

امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض

ایمن نگه داشتن فرزندان

کودکان و جوانان به طرق مختلفی شاهد خشونت در خانه هستند:

مواردی که می‌بینند

- مشاهده وقوع تهاجم فیزیکی
- مشاهده وارد کردن ضربه فیزیکی (جسمانی) - کبودی، شکستگی استخوان و رفتن به بیمارستان
- مشاهده وارد کردن آسیب‌های فیزیکی در خانه - ایجاد حفره در دیوارها و شکست وسایل خانه
- مشاهده دادن زدن والدین بر سر یکدیگر یا رفتار بد آن‌ها با یکدیگر
- مشاهده گریه کردن زیاد یکی از والدین
- مشاهده اینکه یکی از والدین در حضور دیگری کز کرده یا از او دوری می‌کند
- مشاهده این‌که یکی از والدین چیزهای مختلف را از دیگری پنهان می‌کند

مواردی که می‌شنوند

- شنیدن صدای ضربه، سیلی، مشت یا افتادن شخصی روی زمین
- شنیدن صدای فریاد، فحش، تهدید، انتقاد، کلمات ظالمانه و تحقیرآمیز
- دروغ گفتن یکی از والدین به دیگری از ترس ایمنی
- وجود ترس در صدای والدین
- وجود خشم در صدای والدین
- عذرخواهی پیوسته و همیشگی یکی از والدین

مواردی که احساس می‌کنند

- احساس کردن اضطراب و استرس در خانه
- احساس ترس از یکی از والدین (یا شخص دیگری در خانه)
- احساس ترس برای امنیت یکی از والدین یا شخص دیگری در خانه
- احساس ترس برای امنیت خود آن‌ها
- احساس اضطراب برای مواقعی که آنها کاری انجام دهند که موجب پاسخ منفی شود.
- احساس اضطراب، زمانی که از والد پرخاشگر پنهان می‌شود.

مواردی که تحت تاثیر آن‌ها قرار می‌گیرند

- آن‌ها احساس می‌کنند که یکی از والدین همیشه می‌ترسد و تلاش می‌کند که والد دیگر ناراحت نشود.
- نیازهای آن‌ها در اولویت دوم قرار داده می‌شود تا بدین‌وسیله صلح آرامش در خانه برقرار شود.

تاثیر بر کودکان و جوانان در اثر مشاهده خشونت در خانه‌هایشان

تاثیرات کوتاه‌مدت

نوزادان

- در این گروه سنی نوزادان ممکن است اتفاقات زیر رخ دهد:
 - دچار مشکلات خواب شوند.
 - دچار چالش‌هایی از نظر دلبستگی شوند.
 - دچار چالش‌هایی در غذا خوردن شوند.
 - دچار مشکلاتی در کاهش یا افزایش وزن شوند که باعث شود به وزن از پیش‌تعیین شده نرسند.
 - بیش از اندازه گریه کنند.
 - ریسک بالاتر آسیب‌های فیزیکی را داشته باشند.

کودکان در سنین پیش از مدرسه

- ممکن است شروع به انجام کارهایی بکنند که در سنین پایین‌تر انجام می‌دادند:
 - شب‌اداری
 - مکیدن شست
 - افزایش گریه و ناله
 - مشکلات خواب (مشکل در شروع و یا ادامه خواب)
 - نشان دادن علائم ترس مانند لکنت زبان یا پنهان شدن
 - نشان دادن علائم اضطراب جدایی شدید

فرزندان در سنین مدرسه

- در این سنین کودکان ممکن است علائم زیر را نشان دهند:
 - در مورد سوء استفاده احساس گناه کنند و خود را به خاطر آن سرزنش می‌کنند.
 - عزت نفس پایین از خودشان نشان دهند.
 - در فعالیت‌های مدرسه شرکت نکنند یا نمرات خوب کسب نکنند.
 - دوستان کمتری داشته باشند و بیشتر دچار مشکل شوند.
 - به دفعات زیاد دچار سردرد و دل درد شوند.
 - دچار چالش‌های سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی، اختلال وسواس فکری جبری (OCD)، اختلالات خوردن، و اختلال استرس پس از سانحه (TSD) شوند.

نوجوانان

- ممکن است اقدامات منفی از خود بروز دهند، مثلاً:
 - با اعضای خانواده دعوا کنند یا از مدرسه فرار کنند.
 - رفتارهای مخاطره‌آمیز مانند سکس محافظت‌نشده، و استعمال الکل و مواد مخدر داشته باشند.
 - عزت نفس پایینی داشته باشند و در دوستیابی دچار مشکل شوند.
 - با دیگران دعوا کنند یا دیگران را مورد آزار و اذیت قرار دهند و احتمال اینکه با قانون دچار مشکل شوند در آنها بیشتر است.
 - اضطراب، کناره انزوای اجتماعی و افسردگی را تجربه کنند.
 - دچار چالش‌های سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی، اختلال وسواس فکری جبری (OCD)، اختلالات خوردن، و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شوند.

اثرات بلندمدت

- دچار چالش‌های سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، اختلال وسواس فکری جبری (OCD)، اختلالات خوردن، و عزت نفس شوند.
- دچار مشکلات سلامتی جسمانی مانند دیابت، اضافه وزن و چاقیو مشکلات قلبی شوند.
- دچار مشکل سوءمصرف مواد و اعتیاد شوند.
- در روابط آینده خود خشن یا قربانی خسونت شوند.