

غفلت و سوء استفاده از کودکان



عکس: Frank de Kleine

ترجمه: اهورا افشار

شناسایی، پیشگیری و گزارش کودک آزاری

کودک آزاری بیشتر از کبودی و شکستگی استخوان ها است. گرچه سوء استفاده فیزیکی آشکارتر است، ولی دیگر انواع سوء استفاده، مثل غفلت و سوء استفاده روانی نیز عواقب منفی و پایداری به جای می‌گذارند. هر چه زودتر کودکان تحت سوء استفاده حمایت شوند، شانس آنها برای بهبودی و شکستن چرخه سوء استفاده (به جای تکرار آن) بیشتر خواهد بود. با دانستن علائم سوء استفاده و اینکه شما در این باره چه کاری می‌توانید بکنید، می‌توانید زندگی یک کودک را تغییر دهید.

غفلت و سوء استفاده از کودکان چیست؟

سوء استفاده از کودکان بیشتر از کبودی و شکستگی استخوان ها است. گرچه سوء استفاده فیزیکی به علت جای زخم هایی که به جای می‌گذارد تکان‌دهنده است ولی همه انواع سوء استفاده قابل مشاهده نیست. دیگر انواع سوء استفاده از کودکان شامل موارد زیر می‌شود: نادیده گرفتن نیازهای کودکان، تنها گذاشتن آنها بدون نظارت بزرگسالان یا در شرایط خطرناک و یا ایجاد احساس بی‌ارزشی یا حماقت در کودکان. سوء استفاده از هر نوعی که باشد موجب مضرات روانی جدی در کودکان می‌شود.

باورهای درست و نادرست درباره غفلت و کودک آزاری

باور نادرست اول: سوء استفاده یعنی اعمال خشونت.

تواند به همان اندازه زیان بار باشد و سوء استفاده فیزیکی تنها یکی از انواع کودک آزاری است. غفلت و سوء استفاده روانی می‌واقعیت: از آنجایی که تشخیص آن سخت‌تر است، احتمال مداخله دیگران کمتر است.

دهند. تنها انسان‌های بد کودکانشان را آزار می‌بآورند نادرست دوم:

کنند، مسئله همیشه به این آسانی نیست. همه سوء‌گرچه آسان است که بگوییم تنها انسان‌های بد از کودکانشان سوء استفاده می‌واقعیت: استفاده کنندگان عمداً به کودکانشان ضرر نمی‌رسانند. خیلی‌ها خودشان قربانی سوء استفاده بوده‌اند و راه دیگری برای بزرگ کردن کودکانشان بلد نیستند. برخی‌ها ممکن است دچار اختلالات روانی و یا معتاد باشند.

شود. های خوب از کودکان سوء استفاده نمی‌در خانواده باور نادرست سوم:

واقعیت: سوء استفاده از کودکان مختص خانواده‌های فقیر یا نواحی بد شهر نیست بلکه در تمام اقشار اقتصادی، فرهنگی و قومیتی وجود دارد. گاهی خانواده‌هایی که به نظر می‌آید از هر نظر مرفه هستند، مشکلات خود را پشت درهای بسته پنهان کرده‌اند.

ها هستند. سوء استفاده کنندگان از کودکان معمولاً غریبه باور نادرست چهارم:

افتد، در بیشتر مواقع اعضای خانواده هستند که از کودکان سوء استفاده‌ها نیز اتفاق می‌گرچه کودک آزاری توسط غریبه واقعیت:

می‌کنند.

زندان. کودکان تحت سوء استفاده همیشه در بزرگسالی به کودک آزاری دست می‌باور نادرست پنجم:

درست است که احتمال ادامه چرخه کودک آزاری در کودکان تحت سوء استفاده بیشتر است، چرا که آنها آنچه که در کودکی واقعیت: تجربه کرده‌اند دوباره در بزرگسالی تکرار می‌کنند. ولی بسیاری از بزرگسالان که در کودکی تحت سوء استفاده قرار داشته‌اند، انگیزه زیادی برای حفاظت از فرزندانشان علیه سوء استفاده دارند و مبدل به والدین ممتازی می‌شوند.

غفلت و سوء استفاده از کودکان تاثیرات

تمام انواع غفلت و سوء استفاده از کودکان موجب مضرات پایداری در کودکان می‌شوند. بعضی از این زیان‌ها ممکن است زخم فیزیکی باشد ولی آسیب‌های روانی ماندنی هم وجود دارد که به نظرات کودک درباره خودشان، توانایی داشتن روابط سالم و توانایی عملکرد در خانه، در محل کار و مدرسه ضرر می‌رساند. چنین آسیب‌ها شامل موارد زیر است:

