

اختلال در بینایی دانش آموز کرمانی ناشی از تنبیه معلم

چندی قبل بود که فیلمی در فضای مجازی دست به دست شد که گروهی از دانش آموزان محروم یک مدرسه در جنوبی ترین نقطه استان کرمان در این فیلم عنوان می کردند که معلم به دلیل عدم پرداخت شهریه آنها را تنبیه کرده است اما چند روز بعد آموزش و پرورش استان در فیلمی جدید اعلام کرد که چنین امری ساختگی است و پس از بررسی های قضایی و قانونی هم کذب بودن فیلم مورد نظر اعلام شد.

آن فیلم و دانش آموزانش هرچند برای چند روزی در راس خبرهای رسانه ها بودند اما به مرور زمان فراموش شدند.

اما روز گذشته فیلمی جدید منتشر شد که آموزش و پرورش را بار دیگر به تیتتر رسانه های استان تبدیل کرد.

در این فیلم دانش آموز در یکی از مدارس شهرستان محروم فهرج در شرق استان کرمان به دلیل اینکه توسط معلمش تنبیه شده با مصدومیت مواجه شده و بینایی چشم چپ این فرد مختل شده است.

این بار آموزش و پرورش استان کرمان در اقدامی مثبت با ورود جدی و پیگیری این مساله ضمن تاکید صحت حادثه از مردم عذرخواهی کرد و طبق بررسی های [خبرگزاری مهر](#) در مراحل ابتدایی بروز این حادثه و قبل از رسانه ای شدن، وضعیت درمانی و روند بهبود دانش آموز مصدوم را پیگیری کرده است.

سرباز معلم نیز همان روز از کار برکنار و به پادگان محل خدمتش بازگردانده شده است.

اما آنچه که در فیلم و خبرهای منتشر شده در خصوص تنبیه این دانش آموز اشاره نشده است این است که این دانش آموز فهرجی نابینا نشده است و به دلیل شدت ضربه و خونریزی داخلی چشم دچار اختلال در بینایی شده و روند درمان برای بهبود کامل بیمار در حال انجام است.

به هر صورت آموزش و پرورش کرمان در اطلاعیه ای مسئولیت این حادثه را پذیرفته و عنوان کرده است؛ در پی تنبیه بدنی یکی از دانش آموزان مدرسه شهید چمران اسدآباد از توابع شهرستان فهرج، سرباز معلم متخلف برکنار و برای ادامه خدمت سربازی به پادگان اعزام و با سایر متخلفان احتمالی نیز برخورد قانونی می شود.

روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان ضمن ابراز تاسف و عذرخواهی از این حرکت ناشایست سرباز معلم مذکور که موجب جریحه دار شدن افکار عمومی شده، بار دیگر تاکید می کند هر گونه تنبیه بدنی در مدارس تحت هر شرایطی، ممنوع و محکوم است و با متخلفان به شدت برخورد قانونی می شود.

در خصوص حادثه پیش آمده اما پدر دانش آموز مصدوم به [خبرنگار مهر](#) می گوید: فرزند من در کلاس درس در حال صحبت با هم کلاسی اش بوده که معلم با کمر بند به صورتش می زند.

درخواست برخورد قانونی با معلم را دارم

محمد کدخدامنش می گوید: بعد از اطلاع از مصدوم شدن فرزندم به دلیل نبود بیمارستان در فهرج عرفان را به بیمارستان بم منتقل کردیم و مورد مداوا قرار گرفت و در همان روز مسئولان حراست آموزش و پرورش فهرج ما را همراهی کردند و گفتند پیگیریهای لازم را انجام می دهیم.

پدر این دانش آموز افزود: در حال حاضر خیر ندارم که پیگیری ها در چه مرحله ای قرار دارد اما از مسئولان می خواهم مطابق قانون با معلم برخورد شود و اجازه ندهد چنین افرادی در زمینه آموزش دانش آموزان فعال باشند.

وی گفت: نباید چندین دانش آموز را به معلمی واگذار کنند که برای حضور در این شغل تنها یک ماه آموزش دیده است.

عرفان دانش آموز صدمه دیده نیز در پاسخ به وضعیت بینایی اش گفت: بعد از اینکه کمر بند به صورتم برخورد کرد روی نیمکت افتادم و چشمم دچار تورم شد و در نهایت بعد از اطلاع به والدینم به بیمارستان مراجعه کردم در حال حاضر هم بینایی چشم چپم مختل شده و مثل این است که آب صابون در چشمم است.

در پیگیریهای [خبرنگار مهر](#) مشخص شد که چشم دانش آموز نابینا نشده است و به دلیل ضربه دچار خونریزی داخلی شده است و به مرور زمان دید چشم باز خواهد گشت.

مراحل درمان تا بهبود کامل فرد مصدوم انجام می شود

امید سلاجقه، رئیس روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان [در گفتگو با مهر](#) در این خصوص بیان کرد: امروز مدیران آموزش و پرورش از دانش آموز مذکور عیادت کرده اند و تمام پیگیریهای لازم از ابتدای بروز حادثه تا کنون انجام شده است.

وی افزود: معلمی که دچار این اشتباه شده است یکی از سرباز معلم هایی است که آموزش و پرورش برای جبران کمبود نیروی انسانی جذب می کند و در دبستان مشغول به کار بوده است.

سلاجقه ادامه داد: آموزش و پرورش کرمان بیش از نیم میلیون نفر دانش آموز و 50 هزار نفر معلم دارد اما به دلیل تعداد بالای دانش آموزان و پراکندگی مراکز جمعیتی با کمبود شدید معلم مواجه هستیم.

رئیس روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان گفت: برای جذب سرباز معلم ها گزینش با دقت و حساسیت بالا انجام می شود و آموزش های علمی و حتی نحوه برخورد با دانش آموزان هم به سرباز معلم ها داده می شود.

سلاجقه گفت: در حال حاضر فرد خاصی از کار برکنار شده است و روال قانونی برای حمایت از دانش آموز و برخورد با عوامل خاطی در حال انجام است.

وی افزود: دانش آموز بیمه حوادث است و البته روند درمان وی با دقت کامل توسط آموزش و پرورش رصد و پیگیری می شود و در صورت نیاز پیگیری های تخصصی پزشکی نیز انجام می شود.

شهرستان فهرج یکی از شهرستان های کویری و بسیار محروم استان کرمان است که آموزش و پرورش برای رفع مشکل کمبود معلم در مناطق روستایی و عشایری این شهرستان و سایر مناطق کم برخورد مشابه از سرباز معلم استفاده می کند.

