

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 انسان های بد کودکانشان را آزار می‌باور نادرست دوم:

کنند، مسئله همیشه به این آسانی نیست. همه سوء‌گرچه آسان است که بگوییم تنها انسان های 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.

زنند. 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 می‌گذارند. 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. 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 فوق مواردی 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 مادرتان 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 مادرتان 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 می اند. 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 در مورد آن مشکل‌ساز می‌گردد.

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 حرف گ طبیعی است که گیج 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 ضرب المثل. 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 فرزندانان 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. -
(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. -
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 -

۴- با افسران پلیس در مورد آغاز تحقیق درباره سوء استفاده از کودکان صحبت کنید. هر باور معقول در پرونده بازرسی را باز کنید. -
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. -
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. -
دهنده شما از او گرفته شود.

کودکان و طلاق: کمک به کودکان برای کنار آمدن با طلاق و جدایی والدین



Helpguide عکس:

ترجمه: اهورا افشار

طلاق برای کودکان می تواند پرتنش، غم انگیز و گیج کننده باشد. در هر سنی، ممکن است کودکان از جدایی مادر و پدر احساس ناآرامی

یا عصبانیت کنند. به عنوان والدین شما می‌توانید از ناراحتی کودکان از روند طلاق و اثراتش روی آنها بکاهید. کمک به فرزندان برای کنار آمدن با طلاق والدین یعنی به وجود آوردن محیط باثبات در خانه و رسیدگی به نیازهای آنها از راه دلداری دادن و تشویقشان به مثبت فکر کردن. این روند بدون فراز و نشیب نخواهد بود ولی این راهنمایی‌ها می‌تواند برای کمک به فرزندان مفید باشد.

کمک به کودکان برای کنار آمدن با طلاق: حمایت از کودکان در طی روند طلاق

به عنوان پدر یا مادر طبیعی است که مطمئن نباشید که بهترین راه برای حمایت از فرزندان در طول روند طلاق و جدایی چیست. این شاید مسئله‌ای باشد که قبلاً در رابطه با آن تجربه‌ای نداشته‌اید. ولی این امکان وجود دارد که با موفقیت این مدت زمان مغشوش را پشت سر گذارید و در عین حال به فرزندان هم کمک کنید که احساس اعتماد به نفس و اقتدار کنند و بدانند هنوز دوستشان دارید.

راه‌های بسیاری وجود دارد که کمک کنید فرزندان به جدایی و طلاق عادت کنند. صبر، دلداری و تمایل به گوش کردن به حرف‌های روزانه که کودکان به دهند. با ایجاد برنامه‌تواند تنش این جریان را کم کند در زمانی که کودکان خود را با شرایط جدید وفق می‌آنها می‌طور متداول استفاده می‌کنند به آنها یادآوری می‌کنید که می‌توانند به ثبات رابطه با شما و مراقبت شما از آنها اعتماد کنند. همچنین اگر بتوانید با همسر سابقتان روابط دوستانه را حفظ کنید به فرزندان کمک می‌کنید که از استرسی که مشاهده دعوی والدین در آنها ایجاد می‌کند، دوری کنند. دوران تغییر نمی‌تواند بدون سختی باشد ولی شما می‌توانید با اولویت دادن به رفاه فرزندان از رنج آنها بکاهید.

انتظارات کودکان از والدین - «خواهم از پدر و مادر چه می‌»

- از هر دوی شما می‌خواهم که در زندگی من حضور داشته باشید. نامه بنویسید، تلفن کنید و سؤال‌های زیادی بپرسید. اگر از زندگی من که برای شما مهم نیستم و دوستم ندارید. خارج شوید، به نظرم می‌آید
- دعوا نکنید و سعی کنید با هم کنار بیایید. تلاش کنید در موارد مربوط به من با هم توافق داشته باشید. وقتی سر من با هم جر و بحث می‌کنید، فکر می‌کنم که تفصیر من است و احساس گناه می‌کنم.
- می‌خواهم هر دوی شما را دوست داشته باشم و با شما باشم. از من حمایت کنید و وقتی را که با شما می‌گذرانم محترم بشمارید. اگر به هم حسادت کنید یا ناراحت شوید، من فکر می‌کنم که باید از یکی از والدین طرفداری کنم و دیگری را کمتر دوست داشته باشم.
- مستقیم با همدیگر ارتباط برقرار کنید که من میانجی و پیام‌آور بین شما نباشم.
- در گفتگو درباره دیگری از وی خوب بگویید یا اینکه هیچ چیز نگویند. اگر از دیگری بدگویی کنید من فکر می‌کنم که می‌بایست طرف شما را بگیرم.
- به یاد داشته باشید که من می‌خواهم هر دوی شما در زندگی من دخیل باشید. باید هم پدر و هم مادر مرا بزرگ کنند، به من درس زندگی یاد دهند و در حل مشکلاتم به من کمک کنند. (منبع: دانشگاه میزوری)

کمک به کودکان در زمان طلاق: به آنها چه بگوییم

وقتی زمان آن رسید که با فرزندان در مورد طلاق حرف بزنید، خیلی از والدین نمی‌دانند چه بگویند. قبل از اینکه شروع کنید، حرف‌هایی را که می‌خواهید به کودکان بزنید آماده کنید. این به هر دوی شما کمک می‌کند گفتگوی راحت‌تری داشته باشید. اگر انتظار دارید فرزندان از شما سؤال‌های دشواری بپرسند، از قبل حاضر باشید که جوابشان را بدهید. این به شما کمک می‌کند که جواب‌هایتان برای کودکان قابل فهم باشد.

چه بگوییم و چگونه بگوییم.

گرچه ممکن است این مشکل باشد، ولی سعی کنید خود را جای کودکان بگذارید و با آنها هم دلی کنید. مهمترین مسائل را در آغاز مطرح کنید. با آنها با صراحت صحبت کنید و در عین حال مناسب با سن و سال آنها عمل کنید.

- راست بگویید. فرزندان حق این را دارند که بدانند چرا شما و همسران از هم طلاق می‌گیرید. ولی جواب‌های طولانی و پیچیده بیشتر شاید لازم باشد به آنها یادآوری «آییم. ما دیگر با هم کنار نمی‌» کند. ساده و بی‌غل و غش حرف بزنید. مثلاً بگویید آنها را سردرگم می‌کنید که گرچه گاهی والدین و فرزندان با هم کنار نمی‌آیند، ولی والدین و کودکان از هم جدا نمی‌شوند و همواره همدیگر را دوست می‌دارند.
- گرچه ممکن است ساده به نظر بیاید، ولی اینکه فرزندان بدانند که مهر و محبت شما برای آنها تغییری نکرده «دوست دارم» بگویید است، بسیار مهمی است. به آنها بگویید که همچنان به آنها کمک خواهید کرد، از آماده کردن صبحانه گرفته تا کمک برای انجام تکالیف مدرسه.
- به آنها بگویید چه چیزهایی تغییر خواهد کرد. قبل از اینکه از شما سؤال کنند چه تحولاتی در زندگی شان ایجاد خواهد شد، به آنها بگویید که دقیقاً چه تغییراتی را تجربه خواهند کرد و چه چیزهایی یکسان خواهند ماند. به آنها بگویید که همواره برای حل مشکلات با آنها همکاری خواهید کرد.

همدیگر را سرزنش نکنید.

مهم است که با کودکان رو راست باشید. در عین حال از دیگری به آنها شکایت نکنید و از هم ایراد نگیرید. این ممکن است امر بسیار مشکلی باشد مخصوصاً اگر حوادث دردناکی را تجربه کرده‌اید (مثل خیانت همسر) ولی با درایت و ملاحظه خواهید توانست از انتقاد از دیگری جلوی فرزندان اجتناب کنید.

- در مقابل کودکان، با همسر سابق توافق داشته باشید. تا جایی که ممکن است از قبل با هم هماهنگی کنید که دلیل جدایی و طلاقتان را چگونه توضیح خواهید داد و از آن منحرف نشوید.
- برای گفتگو برنامه ریزی کنید. قبل از اینکه محل اقامت شما و همسران عوض شود با فرزندان صحبت کنید. تا جای ممکن در حضور همسران با فرزندان در این باره حرف بزنید.
- مواظب طرز برخورد خود باشید و جلوی کودکان و در زمان توضیح دادن دلایل جدایی، با همسران با احترام رفتار کنید.

تا چه حد باید توضیح دهیم؟

باید از قبل تصمیم بگیرید تا چه حد می‌بایست دلایل طلاق یا جدایی را برای کودکان توضیح دهید، مخصوصاً در مراحل ابتدایی آن. درباره اینکه اطلاعات تا چه روی آنها اثر خواهد گذاشت فکر کنید.

- سن آنها را در نظر بگیرید. به طور کلی، کودکان کوچکتر جزئیات کمتری لازم دارند و توضیح علت جدایی باید ساده باشد. نوجوانان به اطلاعات بیشتری نیاز دارند.
- درباره اینکه زندگی آنها تا چه حد تحت تاثیر قرار می‌گیرد صحبت کنید. اگر مدرسه یا فعالیت‌های فرا درسی آنها عوض خواهد شد، این را باید به آنها توضیح دهید ولی آنقدر جزئیات به آنها ارائه ندهید که گیج شوند.
- رو راست باشید. جدا از اینکه چه اطلاعاتی را در اختیار فرزندان قرار خواهید داد، به یاد داشته باشید که مهمتر از همه این است که صادق و راستگو باشید.

کمک به کودکان در زمان طلاق: به حرفشان گوش کنید و دلداریشان دهید

به فرزندان کمک کنید که احساسات خود را بیان کنند. بدون موضع‌گیری و دفاع از خویشان به حرفشان گوش کنید. دلداری‌شان دهید که نباید بترسند. سوء تفاهم را برطرف کنید و مهر و محبت بی‌شرط و شروطتان را به آنها نشان دهید. مهمتر از همه این است که کودکان بدانند که مقصر طلاق شما نیستند.

به کودکان کمک کنید که احساسات خود را بیان کنند.

برای کودکان طلاق می‌تواند به معنی از دست دادن پدر یا مادر و یا طرز زندگی باشد. این حس از دست دادن می‌تواند به اندازه فوت یکی از اعضای خانواده برای آنها دردناک باشد. به آنها کمک کنید که سوگواری کنند و به شرایط جدید زندگی عادت کنند. این از راه درک احساسات آنها میسر می‌شود.

- حرفشان را گوش دهید. فرزندان را تشویق کنید که احساسات خود را با شما در میان بگذارند و واقعاً به حرفشان گوش کنید. شاید احساس غم، ناامیدی و حس از دست دادن چیزی را داشته باشند که به ذهن شما خطور نمی‌کند.
- کمک کنید که کلمات تشریح‌کننده احساسات خود را پیدا کنند. طبیعی است که کودکان در بیان احساسات خود مشکل داشته باشند. به آنها کمک کنید که حال خود را بدانند و تشویقشان کنید که با شما حرف بزنند.
- بگذارید رو راست باشند. ممکن است کودکان نخواهند احساسات واقعی خود را با شما در میان بگذارند از ترس اینکه شما رنجیده شود. به آنها بگویید که می‌توانند با شما رو راست باشند. اگر نتوانند با شما صادقانه حرف بزنند، کنار آمدن با این احساسات بر آنها مشکل‌تر خواهد بود.
- احساسات آنها را محترم بشمرید. شاید نتوانید مشکلاتشان را حل کنید یا اینکه غمشان را مبدل به شادی کنید. ولی مهم است که به آنها بگویید که حرف و احساسشان را درک می‌کنید و آنها را جدی می‌گیرید. به این ترتیب بیشتر اعتماد آنها به شما جلب می‌شود.

سوء تفاهم را برطرف کنید.

بسیاری از کودکان فکر می‌کنند که مقصر طلاق والدین هستند. به یاد می‌آورند که با پدر یا مادر جر و بحث کرده‌اند، نمره بد گرفتند، یا اینکه گاهی دچار مشکل شده‌اند. شما می‌توانید کمک کنید که از تصورات نادرست رها شوند.

- دلیل واقعی طلاق را صادقانه با آنها در میان بگذارید. تکرار کنید که چرا تصمیم گرفتید از هم جدا شوید. گاهی شنیدن علت واقعی جدایی به آنها کمک می‌کند.

- صبور باشید. شاید به نظر بیاید که کودکان یک روز ماجرا را می‌فهمند و روز بعد برای آنها سؤال‌های دیگری پیش می‌آید. در مورد سردرگمی فرزندان صبور باشید.
- آنها را دلداری دهید. تا جایی که لازم است به فرزندان یادآوری کنید که هر دو والدین دوستان دارند و اینکه مسئولیت طلاق بر دوش آنها نیست.

دوستان بدارید و دلداری‌شان دهید.

کودکان وقتی که از مهر و محبت و حمایت لازم برخوردار هستند توانایی عظیمی برای کنار آمدن با مشکلات دارند. رفتار شما، گفتار شما و توانایی شما برای رفتار مناسب و منسجم، به آنها کمک می‌کند که بدانند محبت شما برای آنها تغییری نکرده است.

- هر دو والدین در زندگی فرزندان حضور خواهند داشت. به کودکان بگویید گرچه شرایط محیط خانواده عوض خواهد شد، آنها با هر دو والدین رابطه سالم عاطفی و مبنی بر مهر و محبت خواهند داشت.
- همه چیز درست خواهد شد. به کودکان بگویید که گرچه کار آسانی نیست ولی همه چیز به خوبی تمام خواهد شد. دانستن اینکه همه چیز درست خواهد شد به کودکان این انگیزه را می‌دهد که سعی کنند با شرایط تازه کنار بیایند.
- نزدیک باشید. آنها را در آغوش بگیرید و نوازششان کنید. یا اینکه نزدیک آنها بنشینید. نزدیکی فیزیکی به کودکان دلداری می‌دهد که محبت شما از بین نمی‌رود.
- رو راست باشید. وقتی کودکان نگرانی‌ها یا مسائل خود را مطرح می‌کنند، صادقانه جواب بدهید. اگر جواب سؤالشان را نمی‌دانید با ملایمت بگویید که هنوز نمی‌دانید ولی جواب آن را به زودی خواهید یافت و اینکه همه چیز درست خواهد شد.

ساختار برای زندگی کودکان کمک به کودکان در زمان طلاق: ایجاد ثبات و

گرچه خوب است که کودکان یاد بگیرند انعطاف پذیر باشند، عادت کردن به موارد متعدد هم زمان می‌تواند برای آنها بسیار دشوار باشد. با ایجاد ثبات و ساختار غیرمتحول در زندگی کودکان، به آنها کمک کنید که به تغییر عادت کنند.

به یاد داشته باشید که ایجاد ثبات و ساختار به این معنا نیست که باید جدول زمان بندی غیر انعطاف پذیری داشته باشید یا اینکه پدر و مادر دقیقاً برنامه روزانه کاملاً یکسانی داشته باشند. ولی ایجاد برنامه‌های متداول در هر خانه و ارتباط مداوم با کودکان در مورد انتظارات آنها به آنها احساس ثبات و آرامش می‌دهد.

برنامه روزانه و آرامش در نتیجه آن

مزایای برنامه و ساختار روزانه برای کودکان کوچک به طور گسترده‌ای به رسمیت شناخته شده است ولی بسیاری از مردم نمی‌دانند که کنند. مثلاً اگر بدانند که چه در احساس امنیت می‌برای کودکان بزرگ تر هم برنامه روزانه مفید است. کودکان از دانستن برنامه روزانه خانه پدر باشند چه مادر، بعد از شام باید دوش بگیرند و سپس باید تکالیف مدرسه را انجام دهند، احساس آرامش می‌کنند.

پیروی از برنامه روزانه به معنی این است که کودکان از مقررات خانه پیروی می‌کنند، از این کار پاداش می‌گیرند و در غیر این صورت تادیب می‌شوند. شاید وسوسه شوید که در زمان طلاق کودکان را لوس کنید و اجازه دهید که مقررات را رعایت نکنند. بهتر است در برابر این وسوسه مقاومت کنید.

کمک به کودکان در زمان طلاق: از خودتان مراقبت کنید

در هواپیما اولین دستور العمل برای مواقع اورژانس این است که اول ماسک اکسیژن خود را بزنید و بعد از آن به کودکان کمک کنید. پیام اصلی این است که مراقبت از کودکان مستلزم سلامتی شما و مراقبت از خود شما می‌باشد.

بهبود شما

اگر شما آرامش داشته باشید و بتوانید حضور عاطفی داشته باشید فرزندان هم احساس راحتی می‌کنند. برای بهبود و مراقبت از خویش می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- ورزش کنید و غذای سالم بخورید. ورزش استرس و ناامیدی جمع شده در بدن را که در زمان طلاق رایج است، رها می‌کند. گرچه غذا پختن برای یک نفر ممکن است مشکل باشد، غذای خوب خوردن به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید. پس از غذای پرهیز کنید. «فست فود» فوری یا
- با دوستان معاشرت کنید. شاید دچار وسوسه شوید که انزوا جوید و از دوستان و خویشان دوری کنید چرا که ممکن است در مورد طلاق از شما سؤال کنند. ولی واقعیت این است که به چیزی نیاز دارید که فکرتان را مشغول کند. از دوستانتان بخواهید که در مورد طلاق

حرف نزنند. آنها مطابق درخواست شما عمل خواهند کرد.

- دفتر خاطرات بنویسید. نوشتن افکار و حال و حس‌تان کمک می‌کند که تنش، ناراحتی و خشم خود را رها کنید. همانطور که زمان می‌گذرد، می‌توانید به گذشته برگردید و ببینید چقدر در بهبود خود پیشرفت کرده‌اید.

به حمایت نیاز خواهید داشت.

طلاق فرایند پیچیده و پردغدغه‌ای است که بدون حمایت دیگران می‌تواند تجربه مخربی باشد.

- به دوستان خود تکیه کنید. در مورد تجربه تلخ، احساس خشم و ناامیدی و یا هر حس دیگری با دوستانتان صحبت کنید و یا اینکه به (مراجعه کنید. به این ترتیب اجازه نخواهید داد که این احساسات جلوی کودکان طغیان کنند. support group گروه حمایت)
- هرگز احساسات منفی خود را با کودکان در میان نگذارید. به هیچ وجه سر سفره دلتان را در این مورد با کودکان باز نکنید.
- بخندید. سعی کنید تا جای ممکن شوخی و بازی را در زندگی خود و فرزندان‌تان جای دهید. این کار باعث می‌شود استرس خود را رها کنید و از غم و عصبانیت دوری کنید.
- به روانشناس مراجعه کنید. اگر احساس شدید خشم، وحشت، سوگواری، شرم و یا گناه می‌کنید، به روانشناس مراجعه کنید که برای رفع این احساسات به شما کمک کند.

کمک به کودکان در زمان طلاق: با همسر سابق توافق کنید

اید به این راهنمای پرورش فرزندان برای والدین طلاق گرفته) از کودکان دچار مشکل شده joint custody اگر در سرپرستی مشترک ([Co-Parenting Tips for Divorced Parents](#) مراجعه کنید:

کشمکش بین والدین، چه طلاق گرفته باشند چه نه، می‌تواند برای کودکان بسیار مضر باشد. مهم این است که کودکان را درگیر دعوی بین والدین نکنید در غیر این صورت احساس می‌کنند که باید از والدین یکی را انتخاب کنند.

قوانین کلی

به یاد داشته باشید که هدف شما گریز از استرس و درد پایدار برای کودکان‌تان است. راهنمایی‌های زیر کمک می‌کند که از رنجش آنها اجتناب کنید.

- جلوی کودکان دعوا نکنید. اگر لازم است به مکان دیگری بروید. چه رو در رو و چه با تلفن جلوی کودکان با همسر سابقتان جر و بحث نکنید. از همسر سابقتان بخواهید که بعداً با هم حرف بزنید یا اینکه اصلاً در این مورد گفتگو نکنید.
- درایت به خرج دهید. از صحبت با کودکان در مورد جزئیات رفتار همسر سابقتان پرهیز کنید. مثل این گفته قدیمی، اگر حرف خوبی برای گفتن ندارید، هیچ چیزی نگویند.
- خوش رفتار باشید. در برخورد با همسر سابقتان مؤدب باشید. نه تنها با این کار به کودکان نشان می‌دهید که چگونه باید رفتار کنند، بلکه همسر سابقتان نیز ممکن است در واکنش به شما خوش رفتار باشد.
- تفکر مثبت داشته باشید. تصمیم بگیرید که به نقاط قوت اعضای خانواده توجه کنید. کودکان را تشویق کنید که این طور عمل کنند.
- دائماً برای حل مشکلات تلاش کنید. این را اولویت خود قرار دهید که تا جای ممکن با همسر سابقتان رفتار دوستانه داشته باشید. مشاهده رفتار دوستانه شما به کودکان دلداری می‌دهد و به آنها یاد می‌دهد برای حل مشکلات چگونه باید عمل کنند.

هدف نهایی

اگر در جزئیات آموزش و پرورش کودکان دائماً با همسر سابقتان مشاجره دارید، یک لحظه درنگ کنید و فکر کنید که هدف نهایی چیست.

- رابطه داشتن با هر دو پدر و مادر: در دراز مدت آنچه به نفع فرزندان‌تان است رابطه پایدار با هر دو والدین می‌باشد.
- اهداف دراز مدت: اگر اهداف دراز مدت را در نظر بگیرید که همان سلامت جسمی و روانی کودکان و استقلال شما می‌باشد، شاید آسان تر بتوانید از اختلافات روزانه دوری کنید. برای آرامش خاطر به آینده فکر کنید.
- سلامتی همگی: خوشحالی و شادی کودکان، شما و حتی همسر سابقتان اهداف کلی است که باید در تصویر کلی آینده نقش ببندند.

کمک به کودکان در زمان طلاق: بدانید در چه زمان کودکان به کمک احتیاج دارند

بعضی کودکان در زمان طلاق والدین مشکلات نسبتاً کمی دارند در حالی که برخی کودکان واقعاً زجر می‌کشند. طبیعی است که کودکان طیف گسترده‌ای از احساسات مختلف تجربه کنند ولی برای بهبود حالشان احتیاج به زمان، محبت و دلداری هست. ولی اگر فرزندان‌تان

همچنان دل آشفته ماندند، شاید لازم باشد به روانشناس مراجعه کنید.

واکنش های طبیعی به طلاق و جدایی

گرچه هضم احساسات شدید برای کودکان مشکل است، ولی موارد زیر واکنش طبیعی کودکان می باشد.

- خشم: کودکان ممکن است شما را مسئول تخریب زندگی طبیعی خود بدانند و خشم، عصبانیت و ناراحتی خود را نسبت به شما و همسران بیان کنند.
- اضطراب: طبیعی است که کودکان در هنگام تغییرات اساسی در زندگی‌شان احساس اضطراب کنند.
- افسردگی خفیف: غمگینی به علت شرایط جدید خانواده طبیعی است. غم و حس ناامیدی و درماندگی ممکن است به افسردگی خفیف مبدل شود.

بهبود کودکان و عادت کردنشان به طلاق و جدایی احتیاج به گذشت زمان دارد ولی انتظار می رود که به طور تدریجی بهبود حال آنها را مشاهده کنید.