- **عدم اعتماد و مشکلات در روابط با دیگران:** اگر نتوانید به والدین خود اعتماد کنید، به چه کسی می‌شود اعتماد کرد؟ کودک آزاری توسط والدین یا پدر و مادر خوانده، اساسی‌ترین رابطه کودک را مختل می‌کند. مسئولیت والدین این است که نیازهای جسمی و روانی کودکان را برطرف کنند. بدون این بنیاد، مشکل است بتوانید به دیگران اعتماد کنید یا اینکه بدانید به چه کسی می‌توان اعتماد کرد. این امر ممکن است باعث شود که به علت ترس از قرار گرفتن تحت کنترل یا سوء استفاده دیگری، نتوانید روابط پایداری داشته باشید. همچنین ممکن است این مسئله در روابط شخصی مشکل ساز باشد چرا که رابطه خوب و سالمی را تجربه نکرده‌اید و نمی‌دانید معنای آن چیست.
- **هستید بسیار مشکل خواهد «نادانی» و یا «بچه بدی».** اگر در کودکی بارها به شما گفته شده که ارزشی و آسیب دیدگی احساس بی بود که بر این احساسات غلبه کنید. ممکن است که اینها را باور کرده باشید و به عنوان واقعیت پذیرفته باشید. بزرگسالان ممکن است که به دنبال کار یا تحصیلات بیشتر نباشند چرا که فکر نمی‌کنند که می‌توانند از عهده آن برآیند یا اینکه سزاوارش هستند. قربانیان سوء استفاده جنسی معمولاً احساس آسیب دیدگی دارند برای اینکه این نوع سوء استفاده با احساس شرم و ننگ همراه است.
- **ناتوانایی ابراز و کنترل احساسات:** کودکان تحت سوء استفاده نمی‌توانند با خیال راحت احساسات خود را بیان کنند. در نتیجه، احساسات در دلشان می‌ماند و به شکل‌های غیر منتظره‌ای فوران می‌کند. بزرگسالانی که در کودکی تحت سوء استفاده قرار داشته‌اند ممکن است به شکل غیر قابل توجهی احساس اضطراب، افسردگی و یا عصبانیت کنند. آنها ممکن است برای فرار از چنین احساسات دردناکی به الکل یا مواد مخدر پناه ببرند.

انواع کودک آزاری

انواع مختلف سوء استفاده از کودکان وجود دارد که ویژگی اصلی همه آنها تاثیراتی است که بر روی روان کودک می‌گذارد. کودکان احتیاج به توانایی پیش بینی حوادث، ساختار و خط قرمزهای مشخص دارند. باید اطمینان داشته باشند که والدینشان امنیت آنها را فراهم خواهند کرد. کودکان تحت سوء استفاده نمی‌توانند پیش بینی کنند والدینشان چگونه واکنش نشان خواهند داد. دنیای آنها ترسناک و غیر قابل پیش بینی و بدون نظم و مقررات است. سوء استفاده هر شکلی که بگیرد (از سبلی گرفته تا دشنام یا حرف تند، سکوت سخت یا نداستن اینکه آیا امشب شام روی میز خواهد بود یا نه) تاثیر یکسانی بر کودکان دارد: احساس ناامنی، تنهایی و عدم مراقبت توسط والدین.

سوء استفاده روانی از کودکان

تواند آزاری چوب و سنگ ممکن است استخوان‌هایم را بشکنند ولی حرف‌های کسی نمی‌در انگلیسی این ضرب‌المثل وجود دارد که تواند به شدت به سلامت روانی کودک آسیب برساند ولی این گفته درست نیست. بالعکس، سوء استفاده روانی می‌«به من برساند. پیشرفت اجتماعی وی را مختل کند و موجب مضرات پایدار روانی شود. نمونه‌های چنین کودک آزاری شامل موارد زیر است:

- تحقیر دائم و ایجاد احساس شرم
- دشنام دادن و مقایسه دائم با دیگران
- کاشکی»، یا اینکه «خواستم که عصای دستم باشه، نه بار دوشم بچه می»، «خوردبه هیچ دردی نمی‌است»، «بچه بدی» گفتن اینکه «بچه نداشتم»
- دائم فریاد زدن، تهدید یا قلدری کردن
- به عنوان تنبیه با کودک حرف نزدن و او را نادیده گرفتن
- تماس بدنی بسیار کم: در آغوش نگرفتن یا نبوسیدن کودکان و نشان ندادن دیگر علائم محبت
- کودک را در معرض خشونت یا آزار دیگران قرار دادن: توسط والدین، خواهر یا برادر یا حتی حیوانات خانگی

غفلت از کودکان

غفلت که یکی از متداولترین اشکال کودک آزاری است یعنی فراهم نکردن نیازهای اساسی کودک: غذا، لباس، بهداشت و یا نظارت بزرگسالان. غفلت از کودکان به آسانی قابل تشخیص نیست. بزرگسالان ممکن است به دلیل مشکلات فیزیکی یا روانی نتوانند از فرزندانشان مراقبت کنند (مثلاً به علت آسیب دیدگی در تصادف، افسردگی معالجه نشده، یا اضطراب). گاهی ممکن است که استفاده از الکل یا مواد مخدر قضاوت پدر یا مادر را مختل کند به شکلی که نتواند کودکان را در محیط امن نگه دارد.