منبع: [خبرگزاری مهر](#)

تنبيه کودک با هدف تربيت، خشونت است يا نه؟

در این یادگست موضوع تنبيه کودکان با حضور پروين صمدزاده، روان‌شناس و مددکار اجتماعی و محمد اولیایی فرد، حقوق‌دان از منظر روان‌شناسی و حقوقی مورد بررسی قرار گرفته است.

تنبيه کودکان، ریشه انتقام در بزرگسالی است

عکس: [greg westfall](#)

خانه امن: من در کودکی تنبيه می شدم و به خودم قول داده بودم اگر بزرگ شوم و ازدواج کنم هرگز کودکم را تنبيه نخواهم کرد ولی زمانی که ازدواج کردم و 2 پسر پشت هم به دنیا آوردم گاه و بی گاه پشت دستشان می زنم و حتی وقتی کار دارم و شیطونی می کنند پایشان را با طناب به تخت می بندم . دلم نمی خواهد ولی واقعا نمیدانم که چگونه باید برخورد کنم . همسر شب از راه می رسد و شام می خواهد و من اگر همه وقتم را صرف این دو پسر بچه کنم نه شام داریم و نه کارهای خانه انجام می شود . همیشه هم بعد تنبيه پشیمان می شوم ولی نمی دانم با آنها چگونه رفتار کنم ؟

این گفته یکی از کاربران فیس بوک خانه امن است در پاسخ به سوالی که ما از خوانندگان پرسیده بودیم . آیا فرزند خود را تنبیه می کنید ؟ چرا و چگونه آنها را تنبیه می کنید و چه احساسی نسبت به اعمال تنبیه نسبت به کودک خود دارید ؟

کاربر دیگری می نویسد من هرگز کودکم را تنبیه جسمی نکردم ولی گاهی دخترم را در حمام حبس می کند . او دختر منظمی نیست و همه اسباب و اثاثیه اش پخش اتاق است . یک ریز حرف می زند و به همه وسایل خانه دست می زند . بسیاری از وسایل خانه را شکسته است و با من لجبازی می کند .

واقعیت این است که کودکانی که به هر نحوی مورد تنبیه بدنی یا کلامی والدین قرار می گیرند در آینده بسیار نزدیک امکان دارد همان روشها را برای تربیت کودکان خود به کار ببرند بدین ترتیب بدرفتاری با کودکان از نسلی به نسل دیگر منتقل خواهد شد و همچنان خشونت ادامه خواهد یافت .

از سویی دیگر معمولاً تنبیه کودک در زمان سرپیچی او از دستورات یا خواسته های پدر و مادر است و یا زمانی که والدین می خواهند نظم یا قوانین و یا روش خاصی را به او آموزش دهند و کودک از پذیرش آن خواسته ها سر باز می زند .

تنبیه جسمی و روحی و روانی ، تحقیر و ناسزا و حبس کردن ، تهدید و ارباب و ایجاد ترس به هر عنوان و شکل و دلیلی در تربیت کودک غلط است . بنابراین از این همین ابتدا باید گفت اگر فرزند خود را تنبیه می کنید درباره دلیل تنبیه حرفی نزنید و خود را توجیه کنید .

مشکل خود ما هستیم که به دلیل فقدان آموزش لازم و یا نداشتن سلامت روانی و حتی ندانستن روش های کنترل خشم دق دلی های خود را سر کودک خالی می کنیم بدون آنکه بدانیم تنبیه چه آثار سویی در روح و روان کودک باقی می گذارد و گاه تا آخر عمر زخم های ناشی از آن پاک نمی شود .

درست است که تنبیه اثر فوری دارد و ممکن است کودک را از ادامه کارش باز دارد ولی او را نسبت به زشتی کار، آگاه نمی کند. بنابراین رفتار شما اثر تربیتی ندارد، گذشته از این که اثرات منفی زیادی نیز بر روح و روان کودک باقی می گذارد.

تربیت درست آن است که کودک در مسیر رشد عمل خلاف را نه از ترس تنبیه، بلکه به صرف نادرست بودن آن مرتکب نشود و به مرور زمان خوب را از بد تشخیص دهد و از انجام آن سر باز زند. پس تنبیه، در درازمدت عملاً رفتار بد را حذف نمی کند و توقف موقتی آن عمل از ترس به بهای سنگین کاهش کارآمد کلی فرد و خوشوقتی او تمام می شود.

«تنبیه در درازمدت بی تأثیر است و زمانی که دیگر تهدید تنبیه وجود نداشته باشد، امکان تکرار آن عمل بسیار زیاد است. بنابراین، گرچه تنبیه ظاهراً و در کوتاه مدت خیلی موثر به نظر می رسد، اما در واقع اثری ناپایدار برجای می گذارد.

یکی دیگر از کاربران فیس بوک خانه امن می نویسد: دختر من بی اشتها بود . دختری 3 ساله که به زور غذا می خورد . من در کمال نا آگاهی او را تهدید می کردم که اگر غذا نخورد تنهایش می گذارم تا سوسک ها او را بخورند .

حالا دختر من 23 ساله است . از تنهایی می ترسد . غذا از گلویش پایین نمی رود و دچار سو تغذیه شده و هر چه او را به روانشناس و روانپزشک می برم بهبود قابل توجهی نکرده است .

مجتبی که هم اکنون 57 ساله است می گوید : بارها دخترانم را برای حفظ حجاب هم کتک زدم و هم ناسزا گفتم و تحقیر کردم حالا هر 3 دخترم نه تنها حجاب ندارند بلکه از من متنفر هستند و چشم دیدن من را ندارند .

دلایل روانشناسان برای نامناسب بودن تنبیه از قرار زیر است:

آثار جسمی - روحی:

تنبیه آثار جانبی و هیجانی نامطلوب بر جسم باقی می گذارد. کودک تنبیه شده می ترسد و حتی گاهی این ترس خود را به محرک های مختلفی که هنگام تنبیه شدن حضور دارند نیز تعمیم می دهد.

بی اثر بودن آن:

تنبیه به کودک نشان می دهد که چه کار نکند، نه این که چه کار نکند. در قیاس با تقویت و تشویق، تنبیه عملاً هیچ گونه اطلاعاتی در اختیار ارگانسیم قرار نمی دهد.

اثر معکوس تربیتی:

تنبيه علاوه بر اينکه اثر مثبت تربيتی ندارد، صدمه زدن به ديگران را توجيه می کند. وقتی که کودکان تنبيه می شوند، تنها چيزی که می آموزند، اين است که در بعضی موقعیت ها صدمه زدن به ديگران جایز است.

