



## از صحبت با کودک درباره خشونت خانگی فرار نکنید

وقتی صحبت از خشونت خانگی می‌شود معمولاً به یاد زجرها و دردهایی که زنان و به‌ویژه کودکان گرفتار آن می‌شوند می‌افتیم و پیش از هر چیز احساسات بر ما غلبه می‌کند. معمولاً فراموش می‌کنیم که این یک مشکل است و باید به‌طور منطقی با آن مواجه شد و در واقع در شرایط بد و بدتر، حداقل جانب بد را چسبید و برای بهبود اوضاع کاری کرد.

وقتی صحبت از خشونت خانگی می‌شود معمولاً به یاد زجرها و دردهایی که زنان و به‌ویژه کودکان گرفتار آن می‌شوند می‌افتیم و پیش از هر چیز احساسات بر ما غلبه می‌کند. معمولاً فراموش می‌کنیم که این یک مشکل است و باید به‌طور منطقی با آن مواجه شد و در واقع در شرایط بد و بدتر، حداقل جانب بد را چسبید و برای بهبود اوضاع کاری کرد.

به گزارش سلامت نیوز، مجله سپیده دانایی در ادامه نوشت: در این بین دکتر میترا حکیم شوشتری، روان‌پزشک اطفال و دانشیار گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران در سخنرانی خود در چهارمین همایش روان‌پزشکی فرهنگی و اجتماعی که در تاریخ ۲۵ اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۴ در دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی برگزار شد، گوشه‌هایی از برخورد منطقی در زمینه خشونت خانگی و به‌ویژه در مورد کودکان را یادآور شد و با بیان تجربه‌های بالینی و یافته‌های پژوهشی نشان داد که در دل مصیبت نیز می‌توان با چشمی باز و با آگاه‌سازی شرایط یا حداقل باور و نگاه درونی افراد گرفتار در آن موقعیت را بهبود بخشید.

برخی والدین ممکن است تمایلی به صحبت در مورد این‌که کودکانشان شاهد خشونت خانگی هستند نداشته باشند. برخی دیگر ممکن است سعی کنند این واقعیت که کودکان در معرض خشونت هستند را کوچک بشمارند.

بسیاری از کودکانی که در معرض خشونت خانگی بوده‌اند نیاز دارند که در مورد آن صحبت کنند. آن‌ها ممکن است درباره اینکه چه اتفاقی افتاده و یا چرا اتفاق افتاده دچار سوءتفاهم شوند. این کودکان ممکن است خودشان، قربانی، پلیس و یا قدرت‌های دیگر مداخله کننده را سرزنش کنند. ممکن است تخیلاتی در مورد اینکه چگونه می‌توانند به خانواده خود کمک کنند داشته باشند. همچنین ممکن است سکوت والدین را به‌عنوان علامتی برای سکوت خود و یا احساس شرمندگی در مورد آنچه در خانواده‌شان اتفاق افتاده است تعبیر کنند.

خدماتی که به کودکانی که در معرض خشونت خانگی قرار دارند ارائه می‌شود شاید بتواند میزان آسیب را کاهش بدهد. به‌عنوان مثال در طی شش ماه تا یک سال گذشته در گروه پژوهشی کودک و خانواده انستیتو روان‌پزشکی تهران بیشتر مطالعات و مداخلات بر روی اصلاح والدگری انجام شد یعنی اینکه والدین یاد بگیرند که چگونه در مورد خشونت خانگی با کودکانشان برخورد بکنند، چه اطلاعاتی را بدهند و چگونه کمک کنند که بچه‌ها هیجان ناشی از این اتفاق آسیب‌رسان را بیان کنند و میزان آسیب در آن‌ها کاهش پیدا بکند.

بسیاری از کودکانی که در معرض خشونت خانگی بوده‌اند نیاز دارند که در مورد آن صحبت کنند. آن‌ها ممکن است درباره اینکه چه اتفاقی افتاده و یا چرا اتفاق افتاده دچار سوءتفاهم شوند.