علائم خطر در مورد وجود مشکلات جدی تر

اگر پس از چند ماه مشکلات بهتر نشد و بدتر شد، ممکن است نشانه این باشد که فرزندان مشکل بلند مدتی مانند افسردگی، اضطراب یا عصبانیت داشته باشد و نیازمند حمایت بیشتر باشند. این علائم افسردگی و اضطراب در نتیجه طلاق والدین را مد نظر بگیرید:

- مشکلات خوابیدن
- عدم توانایی تمرکز
- مشکلات در مدرسه
- سوء استفاده از مواد مخدر یا مشروبات الکلی
- (و اختلالات غذا خوردن cutting آسیب به خویشتن، بریدن)
- موارد مکرر طغیان خشم و رفتار خشونت آمیز
- انزوا طلبی از دوستان و خانواده
- امتناع از انجام فعالیت های محبوب

در صورت مشاهده این علائم مربوط به طلاق، با دکتر اطفال، معلمان و یا روانشناس مشورت کنید و برای حل مشکلات خاص فرزندان از آنها درخواست راهنمایی کنید.

کمک بیشتر برای کنار آمدن با طلاق یا جدایی

- راهنمایی آموزش و پرورش کودکان توسط والدینی که طلاق گرفته اند. برای سرپرستی مشترک توسط پدر و مادر از هم جدا شده، از این [Co-Parenting Tips for Divorced Parents](#) راهنما استفاده کنید:
- پرورش کودکان به عنوان پدرخوانده، مادرخوانده و نیز در خانواده های مختلط (که در آن والدین از ازدواج قبلی کودکان دیگری [Step-Parenting and Blended Families](#) ای را حل کنید: دارند). بیاموزید که چگونه با فرزند ناتنی رابطه برقرار کنید و چگونه مشکلات چنین خانواده [Coping with a Breakup or Divorce](#) مقابله با جدایی یا طلاق. رها کردن رابطه عاطفی با همسر سابق:

حل مشکلات کودکان

- اختلالات دلبستگی و دلبستگی واکنشی: علائم، درمان و ایجاد امید برای کودکانی که در اثر عدم احساس امنیت دچار اختلالات [Attachment and Reactive Attachment Disorders](#) شوند: دلبستگی می انتخاب پرستار مناسب بچه: راهنمایی برای ارزیابی پرستار مناسب بچه و مراقبت مناسب از کودکان برای شما و خانواده شما: [Choosing the Best Nanny](#).
- [Separation Anxiety in Children](#) اضطراب کودکان از جدایی والدین و چگونگی تسهیل آن:
- راهنمای والدین نوجوانان مشکل دار: نحوه برخورد و چگونگی رفتار نسبت به خشم، خشونت، بزهکاری و دیگر اختلالات رفتاری [Help for Parents of Troubled Teens](#) نوجوانان:

منابع بیشتر

اطلاعات کلی در مورد کودکان و طلاق

- [Helping Your Child Through a Divorce](#) حمایت از کودکان در زمان طلاق: این راهنما شامل اطلاعات کلی در مورد کنار آمدن با طلاق است: ها برای ارتباط برقرار کردن با کودکان پس از جدایی والدین، به راهنمای والدینی. همچنین برای دیگر توصیه‌ها [Tips for Divorcing Parents](#). که در پروسه طلاق هستند مراجعه کنید (چاپ بنیاد نمورز):
- کمک به کودکان برای درک مفهوم و علت طلاق: راهنمایی برای صحبت کردن با کودکان در مورد طلاق و کمک به والدین برای فهم [Helping Children Understand Divorce](#). افکار و احساسات فرزندانشان در مورد طلاق (دانشگاه میزوری):
- راهنمای معلمان برای کمک به کودکان برای عادت کردن به طلاق والدین: توصیه‌های مفید برای کنار آمدن با طلاق و راهنمایی [Helping Children Adjust to Divorce: A Guide for Teachers](#). کودکان برای عادت کردن به تغییرات زندگی پس از طلاق والدین (دانشگاه میزوری):

برای کودکان و نوجوانان در زمان جدایی و طلاق والدین

- های مختلف طلاق (چاپ سازمان نوبت کودکان): کودکان طلاق: شامل لینک های مختلف برای کمک به کودکان در مورد جنبه [Children of Divorce](#).
- راهنمای کودکان برای طلاق: جواب سئوالهای متداول کودکان در مورد طلاق و توصیه‌های مختلف برای کنار آمدن با احساسات در [A Kid's Guide to Divorce](#). مورد طلاق (چاپ بنیاد نمورز):
- کنار آمدن با طلاق: مقاله برای نوجوانان در مورد راههای مقابله با احساسات مختلف در مورد طلاق والدین (چاپ بنیاد نمورز): [Dealing with Divorce](#).

ترومای طلاق

- اصول کار با کودکان دچار تروما: شامل اطلاعات کلی در مورد تروما، نه مشکلات خاص ترومای طلاق، ولی به هر حال شامل [Principles of Working with Traumatized Children](#): Scholastic.com): اطلاعات مفید (نوشته دکتر بروس پری،
- برای راههای جلوگیری از ترومای طلاق (نوشته دکتر روانشناس غلبه بر ترومای طلاق: در مورد آسیب احتمالی در نتیجه طلاق و توصیه [Overcoming Divorce Trauma](#). کریستینا دینر):

(و دکتر جین سگال Melinda Smith)، کارشناس ارشد ملیندا اسمیت (Gina Kemp) نوشته: کارشناس ارشد جینا کمپ (Jeanne Segal)

دسامبر ۲۰۱۴ (آذر یا دی ۱۳۹۳)

منبع: [HELPGUIDE](#)

مجارستان: مشکل پایدار خشونت خانگی



عکس: [Peter Kirkeskov Rasmussen](#)

ترجمه: اهورا افشار

نیاز به واکنش بیشتر پلیس و فضای بیشتر در پناهگاه ها

۶ نوامبر ۲۰۱۳ (۱۵ آبان ۱۳۹۲)

گزارش سازمان دیده بان حقوق بشر که امروز (۶ نوامبر ۲۰۱۳) منتشر شد، غفلت پلیس، احکام حفاظتی غیر موثر، بوداپست: بر اساس فضای کم در پناهگاه ها و شکاف در قوانین و سیاست ها در مجارستان همگی مشکلاتی هستند که باعث می شوند زنان قربانی خشونت خانگی همچنان در معرض خطر سوء استفاده بمانند.

«خشونت» مگر اینکه خون جاری شود: عدم حفاظت از قربانیان خشونت خانگی در مجارستان» این گزارش ۵۸ صفحه ای با عنوان ظالمانه را علیه زنان توسط شریک زندگیشان و نیز مشکلاتی را که زنان در استفاده از حمایت و خدمات دولتی با آن روبرو می هستند می کند. همچنین این گزارش اطلاعات مربوط به مشکلات چارچوب قانونی و سیاستی مجارستان در مورد خشونت خانگی را شونند (باوجود اصلاحات قانونی اخیر) و نیز کوتاهی مقامات برای حمایت بسنده از زنان تحت خشونت را در برمی گیرد.

سیستم مجارستان برای رسیدگی به امور مربوط «لیدیا گال، محقق دیده بان حقوق بشر در اروپای شرقی و نویسنده این گزارش می گوید: به خشونت خانگی سیستم کارآمدی نیست. کسانی که می بایست از قربانیان حمایت کنند، یعنی پلیس، پزشکان، دادستان ها و مشاوران اجتماعی، معمولاً قربانیان را در شرایطی رها می کنند که هیچ چاره‌ای به جز بازگشتن نزد فرد بدرفتار ندارند و در نتیجه در معرض خطر «خشونت بیشتر قرار می گیرند»

این گزارش مبنی بر مصاحبه هایی است با وکلا، قضات، سازمان های زنان، کارکنان پناهگاه ها، مقامات دولتی و دیگر متخصصان و نیز ۲۹ زن از نقاط مختلف مجارستان که قبل از اصلاحات تابستان ۲۰۱۳، به دنبال حمایت از خشونت توسط شریک زندگیشان بوده اند. داده دیده بان حقوق بشر همچنین پس از اصلاحات تابستان ۲۰۱۳ با ۴ زن دیگر مصاحبه کرد ولی شهادتشان در این گزارش بازتاب نشده است.

زنانی که با دیده بان حقوق بشر مصاحبه کردند این موارد خشونت را تجربه کرده اند: با چاقو مجروح شده اند، در زمان بارداری به شکمشان مشت یا لگد زده شده است، به آنها تجاوز شده است، تا حد شکستگی استخوان یا جمجمه با چوب، کالسکه بچه، میله آهنی و یا کابل کتک زده شده اند، بدون لباس در انباری محیط باز محبوس شده اند، از ایوان پرت شده اند، در نیمه شب در نقاط دورافتاده رها شده اند و تحت خشونت روانی شدید قرار گرفته اند.

طبق معاهدات بین المللی، مقامات مجارستان این وظیفه را دارند که برای حمایت از حقوق زنان برای زندگی عاری از خشونت، تضمین عدم تبعیض و نیز ایجاد راه حل های قضایی موثر حداکثر تلاش خود را بکنند. به گزارش دیده بان حقوق بشر، برای اعمال این وظایف، دولت مجارستان باید قانون ۲۰۰۹ را مبنی بر احکام حفاظتی موقت و همچنین مواد مربوط به خشونت خانگی در قانون مجازات کیفری را اصلاح کند (به شکلی که قانون گروه هایی از زنان را حذف نکند)، مشکلات کنونی سیاست ها را حل کند، و طرز برخورد مقامات مختلف را تغییر دهد.

مشاوران اجتماعی و پزشکان را بهبود بخشد و ظرفیت پناهگاه های قربانیان خشونت مجارستان باید آموزش پلیس، دادستان ها، قضات، خانگی را افزایش دهد. همچنین مجارستان باید کنوانسیون شورای اروپا برای جلوگیری و مقابله با خشونت خانگی و خشونت علیه زنان را تصویب کند.

آمد. با تا روز اول جولای ۲۰۱۳ (۱۰ تیر ۱۳۹۲) خشونت خانگی در قانون مجازات مجارستان جرم تعریف شده ای به شمار نمی خشونت خانگی مثل دیگر موارد خشونت و به نسبت شدت صدمات برخورد می شد، با این مفهوم که صدماتی که در طی ۸ روز معالجه می شدند به عنوان جراحات خفیف شناخته می شدند و به جای مداخله پلیس یا دادستان، خود قربانی باید شکایت قانونی می کرد.

با تعریف جرم خشونت خانگی در قانون مجازات مجارستان در جولای ۲۰۱۳، مجازات حمله و بدرفتاری در خانه سنگینتر شده است و شروع فرایند قانونی علیه شخص بدرفتار به عهده دادستان است، نه قربانی. ولی طبق مواد جدید قانون، قربانی تنها پس از اینکه در دو نوبت مختلف تحت خشونت خانگی قرار گرفت، مشمول چنین حمایتی می شود. به علاوه، این حمایت، زنانی را که با شخص سوء استفاده کننده زندگی نمی کنند در بر نمی گیرد مگر اینکه آن فرد پدر فرزندان قربانی خشونت باشد.

این ماده مستقل مشکلات سیستماتیکی را که دیده بان حقوق بشر کشف کرده است، حل نمی کند. مصاحبه با ۴ زن پس از یک جولای ۲۰۱۳ نشان داد که طرز برخورد مقامات فرقی نکرده است. این زنان همواره از عدم واکنش پلیس و طرز برخورد پزشکان که هنگام درخواست حمایت، قربانی را مقصر می دانند سخن گفتند.

سازمان دیده بان حقوق بشر مشاهده کرد که پلیس اغلب زنان را علیه گزارش سوء استفاده خانگی تشویق می کند و از اقتدار قانونی برای صدور احکام حفاظتی مطابق با قانون سال ۲۰۰۹ استفاده نمی کنند. بالعکس، پلیس منتظر می ماند که قربانی تقاضای حکم آنها حفاظتی کنند و در برخی موارد جلوی فرد بدرفتار از زنان می پرسند که آیا می خواهند تقاضای حکم حفاظتی کنند یا نه. بسیاری از زنان از ترس انتقام جویی شریک زندگی، به این سؤال پاسخ منفی می دهند.

سوسا، زن ۳۷ ساله ای که ۱۴ سال تحت خشونت خانگی بود به دیده بان حقوق بشر گفت که در ماه آگوست پس از اینکه شوهرش او را پلیس آمد و شوهرم با خونسردی به «را روی گلویش گذاشت، با پلیس تماس گرفت. به گفته وی: داد و سپس یک سلاح پرتاب میخ هل آنها گفت که چیزی نیست. من جرأت نکردم حرفی بزنم ولی پلیس به من گفت که تا خون جاری نشود، کاری از دستشان ساخته نیست. «پلیس به چه دردی می خورد اگر نمی تواند کاری کند؟»

در مصاحبه با دیده بان حقوق بشر بعضی از زنان غفلت و حتی گاهی واکنش خصومت آمیز پلیس را تشریح کردند که شامل موارد زیر می شود: مقصر دانستن قربانی برای ادامه رابطه با شریک زندگی پرخاشگر، زیر سؤال بردن صداقت گفته زنان و نیز تهدید به گزارش کردن از آنها سوء استفاده شود. «اجازه می دادند» زن به مقامات برای به خطر انداختن فرزندانش؛ چرا که به گمان پلیس، زنها

دیده بان حقوق بشر همچنین نتیجه گیری کرد که دادگاه ها هم از زنان به اندازه کافی حمایت نمی کنند. دادگاه ها برای صدور احکام حفاظتی اغلب شاهد و مدرک بسیاری مطالبه می کنند به طوری که قربانی نمی تواند آن را فراهم کند، یا اینکه احکام حفاظتی را تنها برای مدت زمان کوتاهی صادر می کنند و یا بدون حضور شخص سوء استفاده کننده آن را صادر نمی کنند گرچه طبق قانون اجازه این کار را دارند. غفلت و جدی نگرفتن خشونت توسط پلیس هم ممکن است باعث شود که تعداد معدودی از موارد خشونت خانگی به دادگاه هم در این امر دخیل است. فرستاده شود. ولی به گفته دیده بان حقوق بشر عدم وجود دستورالعمل برای دادستان ها و قضات

پزشکان و مشاوران اجتماعی هم زنان را به اندازه کافی کمک و راهنمایی نمی کنند. هیچ دستورالعمل ملی برای پزشکان در رابطه با موارد مشکوک به خشونت خانگی وجود ندارد. در چندین مورد، زنان و کارکنان پناهگاه ها اظهار داشتند که پزشکان اثرات سوء استفاده را به طور بسنده مستند نکرده اند و در نتیجه تلاش محاکمه این موارد در دادگاه را از بین برده اند. در برخی موارد پزشکان در معرفی سوء موارد قربانی به مقامات درنگ کردند، اطلاعات کافی در اختیار ایشان قرار ندادند یا اینکه از قربانیان پرسیدند که آیا مایل هستند استفاده را به مقامات گزارش کند یا نه.

اداره دولتی حمایت از کودکان به جای ارائه خدمات مهم، ممکن است وضعیت را وخیم تر کنند. گرچه دیده بان حقوق بشر موردی را شخص به آنها مشاهده نکرد که در آن زن تنها به علت خشونت خانگی حق سرپرستی از کودکانش را از دست داده باشد یا اینکه حضانت خانگی را گزارش نکردند از ترس اینکه به مقامات، خشونت داده شود، ولی ۸ زن اعلام کردند که به علت تجربه قبلی شان دیگری کودکان از آنها گرفته شوند. ۳ زن گفتند که اداره حمایت از کودکان آنها را تهدید کرده است که به علت خشونت خانگی کودکان را از آنها جدا خواهد کرد.

مرا به دفتر اداره حمایت از کودکان احضار کردند و به من گفتند که اگر «ویراگ مادر ۳ کودک از روستای کوچکی اظهار داشت: شوهرم رفتارش را عوض نکند یا من از خانه بروم، فرزندانم را از من می گیرند. پس از آن شوهرم می دانست که با من هر کاری خواست «می تواند بکند برای اینکه من از ترس مقامات دیگر با پلیس تماس نمی گیرم.»

پناهگاه ها برای حمایت از قربانیان خشونت خانگی نقش عمده ای بازی می کنند ولی در سراسر کشور مجارستان تنها ۱۲۲ پناهگاه وجود دارد و فقط ۲۹ از آنها مخصوص قربانیان خشونت خانگی هستند. برای پیروی از استانداردهای بین المللی مجارستان باید حدود ۱۰۰۰ تخت خواب در پناهگاه ها داشته باشد. زنان می توانند تنها ۶۰ روز در پناهگاه اقامت کنند و تنها زنان بچه دار می توانند برای اقامت طولانی تر در پناهگاه تقاضای تمدید کنند.

بدون درآمد و سرپناه، زنان زیادی به سازمان دیده بان حقوق بشر گفتند که چاره ای جز بازگشتن نزد شخص سوء استفاده کننده را نداشتند.

مجارستان فاقد راهبرد ملی برای مبارزه و پیشگیری از خشونت خانگی است. دستورالعمل پلیس به خوبی اجرا نمی شود و دستورالعملی برای دادستان ها، قضات، پزشکان و مشاوران اجتماعی در دست نیست. فرصت های آموزشی زیادی برای گروه های حرفه ای دست اندر کار وجود ندارد و هزینه آنچه هست توسط دولت پرداخت نمی شود. به گفته سازمان دیده بان حقوق بشر، طرز فکر سنتی در مورد زنان و نقششان در جامعه و استنباط نادرست ولی گسترده در اجتماع در مورد ریشه های خشونت خانگی نیز از موانع جدی رسیدگی به این امر هستند.

دولت مجارستان باید حمایت از قربانیان خشونت خانگی را در میان اولویت ها قرار دهد. بی وجدانی است که «خانم گال اظهار داشت: «زنانی که سعی می کنند از رابطه خشونت آمیز فرار کنند به جای حمایت با خصومت و بی تفاوتی مقامات روبرو می شوند.»

بارداری و خشونت: چطور در این ۹ ماه امن بمانیم



عکس: [Christian Arballo](#)

۲۳ جولای ۲۰۱۳ (۲۲ تیر ۱۳۹۲)

([Kathryn Robinson](#) نوشته کاترین رابینسون)

ترجمه: اهورا افشار

بارداری دوره تغییر است. اگر باردار هستید، زندگی و بدنتان شکل تازه می‌گیرد و آماده می‌شوید که یک انسان کوچک را به دنیا بیاورید. بارداری می‌تواند پر از هیجان باشد ولی نیاز شما به حمایت نیز بیشتر می‌شود. طبیعی است که بیشتر به حمایت شریک زندگی احتیاج داشته باشید و همچنین نیاز به کمک مالی برای آمادگی برای کودک بیشتر می‌شود.

شما از نظر عاطفی یا فیزیکی با شما رفتار خشونت آمیزی دارد، چند ماه بسیار دشواری را در پیش رو خواهید داشت. اگر شریک زندگی خوشبختانه منابعی در دست هست که زنان باردار برای گذراندن دوران بارداری سالم و امن به حمایت لازم دسترسی داشته باشند.

چرا ممکن است در زمان بارداری رفتار سوء استفاده کننده شروع شود یا تشدید یابد؟

(خشونت شریک زندگی سالانه یک و نیم میلیون زن را در [Center for Disease Control](#) بنا به اطلاعات مرکز کنترل بیماری ها) بر می‌گیرد که هر سال شامل ۳۲۴ هزار زن باردار است. بارداری مخصوصاً برای زنانی خطرناک است که درگیر رابطه خشونت آمیز هستند. این خشونت معمولاً در زمان بارداری شروع می‌شود یا شدت می‌گیرد.

علل متعددی برای شروع یا تشدید خشونت در زمان بارداری وجود دارد. از آنجایی که زیربنای سوء استفاده، قدرت و کنترل است، شخص خشن بیشتر احساس حسادت یا رنجش می‌کند چرا که توجه زن باردار از وی به بارداری منتقل شده است. ممکن است از اینکه باید از کودک حمایت مالی کنند دچار اضطراب شود، از مسئولیت های بیشتر رنجیده شود، یا از اینکه بدن زن باردار در حال تغییر است عصبانی باشد. هیچکدام از این مسائل تقصیر زن باردار نیست و هیچکدام از اینها نمی‌تواند بهانه رفتار خشونت آمیز باشد. هیچ چیزی نمی‌تواند رفتار خشونت آمیز را توجیه کند.

هر گونه سوء استفاده در زمان بارداری می‌تواند زن و کودک متولد نشده‌اش را در معرض خطر قرار دهد، برای اینکه موقعیت زن باردار به طور غیرعادی آسیب پذیر است، هم از نظر جسمی و هم عاطفی. اگر خشونت جسمی وجود دارد، تروما می‌تواند باعث صدمه یا خطر مضاعف خونریزی، پارگی رحم، تولد زودرس، مشکلات در زمان زایمان و یا سقط جنین غیر عمدی شود.

چه کار می‌شود کرد؟

کنند. این ملاقات ها باشند و ۱۲ تا ۱۳ بار به پزشک مراجعه می‌مند می‌زنان باردار از مراقبت های دوران بارداری بهره %حدود ۹۶ پزشک می‌تواند فرصت مناسبی باشد که با دکتر در میان بگذارید که در رابطه با شریک زندگیتان چه می‌گذرد. اینکه آیا این موضوع را با

اطمینان حاصل کردن از یک دکتر در میان بگذارید و تا چه حد اطلاعات در اختیارش قرار دهید، کاملاً تصمیم شماست. ولی کار او سلامت شما و کودکان می‌باشد. پس این موقعیت امنی برای صحبت در مورد نگرانی‌هایتان است.

اگر شریک زندگیتان با شما به دکتر می‌آید، سعی کنید یک لحظه با دکتر تنها باشید یا حتی با منشی وی حرف بزنید یا بهانه‌ای پیدا کنید (باشد. اگر تصمیم Hotline تواند مکان آرامی برای تلفن به خط تلفن اورژانس (که به طور خصوصی با او صحبت کنید. مطب دکتر می‌دارید که از شریک زندگی جدا شوید، دکتر می‌تواند شریک فعالی در انجام این کار باشد.

های جدید باید شامل معاینه و مشاوره در مورد خشونت خانگی باشند چراکه اینها، کلیه بیمه «بیمه مقرون به صرفه» به علاوه، طبق قانون خدمات جلوگیری از آسیب و بیماری به شمار می‌روند.

اگر میسر است برای کلاس قبل از زایمان که تنها زنان در آن شرکت می‌کنند ثبت نام کنید. آنجا می‌تواند مکان امنی برای گفتگو در مورد مسائلتان باشد و ممکن است بتوانید به تنهایی با معلم کلاس گفتگو کنید.

کارکنان خط تلفن اورژانس شبانه روز در خدمت شما هستند که از شما در مورد ایجاد امنیت شخصی (چه از نظر جسمی و چه عاطفی) در طول دوره بارداری صحبت کنند. آماده شدن برای امنیت جسمی می‌تواند شامل توصیه‌هایی باشد از قبیل اینکه در زمان حمله، از ناحیه شکم خود محافظت کنید و در طبقه پایین ساختمان چند طبقه بمانید. (که خطر افتادن از پله‌ها رفع شود).

کند یا اینکه به شما صدمه می‌کند، شما را تحقیربارداری ممکن است دوره دشواری باشد و اگر شریک زندگیتان از شما حمایت نمی‌کند، احتمالاً احساساتتان جریحه‌دار می‌شود. لازم است که در این مدت زمانی که در زندگی شما بسیار مهم است راه‌هایی برای امر به شما کمک کنند. توانند در این مراقبت از خودتان پیدا کنید. کارکنان خط تلفن اورژانس می‌توانند در این مراقبت از خودتان پیدا کنید.