نوجوانان ممکن است علائم غفلت را نشان ندهند برای اینکه عادت کرده‌اند مشکلات خود را از دنیای خارج پنهان کنند یا اینکه نقش شود. کنند. ولی در هر صورت، نیازهای جسمی و روانی کودکان تحت غفلت برطرف نمی‌والدین را بازی

سوء استفاده جسمی از کودکان

سوء استفاده جسمی یعنی آسیب یا صدمه فیزیکی زدن به کودک. ممکن است که این رفتار نتیجه تلاش عمدی برای آزار دادن کودک باشد. ولی ممکن است که نتیجه تنبیه شدید بدنی هم باشد، مثلاً استفاده از کمربند برای زدن کودک یا تنبیه بدنی که برای سن و شرایط جسمی کودک مناسب نیست.

بسیاری از والدین کودک آزار اصرار دارند که رفتارشان تنها برای تنبیه کودکان بوده است برای اینکه به کودکان درس دهند که چگونه باید رفتار کنند. ولی بین تنبیه بدنی و سوء استفاده فیزیکی فرق زیادی وجود دارد. هدف تنبیه بدنی یاد دادن تشخیص درست و غلط است. نه اجبار کودکان به اینکه همیشه در ترس زندگی کنند.

سوء استفاده فیزیکی یا تنبیه بدنی

سوء استفاده فیزیکی، بر خلاف تنبیه بدنی، ویژگی‌های زیر را دارد:

- داند که چه چیزی ممکن است باعث عصبانیت پدر یا مادر شود. مقررات و خط قرمزهای تعریف کودک نمی‌غیرقابل پیش بینی: شده‌ای وجود ندارد. کودک همیشه در ترس است و مطمئن نیست چه رفتاری ممکن است موجب حمله فیزیکی شود.
- کنند نه اینکه با مهر و محبت رفتاروالدین کودک آزار از روی خشم و آرزوی کنترل کردن دیگران عمل می‌فوران خشم و عصبانیت: مناسب را به کودکان آموزش دهند. هرچه پدر یا مادر عصبانی‌تر باشد، سوء استفاده شدیدتر می‌شود.
- والدین کودک آزار ممکن است باور داشته باشند که باید کودکان از آنها بترسند که رفتار مناسبی استفاده از ترس برای کنترل رفتار: داشته باشند. برای همین به آزاری جسمی روی می‌آورند که کودکان درست رفتار کنند. ولی آنچه کودکان می‌آموزند این است که چه کار کنند که کتک نخورند، نه اینکه چطور رفتار مناسب از خود نشان دهند.

سوء استفاده جنسی از کودکان: یک نوع کودک آزاری پنهان

سوء استفاده جنسی از کودکان به طور بخصوصی مشکل ساز است چرا که موجب ایجاد لایه‌های متعدد شرم و گناه می‌شود. مهم است گفته شود که سوء استفاده جنسی مستلزم تماس فیزیکی نیست. کودک را در معرض مواقع یا عکسها و مقالات جنسی قرار دادن هم سوء استفاده جنسی است، حتی اگر تماس بدنی در کار نباشد.

گرچه اخبار در مورد سوء استفاده جنسی از کودکان ترس برانگیز است، بدتر از آن این است که سوء استفاده جنسی معمولاً توسط کسانی انجام می‌شود که کودک آنها را می‌شناسند و می‌بایست بتوان به آنها اعتماد کرد، یعنی معمولاً خویشاوندان نزدیک. بر خلاف باورهای بسیاری از مردم، سوء استفاده جنسی مختص دختران نیست. دختران و پسران هر دو تحت سوء استفاده جنسی واقع می‌شوند. ممکن است که سوء استفاده جنسی از پسران به علت احساس شرم و ننگ اجتماعی، کمتر از آنچه هست گزارش شود.

مشکل احساس شرم و ننگ در مورد سوء استفاده جنسی از کودکان

به علاوه آسیب بدنی که سوء استفاده جنسی از کودکان ممکن است موجب شود، عوامل روانی پایدار و شدیدی هم به وجود خواهد آمد. کودکان تحت آزار جنسی، با احساس شرم و گناه دست و پنجه می‌زنند. ممکن است احساس کنند که مسئول سوء استفاده هستند و به نحوی تقصیر خودشان است. این ممکن است در آینده مبدل به حس نفرت از خویشان و یا مشکلات جنسی شود: یا بی قید و بندی در امور جنسی یا عدم توانایی ایجاد روابط صمیمی با شریک زندگی.

احساس شرم در کودکان تحت آزار جنسی باعث می‌شود که ابراز این امر برای آنها بسیار مشکل باشد. ممکن است فکر کنند کسی حرفشان را باور نخواهد کرد، یا اینکه از دستشان عصبانی خواهد شد یا اینکه خانواده‌شان از هم پاشیده خواهد شد. به علت این مشکلات، اتهامات دروغی آزار جنسی متداول نیست. پس اگر کودکی به شما اینقدر اعتماد کرد که چنین امری را با شما در میان بگذارد، آن را

نادیده نگیرید. حرفش را جدی بگیرید.

علائم اختلال غفلت و سوء استفاده از کودکان

هر چه کودک آزاری زودتر تشخیص داده شود، احتمال بهبودی و درمان کودک بیشتر می‌شود. کودک آزاری همیشه آشکار نیست. دانستن علائم اختلال دهنده غفلت و سوء استفاده از کودکان موجب می‌شود شما بتوانید که مشکل را هر چه زودتر شناسایی کنید و برای کودک و حتی فرد آزاردهنده، کمک مورد نیاز را فراهم کنید.

