنا ذلك دون أن ندرك؟ لسوء الحظ، من السهل الوقوع في تربية غير متكافئة. هذا لأنه منذ ولادتنا وفي جميع مراحل حياتنا، نتعلم ونتصرف وننقل القيم والسلوكيات والمواقف على أساس الأدوار غير المتكافئة.

يتطور الطفل من خلال رؤية كيف يتصرف ويفكر الأشخاص من حوله. وهذا ما يسمى التعلم التبادلي، والذي يتم من خلال التقليد، أو، بعبارة أخرى، هو استيعاب طرق التطور في الحياة من خلال رؤية ما يفعله الآخرون، واتخاذهم كنموذج. في بعض الأحيان، يكون لسلوكياتنا عواقب مختلفة على أبنائنا وبناتنا عما كنا نظن. على سبيل المثال، أتمنى ألا يدخن ابني / ابنتي وأن أقول له: «لا تدخن، لأنه مضر بصحتك»، بينما لدي سيجارة في يدي. بهذا، لا نعتزم التساؤل عما إذا كانت طريقتنا في التربية صحيحة أم خاطئة، ولكننا نعتزم الإشارة إلى أصل هذه السلوكيات.





- في الأسرة من يتخذ القرارات الاقتصادية ومن المسؤول عن الشراء؟ ماذا عن التفكير بقائمة التسوق أو ماذا سنأكل؟ صيانة السيارة؟ وأعمال الصيانة؟ عادة لا يتم توزيع المهام المنزلية بالتساوي، حيث تقع الأعمال المنزلية ورعاية الأشخاص على عاتق النساء ومهام الصيانة على الرجال.

- كيف نبني العلاقات؟ ما هو موقفنا؟ إن الطريقة التي نتواصل بها والحالة الذهنية التي نتعامل معها أمر مهم للغاية، على سبيل المثال إذا كانت معاملتنا عدائية، سيتعلم ابنتنا أو ابنتنا أن هذه هي الطريقة الصحيحة للتصرف.

- اليوم لا تزال هناك ألعاب مختلفة للبنين والبنات. هل نقدم للأولاد ألعاب وألعاب الأبطال الخارقين، رعاة البقر، الرياضيين؟ ماذا عن الفتيات؟ هل يحتاجون إلى مساحات كبيرة للعب؟ ما هي الألعاب الأكثر شيوعًا للفتيات وما هي المساحات التي يشغلونها؟ هل نسأل أنفسنا هذه الأسئلة عند تقديم الدمى والألعاب لبناتنا وأبنائنا؟ اللعب والألعاب هي أدوات التعلم الرئيسية خلال مرحلة الطفولة وبدون أن ندرك ذلك، قد نقوم بتعليم الفتيات والفتيان الأدوار الجنسية.

- ما هي المهن التي نشجع أبنائنا وبناتنا على ممارستها؟ لا تزال الفتيات أكثر ميلًا نحو المهن المرتبطة بالرعاية والفتيان نحو المزيد من المهن العلمية والتقنية، وكذلك إعادة إنتاج الأدوار غير المتكافئة المكتسبة في هذا المجال.

- نحن كعائلات نريد عالمًا عادلًا لبناتنا وأبنائنا، دون تقييد إمكانياتهم الحيوية أو تقييد مستقبلهم، ولهذا السبب من الضروري أن تكون لدينا مواقف تقودنا من التفكير إلى العمل. لا تيأسي، إنه طريق طويل به العديد من الانتصارات!

نترك لكنّ بعض التوصيات لتثقيف أبنائنا بالمساواة في نفس البيئة:

تعرفي على كيفية التعرف على مشاعرنا، ومعرفة كيفية تسميتها، ومعرفة كيفية التعبير عنها بطريقة سلمية ومشاركتها، ومعرفة كيفية عدها.

كوني على علم بأن المهام المنزلية ومهام الرعاية ضرورية ويجب تقسيمها بالتساوي بين الرجل والمرأة. دعنا نخرج مصطلح «المساعدة» من رؤوسنا! عندما نريد حقًا التحدث عن المسؤولية المشتركة. وبالتالي، سوف يحترمون أوقاتهم الخاصة ومسؤولياتهم المشتركة، ويتعاملون مع علاقات أقل صراعًا وأكثر سعادة. ملحوظة: كلما كان العمر مناسبًا، كلفي ابنك بمهام الطهي أو وضع الغسالة أو أي مهمة أخرى مخصصة تقليديًا للدور الأنثوي، وتكليف ابنتك بمسؤولية تغيير المصباح الكهربائي، والمساعدة في إصلاح شيء ما أو تجميع قطعة أثاث.