برای مطالعه و منابع بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

<http://www.thehotline.org/2013/07/pregnancy-and-abuse-how-to-stay-safe-for-your-9-months/>

پسران و مردان تحت خشونت خانگی



عکس: newmalestudies.com

دونالد گ. داتون و کاترین ر. وایت نوشته:

ترجمه: اهورا افشار

«خشونت علیه زنان» یا «مسئله زنان» (یا خشونت خانگی معمولاً به عنوان intimate partner violence خشونت شریک زندگی) شناخته می‌شود. در نتیجه، این فرضیه به وجود آمده است، مردانی که درگیر روابط خشونت آمیز هستند، خشن و پرخاشگرند و می‌توانند «تئوری رفتار جنسیتی» ای جنسیتی یارا آزار دهند و به وی صدمه بزنند. بنابر چنین باورهای مبتنی بر نقش‌های کلیشه شریک زندگی خود (، مردان تحت خشونت خانگی هنگام مراجعه به مراکز حمایت اجتماعی و یا در مواقع تلاش برای محافظت خود (gender paradigm)

از شریک زندگی مونث، با سوء ظن و ناباوری روبرو می‌شوند. قربانیان مرد گزارش می‌کنند که به حمایت اجتماعی دسترسی ندارند چرا که خدمات اجتماعی، از خط تلفن حمایت گرفته تا پناهگاه‌ها، همگی تنها برای زنان در نظر گرفته شده‌اند. در این نوشته، چنین مشکلاتی که مردان قربانی با آن مواجه می‌شوند مورد بررسی قرار می‌گیرد.

خورده است در آینده رفتار خشونت آمیزی نشان دهد سه برابر کودکی است که تحت‌احتمال اینکه پسری که از مادرش کتک می‌گیرد که در آن مسئولیت کامل قانونی قرار می‌خوشونت مادر نبوده است. اگر او زنی را بزند، بدون ملاحظه برای شرایط زندگیش، در پروسه رفتار خشونت آمیز خود را به عهده دارد. به عنوان محصول سیستم مردسالاری شناخته می‌شود و مزیت‌های مذکر بودن به عنوان تنها عامل رفتار خشونت آمیز خود را به عهده دارد. (Linda Mills, *Insult to Injury*, 2003, p. 3) «شود. رفتار خشونت آمیز دانسته می‌شود»

ای در مورد رفتار پرخاشگرانه و سلطه جویانه مردانی به ذهن خطورآید، باورهای کلیشه‌وقتی صحبت از خشونت خانگی به میان می‌شود و تحت آزار لفظی کند، به او حمله ور می‌بسیار حسود و دائماً مست هستند. او شریک زندگی زن را تهدید می‌کند بر این اساس که می‌قرار می‌دهد و در تمام مدت زن قربانی است و رفتار غیرخشونت آمیزی دارد. اگر در آمریکا از دانشجویان در مورد خشونت خانگی اشاره کنند. «کریس براون» یا «او جی سیپسون» برسید، ممکن است به موارد خشونت خانگی در روابط مردان معروفی از قبیل (یادداشت مترجم: او جی سیپسون بازی‌کن فوتبال آمریکایی است که در سال ۱۹۹۷ از اتهام قتل همسر سابقش و دوست وی تبرئه شد. کریس براون خواننده و بازیگر است که در سال ۲۰۰۹ اقرار کرد که دوست دخترش سابقش را مورد خشونت جسمی قرار داده بود.)

گرچه امیدواریم که چنین باورهای کلیشه‌ای تنها در میان افراد ناآگاه وجود داشته باشد، اما متأسفانه واقعیت این طور نیست. افراد تحصیل کرده که کلیشه‌های جنستی در مورد زنان و دیگر اقلیت‌ها را رد می‌کنند، ممکن است که در مورد خشونت خانگی چنین باورهای پنهان داشته باشند که بر اساس آن، در کلیه موارد خشونت خانگی مردان پرخاشگر و زنان قربانی و بی «تئوری رفتار جنسیتی» ای به کلیشه Dobash & Dobash (2003) و مالی دراگیویچ (DeKeseredy & Schwartz, 2011; DeKeseredy, 1979; 1988)، والتر دکسردی (Dobash & Dobash, 2003) و مالی دراگیویچ (DeKeseredy & Schwartz, 2011; DeKeseredy, 1979; 1988)، والتر دکسردی (Dobash & Dobash, 2003) فمینیست - های مارکسیست‌شود. تئوری این تفکر از نوشته، (Dragiewicz & Lindgren, 2008; Dragiewicz, 2009) «رابطه جنسیت با فمینیسم مثل رابطه کار است با مارکسیسم» گوید: گیرد که می. (1989) سرچشمه می MacKinnon کاترین مکینون (p) شود که تعریفی جمعی و سیاسی است. شناخته می «خشونت علیه زنان» زند. 3). در نتیجه، خشونت خانگی که در آن مرد زن را می (e.g., Lie, Schilit, Bush, Montague, & Reyes, 1991) (Lie, Schilit, Bush, Montague, & Reyes, 1991) (survey) (1991). چنین مواردی ریشه در مسائل فردی و روانی دارد. وقتی اطلاعات در مورد خشونت شریک زندگی مونث در مطالعه (1980) یافت شد، به عنوان رفتار خشونت آمیز ناچیز شمرده شد و کسی این شکل خشونت را جدی Straus ملی موری استراوس (1980) (1995) نامید که دوجانبه است و زن تنها در دفاع از Johnson) «خشونت عادی در میان زوج‌ها» نگرفت. مایکل جانسون آن را (1986; 1988; 2002). آنچه اکنون بر ملا شده این است که زنان شریک زندگی مذکر Saunders (خویشتن به آن دست می غیرپرخاشگر را بیشتر مورد حمله قرار می‌دهند تا مردان شریک زندگی مونث و پرخاشگر را.

در مطالعات متعددی تقویت شده است که در آن مردان مجرم و زنان قربانی هستند. دسته اول در «تئوری رفتار جنسیتی» این فرضیه (1992) و دسته دوم در e.g., Dutton, 1995b; Gondolf, 1999; Saunders (1992) و دسته دوم در e.g., Johnson (1992) انجام شده e.g., Johnson (1992) (مطالعات واقع در پناهگاه قابلیت کلیت «تئوری رفتار جنسیتی» معتقدان به Straus, 1992b) اند و به طور کلی نمونه جامعه نیستند (قربانیان انتخاب شده بخشیدن به نتایج چنین مطالعاتی را زیر سؤال نمی‌برند؛ مطالعاتی که منتخبات سیستمی هستند که دارای این پیش فرضیه است که مردان intimate terrorism) (Johnson & Leone, 2005) هستند، یعنی خشونت شریک زندگی برای دستیابی به اهداف بخصوص (intimate terrorism) (Johnson & Leone, 2005) با زنان در پناهگاه‌ها به چنین نتیجه‌ای رسید. وی تشریح آنها از خشونت خانگی را صادق دانست و در مورد خشونت زنان علیه مردان «یک سؤال انتخاب کردم در مورد اینکه به گفته زن، آیا مرد رفتار خشونت آمیز داشته است یا زن؟» سئوالی نکرد. به گفته خودش، (20). معنای این تحقیق این است که جانسون فقط به تشریح زنان از وقایع اعتماد کرد و کلیه تحلیل خود را در (Johnson, 2008) مورد خشونت شریک زندگی بر اساس گفته ایشان بنا ساخت. وی بررسی نکرد که آیا چنین گزارش و تشریحی صداقت دارد یا اینکه برای تبرئه خویش به عنوان قربانی گزارش می‌شود و یا اینکه داستان‌های اغراق شده‌ای است که از دیگر زنان مقیم پناهگاه شنیده شده‌اند. متدولوژی و روش تحقیق وی چنین است که این دیدگاه را تقویت می‌کند که زنان منفعل و قربانی خشونت خانگی هستند. پس تعجبی نبود و زنان تنها در دفاع از خویشتن مرتکب خشونت شریک در این پژوهش همیشه توسط مردان اعمال «تروریسم خانگی» ندارد که زندگی شوند.

(. در نتیجه اگر جمعیت Straus, 1992b) (ولی زنان مقیم پناهگاه کسانی هستند که تحت خشونت شدید شریک زندگی واقع شده Graham-Kevan and Archer) (آرچر کوان و - مثلاً تحقیق گراهام. شوندتحت پژوهش را عوض کنید، نتایج تحقیق هم عوض می‌نتیجه انتخاب جمعیت تحت مطالعه باشد. در واقع اگر «تروریسم خانگی» (2003) نشان داد که احتمال زیادی وجود دارد که مذکر بودن %1261 ۸۰). p. های زنان را حذف کنیم، بین رفتار خشونت آمیز زنان و مردان تفاوت زیادی نیست (اطلاعات به دست آمده از پناهگاه تروریست‌های خانگی مذکر در نتیجه اطلاعات به دست آمده از پناهگاه‌ها کشف شده‌اند در حالی که جمعیت تحت مطالعه در پناهگاه‌ها

را از اطلاعات آمار سال «تروریسم خانگی» (2005) پدیده LaRoche لاروش (است. جمعیت کلی تحت مطالعه بوده %17 تنها 17) مورد بررسی قرار داد که روابط قدرت و خشونت Canadian National Social Survey 2004 مطالعه ملی اجتماعی کانادا («تروریسم خانگی» مردان گزارش کردند که قربانی %2.6 زنان و %4. در این اطلاعات ملی، 2. شریک زندگی را تحت بررسی قرار داد بوده‌اند. یک تحقیق مردان تحت خشونت شریک زندگی نشان داد که نقش‌های جنسیتی این گروه برعکس اطلاعات به دست آمده از زنان (2010). اطلاعات بیشتر در مورد این پژوهش در ذیل مندرج است. Hines & Douglas (مقیم پناهگاه

پژوهش رفتارهای جنسیتی بدون جمعیت زنان مقیم پناهگاه، به نتایج بسیار متفاوتی از جانسون می‌رسد. شگفت‌انگیز نیست که اگر جمعیت تحت مطالعه از افراد مونث قربانی انتخاب شده باشد، نتایج گمراه کننده‌ای به دست می‌آید. در سال 1992 موری استراوس (گیرند.ها 11 برابر زنان جامعه (به طور کلی) مورد خشونت قرار می) گزارش کرد که زنان مقیم پناهگاه (Straus, 1992b)

مشکل تنها در انتخاب جمعیت تحت مطالعه نیست، بلکه عدم پرسش در مورد خشونت زنان نیز مشکل‌ساز است. رنه مکدونالد و همکارانش، درباره خشونت زنان نیز از زنان مقیم پناهگاه‌ها سؤال کردند و اطلاعات به دست آمده را با رویکرد یک جانبه جانسون (2009). وقتی از این زنان در مورد خشونت اعمال شده به دست خودشان McDonald, Jouriles, Tart, & Minze مقایسه کردند (دادند. رفتار خشونت‌آنان گزارش دادند که خودشان نیز رفتار بسیار خشونت آمیزی علیه شریک زندگی خویش نشان می %سؤال شد، 67 آمیز زنان در مشکلات رفتاری کودکانشان تأثیر شدید دارد. به نوشته آنها، خشونت شریک زندگی شدید توسط مردان به ندرت در عدم (94). چنین رفتار خشونت آمیزی شامل خشونت والدین علیه کودکان و حضور دیگر شکل های خشونت خانگی دیده می خشونت مادران علیه کودکان است. این نتیجه مخالف این باور کلیشه‌ای است که مردان همیشه مرتکب خشونت علیه زنان غیرپرخاشگر هستند؛ چرا که یکی از مطالعات اندکی است که از برخورد یک جانبه‌ای دوری می‌کند. در زیر به این مسئله دوباره پرداخته خواهد شد.

خشونت مادر علیه کودک موجب اختلالات رفتاری در کودکان می‌شود، مخصوصاً در پسران. به علاوه، در مطالعه 1615 خانواده دارای McDonald, Jouriles, Tart, & Minze (هر دو والدین، احتمال اینکه کودکان تحت خشونت مادر باشند دو و نیم برابر احتمال خشونت پدر می (ترین) که شامل رسیدگی به 718 هزار و 948 مورد سوء استفاده از کودکان است، به این نتیجه رسید که معمول Maltreatment (U.S. National Survey on Child 2009). همچنین در مطالعه گسترده ملی بد رفتاری با کودکان در آمریکا (Tart, & Minze 2006). خطر خشونت علیه پسران از طرف مادر نیز Gaudiois (ها) بوده‌اند مادرخوانده مجرمان، مادران بیولوژیکی (و %58) بیشتر است. به عبارت دیگر، همینطور که نقل قول لیندا میلز در ابتدای این مقاله نشان می‌دهد، خشونت مادر علیه پسر احتمال خشونت خانگی پسر در آینده را بالا می‌برد و در آن مقطع، پسر که مرد شده است، مهاجم، پرخاشگر و محصول مردسالاری شمرده می‌شود.

مسئله گزارش کردن خشونت خانگی

یکی از دلایل اینکه خشونت خانگی علیه مردان کمتر از واقعیت تخمین زده می‌شود این است که احتمال اینکه مردان، خشونت شریک زندگی را به پلیس گزارش دهند از زنان کمتر است. در سال 1985، کمتر از یک درصد از مردانی که مورد حمله زن‌شان قرار می‌گرفتند شان قرار دهد که احتمال اینکه مردانی که تحت خشونت زن، (1992). همان مطالعه نشان می‌دهد Stets & Straus (به پلیس خبر می می‌گیرند وی را بزنند کمتر از این است که زنانی که تحت خشونت شوهرشان قرار می‌گیرند او را بزنند. احتمال اینکه مردان به دوست یا همانطور که در زیر آمده است، اینطور نیست که چنین موارد خشونت خانگی (%تنها 2 (خویشان خبر دهند بسیار کمتر از زنان است (1979). در طول Goldberg (اهمیت باشند. اجتماعی بودن مردان به نسبت احتمال درخواست کمک از دیگران، کاهش می‌بی (1977). در اروپای Davidson شدند (گیرند، مورد تمسخر دیگران واقع می‌تاریخ، مردانی که مورد خشونت خانگی زن شان قرار می قرون وسطی، مرد قربانی خشونت خانگی را سوار الاغ می‌کردند به طوری که پشتش به طرف سر الاغ باشد، سپس او را در شهر فرایند (Dutton, 1995a) نامیدند (می charivari) «چارویاری» زدند. آنها این عملی را اش مشت می‌گرداندند و به آلت تناسلی می (1979) تحت خشونت شریک زندگی مونث قرار گرفته اند است که مشکلاتش را خصوصی بداند. Goldberg اجتماعی کردن مردان (جالب اینجاست زنانی که شوهرشان را تحت خشونت قرار می‌دهند بیشتر این عمل را گزارش می‌کنند تا مردانی که تحت خشونت خانگی دهند که). یعنی یا اینکه زنان پز می Desmarais, Reeves, Nicholls, Telford, & Fiebert, 2012a; 2012b (قرار می شوهرشان را می‌زنند یا مردان منکر قربانی بودنشان هستند و یا هر دو.

مسئله سؤال های یک جانبه

در بالا نشان داده شد که سؤال یک طرفه جانسون (پرسیدن از زنان مقیم پناهگاه درباره خشونت که علیه ایشان اعمال شده است) به نتایج انجامید. این مشکل همچنین در مطالعاتی وجود دارد که تنها از زنان در مورد قربانی بودن آنان «تروریسم خانگی» نادرستی در مورد قربانی یک جرم» (2000) از جمعیت تحت مطالعه درباره Tjaden & Thoennes کند. مطالعه ملی خشونت علیه زنان (سؤال می کند که همه، رفتار پرخاشگرانه یا خشونت آمیز دهد چرا که فرض می‌سؤال کرد. البته چنین سؤالی جواب ها را تحت تأثیر قرار می «بودن دهد که حذف کردن این سؤال، و پرسیدن در مورد رفتارهای تعریف شده در (1999) نشان می‌Straus وس (دانند. استرامی «جرم» را مورد عکس العمل به رفتارهای اصطکاک آمیز، احتمال گزارش کردن چنین رفتاری را 16 برابر می‌کند برای اینکه اشخاص تنها وجود داده یا اینکه بدانند. (چه اینکه خود شخص این رفتار را نشان می «جرم» کنند بدون اینکه چنین رفتاری رایج سری رفتار را گزارش می

تحت آن واقع می‌شده است.) ولی حتی این مطالعه نیز به همان نسبت موارد خشونت شریک زندگی مرد علیه زن را می‌یابد، روشی که (Straus, 1992a حذف کنند) «تئوری رفتارجنسیتی» خواهند شواهد علیه راتحت انتقاد کسانی واقع شده است که می‌مشکل جدی دیگری در مورد سؤال‌های یک جانبه وجود دارد: در مورد خشونت خانگی دوجانبه سؤال نمی‌شود.

خشونت خانگی دوجانبه به معنای رفتار خشونت آمیز از طرف هم زن و هم مرد است. پنج مطالعه گسترده در مورد قربانی بودن و ارتکاب خشونت خانگی نشان می‌دهد که متداول‌ترین شکل خشونت شریک زندگی، خشونت دوجانبه می‌باشد که در آن شدت خشونت مرد علیه خشونت زنان علیه مردان است % از میان موارد خشونت خانگی یک جانبه، ۷۰ زن به همان شدت خشونت زن علیه مرد است (جدول ۱). Stets & Straus, 1989; Whitaker, Haileyesus, Swahn, & Saltzman, این نتیجه یک‌اند، مرتکب آن هم بوده‌کنند قربانی خشونت بوده‌زنانی که گزارش می‌% این اکتشاف به این معناست که ۷۵ (2007). تقسیم ساده است که در آن نتیجه تقسیم برابر است با کسانی که گزارش کننده خشونت دوجانبه هستند (کسانی که گزارش کردند که هم قربانی خشونت خانگی بوده‌اند و هم مرتکب آن) و مقسوم علیه برابر است با زنانی که در مطالعات یک جانبه، گزارش کرده‌اند قربانی خشونت خانگی هستند. نتایج واقعی به دست آمده در مورد نسبت زنانی که قربانی خشونت خانگی هستند به زنانی که هم قربانی و هم در زوج‌های ۷۳% اند وکنند ولی ازدواج نکرده در زوج‌هایی که با هم زندگی می‌% ۸۴: مرتکب خشونت خانگی هستند چنین است باشد. می‌%، این شماره در زوج‌های متاهل (۷۷2007, Whittaker et al., 1989). در مطالعه وایتکر (Stets & Straus متاهل) اند وکنند ولی ازدواج نکرده در مردانی است که با شریک زندگی مونث زندگی می‌% ۵۹. استراوس، شماره مردان ۶ در مطالعه استاتس و ای تا کنون تنها بر روی مردان در مردان مزدوج. در مورد مردان، این شماره از اهمیت کمتری برخوردار است چراکه هیچ مطالعه ۵۸.۸% قربانی خشونت خانگی تمرکز نکرده است. ولی این شماره‌ها نشان می‌دهند که سؤال‌های یک جانبه، در مورد خشونت دوجانبه اطلاعاتی به دست نمی‌آورد.

خشونت خانگی در مطالعات - جدول ۱

% دوجانبه	گزارش خشونت خانگی			مزدوج	استاتس و استراوس ۱۹۸۹، مطالعه خشونت خانگی
	(۳) % مونث	(۲) % مذکر	(۱) % خانگی		
38.8	35.6	15.6	15		

(N=5,242) 45.232.91235 زندگی مشترک ولی غیر مزدوج 49.271.328.723.9 وایتکر و همکارانش ۲۰۰۷، مطالعه ملی (N= سلامت جوانان (سن ۱۸ تا ۲۸)

(N=11,370) 4928.721.618.4 ویلیامز و فرایز ۲۰۰۵، مطالعه ملی (N=

(N=3,519) 59.725.614.613 کاتانو و همکارانش ۲۰۰۸، مطالعه ملی زوجها (N=

(N=1,635) 47.4301632.4 مورس ۱۹۹۵، مطالعه ملی جوانان ۱۹۹۲ (N=

(N=1,340) ۱ درصد موارد خشونت شریک زندگی گزارش شده در میان کلیه جمعیت تحت مطالعه. دیگر اطلاعات این جدول، (N= درصدی از این تعداد می‌باشند.

(۲) درصد مردان مرتکب خشونت خانگی شدیدتر (خشونت خفیف مرد علیه زنی که هیچ رفتار خشونت آمیزی نشان نمی‌دهد؛ خشونت شدید مرد علیه زنی که هیچ رفتار خشونت آمیزی نشان نمی‌دهد؛ خشونت خفیف نشان می‌دهد) (خشونت شدید مرد علیه زنی که هیچ رفتار خشونت آمیزی نشان نمی‌دهد؛ خشونت شدید مرد علیه زنی که خشونت خفیف نشان می‌دهد)

(۳) درصد زنان مرتکب خشونت خانگی شدیدتر (خشونت خفیف زن علیه مردی که هیچ رفتار خشونت آمیزی نشان نمی‌دهد؛ خشونت شدید زن علیه مردی که هیچ رفتار خشونت آمیزی نشان نمی‌دهد؛ خشونت شدید زن علیه مردی که خشونت خفیف نشان می‌دهد)

تاثیر خشونت خانگی بر مردان قربانی

خشونت عادی در میان» کند، همانطور که جانسون آن را، خشونت زنان را کمتر جدی تلقی می‌«تئوری رفتارجنسیتی» ای‌باورهای کلیشه کند. اطلاعات قبلی بر اساس مطالعاتی به دست (1995). ولی شواهد این نتیجه گیری را تصدیق نمی‌Johnson خواند (می‌«زوج‌ها آمده بود که از مردان سؤال‌های درست را نمی‌پرسد. وقتی سؤال‌ها درست پرسیده می‌شود، نتایج شگفت‌آوری به دست می‌آید. در یک Mechem, Shofer, (بیماران مرد (که تعدادشان ۸۶۶ بود) قربانی خشونت خانگی بوده ۱۲%. کلینک اورژانس در فیلادلفیا، ۶ ایشان گزارش کرد که شریک زندگی مونث به او لگد زده، مشت زده، گازش ۴۷% (1999 Reinhard, Horing, & Datner).

شان از اسلحه (سرد یا گرم) استفاده‌ایشان گزارش کردند که شریک زندگی مونث علیه ۳۷٪ اش کند و گرفته و یا سعی کرده است خفه کرده است. نویسندگان گمان می‌کنند که تعداد واقعی می‌تواند از این هم بیشتر باشد ولی باید شمارش را هر شب در نیمه شب متوقف های ایجاد شده توسط شریک زندگی توانست به تعداد صدمه کردند. شمارش این موارد می‌را حذف می «آسیب شدید» کردند و مواردی مونث بیافزاید. جالب اینجاست که بیشتر کلینیک های اورژانس از بیماران زن در مورد علت مجروح و مصدوم شدن سؤال می‌کنند که % در یک کلینیک اورژانس در ایالت اوهایو، ۷۲. شوشاید خشونت خانگی باشد. ولی معمولاً از بیماران مرد چنین سؤالی پرسیده نمی (Vasquez & Falcone, 1997). به ضرب چاقو زخمی شده بودند (مردانی که اغراق کردند تحت خشونت خانگی واقع شده نویسندگان گزارش کردند که سوختگی در خشونت خانگی در مردان به اندازه زنان متداول است.

(2002) اطلاعات به دست آمده از مطالعه ملی خشونت علیه زنان (که در آن ۶۷۹۰ زن و ۱۲۲ Coker et al. کوکر و همکارانش (مرد شرکت داشتند) دوباره بررسی کردند که رابطه بین سوء استفاده فیزیکی، جنسی و روانی و تأثیرات روانی و فیزیکی آن بر روی شخص ارزیابی کنند. آنها به این نتیجه رسیدند که تأثیر سوء استفاده فیزیکی و روانی بر زنان و مردان یکسان است. آنها هشدار دادند که مردان ممکن است مرتکب خشونت خانگی هم باشند و سلامت روانشان احتمال دارد در اثر سوء استفاده‌ای باشد که خودشان انجام دادند. جالب این است که در مورد زنان این تئوری را ارائه نکردند.