البته واضح است که تنها مشاهده این علائم حتماً به این معنا نیست که واقعاً کودکی تحت سوء استفاده قرار دارد. مهم است که اگر فکر کردید که احتمالاً مشکلی وجود دارد بیشتر توجه کنید و روند تکرار علائم اختلال دهنده و رفتارهای کودک آزاری را تشخیص دهید.

علائم اختلال دهنده سوء استفاده روانی از کودکان

- است. انزوا طلبی، ترس یا اضطراب شدید از اینکه کودک کار نادرستی انجام داده
- رفتارهای افراطی (نق زدن بیش از حد، مطالبه بیش از حد، کناره گیری یا پرخاشگری بیش از حد)
- عدم دلبستگی به والدین
- رفتار نامناسب برای گروه سنی (یا رفتار بزرگسالان مثل مراقبت از دیگر کودکان، یا رفتار بچه‌گانه به نسبت سن مثل نیاز داشتن به بغل کردن، مکیدن انگشت شست یا بدخلقی بچه‌گانه)

علائم اختلال دهنده سوء استفاده فیزیکی از کودکان

- صدمات دائم یا توجیه نشدنی مثل جای زخم، تورم و جای بریدگی
- همیشه مراقب بودن انگار که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد
- اثر دست یا کمر بند یا آسیب های مشابه
- فرار از تماس جسمی، ترس از حرکت‌های ناگهانی و یا ترس از بازگشتن به خانه
- پوشیدن لباس نامناسب برای پوشاندن اثر زخم مثل پوشیدن لباس آستین بلند در روزهای بسیار گرم

علائم اختلال دهنده غفلت از کودکان

- پوشیدن لباس نامناسب برای آب و هوا، کثیف یا بسیار گشاد یا تنگ
- عدم رعایت بهداشت: حمام نکردن، موی نشسته یا بوی عرق
- صدمه جسمی یا بیماری که تحت معالجه نیست
- دائماً تنها ماندن بدون نظارت بزرگسالان یا اجازه داشتن که در محیط ناامن بازی کند
- دائماً در مدرسه دیر کردن و یا غایب شدن

علائم اختلال دهنده سوء استفاده جنسی از کودکان

- به سختی نشستن یا راه رفتن
- دانستن یا علاقه نشان دادن به رفتار جنسی نامناسب برای گروه سنی یا حتی رفتار اغوا کننده
- تلاش بسیار برای دوری از یک فرد مشخص بدون دلیل واضح
- تلاش برای لباس عوض نکردن در حضور دیگران یا عدم علاقه به فعالیت های ورزشی و فیزیکی
- بیماری جنسی یا بارداری به خصوص قبل از سن ۱۴ سالگی
- فرار از خانه.

کودک آزاری و عدم دلبستگی کودک به والدین

(بیانجامد reactive attachment disorder سوء استفاده شدید در سنین پایین ممکن است به عدم دلبستگی کودک به والدین) چنین کودکانی در ایجاد روابط معمولی دچار مشکلات بسیاری هستند و نمی‌توانند به مراحل مناسب رشد دست یابند. آنها نیازمند درمان و حمایت بخصوص هستند.

عوامل خطر ساز برای کودک آزاری و غفلت

گرچه کودک آزاری و غفلت در همه نوع خانواده‌ای وجود دارد حتی آنهایی که از خارج به نظر خوشحال می‌آیند، ولی کودکان در شرایط

بخصوصی در خطر بیشتری هستند.

- **تواند سوء استفاده روانی از کودکان تواند بسیار ترسناک باشد.** این می‌مشاهده خشونت خانگی برای کودکان می **خشونت خانگی:** باشد. حتی اگر مادر تلاش کند که از کودکان محافظت کند به طوری که در معرض خشونت فیزیکی قرار نگیرند، به هر حال این موقعیت بسیار زاینبار است. اگر شما یا یکی از خویشانتان درگیر روابط خشونت آمیزی هستید، خروج از آن بهترین راه حل برای محافظت از فرزندان می‌باشد.
- **تواند به آسانی موجب کودک آزاری و زندگی با معنادان برای کودکان بسیار دشوار است و می سوء استفاده از الکل و یا مواد مخدر:** غفلت شود. والدینی که مست یا نشئه هستند، نمی‌توانند از کودکان مراقبت کنند، تصمیمات درستی بگیرند یا اینکه افکار خطرناک خود را مهار کنند. سوء استفاده از مواد مخدر معمولاً به آسانی به سوء استفاده جسمی تبدیل می‌شود.
- **و یا دیگر بیماری‌های bipolar disorder والدینی که دچار افسردگی، اضطراب، اختلال دو قطبی (بیماری روانی معالجه نشده:** روانی هستند نمی‌توانند به آسانی از خود مراقبت کنند چه برسد به فرزندان. والدینی که از بیماری یا تروما روانی رنج می‌برند ممکن است از کودکان دوری جویند یا اینکه بدون دلیل عصبانی شوند. درمان والدین یعنی مراقبت بهتر از کودکان.
- **بیشتر والدین هرگز مهارت‌های لازم برای آموزش و پرورش کودکان را یاد نداشتن مهارت‌های لازم برای بزرگ کردن کودکان:** نمی‌گیرند. مثلاً والدینی که خود نوجوان هستند ممکن است انتظارات غیرواقعی از کودکان داشته باشند یا اینکه ندانند بچه‌های کوچک تا چه حد نیازمند مراقبت هستند. والدینی که خود در گذشته قربانی کودک آزاری بوده‌اند، تنها همین راه را برای بزرگ کردن (برای والدین، منابع مفیدی برای support groups‌های حمایت (کودکان بلد هستند. در چنین مواقعی، کلاس‌ها، درمان‌ها و گروه‌های یادگیری مهارت‌های لازم پرورش کودکان به شمار می‌روند.
- **تواند کار بسیار وقت گیر و دشواری باشد مخصوصاً اگر بدون حمایت دوستان و خویشان پرورش کودکان می استرس و عدم حمایت:** این کار را انجام دهید یا اینکه در روابط با شریک زندگی یا مسائل مالی دچار مشکل باشید. مراقبت از کودکی که دچار ناتوانی جسمی یا روانی است یا مشکلات رفتاری دارد، نیز دشوار است. مهم است که به حمایت لازم دسترسی داشته باشید که توانایی جسمی و روانی این را داشته باشید که از فرزندان مراقبت کنید.