والدین باید با کودکی که در معرض خشونت است چه رفتاری بکنند؟

صحبت کردن درباره خشونت خانگی برای اکثر والدین کار دشواری است و در واقع یکی از بخش‌های مهم آموزش یا اصلاح والدگری این است که به خانواده‌ها و والد قربانی آموزش دهیم که چگونه در مورد خشونت خانگی با کودکشان صحبت بکنند. از نکات مهم در این زمینه آموزش اصول گوش دادن به والدین و به‌ویژه مادری است که تحت خشونت قرار می‌گیرد. مادر باید به کودک بگوید که دوست دارد درباره احساسات او بشنود و خوب است که در مورد احساساتش صحبت کند. درک هیجانی نسبت به احساس کودک داشته باشد و این حس را به کودک بدهد که خشونت تقصیر کودک نیست. وقتی والدین درباره خشونت‌هایی که در خانه اتفاق می‌افتد با کودک خود صحبت نمی‌کنند بچه‌ها خودشان شروع می‌کنند به فرضیه‌پردازی کردن و ممکن است به نتایج و سوءتفاهماتی درباره اتفاقاتی که در خانه می‌افتد برسند و مثلاً با خود فکر کند که من مقصر این اتفاق هستم. آنچنانکه دیده می‌شود بعد از اتفاقاتی که در خانه می‌افتد مادر یا همان قربانی خشونت با خود فکر می‌کند که به خاطر ندانم‌کاری‌ها و مشکلاتی که به وجود آورده کتک می‌خورد و همان اتفاق را روی کودکش پیاده می‌کند یعنی وقتی کودک بد رفتاری می‌کند مادر این دلیل را می‌آورد که تو می‌دانی این کارت مرا عصبانی می‌کند و آن را انجام می‌دهی و تو مستحق این هستی که کتک بخوری؛ بنابراین کودک یاد می‌گیرد که در مراحل مختلف مسئولیت عملش را نپذیرد و بد رفتاری را اعمال کند و دیگران را مستحق این بد رفتاری و عامل و باعث آن بداند. این شیوه می‌تواند باعث شود که در آینده این بد رفتاری‌ها به شکل‌های دیگری ادامه پیدا کند.

اینکه والد به کودک بگوید «من تو را خیلی دوست دارم. این جریان اصلاً ربطی به احساس من به تو ندارد» و نقش والدی را از نقش همسری جدا بکند چیزی است که نیاز به کار کردن دارد. در واقع وقتی والدی در ارتباط با همسرش مشکل دارد نباید این مشکل داشتن یا حتی ضعیف دانستن خود در رابطه همسری را به رابطه خود با کودکش بسط بدهد و احساس کند که در آن نیز نمی‌تواند توانمند عمل کند. مثلاً می‌تواند به کودکش بگوید: «من دوست دارم از تو محافظت کنم این حق تو است که در خانه احساس امنیت کنی». این والد حتی می‌تواند با همفکری کودک به راه‌هایی فکر کند که وقتی دعوای بین او و همسرش رخ می‌دهد کودک چطور می‌تواند بهتر از خودش حمایت کند و امنیت خود را حفظ کند. این در حالی است که مشاهدات بالینی وزندگی روزمره نشان داده است آنچه معمولاً در خانواده‌ها رخ می‌دهد کاملاً برعکس این است یعنی مثلاً ممکن است والد قربانی به کودک خود آموزش دهد که «وقتی پدر می‌آید که مرا بزند تو ۱۱۰ را بگیر، یا مثلاً تو در اتاق را قفل کن و مانع شو که پدر وارد اتاق شود» آن‌ها با این کار این حس را به کودک منتقل می‌کنند که وی بخشی از این جریان خشونت خانگی است، نسبت به آن مسئولیت دارد و باید برای کاهش آن نقشی ایفا کند.

پدر و مادر باید برای کودک خود توضیح دهند که «خشونت چیز خوبی نیست، خشونت راه‌حل مشکلات ما نیست، هرکدام از ما که خشونت می‌ورزیم در واقع مشکلی داریم که به دنبال خشونت می‌رویم درحالی‌که تو باید بدانی خشونت یک راه‌حل نیست. می‌دانم که این خیلی برای تو ترسناک است تو شایسته این بودی که در یک خانه امن زندگی کنی. این حق تو نیست که این صحنه‌های خشن را ببینی.»