ایجاد پرخاشگری:

تنبيه، شخص تنبيه شده را نسبت به عامل تنبيه کننده و ديگران پرخاشگر می کند خود اين رفتار نیز موجب بروز مشکلات ديگری می گردد چنانکه مشاهده می شود افرادی که از سوی مراجع کنترل کننده در جامعه که تنبيه را به عنوان وسیله اصلی کنترل به کار می برند، افراد بسیار پرخاشگری هستند و مادام که تنبيه یا تهديد تنبيه برای کنترل رفتار آنان به کار می رود، هم چنان پرخاشگر باقی خواهند ماند.

عدم اصلاح پاسخ فرد به عوامل بیرونی:

تنبيه، اغلب یک پاسخ نامطلوب را جانشین پاسخ نامطلوب ديگر می سازد و به صورت غیرمستقیم به فرد عمل نامطلوب ديگری می آموزد مثلاً کودکی که به دليل ریخت و پاش کردن اسباب بازی هایش تنبيه می شود، کودکی بهانه گیر و گریه کن بار می آید.

افراد به طور غریزی به کسی که رفتارشان آنها را می آزارد، حمله می کنند، شاید نه به صورت فیزیکی، بلکه با انتقاد، عدم تأیید، سرزنش یا تمسخر بنابراین تنبيه تنها به صورت جسمی و فیزیکی نیست بلکه به صورت زبانی و روحی هم ممکن است نمایان گردد.

وقتی که والدین فرزند خود را به دليل اين که به کودکی کوچک تر کمک کرده، تشویق می کنند، یا به دليل اينکه نمره ی 20 گرفته به او مقداری پول می دهند، در واقع تقویت کننده ی مثبت را به کار برده اند، تقویت کننده ها ممکن است شامل موارد اجتماعی (مانند: تشویق، محبت و...) یا غیراجتماعی (مانند: چيزهای ملموس، امتیازات خاص و...) باشند.

البته قابل ذکر است که معمولاً والدین به طور غیرعمدی رفتار کودک خود را تقویت می کنند. هر گاه والدین تسلیم گریه ها یا خواسته های غیرمنطقی کودک شوند، نه تنها رفتار خلاف کودک را از بین نبرده اند بلکه همان رفتاری که قصد از میان بردنش را داشتند، تقویت کرده اند. بنابراین ما می توانیم به جای تنبيه از تقویت کننده های مثبت و منفی استفاده کنیم و کودکمان را به رفتار درست وادار نماییم، هر چند اين روش در آغاز وقت گیر به نظر می رسد، ولی زمانی که چندین بار در مقابل رفتار ناخوشایند کودک مقاومت شود، آنان یاد خواهند گرفت رفتارهایی را که والدین یا مربی به آن بی توجه هستند، سریع ترک کنند.

مهناز ديگر کاربر فیسبوک خانه امن راه حل می خواهد و می گوید: با پسرم چه کنم ؟ 7 ساله است و برای هر چيزی که می خواهد گریه می کند. از مدرسه رفتن می ترسد و مرتب به من چسبیده است. تنها نمی خوابد و من مجبورم او را تنبيه کنم .

صرفنظر از آنکه ما به اين خانم توصیه کردیم که حتماً به روانشناس کودک مراجعه کند ولی نکته اساسی اين است که تنبيه چاره کار نیست . تنبيه از هيچ مدلی چاره کار نیست . تنبيه فقط فرزند شما را از خانواده دور کرده و او را با کوهی از مشکلات و شخصیتی تخریب شده تنها می گذارد . او را پرخاشگر و عصیانگر و یا ترسو و منزوی می کند .

شرط اول اين است که قبول کنیم تنبيه جسمی و روحی و کلامی چاره ساز نیست . عصبانیت هم چاره کار نیست . در هر شرایطی پدر و مادر باید بر خود مسلط باشند و شرایط کودکی و ضروریات آن را درک کنند .

شناخت روحی و روانی والدین از کودک و شرایط محیطی کودک بزرگترین برگ برنده است. هر کودکی در شرایط مختلف نیاز به مشاوره و برخورد متفاوت دارد ولی آنچه مسلم است تنبيه چاره کار نیست. باید همه والدین بدانند که شرط اول تربیت تنبيه نکردن به شیوه های مختلفی است که شخصیت کودک را خرد می کند .

تنبيه بر خلاف ارزش های آموزشی است و منتهی به آموزش نمی شود . از نظر تمامی مشاوران کودک، کلام بهترین راه حل برای هوشیار کردن کودک است. کلام و دادن شناخت در طول مسیر رشد همراه با قرارداد هایی که یک کودک باید از ابتدا با آموزش با آنها آشنا شود .

خواندن داستان های جذاب که جنبه آموزشی نسبت به قراردادهای داخل منزل و حتی قراردادهای اجتماعی در مهد کودک و مدرسه دارد نیز مفید است

اگر فرزند شما در یک بازی فوتبال به دوستش حرف بدی زده است چاره آن نیست که او را دعوا کنید و یا حتی اجازه ندهید به فوتبال برود چاره اين است که از دیدن یک بازی فوتبال در تلویزیون مثلاً برای یک بار او را محروم کنید .

فراغوش نکنید که اگر روش تنبيه را انتخاب کنید مجبورید مرتب به آن بيافزایید و کمتر نتیجه بگیرید .

به او یاد می دهید که تنها راه حل مسله خشونت است . اعتماد به نفس او را تخریب کرده و اطمینان او به محیط اطراف را سلب می کنید و در ریشه انتقام را در شخصیت او برای یک عمر می کارید .

حق تنبیه طفل و ابهام در قانون



عکس: [Geraint Rowland](#)

نویسنده: فیروزه فروزانفر

روزنامه نگار

اختیارش را دارم تنبیه اش کردم . دزد بشه ، قاچاقی یا از دیوار مردم بالا بره ؟ آآن جلوش را بگیرم هیچوقت نمی تونم جلوش رو بگیرم . پسر بچه هشت ساله مثل بید به خودش می لرزید و شلوارش رو خیس کرده بود . دو طرف صورتش به کیودی می زد . روی پاهاش بند نبود و می لرزید و دست های لرزانش را زیر بغلش پنهان کرده بود . افسر نگهبان بچه رو دست سرباز وظیفه سپرد تا ببردش آبدارخونه و یک استکان چایی نبات بهش بده . از قرار همسایه ها به کلانتری زنگ زده و خبر داده بودند که ممکنه بچه زیر چک و لگد های باباش از دست بره . افسر نگهبان بعد از اینکه بچه را فرستاد آبدارخونه به پدر بچه که از فرط عصبانیت سرخ شده بود گفت : مرد حسابی بچه 8 ساله رو اینطوری کتک می زنی اسمش رو گذاشتی تربیت . بچه س حالا ساندویچ دوستشو برداشته ، کار بدی هم کرده ولی باید طوری بزنی که سیاه و کبود بشه . همسایه ها می گن بار اولت هم نیست وزنت رو هم کتک میزنی .