سيواجه أبنائنا وبناتنا العديد من المواقف المعقدة في الحياة، والتي تتطلب مهارات محددة. إذا كان طفلك يحارب أو يعبر عن مشاعره بقوة، فعلميه أن هذه ليست الطريقة التي يجب أن يحل بها الناس النزاعات أو يعبروا عن أنفسهم. امنحهم الأدوات حتى يتعلموا التفاوض والحل بطريقة أخرى ويتمكنوا من إدارة مشاعرهم.

يجب أن تدرك بناتنا وأبنائنا ويطوروا المهارات اللازمة لشغل الأماكن العامة والخاصة بطريقة مشتركة، وتعزيز احترام الذات والأمن لدى الفتيات في المجال العام والمشاركة المسؤولة للفتيان في المجال الخاص.



لنعتني بتفضيلات الترفيه والأزياء. من المهم اكتشاف الرسوم الكرتونية والأفلام والمسلسلات وما إلى ذلك، ذات المحتوى المحدد الجنس، واستبدالها بمواد ذات محتوى متساو. على سبيل المثال، شجع على قراءة القصص أو الكتب أو مشاهدة الأفلام التي توجد فيها بطلات من الإناث يحلن مواقف لا يكون فيها الحب الرومانسي هو الخيار الرئيسي.

تشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة «الذكورية» تقليديا والعكس صحيح. ممارسة الرياضة ليس لها جنس ولا يجب أن ترتبط الرياضة بأي جنس معين.

عند الحديث عن موضوع أو مناقشة، أعطهم مراجع مع أمثلة من الذكور والإناث.

دعونا نشجع أبنائنا وبناتنا على المهن والحرف التي تهتدي باهتمامهم وقدرتهم ومهارتهم بغض النظر عن جنسهم.

لنتحدث عن الجنس، أي من نحن، كيف نحن، ما نشعر به، كيف نتواصل، كيف نعيش. من المهم أن ندرك ونحترم الاختلافات ونطور عادات الصحة والعناية بالجسم، والتكيف مع احتياجات كل عمر. دعونا ندمج العواطف كمحور للجنس، لأننا كائنات نشعر ونتحرك بنفس الطريقة التي نأكل بها وتنفسها.

لنتنبه إلى التفاصيل الصغيرة. دعونا نحترم صفاتهم وتفضيلاتهم، بغض النظر عما إذا كانوا فتيات أو فتيان، وتجنب التحيز وتجنب اللغة المتحيزة جنسياً.



ما هي أساطير الحب الرومانسي؟ ما أهمية معرفتها؟

الحب يتوافق مع سوء المعاملة، من بين أمور أخرى.

كما ذكرنا سابقًا، فإن المراهقة هي فترة يبتعد فيها أبناءنا وبناتنا عن الأسرة بحثًا عن علاقات اجتماعية أخرى، وفي هذا الوقت توجه هذه الأساطير الأفكار والمشاعر والسلوكيات أكثر من أي وقت مضى في العلاقات الزوجية.

بعض الأساطير الأكثر شيوعًا هي (رويز، 2016):

- **أسطورة النصف الأفضل:** الإيمان بأن هناك شريكًا مقدرًا كخيار وحيد ممكن. يقوم على الاعتقاد بأن حياتنا (خاصة النساء) لن تكتمل حتى نجد النصف الآخر. هذا يمكن أن يؤدي إلى "تسوية" لما لا نحبه لمجرد حقيقة وجود شريك.

- **أسطورة الغيرة:** يُعتقد أن الغيرة هي علامة على الحب الحقيقي وأنها عنصر أساسي في العلاقات، لأنه إذا لم يكن كذلك، فلا يوجد حب حقيقي. يمكن أن يؤدي هذا الاعتقاد إلى سلوك أناني وحتى عنيف وهو مشكلة حقيقية فيما يتعلق بالعنف بين الجنسين، لأنه باسم الحب، تُمارَس أشكال من الهيمنة والسلطة.

نود أن نعرف نقطة أخرى مهمة تؤثر عند إقامة العلاقات الزوجية على أساس العنف الجنسي، وهي أساطير الحب الرومانسي. تستند هذه الأساطير إلى سلسلة من المعتقدات غير المنطقية والمتحيزة حول معنى الحب. تشير إلى الأدوار التي يجب أن يلعبها الرجال والنساء في العلاقات الزوجية، بناءً على الممارسات غير المتكافئة وغير الصحية التي تولد الإحباط وعدم الراحة وتعيد إنتاج عدم المساواة بين الجنسين في العلاقات.

