

سوء استفاده روانی و عاطفی از کودکان ، نشانه‌ها و اثرات آن

سوء استفاده روانی و عاطفی در کودکان به صورت رفتار، گفتار و حرکات والدین، مراقبین کودک و افراد مهم زندگی او نمود پیدا می‌کند. این رفتارها و گفتار آثار منفی روانی، بر روی کودک به جای می‌گذارد. این گونه حرکات و گفتار باعث، اختلال در رشد روانی و عاطفی و احساس ارزشمندی کودک می‌شود.

سوء استفاده روانی و عاطفی ، هنگامی رخ می‌دهد، که کودک به صورت مداوم احساس بی ارزشی، دوست داشته نشدن، تنهایی و ترس دارد. از این مدل سوء استفاده، به عنوان سوء استفاده کلامی نیز یاد می‌شود. این نوع سوء استفاده، شایعترین نوع سوء استفاده از کودکان است و می‌تواند شامل بی اهمیتی مداوم، خشونت، قلدری کردن، داد زدن، اذیت کردن، انتقاد و مشاهده خشونت خانگی می‌باشد. اثرات این گونه سوء استفاده‌ها، به همان اندازه‌ی، سوء استفاده فیزیکی، به کودک آسیب می‌رساند.

مدل های متفاوت سوء استفاده روانی و عاطفی از کودکان:

آزار و اذیت روانی و عاطفی کودکان، معمولاً در سالهای متمادی، در دوران کودکی انجام می‌پذیرد و به صورت مکرر تکرار می‌شود. تکرار این‌گونه اذیت و آزارها، بر سلامت و رشد روانی و عاطفی کودک تاثیرگذار است. حتی انجام یک بار از آن‌ها نیز، تاثیر مخرب خود را بر کودک می‌گذارد. نمونه هایی از سوء استفاده روانی و عاطفی عبارتند از:

- بی محلی مستمر و مداوم به کودک و طرد نمودن او
- انزوای اجتماعی و فیزیکی کودک یعنی دور نگهداشتن او از اجتماع و افراد
- ترساندن و تهدید کردن کودکان برای انجام دادن کاری
- مشاهده نمودن خشونت خانگی توسط کودک، به این معنی که والدین در برابر کودک زودخورد و درگیری فیزیکی انجام دهند
- کودک را به طور مداوم و مستمر مورد انتقاد و سرزنش قرار دادن و تحقیر کردن
- قسم دادن، داد زدن و اذیت کردن کودک به طور مداوم
- در کودک این احساس را پرورش دهیم، که او نسبت به بقیه اعضای خانواده متفاوت است. به طور مکرری ارزشی او را گوشزد کنیم. تکرار جمله "ما تو را دوست نداریم"
- عشق، حمایت، تشویق و توجه خود را از کودک دریغ کردن
- تحقیر و توهین کردن، اذیت و آزار رساندن و کم ارزش جلوه دادن کودک
- از کودک تقاضای غیر واقعی و خواسته های نابجا داشتن
- از کندوکاو، کنجکاوی، تحقیق و جستجو کردن کودک ممانعت به عمل آوردن و به کودک اجازه ندهیم، استعدادهایش را به نمایش بگذارد.
- رفتارهای بد و نامناسب با کودک، به دلیل اینکه کودک قادر به تغییر خیلی چیزها در خود نیست، مانند، جنسیت یا معلولیت جسمی یا ذهنی
- سوء استفاده با ترساندن و تهدید به آسیب رساندن به کسی یا حیوانی

سوءاستفاده روانی و عاطفی معمولاً در تمام خانواده‌ها اتفاق می‌افتد. تحقیقات نشان داده که این گونه سوءاستفاده‌ها در بین خانواده‌های زیر شایع‌تر است:

خانواده‌هایی که مشکلات اقتصادی دارند، کودکانی که با یک والد زندگی می‌کنند، خانواده‌هایی که در حال جدایی هستند و یا جدا شده‌اند، خانواده‌هایی که با مشکلات مرتبط با مصرف مواد، درگیر هستند.

مرکز [مشاوره روانشناسی](#) راز ماندگار، با حضور مشاورین متخصص روان‌شناس به صورت شبانه‌روزی، با بهترین و به‌صرفه‌ترین خدمات روان‌شناسی به شما کمک می‌کند، تا بتوانید، مهارت‌های فرزندپروری خود را ارتقا داده و روابط موثرتری با کودک خود برقرار نمایید.