جایگاه فقهی و قانونی تنبیه کودک در قانون

قانون حمایت از کودکان و نوجوانان در سال 1381 در 9 ماده به تصویب رسید و عملاً جرمی به نام کودک آزاری با ضمانت اجرای حبس و جزای نقدی وارد مجموعه قوانین کیفری شد که هر بند از این ماده جای بررسی حقوقی با رویکرد پیامدهای اجتماعی در آن ضروری به نظر می رسد اما ماده ای که می تواند کل این قانون را زیر سوال ببرد ماده 7 مندرج در آن است که مقرر کرده : اقدامات تربیتی در چارچوب ماده (59) قانون مجازات اسلامی مصوب 1370 و ماده 1179 قانون مدنی مصوب 1314 از شمول این "قانون مستثنی است."

همچنین در ماده 59 قانون مجازات اسلامی نیز چنین آمده است :

اعمال زیر جرم محسوب نمی شود : 1- اقدامات والدین و اولیاء قانونی و سرپرستان صغار و محجورین که به منظور تادیب یا حفاظت " و بر اساس ماده 1179 قانون مدنی : " ... آنها انجام شود مشروط به اینکه اقدامات مذکور در حد متعارف ، تادیب و محافظت باشد ابویین حق تنبیه طفل خود را دارند ولی به استناد این حق نمی توانند طفل را خارج از حدود متعارف تادیب تنبیه نمایند . با خواندن این ماده این سوال در اذهان حتی افراد غیر حقوقی و غیر متخصص مطرح می شود که منظور از اقدامات تربیتی چیست ؟ آیا این اقدامات تنبیه بدنی و روانی والدین را در بر می گیرد ؟ حدود این تنبیه کجاست ؟ کلماتی چون متعارف و محافظت چه معنایی دارد و چگونه تعریف می شود و آیا هر قاضی می تواند بر اساس عقاید و سلیقه آزان یک برداشت کند و در نهایت تکلیف کودکان در چنین

آشفته بازاری چیست ؟

مریم فراهانی کارآموز وکالت به خانه امن می گوید : مجازات فردی که یقین بر صحت عمل خودش دارد و عرف جامعه هم آن را قبول می کند آنچنان که باید مطابق اصول مجازات نیست و مهمتر آنکه این ابهام در حدود تنبیه و تادیب و حدود متعارفی که ذکر شده کنترل کودک آزاری را نه تنها مشکل می کند بلکه قاضی و وکیل و مقامات انتظامی و اجرایی را با بلا تکلیفی روبرو کرده و تشخیص کودک آزاری برای اولیا قانونی مشکل می شود .

وی معتقد است عملاً با این ماده قانونی پیشگیری از کودک آزاری امکان پذیر نیست و تغییر تفکر قانون گذار برای اصلاح این ماده نیاز به آموزش و اطلاع رسانی دارد چرا که به نظر می رسد قانون گذار حداقل باید به فتواها و نظرات شرعی علما توجه کند هر چند که آن نظرات نیازمند استنباط جدید است ولی توجه به آن هم می تواند حدود تنبیه را مشخص کند به طور مثال آیت الله سیستانی در سوالاتی پیرامون جایگاه فقهی کودک آزاری گفته اند که تنبیه بدنی جایز نیست و اگرچنین عملی صورت گرفت نباید موجب سرخی و کبودی شود و یا از 3 ضربه سبک بیشتر شده و پس از بلوغ به احتیاط واجب همین حد هم جایز نیست . حتی ایشان معتقدند اگر پدر و مادر نمی توانند سلامتی کودک را حفظ کنند حاکم شرع می تواند حق حضانت و سرپرستی را از آنها بگیرد .

مریم فراهانی در ادامه می گوید : آیت الله مکارم شیرازی نیز صراحتاً کودک آزاری در شرع اسلام را جایزندانسته و دراستفا شرعی در این رابطه معتقد است هر گاه پدر و مادری مرتکب چنین عملی شوند حاکم شرع می تواند آنها را تعزیر کند و اگر کاری باشد که که منتهی به فوت یا نقض عضو یا جراحتی شود دیه دارد .

این کارآموز وکالت معتقد است با توجه به جایگاه فقهی این موضوع قانون جای اشکال جدی دارد و برای همین ما با موضوع پیشگیری از کودک آزاری دچار مشکل هستیم .

ایران و کنوانسیون جهانی حقوق کودک

کنوانسیون جهانی حقوق کودک در سال 1989 به تصویب رسید که 41 ماده آن به تمامی اختصاص به حقوق کودکان داشته و 13 ماده نیز به حقوق و تکالیف کشورهای عضو می پردازد . اکثر کشورهای دنیا از جمله ایران به این کنوانسیون پیوسته اند هر چند که ایران عضویت خود را مشروط به مقررات شرع کرده است .

بر اساس ماده 19 این پیمان نامه کشورها باید برای حمایت از کودکان در برابر خشونت جسمی و روانی و آزار و بی توجهی و سهل انگاری اقدامات تربیتی و قانونی و اجتماعی و آموزشی انجام دهند اما علی رغم صراحت این ماده ، آموزش و قانونگذاری و اطلاع رسانی لازم نسبت به مرزهای مشخص تنبیه و تربیت و تعریف کودک آزاری در ایران وجود ندارد . همانطور که گفته شد ماده 1179 قانون مدنی مقرر داشته : ابوی حق تنبیه طفل خود را دارند ولی به استناد این حق نمی تواند طفل را خارج از حدود متعارف تادیب و تنبیه کنند و برداشت از آن را به عرف و برداشت قاضی سپرده و به این ترتیب موجبات سو استفاده از قانون را فراهم کرده است .

در نهایت باید گفت کودک آزاری زشت ترین عملی است که می تواند به هر شکل در یک جامعه صورت بگیرد و متولیان نیز چشم خود را بر آن ببندد . جامعه ما نیازمند گسترش فعالیت های آموزشی و فرهنگی و اطلاع رسانی و برگزاری کنفرانس های متعدد پیرامون این موضوع است . متولیان فرهنگی و دولتی می توانند با طراحی واحدهای درسی در دانشگاه و آموزش قبل از ازدواج و فعال کردن رسانه ها و آموزش عمومی و درگیر کردن نهادهای کیفری و قضایی و خانواده ها گام های اساسی در کنترل و پیشگیری از کودک آزاری بردارند و به این تربیت در پیشگیری جلوه ای از خشونت در خشونت خانگی موثر واقع شوند . بدون شک قانون نیازمند تعریف هر چه صریحتر و سریعتر از کلمه تنبیه است .