من الأمثلة على أساطير الحب الرومانسي هذه أن الحب ينطوي على معاناة وأنه يكفي للتغلب على جميع الصعوبات، وأن هناك رقيقة روح محددة سلفًا لكل شخص، وأن الغيرة هي اختبار للحب، وأن السعادة مشروطة بالحصول على الشريك، وأن







- **أسطورة القدرة المطلقة:** يفهم منها أن الحب كاف لمواجهة العقبات المختلفة للعلاقة، تحت الاعتقاد بأن "الحب يمكنه فعل كل شيء". غالبًا ما يستخدم هذا كذريعة لتجنب تغيير السلوكيات أو المواقف، وإنكار الخلافات وجعل من الصعب التعامل معها.
- **أسطورة توافق الحب والإساءة:** الإيمان بأن الحب يتوافق مع إيذاء الشخص الآخر. وينعكس ذلك في عبارات مثل "أولئك الذين يتشاجرون يحبون بعضهم" أو "من يحبك جيدًا سيجعلك تبكي". ما يفعله هذا النوع من الاعتقاد هو السماح بأي سلوك ضار أو عنيف باسم الحب الرومانسي.
- **مغالطة التغيير من أجل الحب:** الإيمان بأن الحب يمكن أن يجعل الشخص يتغير. إنها تستهدف الفتيات بشكل أساسي: فهم يعتقدون أنه بحبهم يمكنهم الكفاح لإنقاذ الرجال من خلال أن يصبحوا منقذين لأصدقائهم. هذه المغالطة تضعهم في شعور مستمر بالأمل.



• يخبرك أحد بهذا بوضوح، والحقيقة هي أننا لا نتعلمها بشكل مباشر أو بوعي. فهي تظهر في أماكن عديدة، مثل الأفلام التي تترك فيها النساء كل شيء عند ظهور "أميرهن الفاتن"؛ في البرامج التليفزيونية التي توضح أهمية زواجهم من المشاهير، ولكن ليس نجاحاتهن المهنية؛ أو مع تعليقات في الشارع مثل "في الزواج عليك أن تتحمل" أو "أولئك الذين يتشاجرون هم من يتحابون."

من المهم أن تعرف هذه الأساطير لأخذها في الاعتبار عند اكتشاف علاقة محتملة للعنف الجنساني، لأنها قد تكون جزءًا من الأساس الذي يبنى عليه أبنائنا وبناتنا علاقتهم، في نفس الوقت يمكنهم أن تؤثر علينا في علاقاتنا.

• الإيمان بأنه عندما يحب المرء حقًا، يجب أن يكون الآخر هو الشيء الأساسي: بهذا الاعتقاد، يتم وضع كل ما لا يتعلق بشريكنا في مكان ثانوي ويمكن الاستغناء عنه تمامًا، مثل الصداقات وهواياتنا، والعائلة، والعمل أو الدراسات ...

• إذا كنتما تحبان بعضكما البعض، يجب أن تتخليا عن السرية: اعتقاد يقودك إلى الاعتقاد بأنه لا ينبغي أن يكون هناك أسرار بين الزوجين وأن كلاهما يجب أن يعرف كل شيء عن الشخص الآخر.

قد تتساءل، كيف يمكن لأبنائنا وبناتنا (أو لنا) تعلم هذه الأساطير. من المؤكد أنك تعتقد أيضًا أنه لم

06 هل يمكن أن تكون ابنتنا في علاقة تشهد عنفًا جنسانيًا ضد المرأة؟

الأولى، على الرغم من أن هذا ليس دائمًا بهذه السهولة. يمكن رش العلاقات العاطفية في مرحلة المراهقة بسلوكيات تحكّم وإساءة وعزلة يصعب اكتشافها، لأنها في البداية تكون دقيقة للغاية وغالبًا ما يتم الخلط بينها وبين علامات المودة أو إيماءات الحب.