(2005) این Laroche بررسی دوباره مطالعه کلی اجتماعی کانادا (که ۲۵ هزار و ۸۷۶ نفر در آن شرکت کردند) توسط لاروش (تئوری را رد کرد که خشونت خانگی تأثیرات منفی روی مردان نمی‌گذارد. همچنین، گرچه کلیه اطلاعات مربوط به قربانیان مرد همیشه در از % لاروش گزارش کرد که ۸۳. مرد یکسان است دست نیست، ولی بر اساس اطلاعات موجود، تأثیر خشونت خانگی بر قربانیان زن و زنان از خشونت یک جانبه % شان در خطر مرگ هستند؛ ۷۷ کردند که به علت خشونت یک جانبه شریک زندگی مونث مردان احساس می % (شان مختل شده است گزارش کردند که فعالیت های روزمره % در میان مردان تحت خشونت، ۸۰. شوهرشان چنین ترسی داشتند مردان برای مشاوره به % ۶۲ زنان) و % ۸۴ این مردان تحت معالجه قرار گرفتند (و % ۸۴) زنان تحت خشونت چنین گزارشی داشتند مرد زنان). بنابراین در یک مطالعه گسترده ملی که نماینده جامعه ملی است، واکنش قربانیان زن و % ۶۳ روانشناس مراجعه کردند (و انجام شدند، از مردان در مورد خشونت «تئوری رفتارجنسیتی» های پیشین که بر اساس یکسان است. تنها تفاوت این است که بررسی خانگی سؤال های لازم را نمی‌کردند.

مردانی که تحت خشونت شریک زندگی قرار دارند، به علاوه صدمه‌های فیزیکی، از مشکلات روانی هم رنج می‌برند، گرچه به طور (2000). یک مطالعه از ۳۴۶۱ دانشجوی مرد در مکان های مختلف Archer متوسط احتمال مصدوم شدن مردان کمتر از زنان است (رابطه دارد. Post-Traumatic Stress نشان داد که قربانیان خشونت شریک زندگی با علائم اختلالات استرس پس از سانحه (2007). یک پژوهش دیگر از مردان Hines دادند (قربانیان خشونت خانگی شدیدتر علائم شدیدتری از این اختلالات از خود نشان می اند به احتمال بیشتری از اختلالات قرار داشته «خشونت عادی در میان زوج ها» در یک کلینیک این نتایج را تأیید کرد. مردانی که تحت ، ولی بیشترین مردانی (% ۲). نسبت به ۱ % ۸.۲ (برند تا مردانی که تحت خشونت شریک زندگی قرار نداشتند استرس پس از سانحه رنج می (Hines & Douglas, 2011). در شرایط تروریسم خانگی بوده (% ۵۷.۹) دادند که علائم این اختلالات را نشان می

سال ها پس از انجام پژوهش های مختلف بر روی زنان تحت خشونت خانگی در پناهگاه‌ها، بالاخره چند پژوهش در این رابطه روی (از مردانی که با sample ای (کردند. با استفاده از نمونه مردانی انجام گرفت که در رابطه با خشونت شریک زندگی تقاضای حمایت می خط تلفن خشونت خانگی در ایالت نیوهمپشر تماس می‌گرفتند (که تنها خط تلفن اورژانس برای مردان تحت خشونت در امریکای شمالی ای در مورد مردان تحت خشونت شریک زندگی ارائه کرد. هاینز و. 2007) نظریه Hines, Brown, & Dunning است)، دنیز هاینز (خشونت شدیدی تجربه % گزارش کردن که در این پژوهش در مورد مردان قربانی، 2010) Hines and Douglas داگلس (زنان مرتکب خشونت خانگی، % همچنین ۹۵). حمله به آلت تناسلی مرد اند (خفه کردن، استفاده از چاقو، سوزاندن با آب جوش و کرده عمل هایی انجام دادند که مرتبط با تروریسم خانگی هستند. (تهدید به مرگ کردن، تهدید حیوان خانگی، نمایش دسترسی به اسلحه، شکستن وسائل، تهدید شکایت به دادگاه کیفری، گزارش به پلیس و شکایت خشونت خانگی و استفاده از دادگاه برای دریافت حکم (2007). هاینز Hines شدند که به طور متوسط عبارت بود از ۱۱ صدمه مختلف (از مردان مصدوم می % ۷۸). سرپرستی کامل کودکان ای از اجتماع در نظر گرفتند که نتایج به دست آمده از خط تلفن مخصوص مردان در، 2011) Hines and Douglas داگلس (مورد خشونت خانگی را با آن مقایسه کنند. پس از بررسی این نمونه آنان به این نتیجه رسیدند که متداول ترین شکل خشونت شریک باشد. ولی بررسی مردانی که در این مورد تقاضای حمایت کردند، به نتایج متفاوتی می «خشونت عادی در میان زوج ها» زندگی (51). زنان شریک زندگی این مردان، ۵ تا ۶ برابر بیشتر از خشونت فیزیکی و خشونت شدید روانی و همچنین رفتارهای p انجامد (می (e.g., McDonald et al., 2009; Hines & Douglas, 2010) بر اساس چند پژوهش (کنترل مردان استفاده می (2010) نسبت انجام اعمال خشونت آمیز در این مردان شبیه نسبت خشونت زانی بود که در پناهگاه زندگی می‌کردند. در واقع این مردان مثل آینه رفتار زنان تحت خشونت را از خود نشان می‌دادند، یعنی برعکس نقش های جنسیتی که جانسون گزارش می‌کرد. وقتی برای تقضای حمایت به برنامه‌های خشونت خانگی مراجعه می‌کردند، ۶۴ این مردان گزارش کردند که به ایشان گفته شده است که مقصر هرگز وجود مردان قربانی را تصدیق نکرد و یکی از دلایل این است که «تئوری رفتارجنسیتی» واقعی و علت خشونت خودشان هستند. برای مردان پناهگاه وجود ندارد و در نتیجه مردان تحت تحقیق قرار نمی‌گیرند.

سیستم دادگاه کیفری

دادگاه کیفری نیازمند مجرم و قربانی است. مردم یا به گروه اول تعلق دارند یا به گروه دوم. پس تعجبی ندارد که پلیس هم به همین گونه Capaldi et al., دوبرا کاپالدی و همکارانش یک تحقیق اساسی در این زمینه انجام دادند (با خشونت دوجانبه برخورد می آنها بر روی ۱۵۰ زوج جوان مطالعه Oregon Youth Survey 2009). به عنوان بخشی از پروژه مطالعه جوانان اروگون (کردند. طبق گزارش زوج‌هایی که خشونت دوجانبه‌ای را تجربه کردند که در طی یک حادثه شدت گرفت و سپس به پلیس اطلاع دادند، در مواقع مرد دستگیر شد. باید اضافه کرد که در طی حادثه تحت بررسی، اندازه خشونت مرد از زن بیشتر بود؛ ولی پیش از آن حادثه، ۸۵٪ روند خشونت به نحوی بوده است که خشونت دوجانبه و به همان اندازه از جانب مرد و زن اعمال می‌شده است. براون به این نتیجه رسید (2004). مثلاً در مواردی که هیچ Brown که احتمال اینکه مردان برای خشونت دوجانبه بازداشت و محاکمه شوند بیشتر از زنان است (رناور به این برای زنان). هنینگ و ۳.۸٪ برای مردان و ۶۱٪ (یک از دو نفر مصدوم نشدند، احتمال محاکمه مردان ۱۵ برابر زنان بود Henning نتیجه رسیدند که احتمال بازداشت مردان بیشتر از زنان است حتی اگر دیگر عوامل (از قبیل بازداشت پیشین) شبیه هم باشد (زنان (همان ۵۳٪ مردان محاکمه شدند ولی تنها ۵٪ ۸۵٪ بعد از بازداشت، مردان با عواقب بدتر مواجه شدند 2005). Russell and Renauer, تحقیق).

همچنین مردان مظنون به ارتکاب خشونت خانگی با رفتار سخت‌تری از جانب سیستم دادگاه کیفری مواجه می‌شوند. ولی مردانی هم که تقاضای حمایت می‌کنند با رفتار مشابهی برخورد می‌کنند. راسل به این نتیجه رسید که احتمال دریافت حمایت برای مردان از زنان کمتر شود و این دیدگاه وجود دارد که مردان دهد که قربانی بودن مردان در دادگاه جدی گرفته نمی‌شود (2012). این نشان می‌دهد Russell است که در آموزش نیروی پلیس هم رخنه کرده است. این «تئوری رفتار جنسیتی» نیازی به محافظت ندارند. این یکی دیگر از مشکلات تعصبات و اکراه مردان از گزارش کردن خشونت شریک زندگی موجب می‌شود که تحقیقات بر اساس آمار سیستم دادگاه کیفری گمراه کننده باشد چراکه خشونت زنان کم تخمین می‌زند و همچنین خشونت دوجانبه را کمتر از آنچه هست نشان می‌دهد.

ادراک از خشونت خانگی

(Follingstad, DeHart, & Green, 2004, Sorenson & Taylor) و روی روانشناسان پژوهش روی مردم عادی (در تمام جامعه فراگیر است: هر دو گروه باور دارند که اگر «تئوری رفتار جنسیتی» ای سرچشمه گرفته از دهد که باورهای کلیشه‌نشان می مرد و زن مرتکب امر یکسانی شدند، مرد بیشتر پرخاشگر است و به مداخله پلیس بیشتر نیاز هست. قربانی بودن مردان به اندازه زنان جدی گرفته نمی‌شود. بدون در نظر گرفتن صدمات و دیگر اثرات منفی، مردم جامعه بر این باورند که خشونت شریک زندگی زن علیه مرد (کم see, White & Dutton, 2013) و احتمال کمتری دارد که به قربانی مذکر آسیب برساند (کم

باروهای کلیشه‌ای جنسیتی، ادراک ما را در مورد جدیت و نتایج مطلوب خشونت خانگی تحت تاثیر بسیار زیادی قرار می‌دهد. یک (با ۳۶۷۹ ساکن شهر لوس آنجلس از راه تلفن تماس گرفته شد، به این نتیجه رسید که randomly مطالعه که در آن به طور تصادفی (2005). این در تمام Sorenson & Taylor اگر مرد مرتکب عملی شد احتمال اینکه مردم آن را سوءاستفاده بدانند بیشتر است (شوند و شد که سوءاستفاده روانی نامیده می‌هایی می) واقعیت داشت و شامل عمل socio-demographic groupsهای اجتماع (گروه نه فیزیکی. به علاوه، پاسخ دهنده‌های این تحقیق گزارش کردند که عمل مرد باید واکنشی به دنبال داشته باشد (مثلاً باید غیرقانونی شناخته شود). این عمل‌ها شامل مشت زدن و فردی را برای ارتباط جنسی تحت فشار قرار دادن می‌شدند.

(Follingstad et al., 2004). ۲ سناریو در مورد سوءاستفاده (بدرت از آن اینکه حتی در روانشناسان هم این تعصب جنسی دیده می آنها ۵۲ سال بود. در یک سناریو فرد) سنی median (میانگین ایشان مرد و % استفاده روانی به ۴۴۹ روانشناس داده شد که ۵۶ پرخاشگر مرد بود و در دیگری زن. روانشناسان تخمین زدند که رفتاری که از مردان سر می‌زد آزاردهنده‌تر و شدیدتر از همان رفتار که از طرف زنان اعمال می‌شد. عوامل مربوط به زمینه هر سناریو (از قبیل تداول انجام عمل در طول زمان، قصد از انجام آن و ادراک طرف شدند عبارتند از: رتبه بندی می «بسیار آزاردهنده» گیری روانشناسان اثری نداشت. رفتارهایی که در مردان متقابل از آن عمل) در نتیجه دائماً در مورد اینکه فرد کجاست سؤال کردن، اجازه ندادن که به افراد هم جنس نگاه کند، دشنام دادن یا تهدید کردن به فرستادن شخص سورنسون به زندان یا کلینیک بیماران روانی. روانشناسان زن و مرد به طور یکسانی چنین رفتاری را رده بندی کردند. در مطالعه (، قضاوت در مورد رفتارهای یکسان به نحوی بود که اگر از طرف مرد نسبت به زن اعمال Follingstad) و فالینگستاد (Sorenson) می‌شد، عمل بدتری به نظر می‌رسید.

فالینگستاد و همکارانش نتیجه گیری کردند که به علت باورهای کلیشه‌ای، مردم مردان و خشونت را مرتبط می‌دانند و خشونت شامل (447). متأسفانه چنین سوء تفاهمی در میان مردم متداول است و مشکلات Follingstad et al., p (سوءاستفاده روانی نیز می جدی به وجود می‌آورد. در یک پژوهش، کونتس، لیدز و مالوی به این نتیجه رسیدند که در اتاق‌های اورژانس، دائماً احتمال خطرناک بینی اینکه مردان رفتار خشونت آمیز، 1994). پیش Coontz, Lidz and Mulvey (بینی می‌بودند زنان کمتر از آنچه باید پیش مواقع درست %اینکه زنان رفتار خشونت آمیز نشان نخواهد داد تنها در ۵۵ بینی مواقع درست بود، ولی پیش %نشان نخواهد داد در ۷۰ بود. اسکیم و همکارانش رفتار ۱۴۷ کارکنان کلینیک را بررسی کردند که احتمال رفتار خشونت آمیز ۶۸۰ بیمار را در اتاق اورژانس

Skeem et al., بین‌ر رفتار خشونت آمیز زنان بسیار محدود بود (بخش روانی را ارزیابی کنند. توانایی روانشناسان مرد و زن در پیش‌خطر شناخته شوند ولی در آینده دوباره به اعمال. 173). برای زنان دو برابر مردان این وضعیت وجود داشت که به عنوان کم (p, 2005, خشونت آمیز دست بزنند. مقیاس خشونت، رفتار خشونت آمیز فیزیکی بود: اینکه بیمار دستش را روی دیگری بلند کند به قصد اینکه به او کرد و به نوع خشونت‌های مطالعه شده صدق می. 178). این نتیجه گیری در تمام گروه‌p صدمه بزند یا اینکه در دست اسلحه داشته باشد (MacArthur ارتباطی نداشت. به عبارت دیگر هم در مورد خشونت عادی درست بود و هم خشونت شدید. در ارزیابی خطر مک آرتور (از بیماران روانی که اطلاعاتش منتشر شده است، رابین و همکارانش به این نتیجه رسیدند که احتمال رفتار Risk Assessment Robins et al (1987). آنها کمتر تخمین زدن خشونت زنان Robins et al (1987). آنها کمتر تخمین زدن خشونت آمیز مردان و زنان در یک سال پس از مرخصی یکسان است (p. 182). (شود؛ چرا که بیشتر در خانه و علیه اعضای خانواده انجام می‌دانستند که دیده نمی‌به این امر مرتبط می

تغییرات در پذیرش و ادراک جامعه از خشونت خانگی توسط زن و مرد با سرعت یکسانی انجام نگرفته است. در طی ۲۶ سال (از سال ولی پذیرش خشونت توسط % از ۲۰ به ۱۰: پذیرش خشونت توسط مرد نسبت به شریک زندگی زن بسیار پایین رفت) ۱۹۶۸ تا ۱۹۹۴ دارند که، 1997). نویسندگان اظهار می‌Straus, Kaufman Kantor & Moore (% ۲۲: زن در همان مدت همانطور باقی ماند تلاش برای محکوم کردن خشونت زن به اندازه تلاش‌ها برای محکوم کردن خشونت مرد نبوده است.

مسئله حق سرپرستی از کودکان

در احکام مربوط به سرپرستی کودکان معنای عدالت را به تمسخر گرفته است. در ذهن مشاوران اجتماعی که «تئوری رفتارجنسیتی» موارد سرپرستی را ارزیابی می‌کنند، مردها تنها والدینی شمرده می‌شوند که باید خشونت بالقوه‌اش علیه کودکان بررسی گردد؛ پرخاشگران Bancroft & Silverman, (گویند؛ مردان سوءاستفاده کننده در دادگاه منازعه می‌همیشه مرد هستند و در طی بررسی دورخ می‌کنند، 2003). جف و همکارانش ادعا می‌Jaffe, Lemon, & Poisson (2002; Jaffe, Johnston, Crooks, & Bala, 2008; «کودکان که مادرشان سوء استفاده را تجربه کرده اند احتمال دارد خودشان هم سوء استفاده را تجربه کرده باشند % ۳۰ تا ۶۰» که آن هم تنها وقتی تنبیه بدنی (زدن باسن کودک) به عنوان است و % تا ۶ در واقع آمار واقعی حدود ۴ 30). (Jaffe et al., 2003, p. 1998). جف و همکارانش از راه بررسی اطلاعات به دست آمده از یک Appel & Holden سوء استفاده فیزیکی شناخته شود (به این نتیجه رسیدند، پناهگاهی که طبق حکم دادگاه برای زنان تحت خشونت مردان تاسیس شده است. «بنکروفت» پناهگاه زنان به نام مشاوران اجتماعی که این کتاب‌ها را می‌خوانند به مردها و تنها به مردها مظنون می‌شوند و توقع دارند که مردان دروغ بگویند. این کتاب است که بر اساس اطلاعات واقعی نوشته نشده است. نویسنده ارشد این مقاله به شدت از «شکار جادوگرها» بیشتر شبیه به دستورالعمل (Dutton, 2005; 2006; Dutton, Hamel, & Aaronson, 2010; Dutton & Nicholls, 2005). (این نوشته جای تاسف بسیار است که چنین نظرات اشتباهی بر احکام دادگاه در مورد سرپرستی کودکان تاثیرگذار بوده‌اند. از آنجایی که مدارک و هایشان را به طور علنی وجود ندارد، این نویسندگان باید تشویق شوند که نقاط ضعف تحقیق «تئوری رفتارجنسیتی» شواهدی در دفاع از اعلام کنند.

وزارت بهداشت کانادا تحقیقی در مورد بدرفتاری با ۱۳۵ هزار و ۵۷۳ کودک انجام داد. مطالعه‌ای در مورد این تحقیق انجام و توسط (Trocme et al, 2001). این مطالعه اطلاعات مربوط به سوء Trocme et al ملی در مورد خشونت خانگی منتشر شد («کلیرینگ هوس» چاپخانه در جامعه را بررسی کرد. موارد سوء «بیش از یک دسته سوء استفاده» استفاده فیزیکی، سوء استفاده جنسی، غفلت، بدرفتاری روانی و به طور کلی به نسبت (% بین ۵۲ تا ۵۸) موارد اثبات شده. اثبات نشده دسته تقسیم شدند: اثبات شده، مظنون و استفاده گزارش شده به ۳ مذکر یا مونث بودن مجرم تغییر نمی‌کنند. در مقایسه با پدران بیولوژیکی، مادران بیولوژیکی احتمال بیشتری برای ارتکاب خشونت برای % برای مادران، ۳۳ ۸۶% (همینطور غفلت از کودکان برای پدران) و % برای مادران، ۴۲ ۴۷% (فیزیکی علیه کودکان دارند برای % برای مادران، ۳۶ ۶۶% (بیش از یک دسته سوء استفاده برای پدران) و % برای مادران، ۵۵ ۶۱% (، بدرفتاری روانی) پدران % برای پدران، ۵ ۱۵% (تنها در مورد سوء استفاده جنسی پدران بیولوژیکی احتمال بیشتری برای ارتکاب آن علیه کودکان دارند). (پدران برای مادران).

اداره کودک و خانواده ایالات متحده اطلاعات نمونه گسترده‌تری را که شامل ۷۱۸ هزار و ۹۴۸ مورد سوء استفاده از کودکان می‌شد، جمع آوری کرد. گدیوسی تحقیقی روی این اطلاعات انجام داد و گزارش کرد که در سال ۲۰۰۵ احتمال سوء استفاده از کودکان توسط (Gaudioisi, 2006). وقتی به تنهایی Gaudioisi (سوء استفاده از کودکان بودند % زنان مرتکب ۵۸.۱ برابر آن توسط مردان است. زنان بیش از ۳ عمل می‌کردند، احتمال سوء استفاده از کودکان توسط مادران بیولوژیکی دو برابر آن توسط پدران بیولوژیکی است. مادران همچنین مجرمان اصلی قتل کودکان بودند. همانطور که در قبل اشاره شد، مکدونالد و همکارانش نتیجه گیری کردند که برای کودکان خطر (McDonald et al, 2006). بار دیگر نتایج به (خشونت توسط زنان یا مادر ۲ و نیم برابر خطر خشونت توسط مردان یا پدر می تفاوت دارد. «بنکروفت» و «جف» ترین پژوهش‌ها، گوینده مطلبی است که بسیار با نتیجه گیری‌ترین و قوی‌دست آمده از گسترده

نتیجه

هم قربانیان مرد و هم مجرمان مرد، در نتیجه خشونت خانگی با وضعیت وخیم‌تری مواجه می‌شوند. مردان مرتکب خشونت با مجازات‌های

می‌توانند به تنهایی به پزشک و یا متخصص مراجعه کنند، نوجوانان می‌بایست متکی به حمایت والدین، معلمان و یا دیگر بزرگسالان باشند که افسردگی را در آنها تشخیص دهند و درمان لازم را برایشان فراهم کنند. اگر در دوستان و خویشان، فرد نوجوان دارید، خوب است که علائم افسردگی نوجوانان را بشناسید و بدانید اگر این نشانه‌ها را در آنان دیدید، چه کار باید بکنید.

علائم افسردگی در نوجوانان

نوجوانان در زندگی با چالش‌های بسیاری مواجه هستند: از تغییرات جسمی بلوغ گرفته تا مسائل خودشناسی و نقش خویش در دنیای اطراف. در زمان تحول از کودک به بزرگسال، معمولاً نوجوانان با والدین مشکلاتی دارند چرا که می‌خواهند استقلال شخصی خود را اثبات کنند. به علت چنین مسائلی، تشخیص بین رفتار دمدمی نوجوانان و افسردگی، همیشه آسان نیست. نوجوانان افسرده لزوماً غمگین و یا منزوی به نظر نمی‌آیند و این مسئله را پیچیده‌تر می‌کند. در برخی نوجوانان افسرده نشانه‌های تحریک پذیری، پرخاشگری و خشم بیش از غمگینی دیده می‌شود.

علائم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان عبارتند از:

- غمگینی یا ناامیدی
- تحریک پذیری، خشم یا خصومت
- گریه مکرر و یا مدام اشک در چشم داشتن
- انزوا جستن از دوستان و خویشان
- از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت‌های مختلف
- تغییر در عادت‌های مرتبط به غذا خوردن و خوابیدن
- بی‌قراری و اضطراب
- احساس بی‌ارزشی و گناه
- از دست دادن شور و شوق و انگیزه
- خستگی و نداشتن انرژی
- عدم توانایی تمرکز
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی

اگر مطمئن نیستید که نوجوانی افسرده است و یا رفتارش مناسب سن او نیست، توجه کنید که چه مدت این علائم وجود داشته‌اند، شدت و رفتارش تغییر کرده است. گرچه بعضی از مشکلات مربوط به بلوغ و نوجوانی قابل «خودش نیست» علائم تا چه حد است و تا چه حد او درک و پیش‌بینی است، تغییرات عمده و دراز مدت در شخصیت، خلق و خوی یا رفتار یک نوجوان می‌تواند نشانه مشکل بزرگ‌تری باشد.

