

مهارت‌های فرزندپروری در خشونت‌های خانگی

کتاب کار مادران

بایستگفتاری از:

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
و عضو گروه لامتا، انجمن علمی فرهنگستان علوم پزشکی ایران

پروفسور ارشد:

دکتر میترا حکیم شویتری

فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان
دانشپاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر رادفیر

کارشناس ارشد روانشناسی کودک و نوجوان
دانشگاه شهید بهشتی

طیبه صاب

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
انستیتو روانپزشکی تهران

مریم زمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مددکاری اجتماعی

امین سهراب‌زاده

دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



سازمان بهزیستی کشور



انجمن بهزیستی و توانبخشی



مرکز تحقیقات سلامت معنوی
Spiritual Health Research Center





رومپی نینق دولت لوه

رومپ نینق دولت لوه

رومپ نینق دولت لوه



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



مرکز تحقیقات ملی سلامت



مرکز تحقیقات ملی سلامت



مرکز تحقیقات ملی سلامت



مرکز تحقیقات ملی سلامت

مهارت های روزندبری درخشونت های خانگی

مجله تخصصی مادران

شماره ۵۰

با پیشگفتاری از: دکتر سیب الله مسیدی فرید

پژوهش و نگارش: دکتر میترا حکیم شریستری، مریم نوری، فرهاد رادفر

امین سهراب زاده، طیب بر

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحافی: افشین

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۲۱-۵

شابک 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

طبیقة ۵، واحد ۱۳ کدپستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۶۶

تلفن: ۲۲۷۵۹۲۰۳ ۲۲۷۲۲۹۰۱ فاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

www.mirmah.com info@mirmah.com



میرماه

بدنام 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 آسیب و مشکلات اجتماعی افزوده می شود و نقش عوامل خانوادگی و اجتماعی، علاوه بر عوامل فردی، هم در ایجاد و گسترش این آسیب ها و هم در اتخاذ رویکردهای اجتماعی در پیشگیری و کنترل آنها پررنگ تر و ملموس تر می گردد. بی تردید حیات، پایداری، پویایی و موفقیت سیاست ها و سازمان ها در محیطی که به سرعت در حال دگرگونی است، مستلزم اتخاذ رویکردها، روش ها و ابزارهایی است که امکان انعطاف و تطبیق با هاله های 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 بخش های دیگر سپرده 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 حمایت گر، توانمندساز، رشد مدار و جامعه پذیر کردن کودکان را ایفا نماید و هم از طرف دیگر می تواند تهدیدکننده و آسیب رسان 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 موارد، نبود یک راهنمای کاربردی برای حمایت از کودکان در معرض خشونت خانگی بود. تدوین و تألیف کتاب "مهارت‌های فرزندپروری 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 این و 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 دست 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. ما سوارم 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، بانشاط، خلاق و مسئولیت‌پذیر باشیم؛ به نحوی که بتوانند با کارآموده‌ترین مغزهای زمان خود برابری کنند.

دکتر حبیب‌الله مسعودی فرید

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور

سال ۱۳۹۷

- جلسه اول | واکنش‌های کودک به خشونت خانگی ۱۳
- واکنش کودکان در برابر خشونت خانگی چگونه است؟ ۱۴
- عوامل موثر در واکنش کودکان نسبت به خشونت خانگی ۱۴
- واکنش‌های کوتاه مدت معمول در کودکان به خشونت خانگی چیست؟ ۱۵
- واکنش‌های دراز مدت کودکان در برابر آسیب چیست؟ ۱۶
- واکنش‌های احتمالی به خشونت خانگی بر اساس سن کودک چیست؟ ۱۶
- چه عواملی به بهبود کودکان کمک می‌کنند؟ ۱۷
- جلسه دوم | برقراری ارتباط با کودکان در مورد خشونت خانگی ۱۹
- والدین در مورد خشونت خانگی به کودکان خود چه باید بگویند؟ ۲۰
- چه مقدار از اطلاعات برای کودکان کافی است و زیاده از حد نیست؟ ۲۱
- یک والد چه چیزهایی باید در مورد والد آزارگر به کودک بگوید؟ ۲۲
- جلسه سوم | چگونه به عنوان يك والد به کودکان خود کمک کنیم؟ ۲۳
- اثرانکار خشونت روی کودکان ۲۵
- چگونه انکار روی کودکان اثر می‌گذارد؟ ۲۵
- موانع صحبت کردن با کودکان در مورد خشونت خانگی ۲۶
- نمونه‌هایی از روش‌های غلبه بر موانع صحبت با کودک ۲۷
- مزایای صحبت کردن با کودکان در مورد خشونت خانگی ۲۷