المراهقة، كما ذكرنا سابقًا، هي مرحلة تشهد العديد من التغييرات، وغالبًا ما يكون اكتشاف علامات التحذير المحتملة أمرًا معقدًا. بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يكون الضحايا هم آخر من يدرك أنهم في علاقة عنيفة. من الشائع أن يبدأ الأصدقاء والعائلة في اكتشاف العلامات

كيف يمكننا الكشف عن هذه الإشارات؟

علامات قد تشير إلى أن ابنتك تعاني من العنف الجنساني

أجب عن الأسئلة التالية

- هل تغير موقفها في المنزل؟ هل تشعر بالانفعال والقلق وتقلبات مزاجية مستمرة؟
- هل توقفت عن التفاعل مع أصدقائها القدامى واستمرت في التواصل معه فقط؟
- هل غيرت الطريقة التي ترتدي بها ملابسها وتضع الماكياج لأنها معه؟
- هل هي متصلة باستمرار بشبكات الجوال أو الشبكات الاجتماعية، مهما كان الوقت؟
- هل تركت ابنتك هواياتها وأذواقها للتركيز فقط عليه؟
- هل تبرر سلوكياتك الجنسية؟ هل تخبركم أنه يفعل أشياء لأنه «يهتم بها» أو «لأنه يحبها كثيرًا»...



✓ من الشائع بالنسبة للمراهقة في هذا الموقف ألا ترغب في التحدث عنه، على الأقل في البداية، ولكن من المهم جدًا أن تحاولوا الاقتراب منها، واستفسارها عن حالتها، وأن تُظهروا لها دعمكم وتفهمكم وتعاطفكم.

✓ إن مقاومة ابنتكم لإخبار ما يحدث لها أو رفضها قبول أنها تعاني من العنف هي جزء من عملية الخروج من تلك العلاقة.

✓ قوموا بخلق بيئة تنقل الهدوء والأمن والثقة.

✓ تحلوا بالصبر، ولا تضغطوا عليها، واستمعوا إليها بفاعلية، وأظهروا اهتمامكم بما تخبركم به. من المهم أن تحافظوا على تواصل إيجابي معها وأن يكون دعمكم دائمًا، حتى لو جعلتكم تفهمون أنها لا تثق بكم أو أنها لا تحتاجكم.

✓ دعوها تشارك بنشاط في القرارات والخطوات التي تتخذها للتعامل مع المشكلة.

✓ اطلبوا المساعدة المتخصصة. هناك العديد من الموارد التي يمكنك اللجوء إليها للحصول على المساعدة أو التوجيه حول كيفية مساعدة ابنتكم.

إذا أجبت بنعم على معظم الأسئلة، فقد يكون ذلك علامة على أن ابنتنا تعاني من عنف قائم على الجنس من قبل شريكها.



07

هل يمكن لابننا أن يمارس العنف ضد شريكته؟

هل تساءلنا يوماً ما إذا كان ابننا ينخرط في
سلوك ذكوري؟

بنفس القدر الذي يهمنا أن نسأل أنفسنا ما إذا كانت
ابنتنا معرضة لخطر التعرض للعنف على يد
شريكها، يجب أن نهتم أيضاً بالتساؤل عما إذا كان
ابننا يظهر سلوكاً متحيراً ضد المرأة.



إذا تعرفنا على بعض هذه العلامات لدى ابنا، فمن المحتمل أنه على علاقة مسيئة مع شريكته. في هذه الحالة، من المهم التحدث معه، لا أن نغض النظر. كيف يمكننا أن نفعل ذلك؟

هناك سلسلة من الإشارات أو العلامات التي قد تشير إلى أن ابنا لديه علاقة غير صحية أو غير متكافئة مع شريكته:

يجعل ابنا يتحمل مسؤولية دون أعذار. توضيح أن السلوك التعسفي تجاه الشريكة غير مقبول وكذلك استخدام العنف بكل أشكاله.

عدم السماح لابنا بإدلاء تعليقات غير محترمة تجاه شريكته والنساء بشكل عام.

من الضروري العمل معه على مفهوم الذكورة والعلاقات المتساوية.

البحث عن وسيلة لابنا لتطوير المهارات المتعلقة بالسيطرة العاطفية وحل النزاعات. استشيروا المتخصصين إذا كانت لديكم شكوك.

مراجعة الرسائل التي ننقلها إليهم. قد نقوم، دون أن ندرك، بتعزيز القيم غير المتكافئة.

يدلي بتعليقات حول كيفية ارتداء شريكته أو سلوكها أو رأيت كيف يقول ذلك لها.

يكون فوضويًا للغاية وغير آمن بالإضافة إلى كونه متملًا معها. يتصل بها كثيرًا ليرى ما تفعله، ومن معها... يطلب منها أن ترسل له صورًا...

