



وزارت صحت عامه  
ریاست عمومی پالیسی و پلان  
ریاست جندر

**مادیول ۳: تاثیرات خشونت مبنی بر جندر - فهمیدن پیامد ها و شناسایی پاسخ ها**

## فهرست مطالب

مادیول ۳: تاثیرات خشونت مبنی بر جندر - فهمیدن پیامد ها و شناسایی پاسخ ها

- 1..... راهنمای استادان
- 1..... هدف:
- 1..... اهداف خاص:
- 1..... زمان تخمینی ۱۲.۵ ساعت
- 1..... مادیول ۳ در یک نگاه
- 2..... جلسه ۳.۱: تاثیرات فیزیکی، هیجانی و اجتماعی خشونت مبنی بر جندر
- 2..... اهداف:
- 2..... فعالیت ها:
- 2..... آمادگی ها:
- 2..... مواد درسی:
- 2..... مواد ممد درسی: فلپ چارت و مارکر
- 2..... ۳.۱.۱. فعالیت: گوش دادن درست
- 3..... ۳.۱.۱. جلسه: ابزار ۳.۱.۱: گوش دادن درست
- 3..... گواهی نامه رنا، ۱۶ ساله
- 3..... 1. شاملین را برای این سرگذشت آماده کنید:
- 4..... خوب است بدانید
- 5..... ۱.۲.۳ بحث: فشار روانی، زجرت و اختلال
- 6..... بخاطر داشته باشید:
- 7..... خوب است بدانید!
- 7..... ۳.۱.۳: تاثیرات – ما بعد
- 8..... جلسه ۳.۲: پاسخ به خشونت مبنی بر جندر
- 9..... راهبرد ابتدایی
- 9..... راهبرد های پیشرفته:
- 10..... بازمانده را کمک کنید تا با خانواده خویش بپیوندد / بکه فامیلی و سایر حمایت های اجتماعی
- 10..... ۳.۲.۱ تمرین: اساسات رهنمودی برای کمک به بازمانده گان
- 11..... خوب است بدانید!
- 11..... ۳.۳.۲: فکتور های که شفایابی، مقاومت و سازش را ارتقا میدهند
- 12..... کلمات جوهره و متناظر:
- 12..... خوب است بدانید!
- 13..... ۳.۲.۳ تمرین: موانع فرا راه کمک
- 13..... توضیح دهید که:
- 14..... توضیح دهید:
- 14..... پاسخ مهم و ممکن:

- 14..... هدف
- 14..... فعالیت ها: ۳.۳.۱ بحث: فهمیدن عکس العمل های اطفال
- 15..... آمادگی ها: /
- 15..... مواد درسی:
- 15..... مواد ممد: /
- 15..... ۳.۳.۱ بحث: فهمیدن نتایج و میکانیسم های سازشی
- 15..... اطمینان حاصل که موارد زیر را بر جسته ساخته اید:
- 16..... مروری بر خشونت مبنی بر جندر نزد اطفال:
- 16..... a) تشوشات هیجانی
- 16..... b) تشوشات رفتاری
- 16..... c) احساس گناه و مسوول بودن در خشونت مبنی بر جندر
- 16..... d) مشکلات در مکتب
- 16..... e) مشکلات در روابط با همتایان
- 16..... ۳.۳.۲ لکچر: فراهم نمودن ابزار برای حمایت اطفال
- جلسه ۳.۴: صحت روانی و مشاوره روانی-اجتماعی بخشی از راهبرد های چندین سکتوری به خشونتهای مبنی بر جندر
- 18.....
- 18..... اهداف
- 18..... فعالیت ها:
- 18..... مواد درسی: /
- 18..... مواد ممد درسی: چوکی
- 18..... ۳.۴.۱ بحث: مرور خدمات حد اقل بازمانده ( پاسخ)
- 19..... پاسخ باید شامل موارد زیر باشد:
- 19..... صدمه نرساندن در یک نگاه:
- 19..... ۳.۴.۲ نمایش/بحث: تقویت ضرورت خدمات پاسخی چندین سکتوری
- 20..... خوب است بدانید!
- 20..... ۳.۴.۳ تمرین: نقشه کشی خدمات در سطح جامعه - ۱۰ تخم
- 22..... مادیول ۳: تاثیرات خشونت مبنی بر جندر - فهمیدن پیامد ها و شناسایی پاسخ ها
- 22..... رهنمای شاملین
- 22..... جلسه ۳.۱ - مواد درسی ۳.۱.۲ فشار روانی، زجرت و اختلال
- 22..... تعریف فشار روانی:
- 22..... تعریف زجرت و زجرت شدید:
- 22..... هر شخص در مقابل فشارهای شدید و زیاد عکس العمل مختلف از خود نشان میدهد:
- 23..... تعریف اختلال روانی:
- 23..... جلسه ۳.۱ - مواد آموزشی ۳.۱.۳: تاثیرات مابعد
- 23..... تاثیرات مابعد و نتایج ان

- 23.....صحت: در تمام انواع خشونت های مبنی بر جنسیت نتایج صحتی تهدید کننده حیات دیده میشود.....
- 24.....هیجانی – روانشناختی - اجتماعی.....
- 24.....جلسه ۳.۲: مواد درسی ۳.۲.۱ – اساسات رهنمودی.....
- 25.....اساسات رهنمودی : .....
- 25.....1.اطمینان از مصونیت فزیکایی قربانی ( قربانیان ) ، بازمانده ( بازماندگان ) .....
- 25.....1.تضمین رازداری.....
- 25.....3.اطمینان از عدم تبعیض:.....
- 25.....جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) : سازش با نتایج خشونت مبنی بر جنسیت.....
- 27.....جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۲(۲): عواملی که سازش مقاومت و شفایابی را بالا میبرند.....
- 27.....تعاریفات:.....
- 27.....ظرفیت های انفرادی بازماندگان.....
- 27.....عوامل محیطی: .....
- 28.....میکانیسم های سازشی.....
- 29.....زنان را در مقابله و سازش با احساسات منفی یاری رسانید.....
- 29.....سازش با نتایج - جوابات مواد درسی.....
- 35.....جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۳: موانع فرا راه کمک. سرگذشت ملالی.....
- 36.....جلسه ۳.۳ – مواد درسی ۳.۳.۱ : فهمیدن نتایج و میکانیسم های سازشی.....
- 36.....نتایج خشونت مبنی بر جنسیت با تمرکز بالای خشونت های جنسی و سو استفاده بالای اطفال.....
- 36.....عکس العمل های رفتاری معمول:.....
- 37.....تر ساختن / کثیف ساختن:.....
- 37.....کابوس.....
- 37.....درد دوامدار (Persistent Pains).....
- 37.....چسبندگی Clinginess:.....
- 37.....پرخاشگری Aggression:.....
- 38.....سایر نتایج خشونت مبنی بر جنسیت نزد اطفال:.....
- 38.....میکانیسم های سازشی اطفال ( مواد درسی ۳.۲.۲(۲) را نیز ببینید).....
- 38.....ظرفیت های انفرادی اطفال:.....
- 38.....حمایت فامیلی و اجتماعی:.....
- 39.....جامعه، فرهنگ و مذهب:.....
- 39.....چند مثالهای محدود:.....
- 39.....روش های ممکن برای حمایت اطفال.....
- 39.....پیشنهاد مصونیت:.....
- 40.....پیشکش نمودن امکانات برای اظهار نگرانی ها، احساسات و افکار : .....
- 40.....پیشکش نمودن حمایت: .....
- 41.....بعضی نکنید ها:.....

### مادیول ۳: تاثیرات خشونت مبنی بر جندر- فهمیدن پیامد ها و شناسایی پاسخ ها

#### راهنمای استادان

#### هدف:

این مادیول به شاگردان کمک خواهد کرد تا فهم شان در قسمت حلقه وسیعی از نتایج خشونت مبنی بر جندر- و خشونت جنسی بطور خاص - و تاثیرات فوری و طولانی مدت ان بالای بازماندگان فامیل های آنان و جوامع بلند برود. علاوه بر آن، این مادیول برای شاملین یک چوکات کاری را پیشنهاد مینماید تا مطابق ان به سطح انفرادی، جامعه و سطح خدمات پاسخ بدهند. و ضمناً توجه خاص بالای رعایت ان توسط افراد مسلکی طبی مبذول خواهد شد.

#### اهداف خاص:

در خاتمه این مادیول شاملین باید به اجرای موارد زیر قادر باشند:

- شناسایی عکس العمل های فوری فزیکي و روانشناختي
- شناسایی تاثیرات - مابعد: اثرات طولانی مدت فزیکي و روانی-اجتماعی و تاثیرات ان بالای خانواده و جامعه
- شناسایی ظرفیت ها و نیازمندی های بازماندگان
- شناسایی عواقب و نیازمندی های اطفال
- فهمیدن، تشریح و عملی کردن اساسات رهنمودی برای مراقبت بازمانده گان
- فهمیدن اهمیت روش های سازشی و ظرفیت بازمانده گان، فکتور های که شفایابی را ارتقا داده و موانعی که بر سر راه کمک موجود اند، یادگرفتن اینکه یک فرد یا جامعه برای کمک به بازماندگان چه کرده میتوانند.
- تشریح ارتباط میان عواقب/ بعد- حادثه ، نیازمندی های بازمانده و خدمات پاسخ دهنده
- شناسایی خدمات حد اقل پاسخ سفارشی که باید قابل دسترس بوده و عواقب آسیب زاء را کاهش داده و آسیب ها و جروحات بیشتر را وقایه نماید.
- شناسایی هر دو، خدمات حمایتی رسمی و غیر رسمی ایکه از قبل در جامعه موجود بوده و میتواند حمایت و کمک به بازماندگان را فراهم کند.

#### زمان تخمینی ۱۲.۵ ساعت

#### مادیول ۳ در یک نگاه

مواد درسی	زمان	
ابزار ۳.۱.۱: گوش دادن درست مواد درسی ۳.۱.۲: فشار روانی، زجرت و اختلال مواد درسی ۳.۱.۳: تاثیرات ما بعد و برون داد خشونت مبنی بر جندر	۳.۵ ساعت	جلسه ۳.۱: تاثیرات فزیکي، هیجانی و اجتماعی خشونت مبنی بر جندر ۳.۱.۱ تمرین: گوش دادن درست ۳.۱.۲ بحث: فشار روانی، زجرت و اختلال ۳.۱.۳ لکچر: تاثیرات – ما بعد
مواد درسی ۳.۲.۱: اساسات رهنمودی مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) سازش با عکس العمل ها مواد درسی ۳.۲.۲ (۲) فکتور های که میکانیزم های سازشی مقاومت و شفایابی را ارتقا میدهد مواد درسی ۳.۲.۳: موانع فرا راه کمک، قصه ملالی	۴.۵ ساعت	جلسه ۳.۲: پاسخ به خشونت مبنی بر جندر ۳.۲.۱ تمرین: اساسات رهنمودی برای کمک به بازماندگان ۳.۲.۲ تمرین: فکتور های که میکانیزم های سازشی مقاومت و شفایابی را ارتقا میدهد ۳.۲.۳ تمرین: موانع فرا راه کمک
۳.۳: نتایج خشونت مبنی بر جندر، سو استفاده جنسی و / یا خشونت برای اطفال	۲.۵ ساعت	

۳.۳.۱ بحث: فهمیدن نتایج و روش های سازشی ۳.۳.۲ لکچر: فراهم نمودن ابزار برای حمایت اطفال		
جلسه ۳.۴: صحت روانی و مشاوره روانی- اجتماعی منحصی بخشی از پاسخ چندین سکتوری ۳.۴.۱ بحث: مرور حد اقل خدمات برای بازمانده ۳.۴.۲ تماس/ بحث: تقویت دوباره نیاز برای خدمات پاسخی چند سکتوری ۳.۴.۳ تمرین: ترسیم خدمات در سطح جامعه	۲ ساعت	
جلسه ۳.۱: تاثیرات فزیک، هیجانی و اجتماعی خشونت مینی بر جندر		
<b>اهداف:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شناسایی فوری عکس العمل ها و تاثیرات فزیک، هیجانی و اجتماعی</li> <li>• شناسایی تاثیرات- مابعد: نتایج طولانی مدت فزیک، روانی-اجتماعی و تاثیر ان بالای خانواده و اجتماع</li> <li>• موافقت روی تعریف های معمول و اصطلاحات مورد استفاده برای سطوح مختلف فشار و اختلال</li> </ul>		
<b>فعالیت ها:</b>		
۳.۱.۱ تمرین: درست گوش دادن ۳.۱.۲ بحث: فشار، زجرت و اختلال ۳.۲.۳ لکچر: تاثیرات - مابعد زمان کلی: ۳.۵ ساعت		
<b>امادگی ها:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• آماده نمودن سرگذشت بازمانده "رنا" در ابزار ۳.۱.۱</li> <li>• بروی یک صفحه فلپ چارت ۵ ستون را با عنوانین ذیل ترسیم نمایید: عکس العمل های بدن، هیجان، افکار، رفتار، عکس العمل های اجتماعی</li> <li>• شما ممکن از یکی از شاملین تقاضا نمایید تا شما را در جمع بندی بحث همکاری نماید و کلمات محلی و اظهارات را نوشته کنید</li> </ul>		
<b>مواد درسی:</b>		
ابزار ۳.۱.۱: گوش دادن درست (به قسمت اخر این مادیول مراجعه کنید) مواد درسی ۳.۱.۲: فشار روانی، زجرت و اختلال مواد درسی ۳.۱.۳: تاثیرات-مابعد و بیرون داد خشونت مینی بر جندر		
<b>مواد ممد درسی: فلپ چارت و مارکر</b>		

### ۳.۱.۱<sup>۱</sup> فعالیت: گوش دادن درست

مواد ممد: فلپ چارت و مارکر امادگی ها: گواهی نامه ابزار ۳.۱.۱ بازمانده را دریابید. مواد درسی: ابزار ۳.۱.۱: گوش دادن درست (به اخر همین مادیول رجوع کنید) اندازه گروه: تمام گروه زمان: یک ساعت
---

<sup>1</sup> Exercise based on "Debriefing the Accused" activity.

## ۱.۳.۱. جلسه: ابزار ۱.۱.۳: گوش دادن درست

گواهی نامه رنا، ۱۶ ساله

زمانیکه مردان مسلح جای مخفی شدن ما را یافتند من همراه با والدین و دو خانم کهن سال دیگر در بین بته ها پنهان بودیم، من یگانه خانم جوان در بین شان بودم، انجا ۱۰ مرد مسلح موجود بودند، بشمول ۴ طفل، که با اسلحه AK-47 مسلح بودند. مردان مسلح در حالیکه سر و روی شان پوشیده بود نام های واقعی خود را بکار نمی بردند. مردان مسلح گفتند که آنها میخواهند مرا همراهی خود شان ببرند، مادر من همراهی شان به دعوا پرداخت، و میگفت که من یگانه فرزند وی هستم و مرا بگذارند که با او باشم، مردان مسلح گفتند: "اگر ما دختر تو را نبریم، در همین جا به او تجاوز خواهیم کرد یا هم او را خواهیم کشت."

مردان مسلح بالای والدین من و ان دو خانم کهن سال دیگر امر کردند که از اینجا دور شوند. بعداً برای من گفتند که لباس های خود را بیرون آر. و من توسط ان ده مرد یکی پی دیگر مورد تجاوز قرار گرفتم. یکی از ان مردان مسلح در حدود 12 سال، سه تای ان در حدود 15 سال داشتند، و انها مرا تهدید کردند، در صورتیکه من گریه و سر و صدا کنم مرا خواهند کشت.

والدین من، همه چیز هایی را که واقع میشد می شنیدند، اما هیچ چیزی از دست شان نمی امد تا مرا در مقابل انها محافظت کنند. من از نظر فیزیکی جراحت برداشته بودم. مادرم مرا توسط اب گرم و نمک شست اما من تا مدت زیادی خونریزی داشتم. ما تا انوقت در بین بته ها پنهان ماندیم، که مردان مسلح شهر ما را ترک کردند. زمانیکه ما از بین بته ها بیرون آمدیم، حتی کلان ها میخواستند از من دور بگریزند و از نان خوردن با من ابا میورزیند بخاطریکه من بطور بدی متعفن شده بودم. من خوابهای ترسناک (کابوس) داشتم و احساس دلسردی میکردم  
Adapted from: IASC Caring for Survivors of Sexual Violence in Emergencies. Training Guide

### 1. اشتراک کنندگان را برای این سرگذشت آماده کنید:

- " قبل از اینکه ما به سرگذشت رنا گوش بدهیم. من از شما میخواهم که توجه شما را به وضعیت موجود بدن شما جلب کنم که درین وقت چه قسم است. از نوک سر الی شست پای خود را چک کرده و حالت عضلات خود را فهرست کنید. حال به وضعیت داخلی بدن، احساسات و افکار خود متوجه شوید. قامت شما چگونه است؟ شما در چوکی خود چگونه قرار گرفته اید؟ و تظاهرات چهره شما چگونه است؟"
2. اشتراک کنندگان را اطمینان دهید که شما میدانید که گوش دادن به سرگذشت میتواند مشکل باشد، برای شان بگویید که اگر ضرور بود انها گوش دادن را متوقف کنند یا از اتاق خارج شوند
  3. سرگذشت را بخوانش بگیرید.
  4. برای چند دقیقه سکوت اجازه بدهید، بعد از شاملین بخواید تا دوباره وضعیت بدن، افکار، احساسات خود را چک کنند و در باره عکس العمل خود صحبت نمایند. و عناوین روی فلپ چارت را تعقیب نمایید ( عکس العمل های بدنی، هیجانات، افکار، رفتار، عکس العمل های اجتماعی) و جوابات شانرا بروی فلپ چارت در ستون های مربوطه بنویسید.
- مثال های از سوالات برای حاصل کردن جواب:
    1. عکس العمل های بدنی:
      - "انچه بدن شما احساس میکند توضیح دهید؟"
      - "انچه شما در معده و دیگر اعضای داخلی خود احساس میکنید توضیح دهید ( درد، دلبدی و غیره)"
      - "انچه را بازو ها و پا های شما احساس میکند توضیح دهید؟"
      - "با عضلات شما چه واقه شد؟" (سخت شدن گلو، سختی الاشه ها و غیره)
    2. هیجانات:
      - " شما چگونه احساس مینمایید؟" ( قهر، خشم، آزدگی، درماندگی، غضب)
    3. "افکار شما چیست؟" . " یا شما کدام افکار را دارید؟"
    4. پاسخ رفتاری:

- " شما درست همین حالادر اتاق میخواهید چکار کنید؟" ( مثلا بر میخیزید و از اتاق بیرون میروید، از بعضی ها متنفّر میشوید و غیره) یا
  - "شما چه کردید بخاطریکه شما یکی از شنوندگان این سرگذشت بودید؟" (ببقرار بودید، تغییر دادن وضعیت در چوکی؛ به شنیدن توجه نکردید، مشت های خود را گره کردید، بازو های خود را بهم بسته نمودید و غیره) "؟
5. تاکید کنید که مشابهت های بین عکس العمل های ما و بازمانده زمانیکه به قصه ای گوش میدهم و یا ویدیوی را تماشا میکنیم وجود دارد
6. بعدا بالای عکس العمل های اجتماعی تمرکز کنید.
- عکس العمل های اجتماعی عکس العمل های مردم دور و پیش بازمانده، و همچنان تغییرات تعاملات و ارتباطات میان بازمانده و محیط وی است. در اکثر حالات این تغییرات توسط هیجانات، شناخت ها، عکس العمل های رفتاری بازمانده ماشه (رها) میشود (مانند احساس شرم، گناه، ترس، صرف نظر کردن)، و همچنان توسط عکس العمل های محیطی (احساس شرم و گناه توسط خانواده و / یا نگرش ملامت کننده قربانی، استگمای اجتماعی و رد شدن توسط خانواده و جامعه)

### بیرسید:

- کدام عکس العمل های اجتماعی در بیان سرگذشت رنا وجود داشت؟ افراد نور و بر وی چگونه عکس العمل نشان دادند؟ چگونه عکس العمل های وی و محیط وی تغییرات را بوجود میاورند؟
- رنا گفت " زمانیکه وی از لابلای بته ها بیرون آمد حتی کلان ها از وی نوری نمودند و از خوردن نان همراهی وی ابا ورزیدند" شما در مورد اینکه این عکس العمل های اجتماعی کدام تأثیری بالای وضعیت، افکار، هیجانات و رفتار وی داشته چه فکر مینمایید؟ ( عکس العمل های اجتماعی مانند اجتناب از قربانی دلالت به انزوای اجتماعی میکند، و احساس شرم، گناه درماندگی، نفرت در مورد خود و جسم وی را افزایش میدهد، و او ممکن به فکر کردن اینکه در نهایت همه تقصیر از خودش است آغاز کند، که در نتیجه ممکن ارتباطات و علایق با جامعه تغییر نماید )
- " تصور کنید که عکس العمل های اجتماعی ممکن بعد از حوادث متفاوت باشد، چگونه این عکس العمل ها بالای افکار، هیجانات، رفتار تأثیر خواهد داشت؟"
- اگر افراد دور و بر پذیرش، فهم حمایت اجتماعی نشان بدهند ممکن برای وی آسان باشد تا:

- ◀ هیجانات و افکار خود را بیان نماید
- ◀ احساس کند که این تقصیروی نیست
- ◀ خواهان کمک شود
- ◀ اعتماد به نفس خود را پس گیرد
- ◀ با احساس شرم و گناه خود مقابله نماید
- ◀ جایگاه خود را در جامعه دوباره بگیرد

7. همچنان تذکر دهید که ظرفیت و مکانیزم های سازشی رنا تأثیر زیادی بالای عکس العمل های فوری هیجانی، فکری و اجتماعی وی دارد. تشریح کنید که این موضوعات به تفصیل در فصل های بعدی این مادیول بحث خواهد شد (مراجعه به ۳.۲.۳)
8. با تاکید بر اهمیت توجه بالای عکس العمل های فوری در زمینه های اجتماعی به پایان بروید.