تفاوت افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان

افسردگی در نوجوانان با افسردگی در بزرگسالان می‌تواند تفاوت‌های بسیاری داشته باشد. علائم افسردگی زیر بیشتر در نوجوانان دیده می‌شود تا بزرگسالان:

- شود تا غمگینی. یک نوجوان همانطور که گفته شد، در نوجوانان افسرده بیشتر تحریک پذیری دیده می‌شود **تحریک پذیری و خشم**: افسرده می‌تواند بداخلاق باشد، به آسانی عصبانی یا دل‌گیر شود، یا اینکه رفتار عصبانی و خصومت آمیز از خود نشان دهد.
- درد شکایت دارند. اگر چه معاینات فیزیکی کامل نوجوانان افسرده غالباً از دردهای جسمی از قبیل سردرد و دل‌دردهای جسمی: پزشکی نمی‌تواند بیماری یا علت درد را شناسایی کند، زیرا چنین دردهایی می‌توانند نشانه افسردگی باشند.
- ارزشی هستند و بنابراین به آسانی در برابر انتقاد، احساس طرد شدن و یانوجوانان افسرده دچار احساس بی‌حساسیت شدید به انتقاد: شکست، دل‌گیر و رنجور می‌شوند. این مشکل مخصوصاً در نوجوانانی شایع است که فکر می‌کنند باید در درس، هنر یا ورزش بهترین باشند.
- چند دوست نزدیک را "شوند، نوجوانان معمولاً اگر چه بزرگسالان افسرده از همه منزوی می‌انزوا جستن از بعضی افراد، ولی نه همه. نگر می‌دارند. ولی نوجوانان افسرده ممکن است کمتر از گذشته اجتماعی باشند، از والدین دوری گیرند یا اینکه با افراد جدیدی دوستی کنند.

تأثیرات افسردگی در نوجوانان

های و رفتارها و طرز برخورد‌های ناسالم‌تر از دل‌گرفتگی است. تعداد زیادی سرکشی تأثیرات منفی افسردگی در نوجوانان بسیار گسترده نوجوانان، نشان دهنده افسردگی است. موارد زیر برخی از رفتارهایی است که نوجوانان از خود نشان می‌دهند درحالی‌که سعی می‌کنند با

دردهای عاطفی خود کنار بیایند:

- تواند موجب خستگی و عدم توانایی تمرکز شود. در مدرسه این مشکلات ممکن است باعث شوند افسردگی می مشکلات در مدرسه: که نوجوانی که پیش از این دانش آموز خوبی بوده است، سر کلاس حاضر نشود، نمره‌های پایین‌تری بگیرد، یا اینکه از درس و مشق شاکه باشد.
 - زنند. چنین رفتاری معمولاً نشان دهنده آن‌کنند یا اینکه درباره آن حرف می‌بسیاری از نوجوانان افسرده از خانه فرار می فرار کردن: است که نوجوان نمی‌داند چطور درخواست کمک کند.
 - نوجوانان ممکن است برای درمان افسردگی خود به مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی: ببرند. متأسفانه چنین رفتاری مشکل را تشدید می‌کند. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی به این سایت مراجعه کنید: [Drug and alcohol abuse](#).)
 - ارزشی شود یا اینکه این احساسات را تشدیدتواند موجب احساس زشتی، شرم، شکست و بی‌افسردگی می نداشتن اعتماد به نفس: کند.
 - نوجوانان ممکن است برای فرار از مشکلاتشان به اینترنت پناه ببرند ولی استفاده بیش از حد، نوجوان را بیش از اعتیاد به اینترنت: پیش منزوی می‌کند و در نتیجه احتمالاً افسرده‌تر می‌شود. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی به این سایت مراجعه کنید: [Internet addiction](#).)
 - ملاحظه و خطرناک، استفاده بیش از اندازه نوجوانان افسرده ممکن است رفتارهای خطرناک (مثل رانندگی بی بی پروا شدن: مشروبات الکلی و یا رفتار جنسی پرخطر) از خود نشان دهند.
 - بعضی از نوجوانان افسرده (مخصوصاً پسرانی که تحت اذیت و آزار دیگر پسران قرار دارند) رفتار خشونت آمیز از خود نشان خشونت: می‌دهند. از خود بیزاری و آرزوی مرگ می‌تواند مبدل به رفتار خشونت آمیز و حتی قتل شود. مثلاً در دبیرستان کولومباین در ایالت کولورادوی آمریکا در آوریل ۱۹۹۹ (فروردین ۱۳۷۸)، دو دانش آموز اسلحه به دست گرفتند ۱۲ نفر را به قتل رساندند، ۲۱ نفر را مجروح و سپس خودکشی کردند. همچنین در دبستان سندی هوک در ایالت کانتیکت در دسامبر ۲۰۱۲ (آذر ۱۳۹۱) یک جوان ۲۰ ساله مادرش را به قتل رساند، سپس ۲۰ کودک و ۶ تن از کارکنان دبستان را به ضرب اسلحه کشت و پس از آن خودکشی کرد.
- افسردگی در نوجوانان همچنین با چند مشکلات روحی و روانی دیگر نیز مرتبط است، مانند اختلال در غذا خوردن و یا خودآزاری.

علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان

نوجوانان و خودکشی

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره خطرها، علائم هشدار دهنده و نیز طرز برخورد در زمان بحران، به سایت زیر در مورد پیشگیری از خود [Suicide Prevention](#) کشی مراجعه کنید (به انگلیسی):

کنندمی سعی زنند یا حتی برای جلب توجه کنند یا اینکه درباره آن حرف می‌نوجوانان بسیار افسرده معمولاً به خودکشی فکر می خودکشی کنند. ولی متأسفانه تعداد زیادی از آنها نیز واقعاً خودکشی می‌کنند. به همین دلیل باید همیشه تفکر و گفتگو در این مورد را جدی گرفت.

برای اکثریت قریب به اتفاق نوجوانانی که به خودکشی فکر می‌کنند، افسردگی و دیگر اختلالات روحی و روانی نقش عمده‌ای بازی می‌کنند. در نوجوانانی که از مواد مخدر یا مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، خطر خودکشی دوچندان می‌شود. از آنجایی که خطر خودکشی همیشه واقعیتی است که وجود دارد، نوجوانان افسرده باید تحت نظر قرار بگیرند تا نشانه‌های افکار و یا مکالمه‌های در مورد خودکشی در آنان نادیده گرفته نشود.

نشانه‌های هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان افسرده:

- صحبت یا شوخی کردن در مورد خودکشی
- «ای نیست هیچ راه چاره»، «کاشکی برای همیشه ناپدید شوم»، «بهرتر است بمیرم» گفتن حرف‌هایی از قبیل:
- «داشتند مردم، مردم مرا بیشتر دوست می‌اگر می» خیال بافی یا حرف مثبت زدن در مورد مرگ مثلاً
- قصه یا شعر نوشتن در مورد مرگ، مردن و یا خودکشی.
- نشان دادن رفتار بی‌ملاحظه و خطرناک، یا درگیر شدن در تصادف‌هایی که به دیگران یا به خود صدمه می‌زند.
- هدیه کردن یا رها کردن اشیائی که پیش از این آن را دوست داشتند.
- خداحافظی کردن با دوستان و خویشان مثل اینکه دیدار مجددی در کار نخواهد بود.
- جستجوی سلاح، دارو یا دیگر لوازم برای خودکشی.

تشویق یک نوجوان افسرده به حرف زدن در مورد مشکلاتش

اگر فکر می‌کنید که فرزندتان یا نوجوانی که می‌شناسید افسرده است، بدون وقفه چیزی بگویید. حتی اگر مطمئن نیستید که مشکل افسردگی است یا چیز دیگری، رفتار یا عواطف مشکل‌ساز که در این نوجوان می‌بینید نشانه‌های یک مشکل واقعی هستند.

چه این مشکل افسردگی باشد چه نباشد، به هر حال باید برطرف شود و هرچه زودتر بهتر. نگرانی خود را با مهر و محبت با نوجوان در میان بگذارید بدون اینکه پیش قضاوتی کنید. علائم افسردگی را به او گوشزد کنید و بگویید که به چه دلیل نگرانش هستید. سپس تشویقش کنید که مشکلاتش را با شما در میان بگذارد.

ممکن است که او تمایلی به حرف زدن نداشته باشد، شاید احساس شرم کند یا اینکه بترسد حرفش موجب سوء تفاهم شود. یا اینکه نداند چگونه مشکلش را بیان کند.

اگر نوجوان ادعا می‌کند که هیچ مشکلی ندارد ولی دلیل قانع‌کننده‌ای برای رفتارهای نشان‌دهنده افسردگی ندارد، به حس و غریزه خود اعتماد کنید. انکار حس قدرتمندی است. به علاوه، این نوجوان شاید باور نداشته باشد که آنچه احساس می‌کند نتیجه افسردگی است.

آید دریغ نخواهید کرد و اینکه بدون هیچ قید و شرطی از وی می‌خواهید که از دستتان بر به نوجوان افسرده بگویید از هر کاری **حمایت عاطفی:** حمایت خواهید کرد. بیش از حد از وی سؤال نکنید. نوجوانان دوست ندارند که با آنان مثل کودک رفتار کنید یا اینکه مورد بازجویی قرار دهید. به وضوح بیان کنید که آماده حمایت از او هستید.

اگر نوجوان در اولین برخورد سفره دلش را برای شما باز نکرد، مسئله را رها نکنید. صحبت **ملازم برخورد کنید ولی پافشاری کنید:** کردن در مورد افسردگی برای نوجوانان می‌تواند بسیار مشکل‌ساز باشد. خواسته‌های او را محترم بشمارید ولی تأکید کنید که نگران هستید و اینکه هر موقع او خواست، به حرفش گوش خواهید داد.

وقتی نوجوان شروع به حرف زدن کرد، ایراد نگیرید و انتقاد نکنید. مهم این است که او با **بدون موعظه کردن به حرفش گوش دهید:** شما ارتباط برقرار کرده است. پند و اندرز یا اولتیماتوم ندهید.

دار یا غیر منطقی به‌اش خنده‌سعی نکنید او را قانع کنید که نباید افسرده باشد، حتی اگر دلایل ناراحتی **احساسات وی را جدی بگیرید:** نظر می‌رسد. تصدیق کنید که احساس درد یا غم می‌کند. بدون اینکار ممکن است که فکر کند احساساتش را جدی نمی‌گیرید.

درمان برای افسردگی نوجوانان

بدون درمان، افسردگی آسیب‌های بسیاری به همراه خواهد داشت. صبر نکنید که علائم افسردگی خود به خود ناپدید شوند. اگر نشانه‌های افسردگی را در نوجوانی می‌بینید به روانشناس مراجعه کنید.

وقت دکتر بگیری که فرزندتان معاینه شود. آماده باشید که علائم افسردگی را به طور دقیق و با جزئیات برای دکتر بازگو کنید: چند وقت است که این علائم در وی دیده می‌شود، زندگی روزمره او را چگونه تحت تأثیر قرار داده است و چه صفات و خصوصیات فردی از او سر می‌زند. همچنین اگر کسی از خویشان از افسردگی یا دیگر اختلالات روانی رنج می‌برد، به دکتر اطلاع دهید. برای تشخیص افسردگی، دکتر باید معاینه کامل جسمی و آزمایش خون انجام دهد که دلایل جسمی افسردگی را تشخیص دهد.

متخصص افسردگی پیدا کنید

اگر مشکلات جسمی وجود ندارد که موجب افسردگی این نوجوان می‌شود، از دکتر بخواهید که یک روانشناس یا روانپزشک متخصص نوجوانان را به شما معرفی کند. افسردگی نوجوانان مسئله پیچیده‌ای است مخصوصاً طرز درمان آن از راه دارو. برای درمان نوجوان سعی کنید روانشناسی پیدا کنید که در مورد افسردگی آموزش دیده باشد و دارای تجربه معالجه نوجوانان باشد.

برای انتخاب چنین متخصصی، نظر نوجوان را بپرسید. نوجوانان وابسته والدین هستند که تصمیمات مربوط به سلامتی آنان را بگیرند. بنابراین در زمان تصمیم‌گیری نظر وی را بپرسید. اگر نوجوان نمی‌تواند در مکالمه با روانشناس احساس راحتی کند یا اینکه نمی‌تواند با وی واقعاً ارتباط برقرار کند، به دنبال یک روانشناس دیگر بگردید که ممکن است بیشتر مناسب نوجوان باشد.

تنها به دارو اتکا نکنید.

با روانشناس در مورد درمان فرزند نوجوانتان صحبت کنید. برای معالجه افسردگی نوجوانان درمان‌های متعددی وجود دارد از جمله جلسه‌های تک نفری گفتگو با روانشناس، جلسه‌های گروهی یا خانوادگی و یا تجویز دارو. برای مطالعه بیشتر در این مورد به زبان

[Treatment options for depression](#) انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:

جلسه‌های تک نفری گفتگو با روانشناس معمولاً بهترین راه درمان افسردگی خفیف یا متوسط است. در طی دوره درمان، مشکلات افسردگی نوجوان ممکن است حل شوند. در غیر این صورت، شاید لازم باشد دارو تجویز شود. ولی داروهای ضد افسردگی تنها باید بخشی از برنامه درمانی باشند.

متأسفانه برخی از والدین احساس می‌کنند که دارو به آنها تحمیل شده است و درمان‌های دیگری که ممکن است گران‌تر یا وقت‌گیرتر باشند به اندازه کافی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. ولی معمولاً وقت هست که درمان‌های مختلف را بررسی کنید و سپس یکی از آنها را انتخاب کنید؛ مگر اینکه نوجوان در معرض خطر خودکشی باشد که در این صورت شاید دارو و نظارت دائم لازم باشد.

خطرات استفاده از داروهای ضد افسردگی

در موارد افسردگی شدید، دارو می‌تواند علائم آن را کم کند. ولی دارو همیشه بهترین راه درمان نیست. داروها خطرات و عوارض جانبی به دنبال دارند که شامل مواردی می‌شوند که مختص کودکان و نوجوانان است. مهم است که پیش از شروع استفاده از دارو، مزیت‌ها و [Weigh the benefits against the risks](#) ضررهای دارو را شناسایی کنید. برای مطالعه بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:

ضد افسردگی و مغز نوجوانان داروهای

داروهای ضد افسردگی برای بزرگسالان طراحی شده‌اند و روی بزرگسالان آزمایش شده‌اند. تاثیر آنها روی نوجوانان که مغزشان در حال (برای Prozac رشد است، هنوز کاملاً شناخته شده نیست. برخی پژوهشگران نگران آن هستند که استفاده از داروهای از قبیل پروزک (کودکان و نوجوانان در رشد طبیعی مغز اختلال ایجاد کند. مغز نوجوانان در حال رشد سریع است و داروهای ضد افسردگی ممکن است در آن تاثیر داشته باشد، مخصوصاً در فعالیت مغز برای مدیریت استرس و تنظیم طبیعی عواطف و احساسات مختلف.

ضد افسردگی داروهای علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان در اثر استفاده از

اداره نظارت بر غذا» داروهای ضد افسردگی ممکن است که خطر افکار و رفتار خودکشی را در نوجوانان افزایش دهد. در ایالات متحده، کند که روی بطری داروهای ضد افسردگی هشدار) سازمان‌های داروسازی را ملزم می‌کند (Food and Drug Administration) «و دارو اکید خطر خودکشی را چاپ کنند. این هشدار عبارتست از خطر خودکشی ناشی از داروهای ضد افسردگی برای کودکان، نوجوانان و جوانان تا سن ۲۴ سالگی. بیشترین خطر خودکشی در ۲ ماه اول استفاده از دارو است.

در مدت استفاده از داروهای ضد افسردگی بعضی از نوجوانان و جوانان با خطر خودکشی بیشتری مواجه هستند: نوجوانان مبتلا به اختلال دو قطبی، و کسانی که در میان خویشان آنها فردی که مبتلا به اختلال دو قطبی است یا سعی کرده است خودکشی کند وجود دارد.

نوجوانانی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند باید تحت نظارت از نزدیک باشند که علائم تشدید افسردگی در آنان را تشخیص دهد. این علائم عبارتند از: نشانه‌های جدید یا شدیدتر پریشانی و آشفتگی، تحریک پذیری و یا عصبانیت. تغییرات غیرعادی رفتاری نیز ممکن است خطرناک باشد.

، پس از استفاده از داروهای ضد افسردگی یا افزایش مقدار دارو، نوجوان باید در این «اداره نظارت بر غذا و دارو» براساس راهنمایی مواقع به دکتر مراجعه کند:

- یک بار در هفته برای ۴ هفته اول
- دو هفته یک بار برای ماه بعد از آن
- ۱۲ هفته پس از شروع استفاده از دارو
- بیش از آن در صورت وجود مشکلات دیگر

کنند ضد افسردگی استفاده می‌داروهای علائم خطرناک برای نوجوانانی که از

اگر علائم زیر را مشاهده می‌کنید، به دکتر مراجعه کنید:

- افکار جدید یا بیشتر در مورد خودکشی
- تلاش برای خودکشی که خوشبختانه موفق آمیز نبوده است
- افسردگی یا افسردگی بیشتر

- اضطراب یا اضطراب بیشتر
- احساس پریشانی یا بی قراری شدید
- حمله هراس
- بی‌خوابی
- تحریک پذیری یا تحریک پذیری بیشتر
- پرخاشگری، عصبانیت یا خشونت
- انجام فعالیت های خطرناک بدون تفکر درباره آن
- (mania ، شیدایی یا hypomania) فعالیت بیش از حد و غیرعادی یا حرف زدن بیش از حد معمول (جنون خفیف یا دیگر تغییرات غیرعادی رفتاری)

حمایت عاطفی از نوجوان تحت درمان افسردگی

اگر نوجوان افسرده تحت درمان است، مهمترین کار شما این است که به حرفش گوش دهید و از او حمایت کنید. اکنون بیش از پیش نوجوان احتیاج دارد که بداند که مورد توجه است، نزد شما پذیرفته می‌شود و از وی مراقبت خواهد شد.

- زندگی با یک نوجوان افسرده ممکن است خسته کننده و مشکل باشد. ممکن است برخی اوقات دچار احساس او را درک کنید. خستگی و فرسودگی، مطرود شدن، ناامیدی، آشفتگی و یا دیگر عواطف منفی شوید. در این مدت به خاطر داشته باشید که نوجوانتان عمداً شما را آزار نمی‌دهد. او بیش از شما رنج می‌برد. پس صبور باشید و سعی کنید حالش را درک کنید.
- هابی پیدا کنید که در زندگی روزمره‌تان برای تسلی افسردگی بسیار موثر باشد. راه‌ورزش می‌تواند تشویقش کند که ورزش کند. نوجوان، فعالیت های فیزیکی وجود داشته باشد. راه رفتن و یا دوچرخه سواری می‌تواند مفید باشد.
- کند. تشویقش کنید با دوستانش رفت و آمد داشته باشد. پیشنهادانزو افسردگی را بدتر می‌تواند تشویقش کند با دیگران معاشرت کند. کنید که او و دوستانش را بیرون ببرید و فعالیت هایی پیشنهاد کنید که ممکن است دوست داشته باشند انجام دهند: مثلاً رفتن به باشگاه، زمین فوتبال، یا کلاسهای هنر.
- کند و دراطمینان حاصل کنید که کلیه دستورالعمل های درمانش را اعمال می‌بر جریان معالجه اش از نزدیک نظارت کنید. جلسه‌های با روانشناس شرکت می‌کند. داروهای ضد افسردگی باید طبق نسخه و دستورات دکتر استفاده شوند. به تغییرات رفتار وی توجه کنید و اگر افسردگی وی شدیدتر شد به دکتر خبر دهید.
- اگر فرزندان بیماری داشت که شما از آن آگاهی زیادی نداشتید، درباره آن مطالعه اطلاعاتتان را در مورد افسردگی تقویت کنید. کنید که اطلاعات بیشتری به دست آورید. افسردگی هم همینطور است. هر چه بیشتر بدانید بیشتر می‌توانید به فرزندان کمک کنید. فرزندان را نیز تشویق کنید که اطلاعات بیشتری در مورد افسردگی به دست آورد. مطالعه در مورد افسردگی به فرزندان خواهد آموخت که تنها نیست. همچنین در نتیجه مطالعه، فرزندان درک بهتری از افسردگی خواهد داشت.

درمان افسردگی نوجوانان راه پر فراز و نشیبی است. صبور باشید. از هر موفقیت کوچک خوشحال شوید و در عین حال آماده باشید که گاهی به مشکلات برخورد کنید. مهمتر از همه اینکه بر علیه خودتان قضاوت نکنید و خانواده‌تان را با دیگران مقایسه نکنید. بدانید که تا وقتی هر چه از دستتان برمی‌آید برای بهبود فرزندان انجام می‌دهید، پدر و مادر خوبی هستید.

بردمراقبت از سایر اعضای خانواده وقتی یکی از فرزندان از افسردگی رنج می

به عنوان پدر یا مادر نوجوانی که افسرده است، شاید متوجه شوید که تمام انرژی خود را صرف درمان این نوجوان می‌کنید و ممکن است که گاهی از نیازهای سایر اعضای خانواده غفلت کنید. گرچه کمک به فرزند افسرده‌تان مهم بوده و اولویت دارد، اما لازم است که همه خانواده را قوی و سالم نگه دارید.

- تان، لازم است که خودتان سالم باشید و تفکر مثبت داشته باشید. از برای کمک به فرزند نوجوان افسرده از خودتان مراقبت کنید. نیازهای خودتان چشم پوشی نکنید. استرس این موقعیت ممکن است احساسات و عواطف شما را تحت تاثیر قرار دهد. می‌بایست سلامت خودتان را حفظ کنید: غذای مناسب بخورید، به اندازه کافی بخوابید و برای خودتان وقت انجام کارهایی را که خوشحالتان [Take care of yourself](#) کنند در نظر بگیرید. برای مطالعه بیشتر در این زمینه به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید: می‌
- های حمایت شرکت کنید. در صورت با دوستانتان معاشرت کنید و یا در گروه برای خودتان از دیگران حمایت عاطفی بگیرید. لزوم، برای خودتان به روانشناس مراجعه کنید. اشکالی ندارد که گاهی احساس ضعف، ناامیدی، درماندگی و یا عصبانیت کنید. به جای اینکه این احساسات را در درون خودتان نگه دارید، با دیگران درباره اینکه چگونه افسردگی فرزندان شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد صحبت کنید.
- از دیگر فرزندان، سعی نکنید مشکل افسردگی را انکار کنید. وقتی «محافظت» برای با دیگر افراد خانواده رو راست باشید. مشکلی وجود دارد، کودکان آن را احساس می‌کنند. اگر اطلاعات درست و واقعی را از شما به دست نیاورند، ممکن است که با استفاده از تخیلات قوی‌شان مشکلات را شدیدتر از آنچه که هست تصور کنند. با آنها رو راست باشید و بگذارید که سوالاتشان را از شما

بپرسند و احساساتشان را با شما در میان بگذارند.

- افسردگی در یکی از فرزندان، ممکن است در سایر اعضای خانواده احساس نگرانی و اضطراب دیگر فرزندان را فراموش نکنید. ایجاد کند. خواهران و برادران ممکن است به توجه ویژه‌ای و یا حتی کمک روانشناس احتیاج داشته باشند که بتوانند با احساسات خود در مورد این وضعیت کنار بیایند.
- بلکه تقصیر افسردگی فرزندان را به عهده گرفتن یا دیگری را مقصر دانستن نه تنها مشکلی را حل نمی‌دیگران را مقصر ندانید. به استرس همه افراد خانواده می‌افزاید. به علاوه، افسردگی در اثر مجموعه‌ای از مسائل مختلف به وجود می‌آید (مگر در مورد غفلت از فرزندان و یا سوء استفاده از کودکان). پس معمولاً هیچ کدام از اعضای خانواده مسئول افسردگی فرزندان نیستند.

