

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 حل‌های 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، اولویت‌های اساسی و مهمی هستند. اگر هم اکنون امکان یا آمادگی ترک شخص آزارگر را ندارید، گام‌هایی 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 نقشه‌های از پیش طراحی شده‌ای 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 مهم‌تر از این است که زمان دقیق ترک رابطه را به آن‌ها از پیش بگویید.

تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان (قسمت سوم)

تأثیرات خشونت خانگی بر کودکان

قسمت سوم

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

چگونه می‌توانیم به بازیابی کودکان پس از مشاهده یا تجربه خشونت خانگی کمک کنیم؟

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 کودکان در این باره صحبت کنید و به آن‌ها گوش بدهید، بیشتر بیاموزید.
- **با کودکان 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 کودکان بیاموزید که هیچ کس حق لمس آن‌ها یا انجام کاری را که موجب شود، احساس ناراحتی کنند، ندارد. این افراد می‌توانند اعضای خانواده، معلمان، 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...