

# تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان (قسمت چهارم و پایانی)

## تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان

### قسمت چهارم و پایانی

ترجمه و تألیف از «خانه امن»

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

### آیا بهتر است در یک رابطه خشن بمانم یا این که فرزندانم را در محیطی بدون خشونت و به تنهایی بزرگ کنم؟

کودکان در یک محیط امن، باثبات و مملو از عشق، بهتر رشد می کنند. چه با یک والد یا با دو والد. ممکن است فکر کنید که اگر کودکان شما، خشونتی را که در خانه اتفاق می افتد، نبینند، احتمالاً تحت تأثیرات منفی آن نیز قرار نخواهند گرفت. اما آن‌ها ممکن است صدای فریاد یا ضرب و شتم را بشنوند و این به همان میزان، تأثیرات منفی بر آن‌ها به جای می گذارد. آن‌ها هم چنین ترس و تنش را به خوبی حس می کنند. حتی اگر آن‌ها، خشونتی را که شما متحمل می شوید، به چشم نبینند، اما هم چنان در معرض تأثیرات منفی آن قرار دارند. خشونتی که می دانند جریان دارد.

اگر تصمیم به ترک رابطه خشونت آمیز بگیرید، به کودکانتان کمک می کنید تا بیشتر احساس امنیت کنند و احتمال این که در آینده، مورد خشونت واقع شوند و آن را بپذیرند نیز کاهش خواهد یافت. اگر این تصمیم را بگیرید، راه حل های بسیاری وجود دارد تا بتوانید پس از ترک این رابطه، از خود و کودکانتان حمایت کنید.

### اگر هم اکنون امکان یا آمادگی ترک رابطه خشن را ندارم، چطور می توانم به امنیت خودم و فرزندانم کمک کنم؟

امنیت شما و فرزندانتان، اولویت های اساسی و مهمی هستند. اگر هم اکنون امکان یا آمادگی ترک شخص آزارگر را ندارید، گام هایی هست که می توانید به هدف افزایش امنیت خود و کودکانتان بردارید. از قبیل:

- داشتن یک نقشه برای این که چگونه می توانید امنیت خود و فرزندانتان را در هنگام بروز خشونت افزایش دهید. در جریان گذاشتن بزرگسالانی که کودکان به آن‌ها اطمینان دارند و شناسایی جاهایی که به وقت بروز خشونت می توانید به آنجا بروید و غیره از جمله چنین نقشه های از پیش طراحی شده ای هستند.
- با کودکانتان حرف بزنید و برای آن‌ها توضیح دهید که خشونت چیست، چگونه اتفاق می افتد و چرا چیز خوبی نیست و باید با آن مقابله کرد.
- با فردی از نزدیکان خود که به وی اعتماد دارید، درباره این که در هنگام خشونت چه کار می توانید کنید، صحبت کنید.

اگر قصد ترک یک رابطه آزارگر را دارید، شاید بهتر است از قبل درباره آن با کودکانتان و جلوی آن‌ها صحبت نکنید. چرا که کودکان کمتر از بزرگسالان، قابلیت نگهداری یک راز را نزد بزرگسال دیگری دارند. یکی از دوستان یا آشنایان مورد اعتماد خود را از زمانی که قصد دارید، رابطه پرخشونت را ترک کنید، آگاه کنید. امنیت جسمی شما و کودکانتان بسیار مهم تر از این است که زمان دقیق ترک رابطه را به آن‌ها از پیش بگویید.