دریافت کمک بیشتر درباره افسردگی در نوجوانان

- [Teenager's Guide to Depression](#) برای مطالعه بیشتر درباره کمک به خویشان و یا به یک دوست به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:
- [Helping a Depressed Person](#) برای مطالعه بیشتر در مورد کمک به یک فرد افسرده و در عین حال مراقبت از خویشان به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:
- [Depression Treatment](#) برای مطالعه بیشتر درباره معالجه، داروها و تغییرات لازم در زندگی روزمره به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:
- [Dealing with Depression](#) برای مطالعه بیشتر در مورد کمک به خویشان و روش‌های مقابله با افسردگی به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:
- [Antidepressants \(Depression Medication\)](#) برای مطالعه بیشتر درباره داروهای ضد افسردگی به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:
- برای مطالعه بیشتر درباره نوجوانانی که رفتار عصبانی، خشونت آمیز، تخلف، یا دیگر اختلالات رفتاری از خود نشان می‌دهند به این سایت مراجعه کنید: [Helping Troubled Teens](#) (به زبان انگلیسی):
- برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره کمک به کودکان و نوجوانانی که تحت آزار و اذیت دیگر کودکان و نوجوانان قرار دارند، به [Dealing with Bullying](#) این سایت مراجعه کنید:
- برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره کمک به کودکان و نوجوانانی که در اینترنت تحت آزار و اذیت دیگر کودکان و نوجوانان قرار دارند، به این سایت مراجعه کنید: [Dealing with Cyberbullying](#).
- [Suicide Help](#) برای مطالعه بیشتر در مورد تفکر درباره خودکشی به زبان انگلیسی به این سایت مراجعه کنید:
- [Suicide Prevention](#) برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره جلوگیری از خودکشی، به این سایت مراجعه کنید:

منابع بیشتر

اطلاعات عمومی در مورد افسردگی نوجوانان

اطلاعات کلی: برای درک بیشتر انواع مختلف افسردگی در نوجوانان و علائم آنها به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): [Depression](#).

ای دارد. برای مطالعه در این‌گرچه افسردگی در دختران بیشتر شیوع دارد، افسردگی پسران علائم و خطرات ویژه افسردگی پسران: [Depression in Boys](#) مورد، به این مقاله به زبان انگلیسی مراجعه کنید:

ها گرفته تا تغییرات اجتماعی، دختران نوجوان به کمک بیشتری نیاز دارند. برای آموختن روشهای از تغییر هورمن افسردگی دختران: [Depression in Girls](#) کمک به عنوان پدر و مادر، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی):

افسردگی و خودکشی

برای مطالعه بیشتر در مورد آمار، خطرات، علائم هشدار، روش کمک به نوجوانان و روشهای مختلف برای خودکشی در نوجوانان: [About Teen Suicide](#) اند، به این سایت مراجعه کنید: حمایت از والدینی که فرزندانشان را از طریق خودکشی از دست داده

[Teenage Suicide](#) برای دریافت اطلاعات کلی و علائم هشدار خودکشی، به انگلیسی، به سایت زیر مراجعه کنید: اطلاعات کلی:

افسردگی نوجوانان و رفتارهای خشونت آمیز

دهند، برای درک اینکه چرا نوجوانان رفتار خشونت آمیز از خود نشان می‌علائم هشدار دهنده رفتارهای خشونت آمیز در نوجوانان: [Warning Signs of](#) توانند بکنند، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): چه کسانی در خطر هستند و والدین برای کمک چه کار می

Youth Violence.

توانید اطلاعات بیشتری درباره رفتار خشونت آمیز در نوجوانان و رابطه احتمالی با مطالعه این سایت می افسردگی و خشونت نوجوانان: [Depression and Violence in Teens](#) .
توانند بکنند، دریافت کنید (به انگلیسی): آن با افسردگی و اینکه والدین برای کمک چه کار می

درمان افسردگی نوجوانان

های خود را در مورد اختلالات توانید پاسخ اغلب پرسش با مطالعه این سایت می برند: درمان کودکانی که از اختلالات روانی رنج می [Treatment of Children with Mental Illness](#) .
روانی در کودکان و افسردگی پیدا کنید (به انگلیسی):

بایست برای برای مطالعه بیشتر درباره اینکه کجا و در چه زمانی می جستجوی روانشناس و روانپزشک برای کودکان و نوجوانان: [Child and Adolescent Psychiatrist Finder](#) .
فرزند خود از روانشناس کمک بگیرید، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی):

برای معلمان:

برای مطالعه گزارش یک معلم از خودکشی یکی از دانش آموزانش به زبان انگلیسی به این سایت تجربه نوجوانان: - خودکشی [Suicide: A Teacher's Experience](#) .
همچنین اطلاعات درباره روش های برخورد با نوجوانانی که ممکن است مراجعه کنید: افسرده باشند در این سایت مندرج است.

برده این گزارش از زبان نوجوانی نوشته شده است که در گذشته از افسردگی رنج می تجربه یک دانش آموز: - افسردگی در مدرسه [Depression in School: A Student's Trial](#) .
توانند به دانش آموزان کمک کنند (به انگلیسی): شود در مورد اینکه چگونه معلمان می است و شامل اطلاعاتی می

داروهای ضد افسردگی

که جواب دهنده سئوالهای «اداره نظارت بر غذا و دارو» راهنمای راهنمای داروهای ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان: [Medication Guide: About Using Antidepressants in Children or Teenagers](#) .
متداول در مورد داروهای ضد افسردگی در نوجوانان است (به انگلیسی):

برای مطالعه اطلاعات کلی دولتی در مورد داروهای راهنمای والدین در مورد داروهای ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان: [Antidepressant Medications for Children and Adolescents: Information for Parents and Caregivers](#) .
ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی):

مدیریت خشم



Tomer Arazy عکس:

(Melinda Smith) و کارشناس ارشد ملیندا اسمیت (Jeanne Segal) نوشته: دکتر جین سگال ()

ترجمه: اهورا افشار

راهکارها و شیوه‌های کنترل خشم و عصبانیت

آیا به آسانی عصبانی و درگیر دعوا و کشمکش می‌شوید؟ خشم یک احساس عادی و طبیعی است ولی وقتی به طور مزمن و غیرقابل کنترل بروز می‌کند، می‌تواند نتایج منفی بسیاری را برای سلامتی، وضعیت روحی و اطرافیان شما به دنبال داشته باشد.

با بینش بهتر در مورد علل واقعی عصبانیت و نیز استفاده از راهکارهای مدیریت عصبانیت، می‌توانید یاد بگیرید که به احساس خشم خود اجازه ندهید که کنترل زندگی شما را به دست بگیرد.

درک عصبانیت

احساس خشم به خودی خود نه خوب است و نه بد. کاملاً طبیعی است که وقتی با شما بد رفتاری می‌شود عصبانی شوید. خود احساس عصبانیت مشکل نیست. مشکل عکس العمل شما است وقتی عصبانی می‌شوید. عصبانیت زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که به شما یا اطرافیان تان ضرر بزند.

اگر به آسانی عصبانی می‌شوید، شاید فکر کنید که نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید. ولی از آنچه فکر می‌کنید بیشتر توانایی دارید که عصبانیت خود را کنترل کنید. می‌توانید یاد بگیرید که احساسات خود را بدون آزار و اذیت دیگران ابراز کنید. وقتی چنین عمل کنید، نه تنها احساس بهتری خواهید داشت، بلکه بهتر از خودتان نیز مراقبت می‌کنید. مدیریت عصبانیت احتیاج به تمرین دارد ولی هر چه بیشتر تمرین کنید آسان‌تر می‌شود. همچنان که یاد می‌گیرید عصبانیت خود را کنترل کنید، روابط بهتری یا دیگران برقرار خواهید کرد و زندگی سالم‌تر و رضایت‌مندتری خواهید داشت.

باورهای درست و نادرست درباره عصبانیت

توانم جلوی عصبانیت را بگیرم. بهتر است که ابرازش کنم که فرو بنشیند. نمی‌باور نادرست:

درست است که نادیده گرفتن عصبانیت رفتار سالمی نیست، ولی ابرازش هم برتری بر آن ندارد. در واقع، طغیان و داد و بیداد، واقعیت: عصبانیت را تشدید می‌کنند.

خواهم دست‌تر به آنچه می‌کنند اطرافیان به من احترام بگذارند و راحت عصبانیت، پرخاشگری و تهدید دیگران کمک می‌باور نادرست: بیابم.

آید. مردم شاید از شما بترسند ولی اگر نتوانید خشم خود را کنترل کنید، احترامی هم برایتان قدرت از راه قلدری به دست نمی‌واقعیت: قائل نخواهد شد. اگر با دیگران با آرامش و احترام رفتار کنید، آنها هم بیشتر برای شما احترام قائل خواهد شد، به حرفتان گوش خواهند داد و به نیازهایتان رسیدگی خواهند کرد.

توان کنترل کرد. آید. خشم را نمی‌کاری از دستم بر نمی‌باور نادرست:

توانید خشم خود را اگرچه شاید نتوانید شرایط و موقعیت را کنترل کنید ولی ابراز احساسات شما در دست خودتان است. می‌واقعیت: بدون آزار لفظی و فیزیکی ابراز کنید. حتی اگر کسی عمداً خشم شما را برمی‌انگیزد، همیشه حق انتخاب و واکنش با شماست.

مدیریت عصبانیت یعنی یاد گرفتن فرو خوردن خشم. باور نادرست:

توانید توقع داشته باشید که هرگز عصبانی نشوید. خشم یک حس طبیعی است و هر چقدر تلاش کنید آن را فرو بنشانید، به‌نمی‌واقعیت: هر حال ظاهر خواهد شد. مدیریت عصبانیت یعنی آگاه شدن از اینکه علت اصلی حس خشم چیست، چه احساسات و نیازهایی وجود دارند. می‌بایست یاد بگیرید چگونه احساس ناراحتی‌تان را بیان کنید. هدف، بیشتر ابراز حس عصبانیت به طور سازنده است تا فرو نشانیدن آن.

چرا مدیریت عصبانیت مهم است

شاید شما فکر کنید که ابزار عصبانیت رفتاری سالم است و اطرافیانتان بیش از حد حساس هستند، احساس خشم شما قابل توجه است و یا اینکه برای جلب احترام دیگران، بروز عصبانیت الزامی است. ولی واقعیت این است که خشم به احتمال زیاد به روابط، قضاوت ها، موفقیت های شما و اطرافیانتان ضرر می زند و باعث می شود آنها نسبت به شما دید منفی داشته باشند.

- دائماً استرس و اضطراب داشتن برای سلامتی زیان دارد. خشم مزمن احتمال خشم غیرقابل کنترل برای سلامت جسمی مضر است. بیماری قلبی، دیابت، کلسترول خون بالا، تضعیف دستگاه ایمنی، بی خوابی و فشار خون بالا را بیشتر می کند.
- خشم مزمن انرژی روانی بسیاری را مصرف کرده و طرز فکر را تخریب می خشم غیرقابل کنترل برای سلامت روان نیز مضر است. کند، تمرکز کردن را مشکل و باعث می شود نتوانید از زندگی خود لذت ببرید. همچنین خشم مزمن به استرس، افسردگی و دیگر مشکلات روانی می انجامد.
- انتقاد سازنده، اختلافات بر سر بارش فکری و مباحث خلاق و خشم غیرقابل کنترل برای پیشرفت شما در محیط کار مضر است. مناظره محترمانه همگی رفتارهای سالمی هستند. ولی داد زدن و عصبانی شدن موجب عدم همدردی همکاران، رئیسان و مشتریان می شود به نحوی که احترام آنان نسبت به شما کاهش می یابد. به علاوه، شهرت بد همیشه همراه شما خواهد بود و پیشرفت شما را سخت و سخت تر می کند.
- گذاردن، های ماندنی به جای می در رابطه با دیگران، عصبانیت زخم خشم غیرقابل کنترل برای روابط شما با اطرافیان مضر است. مخصوصاً در میان کسانی که از همه بیشتر دوستشان دارید. عصبانیت دوستی و روابط کاری را مکدر می کند. خشم مزمن باعث می شود حرف بزنند یا اینکه احساس «کنده رک و پوست» که اطرافیان اعتمادشان را به شما به تدریج از دست بدهند و دیگر نتوانند با شما شدید به چه کاری «منفجر» داند وقتی. نمی «آمرتان بالا برود» داند چه چیزی ممکن است باعث شود که راحتی کنند، چرا که نمی دست خواهید زد. چنین خشم انفجاری مخصوصاً به کودکان آسیب می رساند.

چیست. شما راهکار اول مدیریت عصبانیت: سعی کنید بفهمید که علت واقعی خشم

شوید. مشکلات عصبانیت اغلب می «آتیشی» کنید شاید از خود بپرسید که چرا به آسانی اگر با خشم غیرقابل کنترل دست و پنجه نرم می از آنچه در کودکی یاد گرفته اید سرچشمه می گیرند. اگر در خانواده شاهد آن بوده اید که کسی داد و فریاد کند، دیگران را بزند یا چیزی پرت کند، شاید فکر کنید که روش ابراز خشم همین است. وقایع تکان دهنده و آسیب رسان و نیز تجربه های بسیار منفی که موجب استرس زیاد می شوند هم احتمال گرایش شما را به عصبانیت شدید بیشتر می کند.

خشم معمولاً مثل پرده ای است که احساسات دیگر را پنهان می کند.

برای رسیدگی به نیازهایتان و اینکه خشمتان را به شکل مناسب ابراز کنید لازم است بدانید که در واقع چه احساسی دارید. آیا واقعاً خشمگین هستید یا اینکه عصبانیت مثل پرده ای روی احساسات دیگری را گرفته است؟ احساساتی از قبیل خجالت زدگی، ناامنی، شرم، آسیب پذیری و یا رنجش از کسی.

اگر در واکنش به مسائل متعدد و مختلفی عصبانی می شوید، به احتمال زیاد احساس عصبانیت مثل نقاب روی چهره احساسات واقعی تان را گرفته است، مخصوصاً اگر در خانواده ای بزرگ شده اید که ابراز احساسات مختلف در آن ممکن و یا مجاز نبوده است. در نتیجه به عنوان یک بزرگسال درک احساسی به غیر از خشم برایتان مشکل است.

نشانه های اینکه زیر خشم، احساسات دیگری نهفته است:

- اگر نمی توانید از موضع خود کوتاه بیاید. آیا درک نقطه نظر دیگران برایتان مشکل است و نمی توانید از هیچ یک از خواسته هایتان صرف نظر کنید؟ اگر در خانواده ای بزرگ شده اید که مشکل عصبانیت را از نزدیک تجربه کرده اید، شاید شاهد آن بوده باشید که فرد «کوتاه آمدن» شود که با دعوا و جنجال دیگران را مجبور کند که طبق خواسته وی عمل کنند. بنابراین، شاید عصبانی معمولاً موفق می یادآور احساسات آسیب پذیری و شکست باشد.
- اگر ابزار احساسات به غیر از خشم برایتان مشکل است. آیا به سرسختی و یا کنترل دیگران افتخار می کنید؟ آیا فکر می کنید احساساتی از قبیل ترس، گناه و یا شرم را تجربه نمی کنید؟ همه مردم این احساسات را دارند و اگر شما ندارید، شاید عصبانی می شوید برای اینکه این احساسات را قایم کنید.
- آیا نقطه نظرهای متفاوت برای شما کنید که اظهار نظرات و افکار مختلف یعنی زیر سؤال بردن شخصیت شما؟ آیا فکر می موجب مشکل و چالش شخصی می شوند؟ آیا فکر می کنید که همیشه حق با شماست و اگر کسی مخالفت کرد عصبانی می شوید؟ اگر نیازمند آن هستید که همیشه دیگران را کنترل کنید و ضمیر نفس تان به آسانی جریحه دار می شود، شاید فکر کنید که اختلاف نظر یعنی حمله به اعتبار و تسلط شما. در حالی که اختلاف نظر فقط یعنی داشتن عقاید و دیدگاه دیگر نسبت به یک موضوع.

اگر با احساسات مختلف مشکل دارید، احساس انزوا می کنید و یا به همه چیز یک جور واکنش نشان می دهید، شاید وقت آن باشد که با احساسات دیگر خود آشنا شوید. آگاهی از احساسات خویش شاید کلید درک خویشتن و موفقیت در زندگی باشد. بدون توانایی شناخت،

مدیریت و لمس طیف گسترده‌ای از احساسات و عواطف انسان، ناگزیر دچار سردرگمی، تنهایی و عدم اعتماد به نفس می‌شوید.

برخی از ویژگی‌های خشم:

- وقتی دچار استرس هستید و یا احساس خستگی، گرسنگی یا دیگر مشکلات جسمی می‌کنید، بیشتر عصبانی می‌شوید.
- در اکثریت قریب به اتفاق موارد، دلایل عصبانیت شما با آنچه فکر می‌کنید فرق دارد.
- وقتی در دوران کودکی به نیازهایتان رسیدگی نشده است، عصبانی می‌شوید.
- وقتی صفتی در دیگران می‌بینید که در خودتان وجود دارد و آن را نمی‌توانید در خودتان تحمل کنید، عصبانی می‌شوید.
- های روحی پیشین و وقایع دیگری در گذشته قرار دارد که موجت‌ها، ناامیدی‌ها، ضربه‌شکستگی کنونی معمولاً دل زیر حس خشم عصبانیت شما می‌شود.
- گاهی عصبانی می‌شوید برای اینکه در دوران کودکی از کسی رنجیده‌اید.
- گاهی عصبانی می‌شوید برای اینکه مسئله‌ای شما را به یاد حادثه تلخی در گذشته می‌آورد که هنوز در ذهنتان مشکل آفرین است.
- گاهی احساس خشم شدیدی می‌کنید برای اینکه در شرایطی قرار دارید که شما را یاد احساسات و یا وقایع دیگری در گذشته می‌اندازند.

راهکار دوم مدیریت عصبانیت: از نشانه‌های عصبانیت و اینکه چه وقایعی خشم شما را برمی‌انگیزد، آگاه شوید.

شاید فکر کنید که ناگهان و بدون اخطار عصبانی می‌شوید در حالی که در واقع نشانه‌های جسمی خشم به بدن شما اخطار می‌دهد که عصبانیت در راه است. عصبانیت واکنش طبیعی فیزیکی است. واکنش جنگ و گریز سیستم عصبی را فعال می‌کند و هر چه عصبانی‌تر شوید بدن‌تان فعال‌تر می‌شود. آگاهی از نشانه‌های جسمی عصبانیت به شما کمک می‌کند که در راه مدیریت خشم خود قبل از اینکه از کنترل خارج شود، قدم بردارید.

به نشانه‌های جسمی عصبانیت دقت کنید:

- احساس دل پیچه
- گره کردن مشت یا به هم فشردن فک
- احساس گر گرفتن یا عرق کردن
- تنفس سریع‌تر
- سر درد
- راه رفتن یا دور زدن دور اتاق
- «آتشی شدن (گرگرفتن)»
- نداشتن امکان تمرکز
- ضربان شدید قلب
- هادر شانه «خشکی» احساس

شناسایی طرز فکری که شما را عصبانی می‌کند

شاید فکر کنید که عوامل خارجی است که شما را عصبانی می‌کند، مثل رفتار بی‌ملاحظه دیگران یا شرایط مشکل. ولی مشکل خشم بیشتر با تعبیر شما از آنچه اتفاق افتاده رابطه دارد تا با خود وقایع. طرز فکرهای منفی که موجب عصبانیت می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

- **هیچ کس به فکر من نیستی. هیچ وقت کنی.** توحرف را قطع می‌همیشه تو: (overgeneralizing کلیت بخشیدن بیش از حد) «یابم به آنچه لایقش هستم دست نمی‌هروگز برای من احترامی قائل نیست. من به بایدها و نبایدها. عدم انعطاف پذیری در مورد اینکه همه چیز باید اینطور یا آنطور باشد در حالی که در واقعیت شرایط «گیر دادن» موجود مستلزم برخورد دیگری می‌باشد.
- **کند و چه احساسی دارد دیگری چه فکر می‌داند می‌داند»** و نتیجه‌گیری اشتباه و نابهنگام و فرض کردن که «خواندن ذهن دیگران» - مثلاً اینکه دیگری عمداً طوری رفتار می‌کند که شما عصبانی شوید، خواسته‌های شما را نادیده می‌گیرد یا اینکه به شما بی‌احترامی می‌کند.
- **توانید دیگر نمی‌کند به طوری که با یک واقعه کوچک‌هایی که شما را ناراحت می‌به یاد داشتن و در ذهن انبار کردن تمام اتفاق ای از وقایع بد تاندناله بهانه گشتن و جستجوی وقایع منفی و در عین حال نادیده گرفتن وقایع مثبت. جمع آوری مجموعه «تحمل کنید. وقتی از عصبانیت منفجر شوید. معمولاً در این حال، اتفاقی که موجب خشم شما می‌شود مسئله ناچیزی است.**
- **دیگران را مقصر دانستن.** وقتی اتفاق بدی می‌افتد، همیشه تقصیر دیگری است. شما به جای احساس مسئولیت برای رفتار خود و وقایع تحت تاثیر شما، دیگران را مقصر حوادث نامطلوب می‌دانید.

کنند پرهیز کنید. تان می‌ها و شرایطی که عصبانی از افراد، مکان

شرایط استرس دار نمی‌توانند عصبانیت شما را توجیه کنند و عذرش را بخواهند. ولی اگر از این شرایط آگاهی دارید، می‌توانید آسان‌تر کنترل محیط و در نتیجه رفتار خود را در دست بگیرید و از خشم غیرضروری دوری کنید. به روال عادی و روزمره خود فکر کنید و فعالیت‌ها، زمان‌ها، افراد، مکان‌ها و یا شرایطی که شما را ناراحت می‌کنند شناسایی کنید. مثلاً شاید هر بار با دوستان مشروب الکلی می‌نوشید، درگیر دعوا می‌شوید. یا اینکه در زمان رفت و آمد به محل کار اینقدر ترافیک سنگین است که دیوانه‌تان می‌کند. راه‌هایی پیدا کنید. «تان را به جوش نیاورد خون» کنید که یا از این شرایط دوری کنید یا اینکه طرز برخورد خود را عوض کنید که دیگر

کنند.هایی پیدا کنید که شما را آرام می‌راهکار سوم مدیریت عصبانیت: راه

وقتی نشانه‌های اختاری را شناختید، می‌توانید به سرعت برای مهار عصبانیت‌تان وارد عمل شوید، قبل از اینکه از کنترل خارج شود. روش‌های متعددی برای آرام شدن وجود دارد که کمک می‌کند خشم‌تان را کنترل کنید.

روش‌های سریع آرام شدن:

- روی احساسات جسمی نشأت گرفته از خشم، تمرکز کنید. شاید این برعکس آنچه منطقی به نظر بیاید باشد. ولی توجه به احساسات جسمی در بدن، از شدت حس روانی آن می‌کاهد.
- تنفس عمیق. تنفس آهسته و عمیق از تنش جلوگیری می‌کند. رمز کار تنفس با دیافگرم است به طوری که تا جای ممکن اکسیژن بیشتر به شش‌ها برسد.
- ورزش و نرمش. حتی راه رفتن سریع تا سر خیابان و برگشتن هم مفید است. این کار انرژی ذخیره شده را آزاد می‌کند که بتوانید با آرامش به وضعیت موجود بپردازید.
- از دیگر احساسات استفاده کنید. به کار گرفتن حس بینایی، شنوایی، بویایی چشایی و لامسه بدن را آرام می‌کند. می‌توانید به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش کنید یا فرض کنید در مکان مورد علاقه تان هستید.
- تان را به آرامی‌هایتان را با حرکت دورانی بالا پایین ببرید یا سر و گردن‌اند ورزش دهید. مثلاً شانه‌شده «خشک» اعضای بدن‌تان را که ماساژ دهید.
- به آرامی تا ۱۰ بشمرید. تمرکز روی اعداد اجازه می‌دهد که منطقی شما بر احساسات روانی غلبه کند. اگر وقتی تا ۱۰ بشمرید هنوز هم بسیار عصبانی بودید، دوباره بشمرید.