### **خوب است بدانید!**

- درین فعالیت، شاملین با یک پیشامد خشونت جنسی و یا پیشامد پر فشار دیگر رو در رو خواهند شد. برای شاگردان این میتواند بسیار مواجهه گر آسان باشد. گوش دادن به حادثه میتواند عکس العمل شدید را تحریک کند که ممکن کار با آنرا مشکل نماید بنا بران مطمئن شوید که:
  - شما میتوانید به شاملین وقت کافی بدهید تا هیجانات و اظهارات خود را بیان بدارند
  - در صورتیکه ضرورت باشد شما میتوانید در وسط تمرین یا فوراً بعد از آن توقف نمایید.
  - شما میتوانید مطمئن شوید که شاملین به شمول بازماندگان احتمالی در بین شان الی ختم آموزش یک سیستم حمایتی را بخاطر برگرداندن آنها در ( بین سازمان، کالج، یا جا های دیگر) داشته باشند.



- اطمینان حاصل کنید که شما هر نوع اظهاراتی را که ملامت کننده بازمانده است مخاطب قرار داده اید ( "این غلطی وی بوده") این موارد ممکن در بحث های بعدی نیز ذکر یابند.

### ۱.۲.۳ بحث: فشار روانی، زجرت و اختلال

مواد ممد درسی: فلپ چارت و مارکر  
 امادگی ها: بر روی صفحه یک فلپ چارت ستون ها را تحت عناوین ذیل بکشید، عکس العمل بدنی، هیجانات، افکار، رفتار، عکس العمل های اجتماعی، شما ممکن از یکی از شاملین را بخواهید تا شما را دری نوشتن و استخراج معلومات معاونت نمایند  
 مواد درسی: ۳.۱.۲ فشار روانی، زجرت و اختلال  
 اندازه گروپ: تمام گروپ  
 زمان: ۵.۱ ساعت

1. توضیح دهید که زمانی که ما در مورد عکس العمل های بعد از خشونت های جنسی صحبت میکنیم ، ما اکثرا میگوییم که بازمانده زجرت شدید را تجربه نموده، منظور ما ازین گفته چه است؟ و ایا این گفته ما در فرهنگ ها و زمینه های متفاوت معنی و مفهوم یکسان دارد؟
2. اکنون ما نظر به تعریف فشار روانی، زجرت و اختلال میاندازیم و کوشش مینماییم کلمه این را پیدا نماییم تا در فرهنگ و زمینه های شما توضیح دهنده و یا معادل این حالات باشند؟
3. سه ستون را با عناوین: فشار روانی، زجرت/ زجرت شدید، اختلال بر روی فلپ چارت بکشید
4. از شاملین بخواهید که مثال های حالات مختلف را ارایه بدارند، همچنان از ایشان بخواهید کلمات اظهارات، مستعار های عامیانه را به این منظور بکار ببرند که بیانگر مثال ها واصطلاحات متفاوت باشد، شما میتوانید با دادن یک مثال از خود آغاز نمایید.
5. اول، به کلمه ای فشار روانی توجه نمایید یک مثال بدهید:

- "من، منحنی تسهیل کننده این کورس، شب گذشته احساس فشار نمودم، من تحت این فشار بودم که توقعات شما را منحنی ترینر بر آورده میتوانم. من عصبانی بودم. من خوابیدم اما چندین بار در طول شب بیدار شدم"

6. از شاملین بپرسید:
  - در زبان شما کدام کلمه برای توضیح این نوع حالات و یا توضیح فشار روانی وجود دارد؟
  - ایا شما مستعار های را جهت توضیح فشار روانی میدانید؟ ( مانند حمل نمودن بار عظیم بالای شانه های شما)
  - ایا اصطلاحی را که شما در زبان خود برای این حالات استفاده مینمایید آنچه را در تعریف است وضاحت داده میتواند؟

- عکس العمل های ممکن بدن و ذهن شما زمانیکه با فشار روانی مواجه میشوید چه است؟
  - تعریف فشار روانی ( رجوع به مواد درسی ۳.۱.۲ ) را بخوانید
  - اکنون به زجرت/ زجرت شدید ببینید.
- مثال های زیر را رایه بدارید:

◀ " تصور کنید که من از خاطر این تریننگ بسیار پریشان بودم، تا حدی که من درست غذا خورده نتوانستم ، خواب کرده نتوانستم، در حقیقت من امروز نتوانستم در اینجا درست بایستم. ممکن من زجرت داشته باشم."

◀ این نکته را یادداشت نمایید که فرق میان زجرت و زجرت شدید مربوط به درجه و شدت پیشامد/ فشار زها و عکس العمل نسبت به این حوادث/ فشار زها است

### 9. بپرسید:

- ◀ بعضی از عکس العمل های ناشی از زجرت/ زجرت شدید چه بوده میتواند؟
- ◀ جواباتی را که مربوط به عکس العمل های جسمانی، هیجانی، شناختی، رفتاری و عکس العمل های اجتماعی اند استخراج نمایید، دو باره به عکس العمل های بازمانده در تمرین ۳.۱.۱. رجوع کنید
- ◀ ذکر کنید:

◀ عکس العمل جسمانی: علایم شوک، فشار بلند خون، سر دردی، پرش قلب، عکسه از جا پریدن، بی خوابی/بیدار خوابی، گنسی یا اختلال در جهت یابی، خستگی و فرط بر انگیزگی.

- ◀ عکس العمل های هیجانی: تخرشیت، احساس دست و پاچگی، اضطراب، ترس، تغییرات سریع خلقی، انزوا و یا؛ کرحتی؛ احساس ناامیدی.
  - ◀ عکس العمل های افکار ( شناختی) : خوابهای ترسناک، زنده شدن دوباره حادثه، پاسخ به محرکات مشابه به حادثه، تجزی، مشکلات حافظه و تمرکز، احساس خود ملامتی
  - ◀ عکس العمل های رفتاری: عصبانیت، کاهش اشتها، اقدام بخودکشی،
  - ◀ عکس العمل های اجتماعی : تغییرات در تعامل با دیگران، مثل عقب روی، انزوا و یا ترس از تنها شدن، طرد شدن، تغییر در روابط با اعضای فامیل و غیره، قسما از گب عکس العمل افراد دور و بر بازمانده، قسما از باعث عکس العمل های هیجانی، رفتاری، شناختی خود بازمانده
  - ◀ کدام کلمات و تمثال ها در زبان های شما برای توضیح چنین تجارب وجود دارد؟ این کلمات در کدام زمینه ها استعمال میشوند؟
  - ◀ ایا کدام مستعار های را برای توضیح زجرت و زجرت شدید میشناسید؟ ( مانند احساس میکنم که انگار منجمد یا کرحت شده ام، انگار مسموم شده ام، انگار چیزی در داخل بدن من شکسته است.....)
10. تفاوت میان تعریفات زجرت و زجرت شدید را خوانده و توضیح دهید؟ ( مواد درسی را ببینید)
11. بعداً به ستون آخر یعنی اختلال مراجعه نمایید.

تشریح نمایید که بعضی افراد به تعقیب حادثه / حادثات پر فشار و یا شدید در هر دو حالت حادثه منفرد و یا حادثه پر فشار یکه هنوز هم جریان دارد مریض روانی میشوند، بطور مثال: متعاقب خشونت جنسی و سایر واقعات خشونت مبتنی بر جندر

تعریف اختلال روانی را که میتواند بعد از حوادث شدید پر فشار و یا قویا تراوماتیک بوجود بیایند خوانده و توضیح نمایید ( مواد درسی )

#### بپرسید:

- ◀ چرا تفریق کردن فشار روانی، زجرت روانی/ زجرت شدید روانی از یکطرف و اختلال روانی از طرف دیگر مهم است؟
- خاطر نشان کنید که این بسیار مهم است که میان زجرت / اختلال تفریق صورت گیرد. بخاطری که افراد دارای اختلال به گمان اغلب قادر نیستند تا با اصل حالت سازش و تطابق نمایند ایشان به کمک های مسلکی و تخصصی ( ارزیابی و تدای صحت روانی) ضرورت دارند
- بازماندگان شاکی از زجرت یا زجرت شدید همچنان از حمایت های روانی، هیجانی سود خواهند برد، هر چند که ایشان متکی بر ظرفیت ها و مکانیزم های سازشی و تطابقی خود میمانند
- "چیز هایکه تمثال های اختلالات روانی در خشونت های مبنی بر جندر بشمول خشونت های جنسی بوده میتواند"
- بازمانده ممکن افسردگی، اضطراب، حملات هول و هراس، اختلال صدمه روانی بعد از حادثه، سایکوزس، و سایر سندروم ها را که ممکن بصورت طولانی بعد از ختم حادثه دوام نمایند ( همچنان به مواد درسی ۳.۱.۳ ببینید) نشان بدهند

#### بخاطر داشته باشید:

- فشار روانی عبارت از جواب نارمل در مقابل مشکلات هیجانی و جسمانی است و زمانی واقع میشود که تقاضا ها خارج از توازن میان منابع و سازش یا تطابق باشند
- ما همه راه ها را برای سازش با فشار های روانی در زندگی روز مره خود داریم
- بهر حال، بعضی اوقات مکانیزم های سازشی افراد تحت شرایط خاص متلاشی شده و انها به معاونت های اضافی ضرورت پیدا میکنند.

### خوب است بدانید !

- شما میتوانید از یکی از شاملین بخواهید که با شما در قسمت استخراج نتیجه بحث معاونت نماید و کلمات و بیانان محلی را روی فلپ چارت بیرون نویس کند
- در مقابل کلمات و بیانان محلی که بیانگر " دیوانگی" یا " دیوانه بودن" دقیق باشید. یادداشت کنید که اینها تداعی های معمول است که توسط اکثر فرهنگ ها ساخته شده است. فشار روانی را در حقیقت بیشتر مردم بصورت نارمل در پاسخ به حوادث غیر نارمل جهت مدیریت عکس العمل های خود بطریق درست تری از خود نشان میدهند، جستجو نمایید که استفاده و بکارگیری اصطلاحات دیوانه یا بی عقل بی حرمتی به ادرس بازمانده است.
- 

### ۳.۱.۳: تاثیرات – ما بعد<sup>۲</sup>

مواد ممد:

مواد درسی: مواد ۳.۱.۳ تاثیرات ما بعد خشونت مبنی بر جندر

اندازه گروپ: تمام گروپ

زمان: ۱ ساعت

1. واقعات عاجل وخیم خشونت مبنی بر جندر مانند خشونت جنسی باعث عکس العمل بسیار قوی و آنی میشود اما یک طیف وسیع تاثیرات و نتایج ما بعد حادثه را بوجود میآورد که بالای قربانی، فامیل قربانی، جامعه و اجتماع تاثیر دارد.
2. یک جدول را که دارای سه عنوان باشد ترسیم نمایید (صحت/ جسمی – هیجانی/ روانشناختی – اجتماعی / اقتصادی اجتماعی) و از شاملین تقاضا نمایید تا در مورد تاثیرات مابعد حوادث بحرانی که چه میتواند باشند فکر کنند. جوابهای شانرا تحت هر سه عنوان تصنیف بندی نمایید
3. مواد درسی ۳.۱.۳ را توزیع نموده و تمام تاثیرات مابعد را مرور نمایید ، مواردی را که توسط شاملین گفته نشده برجسته سازید.

← همچنان تاکید کنید:

- حلقه وسیع از تاثیرات ما بعد
- بهای زیاد اقتصادی و اجتماعی
- حقیقت اینکه بسیاری از تاثیرات پنهان میمانند (مانند تاثیرات جسمی مزمن، تاثیرات روانشناختی مثل افسردگی ، شرم.....)
- خشونت مبنی بر جندر اکثرا منجر به خرابی ارتباطات بین قربانی-شوهر ، اطفال، فامیل و جامعه میشود. اکثرا این تغییرات و نگرش های ملامت کننده بازمانده ، استگمای اجتماعی و طرد، گب احساس شرم و گناه نزد قربانی ویا فامیل وی میگردد، اگر قربانی عکس العمل مطابق توقع اجتماعی نشان ندهد ممکن قربانی خود شریک جرم پنداشته شود

<sup>2</sup> Adapted from: Heise L, Ellsberg M, Gottemoeller M. (2002) *Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached Article 10: Victims of Gender-based Violence*. In: PATH Series: Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached, Article 10. Available at: <http://www.path.org/publications/pub.php?id=513>  
Ward, J., 'An introduction to basic issues and concepts related to gender-based violence prevention and response', UNFPA Afghanistan (slides)

- اینکه نتایج و پیامد های اجتماعی اغلبا جدی بوده و ممکن مدرکی برای خسارات بعدی هیجانی باشد.
- ضروریات اجتماعی علایم ( اشکارا) زجرت، ، زجرت های درونی کمتر اشکار ( احساس نا امیدی و یا پوچی، فقدان اعتماد، ترس برای اطفال و آینده و غیره.....) ممکن شدت و مزمنیت حالت را بپوشانند.
- از گب استگمای اجتماعی، بسیاری از بازماندگان اتفاقات را گذارش نکرده و به جستجوی کمک نخواهد کوشید. طرد شدن و تجرید شدن شفایابی دو باره را بخاطر صرف نظر از فعالیت های روزانه و حمایت های اجتماعی مشکل مینماید، در نتیجه بیشترین تاثیرات ما بعد مخفی میماند و بازمانده بصورت دوامدار رنج میبرد
- تاثیرات روانی از یک عکس العمل نارمل تا به یک حادثه غیرنارمل باید مورد توجه قرارگیرد. اگر این تاثیرات دوام کند به اختلال منجر میشود (و در زندگی روزمره قربانی تاثیر منفی مینماید) قربانیان باید به متخصصین برای کمک بعدی رجعت داده شوند
- هرکس که با قربانیان خشونت مبنی بر جندر سروکار دارد باید از نتایج مخفی روانی و اجتماعی ان آگاه باشند که این نتایج همیشه با قربانی همراه میباشند

جلسه ۳.۲: پاسخ به خشونت مبنی بر جندر
<b>هدف</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فهمیدن ، توصیف و پیروی نمودن اساسات رهنمودی برای مراقبت بازماندگان</li> <li>• فهمیدن ارتباط میان اساسات رهنمودی و مهارتهای بازمانده محور</li> <li>• فهمیدن اهمیت مکانیزم های سازشی و یادگرفتن اینکه یک فرد یا جامعه برای کمک به بازمانده چه کرده میتواند</li> </ul>
<b>فعالیت ها:</b>
<p>۳.۲.۱ تمرین: اساسات رهنمودی برای کمک به بازمانده</p> <p>۳.۲.۲ تمرین: فکتور های که شفایابی، مقاومت و سازش را ارتقا میدهند</p> <p>۳.۲.۳ تمرین: موانع فرا راه کمک</p> <p>زمان کلی: ۴.۵ ساعت</p>
<b>امادگی ها :</b>

<p>تمرین ۳.۲.۱: اساسات رهنمودی را روی کارت های اشاره بنویسید ( یک ماده اساسات روی یک کارت)</p> <p>تمرین ۳.۲.۲: اطمینان حاصل کنید که بیانات دقیق ترجمه شده و در زمینه های محلی تطابق یافته اند. در صورتیکه ایجاب کند با شخص مورد نظر یا ترجمان از قبل صحبت نمایید. در بعضی حالات، ممکن بیانات تطابق یافته از نظر فرهنگی را که بتواند عکس العمل های واقعی را افاده نماید ببیند</p>
<p><b>مواد درسی:</b></p> <p>مواد درسی ۳.۲.۱: اساسات رهنمودی</p> <p>مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) سازش با عکس العمل ها</p> <p>مواد درسی ۳.۲.۲ (۲) فکتور های که شفایابی، مقاومت و سازش را ارتقا میدهند</p> <p>مواد درسی ۳.۲.۳: موانع فرا راه کمک ، قصه ملالی</p>
<p>مواد ممد: کارت اشاره</p>

نوت: بالای شناسایی و انکشاف مهارتهای سازشی دقت نمایید، شما میتوانید این پرینتیشن را نظر به سطح مهارت شاملین استفاده نموده و هر قدر زمان را که لازم میدانید برای این بخش اختصاص بدهید

### راهبرد ابتدایی

مهارتهای سازشی مفید	مهارتهای سازشی غیر مفید
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شریک ساختن با دوستان و خانواده</li> <li>- مناسک مذهبی</li> <li>- فعالیت های روزانه</li> <li>- بازی با اطفال</li> <li>- استراحت و آرامش کافی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الکل و دوا</li> <li>- سیری نمودن وقت به تنهایی</li> <li>- تهاجم ( غضب شدن)</li> </ul>

### راهبرد های پیشرفته :

میکانیسم های سازشی مثبت را تشویق کنید	میکانیسم های سازشی منفی را تشویق نه کنید
<ul style="list-style-type: none"> <li>- گفتگو و وقت گذراندن با فامیل و دوستان</li> <li>- بحث بالای مشکلات با کسانی که شما بالای شان اعتماد دارید.</li> <li>- فعالیت های را که شما را راحت می کند انجام دهید (نماز خواندن ، بازی با اطفال)</li> <li>- فعالیت های فزینگی را انجام دهید.</li> <li>- تمرین آرامبخش را اجرا نمایید.</li> <li>- کلمات آرام ربا خود زمزمه کنید.</li> <li>- با دیگران کمک نمایید.</li> <li>- خواب کافی نمایید.</li> <li>- بطور منظم غذا صرف و آب بنوشید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به خاطر تطابق، موادمخدر و الکل ننوشید.</li> <li>- خود را از فامیل و دوستان جدا ننمایید.</li> <li>- تمام روز خواب نکنید.</li> <li>- خیلی زیاد یا خیلی کم غذا نخورید.</li> <li>- از خشونت کار نگیرید.</li> <li>- در حفظ الصحه شخصی غفلت نکنید.</li> <li>- تمام وقت کار نکنید.</li> </ul>

برای فرد معلومات و کمک فراهم نمایید تا به سایر خدمات ( روانشناختی، اجتماعی، قانونی و حفاظتی) که وی فکر میکند مفید است دسترسی حاصل نماید، فراهم کردن ادرس های تماس برای دریافت خدمات با هشداریه مناسب درباره نگهداری کردن آن درخانه دریک جای مصون که دیگران آنرا پیدا نخواهند کرد. بخاطریکه این کار ممکن است مصونیت آنرا معامله نمایید:

- معلومات درست و ساده درباره حقوق آنها بدهید، اهمیت مصونیت و موجودیت خدمات مختلف (روانی- اجتماعی، قانونی و حفاظت) را واضح سازید.
- فراهم کردن ادرس های تماس برای دریافت خدمات با هشداریه مناسب درباره نگهداری کردن آن درخانه دریک جای مناسب که دیگران آنرا پیدا نخواهند کرد.
- قربانی را مستقیماً رجعت دهید.
  - اگر مناسب بوده و امکان داشته باشد قربانی را تاخدمات همراهی نماید.
  - به خدمات تیلیفون کنید و وقت را تعیین کنید.
- فراهم کردن پیگیری برای رجعت دهی اگر نیاز باشد.