همچنین والدین باید صحبت کردن با روشی غیر خشونت‌آمیز و در واقع محبت‌آمیز را با کودک خود در پیش گیرند. البته باید قبول کرد کار دشواری است که والدی که خود تحت خشونت و اضطراب است و به‌طور دائم با محیطی غیرقابل‌پیش‌بینی روبرو است بخواهد در این حین ارتباط والدگری سالم و مثبتی را با کودک خود داشته باشد اما به‌رحال باید شرایط کودک در نظر گرفته شود و والدین شیوه مناسب رفتار با او را تمرین کنند.

کار دشواری است که والدی که خود تحت خشونت و اضطراب است بخواهد در این حین ارتباط والدگری سالم و مثبتی را با کودک خود داشته باشد اما به‌رحال باید شرایط کودک در نظر گرفته شود

وقتی والدین می‌بینند که کودک دچار تغییر رفتار، مشکلات روان‌شناختی و چه‌بسا روان‌پزشکی و یا تحصیلی شده است باید به سراغ نیروهای مداخله‌گر و درمانگران بروند و از آن‌ها یاری بخواهند. توجه به این مشکلات بسیار اهمیت دارد. والدین نباید فکر کنند که کودک باید این شرایط را تحمل کند و با آن کنار بیاید.

تعیین محدودیت برای کودک نیز امر مهمی است. گاهی والدین و به‌ویژه مادرانی که در خانه‌هایی زندگی می‌کنند که خشونت خانگی در آن جریان دارد معمولاً نسبت به اتفاقاتی که در خانه رخ می‌دهد احساس گناه دارند و این باعث می‌شود که گاهی این‌ها در برابر رفتارهای کودک کوتاه بیایند و با سهل‌انگاری اجازه دهند که کودک هر بد رفتاری را که می‌خواهد انجام دهد؛ اما گاهی بعد از اعمال این بد رفتاری‌ها توسط کودک وقتی آستانه تحمل مادر به پایان می‌رسد شروع می‌کنند به کتک زدن کودک و در واقع می‌توان گفت مادر دچار نوعی سبک والدگری الکلنگی است یعنی در دو سر طیف رفتار می‌کند، گاهی خیلی سهل گیر و گاهی خیلی بد رفتار و مستبد است. در جلسات درمان باید سعی شود روش برخورد این والدین با کودکشان متعادل شود. لازم است والدین یاد بگیرند که مرز گذاشتن به معنای تنبیه کردن نیست. مرز گذاشتن‌های روشن به کودک کمک می‌کند که وظایف و مسئولیت‌هایش را بفهمد و در واقع بداند که رفتارهایش روی دیگران چه تأثیری دارد. در واقع والدین باید همدلی و مسئولیت‌پذیری را در کنار هم به کودک آموزش دهند. باید توجه داشت مادرانی که در این خانه‌ها زندگی می‌کنند به‌سختی می‌توانند این حس‌ها را بپذیرند و نیاز دارند به اینکه در این زمینه با آن‌ها کار شود. البته نباید انتظار داشت که با یکی دو جلسه صحبت کردن کودک همه این‌ها را بپذیرد و درونی بکند و در رفتارش این‌ها را اعمال نکند. بچه‌ها نیاز دارند تغییر رفتاری که والدین نشان می‌دهند به‌طور مستمر ادامه پیدا کند تا واقعاً بفهمند اتفاقاتی که راجع به آن صحبت می‌شود حقیقت دارد.

چه مقدار اطلاعات باید به کودک بدهیم؟

میزان اطلاعاتی که لازم است به یک کودک ارائه شود به عوامل بسیاری نظیر سن، سطح رشدی و تکاملی کودک و جنسیت او بستگی دارد. در حین صحبت با کودک لازم است توجه داشته باشیم که صحبت کردن با کودک را در یک محیط امن انجام دهیم، برای صحبت با او آمادگی لازم را داشته باشیم و با پیام‌های حمایت‌آمیز شروع کنیم.

از دیگر نکاتی که می‌تواند به ما کمک کند بدانیم کودک ما چه مقدار از اطلاعات را نیاز دارد این است که از او بپرسیم چه حسی نسبت به این اتفاقات دارد و از آن‌ها چه می‌داند تا بفهمیم چه درک و برداشتی نسبت به وقایع رخ داده در خانه دارد و بنابراین مطابق با مشاهدات و افکار خود کودک پیش برویم و بیش از حد لزوم اطلاعات ندهیم.

