



# در باره خوبشوند بودن از درون زندان

فرزندپروری، حقوق کودک و حمایت از او به  
هنگام محرومیت از آزادی

## شما از آزادی خود محرومید - اما هنوز عضوی از خانواده خود هستید

وقتی والدین، خواهر یا برادر یا یکی دیگر از اعضای خانواده در زندان یا بازداشتگاه هستند، احساسات و سوالات زیادی می‌تواند در کودکان ایجاد شود. جدا شدن از یک بزرگسال نزدیک می‌تواند به معنای نگرانی، ترس، سردرگمی و غم باشد. مهم است که کودک به حمایت و منابع مناسب برای مدیریت سالم اوضاع دسترسی داشته باشد. در Bufff، ما به کودکان و نوجوانانی که یکی از اعضای خانواده‌شان از آزادی محروم شده است، خدمات حمایتی ارائه می‌دهیم.

ما وقتی یکی از بستگان نزدیک از آزادی محروم می‌شود، از کل خانواده حمایت می‌کنیم. به همین دلیل است که ما هم با کودک، هم با مادر یا پدری که سرپرستی کودک را به عهده دارد و نیز با عضو خانواده که از آزادی محروم شده است، ملاقات می‌کنیم، اما همیشه از دیدگاه کودکان شروع می‌کنیم.

## کودکان چگونه تحت تأثیر قرار می‌گیرند

کودکان متوجه می‌شوند که چیزی اشتباه است، حتی اگر کسی چیزی نگوید. بسیاری از کودکان سوالاتی دارند مانند: چه کار کرده‌ای؟ آیا تقصیر من است؟ کی به خانه می‌آیی؟ برخی دیگر اصلاً جرات پرسیدن ندارند. برخی احساسات خود را به وضوح نشان می‌دهند، در حالی که برخی دیگر ساکت می‌شوند.

مهم است بدانید که واکنش‌های کودکان می‌تواند بسیار متفاوت باشد - و با گذشت زمان تغییر کند. برخی غمگین می‌شوند، برخی دیگر عصبانی. برخی دل‌درد می‌گیرند، بد می‌خوابند یا در مدرسه عملکرد بدتری دارند.

شما می‌توانید تغییر ایجاد کنید. نشان دادن نگرانی، مسئولیت‌پذیری و صحبت کردن - حتی اگر دشوار باشد - می‌تواند برای کودک آرامش دهنده باشد.

## حتی از درون زندان هم می‌توان مادر یا پدر خوبی بود

فقط به این دلیل که از آزادی خود محروم شده‌اید، به این معنی نیست که به عنوان مادر یا پدر از اجرای وظایف خود ناتوان هستید. هنوز کارهای زیادی می‌توانید برای آرامش بخشیدن، نشان دادن توجه و دلسوزی انجام دهید - حتی اگر نتوانید از نظر فیزیکی آنجا باشید. در اینجا چند پیشنهاد مشخص داریم:

- **نوشتن نامه یا کارت پستال**  
حتی نامه‌های کوتاه می‌توانند ارزش زیادی داشته باشند. می‌توانید در مورد چیزهای روزمره و خاطراتی که با هم دارید بنویسید، یا فقط بگویید که به کودک فکر می‌کنید.
- **فرستادن نقاشی یا کار دستی‌های کوچک**  
چیزی که خودتان ساخته‌اید می‌تواند احساس ارزش بیشتری ایجاد کند.
- **پرسش در نامه‌ها**  
برای نمونه «مدرسه چطور پیش می‌رود؟»، «چیزی هست که بخوای از من بپرسی؟» این نشان می‌دهد که شما علاقه‌مند هستید.
- **ایجاد یک رویه**  
مثلاً «هر یکشنبه برایت نامه می‌نویسم»، تا کودک چیزی برای انتظار داشته باشد.

## مسئولیت بپذیرید

- آنچه اتفاق افتاده را با کلام بیان کنید  
به گونه‌ای بیان کنید که کودک بتواند درک کند. لازم نیست به همه جزئیات بپردازید، اما می‌توانید بگویید:  
*«من کاری را انجام دادم که اجازه انجامش را نداشتم و به همین دلیل الان اینجا هستم.  
این مسئولیت من بود، نه تو.»*
- به کودک بگویید که تقصیر او نیست  
بسیاری از کودکان این را باور می‌کنند، حتی اگر کسی آن را با صدای بلند نگوید.
- اگر احساس می‌کنید درست است، عذرخواهی کنید  
این می‌تواند به کودک کمک کند تا از احساس گناه یا خشم رها شود.
- به احساسات کودک احترام بگذارید  
حتی اگر کودک عصبانی، ساکت یا مردد باشد که تماس بگیرد.