<http://www.childlaw.blogfa.com/post-2.aspx>

<http://www.unic-ir.org/hr/convention-child.htm>

مرز تنبیه و خشونت برای کودکان



Mark Kirchner عکس:

روزنامه نگار - ویدا بالیخانی

متأسفانه بسیاری از والدین برای تربیت کودکانشان خشونت بکار برده و آنرا تنبیه تلقی می کنند. این در حالی است که این تنبیهات شدید دیده "خشونت محسوب شده و صرف نظر از آسیب های جسمی، آثار روانی بلند مدتی در کودکان بر جای می گذارد تا جایی که بعضا شده خشونت های بکار برده شده آینده این کودکان را مختل کرده و درک نادرستی از افرادی که با آنها در ارتباط هستند به آنها می دهد. در همین رابطه با خانم شهرزاد پور عبدالله روان درمانگر و مشاور خانواده در اینباره معتقدند مکن است تنها از سوی والدین بر کودکان دیده شده کودکان بوسیله خواهر و برادرهای بزرگتر خود مورد خشونت قرار گرفته اند. "خشونت اعمال نشود و گاه

آیا تا به حال تعریف روشنی از خشونت خانگی ارائه داده شده است؟ در صورتی که پاسخ شما مثبت است تعریف آنرا با ذکر خصوصیاتش بیان کنید؟

بله، اعمال انواع مختلف خشونت مانند: خشونت جسمی، خشونت جنسی، خشونت روحی - روانی و بدرفتاری در محیط خانه بین افرادی دارند را خشونت خانوادگی تعریف می کنند. در رابطه با کودکان سهل انگاری و بی توجهی به نیازهای که با هم رابطه نزدیک و عاطفی آنان هم نوعی خشونت محسوب می شود. این خشونت می تواند بین والدین باشد و یا از سوی یکی یا هر دوی آنها به یکی و یا همه فرزندان اعمال شود. در مواردی هم خشونت خانگی می تواند از طریق یکی از بچه ها به خواهر و یا برادرش اعمال شود. بدرفتاری، سهل انگاری و غفلت نسبت به افراد مسنی مانند: پدر بزرگ و مادر بزرگ و یکی از بزرگسال های خانواده که به دلیل نیاز مالی و یا ناتوانی جسمی در زیر سقف خانواده زندگی می کنند نیز خشونت خانگی محسوب می شود.

ما می دانیم برخی مواقع والدین برای تربیت کردن کودکانشان آنها را تنبیه می کنند و ممکن است ناخواسته و ناآگاهانه برخی تنبیهات خشونت محسوب شوند در صورت امکان بفرمایید چه نوع تنبیهاتی خشونت محسوب می شوند؟

متأسفانه مرز تنبیه و خشونت بسیار باریک است. همانطور که گفتید بسیاری از والدین بدون آگاهی از این مرز و بدون قصد و غرضی کودکانشان را مورد خشونت قرار می دهند. هر تنبیهی خشونت نیست، ولی باید دید درک ما از تنبیه چیست؟ تنبیه و تشویق دو قطب لازم و ضروری تربیت محسوب می شوند. آنچه که خطرناک است و موجب آسیب رساندن به کودک می شود درک نادرستی است که اکثر والدین از تنبیه دارند. چیزی که روشن است این است که این تنبیه به هیچ وجه نمی تواند و نباید جسمی، روحی - روانی و غفلت و سهل انگاری به نیازهای کودک باشد. مهمتر اینکه باید به کودک توضیح داد برای چه کاری تنبیه می شود، در واقع تنبیه باید با گفتگو همراه می شود "کودکی اسباب بازی برادر و یا خواهرش را عمداً "نوع و زمان تنبیه هم باید متناسب با سن کودک باشد. مثلاً باشد. ۵ دقیقه روی این مبل بنشین و اجازه نداری بازی کنی. بعد از پنج یا ده "به او گفت به خاطر کار بدی که مرتکب شدی باید به مدت مثلاً دقیقه از او می خواهید که بابت کاری که کرده است از برادر و یا خواهرش معذرت بخواهد و قول بدهد دیگر چنین کاری را نکند. و تنها بعد از معذرت خواهی است که می تواند به بازی ادامه بدهد. کودکی به جای رنگ کردن کتاب نقاشی روی میز یا مبل یا دیوار نقاشی کرده حق استفاده از مازیک هایش را در آن روز از او سلب می کنید و به او توضیح می دهید که این به خاطر این است که در جایی که قرار نبوده خط کشیده است و به همین دلیل اجازه نقاشی را برای مدتی که برایش در نظر گرفته اید ندارد. مثلاً زندانی کردن کودک در محیطی بسته کاری است که برخی از پدر و مادرها به غلط به عنوان روشی برای تنبیه از آن استفاده می کنند و با اعمال چنین تنبیهی حس

وحشت زیادی به کودک می دهند. خاطره بدی که خیلی ها از کودکی دارند به عنوان مثال تهدید مادر خانواده به ترک خانه بوده . کاری که موجب ایجاد حس ناامنی شدید در کودک میشود "چون دختر و یا پسر بدی هستی، مامان می ره و تو دیگه مادر نداری" است: و او را وحشت زده می کند.

تاثیر خشونت بر کودکان در بزرگ سالی و در زندگی اجتماعی آنان به چه صورت است؟

وقتی از تاثیر خشونت حرف می زنیم باید بدانیم در مورد کدام نوع آن صحبت می کنیم. خشونت مستقیم یا غیر مستقیم. خیلی ها در مورد خشونت واقع نمی شود و شاهد خشونت "کودکی شاهد این نوع از خشونت غیر مستقیم بین دیگران هستند. گاهی کودک مستقیماً والدین و یا والدین با خواهر یا برادرش است. تاثیر خشونت بر کودک به عوامل متعددی از جمله ماهیت و نوع خشونت بستگی دارد. اینکه یک بار اتفاق افتاده باشد یا کودک به طور مداوم آنرا تجربه کرده باشد. دوره سنی و مرحله رشدی که کودک در آن قرار دارد و امکاناتی که در محیط خانواده در اختیارش است، مثل برخورداری از حمایت افراد دیگر خانواده، از جمله عوامل مؤثر در این زمینه محسوب می شوند.

میزان تماس کودک با خشونت و رابطه اش با فرد و یا افرادی که دست به اعمال خشونت در مورد او و یا دیگران می زنند یا مورد خشونت واقع می شوند هم از جمله عوامل مهم در میزان تأثیرپذیری کودک از خشونت است.