### **بازمانده را کمک کنید تا با خانواده خویش / به اقارب و سایر حمایت های اجتماعی بپیوندد**

- قربانیان خشونت مبنی بر جنس که از حمایت اجتماعی خوب برخوردار باشد سازش بهتر دارند.
- اهمیت حمایت اجتماعی را تشریح کنید
- در یافتن افراد از اجتماع خود فرد وکسانیکه قربانی به آن اعتماد می تواند تا در باره تجارب خود صحبت کند وی را یاری رسانید
- اگر قربانی برای شما اظهار کرد که عبادات، رواج های مذهبی، حمایت ازطرف رهبران مذهبی برایش کمک کننده است، کوشش کنید تا وی را با جامعه مذهبی اش وصل نماید.<sup>3</sup>

### **۳.۲.۱ تمرین: اساسات رهنمودی برای کمک به بازمانده گان**

مواد ممد: کارت های اشاره

امادگی ها: اساسات رهنمودی را روی کارت های اشاره بنویسید (یک مورد در یک کارت)

مواد درسی: ۳.۲.۱. اساسات رهنمودی

اندازه گروه: ۴ گروه کوچک

زمان: ۱.۵ ساعت

1. توضیح دهید که اگر ما در مورد میکانیزم های سازشی و پاسخ های ممکنه خشونت مبنی بر جنس فکر کنیم، ما ضرورت داریم تا اساسات رهنمودی را برای کمک به بازمانده بدانیم. این اساسات برای کار با بازماندگان به بهترین وجه ممکن ان انکشاف داده شده است.

2. گروه را به چهار گروه کوچک تقسیم نموده، به هر گروه یک کارت اشاره را همراه یکی از اساسات رهنمودی بدهید و از گروه تقاضا کنید تا برای ده دقیقه در موارد زیر طوفان مغزی نمایند:

- معنی اساسات رهنمودی
- چرا ما اینطور فکر میکنیم که این اساسات برای کار با بازمانده گان مفید است.
- مثال ها از اینکه ما برای رعایت این اساسات چه کرده میتوانیم هر فرد باید در مورد اقدامات مستحکم نظر به تسهیلات خود و یا نقش خود (نرس، قابل، داکتر، مشاور و غیره) فکر نمایند.

<sup>3</sup> From Gender-based Violence Treatment Protocol for Healthcare Providers in Afghanistan. Ministry of Public Health and WHO. Afghanistan 2015.

تأثیرات مابعد را برای شاملین یاد اوری نمایید ! و به مواد درسی ۳.۱.۳ راجع کنید

1. هر گروه اساسات را بصورت خلاصه توام با مثالهای که دریافت نموده اند پیشکش مینماید، و از پیشکش کنندگان درخواست کنید تا به گروه بگویند که چرا اساسات رهنمودی از نظر آنها با اهمیت است. بحث را استنتاج نمایید.
2. توضیح دهید که در قسمت های بعدی این آموزش ما در مورد بکار گیری مهارتهای بازمانده محور با بازمانده گان صحبت خواهیم کرد، با استفاده از این مهارتها، ما اساسات رهنمودی را در کار های روزانه خود به مرحله اجرا میگذاریم.
3. مواد درسی ۳.۲.۱ را توزیع نمایید.

### خوب است بدانید!

- اطمینان حاصل کنید که ارتباط میان اساسات رهنمودی و تأثیرات خشونت مبنی بر جندر بالای بازمانده واضح شده است. تاکید کنید که رعایت اساسات رهنمودی برای شفایابی بازماندگان مهم اند.
- بطور مثال؛ از مصوونیت فزینی اطمینان حاصل کنید: خشونت مبنی بر جندر اکثر اوقات توام با ترس و اضطراب است. بازمانده گان اکثرا دیگر حساس مصوونیت نمیکند، اینها میترسند که این میتواند دوباره واقع شود. بعضی بازماندگان همچنان در خطر ان قرار دارند (بطور مثال تلافی یا عمل متقابل)
- " خواست های بازمانده را رعایت نمایید، در حالات خشونت مبنی بر جندر کنترل بسیار محدود است، در جریان خشونت جنسی بازمانده بالای وضعیت کدام کنترل ندارد، و خواست و حق وی پامال شده است.
- رازداری را تضمین نمایید: بازماندگان اکثرا از آنچه واقع شده است شرمگین اند و برای آنچه هنوز هم واقع میشوند خود را ملامت مینمایند" اگر خبر این واقعه ای خشونت به مردم برسد بازمانده ممکن از طرف جامعه هم ملامت شود.
- از عدم تبعیض مطمئن شوید: خشونت مبنی بر جندر نقض حقوق بشری است، بر علاوه، بازماندگان اکثرا بوسیله اجتماعی بد نام (استگماتیز) میشوند.

### ۳.۳.۲: فکتور های که شفایابی، مقاومت و سازش را ارتقا میدهند.

مواد ممد درسی: فلپ چارت و مارکر

آمادگی ها: استفاده از مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) سازش با عکس العمل ها

مواد درسی: ۳.۲.۲ (۲) فکتور هاییکه شفایابی، مقاومت و سازش را ارتقا میدهند

اندازه گروه: تا به حد اعظمی ۲۰ تن شاملین، تقسیم شده به گروه های کوچک

زمان: ۲ ساعت

توضیح دهید که در این تمرین، ما در نخست روی نتایج هیجانی، رفتاری، اجتماعی و شناختی خشونت مبنی بر جندر مانند خشونت جنسی بالای بازمانده غور خواهیم کرد، در قدم بعدی راه های سازش و کمک بازمانده را با این نتایج بحث مینماییم.

1. مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) را توزیع کنید (سازش با نتیجه)
2. گروه را به گروه های کوچک تا حد اکثر ۵ نفر تقسیم نمایید، به تمام گروهها ۵ دقیقه وقت بدهید تا تمام بیانات مربوط به بازمانده گان را با عکس العمل های هیجانی درست ان وصل نمایند.
3. به لست بیانات مراجعه نموده و همراهی شاملین نتایج درست را چک نمایید.

## کلمات جوړه و متناظر:

1	2	3	4	5	6	7
E ترس	M اضطراب	B قهر/ خصومت	J تجريد / بيگانگی	G از دست دادن کنترول/ احساس نا توانی	K تغييرات خلقی	H انکار

8	9	10	11	12	13	14
C گناه/ ملامتی	F خجالت/ شرم	D از دست دادن اعتماد	N بد نامی و تجريد	L مشكلات ارتباطی	I افسردگی	A حضور ذهنی و (کابوس) خوابهای ترسناک

4. ملاحظات آنها را در بین تمام اعضا بحث کنید. نتایج متفاوت خشونت را توضیح نمایید ( مواد درسی را ببینید)
5. توضیح دهید که راه های را که بازمانده در قبال نتایج خشونت مبنی بر جندر/ یا جنسی بکار میگیرد به فکتور های زیادی مربوط است. بعضی فکتور ها سازش، شفایابی و مقاومت را ارتقا میدهند. تعریفات را توضیح نمایید. ( به مواد درسی ۳.۲.۲) رجوع نمایید.
6. از شاملین بخواهید فکتور های را که به نظر یا تجربه ایشان سازش ، شفایابی و مقاومت را نزد بازمانده تحریک مینماید نام بگیرند. توضیح دهید که این بسیار مهم است که خصوصیات بازمانده و فکتور های خارجی ( به مواد درسی ببینید) را از هم تمیز نماییم. بحث کنید و کلمات کلیدی را بالای فلپ چارت بنویسید.
7. از هر گروه تقاضا نمایید به هر دو ستون بیانات متناظر/ عکس العمل ها نگاه کنند( خاطر نشان کنید کدام یک) و با استفاده از طوفان مغزی بگویند که چگونه بازمانده میتواند با این عکس العمل ها سازش نماید و کدام مداخلات میتواند آنها را برای سازش بهتر کمک کند. به ایشان یاددهانی کنید که در مورد راه های عنعنوی که درین اواخر در زمینه ما از ان استفاده صورت میگیرد جهت سازش با این حالت در شرایط افغانستان فکر نمایند،
8. بحث را ایجاد کنید توضیح دهید که در طول آموزش نمونه ها و مثال های دیگری نیز وجود دارد که هر کدام ما صرف نظر از نقش مسلکی ما چگونه میتواند بازماندگان را برای سازش بهتر با تاثیرات خشونت مبنی بر جندر / یا خشونت جنسی کمک کنند
9. مواد درسی ۳.۲.۲ ( ۲ ) را توزیع نمایید ( فکتور هایکه سازش شفایابی و مقاومت را ارتقا میدهند).

## خوب است بدانید!

- اکثر اوقات شاملین در قسمت وصل نمودن بیانات با عکس العمل های درست به مشکل مواجه میشوند.
- بخاطر بسیاری که بسیار مهم است که بیانات بازماندگان منحيث قدم نخست برای حمایت بازماندگان شناسایی گردند
- با گروه چک نمایید که چه میکانیزم های سازشی پیشنهاد شده و یا روش های عنعنوی مرسوم هر کدام که در مطابقت با اساسات رهنمودی باشند درست است، بطور خاص متوجه راهبرد های سازشی ای باشید که طی ان بازمانده مجبور یا توصیه شده باشد که این روش برایش خوب است، و یا برایش گفته شده باشد که این بهترین راه حل است میتواند ناقص حق وی برای انتخاب باشد
- بطور مثال : بازمانده تنها در تشریفات تطهیر کننده موجه حصه بگیرد اگر خودش میخواهد. این هرگز نباید تحمیل شود. مراسم عامه جایکه خشونت در ان توضیح میشود میتواند نقض رازداری باشد( اگر بازمانده به ان رضایت نداده باشد)



### ۳.۲.۳ تمرین: موانع فرا راه کمک

مواد ممد درسی: /

امادگی ها: /

مواد درسی: ۳.۲.۳ موانع فرا راه کمک، قصه ملالی

اندازه گروپ: تمام گروپ

زمان: ۱ ساعت

1. توضیح دهید که برای بعضی قربانیان بسیار مشکل است تا معلومات خود را شریک کنند و کمک بخواهند و یا از مشاوره های مستفید شوند که سازش مقاومت و شفایابی را بالا میبرد. بعضی ازین موانع فرا راه کمک، مربوط به حالاتی است که خشونت در ان زمینه واقع شده.

2. از شاملین تقاضا کنید تا مثالهای از چنین فکتور ها را ارایه بدارند

بطور مثال:

- اکثرا در محیط های مجتمع جای مصون نیست تا آنها بتواند مشکلات خود را شریک کنند یا قصه خود رابه کسی بگویند.
- قربانی بالای خدمات موجوده اعتماد ندارد.
- قربانی مرتکب رامیشناسد یا از انتقام او می ترسد.
- قربانیانی که مراجعه می کنند شرم، ننگ و یاعارمی دانند که معلومات خود را شریک بسازند.
- عقاید کلتوری و اجتماعی: درزیادتر جوامع این وظیفه یک زن است تا با شوهرش هر وقت که بخواهد مقاربت کند. خشونت جنسی اکثرا توسط جامعه شناخته و جرم هم پنداشته نمی شود.
- در برخی واقعات برداشت جوامع اینست که مردها میتوانند زنان خود را تحت بعضی از شرایط لت و کوب نمایند.
- بعضی از زنان این لت و کوب کردن توسط شوهر را افتخار می دانند و انرا یکی از علایم دوست داشتن می دانند. مردانیکه زنان خود را لت و کوب نمی کنند بی اهمیت اند.
- قربانی فکر می کند که خشونت نتیجه اشتباه خودش است.

توضیح دهید که:

- بعضی اوقات دلایل مغلق تری وجود دارد که چرا قربانیان کمک را نمی خواهند. بعضی موانعی وجود دارد که بشکل عمیق در فکر و شناخت قربانی جا دارد که مشکل است آنها را مردم دیگر ببینند یا بدانند.
- این فکتورها حالت را مشکل میسازد و عرضه کننده گان صحتی را به فرسایش میکشاند ( افراد مسلکی و حتی نزدیکان قربانی)
- بناً ممکن است کارمندان با حالاتی مواجه شوند که به خشونت مبنی بر جندر مشکوک میشوند اما از طرف قربانیان کتمان میشود طوریکه کمک را رد مینمایند و حاضر به قدمه های بعدی برای نجات نیستند

3. این قضیه مورد مطالعه را بخوانید: قصه ملالی ( مواد درسی ۳.۲.۳ )

4. از شاملین بپرسید: "کدام موانع استند که ملالی را از دریافت کمک باز میدارند"

طور مثال:

- ملالی ممکن در هراس بود که حمایتی را که هنوز هم بعضی اوقات از شوهر قبلی خود دریافت میکرد از دست بدهد.
- اینجا ممکن موضوعاتی پیرامون حمایت و یا هم حفاظت اطفال (تحت مراقبت بودن آنها) مطرح باشد
- همسایگان در مورد وی تبصره دارند که برای ملالی چه بهتر است
- اینجا بقدر کافی رازداری موجود نیست
- مانع دیگر که ملالی ممکن منحیث راهبرد بازمانده انکشاف داده نیز اضافه نماید

#### توضیح دهید:

◀ در قضایای سو استفاده دوامدار و جدی رابطه میان بازمانده و مرتکب اکثراً متصف است به خشونت، دست کاری، کنترل، استثمار- بهره کشی و سو استفاده و همچنان بعضاً با وابستگی هیجانی توأم است. در چنین شرایط خشن بعضی اوقات بازمانده راهبردهای را بنام راهبرد های بازمانده بخاطر تطابق رفتار خود جهت کاهش خطرات بیشتر ناشی از پیشامد یا سو استفاده که ممکن بدتر باشد را انکشاف بدهد

5. مواد درسی ۳.۲.۳ را توزیع نمایید

#### توضیح دهید:

◀ نتایج طولانی مدت خشونت ممکن برای بازمانده بسیار زیان اور باشد و آنها ممکن از ارتباطات اجتماعی عقب نشینی کنند و پروسه منزوی شدن و نا توانی شان ممکن تقویت دو باره شود. بازمانده ممکن شرم و استگما را درونی ساخته و ممکن احساسی را که این همه اشتباه و تفصیر وی است انکشاف دهند. شفایابی ممکن وقت زیادی را در بر بگیرد. کوشش کنید تا یک رابطه با اعتماد را با بازمانده که قضاوتگر رفتارش نباشد ایجاد کنید، این اکثراً قدم نخست بسوی معاونت بازمانده است که چشم براه کمک است<sup>4</sup>.

6. برسید: شما چه کمکی میتوانستید بکنید اگر شما یکی از همسایگان ملالی میبودید؟

7. شما چه کمکی میتوانستید بکنید اگر شما یکی از کارمندان صحی که ملالی را ملاقات میکرد میبودید؟

#### پاسخ مهم و ممکن:

- کوشش کنید تا او را بهتر بشناسید ، از او اجتناب نکنید
- در صورت ممکن از مصونیت فزینی او اطمینان حاصل نید
- او را قضاوت نکنید
- سر گذشت او را برای دیگران در قریه قصه نکنید
- ظاهر کردن مراقبت، با چیز های کوچک به کمک کنید
- به سر گذشت وی گوش دهید
- به او نگویید چه باید بکند، در عوض به وی در مورد گزینه های کمک آگاهی دهید.
- سر انجام کوشش کنید به وی نگرانی ها و تشویش های خود را توضیح دهید
- اگر خودش بخواهد، او را دریافت راه حل و کمک یاری کنید.

جلسه ۳.۲: نتایج خشونت مبنی بر جنس، بشمول سو استفاده جنسی و / خشونت در مقابل اطفال
هدف
برای فهمیدن عکس العمل های اطفال و شناسایی ابزار راحت نمودن اطفال
فعالیت ها: ۱. ۳.۳.۱ بحث: فهمیدن عکس العمل های اطفال ۲. ۳.۳.۲ لکچر: فراهم نمودن ابزار برای حمایت اطفال

<sup>4</sup> adapted from: Fisher, Neue wegen in der Opferhilfe (1998). In: anti-trafficking training manual for Judges and Prosecutors in SEE, International Centre for Migration Policy Development.

زمان کلی: ۴ ساعت
امادگی ها: /
مواد درسی: مواد درسی ۳.۳.۱: نتایج خشونت مبنی بر جندر بشمول خشونت علیه اطفال و مکانیزم های سازشی آنها مواد درسی ۳.۳.۲ فراهم نمودن حمایت برای اطفال
مواد ممد: /

یادداشت: زمانیکه ما در مورد خشونت مبنی بر جندر در اطفال صحبت میکنیم ما ضرورت داریم تا ما نه تنها خشونت را که آنها از آن رنج میبرند در نظر بگیریم بلکه وضعیت های را که اطفال در انجا بصورت غیر مستقیم قربانی اند نیز در نظر بگیریم (مانند محیط فامیلی اشفته)

### ۱.۳.۳ بحث: فهمیدن نتایج و مکانیزم های سازشی

مواد درسی: /
امادگی ها: /
مواد درسی: ۳.۳.۱: فهمیدن نتایج و مکانیزم های سازشی اندازه گروپ: تمام گروپ زمان کلی: ۱ ساعت

1. جلسه را با پرسیدن از شاملین در مورد اینکه چرا ایشان فکر میکنند که توجه به نتایج روانشناختی و اجتماعی خشونت مبنی بر جندر بشمول خشونت جنسی مهم است آغاز نمایید.

#### اطمینان حاصل که موارد زیر را بر جسته ساخته اید :

- اطفال نسبت به کاهلان عکس العمل مختلف رانشان میدهد.
- اطفال نسبت به کاهلان به شیوه های متفاوتی شکایت شانرا ابراز میدارند
- عکس العمل های آنی اطفال و نتایج ممکنه طویل الممدت وابسته به :  
- نوع خشونت  
- مدت خشونت  
- هویت مرتکب خشونت ( آیا شخص از نزدیکان طفل بود)  
- مراحل انکشافی اطفال (توانایی فهمیدن که چه واقع شده) ارتباط میگیرد.

3. بصورت دوامدار به شاملین مفهوم مراحل انکشاف را بصورت خلاصه یاد دهانی نمایید.

- ◀ یک طفل در هر مرحله از زندگی خود مهارتهای را در ساحات مختلف نشان میدهد، که همه آنها از نزدیک با هم ارتباط دارند ( حرکتی، هیجانی، شناختی، اجتماعی، هویتی.....) همچنان میتوان گفت که یک طفل تعدادی از فعالیت های انکشافی متناگ به سن را دارد، وی ( دختر یا پسر) چیز های خاصی را یاد میگیرد و یک مرحله مشخصی را به ارتباط رشد بشکل متوازن انکشاف میدهد.
- ◀ بطور مثال: یک طفل بسیار کوچک خواهد اموخت که ارتباط بر قرار نموده ضروریات و خواهشات خود را بیان نماید. این ظرفیت به اطفال کمک میکند که با مردم ارتباط بگیرد، دوستی بر قرار نموده و شبکه اجتماعی تاسیس نماید.
- ◀ مهم اینست که مراحل انکشاف اطفال زیاد تر مرتبط به حمایت آنها توسط محیط، مراقبین اطفال یا اشخاص نزدیک به اطفال میباشد، یک طفل مهارت های حرکتی، شناختی، هیجانی و رفتار اجتماعی را از طریق بازی کردن و ارتباط با مراقبین خود میآموزد.