صحبت درباره خشونت با کودک چه فایده‌ای دارد؟

خیلی از خانواده‌ها و مادرها در واقع کودکان را در حدی نمی‌بینند که باور کنند آن‌ها نیاز به اطلاعات دارند و فکر می‌کنند با صحبت کردن درباره خشونت اوضاع بدتر می‌شود. آن‌ها کودک را موجودی می‌دانند که سرگرم اسباب‌بازی‌هایش است و دریافتی از محیط ندارد و معتقدند وقتی به او اطلاعات می‌دهند تازه گیرنده‌های او را حساس می‌کنند که بفهمد دور و برش چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است و با این کار اوضاع بدتر خواهد شد. این در حالی است که وقتی بچه‌ها بیشتر بدانند که در خانه چه خبر است محیط خانه محیط امن‌تری می‌شود، احساس آرامش بیشتری می‌کنند، این احساس را پیدا می‌کنند که خشونت تقصیر آن‌ها نیست و لزومی ندارد برای کاهش خشونت به والدین خود کمک بکنند. آن‌ها متوجه می‌شوند که خشونت راه مناسبی برای حل مسئله نیست. همچنین کودکان احساس می‌کنند درک می‌شوند، درمی‌یابند که پدر و مادر آن‌ها را دوست دارند و اینکه خشونت به خاطر آن‌ها اتفاق نمی‌افتد. البته پیش از آموزش به والدین معمولاً حرف‌هایی کاملاً برعکس این موارد به کودک گفته می‌شود. مثلاً ممکن است مادر به بچه بگوید «اگر تو نبودی من سال‌ها پیش این ارتباط را ترک می‌کردم».

اگر احساس بچه‌ها را انکار کنیم و نخواهیم در این رابطه صحبت بکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

در این حالت بچه‌ها یاد می‌گیرند که خشونت یک امر طبیعی است، یک راه‌حل است و فرد در جایی که قرار می‌گیرد و حس می‌کند موجود برتر است باید خشونت را اعمال کند.

اگر مداخلات لازم از سوی والدین صورت نگیرد کودکان از صحبت کردن درباره خشونت می‌ترسند گیج می‌شوند و نمی‌دانند چه اتفاقی در حال وقوع در اطرافشان است.

کودکان خودشان را مقصر می‌دانند و یاد می‌گیرند که احساساتشان را انکار کنند و از واقعیت‌ها فرار کنند. احساسات عجیبی به کودکان دست دهد و احساس گسستگی در افکار خود داشته باشند و مثلاً با خود فکر می‌کنند «نکنم دارم دیوانه می‌شوم و عقلم و کنترلم را از دست می‌دهم». این‌ها احساسات بسیار ترسناکی برای یک کودک است.

ممکن است کودک احساس تنهایی کند و با خود فکر کند که از ارتباطات خانوادگی کنار گذاشته شده و فراموش شده است.

شاید کودک با خود فکر کند «من نباید در این مورد چیزی بپرسم، چون اگر چیز مهمی می‌بود در مورد آن با من حرف می‌زدند».

گاهی ممکن است عقاید عجیب و غریب در ذهن کودکان شکل بگیرد و کودک اتفاقاتی را که رخ می‌دهد به چیزهای عجیب ربط دهد. مثلاً با خود فکر کند «دیشب که به مادرم به خاطر غذای بدی که درست کرده بود گفتم کاش می‌مردی، الان این اتفاقی که افتاده و پدرم دارد در حد کشت مادرم را می‌زند به خاطر فکر دیشب من است چون من این فکر را کردم پس من بچه بدی هستم».

به این ترتیب ممکن است کودک واقعاً گیج شود و در تمام اوقات حس بدی داشته باشد.

بنابراین به نظر می‌رسد خوب است این آگاهی به والدین داده شود که اگر با بچه‌ها در مورد خشونت صحبت کنیم اتفاقاً ترس آن‌ها کمتر می‌شود. درست است در مورد چیزی صحبت می‌کنیم که ترسناک است ولی با این کار احساسات منفی را کاهش می‌دهیم.