تاثیر و اهمیت واقعی یک اتفاق را به خود یادآوری کنید.

وقتی احساس می‌کنید در حال عصبانی شدن هستید، یک لحظه صبر کنید و موقعیت موجود را بررسی کنید. از خود پرسید:

- آیا در زندگی من، این اتفاق واقعاً از اهمیت بسیاری برخوردار است؟
- آیا واقعاً ارزش عصبانی شدن را دارد؟
- آیا ارزش این را دارد که بقیه روزم را خراب کند؟
- آیا واکنش من مناسب و به جا است؟
- آیا از دست من کاری برمی‌آید؟
- آیا وقت واکنش نشان دادن را دارم؟

تری برای ابراز خشم خود پیدا کنید.های سالم‌راهکار چهارم مدیریت عصبانیت: راه

اگر به این نتیجه رسیدید که موقعیتی ارزش عصبانی شدن را دارد و برای بهبود مسئله کاری از شما ساخته است، قدم بعدی ابراز خشم به طور سالم و مناسب است. اگر در رسیدگی به موضوع با دیگران با احترام برخورد کنید و راه‌سازنده‌ای برای حل مشکل پیدا کنید، خشم می‌تواند انگیزه خوبی برای فعالیت و بهبود وضعیت باشد.

تان را پیدا کنید. با دقت دلیل واقعی عصبانیت

آیا تا کنون سر یک مسئله جزئی و بی‌اهمیت با کسی دعوا کرده‌اید؟ مسائل ناچیز می‌توانند به دعوای بزرگ تبدیل شوند. مثلاً کسی یادش رفته که غذا را در یخچال بگذارد یا اینکه فردی ۱۰ دقیقه دیر کرده است. ولی معمولاً دلیل واقعی عصبانیت چیز دیگری است. اگر من در واقع از چه چیزی ناراحت هستم؟ چه چیزی مرا خشمگین کرده؟ رود، از خودتان پرسید: کنید که تنش در بدنتان بالا می‌حس می‌ای بکنید و راه حلی. پیدا کردن علت اصلی رنجش به شما کمک خواهد کرد که بهتر با دیگران رابطه برقرار کنید، کار سازنده «است؟ ارائه دهید.

کشد، یک زنگ تفریح برای خود بگیرید. اگر کار دارد به جای باریک می

اگر حس می کنید که کنترل خشم خود را از دست خواهید داد، از موقعیت پرهیز کنید. چند دقیقه عکس العمل نشان ندهید و یا چند لحظه به مکان دیگری بروید تا وقتی که آرام بشوید. بروید قدم بزنید یا اینکه به باشگاه ورزشی بروید. چند دقیقه به موسیقی گوش کنید. این به شما اجازه می دهد که احساساتی را که در حال جوش آمدن هستند رها کنید و با آرامش و خونسردی به موقعیت بازگردید.

همیشه منصف و عادل باشید.

اشکالی ندارد ناراحت باشید ولی اگر انصاف را در نظر نگیرید، روابط شما به آسانی دچار مشکل خواهند شد. رفتار منصفانه اجازه می دهد به نیازهای خود رسیدگی کنید و در عین حال به دیگران هم احترام بگذارید.

- روابطتان با دیگران را در الویت اول قرار دهید. نگهداری و تقویت روابط مهم تر از برنده شدن در مباحثه است و از این رو باید اولویت اول را داشته باشد. برای دیگران و نقطه نظر آنها احترام قائل باشید.
- روی زمان حال تمرکز کنید. در حین مشاجره آسان است که یاد ناراحتی ها و نارضایتی های گذشته بیافتید. به جای فکر کردن به گذشته و مقصر دانستن دیگران، روی مسئله کنونی و راه حل آن تمرکز کنید.
- تصمیم بگیرید که چه مواردی ارزش مباحثه را دارند. اصطکاک و مشاجره خسته کننده است. فکر کنید که آیا مسئله کنونی واقعاً ارزش وقت و انرژی شما را دارد یا نه. اگر به جای بحث کردن سر هر مسئله کوچکی، فقط درباره مواردی پافشاری کنید که برایتان واقعاً اهمیت دارند، دیگران هم بیشتر شما را جدی می گیرند.
- آماده باشید که دیگران را ببخشید. بدون بخشش نمی توان مشکلی را حل کرد. راه حل مشکلات تنها زمانی امکان پذیر می شود که نیازی به تنبیه دیگران برای اشتباه های احتمالی نداشته باشید. گوشمالی دیگران نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه به شما و دیگری ضرر هم می رساند و شما را هم خسته تر و آشفته تر می نماید.
- تشخیص دهید چه زمانی باید مشکل را رها کنید. اگر نمی توانید به موافقت برسید، بیش از حد پافشاری نکنید. گاهی قانع کردن دیگری ممکن نیست. اگر شما جر و بحث نکنید طرفتان هم نمی تواند به تنهایی مشاجره را ادامه دهد. اگر می بینید که راه حلی برای و به امر دیگری بپردازید. «رهاش کنید» توانید مناقشه نیست، می

چه زمانی برای مدیریت عصبانیت به کمک مددکار احتیاج هست:

اگر با وجود استفاده از روش های فوق هنوز هم دچار خشم غیرقابل کنترلی هستید، یا اینکه دست به قانون شکنی یا آزار دیگران می زنید، وقت آن است که کمک بیشتری بطلبید. مددکارها، روانشناسان، کلاس ها و دوره های بسیاری برای مدیریت عصبانیت وجود دارد. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. خواهید دید که افراد دیگری هم مشکلات شما را دارند. کمک مستقیم گرفتن از دیگران در مورد روش های مدیریت عصبانیت می تواند بسیار مفید باشد.

اگر با مشکلات زیر مواجه هستید، از افراد حرفه ای کمک بخواهید:

- هر چه سعی می کنید آرام باشید، همیشه عصبانی و آزرده هستید.
- خشمتان در محیط کار یا در روابط شخصی مشکل ساز شده است.
- از تجربه ها و افراد ناشناس دوری می کنید برای اینکه فکر می کنید نخواهید توانست عصبانیت خودتان را کنترل کنید.
- به علت خشم زیاد، قانون را زیر پا گذاشته اید.
- خشمتان موجب خشونت جسمی شده است، حتی اگر تنها یک بار.

های درمانی با روانشناس و یا مددکار راه خوبی برای شناسایی دلایل خشم شماست. اگر درمان مشکلات مربوط به عصبانیت: جلسه نمی دانید چرا دائماً عصبانی می شوید، کنترل عصبانیتتان مشکل خواهد بود. جلسه های درمانی محیط امنی برای شناسایی دلایل عصبانیت است و نیز اینکه بفهمیم چه مسائلی شما را عصبانی می کند. همچنین مکان مناسب و امنی برای تمرین روش های مدیریت عصبانیت می باشد.

کلاس ها و یا گروه های حمایت برای مدیریت عصبانیت به شما نشان خواهد داد که افرادی که مشکلات مشابهی دارند چگونه عمل می کنند و چه راه حل هایی برایشان مفید است. راهکارهای دیگران را برای مدیریت عصبانیت یاد می گیرید و روایت های آنان را می شنوید.

در مورد موارد خشونت خانگی، روش های عادی مدیریت عصبانیت توصیه نمی شود. کلاس های مخصوصی در مورد مسائل مربوط به قدرت و کنترل که ریشه خشونت خانگی هستند وجود دارند.

در صورتی که دوست، فامیل و یا آشنایان مشکل مدیریت عصبانیت دارند

اگر کسی را می‌شناسید که مشکل عصبانیت دارد، احتمالاً می‌ترسید که هر نکته کوچک می‌تواند باعث شود که او منفجر شود. همیشه به خاطر داشته باشید که مشکل عصبانیت دوست و فامیل تان، تقصیر شما نیست. هیچ توجیهی برای رفتار پرخاش گرانه وجود ندارد چه خشونت جسمی و چه لفظی. حق شماست که این فرد محترمانه با شما رفتار کند. حق شماست که بدون ترس از رفتار پرخاش گرانه و یا خشونت‌آمیز دیگران زندگی کنید.

راهکارهای برای مقابله با دوست و فامیلی که مشکل عصبانیت دارند

شما نمی‌توانید خشم فرد دیگری را کنترل کنید. ولی می‌توانید تصمیم بگیرید که واکنش شما نسبت به آن چه خواهد بود.

- خط مرزهای مشخصی را تعیین کنید و بدانید که چه طرز برخوردی را تحمل نخواهید کرد.
- «جوشیدن» صبر کنید تا زمانی که هر دوی شما آرام هستید و سپس در مورد مشکل عصبانیت وی صحبت کنید. وقتی که او در حال است زمان مناسبی برای مکالمه در این مورد نیست.
- اگر دوست و یا فامیلتان آرام نمی‌شود از او دوری کنید. از محیط پرخاش خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید جلوی وی بایستید و یا در برابر او از خود دفاع کنید، خوب است که برای خودتان از مددکار و یا روانشناس کمک بگیرید.
- در نظر داشته باشید که امنیت شما از همه چیز مهمتر است. به هوش طبیعی و غریزه‌ای خود اعتماد کنید. اگر احساس ناامنی یا خطر می‌کنید، از این شخص دوری کنید و به مکان امنی پناه ببرید.

های شخصی که آغشته به خشونت و سوء استفاده هستند، مشکل اصلی عصبانیت نیست. در موارد رابطه

با وجود اینکه بسیاری از مردم چنین فکر می‌کنند، خشونت خانگی و سوء استفاده به دلیل این صورت نمی‌گیرند که کسی نمی‌تواند عصبانیت یا رفتار خود را کنترل کند. در واقع، رفتار خشونت‌آمیز در اثر تصمیم عمدی دیگری است برای کنترل شما و رفتار شما. اگر درگیر یک رابطه خشونت‌آمیز هستید، بدانید که مددکاری برای زوج‌ها برایتان توصیه نمی‌شود. همسر شما نیازمند درمان مخصوص است، نه کلاس‌های عادی مدیریت عصبانیت.

اکتبر ۲۰۱۴ (مهر یا آبان ۱۳۹۳)

برگرفته از سایت:

<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/anger-management.htm>

طرح « ۱۱۰۲ برای اجرای - راهبرد توسعه ملی قطر ۲۰۲۰ » « ملی قطر تا سال ۲۰۳۰ »



Erik Törner عکس:

تاسیس سازمان مدنی برای ترویج مسائل زنان

طرح ملی قطر به عنوان تضمین کننده اصول قانون اساسی تا سال 2030 ضمن تاکید بر عدالت و برابری در سیاست های آتی این کشور، بر توانمندسازی زنان تاکید می کند.

کپی رایت دبیر کل طرح ریزی توسعه، چاپ اول: مارس ۲۰۱۱

ترجمه: اهورا افشار

ژرف رویکرد چندجانبه برای توسعه اجتماعی فصل پنجم:

قسمت سوم: ، **قسمت دوم** ، **قسمت اول**

هدف:

• تاسیس یک سازمان مدنی برای ترویج مسائل زنان.

انسجام خانواده و توانمندسازی زنان به عنوان یکی از معیارهای توانمندسازی سایر بخش های راهبرد توسعه ملی

انسجام خانواده و توانمندسازی زنان

آموزش و تربیت

ساخت خانواده مستحکم و منسجم که دارای کودکان سالم است، بهبود نتایج و پیامدهای آموزشی

بهداشت و سلامت

ترویج سبک زندگی سالم در میان خانوادهها، اطمینان حاصل کردن از بهزیستی، رفاه و محافظت از کودکان

جمعیت، نیروی کار و اشتغال در قطر

حمایت از شرکت موثر زنان قطری در نیروی کار

توسعه نهادها

تقویت دولت و شورای عالی امور خانوادگی به عنوان نهاد کلیدی امور خانوادگی و توانمندسازی زنان

مدیریت اقتصادی

بیشتر در مورد حمایت از مصرف کنندگان ها و اطلاعات ارائه خدمات مدیریت مالی به خانواده

سازگاری با محیط زیست

بهبود رفتار عموم برای سازگاری با محیط زیست (مثلا در مصرف آب و برق)

پادمان های اجتماعی برای یک جامعه مراقب

توانندشود؛ شهروندانی که می پذیرد می خواهان پیشرفت و توسعه اجتماعی کشور است که از طریق پرورش شهروندان قطری امکان» قطر «مطابق با شرایط زمان خود تاثیر مثبتی بر جامعه خود داشته باشند.

طرح ملی ۲۰۳۰ رویکرد همه جانبه ای را برای توسعه اجتماعی پیش رو می گیرد با این بینش که توسعه پایدار و دراز مدت، امنیت متعهد ایجاد سیستم حمایت اجتماعی در قطر «راهبرد توسعه ملی ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶» آورد. اجتماعی را برای تمام قطریها به ارمغان می است که از راه محترم شمردن حقوق مدنی کلیه شهروندان، قردادانی از نقشی که ایشان در پیشرفت زندگی اجتماعی بازی می کنند و نیز

اطمینان حاصل کردن از آنکه آنان درآمدی بسنده برای یک زندگی سالم و شرافتمندانه دارند، امکان پذیر می‌شود. قطر تعهدش را به مردم از طریق ۳ نتیجه فراگیر و ۱۰ پروژه اولویتی حمایت اجتماعی برآورده می‌سازد. این ۳ نتیجه عبارتند از اینکه:

- قطر سیستم حمایت اجتماعی کنونی را تقویت می‌کند و بهبود می‌بخشد.
- قطر محیط مناسبی فراهم می‌کند که شهروندان محروم و آسیب پذیر بتوانند به نیروی کار بپیوندند و در زندگی اجتماعی جامعه خویش سهیم باشند.
- قطر از راه همکاری‌های هوشمندانه با بخش‌های خصوصی و غیردولتی، مشارکت آنها را با دولت در تقویت سیستم حمایت اجتماعی بیشتر می‌کند.

بهبود و تقویت سیستم حمایت اجتماعی

سیستم حمایت اجتماعی قطر از طرف نهادها و سازمان‌های مختلفی پشتیبانی می‌شود.

عناصر اصلی:

خدمات اجتماعی

عناصر فرعی:

- خدمات بهداشتی و درمانی
- آموزش و پرورش
- اجناس و خدمات
- برنامه‌های تقویت اقتصادی گروه‌های هدف

سازمان‌های دخیل در ارائه خدمات:

- شورای عالی سلامت و درمان
- موسسه طبی حمد
- شورای عالی آموزش و پرورش
- وزارت امور اجتماعی
- وزارت کار
- وزارت اوقاف و شئون اسلامی

عناصر اصلی:

تامین اجتماعی

عناصر فرعی:

- اعانه مالی به گروه‌های آسیب پذیر (مثلاً زنان بیوه، خانواده‌های بدون نان آور و کودکان یتیم)

سازمان‌های دخیل در ارائه خدمات:

- وزارت امور اجتماعی

عناصر اصلی:

بیمه اجتماعی

عناصر فرعی:

- حقوق بازنشستگی کارمندان دولت و شرکت‌های مربوط
- حقوق بازنشستگی شرکت‌های خصوصی
- حقوق بیکاری

سازمان های دخیل در ارائه خدمات:

- هیئت بازنشستگی و بیمه اجتماعی

عناصر اصلی:

سرمایه اجتماعی

عناصر فرعی:

- حمایت از طرف خانواده، نهادهای مذهبی و سازما نه‌ای مشابه

سازمان های دخیل در ارائه خدمات:

- شورای عالی امور خانوادگی
- وزارت اوقاف و شئون اسلامی

عناصر اصلی:

سازمان های مدنی و خیره

عناصر فرعی:

- برنامه‌های مربوط به حمایت اجتماعی برای گروه‌های آسیب پذیر توسط سازمان های مدنی و خیره

سازمان های دخیل در ارائه خدمات:

- شورای عالی بهداشت و درمان

عناصر اصلی:

خدمات اجتماعی

عناصر فرعی:

- خدمات بهداشتی و درمانی
- آموزش و پرورش
- اجناس و خدمات
- برنامه‌های تقویت اقتصادی گروه‌های هدف

سازمان های دخیل در ارائه خدمات:

برای مثال:

- دار الإنماء (مرکز توسعه اجتماعی)
- مرکز بازپروری اجتماعی العوین
- موسسه قطر برای حمایت از اطفال و زنان
- حلال احمر قطر

سازمان های مدنی مختلفی در سیستم حمایت اجتماعی قطر مشارکت دارند.

سازمان مدنی:

دار الإنماء (مرکز توسعه اجتماعی)

برنامه‌ها

- کمک درآمد (اعانه مالی)
- بورسیه و کمک برای پرداخت شهریه مدارس
- کمک برای دیالیز و درمان بیماری‌های کلیوی
- کمک برای درمان باروری
- کمک مالی به زنان برای بازپرداخت قرض

گروه‌های هدف اصلی

- افراد معلول، سالمند و کم درآمد
- دانشجویان و یتیمان کم درآمد خارج از کشور
- بیماران کلیوی خارج از کشور، قطری‌ها، خانواده‌های کم درآمد خارج از کشور
- زنانی که به دلیل عدم توانایی بازپرداخت قروض، زندانی شده‌اند.

منابع مالی:

- موسسه قطر
- اشخاص نیکوکار

سازمان مدنی:

مرکز بازپروری اجتماعی العوین

برنامه‌ها

- درمان و بازپروری افراد مبتلا به اختلالات رفتاری
- («پیام به همه نوجوانان» های حمایت از توسعه نوجوانان (مثلا برنامه‌برنامه
- برای معتادان «فرصت دوباره» برنامه

گروه‌های هدف اصلی

- افراد مبتلا به اختلالات رفتاری
- نوجوانان
- معتادان داخل و خارج از زندان

منابع مالی:

- دولت

سازمان مدنی:

سازمان دستیابی به آسیا (ایادی الخیر)

برنامه‌ها

- برنامه سواد آموزی به زبان انگلیسی برای کارگران مهاجر
- برای کمک و حمایت از جوامع محلی، ظرفیت سازی نهادهای همکار، فهم بهتر ارزش خدمات اجتماعی «پروژه رمضان»

گروه‌های هدف اصلی

- ذینفعان کلیدی عبارتند از: قطری‌ها (طبق قانون تامین اجتماعی)، افراد کم درآمد، زنان و معلولان خارج از کشور
- کارگران مهاجر

منابع مالی:

- sponsor-حامیان مالی سازمان ()

سازمان مدنی:

موسسه قطر برای حمایت از اطفال و زنان

برنامه‌ها

- روان درمانی و بازپروری اجتماعی قربانیان خشونت خانگی
- کمپین‌های آگاه سازی در مورد حقوق بشر و خشونت علیه زنان و کودکان
- برنامه‌های ظرفیت سازی در مورد خشونت علیه زنان و کودکان

گروه‌های هدف اصلی:

- قربانیان خشونت خانگی مخصوصاً زنان و کودکان

منابع مالی:

- دولت

کمیته هماهنگی اجرای پروژه

برای حمایت از ویژگی چند جانبه‌ای بودن سیستم حمایت اجتماعی، کمیته‌ای متشکل از دست‌اندر کاران مختلفی تنظیم خواهد شد که را هماهنگ کند. وظایف این کمیته شامل خواهد بود از: راهنمایی در «راهبرد توسعه ملی ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶» های حمایت اجتماعی پروژه مورد سیاست ها، تصمیم گیری در مورد مسائل کلیدی مربوط به حمایت اجتماعی و همچنین نظارت و ارزیابی پروژه‌ها. این کمیته رهبری سیاست‌گذاری متقابل بخش های مختلف طرح ملی را به عهده می‌گیرد برای اینکه اطمینان حاصل شود که نتایج ناخواسته سیاست های حمایت اجتماعی در سه سال اول‌های دیگر شناسایی و رفع خواند شد. در مرحله اول، هدف این کمیته، نظارت بر اجرای پروژه‌بخش خواهد بود. «راهبرد توسعه ملی»

هدف:

- تاسیس کمیته متشکل از دست‌اندر کاران مختلف برای نظارت بر اجرای ۹ پروژه حمایت اجتماعی.

بررسی و اصلاح قوانین حمایت اجتماعی

روز کردن قوانین مختلف داری برای بررسی و به‌جهت ایجاد سیستم حمایت اجتماعی کارآمد و پایدار، مکانیسم سامانه برای بهبود مداوم کندکمی می «قانون ۳۸ تامین اجتماعی سال ۱۹۹۵» که حاکم بر سیستم حمایت اجتماعی قطر هستند، ابداع خواهد کرد. مثلاً بازبینی که اعانه‌های مندرج در قانون با تغییرات اقتصادی هم خوان باشند. مثلاً اعانه ماهانه ۲۲۵۰ ریال قطر در سال ۲۰۰۶، با در نظر گرفتن نرخ تورم، در سال ۲۰۱۰ تنها ۱۷۸۶ ریال است. همچنین این مکانیسم عواملی از قبیل تعهد سیاسی و منابع ملی را در نظر خواهد گرفت.

هدف:

- ایجاد مکانیسم بررسی و به‌روز کردن قوانین حمایت اجتماعی.

برنامه تضمین شمول اجتماعی افراد معلول و نیازمند در جامعه

ای را گسترش‌های حرفه)، موسسات آموزش social inclusion دولت برای حمایت از زندگی مستقل و شمول اجتماعی معلولان (باشد که در سال ۲۰۱۰ برای بهبود دسترسی می «مرکز مساعدت تکنولوژی قطر» خواهد داد و تقویت خواهد کرد. یکی از این موسسات، معلولان به اطلاعات و تکنولوژی تاسیس شده است. گسترش شبکه موسسات آموزش‌های حرفه‌ای به شناسایی برنامه‌های کار درمانی کمک خواهد کرد که باعث خواهد شد افراد آسیب پذیر و محروم روی پای خود بایستند و به طور مستقل زندگی کنند. این اقدامات برای انجام خواهند شد که قطر در سال ۲۰۰۸ تصویب کرد. «نامه سازمان ملل متحد در مورد حقوق افراد دارای معلولیت پیمان» اجرای مفاد این پیمان‌نامه، زندگی مستقل و شمول اجتماعی افراد معلول را ترویج می‌کند با این هدف که به خدمات حمایت اجتماعی دسترسی داشته

باشند. همچنین برنامه‌های آگاه‌سازی در مورد مسئولیت جامعه برای توسعه فراگیر و شمول اجتماعی به اجرا در خواهند آمد.

هدف:

- افزایش موسسات آموزش‌های حرفه‌ای، کار درمانی و مراکز توانبخشی از ۳ به حداقل 5 موسسه.

دستیابی به خط مبنای اطلاعاتی در مورد حفاظت اجتماعی

برای ظرفیت‌سازی وزارت امور اجتماعی و دیگر دست‌اندرکاران برای نظارت بر روندها و ویژگی‌های مشترک افراد محروم و آسیب‌پذیر، پروژه ۲ ساله‌ای آغاز خواهد شد. عنصر کلیدی این پروژه، تعیین خط فقر ملی خواهد بود که کمک می‌کند حداقل حمایت مالی لازم برای حمایت از افراد نیازمند معلوم شود. در حال حاضر، دولت‌ها و پروژه (ارزیابی برنامه‌های baseline قطری) مشخص شود و خط مبنای (باشد، دسترسی ندارد. های حمایت اجتماعی به خط مبنای کامل که به شواهد و مدارک مستند شده متکی برای سنجش موفقیت برنامه

هدف:

- جمع‌آوری اطلاعات و ایجاد طرح‌های لازم برای ارزیابی آمار مربوط به درآمد مالی، از جمله تعیین خط فقر ملی نسبی.