4. توضیح دهید که خشونت جنسی یک عمل ناخواسته و حشمتناک است که تأثیرات سنگین بالای انکشاف طفل هم در مراحل فعلی و هم در مراحل بعدی دارد ( مواد درسی ۳.۳.۱) را ببینید
  5. از شاملین بپرسید که در مورد مثال های احتمالی عکس العمل های طولانی مدت و کوتاه مدت تأثیرات خشونت جنسی بالای اطفال فکر نمایند. جوابات را لست نمایید، و مثالهای اضافی بدهید، با شاملین کاوش نماید که چرا عکس العمل ها و نتایج مشخصی واقع میشوند ( برای دیدن مثال و توضیح ان به مواد درسی ۳.۳.۱ مراجعه نمایید)
  6. از ایشان در مورد میکانیزم های سازشی اطفال نیز پرسان نمایید. به فعالیت قبلی ۳.۲.۲ مراجعه نمایید.
  7. به شاملین یاددهانی نمایید که آنها باید در قسمت فرضیه ساختن ( حدس خودشان) محتاط باشند
  8. هنگامی که این نوع رفتار ها موجود باشد ممکن نگرانی ایجاد کند، این حتما این معنی را نمیدهد که یک طفلی که از این نوع وضعیت های رنج میبرد بخصوص در مناطق متأثر شده از منازعه، ممکن بصورت موقت عکس العمل های مشابه را که ما توضیح دادیم در مقابل فشار های روانی را از خود نشان بدهند. بنا بر آن، یک ارزیابی دقیق از طفل لازمی میباشد.
  9. با توضیح اینکه رفتار های خاص اطفال باید همیشه مطابق زمینه های سطح رشد موجوده شان دیده شوند جمع بندی نمایید
- ◀ - بعضی اطفال از خود رفتار عقب گرایی به مراحل قبلی انکشاف را نشان میدهند ( مانند برگشت شب ادراری)
- ◀ بعضی دیگر ممکن تاخیر در مراحل بعدی انکشاف از خود نشان بدهند ( مشکلات یادگیری در مکتب)
- ◀ اما در بعضی حالات ممکن انکشاف سریع در بخش های خاصی مانند نشان دادن رفتارهای جنسی گرایانه در مراحل مقدماتی از خود نشان دهند.
10. مواد درسی ۳.۳.۱ را توزیع نمایید.

### مروری بر خشونت مبنی بر جنس نزد اطفال:

- (a) تشوشات هیجانی
- (b) تشوشات رفتاری
- (c) احساس گناه و مسوول بودن در خشونت مبنی بر جنس
- (d) مشکلات در مکتب
- (e) مشکلات در روابط با همتایان.

### ۳.۳.۲. لکچر: فراهم نمودن ابزار برای حمایت اطفال

<p>مواد ممد: /  امادگی ها: /  مواد درسی: ۳.۳.۲: فراهم نمودن ابزار برای حمایت اطفال  اندازه گروپ: تمام گروپ  زمان کلی: ۱.۵ ساعت</p>
--

1. نخست توضیح دهید که دانستن این بسیار مهم است که چگونه عکس العمل ها و نتایج را در اطفال به ارتباط موارد زیرشناسایی و به ان پاسخ داد

- اطفال را در مقابل اسیب بیشتر محافظت نمایید
- برای اطفال حمایت فراهم نمایید

2. اکنون ما بیشتر به این میبینیم که اطفال چگونه سازش مینمایند، راه های حمایت اطفال و تشویق والدین یا سایر مراقبین برای حمایت اطفال شان بعد از چنین حوادث
3. چند مثال محدود اینکه اطفال چگونه سازش مینمایند و راه های حمایت شان کدام ها اند ارایه بدارید ( مواد درسی ۳.۳.۲ را ببینید)
4. از شاملین بپرسید که مثال های بیشتر در مورد اینکه ما چگونه به عکس العمل ها و نتایج خشونت مبنی بر جندر نزد اطفال پاسخ دهیم یا چگونه ما میتوانیم والدین را جهت حمایت اطفال شان کمک کنیم. جواب ایجاد کنید، مثالهای پذیرفته شده از نگاه فرهنگی را که نتایج خشونت را هدف قرار میدهد جستجو نمایید ( مانند درمان های مذهبی- سنتی)
5. از شاملین بپرسید که در مورد چیز های که ما باید برای حمایت اطفال شان نکنیم یا به والدین توصیه نکنیم ، جواب ایجاد کنید، بپرسید چرا اینها راهبرد های بدی خواهند بود. نقاط مهم را وضاحت دهید. ( مواد درسی ۳.۳.۲ را ببینید)  
مواد درسی ۳.۳.۲ را توزیع نمایید

## جلسه ۳.۴: صحت روانی و مشاوره روانی-اجتماعی بخشی از راهبرد های چندین سکتوری به خشونت‌های مبنی بر جندر

### 5 اهداف

- این جلسه جلسات قبلی در مورد نتایج خشونت مبنی بر جندر را ساخته و تقویت دوباره مینماید و شاملین را در مورد پاسخ در خور و حد اقل خدمات که ممکن برای کاهش نتایج مضر و وقایه جروحات، صدمه و آسیب بیشتر، ضرورت باشند میاموزاند
- این جلسه چهار بخش/ اصول و قواعد/حرفه های تخصصی ابتدایی را برای پاسخ و نتیجه گیری توام با نقشه کشی مشق و تمرین معرفی مینماید، بنا شاملین میتوانند خدماتی را که از قبل در جامعه موجود اند شناسایی کنند.
- ارتباط میان نتایج/ تاثیرات ما بعد خشونت مبنی بر جندر را توضیح دهید
- پاسخ های خدمات حد اقل و سفارش شده را که باید برای کاهش نتایج آسیب زای خشونت مبنی بر جندر و وقایه جروحات بیشتر صدمه و آسیب موجود باشند شنایایی کنید
- هر دو حمایت های رسمی و غیر رسمی را که در جامعه از قبل موجود است و میتواند حمایت و کمک برای بازمانده فراهم نماید شناسایی نمایید

### فعالیت ها:

- ۳.۴.۱ بحث: مرور خدمات حد اقل بازمانده
- ۳.۴.۲ نمایش/ بحث: ضرورت پاسخ خدمات چندین سکتوری را تقویت دوباره نمایید
- ۳.۴.۲ تمرین: نقشه کشی خدمات در سطح جامعه
- زمان کلی: ۲ ساعت

### مواد درسی: /

مواد ممد درسی: چوکی  
فلپ چارت، مارکر، رابر تایپ  
۴ دانه چوگی ساق دار  
کاغذ ای ۴ - ۱۰ تخته  
سه نوع تخم ( جواری، برنج، لوبیا) یا کاغذ را به توتاه های خورد حد اقل سه رنگ پارچه نمایید

### ۳.۴.۱ بحث: مرور خدمات حد اقل بازمانده ( پاسخ)

مواد ممد درسی: فلپ چارت و مارکر  
امادگی ها: لیستی از نتایج / تاثیرات ما بعد را از جلسه نزدیک قبلی بیاورید.  
یک فلپ چارت را آماده نموده در قسمت جلوی اتاق جاییکه از طرف تمام صنف دیده شده بتواند نصب نماید :  
پاسخ= فراهم نمودن خدمات و حمایت برای کاهش نتایج مضر و وقایه جروحات بیشتر، شکایت و آسیب  
مواد درسی: /  
اندازه گروپ: تمام گروپ  
زمان : ۳۰ دقیقه

1. به لست نتایج/ تاثیرات ما بعد از جلسات قبلی اشاره نموده و به شاملین در مورد نیازمندیهای بازماندگان یاد دهانی نمایید، شما محتویات جلسه / یادگیری قبلی را در طول این جلسه تقویت دو باره مینمایید.
2. به فلپ چارتی که شما آماده نموده اید ( = پاسخ) اشاره نموده و انرا به صدای بلند بخوانید.

<sup>5</sup> The session lays the groundwork for further discussions about multi-sectoral and interagency coordination in other training sessions.

3. از گروه بپرسید که بازمانده به کدام نوع کمک ضرورت خواهد داشت تا نتایج مضر روانی-اجتماعی را کاهش بدهد، از آنجاییکه آنها فعالیت های مربوط به پاسخ را ارایه میدارند، آنها در یک فلپ چارت خالی نوشته نمایید. آغاز این فلپ چارت باید چیزی مانند زیر معلوم شود:

پاسخ، بعداً، میتواند فعالیت را شامل شود - حد اقل، اصغری - در بخش های زیر/ ساحات وظیفوی:

- مراقبت صحی
  - نیازمندی های روانی-اجتماعی
  - حمایت های روانشناختی و هیجانی
  - پذیرش اجتماعی و ادغام مجدد
  - امنیت و مصونیت
  - عدلی قضایی- رسم و عنعنوی
- همه باید در تشریک مساعی با هم کار نمایند

4. تاکید کنید که تمام بازماندگان به این همه کمکها ضرورت ندارند یا انرا نمیخواهند. وظیفه ما اینست که مطمئن شویم که همه خدمات موجود، قابل دسترس، و دارای کیفیت خوب است. معنی این کلمات را بحث نمایید، اموخته های قبلی را در باره مراقبت دلسوزانه، رازداری، احترام به خواست ها و گزینه های بازمانده، اساسات آسیب نرسانیدن، و بکار گیری راهبرد مبنی بر حقوق تقویت دوباره نمایید
5. بیاد داشته باشید که این همچنان مهم است که ما باید کارکنانیکه مسئولیت عرضه خدمات را به عهده دارد تربیه کنیم قبل ازینکه موجودیت خدمات را به جامعه اعلام کنیم
6. اگر این عرضه کننده گان خدمات بصورت درست تربیه نشوند و قربانی بخاطر کمک به آنها مراجعه کند درینصورت قربانی با مشکلات زیاد روبرومیشود و ممکن تراوما و ضررزیاد دیگر را تجربه کند

#### پاسخ باید شامل موارد زیر باشد:

- دایرکردن آموزشها برای تمام ارگانها و سکتورهای ذیدخل، رضاکاران جامعه، کارکنان تا بشکل عاطفی، محرم و ماناگ جواب گو باشد
- سیستم راپور و رجعت دهی (بطورمثال کاربا جامعه خصوصاً زنان تا میتودهای قابل دسترس برای راپوردهی واقعات و کمک خواستن در دسترس داشته باشند)
- مستند سازی واقعات راپور داده شده، تحلیل و تجزیه ارقام، مانیتورینگ و ارزیابی
- هماهنگی وسیستم شریک ساختن معلومات بین ارگانهای مختلف بخاطر جلوگیری از تضاعف فعالیت ها و مغشوش کردن قربانی

#### صدمه نرساندن در یک نگاه:

- اگر قربانی نمیخواهد هیچگاه بالای وی فشار وارد نکنید تا درباره حادثه تراوماتیک صحبت کند
- اگر بعضی افراد وقتی که درباره حادثه خود قصه می کند و زیاد غمگین باشد برایش فرصت دهید تا قصه را توقف دهد.
- از قربانی سوالات زیاد نکنید و نه او را تهدید به دادن معلومات کنید
- چیزیکه قابل اجرا نباشد و عده نکنید.

۳.۴.۲ نمایش بحث: تقویت ضرورت خدمات پاسخی چندین سکتوری

مواد ممد درسی: یک چوکی

امادگی ها: /

مواد درسی: /

اندازه گروه: تمام گروه

1. توضیح دهید که پاسخ به خشونت های مبنی بر جندر مثل یک چوگی دارای چار پا است. یک چوگی را در وسط اتاق بیاورید و آنرا محکم بروی اتاق بگذارید. کیفیت چوگی چار پا دار را بحث کنید:
  - اگر چوگی بحیث یک چوگی وظیفه اجرا کند باید هر چهار پایش درست و بطور ثابت وظیفه اجرا کند، اگر یکی از پاها شکسته یا گم شوند چوگی سقوط میکند
  - در جریان این بحث، چوگی را بالا نگهدارید ، دوباره محکم به زمین بگذارید، انطرف تپله کنید ، ببینید به زمین میافتد، بدور را دور حرکت دهید و یک نمایش فراموش نشدنی وظایف و عدم وظایف چوگی را اجرا کنید
2. از شاملین بپرسید و بحث نمایید: چرا این چهار بخش، صحت، صحت روانی و مشاوره روانی-اجتماعی، امنیت و عدلی قضایی بهم دیگر خود نیاز دارند

### خوب است بدانید!

اگر شما میتوانید چوگی را در وسط اتاق قرار دهید، همانطوریکه شما به این جلسه ادامه میدهید، در مورد هر چهار پایه چوگی/ بخش ها که چگونه با هم کار میکنند تا زمانیکه موضوع هم خوانی دارد بحث نمایید

جلسه تنها بالای چهار نوع خدمات اولیه/ اساسی/ حد اقل که باید در هر جا موجود باشد تمرکز مینماید

### ۳.۴.۳ تمرین: نقشه کشی خدمات در سطح جامعه - ۱۰ تخم

۳ نوع تخم ( جواری، برنج، لوبیا) یا توته های کاغذ حد اقل به ۳ رنگ های مختلف  
آمادگی ها: /  
مواد درسی: /  
اندازه گروه: حد اکثر ۵ گروه  
زمان: ۱ ساعت

1. فعالیت های را بوسیله گفتن به شاملین که درین جلسه بحث ها تا اینجا در مورد کار های خاص، وظایف، عمل کننده ها بخش های با مسوولیت های خاص برای پاسخ به نیازمندیهای بازمانده بود معرفی نمایید، توضیح کنید که درین فعالیت، ما به پاسخ سطح جامعه نمركز خواهیم کرد - تا در مورد شناسایی راه های متعددی که افراد متفاوت در جامعه برای کمک به بازمانده گان از طریق فراهم نمودن معلومات، حمایت و دلسوزی فراهم میتوانند فکر کنند.
2. شاملین را به ۵ گروه یا یک گروه کلان تقسیم نمایید، فعالیت مربوط به این میشود که شاملین از جا ها یا حوزه های مختلف اند یا از یک شهر اند.
3. یک کاغذ فلپ چارت و سه رنگ مارکر، تخم ( سه نوع) یا توته های قطع شده کاغذ ( سه رنگ). را برای هر گروه بدهید
4. از شاملین تقاضا کنید تا جوامع خود را نقشه کشی کنند ، سرک ها، ساختمانهای مهم، مناطق تجمع عامه، بازار ها، مراکز مراقبت های صحی، مساجد، جا های ورزشی، تسهیلات تعلیمی، رستورانتهای جوانان و غیره. برای اینکار به ایشان ۱۵ دقیقه وقت بدهید .
5. بعدا از شاملین تقاضا کنید تا تخم ها یا توته های قطع شده کاغذ رنگه را برای نشان دادن جا هاییکه بازمانده گان خشونت مبنی بر جندر مانند خشونت جنسی و بهره کشی جنسی میتوانند کمک دریافت کنند نشانی نمایند. انها باید تخم های متفاوت یا کاغذ های رنگه را در جای های همچو حمایت های طبی، روانی-اجتماعی، قضایی/ عدلی ( مانند لوبیا - طبی، برنج - اجتماعی و جواری- عدلی) استفاده نمایند. شاملین باید ۱۰ عدد تخم ها را در جا هاییکه ایشان فکر میکنند یک بازمانده میتواند حمایت های جامع و با کیفیت را دریافت کند و تعداد کمی از تخم ها را در جا هاییکه بازمانده میتواند حمایت های کوچک را دریافت کند بگذارند. برایشان ۳۰ دقیقه وقت بدهید تا بحث نموده و این جا ها را در نقشه نشانی نمایند



6. مطمئن شوید و دورادور هر گروه دور زده و به بحث هایشان گوش دهید، از شاملین بپرسید چرا آنها اینطور فکر میکنند که جاهای مشخص میتوانند کمک بیشتر به تنگسایر جاها فراهم کنند، و در آن جاها کیها هستند که کمک را فراهم مینمایند، شاملین را تشویق نمایید که در مورد گروههای که در جامعه هستند وسیعاً فکر کنند بشمول:

- اطفال – میتوانند معلومات فراهم کنند که برای دریافت کمک به کجا باید شناخت
  - علمای دینی – میتوانند در مورد اینکه برای دریافت کمک به کجا باید رفت معلومات فراهم کنند، همچنان میتوانند حمایتهای هیجانی/معنوی فراهم کنند.
  - خانمها میتوانند زمانیکه برای آب آوردن، کالا شستن، و یا فعالیتهای دیگر بیرون میروند میتوانند با هم صحبت کرده و یکدیگر را حمایت نمایند.
  - معلمین و کسانی دیگر که در مکتب کار میکنند – ممکن قادر به این باشند که به طفلی که ظاهراً به مصیبتی دچار باشد آگاهی دهند که به کجا برای دریافت کمک بروند، و همچنان میتوانند حمایتهای هیجانی فراهم نمایند.
7. در خاتمه ۳۰ دقیقه، یک بحث گروهی کلان را برای شناسایی اینکه چگونه نیازمندیهای بازمانده خشونت مبنی بر جنس توسط اعضای مختلف در جامعه که شناسایی شده اند فراهم شده میتواند تشکیل دهید (۲۰-۱۵ دقیقه)
- در جریان این بحث، شاملین احتمالاً جاها / افرادی را در جامعه شناسایی خواهند کرد که میتوانند به بازمانده مضر بوده یا بازمانده محور نباشند. اگر وقت کافی باشد، این خالی از مفاد نیست تا بحثی در مورد اینکه چرا اینطور واقع میشود راه اندازی گردد. نگرش جامعه را شنایابی نموده و نظریات برای اینکه چطور این ذهنیتها و رفتارها را غرض تغییر نفوذ نمود به بحث بگیریید.
8. بحث را با تقویت دوباره یادگیری از جلسههای قبلی که تاکید بر ضرورت یک محیط حمایتی – برای کمک به بازمانده جهت احساس مصونیت و تجرید کمتر و دسترسی به خدمات طبی، روانی-اجتماعی و قضایی جمع بندی نمایید

در کلاستر فرعی خشونت مبنی بر جنس در افغانستان چند روش در بین سیستم کلاستر (کی چه میکند<sup>6</sup>، چه وقت و کجا) انکشاف داده است. این مهم است تا اطمینان حاصل شود تا تمام بخشها به ارتباط ظرفیت ادغام صحت روانی و مشاوره روانی-اجتماعی خشونت مبنی بر جنس در صفحه مقدم پلانگذاری و تطبیق آشنا باشند.

قربانیان بیشتر نیازمند اکثر تقاضای کمتر برای خدمات دارند، متخصصین طبی باید قادر به شنایابی جاهای عادی در جامعه باشند جاییکه اعضای جامعه با آن حالات کار میکنند و به معلومات و حمایت دسترسی دارند.

<sup>6</sup> Afghanistan GBV Protection Sub-cluster

<https://www.humanitarianresponse.info/en/operations/afghanistan/gender-based-violence>

## مادیول ۳: تاثیرات خشونت مبنی بر جندر- فهمیدن پیامد ها و شناسایی پاسخ ها

### رهنمای شاملین

جلسه ۳.۱ – مواد درسی ۳.۱.۲ فشار روانی، زجرت و اختلال

#### تعریف فشار روانی :

عبارت از جواب یا عکس العمل آنی بیولوژیکی، فزیولوژیکی، اجتماعی و روانی میباشد که از گب تغییرات در محیط ما و شما بوجود می آید. عبارت از عکس العمل هشدار دهنده است و قتیکه ما به مشکلاتی که ممکن خطرناک باشد مواجه میشویم. تهدید ممکن آمدن تغییرات در داخل یا محیط خارجی ما باشد که ما باید با آنها سازش کنیم، هر شخص عکس العمل های مختلف در مقابل Stress نشان میدهد: افراد آستانه های (Threshold) مختلف دارند، هرکس در حالات مشابه به استرس دچار نمیشود عبارت از جواب نارمل و طبیعی بخاطر حفظ، دوام بقاء زندگی است، اگر شیوه های اداره کردن Stress تطابقی یا سالم باشد درین صورت ما Stress را مثبت تلقی می کنیم (یک چالش) فشار روانی یکه ما آنرا خوب اداره کرده نمی توانیم آنرا اکثرا منفی تجربه می کنیم که این حالت در بعضی اوقات زجرت یا Distress شناخته شده است.