شناسایی رفتار آزاردهنده در خودتان

آیا در مواقع فوق‌العاده مشاهده کردید که موقعیت خود شما را توصیف کند؟ گرچه این امر ممکن است دردناک باشد، ولی آیا شما احساس خشم یا ناامیدی می‌کنید و فکر می‌کنید چاره‌ای ندارید؟ پرورش کودکان می‌تواند یکی از چالش‌های زندگی باشد و ممکن است در خونسردترین افراد عصبانیت و ناامیدی ایجاد کند. اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که داد و فریاد زدن معمولی بوده است، ممکن است ندانید چگونه باید کودکان را بزرگ کنید.

دانستن اینکه شما مشکلی دارید، بزرگ‌ترین قدم برای درخواست کمک می‌باشد. اگر شما در محیط آزاردهنده‌ای بزرگ شده‌اید، تشخیص مشکل می‌تواند بسیار دشوار باشد. کودکان دنیایی را که در زندگی می‌کنند به عنوان دنیای معمولی می‌شناسند. ممکن است در خانواده شما معمولی بوده باشد که بی دلیل سیلی بخورید یا اینکه هل بخورید یا اینکه مادران آنقدر مست بوده که نتواند شام درست کند. ارزش بخوانند. شاید برایتان معمولی بوده است که مشاهده‌و یا بی «دست و پا چلفتی» شاید معمولی بوده است که والدین شما را احمق، کنید که پدرتان مادران را می‌زند.

ما به عنوان بزرگسال، می‌توانیم به گذشته بیاندیشیم و ببینیم که چه رفتاری طبیعی و چه رفتاری آزاردهنده بوده است. قسمت فوق این مقاله را مطالعه کنید که با انواع کودک آزاری و علائم اخطار آشنا شوید. آیا هیچ کدام از آنها برایتان آشناست؟ آیا در کودکی آن را تجربه کرده‌اید؟ موارد زیر علائم آن است که احتمالاً رفتار شما از خط قرمز عبور کرده است.

از کجا بدانم که از خط قرمز عبور کرده‌ام؟

- **شروع‌تر شده‌تر و محکم‌ها محکم‌شروع کردید آرام به باسن کودک بزنید ولی کم کم ضربه توانید خشم خود را کنترل کنید. نمی:** کردید کودک را تکان دهید ولی در نهایت پرتش کردید. اگر می‌بینید که بلندتر و بلندتر داد می‌زنید و نمی‌توانید جلوی خود را بگیرید.
- **شاید آنقدر احساس ضعف و خستگی کنید که نخواهید با اید. کنید که از نظر روانی از کودک خود فاصله گرفته احساس می:** فرزندان کاری داشته باشید. با وجود گذشت زمان، فقط می‌خواهید تنها باشید و کودکان ساکت باشد.
- **گرچه همه والدین برای انجام کارهای مختلف کودکان تقلا رسد. فراهم کردن نیازهای روزانه کودکان غیر ممکن به نظر می:** می‌کنند، از لباس نشان کردن تا غذا دادن و مدرسه فرستادن، ولی اگر شما دائماً احساس می‌کنید که از عهده‌اش بر نمی‌آید، نشانه این است که احتمالاً مشکلی در کار هست.
- **کنند اعتراض کنید. اما به دقت ملاحظه کنید که دلایلتان آسان است که به کسانی که ابراز نگرانی می‌اند. دیگران ابراز نگرانی کرده:** چیست. آیا آن شخص کسی است که برایش احترام قائل هستید و به او اعتماد می‌کنید؟ به یاد داشته باشید که انکار، واکنش غیرمعمولی نیست.