يراقبها ويتحكم فيها باستمرار، وينظر إلى هاتفها المحمول أو يخبرها بعدم إيقاف تشغيله لتكون متاحة دائمًا في حالة رغبته في التواصل معها.

يدلي بتعليقات مهينة للنساء بشكل عام وأيضًا لها على وجه الخصوص وأنها أقل شأنًا منه.

يتحدث بشكل سلبي عن أصدقاءها وعائلتها ويحاول حملها على التواصل معهم بأقل قدر ممكن.

يلقي باللوم عليها بشأن جميع المشاكل التي قد تظهر، وأنه ليس مسؤولًا أبدًا عما يحدث، فهدس دائمًا السبب.

يستخدم العنف في المنزل عندما يكون غاضبًا أو محبطًا أو عادة ما يعاني من تقلبات مزاجية مفاجئة.

ما الذي يجب أن نعرفه عن مواقع التواصل الاجتماعي؟

وجود الكبار، لكن هذا ليس ممكنًا دائمًا.

الهاتف المحمول نعم أو لا

عادة ما يكون أحد الأسئلة الأولى، ما هو العمر المناسب لامتلاك هاتف محمول؟ يمكن أن يكون قرارًا معقدًا. نضيف إلى رغبة ابنتنا أو ابننا في الحصول على هاتف نقال مصلحتنا الخاصة. اليوم لدينا التزامات أو جداول عمل لا تتوافق دائمًا مع الحياة الأسرية. يذهب الأولاد والبنات من وإلى المدرسة بمفردهم أو يقضون الوقت في المنزل دون رعاية الكبار. يتيح لنا الهاتف المحمول معرفة أنهم وصلوا بأمان والاتصال بنا إذا احتاجوا إلى أي شيء.

مثل كل شيء في التكنولوجيا، يعتبر الهاتف المحمول أداة جيدة طالما يتم استخدامه بشكل صحيح. من المهم مراعاة النضج العاطفي

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي مساحة جديدة للعنف بين الجنسين حيث يمارس المعتدون آليات فعالة ومستمرة ومباشرة للسيطرة والتحرش والرقابة، إلخ. يتطلب ارتفاع معدل حدوث العنف ضد المرأة في هذه الأماكن اهتمامًا خاصًا نظرًا لشدته وصعوبة اكتشافه خاصة بين الشباب.

بعض الآليات لحماية بناتنا وأبنائنا من الإيذاء المحتمل:

الرقابة الأبوية

تتكون الرقابة الأبوية من تدابير تقنية تسمح للأباء والأمهات بمراقبة وتقييد والحد من استخدام الأجهزة مثل أجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف المحمولة. غالبًا ما يقال إنه من الأفضل لهم استخدام الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي في

ومستوى الاستقلالية للقاصر.

محاولة منع أبنائنا وبناتنا من زيارة المواقع غير الملائمة.

الثقة. إنها ضرورية للنمو الجيد للفتاة أو الفتى. يجب أن يحدث ذلك أيضًا في استخدام الهواتف المحمولة، ويجب أن نشرح لهم ما سنفعله وأن الأمر لا يتعلق بالتجسس على أي شخص بل يتعلق بالحماية وتعزيز المواقف العاكسة.

تجنب الاتصال مع الغرباء الذي قد يؤدي إلى أعمال خطيرة.

تقييد استخدام بعض التطبيقات.

منعهم من شراء التطبيقات.

ماذا نستطيع ان نفعل؟

حظر المكالمات، زر الطوارئ الذي يرسل إشارة إلى هاتفنا المحمول ...

ضبط الجداول الزمنية والحد من وقت الاستخدام.

معرفة البحث عبر الإنترنت .

كيفية تفعيل الرقابة الأبوية.

تقدم جميع التطبيقات على الإنترنت إمكانية تقييد الوصول إلى المحتوى الذي قد يكون غير مناسب لأعمار معينة، إما بسبب طبيعته العنيفة والإباحية والتسوق عبر الإنترنت ومنصات الألعاب.

هام: يجب تثبيت آلية التحكم في كل جهاز. إذا غيرت الفتاة أو الفتى الهاتف المحمول بآخر، سواء كان هاتفًا محمولًا أو كمبيوترًا أو



أو في Google لتنشيطها، ابحثوا في محرك Control Parental متصفحكم المعتاد عن ستجدون روابط متعددة لمختلف المنصات والشبكات الاجتماعية والعلامات التجارية للأجهزة المحمولة مع مقاطع فيديو توضيحية سهلة المتابعة.