#### تعریف زجرت و زجرت شدید:

- زجرات عبارت از اختلال فروپاشی مهارت های مشکل گشایی بشکل عکس العمل در مقابل یک فشار زیاد است،
- زجرت حلقه وسیعی از احساسات مانند ضعفی، غمگینی، ترس تا اضطراب و حالت Panic را در بر میگیرد علاوه بر احساسات Distress ممکن عرصه های مختلف زندگی ما را نیز متأثر کند مانند افکار و رفتار.
- زجرت شدید یا فشار روانی تراوماتیک میتواند بعد از یک حادثه تکان دهنده بمیان بیاید (به این حالت همچنان حادثه تراوماتیک گفته میشود) که درین حادثه خطر جروحات یا مرگ به شخص یا به نزدیکان شخص موجود باشد. عکس العمل میتواند فزیک، هیجانی، شناختی، رفتاری و اجتماعی باشد که شامل ترس بسیار زیاد، به یاد آوردن دوباره حادثه، تنبه بسیار زیاد (مانند جتکه) افسرده گی، مشکلات شدید در برقراری ارتباط و سؤاستفاده مواد مخدر.
- افرادی که Extreme Distress را تجربه می کنند ممکن یک حالت روانی مغشوش را تجربه کند از گب فشار شدید (شاک). یک حادثه بسیار زیاد تهدید کننده و درد آور مانند خشونت مبنی بر جندر شامل خشونت جنسی که اکثرا سبب صدمه سنگین به شخص میگردد، وقتی این حالت واقع شود شخص درین حالت نمیتواند با ان بسازد بخاطریکه شخص در یک حالت نا باوری قرار میگیرد.

#### هر شخص در مقابل فشارهای شدید و زیاد عکس العمل مختلف از خود نشان میدهد:

- ظرفیت ها و میکانیزم های سازشی یک شخص تعیین کننده عکس العمل های متفاوت وی در قبال یک حادثه تراوماتیک و خطرناک میباشد.
- همچنان ساختار اجتماعی (عکس العمل مردم یکی نزدیکان قربانی هستند، سطح حمایت اجتماعی که فراهم شده و غیره) تاثیرات مهم بالای عکس العمل های فزیک، هیجانی، شناختی، اجتماعی و رفتاری دارد.
- فرهنگ همچنان راه های را که بازمانده پاسخ میدهد تعیین میکند. در بعضی فرهنگ ها، ناکامی در موارد خاص، باور "دیوانه بودن" خاموشانه، ممکن این باور را که بازمانده شریک جرم است و بر اساس ان ملامت

کردن قربانی و همچنان بازمانده مرد یا خود زن را توسط خانواده و جامعه افزایش میبخشد! همچنان نیازمندی های اجتماعی زجرت، ممکن شدت و مزمنیت علایم ( اشکار) را پوشانیده، اما زجرت های با علایم کمتر ( اشکار) زجرت های درونی ( احساس بیهودگی و نومیدی، فقدان اعتماد، ترس از اطفال، آینده و غیره ) را بازمانده تجربه مینماید

- عکس عملهای "فشار روانی" و یا "فشار شدید روانی" برای بیشتر بازمانده ها عکس العمل های نارمل در مقابل حوادث شدید پر فشار تلقی میگردد خصوصاً با حمایت های اجتماعی و هیجانی، بسیاری از بازماندگان یاد گرفته اند که چگونه تطابق نمایند و به این ترتیب زجرت به مرور زمان کاهش مییابد.<sup>7</sup>
- فرق بین Stress و Extreme Distress در درجه شدت حادثه، فشارها و عکس العمل های افراد در مقابل این حوادث و فشارها میباشد.

### تعریف اختلال روانی :

میتواند به تعقیب حوادث شدیداً فشار آور یا قویاً تراوماتیک بوجود آید:

- در اکثر واقعات بعد از اینکه فشار را نا پدید شد عکس العمل ها در مقابل فشار را با بصورت طبیعی بدون مداخلات از طرف بیرون فروکش میکنند، بعضی اوقات، حوادث قویاً صدماتی میتواند رهنمای برای اختلال و وظیفوی روانشناختی داخلی باشد، همچنان به این حالت اختلال روانی نیز میگویند.
- چنین اختلال های وظیفوی عکس العمل های اند که برای مدت طولانی بعد از حادثه دوام مینماید و یا / وضعیت را تغییر میدهد
- یک اختلال روانی عبارت از گروپ اعراض یا عکس العمل های است که بنام سندروم یاد میشود، که باعث "مختل شدن وظایف در افراد میشود" این همچنان نشان میدهد که قابلیت های بازمانده در قسمت ادامه فعالیت های روزانه رو به خرابی است مانند کار، مراقبت دیگران، تحصیل و غیره.
- این مهم است که فرق بین Distress و Disorder واضح شود بخاطریکه قربانیان ایکه اختلال دارند نمیتوانند به تنهای تطابق نمایند، آنها نیاز به کمک متخصص ورزیده دارند (ارزیابی صحت روانی و تداوی). بازماندگانی که از فشار روانی و یا فشار شدید روانی رنج میبرند همچنان میتوانند از حمایت های هیجانی و اجتماعی سود برند، اگرچهره اکثر حالات ب آنها متکی به به ظرفیت ها و سازش های خود میمان

جلسه ۳.۱ - مواد آموزشی ۳.۱.۳: تاثیرات مابعد<sup>8</sup>

تاثیرات مابعد و نتایج ان

صحت: در تمام انواع خشونت های مبنی بر جنس نتایج صحتی تهدید کننده حیات دیده میشود

<sup>7</sup> IASC. 2005. Guidelines for Gender-based violence interventions in humanitarian settings. p.69.

<sup>8</sup> Adapted from: Heise L, Ellsberg M, Gottemoeller M. (2002) *Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached Article 10: Victims of Gender-based Violence*. In: PATH Series: Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached, Article 10. Available at: <http://www.path.org/publications/pub.php?id=513>

دیگران کشتی	نتایج غیر گشوده			
	جسمانی حاد	جسمانی مزمن	باروری	صحت روانی
خودکشی	جروحات	معلولیت	سقط جنین	اختلال روانی پس از حادثه
وفیات مادران	شاک	شکایات جسمی	حمل نا خواسته	افسردگی
وفیات نوزاران	امراض	انتانات مزمن	سقط غیر مصون	اضطراب
وفیات مربوط به ایدز	انتانات	درد مزمن	STIS بشمول HIV	سو استفاده مواد
		معدی معایب	اختلالات تحیض	خود آزاری و غیره
		اختلالات خوردن	اختلالات حاملگی	
		اختلالات خواب	اختلالات تناسلی	
		سو استفاده مواد/الکھول	اختلالات جنسی	

### هیجانی - روانشناختی - اجتماعی

در تمام انواع خشونت های مبنی بر جنس نتایج جدی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی قویا تهدید کننده حیات دیده میشود

نتایج روانشناختی و هیجانی	نتایج اجتماعی
اضطراب ، ترس	ملامت نمودن قربانی
قهر	از دست دادن نقش و وظیفوی اجتماعی ( مراقبت اطفال و کگ معاش )
شرم، نفرت از خود، خود ملامتی	استگمای اجتماعی
رفتار و افکار خودکشی	طرد شدن از اجتماعی و انزوا
نا امیدی یا عقب روی ( انزوا)	مشکلات قرابطی و فامیلی
اختلالات روانی مانند:	
اختلالات روانی پس از حادثه	
افسردگی	

### جلسه ۳.۲ : مواد درسی ۳.۲.۱ - اساسات رهنمودی

درین کورس آموزشی هر درس اموخته شده بر اساس چهار اصل رهنمودی استوار است<sup>9</sup>. ما یاد خواهیم گرفت که چگونه این اساسات رهنمودی را در کار های روزانه خود از طریق بکار گیری مهارتهای بازمانده محور شامل سازیم

<sup>9</sup> \*United Nations High Commission for Refugees. *Sexual violence against refugees: guidelines on prevention and response*. Geneva: The Commission; 1995, chapter 2.

\*IASC Guidelines for Humanitarian Gender-based Violence Interventions in humanitarian settings.

اساسات رهنمودی :

### 1. اطمینان از مصونیت فزیکای قربانی ( قربانیان ) ، بازمانده ( بازماندگان )

از مصونیت جسمانی بازمانده و فامیلش در همه حال اطمینان حاصل کنید، بخاطر داشته باشید که بازمانده ممکن ترسیده باشد و ضرورت دارد تا در مورد مصونیتش مطمئن شود، شما حتما مطمئن باشید که شما نباید سوالاتی پرسید یا خدماتی را برای بازمانده پیشنهاد کنید که میتواند تهدیدی برای مصونیت بازمانده باشد، یا مصونیت کسانی را که به بازمانده کمک میکنند به مخاطره بیندازد ( فامیل، دوستان، خدمات سطح جامعه و کارمندان صحی).

### 1. تضمین رازداری

برای حفاظت رازداری بازمانده باید ( حتما ) تمام معلومات جمع آوری شده توسط شاملین در یک جای مصون ذخیره گردد. علاوه بر آن، اگر شما ضرورت به شریک ساختن معلومات مربوط به بازمانده را به یک سازمان بیرون از مرکز خود دارید ( بطور مثال محکمه قضایی، یا مرکز مشاوره ) شما قبل از همه ضرورت به رضایت تحریری بازمانده دارید و در صورتیکه بازمانده طفل باشد از والدین و یا مراقبین وی چنین رضایت باید گرفته شود.<sup>10</sup> در تمام واقعات، در صورتیکه معلومات مربوطه به بازمانده با محتوی شناساننده وی باشد نباید این معلومات با کسی دیگر شریک ساخته شود. تلاشها برای جلوگیری از انگ خوردن یا لکه دار شدن ( استگماتایزیشن ) در برنامه باید بخرچ داده شود. مانند تشخیص هویت بازمانده بخاطر آمدن در یک جای یا ممکن شما برای آنها بعضی چیز های مخصوص توزیع نموده باشید.

### 2. احترام به خواستها، حقوق، و وقار قربانیان ( قربانی ) / بازمانده ( بازماندگان ) و زمانیکه شما در مورد وقایع و

یا پاسخ به واقعات انفرادی خشونت مبنی بر جنس تدابیری را دنبال میکنید بیشترین منافع اطفال را در نظر داشته باشید.

تمام تصامیم و فعالیت ها را مطابق خواستها، حقوق و وقار بازماندگان رهنمایی کنید. این معنی میدهد که تمام محاوره ها و ارزیابی ها و مصاحبه ها را ذریعه مصاحبه کنندگان یا ترجمان ها در جای های مصون و در فضای خلوت توسط عین جنس و یا جنسیکه توسط بازمانده انتخاب شده باشد راه اندازی نمایید، این همچنان معنی اینرا نیز میدهد که شما باید نگرش غیر قضاوتی را در سراسر پروسه نگهداشته و با بازماندگان صبور و شکیب باشید. شما نباید به بازمانده، فامیل، وضعیت و فرهنگ وی بی احترامی نشان دهید. از بازمانده باید تنها در خصوص مسایل مربوط سوال نمود: مسله باکره بودن بازمانده کدام مسله نبوده و نباید در مورد آن بحث کرد. بازمانده نباید برای اجرای هیچ بخشی از ارزیابی، معاینه و یا مصاحبه که وی ( زن/ مرد ) حاضر به سهمگیری در آن نیست مجبور ساخته شود. علاوه بر آن، اگر بازمانده طفل است، بیشترین منافع طفل باید رهنمای تمام تصامیم باشد، مراقبت دهندگان باید سن، جنس پس منظر فرهنگی محیط عمومی و تاریخچه اطفال را زمانیکه تصمیم میگیرند در نظر داشته باشند. همچنان مراقبت دهندگان باید ستنرد های عینی، نظریات شخصی و همچنان دید شخصی طفل را حین تصمیم گیری در قسمت فراهم نمودن بهترین مراقبت ممکنه برای اطفال بازمانده خشونت جنسی مد نظر داشته باشند.

### 3. اطمینان از عدم تبعیض:

هر کاهل و یا طفل باید حمایت و مراقبت های مساویانه را صرف نظر از نژاد، مذهب، ملیت، قومیت، جنس و یا گرایش جنسی دریافت نمایند.

جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۲ (۱) : سازش با نتایج خشونت مبنی بر جنس

(ابزار برای تمرین)

جملات را نتایج مربوطه ان وصل نمایید.

<sup>10</sup> See Handout 7.2 for exceptions to confidentiality

عکس العمل ها	جملات (بیانات)
1. عبور ذهنی (فلش بک) و (کابوس) خوابهای ترسناک	A. "من کاملاً ترسیده ام، یک صدای ناگهانی، یک اواز قهر آمیز، حرکات بته ها و من ترسیده ام. من از اینکه اگر شوهرم از موضوع خیر شود و مرا طلاق بدهد نیز در هراس هستم فامیل من اطفالم را نیز خواهند گرفت"
2. خشم و مخاصمه جویی	B. "من احساس عصبانیت و از جا پریذگی میکنم"
3. گناه/ ملامتی	C. "من میخواهم او را بکشم من از او از هر چیز و هر کس متنفر هستم"
4. از دست دادن اعتماد نسبت بخود	D. "من احساس میکنم که هیچکس را برای گفتن ندارم که مرا درک کند و مرا حمایت کند، من هیچ یک از اطرافیان دور و بر خود را درین مورد گفته نمیتوانم"
5. ترس	E. "من بسیار احساس نومیذی میکنم. "ایا دوباره تحت کنترل خود خواهم امد"؟"
6. شرم / خجالت	F. "من احساس میکنم دیوانه میشوم- برای یک دقیقه هیچ احساسی ندارم اما ناگهان واقعا احساس قهر میکنم"
7. از دست دادن قدرت/ کنترل بالای خود و زندگی	G. "من خوب هستم ، من خوب خواهم بود، من به کدام کمکی ضرورت ندارم"
8. انکار	H. "من احساس میکنم که گویا من کاری کرده ام که این همه واقع شد ، ایا شما گفته میتوانید که من تجاوز شده ام؟ مردم چه فکر خواهند کرد...؟"
9. افسردگی	I. "من خود را کثیف احساس میکنم، مثلکيه با من همین حالا کار نادرستی صورت گرفته باشد. ایا شما به من گفته میتواند که من تجاوز شده ام؟ مردم چگونه فکر خواهند کرد؟"
10. بیگانگی/ تجرید	J. "من احساس میکنم که از دیگر از دست من چیزی بر نیاید... من از خود متنفر شده ام. من فقط چیز بی ارزشی هستم"
11. تغییرات مزاجی	K. " ناگهان اهالی منطقه ما با من صحبت نمیکنند - همسایه ها با من کمک کردن را بس کرده اند، و اطفال مرا در مکتب شاگردان دیگر انیت مینمایند"
12. مشکلات ارتباطی	L. "از زمان تجاوز، در خانواده من همه چیز مشکل شده اند"
13. اضطراب	M. " چگونه من پیش بروم؟ من احساس خستگی، بیچارگی مینمایم، و دلم به هیچ چیزی اب نمیخورد"
14. استگما و تبعیض	N. "من نمیتوانم فکر کردن در باره حمله را توقف دهم من زمانیکه میخابم خوابهای ترسناک (کابوس) مبینم".

## جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۲ (۲): عواملی که سازش مقاومت و شفایابی را بالا میبرند

### تعريفات:

- ◀ **مقاومت** عبارت از توانایی یک فرد برای بر گشتن به حالت اولی میباشد، تا بر مشکلات فایق آمده و با تغییرات و مشکلات تطابق نماید. و توسط خصوصیات بازمانده و یک تعداد فکتور های بیرونی مشخص میشود.
- ◀ **سازش** عبارت از یک سلسله کوششهای رفتاری روانی واجتماعی خاص اند که اشخاص آنها بکار میبرند تا یاد گرفته و تحمل کنند
- ◀ انواع مختلف میکانیزم های سازش وجود دارد. استراتژی حل مشکلات - کوشش برای فعال ساختن بعضی چیز ها تا حالت فشار را آسانتر سازیم، راهبرد های سازش متمرکز به هیجان، شامل کوششهای برای تنظیم نتایج هیجانی فشارها میباشد
- ◀ انواع میکانیزم های سازشی ایکه استفاده شده اند به خصوصیات فرد و همچنان به نوع حوادث فشار زا و نیز محیط اجتماعی مرتبط میباشد<sup>11</sup>.

هر دو فکتور های فردی و فکتور های محیطی بالای سازش، مقاومت و شفایابی تاثیر دارند.

### ظرفیت های انفرادی بازماندگان

#### مهارت ، دانش و شخصیت افراد بازمانده:

- خصوصیات مانند اعتماد خودی ، کنترل خودی، مهارت های مثبت سازش، احساس خوشبینی ، توانایی جستجوی کمک تاثیرات مثبت بالای سازش و شفایابی دارد.
- تاریخچه شخصی: آیا بازمانده در یک محیط مصوون نمو نموده است؟ او ( زن / مرد) تجارب خشونت مبنی بر جندر یا سو استفاده را در اوایل زندگی تجربه نموده است؟
- اگر یک قربانی خشونت مبنی بر جندر را تجربه کرده باشد (خشونت جنسی) و یا سو استفاده و غفلت در اوایل زندگی، خصوصا در جریان دوره طفولیت ، مهارت های سازش ممکن متاثر شود.
- اگر یک بازمانده خشونت مبنی بر جندر ( جنسی) و سو استفاده را در اوایل زندگی خصوصا در زمان طفلی تجربه نموده باشد مهارتهای سازشی وی ممکن متاثر شده باشد.

