نکات ایمنی برای جلوگیری از خشونت در خانواده

انواع و گونه های مختلفی از آزار و بدرفتاری وجود دارد.

آزار می تواند آزار بدنی باشد مانند وقتی که کسی به بدن شما صدمه می رساند. همچنین آزار می تواند به صورت آزار لفظی یا روحی اتفاق بیافتد. تهدید ها و صحبت های بی رحمانه از انواع دیگر آزار شمرده می شوند.

هیچ فردي، حتي يكي از اعضاي خانواده حق ندارد شما را آزار داده و يا با شما با خشونت رفتار كند.

واقعياتي در مورد رفتار خشن يا آزار كودكان كه بايد بدانيد:

- بیشترین رقم کودک آزاری توسط اعضای خانواده انجام می گیرد.
- کودکان از اینکه کسی در خانواده آنها مورد آزار قرار بگیرد رنج می برند.

كودكاني كه شاهد خشونت يا آزار هستند، وضعيت خوبي در مدرسه ندارند.

كودكاني كه شاهد خشونت يا آزار هستند، بيشتر ممكن است افسرده و نگران باشند.

علائم زیر را در نظر داشته باشید. این علائم می توانند نشانه های وقوع کودک آزاری باشند:

بعضی وقتها کودکانی که مورد آزار قرار گرفته اند:

- بر روی بدن خود نشانه های کوفتگی و سیاه شدگی هایی دارند که قابل توضیح نیست.
- برای خوابیدن دچار اشکال هستند.
- در دهان و اعضای جنسی خود دردهایی دارند یا خون مردگی و تورم های در این قسمتهای بدن آنها دیده می شود که کسی نمی تواند آنها را توجیه کند.

كودكاني كه مورد آزار قرار گرفته اند، همچنين ممكن است:

- بدون دلیل احساس ترس، افسردگي كنند و خود را از ديگران كنار بكشند.
- با ديگران بد رفتاري كنند و يا آنها را آزار دهند.
- رفتاري هاي جنسي بزرگسالان را كپي كنند.

علاقه ای به مدرسه یا چیزهای دیگری که در گذشته مورد علاقه آنها بودند نشان ندهند.

اگر مشکوک هستید که کودک آزاری به وقوع پیوسته است چه باید کرد:

- به کودکان خود آموزش دهید که هر چیز بدی را که برای آنها اتفاق می افتد با شما در میان بگذارند.
- هر چه سریع تر با کسی مشورت کنید.
- برای مشاوره و گرفتن کمک می توانید با شماره های که در پشت این صفحه وجود دارد تماس بگیرید.

©2003 First 5 California

Domes Viol Tips Farsi C282-10/03

FIRST 5 CALIFORNIA

نکات مفید برای جلوگیری از خشونت در خانواده

شما قادر هستید که خانه امنی داشته باشید.

از خانواده خود در برابر آزار و بدرفتاری محافظت کنید.

اگر آزار و بدرفتاری در خانه شما اتفاق می افتد، آن را مانند یک راز در سینه خود نگه ندارید. با کسی درباره آن صحبت کنید. از کسی کمک بگیرید.

اگر در محل و موقعیت نا امنی هستید، از خود و فرزندان خود محافظت کنید.

- با کسی که مورد اعتماد شما است صحبت کنید. برای ترک محل نا امن طلب کمک کنید.
- محل امنی پیدا کنید که بتوانید با فرزندانتان در آنجا بمانید.
- اگر می ترسید، هم اکنون با پلیس تماس بگیرید.
- شماره تلفن های اضطراری را نزدیک تلفن خود نگهدارید.

راههای زندگی بدون آزار و خشونت:

- با فرزندان خود حرف بزنید و با آنها رفتاری محترمانه داشته باشید.
- با همسایگان خود آشنا شوید.

برای وقتی که لازم باشد با عجله محل اقامت خود را ترک کنید نقشه ای طرح کنید. وسایل زیر را کنار بگذارید:

- لباس برای خود و فرزندانتان.
- مقداری پول.
- کارت شناسایی (ID) و مدارک مهم دیگر.

اگر شما در معرض خطر هستید یا آزار دیده اید:

- به محل امنی بروید، این محل امن می تواند خانه یک دوست یا یک فروشگاه در نزدیکی شما باشد.
- به ۹۱۱ تلفن بزنید یا از شخصی در آن نزدیکی تقاضا کنید این کار را بکند.
- در صورت نیاز کمک های پزشکی بگیرید.
- اگر نیاز به جایی برای اقامت دارید با یک خانه امن (shelter) تماس بگیرید.

اگر در زندگی‌تان با آزار و بدرفتاری مواجه هستید، درخواست کمک کنید. طلب کمک کردن امری کاملاً صحیح است

از پلیس درباره برنامه های کشیک جرم (Crime-Watch) سؤال کنید.

اگر به کمک احتیاج دارید، با مراکز زیر تماس بگیرید:

ToIl-free Child Abuse Hotline (تلفن رایگان کودک آزاری)
1-800-422-4453 (صدا)
1-800-222-4453 (TTY, تلفن با ماشین تایپ، برای افراد کرو لال)

Toll-free National Domestic Violence Hotline
(تلفن رایگان دفتر ملی خشونت در خانواده)
1-800-799-7233 (صدا)
1-800-787-3224 (TTY, تلفن با ماشین تایپ، برای افراد کرو لال)

National Crime Prevention Council (انجمن ملی جلوگیری از جرایم)
www.ncpc.org