بعض النصائح لتعزيز الاستخدام الآمن للإنترنت ...

يجب أن نحافظ على خصوصيتنا على الشبكات الاجتماعية تمامًا كما نفعل في حياتنا اليومية بالمحافظة على المساحات الخاصة التي نشاركها فقط مع من نريد.

لذلك...

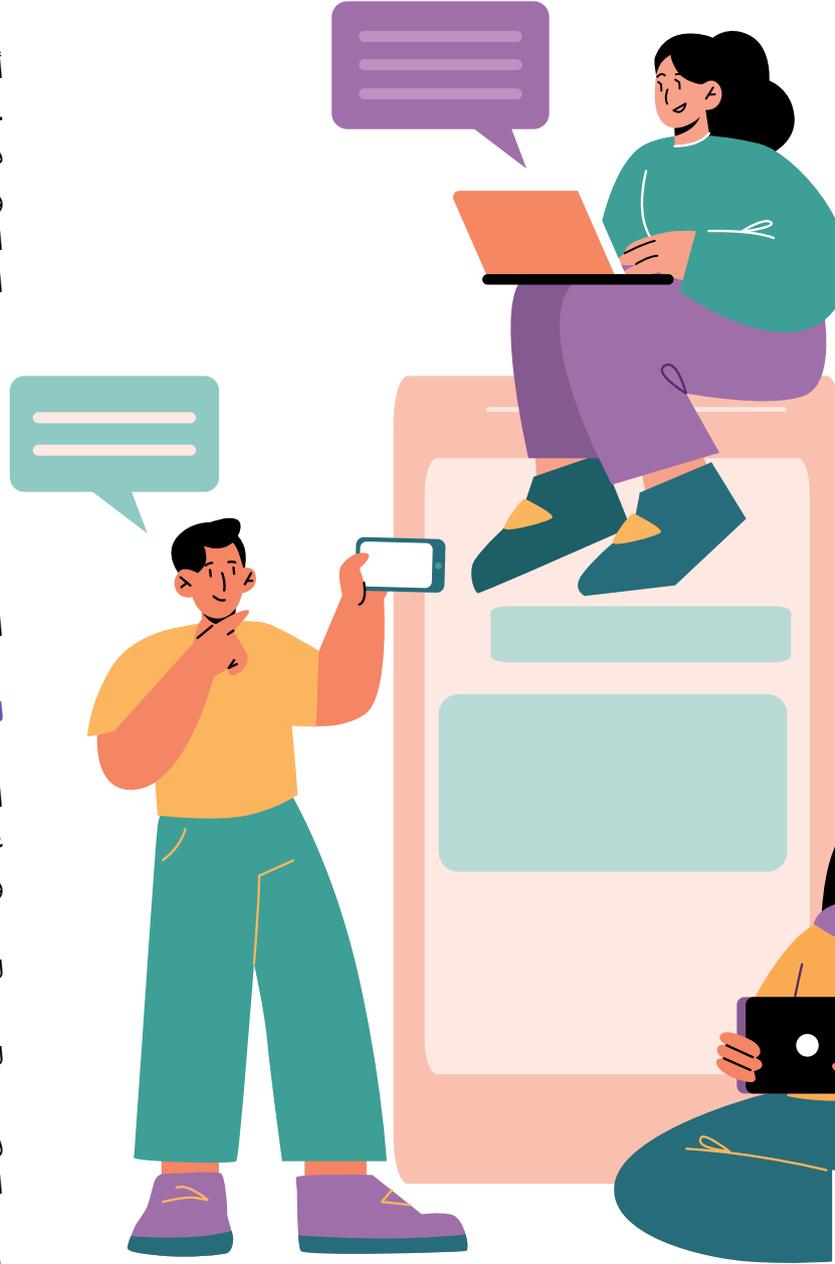
استخدموا كلمات مرور قوية مكونة من ٨ أحرف على الأقل، وأحرف كبيرة متداخلة، وأحرف صغيرة وأرقام.

لا تستخدموا نفس كلمة المرور لتطبيقات مختلفة.

لا تشاركوا كلمات السر الخاصة بكم.

راجعوا إعدادات الخصوصية والأمان للشبكات الاجتماعية.

استخدموا طريقة قفل الشاشة لحماية جهازكم.



تستطيع نشرها لأن والدتها تتحكم في ملفها الشخصي، لذلك ترسلها إلى العديد من زملائها في الفصل بالواتساب. بعد بضع ساعات، اتصل والد أحد زملائها بوالدة مارتا وشرح ما فعلته للتو. يقول لها أن تتحكم في ابنتها أو سيتصل بالشرطة إذا استلم مواد إباحية مرة أخرى.