### عوامل محیطی:

شبکه اجتماعی و حمایت: آیا بازمانده میتواند منحصر به حمایت از جانب فامیل مختصر/ توسعه یافته و جامعه بماند؟ جای بازمانده در جامعه وی چه خواهد بود؟ وضعیت اقتصادی – اجتماعی بازمانده و فامیل وی چگونه است؟ آیا وی ( زن / مرد) کدام منبع عایداتی دارند؟

- موجودیت شبکه اجتماعی (فامیلی ، دوست ها) برای قربانی تسهیل میکند تا با عکس العمل ها کار کند و کمک را جستجو نماید. حمایت اجتماعی قوی میتواند سازش، مقاومت و شفایابی را سهولت بخشد.
- فکتور های اجتماعی، فرهنگی و مذهبی: آیا صلح و امنیت موجود است؟ خشونت مبنی بر جندر از طرف جامعه مریض چگونه نگریسته میشود ؟ چه راه های عنعنوی برای معامله با خشونت در جامعه بازمانده وجود دارد؟ آیا بازمانده مذهبی است؟
- اکثرا هر دو شیوه های عنعنوی اظهار خودی و تشریفات مذهبی، پذیرفته شده از نظر فرهنگی در وضعیت های مشکل نقش مهمی را بازی مینمایند.
- همچنان اموختگی های فرهنگی اظهار خودی مانند قهر و غصه، بالای سازش و شفایابی تاثیر دارند<sup>12</sup> مذهب میتواند احساس هدفمند را ایجاد کند که سازش را تسهیل میکند

<sup>11</sup> Definition adapted from: John D. and Catherine T. MacArthur@Research Network on Socioeconomic Status and Health

<sup>12</sup> UNICEF, psychosocial programming, a field guide

## میکانیزم های سازشی

میکانیزم های سازشی مثبت را تشویق کنید	میکانیزم های سازشی منفی را تشویق نه کنید
<ul style="list-style-type: none"> <li>- گفتگو و وقت تیرکردن با فامیل و دوستان</li> <li>- بحث بالای مشکلات باکسانیکه شما بالای شان اعتماد دارید</li> <li>- فعالیت های راکه شما را راحت می کند انجام نماید(نماز، خواندن ، بازی با اطفال)</li> <li>- فعالیت های فزیکمی را انجام نماید</li> <li>- تمرین آرامبخش را اجرا نماید</li> <li>- کلمات آرام راباخود زمزمه کنید</li> <li>- بادبگران کمک نماید</li> <li>- خواب کافی نماید</li> <li>- بطور منظم خوراک نمایید و آب بنوشید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به خاطر تطابق مواد، موادمخدر و الکل نه نوشید</li> <li>- خود را ازفامیل و دوستان جدا ننماید</li> <li>- تمام روز خواب نکنید</li> <li>- خوراک زیاد و خیلی کم نکنید</li> <li>- ازخشونت کار نگیرید</li> <li>- در حفظ الصحه شخصی غفلت نکنید</li> <li>- تمام وقت کار نکنید</li> </ul>

به فرد آگاهی داده و کمک کنید تا به خدمات ( روانشناختی، اجتماعی وقانونی و محافظتی ) که وی ( زن / مرد ) فکر مینماید مفید است دسترسی داشته باشد، مگر بطور خاص آگاهی سازید که انها را در جای مصوونی قرار بدهد که دیگران انها را نیابند در غیر ان ممکن این خود مصوونیت شانرا به معامله گیرد

- معلومات درست و ساده درباره حقوق آنها بدهید، اهمیت مصوونیت و موجودیت خدمات مختلف (روانی-اجتماعی ، قانونی و حفاظت) را واضح نماید.
- فراهم کردن ادرس های تماس برای دریافت خدمات با هشداریه مناگ درباره نگهداری کردن آن درخانه دریک جای مناگ که دیگران آنرا پیدا نخواهند کرد.
- قربانی را مستقیما رجعت دهید
- اگر مناسب بوده و امکان داشته باشد قربانی را تاخدمات همراهی نماید.
- به خدمات تیلیفون کنید و وقت راتعیین کنید
- فراهم کردن پیگیری برای رجعت دهی اگر نیاز باشد

### بازمانده را یاری رسانید تا با خانواده/ شبکه خانوادگی ویا سایر شبکه های حمایتی اجتماعی باشند

- قربانیان خشونت مبنی بر جندر که از حمایت اجتماعی خوب برخوردار باشند سازش بهتر دارند.
- اهمیت حمایت اجتماعی را تشریح کنید
- در یافتن افراد از اجتماع خود فرد وکسانیکه قربانی به آن اعتماد می تواند تا در باره تجارب خود صحبت کند وی را یاری رسانید
- اگر قربانی برای شما اظهار کرد که عبادات، رواج های مذهبی، حمایت ازطرف رهبران مذهبی برایش کمک کننده است، کوشش کنید تا وی را با جامعه مذهبی اش وصل نماید



## زنان را در مقابله و سازش با احساسات منفی یاری رسانید

کمک وظیفوی (جواب اید)	
<b>زنان را در سازش با احساسات منفی کمک نمایید</b>	
احساس	بعضی روش های پاسخ
نومیدی	"بسیاری از خانم ها خودشان وضعیت را دوباره مدیریت میکنند، احتمالاً شما به مرور زمان خواهی دید که امید وجود دارد"
بی‌اس	بالای نقاط قوی وی تمرکز کنید که چگونه وی قادر به مقابله با وضعیت های مشکل و خطرناک در قیل بوده .
از دست دادن قدرت و کنترل بالای خود و دیگران	شما بعضی گزینه ها و انتخاب ها را همین امروز دارید که ببینیم چطور پیش میروید
عبور ذهنی (فلش بک)	توضیح دهید که این یک حالت معمول است و اکثراً به مرور زمان کمتر شده و نا پدید میشوند
انکار	من چیز های را که شما به من گفته اید جدی میگیرم اگر شما در آینده به کمک ضرورت داشتید من درینجا خواهم بود
گناه و شرم	شما نباید بخاطر چیزی که واقع شده خود را ملامت کنید، شما بخاطر کاری که او کرده مسوول نیستید.
شرم	در چیزی که واقع شده شما عزت تان را از دست نداده اید، شما دارای ارزش هستید
ترس غیر واقعی	تاکید کنید، شما فعلاً در جایکه قرار دارید مصوون هستید، ما در مورد اینکه چگونه شما را مصوون نگهداریم صحبت خواهیم کرد
کرحتی	این یک عکس العمل معمول در حوادث مشکل است. شما دو باره انرا در همه اوقات خوب احساس خواهید کرد
چرخش مزاجی	توضیح دهید که این همه میتواند معمولی باشند و پروسه شفایابی را تسهیل خواهد کرد
خشم بالای مرتکب	تأیید کنید که این یک احساس درست و صحیح است
اضطراب	این معمول است، اما ما میتوانیم راه های را که شما کمتر مضطرب باشید به بحث بگیریم
درماندگی	ما اینجا برای کمک شما هستیم

### سازش با نتایج - جوابات مواد درسی

1. **اظهار:** "من کاملاً ترسیده بودم. یک صدای ناگهانی، یک آواز قهرناک، حرکات بته ها و من ترسیده بودم. من از اینکه اگر شوهرم خبر شود مرا طلاق خواهد داد و خانواده ام اطفال مرا از من خواهند گرفت نیز ترسیده بودم ."

**نتایج:** ترس

در زمان یک تهاجم بسیاری از قربانیان از بهر زندگی خود ترسیده اند، معمولاً این ترس نتیجه مستقیم تهدید متجاوز است بعد از حمله، ممکن یک بازمانده از تاریکی، تنها بودن، افشا شدن بوسیله وی ( مرد / زن) در هراس باشد. آنها ممکن هراس از حاملگی و انتانات که از طریق جنسی انتقال مییابند را تجربه نمایند یا ترس اینکه اینرا داشته باشند که دو باره در دام مهاجم بیافتند. آنها ممکن از نتایج احتمالی خشونت جنسی خواه در ارتباط با دیگران، شرایط زندگی یا صحت در هراس باشند. یک بازمانده ممکن ترس اینرا داشته باشد که اگر به کسی در مورد آنچه واقع شده بگوید با عمل متقابل مرتکب یا دیگران مواجه خواهد شد. این ترس ها نگرانی های واقعی اند

**میکانیزم های سازشی:** تمام این ترس ها نگرانی های واقعی اند و مراقبت دهندگان باید کوشش نمایند که گام های عملی برای اطمینان از اینکه بازمانده تا حد ممکن محفوظ است بگیرند. در تمام حالات مراقبت دهندگان باید ترس های بازمانده را بر حق دانسته و آنها را در جهت انکشاف راهبرد های که تدریجاً در آوردن دوباره امنیت و اعتماد در زندگی روزانه شان رول داشته باشد حمایت نمایند. رجعت دهی به خدمات صحی ممکن در دور ساختن ترس ها در قسمت نتایج طبی

خشونت جنسی داشته باشد. اطمینان از رازداری خطر های نتایج منفی سایر دریافت ها را در مورد آنچه واقع شده به حد اقل خواهد رسانید.

## 2. "اظهار: "من احساس عصبانیت و از جا پریدگی میکنم" نتایج: اضطراب

بازماندگان خشونت مبنی بر جنر اکثر اضطراب شدید را تجربه مینمایند که ممکن توسط عکس العمل های فزیک آشکار شود مانند: مشکلات در تنفس، سختی عضلات، دلبدی، کرمپ های بطنی یا سر دردی. ایشان ممکن به اسانی از جا بپرند.

### میکانیزم های سازشی:

چون بازمانده با فشار اصلی و گیبی مقابله میکند بنا این عکس العمل ها گب تسهیل شده و راهبرد های مرتبط به مدیریت فشار را بکار ببرند، پیشنهاد نمودن تمرینات آرامسازی یا تشریفات مذهبی،/ و/ یا تمرینات فزیک همچنان ممکن است گب کمک در مقابله با اضطراب گردند.

## 3. اظهار: " من میخواهم او را بکشم من از او از هر چیز و هر کس متنفر هستم" نتایج: قهر / مخاصمه جویی

برای بیشتر مردم قهر هیجان مشکل است. از نگاه فرهنگی زنان و اطفال برای تخلیه ان تشویق نمیگردند و در اکثر حالات جابجایی میگردد تا اینکه بالای اصل شی تخلیه گردند. قهر بازماندگان بالای متجاوزین انها بیشتر از آنچه توجیه میشود است. انها ممکن روی دریافت پاسخی که بعد از شریک ساختن موضوع خود با دیگران دریافت نموده اند قهر باشند.

### میکانیزم های سازشی:

این باید تشخیص داده شود که تجارب انها مسلم است، عکس العمل های قهر بازماندگان تایید شود و هیجانات مخاصمه جویانه انها لزوما هیجانات عادی استند تا به منفی. بهر حال، اگر شما با بازماندگان کار میکنید، شما به ضرورت به آگاهی در مورد اینکه شما هم میتوانید هدف این قهر باشید دارید و شما باید بازمانده را در شناسایی راه های مصوون برای تخلیه هیجانات وی رهنمایی نمایید. قهر میتواند خاطر نشان بسازد که بازمانده نمیخواهد تمام ملامتی تهاجم را بدوش خود ( زن / مرد) بگذارد بل باز شناخت میکنند که مرتکبین انها مسوول هستند. این بسیار مهم است که بالای لحظاتی کار گردد که بازمانده قادر است نقش اجتماع را در ایجاد هر دو، وضعیتی که در طی ان تجلوز جنسی واقع شده و مرتکب بفهمد.

یکبار دیگر، شما میتواند برای کمک بازمانده کمک کنید تا راه های مصوون و مثبت را برای بیرون ریختن قهر و مخاصمه جویی خویش پیدا کند و انرژی و توان انها را در راه های مثبت به مصرف برسانید مانند سهم گیری در پروسه عدلی قضایی .

## 4. اظهار " من احساس میکنم که هیچکس را برای گفتن ندارم که مرا درک کند و مرا حمایت کند، من هیچ یک از اطرافیان دور و بر خود را درین مورد گفته نمیتوانم" نتایج: احساس بیگانگی/ انزوا

بازماندگان خشونت مبنی بر جنر اگر قادر نباشند تا تجارب خود را با دیگران شریک بسازند اکثرا احساسات بیگانگی ، انزوا و نوامیدی ( یاس) را تجربه مینمایند، از انجائیکه یاد نمودن خشونت درناک است اینها از بیان احساسات خود با دیگران اجتناب مینمایند. اینها هراس دارند که دیگران نتوانند انها را درک کنند، و از اسگماتزیشن ( بدنامی) و انزوا توسط دوستان و خانواده هایشان بیم دارند مگر بسیاری از بازمانده ها تجارب خود را هرگز فراموش نمیکند و ها به اشکال خوابهای ترسناک (کابوس) و عبور خاطره ها اشکار میشوند. سخن زدن در باره خشونت و ظاهر شدن بشکل عبور خاطرات و خوابهای ترسناک (کابوس) منتج به حالت ترس بدون حرف زدن که بازمانده را از شفایابی باز میدارد میگردد.

### میکانیزم های سازشی:

منحیث مراقبت کننده، شما حیثیت یک شخص مورد اعتماد را دارید که بازمانده سخنان محرمانه خود را برایش میگوید. بازماندگان را از حفظ رازداری آنها اطمینان بدهید، آنها را به گروه های حمایتی و سایر جا های مصوونی که آنها بتوانند نگرانی های خویشرا شریک بسازند و شفایابی شان آغاز گردد رجعت دهید. این بسیار مهم است که بازماندگان این فرصت را داشته باشند تا بشکل دلسوزانه و بیطرفانه شنویده شوند، این بسیار مهم است تا بازماندگان اینرا بدانند که ایشان تنها نیستند، دیوانه نیستند و ایشان میتوانند کمک را دریافت نمایند. مطمئن شوید که بازماندگان این فرصت را دارند تا نگرانی های خود را با افرادی که با ایشان احترام و همدردی دارند بخاطر احیای وقار و کمک به ایشان ( زن/مرد) جهت شفایابی شریک بسازند. بازماندگان ممکن بخواهند یا نخواهند تا در موردیت خشونت مبنی بر جندر سخن بگویند- شما باید این انتخاب را زمانیکه ایشانرا اطمینان بدهید که اگر آنها میخواهند میتوانند بحث کنند احترام بگذارید، و اینکه شما قابل دسترس هستید، آنها را قضاوت نخواهید کرد و معلومات مربوط آنها را محرمانه نگهداری خواهید کرد. شما همچنان باید ایشانرا کمک کنید تا تشخیص کنند که اگر کسانی دیگری در دور و بر آنها هست از آنها حمایت های هیجانی و عملی را بگیرند( خواه آنها بخواهند یا نخواهند که به آنها اعتماد نموده و سخنان محرمانه خود را به آنها بگویند).

منحیث مراقبت کننده و عضو جامعه این بسیار مهم است که جامعه را در مورد عوامل و نتایج خشونت مبنی بر جندر با تمرکز خاص روی خشونت های جنسی برای بحد اقل رسانیدن طرد شدن بازمانده توسط جامعه حساس بسازند. این بسیار مهم است که تاکید کنید که خشونت مبنی بر جندر بشمول خشونت جنسی نه تنها نتایج فردی بالای بازمانده دارد بلکه در کل جامعه را نیز متاثر میسازد

### 5. "من بسیار احساس نومییدی میکنم. " ایا دوباره تحت کنترل خود خواهم امد"؟ نتایج: از دست دادن قدرت /از دست دادن کنترل

ازینکه بازمانده در تمام اشکال خشونت مبنی بر جندر قدرت بالای ذهن و بدن خود را از دست میدهد، یکی از نقش های ابتدایی مراقبت کننده حتما باید کمک به بازمانده در قسمت باز پس گیری حس کنترل بالای خودش باشد

### میکانیزم های سازشی:

از طریق توضیح پروسیجر ها و گزینه ها، از طریق رعایت و حمایت برای انتخاب ایشان، یک مراقبت کننده بازمانده را یاری میکند تا حس کنترل بالای زندگی خود را دوباره بگیرد. حمایت بازمانده بجای نصیحت کردن وی یکی از مهمترین و مشکل ترین مهارت های مراقبت بازمانده گان از طریق کمک به آنها برای دریافت راه های حل برای مشکلاتی که آنها با آن مواجه اند میباشد، شما میتوانید آنها در باز پس گیری حس کنترل بر زندگی کمک کنید.

### 6. اظهار: "من احساس میکنم دیوانه میشوم- برای یک دقیقه هیچ احساسی ندارم اما ناگهان واقعا احساس قهر میکنم"

### نتایج: تغییرات خلقی:

هیجانان بازماندگان ممکن از درد های هیجانی سخت تا کرختی مکمل نوه سان داشته باشد، آنها ممکن احساس افسردگی، بیقراری یا تهی بودن، گیچی و خشم مزاحمت کن داشته باشند. احساس عدم کنترل هیجانان ماورای چیزی که آنها هیچ کنترولی روی ان ندارند ممکن آنها را معتقد بسازد که آنها از نگاه روانشناختی نا ثابت یا دیوانه اند. در میان تمام انواع عکس العمل های سوء تفاهم شده کرختی هیجانی است - که یک پاسخ معمول در مقابل حوادث مخوف بخصوص در مراحل نخستین ان میباشد، آنها یکه در دور و بر بازمانده قرار داند اکثرا این پاسخ را غلط تعبیر مینمایند بطور مثال این ممکن نشان دهنده این باشد که آنها وضعیت را تحت کنترل دارند، یا اینکه آنها خونسرد هستند و تقریبا اسیبی ندیده اند. یک عکس العمل کرخت ممکن مردم را وادار کند فکر کنند که بازمانده ایدا تجاوز نشده. بهرحال در واقعیت این یک نوع مکانیزمی است که بازمانده جهت سازش با تجارب مقاومت ناپذیر ( پر فشار) نشان میدهد.

### میکانیزم های سازشی:

منحیث مراقبت کننده، ما میتوانیم بازمانده را از طریق توضیح اینکه نوه سانان شدید خلقی منحیث یک پاسخ معمول و نارمل نگت به حوادث شدیدا فشار آور حمایت کنیم. همچنان باید در مورد اینکه که هر قدر که بازمانده بطریقه خوب با

این فشار سازش نموده و وضعیت را بفهمد به همان اندازه این وضعیت فروکش میکند، اطمینان داده شود. در قسمت کرختی هیجانی، این بسیار مهم است تا شناسایی گردد که کرختی یک عکس العمل نارمل بوده نه اینکه علامه ای برای تحت کنترل داشتن وضعیت غیر حقیقت بودن آن پیشامد. توضیح چنین عکس العمل ممکن باعث شناسایی و پذیرفتن آن از طرف بازمانده شود. کرختی های شدید و دوامدار ممکن علامه اختلال روانی باشد و باید یک معرف برای رجعت دهی غرض دریافت خدمات صحت روانی باشد.

#### **7. اظهار: "من خوب هستم، من خوب خواهم بود، من به کدام کمکی ضرورت ندارم"** **نتایج: انکار**

به تعقیب شوک ابتدایی تهاجم، یا یکماه بعد آن، یک بازمانده ممکن از اینکه مورد تهاجم قرار گرفته انکار کند، آنها کوشش میکنند حافظه آنچه را اتفاق افتیده در یک اقدام برای از سر گیری ثبات نادیده بگیرند.

#### **میکانیسم های سازشی:**

منحیث مراقبت کننده این بسیار مهم است که بازمانده را برای پذیرفتن آنچه واقع شده کمک نماییم، بناوی (زن/مرد) میتواند در صورتیکه ضرورت باشد کمک را پذیرا شود و پروسه شفایابی آغاز گردد. انکار همچنان یک میکانیسم قوی دفاعی است. بنا بر آن یک بازمانده هیچوقت برای اینکه آنچه را واقع شده بیان نماید یا جزئیات حادثه را به تفصیل بکشاند تحت فشار قرار نگیرد!

توسط نشان دادن اینکه شما از طریق مراقبت تان میتوانید یک محیط مصون را ایجاد کنید، طوریکه، بازماندگان بتوانند اعتماد دوباره بر قرار نموده و تا جای که احساس میکنند در خور است، مسایل خود را شریک بسازند.