تجربه غیر مستقیم خشونت و تنها شاهد آن بودن گاهی موجب بروز رفتارهای خشن در کودکی، نوجوانی و در سنین بزرگ سالی می شود. با استناد به تئوری فراگیری رفتارهای اجتماعی، حاصل تحقیقات روانشناسی به نام آلبرت باندورا، کودکان از طریق مشاهده و تقلید، مدل های متفاوت رفتاری را یاد می گیرند و آنرا بروز می دهند. هر چه رابطه بین افراد نزدیکتر باشد، احتمال و میزان الگوبرداری بیشتر خواهد بود. به عبارتی دیگر هر چه وابستگی ما به یک نفر بیشتر باشد تمایل ما به تقلید رفتارش بیشتر خواهد بود. اگر اعمال خشونت توسط والدین کودک، مثلاً پدرش صورت بگیرد، احتمال بروز رفتار خشن از سوی کودک بسیار بالاتر خواهد بود.

اگر بخواهیم از تاثیر انواع مستقیم آن بگویم من ترجیح می دهم با تاثیر خشونت کلامی شروع کنم. متأسفانه رایج ترین نوع خشونت بیش از خشونت جسمی آسیب می رساند. خشونت کلامی، تمسخر، تحقیر، خانگی نسبت به کودکان خشونت روحی - روانی است که مورد شماتت قرار دادن کودک، انتظارات غیر منطقی و نامتناسب با سنش از او داشتن، او را مدام با خواهر و یا برادرانش و یا با کودکان دیگر مقایسه کردن، توانایی هایش را نادیده گرفتن و انگشت بر ناتوانی هایش گذاشتن، نادیده گرفتن نیازها و نظراتش و همه و همه موارد مشابه او را از نظر روحی آسیب پذیر می کند و رشد عاطفی او را دچار اختلال می کند. زندگی در چنین شرایطی و در ارتباط بودن با افرادی که نه تنها شرایط رشد او را فراهم نمی کنند بلکه مانع رشد روحی - روانی او می شوند بر تصویری که او بعد ها از خود خواهد داشت تاثیر منفی گذاشته و از او انسانی با عزت نفس پایین می سازد که نیازهایش مناسبی با سن او نخواهند داشت. نیازهایی که روابطه عاطفی او را تحت تاثیر قرار خواهند داد و برقراری یک رابطه سالم عاطفی را دچار مشکل خواهند کرد.

بی تردید برخورداری از عزت نفس پایین بر روابط عاطفی کودک در سنین بزرگ سالی تاثیر گذار خواهد بود. به عنوان مثال بروز در روابط رفتارهای خشن یک نمونه آن است که، می تواند نشانه ضعف فرد در تفهیم منظورش باشد، قادر نبودن به گذاشتن حد و حدود یا ناتوانی در نه گفتن هم از عزت نفس پایین ناشی می شود و همه اینها منجر به بروز رفتارهای ناهنجار و غیر مترقبه می شود. بروز رفتار خشن همچنان می تواند تنها الگوی رفتاری که او از کودکی با خود یدک می کشد باشد. گاهی اوقات آدم ها ممکن است به طور ناخودآگاه از آنجایی که همیشه در روابطشان یا کتک خورده اند، یا تحقیر شده اند و یا نادیده گرفته شده اند، با طرف رابطه خودشان چنان رفتار کنند تا پاسخ های مشابه بگیرند چرا که تنها در این شکل است که خود را در رابطه با دیگری احساس می کنند.

گوشه گیری، ترس، عدم موفقیت تحصیلی یا شغلی یا عاطفی، حس تنهایی، افسردگی، اضطراب و ترس های غیر منطقی، احساس گناه، شرم و مهم تر از همه ناتوانی در برخورد با مشکلات، بر زندگی اجتماعی و میزان رضایت فرد از خودش تاثیر گذار خواهند بود.

خشونت جنسی، پنهان ترین نوع خشونت است. کودکان زیادی قربانی این نوع از خشونت هستند ولی متأسفانه به دلیل پنهان ماندن این فرم از خشونت هیچ آماری از آنان در دسترس نیست. آسیب های روحی و روانی این نوع از خشونت بسیار بیشتر از انواع دیگر است. نتیجه ای که کودک از تجربه آزار جنسی می گیرد این است که به بزرگترها و در واقع به دنیا نمی توان اعتماد کرد و همین باور می تواند به تنهایی روابط اجتماعی و عاطفی وی را به دلیل بدبینی و سوءظنی که به دیگران دارد خدشه دار کند. علاوه بر موارد فوق، اختلالات جنسی که ممکن است عدم توانایی و ترس در برقراری یک رابطه سالم جنسی باشد و یا برعکس بروز رفتارهای کنترل نشده و خطرناک جنسی هم از تبعات تجربه این نوع خشونت محسوب می شوند.

به چه صورت می توان از خشونت های بکار رفته شده در مورد کودکان اطلاع پیدا کرد اگر این خشونت ها آثار فیزیکی بر جای نگذاشته باشند؟

باز هم بسته به نوع خشونت بروز نشانه هایی در رفتار کودک می تواند حاکی از عدم برخورداری او از یک محیط خانوادگی سالم با

روابط متعادل باشد. به عنوان مثال تغییر ناگهانی در رفتار بچه مانند بروز یک سری از ترس‌ها، بی‌اشتهایی، پرخوری، گوشه‌گیری، پرخاشگری، شب‌ادراری، مخفی‌کاری، افت تحصیلی، بی‌انگیزه شدن و مواردی از این دست، علائمی هستند که می‌توانند نتیجه تجربه خشونت باشند.

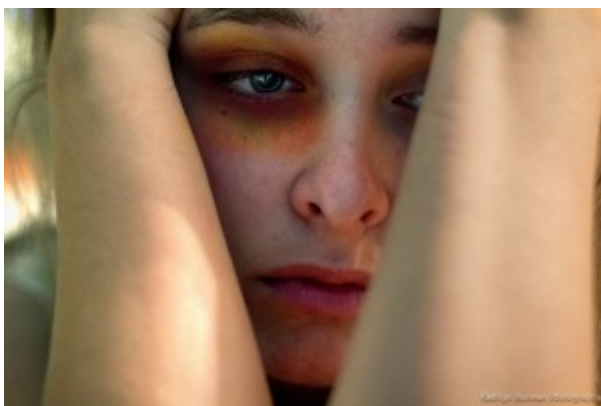
متاسفانه بسیار دیده شده در مورد کودکان مخصوصاً دختران خشونت‌های جنسی از طرف اطرافیان به کار برده شده چگونه می‌توان به آنها با توجه به سن کمشان این آگاهی را داد که در صورت مواجهه با این مشکل بزرگترها را در جریان بگذارند؟