في اللحظة التي تغادر فيها الصورة أجهزتنا، نفقد السيطرة عليها. يمكن لفعل بريء على ما يبدو مثل تحميل صورة أو صورة شخصية لعائلتنا أن يقدم معلومات حول مكان وجودنا ومع من ومنزلنا وممتلكاتنا وما إلى ذلك.

من الشائع لنا كأباء وأمّهات مشاركة صور بناتنا Sharenting وأبنائنا، يُعرف هذا الإجراء بالمشاركة و (share) وهي كلمة تأتي من النص الإنجليزي الأبوة). من الشائع سماع شكاوى من parenting المراهقين، لأن شخصًا ما في مجموعتهم عثر على صورة لهم عندما كانوا صغارًا والآن لا يحبونها أو يشعرون بالحرج بسببها.

الصور التي يتم تحميلها على الإنترنت (واتساب، انستغرام، فيسبوك، يوتوب، إلخ) تظل هناك، في «السحابة» حتى لو حذفناها من الهاتف أو الكمبيوتر. هناك من يعرف كيف يتتبع هذه الصور ويمكن أن يستخدمها ضدنا.

قوموا بمراجعة التطبيقات على هواتفكم وتأكدوا من أنكم قمت بتثبيتها كلها بنفسكم.

تذكروا أن هناك فيروسات، فلا تفتحوا أي رابط.

**وماذا عن الصور التي يتم تحميلها على الإنترنت؟
لأخذ فكرة:**

تشعر مارتا البالغة من العمر ١٣ عامًا بأنها جميلة جدًا اليوم وقررت التقاط بعض الصور بملابسها الداخلية أمام مرآة والدتها، كما يفعل العديد من المؤثرين الذين تتابعهم على مواقع التواصل الاجتماعي. بعد التقاط عدة صور، أدركت أنها لا



الأشكال الشائعة للعنف الجنساني على مواقع
التواصل الاجتماعي:

التسلط الإلكتروني

تهديد وإهانة ونشر الشائعات

الابتزاز الجنسي

يطلب المال مقابل التهديد بنشر الصور
الحميمة

الاستمالة

شخص بالغ يتصل بمراهق لكسب ثقته

سرقة الهوية

انتحال شخصية شخص آخر بعد سرقة
كلمات المرور الخاصة به

النشر

نشر المحتوى الحميم

STOP VIOLENCE

الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي

منذ ظهور الإنترنت وظهور مواقع التواصل الاجتماعي، لم يكن التواصل بين شخص وآخر بهذه السهولة أو المكثفة. بالنسبة لنا، القادمين من بلدان أخرى، فهذا يعني أن نكون قادرين على التحدث ورؤية عائلتنا وأصدقائنا كل يوم تقريبًا. انتهت أوقات الرسائل والمكالمات الأسبوعية. ومع ذلك، بالنسبة لأولئك الذين ينوون التحكم في شخص آخر، فمن السهل جدًا القيام بذلك من خلال واتساب، انستغرام، فيسبوك، وتلغرام، وما إلى ذلك.

المراهقة هي مرحلة حساسة بشكل خاص يكون فيها ضغط المجموعة كبيرًا. قد يؤدي ذلك بالفتاة إلى تبادل المحتوى الشخصي أو الصور المثيرة مع شريكها «كدليل على الثقة والحب». يمكن نشر هذه الصور ومقاطع الفيديو التي تحتوي على محتوى جنسي بعد فسخ العلاقة واستخدامها كابتزاز أو تشهير.

بعض الأمثلة لاكتشاف هذه التكتيكات في ... العلاقة

مطالبة الشريكة بإثبات مكانها مع برنامج
تحديد الموقع الجغرافي

إجبار الشريكة على إظهار محادثة مع شخص
آخر

إرسال الصور الحميمة للشريكة أو الصديقة
لأصدقائها في مجموعة واتساب

إجبار الشريكة على إرسال صور حميمة

مضايقة الشريكة أو التحكم فيها باستخدام
الهاتف المحمول

التحكم في استخدام الشريكة لوسائل التواصل
الاجتماعي

التدخل في علاقات الشريكة على الإنترنت مع
أشخاص آخرين، على سبيل المثال عن طريق
التحكم بها عبر الواتساب

إجبار الشريكة على تزويده بكلمات مرور
شخصية لهاتفها أو شبكاتهما الاجتماعية

إظهار الغضب من عدم وجود ردود فورية عبر
الإنترنت دائما

فرض رقابة على الصور التي تنشرها الشريكة
على وسائل التواصل الاجتماعي

تثبيت تطبيقات تحديد المواقع على الهاتف
المحمول لمعرفة مكانها

التجسس على هاتف الشريكة



ماذا يمكنني أن أفعل في هذه الحالات؟

مميزات الخدمة:

مجانية وسرية.

