

تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان (قسمت سوم)

تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان

قسمت سوم

ترجمه و تألیف از «خانه امن»

منبع: وبسایت دفتر سلامت زنان، وزارت سلامت و خدمت انسانی ایالات متحده آمریکا

چگونه می‌توانم به بازیابی کودکانم پس از مشاهده یا تجربه خشونت خانگی کمک کنم؟

شما می‌توانید برای کمک به کودکان خود پس از این که قربانی مشاهده یا تجربه خشونت خانگی شده‌اند، بدین شکل یاری برسانید:

- **به آن‌ها کمک کنید تا احساس امنیت کنند:** کودکانی که خشونت خانگی را تجربه یا مشاهده می‌کنند، نیاز دارند تا پس از آن به احساس امنیت دست یابند. این نکته را در نظر بگیرید که در برخی موارد، ترک روابط پرآزار می‌تواند به سلامت جسم و روان کودک شما کمک کند. برای او درباره اهمیت روابط سالم و بدون آزار در زندگی توضیح دهید.
- **با آن‌ها درباره ترس‌هایشان صحبت کنید:** بگذارید بدانند آن چه رخ داده، تقصیر آن‌ها یا شما نیست. درباره این که چگونه با کودکانتان در این باره صحبت کنید و به آن‌ها گوش بدهید، بیشتر بیاموزید.
- **با کودکانتان درباره روابط سالم صحبت کنید:** با صحبت کردن درباره این که روابط سالم و ناسالم چه روابطی هستند، اجازه دهید تا کودکان از تجربه آزاردهنده‌ای که داشته، بیاموزد.
- **با کودکان درباره خط قرمزها حرف بزنید:** به کودکانتان بیاموزید که هیچ کس حق لمس آن‌ها یا انجام کاری را که موجب شود، احساس ناراحتی کنند، ندارد. این افراد می‌توانند اعضای خانواده، معلم، مربیان یا تمام کسانی باشند که در برابر کودک شما دارای قدرت و مسئولیت هستند. هم‌چنین، به کودک خود آموزش دهید که او نیز حق لمس بدن افراد دیگر را ندارد و اگر کسی از آن‌ها بخواهد که این کار را نکنند، باید به انجام آن کار پایان دهند.
- **به آن‌ها کمک کنید تا از یک نظام حمایتی قابل اعتماد برخوردار شوند:** به علاوه والدین، شخص حامی می‌تواند یک مشاور مدرسه، یک درمان‌گر، یا شخص بزرگسال دیگری باشد که می‌تواند به کودک شما، خدمات حمایتی ارائه دهد. درمان شناختی رفتاری یا CBT یکی دیگر از راهکارهایی است که برای حمایت از کودکانی که دچار اضطراب پس از تروما هستند، به کار گرفته شده و مفید واقع می‌شود. در طی این درمان، درمان‌گر به کودک شما کمک می‌کند تا افکار منفی‌اش را به افکار مثبت بدل کند. وی هم‌چنین می‌تواند به کودک شما در مواجهه با هراس و اضطراب نیز یاری برساند.

برای دریافت چنین خدماتی، باید است از روانشناسان و درمان‌گرانی بهره بگیرید که برای درمان کودکان، آموزش خاص و مناسب را دیده‌اند. بسیاری از این درمان‌گران و سازمان‌هایی که خدمات مرتبط ارائه می‌دهند، دارای خدمات گروه-درمانی مختص کودکان نیز هستند. این گروه‌ها به کودکان می‌آموزند که در تجربه چنین خشونتی، تنها نیستند و می‌توانند در محیطی به دور از قضاوت، با این تجربیات مواجه شده و از آن گذر کنند...