نشانه‌های سوء استفاده روانی و عاطفی در کودک:

این نشانه‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- دوری از خانه و فرار مکرر از خانه
- تصویر ذهنی ضعیفی از خود داشته و دارای عزت نفس و اعتماد به نفس پایین هستند
- تغییر در رشد تحصیلی و یا افت تحصیلی
- اینگونه کودکان معمولاً دچار اضطراب و پریشانی هستند
- رفتارهای مشکوک و مخرب از نشانه‌های این کودکان است برخی از آنها توقعات بیجا دارند و برخی نیز بسیار پرتوقع هستند
- بی‌نهایت هر رفتار را از خود نشان می‌دهند، به عنوان مثال، خیلی عصبانی و یا خیلی غیر فعال می‌شوند
- تلاش زیادی برای راضی نگه داشتن والدین می‌کنند یا در برقراری ارتباط با والدین ناموفق هستند
- برای برقرار کردن ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند و خیلی زود از انجام دادن کارها صرف نظر می‌کنند
- احساس بی‌ارزشی، طردشدن و دوست داشته نشدن، دارند
- این کودکان احساس گناه زیادی دارند و تمام وقتشان را صرف مقصر دانستن خود، برای وقایع گوناگون می‌دانند. استفاده مکرر از جملاتی شبیه "من بی‌عرضه و دست‌وپا چلفتی هستم"
- دروغ‌گویی، دزدی، بی‌اعتمادی نسبت به بزرگسالان
- خودزنی و افکار مرتبط با خودکشی
- ترس از والدین و تنفر از آنها
- تغییرات ناگهانی در گفتارشان رخ می‌دهد، مثلاً، لکنت زبان
- والدین، کودکان را با محبت و علاقه، بغل یا نوازش نمی‌کنند
- مصرف الکل و مواد مخدر

تأثیرات سوء استفاده روانی و عاطفی:

کودکان و نوجوانان، شماری از مشکلات روانی و عاطفی و جسمی را، به دلیل سوء استفاده روانی و عاطفی تجربه خواهند کرد، که شامل موارد ذکر شده زیر، می‌باشد:

- استفاده از راه حل و یا عادت هایی برای کنار آمدن با مشکلات که هیچ کدام از آنها، روش های مفید و سالمی نیستند، مانند: انگشت مکیدن، ناخن جویدن، خودزنی، تکان خوردن های شدید
- بروز بیماری های روانی از جمله اضطراب، افسردگی و اختلالات فوبیا
- ناتوانی در اعتماد کردن به دیگران و بروز مشکلات در برقراری ارتباط با آنها
- رفتار های مخرب، خشونت آمیز و ضد اجتماع
- مصرف الکل و مواد مخدر
- اختلالات و مشکلات رفتاری
- تغییر در مراحل رشد به خصوص در دوران کودکی
- رفتار های پرخطر جنسی
- اختلالات مربوط به تغذیه و خواب
- اختلالات گفتار و یادگیری
- ناتوانی در بروز استعدادها
- ناتوانی در هماهنگی و بروز احساسات
- بیماری های جسمی و مشکلات مربوط به سلامت
- افکار خودکشی و اقدامات مربوط به خودکشی
- رفتار های به شدت انطباقی، مثل خیلی مطیع بودن و یا به شدت به صورت دفاعی عمل می کنند
- اعتماد به نفس و عزت نفس پایین

در صورت مشاهده ی سوء استفاده روانی و عاطفی به چه مرجعی اطلاع دهیم ؟

برخی از مدل های سوء استفاده روانی و عاطفی، مانند، داد زدن، فوراً خطری برای کودک ایجاد نمی کند. اما برخی روش های دیگر، مانند، اجازه دادن به کودک برای مصرف دارو، می تواند به سرعت تأثیر مخرب ایجاد نماید. اگر شما کودکی را می شناسید، که در معرض خطر سوء استفاده روانی و عاطفی قرار دارد، فوراً با شماره تلفن ۱۲۳ تماس حاصل نمایید. هیچگاه کاری انجام ندهید که ریسک سوء استفاده روانی و عاطفی، در کودکان را افزایش دهد. از خانواده ی کودک بخواهید، از مشاور روانشناس کمک بگیرند. مشاور روانشناس می تواند، راهنمایی های موثری برای برقراری ارتباط موثر بین والدین و کودک به آنها بدهد.

اگر، حس می کنید، باعث سوء استفاده روانی و عاطفی از کودک خود شدیم، چه کار کنیم؟

حتی بهترین والدین هم ممکن است، بر سر فرزند خود داد بزنند و در موارد استرس زاء، از کلمات زشت استفاده می کنند، اما این به معنی سوء استفاده نیست. اگر شما راجع به رفتار خود و کودکان نگران هستید، حتماً با مشاور روانشناس، تماس بگیرید و راهنمایی بخواهید. مادر و پدر بودن، یکی از سخت ترین و در عین حال، مهم ترین کاری است که شما در دوران زندگی خود انجام می دهید، بنابراین از منابع قوی و قدرتمند برای انجام این کار استفاده نمایید. خواندن کتاب های مرتبط، کمک گرفتن از مشاور روانشناس کودک و نوجوان و تغییر رفتارها، می تواند در این زمینه به شما کمک نماید. به عنوان مثال، اگر والدین الکل و مواد استفاده می کنند. با تغییر این رفتارها می توانند، مراقبت بیشتری از فرزندان خود به عمل آورند.

ترجمه و تنظیم: خیزران شهنه پور