

مركز «إيواء» يقدم 4 خطوات لتنمية مهارة الاتزان الانفعالي



مركز أبوظبي للإيواء والرعاية الإنسانية - إيواء
Abu Dhabi Center for Sheltering and Humanitarian Care – Ewaa

أبوظبي: نجاة الفارس

قدم مركز أبوظبي للإيواء والرعاية الإنسانية «إيواء» 4 خطوات عملية تنمي مهارة الاتزان الانفعالي، وتساهم في اكتساب مهارات أسرية تسهم في بناء علاقات أسرية قوية، وأمنة وخالية من العنف والإيذاء، وتتضمن، أولاً: فكّر في موقف انفعلت فيه بشكل أزعجك أو تضايق فيه الآخرون منك، ثانياً: اسأل نفسك في ماذا كنت تفكر وكيف كان شعورك في تلك اللحظة، ثالثاً: قرّر أن تواجه الفكرة وتنقّس بعمق أو عدّ على أصابعك، أخيراً تخيل أنك في نفس الموقف وأنت في هدوء واتزان أكثر وكرر الموضوع سواء مع نفسك أو مع أسرتك، لأنك أنت نموذج لأسرتك

كما يسعى المركز لتغيير نظرة المجتمع للعنف والتوعية بصوره العديدة، مبيناً أن للعنف أوجهاً كثيرة وأن دولة الإمارات تعاقب على العنف النفسي، وتحمي الأفراد من الإيذاء النفسي بقوة القانون، حيث يُعاقب كل من يخالف مواد المرسوم بقانون اتحادي رقم 10 لعام 2019 في شأن الحماية من العنف الأسري بالحبس وبالغرامة، ويُعرّف الإيذاء النفسي وفق المادة 5 بكونه أي فعل أو قول يسبب ضرراً نفسياً للمعتدى عليه، ويدعم مركز إيواء كافة الجهود للحد من

العنف النفسي والإيذاء ويساعد ضحاياه من جميع الفئات ويقدم لهم خدمات الرعاية الشاملة

ويذكر أن مركز «إيواء» يقدم خدمات رئيسية تشمل الإبلاغ عن حالات العنف والإيذاء والاتجار بالبشر والإحالة وتقديم الدعم والتأهيل الاجتماعي من قبل الاختصاصيين، والدعم النفسي الفردي والجماعي والاستشارات والدعم القانوني وعقد جلسات الاستشارات الأسرية لدعم الأسر في المشكلات المتعلقة بتربية الأبناء والخلافات الزوجية والعنف الأسري، والخدمات الاجتماعية وتوفير مأوى مؤقت يلبي الاحتياجات الأساسية والفورية حسب تقييم الحالة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024