شکستن چرخه کودک آزاری

اگر در گذشته کودک آزاری را تجربه کرده‌اید، بزرگ کردن فرزندان خودتان ممکن است احساسات و خاطرات فرونشانده شده شما را تحریک کند. این ممکن است در زمان تولد کودک و یا رسیدن او به سنی باشد که شما در آن سوء استفاده را تجربه کرده‌اید. ممکن است شوکه شوید و یا دچار عصبانیت شدید شوید. ممکن است احساس کنید که نمی‌توانید آن را کنترل کنید. ولی شما می‌توانید راه‌هایی برای مدیریت احساسات خود و شکستن چرخه رفتار گذشته بیاموزید.

به خاطر داشته باشید که شما برای کودکان مهم‌ترین فرد هستید. ارزش این را دارد که رفتار خود را تغییر دهید و بدانید که در این امر تنها نیستید. کمک و حمایت در دسترس شماست.

راهنمایی برای تغییر واکنش شما

- داشتن انتظارات واقع‌بینانه از اینکه کودکان در چه یاد بگیرید که چه کاری برای چه گروه سنی مناسب است و چه کاری نیست. سنی از چه کاری برمی‌آیند به شما کمک می‌کند که از رفتار طبیعی کودکان ناامید و عصبانی نشوید. مثلاً کودکان تازه متولد شده در طول شب بیدار می‌شوند و کودکان تازه براه افتاده نمی‌توانند برای مدتی طولانی ساکت در جایی بنشینند.
- درحالی که یاد گرفتن کنترل کردن احساسات بسیار مهم است، شما همچنین می‌توانید برای پرورش کودکان مهارت‌های تازه نیاز دارید یاد بگیرید چه چطور باید برخورد کنید. یاد بگیرید که برای تنبیه کودک خود باید چکار کنید و چگونه خط قرمز رفتار آنها را می‌توانید به آنها آموزش دهید. برای کسب چنین اطلاعاتی می‌توانید از کلاسها، کتابها و سمینارهای والدین استفاده کنید. به علاوه می‌توانید از دیگر والدین کمک و راهنمایی بخواهید.
- توانید از پس کنید نمی‌شوید یا اینکه احساس می‌کنید و حمایت نمی‌اگر شما به اندازه کافی استراحت نمی‌مراقب خودتان باشید. مشکلات برآید، آسان‌تر خشمگین می‌شوید. کم‌خوابی (که در والدین کودکان کم‌سال متداول است) به بدخلقی و زودرنجی می‌افزاید و این دقیقاً همان چیزی است که شما سعی دارید از آن دوری کنید.
- شکستن چرخه آزار ممکن است بسیار دشوار باشد مخصوصاً اگر روند سوء استفاده عمیقاً شکل گرفته از روانشناسان کمک بگیرید. است. اگر می‌بینید که هرچه تلاش می‌کنید موفق نمی‌شوید وقت آن است که از دیگران کمک بگیرید چه جلسه گفتگو با روانشناس باشد، چه کلاس‌های برای والدین و چه مداخله‌های دیگر. کودکان در آینده از شما تشکر خواهند کرد.
- اولین قدم برای کنترل احساسات این است که بدانید این احساسات وجود دارند. اگر یاد بگیرید که احساسات خود را کنترل کنید. در کودکی تحت سوء استفاده قرار گرفته‌اید ممکن است فهم طیف وسیعی از احساسات برایتان مشکل باشد. احتمال دارد در کودکی مجبور بوده‌اید احساسات خود را انکار کنید یا فرو بنشانید. اکنون ممکن است آنها بدون کنترل شما فوراً بیرون بیایند.

کمک به کودک تحت سوء استفاده یا غفلت

کودکی تحت سوء استفاده یا غفلت است چه کار باید بکنید؟ چطور باید سر صحبت را با او باز کنید؟ اگر کودکی کنید که اگر فکر می‌کنید این مشکل نزد شما آمد چطور؟ طبیعی است که گیج شوید و ندانید چطور برخورد کنید. کودک آزاری مسئله دشواری است و صحبت با او می‌کند در مورد آن مشکل

به یاد داشته باشید که شما توانایی آن را دارید که موجب تغییرات بسیاری در زندگی کودک تحت آزار شوید مخصوصاً اگر سوء استفاده را به زودی متوقف کنید. در زمان صحبت با کودک تحت آزار، بهترین کار دلداری آرام و حمایت بی‌قید و شرط است. اگر نمی‌دانید چه بگویید بگذارید که رفتارشان گوینده باشد. به یاد داشته باشید که حرف زدن در مورد سوء استفاده ممکن است برای کودک بسیار دشوار باشد. مسئولیت شماست که او را دلداری دهید و هر کمکی از دستتان بر می‌آید دریغ نکنید.