این باید بخاطر باشد که خشونت مبنی بر جندر و حملات جنسی بصورت دوامدار موجود بوده و تمام انواع خشونت مبنی بر جندر، خشونت جنسی، اذیت و آزار جنسی و تجاوز تجارب تهدید کننده بوده و میتواند نتایج تخریب کننده بالای بازمانده داشته باشد

#### **نتایج: گناه / سرزنش (خودملامتی)**

بازماندگان خشونت مبنی بر جندر بشمول تهاجم جنسی ممکن احساس کنند که آنها میتوانند حادثه را اجتناب کنند اگر به طریق متفاوتی عمل میکردند. این نوع عکس العمل ها در اکثر حالات قویا به افسانه های مربوط به خشونت مبنی بر جندر که در جامعه شایع بوده و مکررا بازمانده را بجای ملامت میکنند مربوط میباشد

رفتارها و عکس العمل های دوستان، خانواده، همسایگان و پولیس ممکن احساس خود بازمانده را که وی(زن/مرد) تقاضا نموده بود یا باید چیزی(کاری) میکرد که ازین حالت جلوگیری میشد تقویت میکند

بازمانده ممکن احساس گناه نموده که وی باعث شرمساری فامیل و خودشان توسط صحبت کردن در مورد آن یا گذارش دادن آن به پولیس یا سایر جا ها شده اند. به همین نوع، اگر ایشان معتقد اند که اگر با قوت بیشتر مقاومت میکردند بازهم احساس گناه ویا تقصیر میکردند، این میتواند بطور خاص در مورد کاهلان و سو استفاده اطفال درست باشد، آنها طوری وانمود میکنند که چرا طفل مثل منحیث کاهلان ( عملکرد فعلی خودشان) عمل نکرده تا به اینکه خود را بجای زمان سو استفاده یک طفل فکر کنند

#### **میکانیسم های سازشی:**

منحیث مراقبت کننده و عضو جامعه، نقش شما فراهم نمودن معلوماتی است که نشان بدهد مردان، زنان و اطفال در بسیاری حالات از خشونت مبنی بر جندر رنج برده اند و میبهرند. و متخلف همیشه مقصر است نه بازمانده، چیزی که بازمانده "نمی پرسد"، در همه حالات مراقبت کننده باید تاکید کند که بازمانده نباید مقصر شناخته شود و این متخلف است که باید مسوولیت کامل جرمی را که مرتکب شده بدوش بگیرد. بهر حال، بازماندگان به درک این ضرورت دارند که ممکن پذیرش این حالت برای شان وقت گیر باشد و در حین حالیکه آنها بخاطر بی تقصیری شان اطمینان مجدد داده میشوند، به احساس گناه بازماندگان معترف باشید

**اظهار: " من خود را کثیف احساس میکنم، مثلیکه با من همین حالا کار نادرستی صورت گرفته باشد. ایا شما به من گفته میتواند که من تجاوز شده است؟ مردم چگونه فکر خواهند کرد؟"**

### نتایج: شرم / خجالت:

بسیاری افرادی که از خشونت مبنی بر جندر رنج میبرند احساس شدید شرم و خجالت مینمایند. ایشان اکثراً خود را کثیف و به یک نوعی " نقطه عطف در زندگی" احساس میکنند. این عکس العمل ممکن بازماندگان را از صحبت کردن در مورد تهاجم باز دارد. فکتور های پس منظر فرهنگی مانند مسایل اجتماعی که آبرومندی زنان و نیاز برای عفت و پاکدامنی شان را احاطه نموده است میتواند این احساس را شدید تر بسازد. این عکس العمل ها بطور خاص در حالات خشونت های جنسی متضمن اینست که بازماندگان اکثراً در زندگی روزه با تبعیض و استگما زندگی کنند- و بعضی شان هم با افسانه های خشونت مبنی بر جندر ربط میابند. این همچنان میواند قضایای خانم های که از سایر اشکال خشونت های مبنی بر جندر رنج میبرند و در مراحل ابتدایی در صدد کمک نمیشوند باشد

### میکانیسم های سازشی:

فراهم نمودن فرصت ها جهت ابراز و پرسش سوالات در مورد این باور ها بازماندگان را کمک خواهد کرد تا آنها مسوولیت تهاجم را به متخلفین نگت بدهند. رازداری و محرمیت بطور خاص در جهت احساس آرامش و راحتی بازماندگان در یک تسهیل مراقبت دهنده دارای اهمیت اند. تاکید بر اینکه که احساس خجالت که یک عکس العمل بسیار نارمل است میتواند بازماندگان را کمک کند که این احساس را بپذیرند و با ان کار کنند.

کمک به بازمانده در قسمت شناسایی موقعیت های که انها در ان موقعیت ها به استگما و تبعیض مواجه میشوند و احساس شرم و خجالت شانرا تقویت مجدد مینماید و اینکه چگونه با ان موقعیت ها کار نمایند میتواند کمک کننده باشند. فراهم نمودن فرصت ها برای بازماندگان جهت کار با دیگران برای تغییر نگرش اجتماع نگت با بازماندگان میتواند در جهت کاهش شرم و قوتمندی انها بشکل فردی و در سطوح اجتماعی کمک کننده باشد

**اظهار: "من احساس میکنم که از دیگر از دست من چیزی بر نمیاید...من از خود متفر شده ام. من فقط چیز بی ارزشی هستم"**

### نتایج: از دست دادن اعتماد به نفس

تجارب خشونت، بازمانده را در یک حقیقت سختی قرار میدهد که هر قدر که کوشش جدی کنند نمیتوانند همیشه خود را محافظت کنند. تجاوز تنها یک تهاجم بالای جسم بازمانده نیست بلکه هیجانات، افکار و مناگات اجتماعی وی را نیز متأثر میسازد. تجربه تجاوز مسایل اسیب پذیری های زیادی را بیار میاورد که میتواند اعتماد خودی فرد را منهدم و فرضیات شخص در مورد جهان را تخریب نماید. خشونت بازماندگان را خوار و حقیر مینماید. بنا بر آن، این عجیب نیست که بازماندگان اکثراً عزت نفس پایین را تجربه مینمایند.

### میکانیسم های سازشی:

برای تسهیل پروسه شفایابی، مراقبت گیرنده باید در قسمت ساخت تعریف جدید از حس اعتماد برای بازمانده تمرکز کند. این اعتماد میتواند با درک اینکه زنده ماندن از خشونت عزم و قوت باور نکردنی بوجود بیاورد آغاز شود. هر اقدامی که بازمانده رویدست بگیرد ( مانند رفتن به پولیس، جستجوی کمک، شریک ساختن سرگذشت (زن/مرد)..) باید تشویق شده و بحیث قدمه ها در جهت باز گیری اعتماد و شفایابی شناسایی گردد. منحیت مراقبت کننده بسیار ضروریست تا ما توجه خود را بالای جوانب مثبت خصوصیات بازمانده، راهبرد های سازشی و دستاورد های شخصی وی متمرکز بسازیم.

**اظهار: " ناگهان اهالی منطقه ما با من صحبت نمیکنند - همسایه ها با من کمک کردن را پس کرده اند، و اطفال مرا در مکتب شاگردان دیگر اذیت مینمایند"**

### نتایج: استگما و تبعیض

استگما و تبعیض یکی از مشکلات معمول بازماندگان است که انها تجربه مینمایند. این میتواند به اشکال مختلف از طرف همسایگان و سایر اعضای جامعه ظاهر شود که گب از نظر اندازی بازمانده میگردد. ناسزا دادن لفظی و بعضا سو استفاده فزیکای بازمانده و / یا فامیل و اطفال، و تبعیض در دسترسی به خدمات مانند صحت، تعلیمات و رفاه عامه. این

هر دو گب تشدید زجرت هیجانی بازمانده ( شرم، تجرید، افسردگی و غیره) میگردد، همچنان مشکلات عملی دیگری که بالنبوه خود گب از نظر اندازی حقوق آنها برای حمایت میگردد میشود.

#### میکانیسم های سازی:

این بسیار مهم است تا در قسمت انکشاف میکانیسم های سازی بازمانده ( زن/ مرد) جهت مقابله با استگما و تبعیض کمک نمود، همچنان برای دسترسی به منابع خدمات حمایت اجتماعی جایگزین ( مانند شناسایی همسایگانی که حمایتی اند، شبکه اجتماعی حمایتی برای سایر بازماندگان) نیز باید کمک نمود. در صورت ممکن، اعضای کلیدی و یا رهبران جامعه را برای مبارزه با استگما و تبعیض که در مقابل بازمانده وجود دارد دخیل ساخت.

این همچنان دارای اهمیت است که در قسمت خدمات که حساس به بازماندگان است معلومات فراهم گردد و اگر این خدمات موجود نبود معلومات دقیق در مورد خدمات موجود و خطرات و سودمندی های ناشی از آن را برای بازمانده فراهم نمود. تا جای ممکن بازمانده باید در زمان دسترسی به خدمات یک شخص حمایتی را همراهی خود داشته باشد.

#### اظهار: "از زمان تجاوز، در خانواده من همه چیز مشکل شده است"

##### نتایج: مشکلات ارتباطی

بسیاری از بازماندگان مشکلات ارتباطی را منحصبت نتایج خشونت مبنی بر جندر بخصوص در حالات خشونت های جنسی تجربه مینمایند. این میتواند ریشه ای برای بسیاری فکتور های دیگر بشمول استگما در میان اعضای فامیل باشد، تغییرات در رفتار و هیجانات، مشکلات در اعضای خانواده برای درک و حمایت بازمانده، و فشار زای های ثانوی که از نتیجه خشونت ها مانند از دست دادن وظیفه و یا مشکلات صحتی باشد. بطور مثال اعضای خانواده ممکن در قسمت اینکه چگونه به خشونت جنسی پاسخ ارایه گردد موافق نباشند(مانند شوهر ممکن برای خانم خود حمایتی باشد ولی سایر اعضای کلان خانواده وی، خانمش را ملامت میداند).

##### میکانیسم های سازی:

این بسیار مهم است تا برای فهمیدن منشا مشکلات در فامیل کوشش شود، با بازمانده بحث کنید و کوشش کنید تا وی را ( زن/مرد) در دریافت راهبرد ها برای حل مشکل کمک نمایید. اگر شما از طریق یک عضو دیگر فامیل موضوع را میدانید و مطمئن هستید که اطلاعات دقیق است و بازمانده هم موافق است با یک عضو دیگر فامیل بحث کنید که چگونه این وضعیت آنها را متاثر میسازد و آنها چگونه بازمانده را در قسمت کار با نتایج ان حمایت نموده میتوانند.

اگر خانواده در باره وضعیت خشونت میدانند، برای آنها در قسمت تاثیرات . اینکه بازمانده را چگونه حمایت نمایند معلومات فراهم کنید- از اعضای خانواده در مورد جزئیات خشونت نپرسید اما گوش بگیرید اگر آنها خودشان جزئیاتی را در انمورد بیان نمایند.

#### اظهار: " چگونه من پیش بروم؟ من احساس خستگی، بیچارگی مینمایم، و دلم به هیچ چیزی اب نمیخورد"

##### نتایج: ( احتمالاً) افسردگی

بسیاری بازماندگان خشونت مبنی بر جندر از دوره های افسردگی و / ضعیفی ( کاهش انرژی) شکایت مینمایند. این ممکن بشکل از دست دادن خواست برای زندگی و یا علاقه مندی در فعالیت های روزانه، از دست دادن ارزش خودی، کرحتی، از دست دادن اشتها، خواب اشفته یا شامل سایر نشانه های فزیک فشار روانی مانند خستگی یا بیحالی ظاهر گردد

میکانیسم های سازی: منحصبت حراقت کنند، شما باید کوشش کنید تا برای ابراز غم و غصه شخصی افراد کمک فراهم کنید، و قهر را واپس زنی کنید، قهر بالای مرتکب، قهر بالای بی عدالتی تهاجم، و اکثرا قهر بالای بی انصافی عکس العمل های جامعه. رها سازی غم و غصه و تمرکز بالخاصه مجدد روی قهر بازمانده را توانمند خواهد ساخت.

بازماندگانیکه علایم افسردگی شدید را ابراز میدارند( مانند افکار و رفتار های خودکشی) باید به خدمات تخصصی صحت روانی ارجاع داده شوند.

**اظهار: "من نمیتوانم فکر کردن در باره حمله را توقف دهم من زمانیکه میخوابم (کابوس) خوابهای ترسناک میبینم".**

**نتایج:** خوابهای ترسناک (کابوس) و عبور ذهنی (فلش بک)

خاطرات تهاجم اکثرا بدون کدام هشدار برگشت مینماید، خوابهای ترسناک (کابوس) در میان بازماندگان معمول میباشد. بعضی اوقات عبور خاطره ها در جریان روز انقدر واضح و روشن میباشدند که بازماندگان احساس میکنند تجارب تهاجم دوباره در حال زنده شده است.

**میکانیزم های سازشی:**

منحیت مراقبت کننده، ضرور است تا برای بازمانده توضیح دهید که وی عبور خاطرات یا فلش بک دارد- او (زن) ممکن نفهمد که چه دارد واقع میشود، به بازمانده اطمینان دهید که فلش بک ناشی از خسارات روانشناختی غیر قابل برگشت و یا علامه دیوانگی نیست. آنها پاسخی را در مقابل وضعیت پیشکش مینمایند، مثل خوابهای ترسناک (کابوس) که منحیت بخشی از پروسه پیشرفت شفایابی گب کاهش ان میشود.

مادامیکه یک بازمانده در هنگام صحبت با شما دچار عبور خاطرات میشود، آنها را کمک کنید تا خونسرد باشند، آنها ( زن / مرد) تشویق نمایند تا نفس های عمیق و آرام بگیرند. بازمانده (زن/ مرد) را بگویید که وی صرف بخاطر میاورد اما خشونت را تجربه نمی نماید. بازمانده را کمک کنید تا به اطراف اتاق ببینید و درک کند که چه چیزها در آنجا قرار دارد. و برای بازمانده بار بار بگویید که او در جای مصنوعی قرار دارد و برایش معرف های را بیان کنید که هیچکس به وی ضرر نمیرساند. این یک عکس العمل نارمل است و این معنی اینرا نمیدهد که وی دارد دیوانه میشود.

از ادامه تکنیک های که شخص عکس العمل شدید را نشان میدهد یا بیان میدارد که وی قادر به ادامه ان نیست خوداری نمایید. همیشه این تکنیک را بصورت پیشرونده استفاده نمایید و قویا انرا ارزیابی نمایید. هر زمانیکه ممکن بود، نظارت یک متخصص صحت روانی را برای بکار بردن ان تکنیک جستجو نمایید

### **جلسه ۳.۲ – مواد درسی ۳.۲.۳: موانع فرا راه کمک. سرگذشت ملالی**

**مطالعه واقعه**

ملالی، مادر ۲۷ ساله، بطور منظم توسط شوهرش لت و کوب میشود، بعضی اوقات شوهرش بالای وی تجاوز جنسی هم مینماید، همسایگان میدانند که چه واقع میشود، یکرور خانمی از خانه بعدی برای صحبت با ملالی آمد و کوشش نمود تا او را قانع بسازد تا کمک را جستجو نماید یا به پولیس مراجعه نماید، همسایه به ملالی گفت که وی در مورد او نگران است و میخواهد وی را کمک نماید" او (زن) از ملالی خواست تا خوش باشد" ملالی پیشنهادات همسایه را رد نموده و حتی انکار کرد که شوهرش با او بد رفتاری میکند و بسیار قهر شد. همسایه ها عکس العمل ملالی را نفهمیدند. مردم قریه در باره وی به صحبت کردن آغاز کردند. چرا ملالی نمیخواهد این حالت را توقف دهد؟ ممکن او کار های بسیار بدی کرده باشد! ممکن شوهرش برای او پول گزافی بپردازد؟ همسایه ها تماس گرفتن با ملالی را توقف دادند. و اونهمرای طفلش بیشتر تجرید شدند. و سو استفاده دوامدار شد.....

### **راهبرد های بقا:**

**اجتناب:** بازمانده هر چیزی را که در توان دارد برای اجتناب از خشونت یا سو استفاده های مزید در رابطه خود ( همسری) انجام میدهد. بازمانده ممکن مطیع و کاملا فرمانبردار مرتکب شود.

**همانند سازی با مرتکب:** بازمانده احساس میکند که وی ممکن از خشونت زنده نماند و فرار هم نا ممکن است، او (زن) در هر حال کوشش خواهد کرد تا موافقت مرتکب را بحیث اخرین چانس برای بقای خود بگیرد. و حتی کوشش خواهد کرد تا خود را در جای مرتکب قرار بدهد، نظریات وی را اقتباس کند ( ببذیرد) مثل وی فکر و احساس کند.

**کرختی:** سر انجام همانند سازی انقدر قوی میشود که بازمانده از هیجانات و افکار خود بیگانه شده و افکار و سطوح نهایت بلند بی تفاوتی یا سهل انگاری نگت به زجرت های خود نشان میدهد.

هر فرد در جامعه برای کمک کردن به بازمانده چه کرده میتواند؟ کوشش کنید تا با وی (زن) شناخت بیشتر حاصل کنید ، از او اجتناب نکنید.

- از مصونیت فزیکوی وی اطمینان حاصل کنید، اگر ممکن بود.
- او را قضاوت نکنید
- قصه های ویرا با دیگران در جامعه نگویند
- مراقبت را به او نشان دهید، او را با چیز های خورد کمک نمایید
- به قصه وی گوش بدهید
- به وی نگویند چه باید بکند، بل او را در مورد گزینه های دریافت کمک معلومات دهید
- سر انجام کوشش نمایید نگرانی ها و دلواپسی های خود را برایش توضیح دهید
- اگر او میخواست، او را برای دریافت راه حل معاونت نمایید

### جلسه ۳.۳ – مواد درسی ۳.۳.۱ : فهمیدن نتایج و میکانیزم های سازشی

#### نتایج خشونت مبنی بر جنس با تمرکز بالای خشونت های جنسی و سو استفاده بالای اطفال<sup>13</sup>

- بسیاری اطفال ( مخصوصا خوردسالان) در مورد اینکه سو استفاده واقع شده است چیزی نخواهند گفت. و این اکثر از ترس مرتکب ریشه میبرد که اکثر مرتکب برایشان گفته است که سو استفاده نارمل است یا در صورتیکه آنها چیزی بگویند یا عکس العملی نشان بدهند چیز های بدی واقع خواهند شد. همچنان، بعضا اطفال نمیدانند که سو استفاده غلط است.
- بهرحال، بیشتر اطفال بعد از سو استفاده یا خشونت عکس العمل نشان خواهند داد، این عکس العمل های رفتاری ممکن نشاندهنده سو استفاده باشد. مگر زمانیکه موجودیت این شاخص ها قابل نگرانی باشند، اینها همیشه اینرا نمی رسانند که یک طفل مورد سو استفاده جنسی قرار گرفته است. خصوصا در جا های که از باعث منازعه متاثر شده اند. بسیاری اطفال ممکن عکس العمل های موقتی در مقابل فشار روانی نشان بدهند، که ممکن شباهت به عکس العمل های داشته باشد که در زیر شرح داده شده ، بنا بر ان یک ارزیابی دقیق طفل و تفصیل چگونگی رویداد ضروری میباشد.
- در مراحل اخیر انکشاف ، زمانیکه انها فهمیدند که چه واقع شده و جنسیت اصلی خود را انکشاف دادند، بسیاری اطفال عکس العمل ها و مشکلات روانی-اجتماعی خود را منحصیث پس زنی ( پس لگد) سو استفاده قبلی انکشاف خواهند داد.

#### عکس العمل های رفتاری معمول:

#### موارد ذیل بعضی از نتایج بسیار معمول خشونت های جنسی را نزد اطفال نشان میدهند:

#### رفتار های جنسی نامتناگ:

زمانیکه اطفال مورد تهاجم جنسی قرار بگیرند احساس اینکه چه راست یا غلط است نزد انها تحریف میگردد. چیزی که انها از قبل در مورد جسم ( تن) و فعالیت های جنسی اموخته اند باطل میگردد. زمانیکه یک طفل از طرف یکی از اعضای خانواده اش مورد تجاوز قرار میگیرد وی ( زن/ مرد) ممکن معتقد شوند که توجه افراد دیگر را با سکسی بودن جلب خواهند کرد. اگر اطفال احساسات جنسی را تجربه کرده باشند که بین اطفالیکه مورد تهاجم جنسی قرار گرفته اند معمول باشد، اینها بیشتر احتمالا کوشش به ایجاد دوباره ان عکس العمل ها خواهند کرد. ایشان ممکن از طریق ظاهر ساختن همان عمل ( اکتینگ آوت) با اطفال دیگر کوشش نمایند آنچه با ایشان واقع شده محسوس نمایند. در بعضی حالات ، دردسری که ایشان منحصیث نتیجه این رفتار ایجاد نموده اند ممکن طرز دید انها را مبنی بر کثیف یا بد بودن مورد تایید شان قرار دهد. رفتار های جنسی گرایانه تا یک اندازه معین بخشی از انکشاف نارمل طفل میباشد، بهر حال ،

<sup>13</sup> WHO (2003). Guidelines for medico-legal care for victims of sexual violence. p.75-92; <http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/924154628X.pdf>



زمانیکه با تکرر زیاد و یا قبل از سن موعود نکت به انکشاف بالخاصه و زمانیکه توام با اجبار ( طفل یک طفل دیگر را مجبور به دخیل ساختن در اعمال های جنسی ) یا زمانیکه مترافق با زجرت هیجانی باشد واقع میشوند میتواند نشاندهنده سو استفاده جنسی باشد .