عمومی برای دست‌یابی به جامعه باثبات حمایت

«ای امن، ایمن و باثبات و متکی بر موسسات کارآمد بسازد. کند جامعه قطر تلاش می»

طرح ملی ۲۰۳۰

تا به حال، فرایند فراهم کردن مسیر توسعه اجتماعی برای رفاه همه قطری‌ها از طریق دستیابی به اهدافی در نظر گرفته شده است که بهبود ای، بهزیستی و توانمندسازی زنان). ولی نه تنها قطر در مقابل (انسجام خانواده، حمایت از پیشرفت حرفه فردی را به وجود می‌آورند شهروندان وظیفه دارد جامعه‌ای امن و باثبات و متکی بر خانواده‌های مستحکم و امنیت شخصی برقرار سازد، بلکه جامعه‌ای که با اتکا به ادارات دولتی کارآمد و امنیت عمومی برقرار شده است. چنین جامعه‌ای امنیتی به شهروندان تقدیم می‌دارد که بر اساس احترام و کرامت واقع شده است و ثابت می‌کند که وظیفه مراقبت از شهروندان در جامعه‌ای صورت پذیر است که بر اساس اصول عدالت، برابری و حاکمیت قانون بنا شده است.

در تقویت و بهبود کیفیت زندگی و رفاه همه «راهبرد توسعه ملی ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶» بخش امنیت عمومی رکن توسعه اجتماعی گیرد و به‌فاصله می «امنیت» کند. این بخش از مفهوم سنتی شهروندان، به خصوص در تضمین امنیت مردم، نقشی کلیدی بازی می نظریه‌ای نزدیک می‌شود که به امنیت عمومی می‌پردازد؛ نظریه‌ای که دامنه محافظت را به شکلی گسترش می‌دهد که طیف وسیع‌تری از تهدیدات از جمله سوانح طبیعی و تصادف‌های ساخته دست انسان را نیز در برگیرد.

پروژه اولویت داده شده امنیت عمومی نتیجه کلی و پنج پنج قطر تعهدش در مورد امنیت فرد و دستیابی به اهداف طرح ملی را از طریق برآورده می‌کند که در آنها دولت:

- مدیریت دانش در مورد اطلاعات جنایی را بهبود می‌بخشد.
- تعداد تصادفات اتومبیل منجر به مرگ و یا صدمه شدید را کاهش می‌دهد.
- رویکرد ملی را نسبت به امنیت در محل کار تقویت می‌کند.
- امنیت ساختمان‌ها را تقویت می‌کند (مثلا از راه نظرات بر قوانین و مقررات و اجرای آنها).
- برای مدیریت بحران، برنامه ملی و هماهنگ شده‌ای را ایجاد می‌کند.

بهبود مدیریت جرم و جنایت

بایست فردی ثبت اطلاعات جنایی مستلزم پیروی از استانداردهای بین‌المللی از جمله طبقه بندی متقابل است. مثلا برای هر جرم، بایست به‌می‌های دولتی شود. برای تقویت سیستم اطلاعات جنایی، وزارت خانه‌ها و اداره مضمون، قربانی و همچنین نوع جرم مستند عادی کار خود قرار دهند. برای به حد اکثر رساندن امنیت عمومی، دولت سیستم مدیریت اشتراک گذاشتن اطلاعات جنایی را در برنامه دانش اطلاعات جنایی را از راه ساخت بانک مرکزی داده‌ها و همچنین از راه تقویت طرز عمل نیروی پلیس، بهبود می‌بخشد.

سیستم مدیریت دانش اطلاعات جنایی

سیستم منسجم مدیریت دانش اطلاعات جنایی، شکاف‌های اطلاعاتی را خواهد بست، روندهای در حال شکل‌گیری را شناسایی خواهد

کرد، فرصت زمان لازم برای آماده سازی پرونده‌های جنایی برای دادگاه را کاهش خواهد داد و همچنین جریان عمل دادگاه را تسریع خواهد بخشید. وجود چنین سیستمی به کارمندان دادگاه، جرم‌شناس‌ها و مجریان قانون اجازه خواهد داد که فعالیت‌ها و راهبردهایشان را براساس اطلاعات دقیق و به‌روز تنظیم کنند. به عبارت دیگر، این سیستم اطمینان حاصل خواهد کرد که:

- گروهی تشکیل شود که اطلاعات نهادهای مختلف را در دسترس یکدیگر قرار دهد.
- تعریف جرایم و رده بندی آنها بر اساس استانداردهای مشترک انجام گیرد.
- بانک مرکزی داده‌های جنایی تشکیل شود.
- برنامه‌های آموزشی برای کارکنان و پرسنل سیستم عدالت کیفری توسعه یابند.

باشد. سیستمی که به آسانی در دسترس کاربران (می‌open door policy) «درهای باز» موفقیت این سیستم مستلزم شفافیت و سیاست اندر کاران سیستم اطلاعات جنایی به سازد و در نتیجه دست‌های خارجی را ممکن می‌است همکاری نهادهای مختلف دولتی و دولت نتایج بهتری دست خواهند یافت و جامعه امن‌تری را برای عموم مردم فراهم خواهند کرد.

دولت برای هماهنگ سازی اطلاعات جنایی، یک نهاد مرکزی تاسیس خواهد کرد. این نهاد سیستم مدیریت دانش اطلاعات جنایی را اداره خواهد کرد. همچنین این نهاد وظیفه این را به عهده خواهد داشت که اطمینان حاصل کند که حریم خصوصی اشخاص حفظ می‌شوند، اطلاعات محرمانه می‌ماند، کلیه تدابیر امنیت اطلاعات ایجاد می‌شود و در استفاده از اطلاعات محرمانه از مقررات پیروی می‌شود. حتی قبل از تشکیل این سیستم، قوانین و دستورالعمل‌های کتبی برای جمع آوری، نگهداری، تحلیل و پخش اطلاعات جنایی وضع خواهد گردید که هدفشان اجرای قانون است.

که شامل ایجاد یک نهاد مرکزی برای استفاده پلیس، دادگستری، این سیستم مدیریت دانش، اولین قدم برای اجرای رویکرد جامع است وکلای مدافع، دادگاه‌ها و کارکنان سیستم زندان‌ها است. در حال حاضر هر کدام از این نهادها سیستم مدیریت دانش مجزای خود را (e-justice ریزی شده، در نهایت به بستر نرم افزاری سیستم الکترونیکی کیفری (دارند. سیستم منسجم برنامه

هدف:

- ایجاد سیستم جامع مدیریت دانش اطلاعات کیفری بر اساس استانداردهای بین المللی.

سازد. را میسر می «راهبرد توسعه ملی ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶» امنیت عمومی، اجرای سایر عناصر

امنیت عمومی

آموزش و برنامه‌های آموزشی

بهبود رفاه و بهزیستی کودکان از راه محافظت از ایشان علیه خشونت خانگی، آگاه سازی در مورد مشکلات امنیتی از جمله جرایم اینترنتی

بهداشت و درمان

حمایت از تغییرات امنیت عمومی، به خصوص امنیت و ایمنی در محیط کار و همچنین فراهم کردن کمک های اورژانس برای مصدومان تصادف های رانندگی

جمعیت، نیروی کار و اشتغال

به تغییرات شرایط اجتماعی و اقتصادی پاسخ گویی

توسعه نهادهای دولتی و غیر دولتی

تقویت دولت و به خصوص وزارت امور داخلی به عنوان نهاد کلیدی امنیت عمومی

مدیریت اقتصادی

ایجاد محیط مساعد برای رشد اقتصادی در جامعه‌ای امن و باثبات

سازگاری با محیط زیست

مبارزه با آمار بالای ازدواج کودکان در تانزانی



دارالسلام“ در “Jangwani” معلمان و دانش آموزان در مدرسه راهنمای دختران جانگ وانی _ UNFPA/RCO/Selemani عکس: شرکت کردند. “به ازدواج کودکان پایان دهید” کمپین ملی در مراسمی برای حقوق دختران در که“ تانزانی

۱۵ سپتامبر ۲۰۱۴ (۲۴ شهریور ۱۳۹۳)

(Sawiche Wamunza نوشته: ساویچه وامونزا)

ترجمه: اهورا افشار

کردند که وی در دوازده سالگی به سن) فکر می Happiness) «هیپنس» والدین دختری به نام «مارا» در استان - دارالسلام، تانزانی ازدواج رسیده است، دیگر او را به مدرسه نفرستادند. برنامه داشتند او را ختنه کنند و به عقد مردی درآورند که خودشان انتخاب کرده بودند. ولی هیپنس به این چیزها تن نداد.

شود. کارکنان این حمایت می «صندوق جمعیت سازمان ملل متحد» پناه برد که از طرف «ماسانگا» وی از خانه پدری گریخت و به مرکز ۸ ماه تلاش کردند والدین وی را قانع کنند که او را دوباره به مدرسه بفرستند. بالاخره دل پدر و مادرش به رحم آمد و هیپنس توانست تحصیلات خود را ادامه دهد. ولی او همچنان در مرکز ماسانگا زندگی می کند و آرزو دارد که از سایر دخترانی که شرایط مشابهی قرار دارند به اندازه خودش حمایت شوند.

برای این کار کمپینی راه اندازی شد که از کودکانی مانند هیپنس که تحت فشار قرار دارند ازدواج کنند، حمایت کند. بدین ترتیب، روز با همکاری سازمان هایی از قبیل صندوق «منطقه عاری از ازدواج کودکان» ۲۴ آگوست (برابر با ۲ شهریور) کمپین ملی و دولتی انجمن» (Graça Machel Trust، «شرکت گراسا ماکل که امانات و سپرده ها را نگهداری می کند» جمعیت سازمان ملل متحد، Tanzania Media Women's Association) «های تانزانیاکانون زنان در رسانه» (Children's Dignity Forum) «منزلت کودکان Association. برای پایان دادن به پدیده ازدواج کودکان راه اندازی شدند.

کند که آنان را از حقوق دختران و مسئولیت آحاد مردم شروع به کار کرده است با مردم ارتباط برقرار می “مارا” این کمپین که در استان برای احترام به آن آگاه سازد. این کمپین بخشی از طرح گسترده تر اتحادیه آفریقا برای خاتمه دادن به ازدواج کودکان است.

کنم کمک کندمن خیلی خوشحالم که این کمپین امروز آغاز به کار کرد. فکر می «هیپنس به صندوق جمعیت سازمان ملل متحد گفت: «صدای استان مارا و کل تانزانی باشد. که صدای دختران بی

«خواستند ازدواج کنم ام می اعضای قبیله»

سکونت دارد، همانند طنین یک صدا، شبیه سرگذشت هیپنس است. “مارا” که او هم در استان «پیلی» ای به نام سرگذشت دختر ۱۳ ساله هیپنس و پیلی از «ازدواج کنم. مادرم مرا نجات داد و به مرکز ماسانگا برد. ام کنند وخواستند ختنه ام می اعضای قبیله» پیلی اظهار داشت: اندک دخترانی در این منطقه هستند که توانستند از ازدواج زودهنگام و ختنه پیش از آن که محقق شود فرار کنند.

های جمعیتی در سال ۲۰۱۰، به طور از بالاترین آمار ازدواج کودکان در دنیاست. بر اساس آمار سلامت و شاخصه تانزانیا دارای یکی متوسط تقریباً از هر ۵ دختر ۲ نفر از آنها قبل از رسیدن به سن ۱۸ سالگی ازدواج می‌کنند. در تانزانیا، قانون ازدواج ۱۹۷۱ هنوز معتبر است که اجازه می‌دهد دختران ۱۵ ساله با رضایت والدین ازدواج کنند و یا حتی دختران ۱۴ ساله در صورتی که دادگاه با تقاضای ازدواج موافقت کند.

ازدواج کودکان چالش بزرگی را برای «سوفیا سیمبا، وزیر توسعه اجتماعی، جنسیت و کودکان، در روز آغاز کمپین در دارالسلام گفت: کشور به وجود می‌آورد. این یکی از دلایل اساسی ترک تحصیل، فقر و مرگ و میر مادران است، برای اینکه مادران توانایی مراقبت از خود و کودکان را ندارند.»

معمولاً ازدواج کودکان همراه ختنه دختران است چرا که نشان دهنده آن است که دختران به مرحله زنانگی رسیده‌اند. دخترانی که فرض می‌شود به سن ازدواج رسیده‌اند معمولاً دیگر به مدرسه نمی‌روند برای اینکه انتظار می‌رود مسئولیت‌های خانگی شوهرشان را به دوش بگیرند. چنین سنت‌هایی حقوق دختران را نقض می‌کند. در نتیجه دخترانی که مثل هپینس و پیلی که از حقوق خود مطلع‌اند، بهتر می‌توانند از خود دفاع کنند.

توان در یک نسل به‌می‌اظهار داشت: Graça Machel Trust گراسا ماکل، همسر رئیس‌جمهور موزامبیک، و همچنین رئیس شرکت تغییر، تنها از طرف بزرگسالان ممکن نیست. باید نوجوانان و جوانان نیز خواهان آن «افزاید: ولی وی می «ازدواج کودکان خاتمه داد. «باشند. باید در ذهنشان حک بشود.»

فعالیت و عکس العمل

برای اطمینان حاصل کردن از اینکه کمپین موفقیت‌آمیز است، صندوق جمعیت سازمان ملل و همکارانش خواهان سرمایه‌گذاری بیشتر در نهادهایی که از زنان و دختران محافظت می‌کنند و همچنین سرمایه‌گذاری بیشتر در سلامت جنسی و بهداشت و حقوق باروری هستند. آنان همچنین از افزایش حداقل سن ازدواج به ۱۸ سالگی و اجباری کردن آموزش متوسطه برای همه نوجوانان پشتیبانی می‌کنند.

ضروری است که «)، نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل در تانزانیا در مراسم افتتاحیه کمپین گفت: Natalia Kanem ناتالیا کامن (در مورد دختران سرمایه‌گذاری کنیم. تحصیل بیشتر و ازدواج دیرتر به خانواده سالم‌تر و غنی‌تر می‌انجامد. دختری که دیرتر ازدواج می‌کند «خواهد داشته باشد. دار شود و چند بچه می‌خواهد بچه‌توانی بیشتری دارد تصمیم بگیرد در چه زمانی می

این کمپین در دیگر مناطقی که ازدواج کودکان در آن رواج دارد، به زودی آغاز به کار خواهد کرد.

دهیم در سایرکنم آنچه امروز انجام می‌من فکر می‌«)، رئیس‌جمهور سابق تانزانیا اظهار داشت: Benjamin Mkapa بنجامین مکاپا («شویم. کند. ما تا وقتی که تمام تانزانیا منطقه‌عاری از ازدواج کودکان اعلام شود متوقف نمی‌نقاط کشور چراغی روشن می

دیده به‌کند که در آن افراد تعلیم‌در مراکز پلیس حمایت می «دفتر جنسیت و کودکان» صندوق جمعیت سازمان ملل همچنین از تاسیس مسائل زنان و دختران رسیدگی می‌کنند. در سراسر کشور این مراکز تاسیس می‌شوند و اولویت با مناطقی است که آمار ختنه دختران و ازدواج کودکان در آن بالاست.

انتظار می‌رود همچنان که دختران بیشتری مثل پیلی به حقوقشان دست می‌یابند و استعدادهای بالقوه خود را پرورش می‌دهند، حمایت مردم از این کمپین هم بیشتر شود.

توانم به مدرسه بروم. تا زمانی که نوجوان هستم شوم و می‌خوشحالم که ختنه نمی‌«هپینس به صندوق جمعیت سازمان ملل متحد گفت: «کنم. ازدواج نمی

طرح «۱۱۰۲ برای اجرای - راهبرد توسعه ملی قطر ۲۰۲۱»



عکس: [Magharebia](#)

کپی رایت دبیر کل طرح ریزی توسعه، چاپ اول: مارس ۲۰۱۱

ترجمه: اهورا افشار

ژرف رویکرد چندجانبه برای توسعه اجتماعی فصل پنجم:

بهبود تعادل کار و زندگی برای زنان

امروزه، زنان بیشتری به نیروی کار قطر می‌پیوندند، روندی که با ارتقاء سطح تحصیلات زنان هم خوانی دارد. همانطور که فرصت های نیروی کار قطر را اشغال %رود تا سال ۲۰۱۶ زنان ۴۲. انتظار می‌یابد شود، تعداد زنان شاغل نیز افزایش می‌آموزشی برای زنان بیشتر می‌قانون مدیریت منابع» های مختلفی را به اجرا گذاشته است، از جمله کنند. برای آمادگی بیشتر با این تغییر اجتماعی، دولت قطر برنامه برای زنان است از قبیل ۶۰ روز مرخصی زایمان، ۲ ساعت برای بهبود شرایط کاری زنان که شامل مزایای ویژه ای «انسانی سال ۲۰۰۹ در روز برای یک سال برای شیر دادن به طفل و همچنین مرخصی دراز مدت برای مادرانی که کودک معلول زیر ۶ سال دارند.

به خدمات حمایت از زنان برای برقراری تعادل با این حال، میزان مشارکت زنان در بازار کار به طور مستقیم با میزان دسترسی آنان های شاغل، به خصوص زنان را از راه افزایش مراکزای نسبت دارد. دولت خدمات حمایت از خانواده مسئولیت های خانگی و حرفه میان مراقبت از کودکان و تشویق سیاست های حساس نسبت به نیازهای زنان در محیط کار تامین می‌کند.

اقدامات کمک به زنان برای تعادل مسئولیت های کاری و خانوادگی

بهبود تعادل کار و زندگی برای زنان پیش از هر چیز نیازمند خدمات مراقبت از کودکان است، خدماتی که از کیفیت بالا برخوردار باشند، هزینه معقولی بطلبند و به راحتی در دسترس خانواده‌ها باشند. مهمتر اینکه یک رویکرد خوب و برنامه ریزی شده می‌تواند در رشد و تکامل کودکان نقش عمده‌ای بازی کند. مهدکودک‌ها و کودکستان‌هایی که در محل کار مادران وجود دارند، توسعه خواهند یافت و به تعدادشان ها از حال حاضر ۱۳۷ مهد کودک خصوصی وجود دارد و ۱۲ مهد کودک مستقل. مسئولیت مهد کودک افزوده خواهد شد. (در شورای عالی آموزش و پرورش به وزارت امور اجتماعی انتقال داده خواهد شد که در نتیجه آن، یک برنامه جامع برای بهبود خدمات مراقبت از کودکان در محل کار ایجاد و اجرا می‌شود. قوانین جدید، استانداردهای حاکم بر مهدکودک‌ها و کودکستان‌ها و نیز صلاحیت‌های مربیان را تعیین خواهد کرد.

دولت قطر از بهترین تجربه‌های دیگر کشورها برای ایجاد سیاست های مناسب خانواده‌ها در محیط کاری استفاده خواهد کرد که شامل انعطلاف پذیری در تعیین ساعت آغاز و پایان شیفت کاری، کارکردن پاره وقت و مرخصی‌های ویژه خواهند بود. همچنین تعادل کار و بهبود خواهد یافت. این عناصر شامل آگاه سازی «راهبرد توسعه ملی ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶» زندگی برای زنان، همراه با اجرای دیگر عناصر در مورد تقسیم مسئولیت های خانگی میان اعضای خانواده، بهبود قوانین و مقررات ناظر بر کارکنان خانگی و نیز تقویت سیستم حمایت از خانواده‌هایی که اعضایشان نیاز به مراقبت بخصوص دارند می‌شود.

هدف:

و سیاست های کنونی مرخصی زایمان. «قانون مدیریت منابع انسانی» اجرای اقدامات حمایت از زنان شاغل از جمله بازنگری به •

توانمندسازی بیشتر زنان

توانایی های زنان در آموزش و پرورش و استعدادشان برای برگرفتن نقش های رهبری و سیاسی در میان عموم شناخته شده است ولی در عین حال گرایش فرهنگی برای دست کم گرفتن زنان نیز وجود دارد. گرچه قانون کمک کرده است که مشارکت زنان قطری در نیروی کاری کشور بالا رود، نظرهای سنتی در مورد مشاغل مناسب برای زنان (در آموزش و پرورش، مشاغل اداری و منشی گری) هنوز رواج دارند، حتی علی رغم فرصت های جدیدی که به علت توسعه اقتصادی قطر به وجود آمده اند. آمار نشان می دهد که در سال ۲۰۰۹ تنها بوده است. گرچه به طور متوسط زنان ۴% و ۲% بین زنان شاغل قطری در محل کار نقش رهبری داشتند. در ۱۰ سال گذشته این رقم ۳% توانند از حد معینی بیشتر پیشرفت تری برخوردار هستند تا مردان، ولی ظاهراً در محیط کاری و در ترفیع رتبه، زنان نمی عالی از تحصیلات کنند.

باورهای سنتی و کلیشه ای در مورد نقش و وظایف زن در جامعه مانع دیگری در راه توانمندسازی زنان می باشد. در ۱۰ سال گذشته رأی دادن در میان زنان بیشتر شده است. در شورای شهر یک نماینده زن وجود دارد. ولی زنان در زندگی سیاسی همواره با موانعی از قبیل نا % یک نظرسنجی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که ۲۸. اجتماعی روپرو هستند برخوردهای سوء فرهنگی و آگاهی از اهمیت فرایند سیاسی و مردان و زنان قطری با مشارکت زنان در سیاست مخالف بودند. بدون شک زنان، اهرم تکامل خانواده قطری هستند ولی به علاوه های مختلف دیگری نیز به رفاه و سلامت جامعه خدمت کنند. تواند از راه در خانه، زنان می آنها نقش

برنامه رهبری زنان

گیری در عرصه سیاسی، سازمانی و تجارتي قرار دارند، دولت های تصمیم برای توانمندسازی زنان و افزایش تعداد زنانی که در نقش راهبرد توسعه ملی» های را تاسیس خواهد کرد. هم زمان آن، برنامه آگاه سازی برای توسعه نقش زنان در کلیه بخش «مرکز زنان رهبر» های به وجود خواهد آمد. چنین اقداماتی در دیگر کشورها گزارش شده است. مثلاً در مالزی، مطالعات جنسیتی، دوره «۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ جای «طرح ملی از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ دهمین» های آموزش مهارت و کمپین حساس کردن جامعه نسبت به زنان، در میان فعالیت و همچنین ایجاد محیط مناسب برای رشد شخصی و اند. هدف از این اقدامات حذف موانع فرهنگی و سدهای پیشرفت زنان گرفته حرفه ای است.

هدف:

- افزایش ۳۰ درصدی تعداد زنان در مقام های رهبری و تصمیم گیری.

برنامه تغییر ادراک عمومی درباره زنان

نهادهای مدنی برای حمایت از زنان، از طریق کمپین های آگاه سازی و برنامه های رسانه ای که زنان را به عنوان افراد حرفه ای موفق و نمونه به تصویر می کشند، نگرش فرهنگی نسبت به زنان را ارتقاء خواهند داد.

همچنین قوانینی که به مسائل جنسیتی حساس هستند توسعه خواهند یافت به طوری که زنان را تشویق کنند که در جامعه نقش فعال تری بازی کنند. بررسی کامل برابری جنسی در مشاغل و ادارات دولتی اولین قدم در راه رفع موانع اجتماعی فرهنگی خواهد بود.

... ادامه دارد