او را بدون شک دچار اختلال می‌کند تنها راه پیشگیری از بروز چنین مسایلی در زندگی یک کودک که زندگی عاطفی و جنسی آموزش جنسی است. باید از خانواده و در واقع با مادران شروع کرد. به آنان آموخت چطور با بچه‌هایشان در مورد بدنشان صحبت کنند. به سوال‌هایی که از سر کنجکاوی جنسی می‌کنند چگونه به موقع و مناسب با سن کودک پاسخ دهند. اگر کودک مرز بایدها و نبایدها را در رابطه دیگران با خودش بداند، اگر به او یاد داده شود که بدنش متعلق به اوست و هیچکس حق ندارد با بدن او کاری بکند که او دوست ندارد، جلوی خیلی از جنایات جنسی گرفته می‌شود. البته این امر هم به خودی خود کافی نیست. نوع رابطه والدین به خصوص مادر با کودک میتواند تعیین‌کننده باشد. اولین شرط، احساس راحتی در بیان احساسات، مسایل و مشکلات بدون ترس از تنبیه و قضاوت است. شرط دوم این است که کودک بداند که باور می‌شود و حرفش جدی گرفته می‌شود. عامل اصلی سکوت قربانیان، حفظ آبروی خانوادگی و قضاوت مردم است، امری که متاسفانه عده زیادی را مجبور به سکوت کرده است. بعضی از آنها هم که موقعیتش را یافته‌اند برای اولین بار در پشت درهای بسته اتاق‌های مشاوره از تجربه تلخ‌شان سخن گفته‌اند.

تا چه حد والدین و تا چه حد مدارس در جلب اعتماد کودکان برای اطلاع‌رسانی در مورد خشونت‌هایی که با آن مواجه هستند موثرند و چگونه می‌توان اعتماد کودکان را در مورد آن جلب کرد؟

از آنجایی که اولین تجربیات کودک با دیگران در محیط خانواده شکل می‌گیرد باید از خانواده و پیش از رفتن کودک به کودکستان یا مدرسه شروع کرد، چرا که مدرسه نمی‌تواند جایگزین نقش تعیین‌کننده والدین در تربیت کودکان باشد. آموزش جنسی حتی در کشورهای پیشرفته در سال اول دبستان صورت نمی‌گیرد و نباید به امید آن ماند، اگر چه که آن هم به جای خود مهم است و باید جزئی از سیستم آموزشی باشد. ارائه مجموعه‌ای از اطلاعات به صورت گروهی در مدارس ممکن است موجب شود خیلی از سوال‌ها که در ذهن کودک و با مراجعه به سایت‌های اینترنتی "سعی می‌کند از طرق غیر مستقیم و مثلاً "نوجوان وجود دارد مطرح نگردد. در این صورت او احتمالاً پاسخ را پیدا کند. متاسفانه در اغلب موارد اطلاعاتی که این سایت‌ها در اختیار می‌گذارند مناسب سن نوجوانان نیستند و ممکن است آنها با مطالعه‌شان تصور نادرستی از مسایل جنسی پیدا کنند.

به بهبود خود کمک کنید، شما ارزشش را دارید



حقیقی - ترجمه: گ

راهنمای زنان در حال ترک مواد مخدر برای مواجهه با مشکلات ناشی از خشونت‌هایی که در دوران کودکی دیده‌اند.

، اداره SAMHSA ، اداره خدمات سلامت روان و سوء مصرف مواد CSAT گزارش زیر در مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر و الکل

تهیه شده است. HHS سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده

مقدمه:

احساسات و علائم مختلفی را تجربه خواهید کرد. این احساسات "اکنون که شما تحت درمان سوء مصرف مواد مخدر هستید، احتمالاً ممکن است برای شما دردناک بوده و یا دست و پنجه نرم کردن با آنها دشوار باشد. شما ممکن است دارای چنین احساساتی باشید:

- ترس و وحشت
- درماندگی
- احساس گناه
- خجالت
- اضطراب
- افسردگی
- عصبانیت
- انزجار از خود
- مشکل برقراری ارتباط با خانواده یا دوستان
- دیوانگی و احساس بی قراری
- کرختی یا بی احساسی
- تمایل به مرگ

برخی از این احساسات در میان زنانی که شروع به ترک اعتیاد می کنند رایج هستند، اما همین عواطف می توانند برای بسیاری از زنانی که قربانی کودک آزاری بوده اند قوی تر باشند. این درد می تواند آن قدر زیاد باشد که فرد دست به هر کاری بزند تا از پس احساساتش بر آید، مانند استفاده مجدد از مواد مخدر یا الکل.

بعضی از زنان تحت درمان به روشنی به یاد نمی آورند که برای اولین بار چگونه مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، اما دارای برخی از احساساتی که در این جا ذکر شد هستند. تعدادی از آنان ممکن است خاطرات سوء استفاده در کودکی را آن قدر سرکوب کرده باشند، که حتی نتوانند دلیل خشم شدید خود را توضیح دهند. اینکه چرا از شخص خاصی می ترسند، کابوس می بینند یا همیشه فکر می کنند قرار است اتفاق بدی بیفتد. گاهی آنها پس از ترک اعتیاد و در دورانی که تحت درمان هستند، اتفاقاتی را به یاد می آورند که یادآوری آن خاطرات برایشان بسیار دردناک بوده به طوری که سعی کرده اند به وسیله مصرف مواد مخدر یا الکل، از به یاد آوردنشان جلوگیری کنند.

به هر حال ممکن است کار کردن روی خاطرات دوران کودکی یا لغزش های حافظه در دوران ترک مواد مخدر برای مواجه شدن با دردهای گذشته و تمرکز روی زندگی کنونی شما مفید باشد.

کودک آزاری (یا سوء استفاده از کودک) چیست؟

سوء استفاده از کودک معانی متعددی دارد و گاهی سخت می شود فهمید آنچه که در کودکی تجربه کرده اید سوء استفاده بوده است یا خیر. شاید در آن زمان نوع تنبیه و یا رفتار خشونت آمیزی که با شما صورت گرفته عادی به نظر می رسیده است. به همین دلیل بهتر است روی سوالات مطرح شده زیر فکر کنید. سوالاتی که موارد کودک آزاری را در بر می گیرند.