راهنمایی برای صحبت با کودک تحت آزار

- ای مثل کودک آزاری معمولاً انکار است. ولی اگر واکنش متداول شنیدن خبر تکان دهنده انکار نکنید و آرامش خود را حفظ کنید. این امر را انکار کنید و یا شوکه شوید و دل زدگی خود را ابراز کنید، احتمال دارد کودک را از ادامه حرف بازدارید. اگر چه ممکن است مشکل باشد ولی آرامش خود را حفظ کنید و دلداریش دهید.
- اش نکنید و سؤال‌هایی نپرسید که او را بگذارد که کودک با کلمات خود موضوع را شرح دهد. بازجویی سؤال و جواب نکنید. هدایت کند که جواب بخصوصی بدهند. سؤال‌ها ممکن است کودک را گیج کند و ادامه حرفش را مشکل‌تر کند.
- آشکار کردن اینکه کودک تحت آزار قرار دارد برای او بسیار مشکل است. به او به کودک اطمینان دهید که تقصیر او نیست. اطمینان دهید که شما مسئله را جدی می‌گیرید و اینکه کودک مقصر نیست.
- ممکن است فکر کنید که اگر مداخله کنید، امنیت شما و یا کودک در خطر خواهد بود. پس این کار تر است. امنیت از همه چیز مهم‌تر است. به عهده کسانی بگذارید که در این امر تجربه حرفه‌ای دارند. شاید بتوانید پس از مداخله اولیه حرفه‌ای‌ها، حمایت بیشتر فراهم کنید.

گزارش کودک آزاری به عنوان شخص گمنام

اگر فکر می‌کنید که کودکی تحت سوء استفاده قرار دارد، مهم است که برایش تقاضای کمک کنید. گزارش کودک آزاری شاید بسیار رسمی به نظر بیاید. بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند در زندگی دیگر خانواده‌ها مداخله نکنند.

فهم باورهای نادرست در مورد گزارش کودک آزاری شاید کمک کند که در صورت لزوم از اینکار دوری نجوئید.

- **نمی‌خواهم در زندگی خانوادگی دیگران مداخله کنم.** کودک آزاری ممکن است در طول زندگی وی اثرات پایداری داشته باشد، بر روی روابط و اعتماد به نفس اثر منفی بگذارد و بدتر از همه؛ کودکان بیشتری را در معرض خطر قرار دهد. پس کمک کنید که این چرخه سوء استفاده شکسته شود.
- **نمی‌خواهم زندگی کسی را از هم بپاشم.** اولیت اداره خدمات کودکان این است که کودک نزد خانواده بماند. گزارش کودک آزاری خود بخود به این معنا نیست که کودک از خانواده جدا خواهد شد، مگر اینکه کودک واقعاً تحت خطر باشد. ممکن است در جدا خواهد شد. گزارش قرار دهد. ی کمک کنید. مرحله اول منابعی از قبیل حمایت از خانواده از جمله کلاس‌ها برای والدین، ادامه حرف‌گ طبیعی است که گنج شوید و ندادگیری مدیریت عصبانیت به آنها ارائه شود. گزارش
- **می‌فهمند که من کودک آزاری را گزارش کردم.** گزارش به عنوان شخص گمنام انجام می‌گیرد. در بیشتر شهرها، برای گزارش کودک آزاری نیازی نیست نام خود را اعلام کنید. فرد کودک آزار نخواهد فهمید که چه کسی آن را گزارش کرده است.
- **گزارش من چیزی را عوض نمی‌کند.** اگر احساس می‌کنید که مشکلی در کار است، بهتر است کاری بکنید. به این ضرب‌المثل. حتی اگر تصویر کلی برایتان واضح نیست، دیگران هم ممکن است متوجه «بهتر است امن باشید تا متاسف» انگلیسی فکر کنید که چیزهایی شده باشند و مقامات خواهند توانست روند کودک آزاری را تشخیص دهند. در غیر این صورت از کودک آزاری جلوگیری نخواهد شد.

در زمان گزارش کودک آزاری

گزارش کودک آزاری ممکن است باعث ایجاد تردید و یا دیگر احساسات منفی شود. شاید از خود بپرسید که آیا کار درستی را انجام می‌دهید یا شک کنید که مقامات برای آن اهمیتی قائل شوند. این چند راهنمایی را در مورد ایجاد ارتباط موثر مد نظر بگیرید:

- بگویید: «کنندوالدین لباس مناسب تن کودک نمی‌» مثلاً به جای اینکه بگویید: **توانید جزئیات را گزارش کنید. تا جایی که می‌** لرزید و ناراحت بود. دیدم که می‌من در هفته گذشته سه بار دیدم که گرچه درجه هوا زیر صفر بود، بدون ژاکت و کلاه بیرون می‌ در عین حال به یاد داشته باشید که وظیفه شما نیست که ثابت کنید کودک تحت سوء «خواست برود داخل. رسید که می‌به نظر می‌ استفاده یا غفلت قرار دارد. اگر تنها مظنون هستید، آن را هم گزارش کنید.
- به علت قوانین حفاظت از حریم شخصی در آمریکا، اگر شما بارپرس رسمی نباشید، بدانید که شاید نتیجه کار برایتان آشکار نباشد. اداره خدمات کودکان شما را از نتیجه تحقیق باخبر نمی‌کند. خانواده هم ممکن است اعلام نکند که به آن دستور داده شده از خدمات اجتماعی استفاده کند. این به آن معنا نیست که هیچ کاری انجام نشده است.
- هر گزارش کودک آزاری تصویری است از آنچه در خانه اگر در آینده دوباره حوادثی را مشاهده کردید، دوباره آن را گزارش کنید. آنها انجام می‌گیرد. هر چه اطلاعات بیشتر باشد، احتمال مراقبت بهتر از کودک بالا می‌رود.

