

عدم خشونت

رفتار غیر تهدید آمیز

- ❖ رفتار کردن به صورتی که او در ابراز عقاید و انجام کارهایش احساس آرامش و امنیت کند

احترام گذاشتن

- ❖ گوش دادن به صحبت‌های او بدون قضاوت کردن
- ❖ حمایت عاطفی و درک او
- ❖ ارزش قائل شدن برای عقاید او

اعتماد و حمایت

- ❖ حمایت از اهداف او در زندگی
- ❖ احترام گذاشتن به حق او در خصوص احساسات، دوستان، فعالیت‌ها، و عقایدش

صداقت و احساس مسئولیت

- ❖ پذیرفتن مسئولیت رفتار خود
- ❖ اذعان کردن به رفتارهای خشونت‌آمیز در گذشته
- ❖ اقرار به اشتباهات
- ❖ گفتگوی آشکار و صادقانه

پرورش مسئولانه کودک

- ❖ تقسیم مسئولیت‌ها بین والدین
- ❖ بودن الگویی مثبت و خشونت‌پرهیز برای فرزندان

شراکت اقتصادی

- ❖ اتخاذ تصمیمات مالی به اتفاق یکدیگر
- ❖ اطمینان یافتن از این که هر دو از توافقات مالی مقرر شده ذی نفع هستند

مسئولیت مشترک

- ❖ توافق در تقسیم منصفانه وظایف
- ❖ اتخاذ تصمیمات خانوادگی به طور مشترک

مذاکره و برخورد منصفانه

- ❖ جستجوی راه‌حلی که برای هر دو رضایت‌بخش باشد
- ❖ پذیرش تغییر رفتار
- ❖ تمایل به سازش

برابری

عدم خشونت

خشونت

جنسی

جسمی

قدرت و سلطه

ارعاب

- ❖ ترساندن از طریق نگاه، رفتار، ایماء و اشاره
- ❖ شکستن اشیاء و از بین بردن اموال
- ❖ آزار رساندن به حیوانات خانگی
- ❖ ایجاد ترس با نشان دادن سلاح گرم و سرد

استفاده از خشونت عاطفی

- ❖ تحقیر و سرکوب کردن
- ❖ القای این حس به او که موجود بدی است
- ❖ خطاب کردن با اسامی و اصطلاحات نامناسب
- ❖ القای این فکر به او که روانی شده است
- ❖ بازی‌های روانی با قربانی
- ❖ تحقیر کردن
- ❖ ایجاد احساس گناه

منزوی کردن

- ❖ کنترل این که چه کاری انجام می‌دهد، چه کسی را می‌بیند، با چه کسی صحبت می‌کند، و کجا می‌رود
- ❖ ایجاد محدودیت برای ارتباط با محیط خارج از خانه
- ❖ استفاده از حس حسادت برای توجیه اعمال خود

و سرزنی کردن

- ❖ ناچیز شمردن آزار و اذیت، و جدی نگرفتن نگرانی‌های او
- ❖ ادعای این که خشونت رخ نداده است
- ❖ مسئولیت خشونت را به‌عهده شخص دیگری انداختن
- ❖ قربانی را دلیل اعمال خشونت دانستن

استفاده از زور و تهدید

- ❖ تهدید به این که کاری خواهد کرد که به او آسیب برسد
- ❖ تهدید به ترک کردن او، و خودکشی کردن
- ❖ وادار کردن او به این که از شکایتش صرف‌نظر کند
- ❖ وادار کردن او به انجام کارهای غیرقانونی

استفاده از خشونت اقتصادی

- ❖ منع کردن او از داشتن شغل
- ❖ وادار کردن او به التماس برای پول
- ❖ دادن مبلغ کمی به‌عنوان خرجی
- ❖ گرفتن درآمد او
- ❖ او را از مقدار درآمد خانواده بی‌خبر گذاشتن یا منع کردن او از دسترسی به آن

استفاده از برتری مردانه

- ❖ با او مثل یک خدمتکار رفتار کردن
- ❖ اتخاذ تمامی تصمیمات بزرگ و مهم به تنهایی
- ❖ مانند ارباب خانه رفتار کردن
- ❖ اوست که نقش‌ها و وظیفه‌ها را تعیین می‌کند

ناچیز شمردن، انکار، استفاده از فرزندان

- ❖ ایجاد حس گناه در او درباره فرزندان
- ❖ استفاده از فرزندان برای فرستادن پیغام
- ❖ استفاده از حق دیدار فرزندان برای آزار دادن او
- ❖ تهدید به گرفتن فرزندان

جنسی

خشونت

جسمی