- جلسه چهارم | نیازهای هیجانی کودکانی که شاهد خشونت خانگی بوده‌اند ۲۹
- هیجانات کودک ۳۰
- وقتی کودکان در خانه شاهد خشونت خانگی هستند، چه احساسی دارند؟ ۳۲
- کودکان در معرض خشونت خانگی چه چیزی یاد می‌گیرند؟ ۳۳
- چه اتفاقی برای کودکان در معرض خشونت خانگی می‌افتد؟ ۳۳
- جلسه پنجم | گفتگو با کودکان در مورد خشونت خانگی ۳۵
- گفتگو با کودکان ۳۶
- کودکان نیاز به شنیدن چه پیام‌هایی در مورد خشونت خانگی از طرف قربانی و بازمانده خشونت دارند؟ ۳۶
- آنچه کودکان لازم است در مورد خشونت خانگی از آزارگر بشنوند ۳۶
- واکنش کودکان هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم ۳۷
- گوش دادن به کودکان ۳۷
- برخی از روش‌هایی که مادران به‌شمار ندادن استفاده می‌کنیم ۳۷
- چطور گوش بدهیم ۳۸
- چطور گوش ندهیم ۳۸
- گوش دادن و پذیرفتن احساسات ۳۹
- نکاتی برای گوش دادن و پذیرفتن احساسات ۳۹
- موانع گوش دادن ۴۱
- جلسه ششم | فرزندپروری، وقتی شما قربانی خشونت خانگی بوده‌اید ۴۳
- چگونه خشونت خانگی بر ایفای نقش شما به عنوان یک مادر، در زمان رابطه با آزارگر و بر آن تأثیر می‌گذارد؟ ۴۴
- چگونه خشونت خانگی بر رفتار کودکان نسبت به مادر تأثیر می‌گذارد؟ ۴۴
- متوقف کردن سرزنش خود ۴۵
- وقتی خود را سرزنش می‌کنید چه احساسی دارید؟ ۴۶
- برخی افکار مثبت یا واقع‌بینانه‌تری که می‌توانستید به جای این‌ها با خود بگویید، کدامند؟ ۴۶
- هدایت کودکان خود ۴۷
- تنبیه جسمی در خانواده‌هایی که خشونت خانگی را تجربه کرده‌اند ۴۷
- مهمترین قوانین در منزل شما کدامند؟ ۴۹

- ۵۰..... به کودک اجازه دهید در منزل درباره پدرش حرف بزند
- ۵۲..... موضوعاتی که نباید با کودک خود در میان بگذارید
- ۵۲..... تقویت سیستم حمایتی خود
- ۵۳..... موانعی که برای گرفتن حمایت عاطفی یا کمک خواستن از دیگران وجود دارند، کدامند؟
- ۵۵..... جلسه هفتم | فرزندپروری توأم با احترام برای مادران
- ۵۶..... احترام چیست؟
- ۵۶..... تربیت به چه مناسبت؟
- ۵۶..... ویژگی‌های یک معلم واقعاً خوب چیست؟
- ۵۷..... ویژگی‌های یک معیار واقعاً کدامند؟
- ۵۹..... سبک‌های فرزندپروری
- ۵۹..... رعایت احترام متقابل: براساس همکاری متقابل
- ۵۹..... تنبیهی: براساس اعمال قدرت بر کودک
- ۵۹..... سهل‌گیرانه: براین اساس است که والدین این رفتار را جلوه‌گیری کند
- ۶۱..... سبک‌های ارتباطی
- ۶۱..... سبک جرأت‌مندانه
- ۶۱..... سبک پرخاشگرانه
- ۶۲..... سبک منفعل - پرخاشگرانه
- ۶۲..... سبک منفعل
- ۶۳..... جلسه هشتم | حل اختلافات فرزندپروری
- ۶۴..... رهنمودهایی برای حل اختلافات فرزندپروری
- ۶۷..... جلسه نهم | مرز گذاشتن توأم با احترام
- ۶۸..... مرز گذاشتن
- ۶۸..... پیامدهای منطقی
- ۶۹..... پیامدهای منطقی با تنبیه چه تفاوتی دارند؟
- ۷۰..... چطور مطمئن می‌شوید که از پیامدها استفاده می‌کنید، نه از تنبیه
- ۷۱..... حل مسئله

۷۲	حل مسئله با کودک خود با روش ده قدم
۷۵	جلسه دهم پیشگیری از تعارض
۷۶	نحوه پاسخگویی به خشم کودکانمان
۷۶	فاصله گرفتن
۷۷	تغییر جهت دادن
۷۷	پیشگیری از تعارض
۷۹	ارتباطی که منجر به همکاری می شود
۸۰	تمرینات گروبی
۸۳	جلسه یازدهم مدیریت خشم به عنوان والد
۸۴	تفاوت بین خشم و بدرفتاری / خشونت
۸۴	جدا کردن خشم نسبت به والد دیگر از خشم نسبت به کودک
۸۵	باورهایی که فرزندپروری به والدین را تقویت می کند
۸۶	افکار منفی
۸۷	افکار خود آرامبخش
۸۸	درنگ کردن برای والدین
۸۸	علائم خطر (پرچم های قرمز)
۸۹	درنگ کردن (Time-out)
۸۹	درنگ کردن چیست؟
۹۰	درنگ کردن چه چیزی نیست
۹۰	کاربرد درنگ کردن
۹۱	استفاده از برگه درنگ کردن / آرام شدن
۹۳	منابع