گاهی ممکن است عقاید عجیب و غریب در ذهن کودکان شکل بگیرد، مثلاً با خود فکر کند دیشب که به مادرم به خاطر غذای بدی که درست کرده بود گفتم کاش می‌مردی، الان این اتفاقی که افتاده و پدرم دارد در حد کشت مادرم را می‌زند به خاطر فکر دیشب من است چون من این فکر را کردم پس من بچه بدی هستم

چه چیزی باعث می‌شود خانواده‌ها و مادرها دوست نداشته باشند در مورد اتفاقاتی که در خانه می‌افتد با فرزندانشان صحبت کنند؟

اینکه احساس بکنند بچه‌ها نمی‌خواهند یا دوست ندارند گوش بدهند. به‌ویژه وقتی هرگز صحبت خاصی پیرامون این مسائل صورت نگرفته است ممکن است والدین فکر کنند بچه به سرعت متوجه این تغییر رویه می‌شود و ممکن است احساس خطر کند و بخواهند مانع ادامه این ارتباط شود. درحالی‌که نکته‌ای که لازم است والدین در این زمینه بدانند این است که باید بر روی تغییر رفتاری که در برخورد با کودک خود در پیش گرفته‌اند ایستادگی کنند و بدانند که این تغییر رفتار آن‌ها می‌تواند شیوه پاسخگویی کودک را نیز تغییر دهد طوری که او گوش دادن و بیان احساس و همدلی را بیاموزد.

گاهی والدین از اینکه بخواهند درباره این اتفاقات صحبت بکنند حس خوبی ندارند و اینکه فکر می‌کنند اگر شروع کنند نمی‌دانند چطور بحث را جمع کنند و شاید کودک سؤالاتی بپرسد که قادر نباشند به آن‌ها پاسخ دهند.

برخی والدین معتقدند کودک صحبت‌هایی که در این زمینه می‌شود را به دیگران انتقال می‌دهد و باعث آبروریزی بیشتر می‌شود و به ضرر خود کودک است.

حس می‌کنند اگر درباره این اتفاقات با کودک خود صحبت کنند کودک درباره والد دیگر احساس بدی پیدا می‌کند و از پدر یا مادر خود متنفر می‌شود.

از جمله فنونی که می‌توان برای کاهش مقاومت والدین نسبت به صحبت کردن با کودکانشان در زمینه خشونت خانگی به کار بردن تکنیک نقش بازی کردن است. به این ترتیب که افراد کاغذهایی را که شماره‌هایی بر روی آن‌ها نوشته شده است برمی‌دارند و بر اساس سن، نقش پدر و مادر و بچه را بازی می‌کنند و خودشان را جای آن آدم در آن موقعیت می‌گذارند و سعی می‌کنند فکر کنند که کودکان چه احساسی در این موقعیت دارد و خودشان قرار است چگونه به سؤالات کودکان پاسخ بدهند.

چگونه این موانع را کم بکنیم؟

وقتی می‌خواهیم به عنوان یک والد اطلاعات را بدهیم آرام باشیم نخواهیم همه اطلاعات را یکجا بدهیم. ابتدا اطلاعات کودک را ارزیابی کنیم و سپس گام به گام جلو برویم و در جلسات مختلف با کودک خود صحبت بکنیم.

بدانیم که وقتی این حرف‌ها را می‌زنیم ممکن است هم خودمان حس بدی پیدا بکنیم هم کودکان رفتارهای عجیبی نشان بدهد و باید خودمان را برای این اتفاقات آماده بکنیم. مثلاً ممکن است وقتی در این باره صحبت می‌کنیم ترس از تکرار آن اتفاق ترسناک (گاهی خشونت در حد شدید می‌تواند منجر به PTSD یا تجربه مجدد احساس دردناک در فرد شود) برای خودمان و یا کودکان رخ دهد.

نسبت به پاسخ‌های احتمالی کودکان آگاه باشیم و انتظار نداشته باشیم که کودک از همان ابتدای کار این تغییر را بپذیرد. پاسخ‌های کودکان ممکن است بسیار متفاوت باشد به این ترتیب که اصلاً نخواهند بشوند، بخواهد موضوع را عوض کند، مادر را مقصر بداند، دستش را روی گوشش بگذارند و فرار کنند، اسباب‌بازی‌هایش را به هم بریزد، دچار بی‌قراری شود، بخواهد موضوع را بی‌اهمیت جلوه دهد و به مادر بگویند اهمیتی ندارد و لازم نیست ناراحت باشی خودم از پس این کارها برمی‌آیم، جیغ و داد کند، مادر را بزند و یا اینکه شنونده خوبی باشد و به آرامی گوش دهد.