گزارش کودک آزاری در خانه خودتان یا در زمان محاکمه برای تعیین سرپرستی کودکان

گزارش کودک آزاری در خانه شما و یا مظنون بودن به کودک آزاری در زمان محاکمه برای تعیین سرپرستی از آنها، چالش‌ها و مشکلات خود را به دنبال دارد. شاید بترسید که اگر چیزی بگویید، شخص آزار دهنده ممکن است با شما و کودکان‌تان هم همانطور رفتار کند که با کودک تحت آزار. شاید بترسید که شخص آزار دهنده بتواند شواهد را پنهان کند و یا شما را عامل کودک آزاری معرفی کند. شاید از نظر فرهنگی نتوانید از او جدا شوید. این احساس شرم و انزوا را در شما تشدید می‌کند. شاید بترسید که کودکان از شما گرفته شوند.

تنها این کار را نکنید

خشونت خانگی تنها به معنای چشم‌های کبود شده نیست. سوء استفاده روانی و تهدید شما و فرزندان‌تان هم نوعی سوء استفاده است که شخص آزار دهنده برای تحکیم قدرت و کنترل خود اعمال می‌کند. ترس از دست دادن حق سرپرستی کودکان، برای زنان و مردان تحت خشونت بسیار دشوار است. اتهامات کودک آزاری در جریان طلاق و یا در طی محاکمه برای تعیین سرپرستی کودکان، به دقت بررسی می‌شود که اطمینان حاصل شود انگیزه آن انتقام جویی نیست. ولی اگر شخص آزار دهنده برای دنیای خارج، فرد قابل احترام، خوش لباس و خوش صحبت به نظر می‌آید، ممکن است احساس کنید که کسی حرف شما را جدی نمی‌گیرد. از همه بدتر اگر اتهامات شما ثابت نشود، شاید سرپرستی کودکان به فرد آزار دهنده داده شود.

بنابراین، اگر قصد جدایی دارید یا اینکه جدا شده‌اید و در مبارزه برای گرفتن حق سرپرستی کودکان هستید، ضروری است که درخواست

حمایت و مشاوره حقوقی کنید. سازمان های خشونت خانگی به شما کمک می کنند با منابع قانونی در ناحیه خود آشنا شوید و ممکن است بتوانند برای شما وکیل بگیرند که در جلسات دادگاه حاضر شود و به شما کمک کند. سازمان های خشونت خانگی می توانند به شما کمک کنند برای ایمنی خود را برای خود و فرزندان برنامه ریزی کنید. در آمریکا همچنین می توانند کمک کنند که در صورت لزوم با اداره خدمات کودکان تماس بگیرید.

راهنمایی برای گزارش کودک آزاری در خانواده خودتان یا در موارد مربوط به سرپرستی کودکان

۱- اندنگذارید احساسات طرز برخوردتان را دیکته کنند. با افرادی که برای بررسی مورد شما تعیین شده آرامش خود را حفظ کنید. -۱
(مثل کارکنان اداره خدمات کودکان، پلیس یا غیره) درد دل نکنید.

۲- از این به بعد، همه چیز را مستند کنید از جمله تاریخ، زمان و مکان. کلیه اسناد همه افرادی را که در مورد همه چیز را مستند کنید. -۲
شود. اگر کسی در، افسران پلیس و معلمان می کودک آزاری نظری دارند، نگه دارید. این شامل روانشناس، روانپزشک و دیگر پزشکان مقام حرفه ای اظهار داشت که به کودک آزاری مظنون است، از وی بخواهید که ظن خود را کتباً مستند کند، تا جای ممکن در یک شهادتنامه رسمی. کپی اسناد کلیه افراد حرفه ای را در مورد سوء استفاده از فرزندان نگه دارید.

۳- اگر میسر است به مرکز ارزیابی کودکان مراجعه کنید. روانپزشک بخواهید که کودکان را معاینه کنند. از پزشک و -۳

با افسران پلیس در مورد آغاز تحقیق درباره سوء استفاده از کودکان صحبت کنید. هر باور معقول در پرونده بازرسی را باز کنید. -۴
مورد سوء استفاده و غفلت را به پلیس گزارش کنید. اگر در گذشته از ترس، اتهامات خود را گزارش نکرده اید، این را با پلیس نیز در میان بگذارید. اگر در گذشته کودک آزاری را گزارش کرده اید، به پلیس بگویید که سعی دارید از سوء استفاده مجدد جلوگیری کنید.

۵- اگر کودک آزاری امر جنایی نیست، با اداره خدمات کودکان تماس بگیرید که تحقیق در با اداره خدمات کودکان تماس بگیرید. -۵
مورد اتهامات کودک آزاری را آغاز کنند.

۶- وکیل بگیرید و محاکمه را برای دریافت حق سرپرستی کامل از کودکان شروع کنید که حق سرپرستی همسر آزار وکیل بگیرید. -۶
دهنده شما از او گرفته شود.