

صحبت کردن درباره خشونت خانگی

چطور با کسی که در معرض خشونت خانگی است صحبت کنیم

خانه امن



خشونت خانگی موضوعی است که صحبت کردن درباره آن سخت است، به ویژه با دوست یا عضوی از خانواده که آن را تجربه می‌کند. با این حال، راه‌هایی برای انجام چنین گفتگویی وجود دارد که شاید به آن شخص این حس را بدهد که کسی از او حمایت می‌کند، امنیت دارد، و تنها نیست. قبل از اینکه این گفتگو را با او شروع کنید، به یاد داشته باشید که ممکن است وی فوراً احساس راحتی نکند تا درباره این موضوع صحبت کند. ممکن است زمان ببرد تا احساس راحتی کند و سفره دل خود را پیش شما یا هر کس دیگری درباره این موضوع باز کند، اما در صورتی که این کار را انجام داد، می‌توانید از توصیه‌های این برگه استفاده کنید و بدانید به کسی که خشونت خانگی را تجربه می‌کند چه بگویید و چه نگویید.

چیزهایی که باید گفت

من اینجا هستم که به حرف‌هایت گوش بدهم" می‌تواند به قربانی کمک کند احساس تنهایی نکند.

اعتماد به نفس ایجاد کنید

خشونت خانگی می‌تواند منجر به پایین آمدن عزت نفس و حس شرمندگی در قربانی شود. در هنگام گوش دادن، حواستان باشد که نقاط قوت او را درک کنید و جملاتی به زبان بیاورید که به ایجاد اعتماد و عزت نفس در او کمک کند. اگرچه راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در جهت کمک به شخص انجام دهید، در نهایت، تصمیمش هر چه می‌خواهد باشد، خودش باید تصمیم بگیرد و باید احساس قدرت کند.

چیزهایی که نباید گفت

با جملات خود او را قضاوت نکنید

وقتی به داستان او گوش می‌دهید، حواستان باشد که اصلاً قضاوت نکنید. چنین کاری فقط احساسات او را بدتر می‌کند و باعث می‌شود قربانی باور کند که مقصر است. بدانید که او نیاز به زمان و شهادت دارد تا درباره این موضوع صحبت کند. از گفتن جملاتی از این قبیل اجتناب کنید: "چرا زودتر با من صحبت نکردی" یا "چطور می‌توانی به او اجازه بدهی چنین کاری با تو [یا بچه‌ات] بکند".

به قربانی نگویند چه کار باید بکند

سخت است که به حرف‌های کسی که می‌شناسید گوش دهید، بشنوید که مورد خشونت واقع شده و نگویند که چه کار باید بکند. با این وجود، وی باید خودش تصمیم بگیرد و اعتماد و عزت نفس خود را دوباره به دست آورد. بهترین کاری که می‌توانید برای کمک به او انجام دهید

خشونت خانگی هرگز تقصیر قربانی نیست

بعضی قربانیان خشونت خانگی باور دارند که مقصر، خودشان هستند. شریک پرخاشگر آن‌ها ممکن است چیزهایی بگوید مثل "چرا کاری می‌کنی که با تو این طوری رفتار کنم" یا "اگر فلان کار را انجام ندهی، مجبور نمی‌شوم این طوری رفتار کنم." به قربانی این را یادآوری کنید که خشونت هرگز تقصیر او نیست.

حرف‌های قربانی را باور کنید

ممکن است فرد پرخاشگر را بشناسید و فکر کنید که وی هرگز قادر به اعمال خشونت علیه دیگران نیست. رفتار فرد پرخاشگر در مقابل شما همیشه به گونه‌ای نیست که در خلوت رفتار می‌کند. بیان شک و تردید می‌تواند احساس گناه را در قربانی تقویت کند و باعث شود احتمالاً با شما یا دیگران درباره خشونت که با آن مواجه است کمتر صحبت کند.

بر امنیت تمرکز کنید

شما می‌توانید گفتگو را با عباراتی مانند "من نگران تو و/یا بچه‌هایت هستم" شروع کنید. XXX (برای اطلاعات بیشتر درباره این موضوع، رجوع کنید به برگه‌های مربوط به برنامه‌ریزی امنیت که داخل این جعبه ابزار است).

پیشنهاد کمک بدهید

به قربانی بگویید که در کنار او هستید و به او پیشنهاد کمک بدهید، این کمک می‌تواند درباره تماس با یک وکیل از طرف او یا فقط گوش دادن به حرف‌هایش باشد. جملاتی مانند "هر وقت نیاز به صحبت داشتی،"

این است که به وی اطلاعات دهید، و نه اینکه آن‌ها را نصیحت کنید که چکار کنند.

درباره فرد پرخاشگر نظر منفی ندهید

قابل درک است که از دست فرد پرخاشگر عصبانی می‌شوید یا سعی می‌کنید با دادن نظرات منفی درباره فرد پرخاشگر قربانی را آرام‌تر کنید. اما چنین کاری ممکن است باعث واکنش قربانی شده و وی از فرد پرخاشگر دفاع کند. این عمل می‌تواند در کمک به وی برای تشخیص و جستجوی کمک نتیجه معکوس داشته باشد. جملاتی مانند "آدم واقعا مزخرفی است" همچنین ممکن است باعث شود قربانی بیشتر درباره خشونت‌ها تجربه می‌کند، احساس شرمندگی کرده و خودش را بیشتر سرزنش کند.

با فرد پرخاشگر رودررو نشوید

رودررو شدن با فرد پرخاشگر درباره رفتارش می‌تواند قربانی را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. چنین کاری می‌تواند به‌طور جدی امنیت و سلامت او را به خطر بیندازد.