خدمة المعلومات العامة (خدمة 24 ساعة من الاثنين إلى الأحد).

خدمة الاستشارات القانونية (من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 10 مساءً من الاثنين إلى الأحد).

خدمة على مدار 24 ساعة بـ 53 لغة عبر الهاتف.

خدمة على مدار 24 ساعة بـ 16 لغة عن طريق البريد الإلكتروني والدردشة عبر الإنترنت.

رعاية نفسية واجتماعية فورية لجميع الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم عاطفي ومرافقة من قبل موظفين متخصصين.

هاتف مجتمع مدريد: 012

يمكنك الذهاب إذا كنت تعاني من نوع من العنف . الجنساني، لكنك لم تقرري بعد الإبلاغ عنه. بحضور أخصائي نفسي وهناك يمكنك الحصول على معلومات حول الموارد المتاحة. الخدمة متوفرة باللغات الإنجليزية والفرنسية والرومانية. لا تتركي أي أثر على الفاتورة.

في حالة احتياجك إلى مساعدة متخصصة من محترف، يمكنك الاتصال بـ:

هاتف الطوارئ: 112

خدمة هاتفية للمعلومات، واستشارات قانونية، ورعاية نفسية - اجتماعية فورية من قبل موظفين متخصصين لجميع أشكال العنف ضد المرأة تقدمها وزارة المساواة، من خلال الوفد الحكومي لمناهضة العنف ضد المرأة:

القنوات:

الخدمة الهاتفية: 016

الخدمة عبر الإنترنت:

016-online@igualdad.gob.es

عن طريق الواتساب: 016 000 600



يمكن تقديم شكوى بخصوص العنف ضد المرأة في:

أقرب مركز شرطة (وطني وإقليمي ومحلي)

ثكنات الحرس المدني.

المحكمة.

أمام مكتب المدعي العام.

(SAVG) خدمة ضحايا العنف الجنساني

على رقم هاتفهم المجاني: **900222100** (بحضور الشرطة في البداية). يجب تأكيد رغبتك في التحدث إلى هذه الخدمة، دون تقديم بيانات التعريف. لديهم أيضًا بريد إلكتروني: **sagv24h@madrid.es** يمكنك أن تطلب منهم مساعدتك بلغتك.

تتوفر خدمة المعلومات والمشورة المجانية من **Castilla la Mancha** قبل معهد المرأة في **900100114**. يوفّر المعلومات والنصائح على مدار **24 ساعة في اليوم**

خط المساعدة عبر الإنترنت للمراهقين وضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي في علاقاتهم وأسرهم.

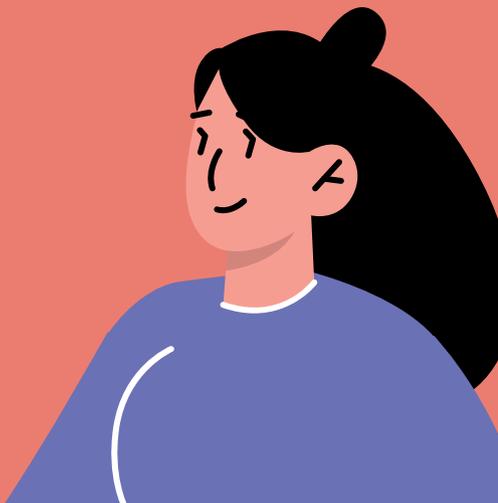
يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم، 365 يومًا في السنة. المكالمات مجانية تمامًا. نضمن السرية المطلقة للمكالمة والبيانات التي تقدمها. يحضرها فريق من المهنيين الذين يمكنهم تقديم المشورة القانونية والاجتماعية والنفسية لك.

بريد إلكتروني:

vgjovenes@madrid.org

infancia.adolescencia@madrid.org

الخط الهاتفي: **1611**
خدمة الإستشارة الهاتفية: **012** سيدة



مدعومة بـ:

محجوز من قبل:

من إصدار:

