

مهارت‌های فرزندپروری درخشونت‌های خانگی

کتاب مربی برای آموزش مادران

بایبشگفتاری از:

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
و عضو گروه سلامت اجتماعی فرهنگستان علوم پزشکی ایران

پروژه رنگارنگ:

دکتر میترا حکیم شایسته

فوق تخصص روانپزشکی کودکان
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

فرمانداد فر

کارشناس ارشد روانشناسی کودک و نوجوان
دانشگاه شهید بهشتی

مریم زمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مددکاری اجتماعی

طیبه صاب

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
انستیتور روانپزشکی تهران

امین سهراب‌زاده

دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



سازمان بهزیستی کشور



انستیت ملی سلامت روانی





عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های فرزند پروری در خشونت‌های خانگی / با پیشگفتاری از حبیب‌الله مسعودی فرید؛ پژوهش و نگارش میترا حکیم شوشتری... دیگران؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران... و دیگران
مشخصات نشر	تهران: میرماه، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۳ ج.؛ مصور.
شابک	۶-۲۲۴-۳۳۳-۹۷۸-۶۰۰-۲ دوره؛ ۵-۱۳۵-۳۳۳-۹۷۸-۶۰۰-۲ ج. ۱؛ ۹۰۰۰۰-۳۳۳-۹۷۸-۶۰۰-۲ ج. ۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	پژوهش و نگارش میترا حکیم شوشتری، مریم... فرید، داد اف... امین سهراب‌زاده، طلیه صابر.
یادداشت	[برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، مرکز تحقیقات بهداشت روان، سازمان بهزیاری کشور.
مندرجات	ج. ۱. کتاب کار مادران - ج. ۲. کتاب کار پدران - ج. ۳. کتاب کار برای موزشر، اادران.
موضوع	خشونت در خانواده
موضوع	Family violence :
موضوع	خشونت در خانواده -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Family violence -- Psychological aspects :
موضوع	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Child rearing -- Psychological aspects :
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Parenting -- Psychological aspects :
شناسه افزوده	حکیم شوشتری، میترا. ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	مسعودی فرید، حبیب‌الله، ۱۳۴۳ - ، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
رده بندی کنگره	۸۷۱۳۹۷/م HV۶۶۲۶
رده بندی دیویی	۳۶۲/۸۲۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۱۲۳۳۱



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



مرکز ملی آمارهای بهداشتی



مرکز ملی خدمات بهداشتی

مهارت‌های رزیدبوری در خشونت‌های خانگی

۳ کتاب برای آموزش مادران

تأليف:

باپيشگفتاري از: دكتر حبيب‌الله مسعودي‌فريد

پژوهش و نگارش: دكتر ميترا حكيم دانشتري، مريم ناني، فرهاد رادفر

امين سهراب‌زاده، طيبر

ليتوگرافي و چاپ: نقش جوه

صحافي: افشين

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قيمت: ۱۹۵۰۰ تومان

شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۲۳-۹

شابك دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۲۴-۶

تمام حقوق قانونی اثر برای مؤلفین و ناشر محفوظ است.

تهران، نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مژده (شهید مقدسی)، پلاک ۶۴

طبقه ۵، واحد ۱۳ کدپستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۶۶

تلفن: ۲۲۷۵۹۲۰۳ ۲۲۷۲۲۹۰۱ فاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

www.mirmah.com

info@mirmah.com



میرماه

به نام خدا

"آنکه بدون علم به عمل برخیزد، بیش از آنکه اصلاح کند سبب تباهی می شود"

پیامبر اکرم (ص)

هر روز با شتاب گرفتن تحولات محیطی، و تغییر و تنوع در ساختار و فرهنگ جوامع، بر میزان ابهام و عدم قطعیت شرایط موجود و نیز پیچیدگی آسیب‌ها و مشکلات اجتماعی افزوده می شود و نقش عوامل خانوادگی و اجتماعی، علاوه بر عوامل فردی، هم در ایجاد و گسترش این آسیب‌ها و هم در اتخاذ رویکردهای اجتماعی در پیشگیری و کنترل آنها پررنگ‌تر می شود. بی تردید حیات، پایداری، پویایی و موفقیت سیاست‌ها و سازمان‌ها در محیطی که به سرعت در حال دگرگونی است، مستلزم اتخاذ رویکردها، روش‌ها و ابزارهایی است که امکان انعطاف و تطبیق آنها، مبتنی بر دانایی و خلاق را با سرعت، روانی و چابکی لازم بدهند. در این میان نقش خانواده و نهادهای تأثیرگذار بر آن، غیر قابل انکار است. در حال حاضر با آنکه بسیاری از کارکردهای خانواده به بخش‌های گسترده شده و تحت تأثیر نهادهای اجتماعی دیگر قرار گرفته است، اما هنوز خانواده به عنوان یکی از ارکان مهم در زندگی افراد به ویژه در دوران کودکی مطرح می باشد. خانواده همچنان از یک طرف می تواند نقش حمایت‌گر، توانمندساز، رشد‌مدار و جامعه‌پذیر کردن کودکان را ایفا نماید و هم از طرف دیگر می تواند تهدیدکننده و آسیب‌رسان بوده و مانع رشد و تکامل اعضای خانواده به خصوص کودکان شود.

خشونت خانگی یکی از تهدیدهای مهم برای خانواده و به ویژه کودکان است. خشونت خانگی دارای پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت بر کودکان بوده؛ می تواند منجر به سوء رفتار، افسردگی، اضطراب،

اقدام به خودکشی، گرایش به مصرف مواد، افت تحصیلی و بازماندگی از تحصیل شود و حتی در دراز مدت کاهش بهره‌وری افراد در زندگی بزرگسالی و عدم توانایی در برقراری ارتباط صحیح در زندگی آینده آنها را به دنبال داشته باشد. لذا هزینه‌ها و عوارض مستقیم و غیرمستقیم خشونت خانگی بسیار قابل توجه است. در سال‌های اخیر اقدامات فراوانی به منظور کاهش خشونت، هم از طریق مداخلات قانونی و هم آموزش افراد در معرض خشونت و حمایت از ایشان صورت گرفته است. توسعه آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش زندگی خانوادگی، راه‌اندازی اورژانس اجتماعی و مواردی دیگر از این دست، نمونه‌ای از این اقدامات است؛ اما برای افزایش پوشش برنامه‌ای فوق و ایجاد دسترسی و بهره‌مندی آحاد مردم به ویژه کودکان از این خدمات، نیاز به تلاش‌های بیشتری است. زیرا هنوز با کمبودهایی اساسی در این زمینه روبرو هستیم. یکی از این موانع، نبود یک راهنمای کاربردی برای حمایت از کودکان در معرض خشونت خانگی بود. تدوین و تألیف کتاب «مهارت‌های فرزندان پروری در خشونت‌های خانگی» که توسط استاد ارجمند سرکار خانم دکتر حکیم شوشتری، فوق تخصص روانپزشکی کودکان انجام شده است، یکی از اقدامات اساسی در جهت کاهش خشونت علیه کودکان است. از این‌که همکاران ارجمندشان به دلیل پرداخت علمی، کاربردی و دقیق به موضوع کودکان در معرض خشونت خانگی نهایت سپاسگزاری را داشته و موفقیت روزافزون ایشان را از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم. در پایان از درست ارجمندم جناب آقای دکتر علی یزدی‌نژاد که مسئولیت بازخوانی نهایی این اثر و ویرایش ادبی آن را به عهده داشته و با کمال دقت نظر و به بهترین وجه ممکن آن را به انجام رسانیده‌اند سپاسگزاری می‌نمایم. امیدوارم این راهنما بتواند در پیشگیری و کاهش اثرات خشونت خانگی بر کودکان عزیز کشورمان مؤثر واقع گردد و در آینده‌ای نزدیک شاهد رشد و تکامل همه جانبه کودکان، کودکانی سالم، با نشاط، خلاق و مسئولیت‌پذیر باشیم؛ به نحوی که بتوانند با کارآزموده‌ترین مغزهای زمان خود برابری کنند.

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور

سال ۱۳۹۷

فهرست

- جلسه اول | خشرن خانگی چیست؟ ۱۳
- تعریف خشونت خانگی ۱۴
- خشونت خانگی چیست؟ ۱۵
- چه کسی مرتکب خشونت خانگی می‌شود؟ ۱۵
- چرا افراد با همسرانشان خشن هستند؟ ۱۵
- باورهای غلط در مورد خشونت خانگی ۱۶
- قدرت و کنترل در ارتباطات خشن ۱۶
- تاثیرات خشونت خانگی بر قربانی ۱۹
- جلسه دوم | برقراری ارتباط با کودکان در زمینه خشونت خانگی ۲۱
- حمایت و ارتباط درست در موارد خشونت خانگی ۲۲
- کودکان به چه میزانی از اطلاعات نیاز دارند؟ ۲۳
- یک والد چه چیزهایی باید در مورد والد آزارگر به کودک بگوید؟ ۲۴
- جلسه سوم | چگونه به عنوان یک والد به کودکان خود کمک کنیم؟ ۲۵
- کمک به کودکانی که شاهد خشونت خانگی هستند ۲۶
- اثرا نکار خشونت روی کودکان ۲۷
- چگونه انکار روی کودکان اثر می‌گذارد ۲۷
- موانع صحبت کردن با کودکان در مورد خشونت خانگی ۲۸
- نمونه‌هایی از روش‌های غلبه بر موانع صحبت کردن با کودک ۲۹

- ۲۹..... مزایای صحبت کردن با کودکان در مورد خشونت خانگی
- ۳۱..... جلسه چهارم | نیازهای هیجانی کودکانی که شاهد خشونت خانگی بوده‌اند
- ۳۲..... هیجانات کودک
- ۳۴..... تاثیرات خشونت خانگی بر مرتکب آن
- ۳۵..... چگونه ممکن است استفاده از خشونت بر ارتباط با کودک اثر بگذارد
- ۳۷..... رفتار آزارگر چگونه بود؟ کودک چه احساسی خواهد داشت؟
- ۴۱..... وقتی کودکان در خانه شاهد خشونت خانگی هستند
- ۴۱..... کودکان به احساسی دارند
- ۴۲..... کودکان چه چیزی یاد می‌گیرند
- ۴۲..... در این شرایط چه نواقصی که دکان می‌افتد
- ۴۵..... جلسه پنجم | گفتگو با کودکان در مورد خشونت خانگی
- ۴۶..... گفتگو با کودکان
- ۴۶..... کودکان نیاز به شنیدن چه پیام‌هایی در مورد خشونت خانگی از طرف قربانی خشونت دارند؟
- ۴۸..... آنچه کودکان لازم است در مورد خشونت خانگی از مادر بشنوند
- ۴۸..... واکنش کودکان هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم
- ۴۹..... گوش دادن به کودک
- ۵۰..... برخی از روش‌هایی که ما برای گوش ندادن استفاده می‌کنیم
- ۵۱..... چگونه گوش بدهیم
- ۵۱..... چگونه گوش ندهیم
- ۵۲..... گوش دادن و پذیرش احساسات
- ۵۲..... نکاتی برای گوش دادن و پذیرش احساسات
- ۵۳..... موانع گوش دادن
- ۵۵..... جلسه ششم | فرزندپروری وقتی شما قربانی خشونت خانگی بوده‌اید
- ۵۶..... چگونه خشونت خانگی بر رفتار کودک نسبت به مادر تاثیر می‌گذارد
- ۵۷..... سرزنش خود

- متوقف کردن سرزنش خود ۵۹
- گام اول آگاه شدن از افکار سرزنش خود است ۵۹
- سرزنش خود چگونه می تواند فرزندپروری را تحت تاثیر قرار دهد ۶۱
- هدایت کودکان خود ۶۲
- تنبیه جسمی در خانواده هایی که خشونت خانگی را تجربه کرده اند ۶۲
- به کودک اجازه دهید در منزل درباره پدرش حرف بزند ۶۵
- موضوعاتی که می توانید درباره ملاقات کودک با پدرش با او در میان بگذارید ۶۶
- موضوعاتی که باید با کودک خود در میان بگذارید ۶۶
- تقویت سیستم حمایتی خود ۶۷
- موانع بسیاری برای حمایت خرد ستر از دیگران وجود دارند ۶۷
- جلسه هفتم | فرزندپروری توأم با احترام برای مادران ۶۹
- احترام چیست؟ ۷۰
- تربیت به معنای راهنمایی ۷۱
- این خصوصیت چگونه به یادگیری شما به عنوان یک دانش آموز کمک می کنند ۷۲
- این خصوصیت چگونه مانع یادگیری شما به عنوان یک دانش آموز کمک می شوند ۷۳
- سبک های فرزندپروری ۷۴
- ارتباط با رعایت احترام متقابل ۷۷
- جلسه هشتم | توافق بر اختلافات موجود والدین ۷۹
- رهنمودهایی برای حل اختلافات فرزندپروری ۸۱
- جلسه نهم | مرز گذاشتن توأم با احترام ۸۵
- مرز گذاشتن ۸۶
- پیامدهای منطقی ۸۶
- پیامدهای منطقی با تنبیه چه تفاوتی دارند ۸۷
- چگونه مطمئن می شوید که از پیامدها استفاده می کنید، نه از تنبیه ۸۹
- تمرین به کارگیری پیامدهای منطقی ۸۹
- حل مسئله ۹۰

۹۱.....	حل مسئله با کودک خود، باروش ده قدم
۹۵.....	جلسه دهم پیشگیری از تعارض
۹۶.....	نحوه پاسخگویی به خشم کودکانمان
۹۶.....	فاصله گرفتن
۹۷.....	تغییر جهت دادن
۹۹.....	پیشگیری از تعارض
۱۰۰.....	ارتباطی که منجر به همکاری می شود
۱۰۱.....	اطلاعات دادن
۱۰۲.....	تمرینات گروه
۱۰۵.....	جلسه یازدهم مدبّر، خشم به عنوان والد
۱۰۶.....	تفاوت بین خشم و درفتان / خشونت
۱۰۹.....	جدا کردن خشم نسبت به والد دیگر از خشم نسبت به کودک
۱۰۹.....	تمرین انتخابی: گروه کوچک
۱۱۰.....	باورهایی که فرزندپروری به دور از احترام را تسهیل می کند
۱۱۱.....	افکار منفی
۱۱۳.....	باورهایی که در راستای فرزندپروری توأم با احترام است
۱۱۳.....	افکار خودآرامبخش
۱۱۴.....	درنگ کردن برای والدین
۱۱۴.....	علائم خطر (پرچم های قرمز)
۱۱۵.....	درنگ کردن (Time-out)
۱۱۵.....	درنگ کردن چیست
۱۱۶.....	درنگ کردن چه چیزی نیست
۱۱۶.....	کاربرد درنگ کردن
۱۱۷.....	استفاده از برگه درنگ کردن / آرام شدن
۱۱۹.....	منابع