### تر ساختن / کثیف ساختن:

بسیاری از اطفال جوان متعاقب خشونت های جنسی مثانه و یا امعای خویشرا ضایع مینمایند. این میتواند گب فرمایش والدین و تحقیر و خجالت شدن اطفال گردد.

تمام اطفال از زمانی تا زمانی که مریض تحت فشار یا مضطرب باشند خود را تر میسازند. اطفالیکه مورد تهاجم جنسی قرار گرفته باشند اکثرا هر شب یکبار یا بعضا بیشتر از یکبار خود را تر مینمایند. تر نمودن بستر میتواند با نتایج احساسات و یا کابوس های شبانه ارتباط داشته باشد. ترس شدید گب از دست دادن کنترل مثانه در نتیجه بیدار شدن طفل بعداز یکخواب ترسناک شده میتواند. تر ساختن بستر همچنان میتواند نتیجه احساس درماندگی باشد زمانیکه طفل احساس میکند قدرت و مالکیت بالای جسم خویشرا که توسط فرد توانمند تر دیگر استفاده میشد از دست میدهد واقع میشود.

### کابوس

تمام اطفال از زمانی تا زمانی دیگر رویا های بد مبینند اما اطفالیکه تهاجم جنسی را تجربه نموده باشند اکثرا خوابهای ترسناک( کابوس) را هر شب و بعضی اوقات بیشتر از یک بار در شب دارند. انها ممکن رویا های مکرر ترساننده را که در اکثر حالات میدانند چه واقع میشود مبینند. کابوس میتواند اطفال را از یک تاریکی تا رفتار های مشکل ساز به وحشتزده گی رهنمایی کند. رویا های ایشان احتمالا بازتاب دهنده ترس ها و حس عدم کنترل انها باشد . تقاضا از انها جهت بیان نمودن رویا های شان ممکن میتواند انها کمک کند تا در باره آنچه واقع شده است صحبت کنند.

### درد دوامدار (Persistent Pains)

نزد بسیاری اطفال درد ها و الام جسمی که منته فزیکي ندارند تاسس مینمایند. و این درد ها اکثرا به جنبه های مختلف تهاجم ( تجاوز) ارتباط دارد. بعضی اوقات اگر اطفال در وقت تهاجم درد را ترجمه نموده باشد عضویت انها این حافظه این درد را دوامدار نگه میدارد، بطور مثال، یک طفلی که بسته شده بوده بصورت دوامدار دستهایش سوزش دارد. طفل دیگر درد شدید ناحیه معده را به تعقیب دخول مهبل پیدا کرده است. یک پسر دیگر سردردی گنگ پیدا کرده است زیرا وی احساس میکند که نتوانسته مهاجم را از روی سرش دور کند. اطفال ممکن فکر کنند که چیزی در داخل بدن شان شکسته است. درد های مکرر هم راه دیگری است که اطفال بخاطر دریافت محبت اضافی را که در آن لحظه به ان ضرورت دارند بدست آورند. بعضی اوقات هیجانات خود را بشکل دریافت های فزیکي نزد اطفال ظاهر میسازند چون اطفال توانایی این را ندارند که انرا در کلمات قرار بدهند.

### چسپندگی Clinginess:

اطفالیکه قبلا مسقل بوده اند بعد از تهاجم جنسی اکثرا به والدین یا مراقبین خود بسیار چگندگی پیدا میکنند . این یکنوع ارتباط واقعی است که انها ضرورت دارند دوباره از جانب والدین یا مراقبین خود مطمئن شوند که انها دوست داشتنی و مصون هستند . اطفال کوشش میکنند تا احساس مصونیت و اعتماد را از طریق روابط نزدیک با کاهلان دوباره بسازند. ایشان کوشش میکنند که احساس تماس خوب را توسط در اغوش گرفتن و مهربانی مبرم دوباره پس بگیرند. در ماهیت اینها کوشش میکنند زخمهای خود را التیام ببخشند. تقاضا های ثابت فزیکي و شفاهی میتواند برای والدین مشکل باشد اما میتواند توسط شناسایی آنچه اطفال ضرورت دارند و روی ان محدودیت میگذارند که چه وقت و چگونه انها بدست ایند تعدیل شوند. صحبت نمودن در مورد ترس اطفال میتواند چگندگی انها را کاهش دهد.

### پرخاشگری Aggression:

تصور میشود پرخاشگری در اطفال به تعقیب تهاجم جنسی ارتباط به ترس و خشم انها داشته باشد. این میتواند یک ارتباط مستقیم که بیانگر: "من هرگز کاری نخواهم کرد که مورد اذیت و ازار قرار گیرم" خشم یک پاسخ نارمل بوده و ممکن بخشی از پروسه شفایابی در هر حادثه مخوف باشد. این ضرورت است تا خشم به یک طریق مصون و سازنده توام با محدودیت های جریحه دار ساختن خود یا دیگران اظهار شود. برای چنین کردن، خشم باید توسط اطفال و کاهلان

برسمیت شناخته شده و تصدیق گردد. یک طفل نیاز دارد تا بداند چگونه خشم خود را بطرز قابل قبول کنترل یا اظهار کند.

کاهلان میتوانند اطفال را در قسمت یادگیری مهارتهای کنترل و مدیریت خشم شان بدون پرخاشگری کمک نمایند. پرخاشگری اطفال گب مشکلات بیشتر میگردد چرا که پرخاشگری آنها را مانع میشود افراد دیگر تا ضروریات اطفال را بفهمند و ببینند. خشم از ترس و از نیاز برای محافظت مزید خود از اذیت و آزار منته میگیرد. این میتواند در پسرنیکه خود را بدلیل عدم مجادله با مهاجم ضعیف میدانند مشهود باشد. بعضی اوقات ایشان میتوانند خودشان را از طریق اذیت و آزار سایر اطفال و یا حیوانات بیشتر قدرتمند احساس کنند.

همچنان پرخاشگر بودن میتواند گب سرزنش اطفال نزد خودشان شده و به این ترتیب عزت نفس پایین خود شان را مستحکم تر سازند بخاطریکه ایشان رفیق و دوست ندارند و همیشه به تکلیف و زحمت میباشند.

### **سایر نتایج خشونت مبنی بر جنس نزد اطفال:**

نتایج خشونت مبنی جنس نزد اطفال میتواند حلقه وسیعی را احتوا کرده و مختلف باشد. سایر نتایج شامل از سرگیری رفتار های مراحل قبلی انکشاف یا توقف انکشاف مراحل کگی بعدی (مانند اطفالیکه آموزش تشناب رفتن را فرا گرفته اند ممکن دو باره خود را تر کنند) گوشه گیری از خانواده و یا دوستان، مشکلات تمرکز در مکتب، فقدان علاقه در فعالیت های روزانه، ترس شدید از اجانب، و رفتار های خطرناک، و تغییر در باور ها و ارزش ها(مخصوصا در میان نو جوانان).

تأثیرات ثانوی مانند انزوای اجتماعی و استگماتیزیشن، ناکام ماندن در مکتب، و نداشتن فرصت های شغلی و ازدواج، میتواند اسبب اولی خشونت مبنی بر جنس را معلق تر کرده و انکشاف آنها را در طولانی مدت به تحلیل ببرد.

اگر این وضعیت مورد رسیدگی قرار نگیرد و یا برای مدت طولانی ادامه پیدا کرد، این حالت انکشاف هیجانی، اجتماعی و شناختی طفل را به خطر مواجه ساخته و گب تخریب آن میگردد

### **میکانیزم های سازشی اطفال ( مواد درسی ۲.۲.۲) را نیز ببینید)**

همانند کاهلان فکتور های مختلف بالای سازش، مقومت و شفایابی اطفال تاثیر دارند.

### **ظرفیت های انفرادی اطفال:**

بصورت عموم اطفال تعداد وسیعی از منابع را برای تطابق و تغییر تجارب بعد از حالات مشکل و پر فشار در اختیار دارند، در حقیقت اطفال بصورت عموم مقاومت عظیم نشان داده و ظرفیت پس جستن را دارند

سه جوانب بهبودی بالای قابلیت اطفال غرض تطابق و سازش تاثیر دارند<sup>14</sup>:

- دانش و مهارت: شامل مهارتهای زندگی و حرفوی میگردد، استفاده از میکانیزم های سازشی بالخاصه و قابلیت برای پروسس نمودن معلومات به ارتباط دسترسی به منابع
- بهبودی هیجانی: به احساس اسپاش خاطر، اعتماد، اعتماد به نفس و امیدواری برای آینده فرد نگت داده میشود. بهبودی معنوی تمام این فکتور ها را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد، این ممکن راهی برای حس ساختن یک نظم در جهان وی باشد و یک معنی برای تجارب وی فراهم کند.
- بهبودی اجتماعی: عبارت از قابلیت برای شکل دادن و تمدید روابط مثبت با مراقبت دهندگان، همتا ها و کاهلان مورد پسند که کارکرد های سالم را تشویق میکنند باشد. این قابلیت به انهایکه نقش بالخاصه اجتماعی و شناختی از خود در جامعه دارند نیز نسبت داده میشود

### **حمایت فامیلی و اجتماعی:**

اطفال بخاطر حس حراست و مقابله با تاثیرات خشونت های جنسی بیشتر از کاهلان به حمایتهای والدین، همشیره ها، خانواده های توسعه یافته و دوستان خود ضرورت دارند. وابستگی به مراقبت دهندگان با ثبات و حمایتی دیوار بنیادی محکمی برای انکشاف سالم بشمول انکشاف میکانیزم های سازشی آنها است. یک محیط مصوون خانوادگی – که هیچ یک از اعضای خانواده در جرم سو استفاده دست نداشته باشد- طفل- بازمانده را کمک خواهد کرد با افکار و هیجانات خود سرگرمانه مقابله نماید و از خشونت شفایاب گردد

<sup>14</sup> UNICEF, Psychosocial support of children in emergencies, field version 2007. p. 9

### **جامعه، فرهنگ و مذهب:**

فکتور های مربوط به جامعه، فرهنگ و مذهب نیز بالای مقابله، مقاومت و شفایابی اطفال تاثیر خواهد داشت، ارزش ها و معیارات، نگرش ها ممکن طفل را در مقابل اسبب های بیشتر محافظت نموده و آنها در شفایابی شان کمک نماید. مذهب و تشریفات عنعنوی مانند تشریفات و ایین های شفا دادن و عقیف کردن نیز میتواند شفایابی را ارتقا ببخشد.

این بیار مهم است تا باور های محلی را در مورد نتایج جسمانی و اخلاقی خشونت علیه اطفال بشمول عکس العمل های بالخاصه فرهنگی در ارتباط به کمک با اطفال را بدانیم بطور مثال: ایا قربانیان طفل باور دارند که در اخیر آنها هم جنس گرایان اطفال ( بچه باز) خواهند شد؟ توقع اطفال از عکس العمل با خشونت چگونه است؟ و اگر آنها با شیوه متفاوت عکس العمل نشان دادند باز چه؟ درمان ها و راه های محلی که مردم جهت بر گردان تاثیرات خشونت علیه اطفال به ان باور دارند چه استند؟

### **چند مثالهای محدود:**

- اطفال ممکن جهت مقابله با تاثیرات خشونت های جنسی بشکل انفرادی یا گروهی به بازی یا رسامی و غیره بپردازند( ظرفیت های انفرادی)
- تعامل با والدین یا سایر مراقبین ممکن به اطفال اطمینان مجدد و مصونیت را پیشکش نماید که ممکن آنها را در مقابله با تاثیرات خشونت های جنسی کمک نماید. ( حمایت های فامیلی و اجتماعی)
- فعالیت های جامعه ( مکتب، ورزش ، سرگرمی) میتواند یک اجماعی را فراهم کند تا طفل هیجانانگ خود را برای دریافت مصونیت و باز پس گیری اعتماد به نفس بعد از خشونت جنسی اظهار بدارد ( جامعه، فرهنگ و مذهب)
- تطهیر و عقیف سازی توسط تشریفات عنعنوی ممکن اطفال و خانواده های آنها را برای آغاز پروسه شفایابی و/یا قریب شدن بهم بعد از خشونت کمک نماید( جامعه، فرهنگ و مذهب)

به مواد درسی ۳.۳.۲ نیز رجوع نمایید

### **روش های ممکن برای حمایت اطفال<sup>15</sup>**

#### **پیشنهاد مصونیت:**

- a. طفل را محافظت نمایید. موقعیت های را که برای اطفال خطرناک اند محدود بسازید. با مراقبین اطفال جهت کاهش خطر اینکه طفل به خشونت های مزید مواجه شود کار کنید، برای اطفال معلومات دقیق و اطمینان مجدد در باره مصونیت وی را بطریقی که مرتبط به سن وی باشد فراهم کنید
- b. در صورتیکه خطر و یا ترس مربوط به وقوع مجدد سو استفاده نزد طفل ( دختر /پسر) موجود باشد یک برنامه حفاظتی همراهی طفل بسازید، جاهای را که طفل از انجا هراس دارد یا ممکن به انجا ها برود با اعضای خانواده ، دوستان و یا همسایه ها شناسایی کنید . اگر طفل تقاضا دارد نمبر های حوزه های پولیس محلی را به انها بدهید. تاکید کنید که اطفال ( دختر / پسر) میتوانند به کسانی که انها را نا خواسته تماس میکنند نه بگویند
- c. طفل را از زحرت و پریشانی های مزید حفاظت نمایید، از کوتاه ساختن یا قطع فعالیت هایکه اطفال را ناخوش میسازد یا انها را فرصت میدهد که از بعضی فعالیت ها خارج شوند دریغ نورزید، اطمینان حاصل کنید کسی که طفل را میشناسد بصورت منفرد ملاقات کنید تا دلایل انرا بدانید . تا وقتیکه ضرور نباشد از طفل سوالات شخصی و حساس پرسان نکنید ، و اگر ضرور بود از فردی که طرف اعتماد طفل باشد بصورت شخصی بپرسید
- d. یک طرح نمونوی روزانه ، قابل پیش بینی و سازگار برای طفل بسازید و مطمین شوید که طفل طرح را میفهمد: ازین طریق شما نشا میدهید که مراقبین طفل در کنترل شما میباشد
- e. اطفال را در انتخاب فعالیت های روزانه مطابق سن و سطح انکشاف شان شانس بدهید تا به نحوی احساس کنترل بالای فعالیت های روزانه داشته باشند، درست مانند کاهلان اطفال بازمانده خشونت نیز وضعیت های را تجربه نموده اند که ضمن ان کاملا در کنترل خود نبوده اند. کنترل انها را مطابق سن

<sup>15</sup> Partly drawn from: Macksoud M. (1993) Helping children cope with the stresses of war. UNICEF, New York. V. Patel (2003). Where there is no psychiatrist. Gaskell, London. p. 170 – 175.

و سطح انکشاف شان دوباره برگذانی که میتواند این احساس را به آنها بدهد که خود را دوباره مصون و مطمئن احساس کنند.

f. آنها را اطمینان مجدد دهید که با مراقبین خود متصل باشند، اگر شما جای میروید از قبل با طفل انرا در بگذارید. کوشش کنید اطفال را همیشه با کسانی بگذارید که که وی ( دختر/پسر) خوب میشناسند.

### پیشکش نمودن امکانات برای اظهار نگرانی ها، احساسات و افکار :

- a) برای اطفال در یک محیط مصون فرصت بدهید تا نگرانی ها، احساسات و افکارش را اظهار بدارد، با اطفال در یک مکان آرام صحبت نمایید، اعتماد سازی کنید، به اطفال اجازه بدهید تا در مورد آنچه در ذهن شان میگذرد از طریق صحبت نمودن، رسامی یا بازی ( سرگرمی) احساسات خود را بیان نمایند، به اطفال شانس دهید تا مورد کابوس ها و عبور های ذهنی ( فلش بک) های خویش صحبت نمایند، برای اطفال خورد تر استفاده از گدی گک ها و عروسک ها میتواند آنها را در اظهار نگرانی هایشان بطریق مصوونی کمک نمایند
- b) اطفال را برای صحبت نمودن در مورد اینکه بالای شان چه واقع شده فشار ندهید، بهر حال، اگر شما بطریق قابل اعتمادی با طفل ارتباط پیشرونده دارید بگذارید بدانند که این درست است که آنها هر چه را که میخواهند برای شما بگویند اما شما آنها را قضاوت نخواهید کرد، و همچنان تا وقتیکه خود شان به گفتن ان با دیگران موافقت ننموده اند شما ان معلومات ها را محرمانه نگهداری خواهید کرد
- c) کوشش کنید اطفال را در قسمت یادگیری مهارتهای مقابله با مشکلات شان کمک کنید، انها را در شناسایی نگرانی های کلیدی و کاوش راه های مثبت جهت مقابله با این معضلات حمایت نمایید.
- d) اطفال را در قسمت دخیل ساختن دوباره شان به فعالیت های روز مره و ارتباطات اجتماعی بخاطر برحالی اعتماد شان کمک کنید، کمک کنید تا روابط شان با دیگران دوباره بر قرار گردد، احساس مصونیت شان خصوصا نزد اطفال بزرگتر تامین شود تا حس هدفمندی و امید در زندگی شان دوباره بر قرار گردد.

### پیشکش نمودن حمایت:

- a) کمک نمایید اطفال در مورد خود ( دختر/پسر) مثبت فکر نمایند. به طفل پیام های اطمینانیه مجدد و واضح بدهید: این اشتباه شما نبوده است، شما بسیار شجاع هستید، این درست است که احساس ترس کنید، این خوب است که شما در مورد ان صحبت نمودید، اکنون ما و شما اطمینان حاصل میکنیم/ تمام تلاش خود را بخرج میدهیم تا بار دیگر سو استفاده تکرار نگردد، اگر سو استفاده مستقیما توسط یکی از اعضای خانواده تحمل شده بود ما به ان فرد حمایت پیشنهاد میکنیم و اگر قضیه چنین بود در مورد احساسات طفل همیشه در مورد افشای وضعیت با احتیاط باشید.
- b) اگر یک طفل رفتار های نامتناسب نشان داد، خونسر دانه کوشش نمایید تا به اطفال توضیح نمایید چرا این حالت ممکن رخ داده و ما برای توقف ان چه کرده میتوانیم. لسانی را استفاده کنید که به سطح انکشاف طفل تطابق بتواند. بطور مثال: ( بعد از تر نمودن بستر) این میتواند برای هر کس واقع شود، بیا که شما را خشک و دوباره به بستر بر گردانیم، ایا چیزی انجا بود که شما را از رده و اشفته میسازد؟
- c) با طفل عواطف گرم نشان دهید اما اطمینان حاصل کنید که طفل با ان احساس راحتی کند.

### بعضی نکنید ها:

- ◀ بالای اطفال فشار وارد نکنید تادر باره حادثه یا حالت خشونت یا درباره خواب های وحشتناک ، عبور خاطرات یا احساسات برای شما قصه کند.
- ◀ اطفال را بخاطر رویه بدشان جزا ندهید (مانند تر نمودن جای خواب ، تمایلات جنسی و رفتار پر خاشگرا نه و غیره).
- ◀ به اطفال چیزیکه درست نباشد نگوید؛
- ◀ اطفال را نه لمس کنید و نه در آغوش بگیرید اگر آنها نمی خواهند، تماس فیزیکی و نزدیک شدن برای اطفال قربانی شده اکثرا با پریشانی ، درد ، ترس و ترک همراه می باشد؛
- ◀ اطفال را در باره گفتن حادثه به اعضای فامیل ، همشیره ها و غیره نا آرام نکنید؛
- ◀ بازماندگان طفل نیاز دارند تا توانایی اعتماد به کسانی را که در دور بر شان قرار دارند داشته باشند و چیزی را که درست نباشد به آنها نگوئیم اگرچه ان چیز انها در کوتاه مدت احساس بهتری به انها بدهند ، اما توانایی انها را برای اعتماد دیگران صدمه میزند.