آیا به یاد می آورید فردی در زمان کودکی اعمال زیر را نسبت به شما انجام داده باشد؟

- شما را تنبیه یا تأدیب شدید کرده باشد؟
- که کبودی، بریدگی یا شکستگی استخوان به جا گذاشته است؟ شما را آن قدر محکم کتک زده
- شما را کتک یا مشت زده باشد ولو آثاری به جا نمانده باشد؟
- ناتوانی و درماندگی کرده باشید؟ طوری با شما رفتار کرده که احساس
- به شما فحاشی کرده یا آزار کلامی داده است؟
- در میان افراد خانواده و افراد نزدیک، کسی ظاهر فیزیکی شما مانند: رنگ مو، پوست، شکل بدن یا ناتوانی احتمالی شما را مورد انتقاد قرار داده یا مسخره کرده باشد.
- با شما صحبت جنسی کرده، لباس در آوردن یا حمام کردن تان را تماشا کرده، عکس ها یا فیلم های پورنوگرافیک به شما نشان داده یا از شما به شکل نامناسبی عکس گرفته باشد؟
- اعضای جنسی شما را لمس، یا مجبورتان کرده باشد که اعضای جنسی خود یا شخص دیگری را لمس کنید؟
- شما را مجبور کرده دیگران را در حین اعمال جنسی نگاه کنید؟

- شما را مجبور به مراقبت جنسی کرده باشد؟

پیامدها یا عوارض کودک آزاری

تأثیرات کودک آزاری می تواند تا زمان بزرگسالی با شما بماند. علاوه بر احساس عصبانیت، دلواپس، شرمندگی یا افسردگی ممکن است:

- خاطرات تصویری از آزارهای گذشته را به یاد آورید
- کابوس های مکرر داشته باشید
- نسبت به صداها یا بلند یا لمس شدن خیلی حساس باشید
- همیشه منتظر اتفاق بدی باشید
- اجازه بدهید دیگران از شما استفاده یا سوء استفاده کنند
- دوران هایی از زندگی تان را به یاد نیاورید
- احساس کرختی کنید

این احساسات می توانند هنگام اضطراب یا موقعیت هایی که خاطرات سوء استفاده شدن را به یادتان می آورد، مثل زمانی که با آشنای نزدیکی دعوا می کنید، بدتر یا شدیدتر شوند.

هر زمان احساس کردید می خواهید خودتان را آزار بدهید یا به خودکشی فکر می کردید، بلافاصله به مشاورتان تماس بگیرید.

چگونه می توان مادامی که تحت درمان هستید به مسائل کودک آزاری پرداخت؟

شاید بهتر باشد صحبت کردن درباره سوء استفاده دردناک گذشته را به زمانی که مصرف الکل را ترک کرده اید موکول کنید و درپروسه درمان بر باز شدن ذهن و الگوهای سالم رفتاری تمرکز کنید. در این مدت رابطه مستحکمی با مشاورتان برقرار کرده، دوست های جدید پیدا، و با افرادی که از مواد یا الکل سوء استفاده نمی کنند روابط جدیدی برقرار کنید. در آن زمان شاید کم کم احساس امنیت کافی برای فکر کردن به این موضوع رابه دست آورید.

هو با این حال اگر احساس می کنید این علائم بیش از حد شدید یا دردناک هستند باید بلافاصله به آن ها بپردازید، بدانید که می توانید که می خواهید یا نیاز دارید این موضوع را پیش بکشید. در هر مرحله ای از بهبود که باشید کمک در اختیارتان است. یادتان باشد **زمانی** زن های بسیاری روی مشکلشان کار کرده اند و امروز، زندگی شاد، سعادتمند و عاری از مواد مخدر دارند.

این به خود شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید چه زمانی درباره تجربه سوء استفاده ای که در بچگی از شما شده با مشاورتان صحبت مطرح کنید. شاید اولین باری باشد که درباره آنچه در کودکی بر شما **هر زمان که آمادگی اش دارید** کنید، اما مهم است که این موضوع گذشته با کسی صحبت می کنید. شاید از صحبت کردن درباره افراد خانواده یا فردی نزدیک به شما احساس گناه یا ناسپاسی به شما دست دهد. شاید نگران واکنش خانواده تان باشید. همه این احساسات و ترس ها بسیار طبیعی هستند؛ آن ها را با مشاورتان در میان بگذارید.

در آن زمان نمی توانستید از خودتان گاهی به یاد آوردن تفاوت میان احساس قربانی بودن در بچگی و بزرگسالی دشوار است. **می توانید** امروز توانایی دارید به عنوان یک فرد بالغ درباره آنچه بر شما گذشته صحبت کنید و **محافظت کنید اما الان می توانید.** **روز به روز بهتر شوید.**

مشاورتان چگونه می تواند به شما کمک کند؟

مادامی که درباره تجربه هایتان با مشاور یا درمانگر صحبت می کنید، این گفتگو ممکن است به ویژه در زمانی که خاطرات دردناک گذشته و احساساتتان اوج می گیرند و با نگاه دقیق تری به گذشته می نگرید دشوارتر شود. گاهی اوقات این احساسات شدید موجب بازگشت به مواد مخدر یا الکل می شوند. یک مشاور یا درمانگر می تواند به شما کمک کند ارتباط بین سوء استفاده شدن در گذشته و سوء مصرف مواد مخدر را در حال حاضر درک کنید. او می تواند به شما کمک کند با احساساتتان بهتر کنار بیایید تا کمتر آسیب ببینید.

برای ترک مواد، مشاور یا درمانگری پیدا کنید که تخصصش در کار کردن با افرادی است که قربانی کودک همچنین مشاور می تواند آزاری بوده اند. پرداختن به مسائل سوء استفاده در کودکی زمان زیادی می برد؛ باید با

روانشناسی تماس بگیرید که هم می تواند در حال حاضر وهم پس از اتمام درمان سوء مصرف موادتان به شما کمک کند.

نکته آخر

هستید، با چالش های مختلفی رو به رو شده اید و دوام آورده اید. تصمیم به عنوان زنی که در حال بهبود از سوء مصرف مواد مخدر شجاعانه شما برای درمان سوء مصرف مواد مخدر حرکتی برای به قوی تر شدن خودتان است. شما لیاقت این فرصت را دارید که بهتر شوید و یک زندگی شاد و سالم را پیش گیرید.

شما در آینده با مشکلاتی رو به رو می شوید اما این توانایی را خواهید داشت که اوضاع را بهتر کنید. شما می توانید این کار را کنید، از منابع متعدد و شبکه های حمایتی که شما تنها نیستید همان طوری که بسیاری پیش از شما آن را انجام داده اند. یادتان باشد: دراختیارتان است استفاده کنید تا به شما احساس امنیت بدهند و به سوی اهدافتان پیش روید. تا زمانی که هوشیار هستید، گزینه هایتان با مشاور یا درمانگر برقرار می کنید، بهتر می شوید. بیشتر می شود. مادامی که رابطه ای بر پایه اعتماد

شجاعتی که در کمک کردن به بهبود خودتان پیدا می کنید، می تواند روزی به فرد دیگری که در اعتیاد و درد از دست رفته است کمک کند.

با خودتان صبور باشید. بهتر شدن زمان می برد اما ارزشش را دارد چون شما ارزشش را دارید.

[لینک منبع](#)