«پدرم در زندان است،  
اما می‌گوید آنجا کار می‌کند،  
اما من می‌دانم که این درست نیست. واقعا حیف  
است که جرات نمی‌کند حقیقت را بگوید. چه کسی  
را گول می‌زند؟ مرا که نه.»  
- دختر، 11 ساله

## ایجاد امنیت

- برای فرزندان توصیف کنید که وضعیتان در زندان یا بازداشتگاه چگونه است  
کودکان اغلب از شما می‌پرسند که در چه وضعی هستید: کجا زندگی می‌کنید، در طول روز چه کار می‌کنید و چه احساسی دارید. با شرح وضعیت خود برای آنها به روشی ساده و آرام، می‌توانید اضطراب فرزندان را کاهش داده و امنیت ایجاد کنید. کافی است که درباره چند نکته از برنامه روزانه‌تان، اینکه آیا اجازه بیرون رفتن دارید، چه می‌خورید یا کسی را برای هم صحبتی دارید بگویید.
- آنچه می‌گویید را روشن و صادقانه بگویید  
کودکان اغلب متوجه می‌شوند که چیزی درست نیست.
- به وعده‌های خود عمل کنید  
این می‌تواند به کودک کمک کند تا از احساس گناه یا خشم رها شود.
- سعی کنید با وجود فاصله‌های که میان شماست، یک بزرگسال ایمن باشید  
این می‌تواند شامل نشان دادن صبر، آرامش و توجه باشد، حتی زمانی که خودتان دوران سختی را می‌گذرانید.
- مسئولیت خودتان را بپذیرید  
با شرکت در گفت و گوها، برنامه‌های درمانی یا آموزشی [در زندان]، به کودک نشان می‌دهید که می‌خواهید تغییر کنید.
- به اعلام کودک حساس باشید  
اگر کودک در حال حاضر نمی‌خواهد با شما تماس بگیرد، نشان دهید که به خواسته او احترام می‌گذارید - اما با این حال اینجا هستید. برای مثال، می‌توانید بنویسید:

«من درک می‌کنم که تو الان نمی‌خواهی چیزی برایم بنویسی.  
با این حال من به تو فکر می‌کنم. هر زمان که  
خواستی می‌توانی با من تماس بگیری.»

## در ارتباط بودن - مناسب با شرایط کودک

دور بودن از فرزند می‌تواند دشوار باشد. ممکن است از خود بپرسید که کودک در چه حالی است، آیا او خواهان تماس است و چگونه می‌توانید از راه دور مادر یا پدر او باشید.

کودکان حق دارند با والدین خود تماس داشته باشند - اگر برایشان خوب باشد. این می‌تواند شامل نامه، مکالمه تلفنی، ویدئو یا دیدار باشد. برای بسیاری از کودکان، این به آنها آرامش می‌دهد که بدانند شما کجا هستید و هنوز آنجا هستید. اما همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که تماس باید متناسب با شرایط کودک باشد، نه به عنوان چیزی که کودک موظف به برقرار کردن آن است.

آنچه اغلب برای کودک بیشترین اهمیت را دارد این است که شما با او تماس بگیرید - به طور منظم و دقیق. لازم نیست سخنان دشوار و دور از فهم بگویید. یک نامه کوتاه، یک سلام، یک نقاشی - چیزهای کوچکی مانند اینها می‌توانند معانی زیادی داشته باشند، به خصوص اگر به طور مداوم انجام گیرد.

گاهی اوقات کودک در حال حاضر آماده برقراری ارتباط نیست. پذیرش آن می‌تواند دشوار باشد - اما نشان دادن احترام و صبر نیز مهم است. احساسات کودک می‌تواند با گذشت زمان تغییر کند.

اینکه شما نشان دهید که به او اهمیت می‌دهید، مسئولیت می‌پذیرید و به گونه‌ای در کنارش هستید که به او احساس آرامش می‌دهد - یعنی حضور مادر یا پدر، حتی از درون زندان.



## حقوق کودک - و مسئولیت شما

در شرایط شما کودکان هیچ تعهدی ندارند - اما حقوقی دارند. بر پایه کنوانسیون حقوق کودک (که قانون سوئد است)، کودکان حق دارند:

- اطلاعات روشن و صادقانه دریافت کنند - به گونه ای که بتوانند درک کنند.
  - بتوانند احساسات خود را ابراز کرده و شنیده شوند.
  - از بزرگسالان و اولیای امور حمایت دریافت کنند.
  - اگر برایشان خوب است، با مادر و پدر خود تماس داشته باشند.
- اما اینها حق کودک است، نه شما. اگر کودک نمی‌خواهد با او تماس گرفته شود، باید به این حق احترام گذاشته شود.

## تصورات غلطی که کودکان دارند

بسیاری از کودکان به چیزهایی اعتقاد دارند که درست نیستند. در اینجا چند تصور غلط رایج را می‌آوریم:

- «تقصیر من است که پدر/مادر در زندان است.»  
حقیقت: هرگز تقصیر کودک نیست. بزرگسالان مسئول اعمال خودند.
- «اگر کسی در خانواده من کار احمقانه‌ای انجام داد، من هم مثل او می‌شوم.»  
حقیقت: خیر. کودکان افراد مستقلی هستند - آنها می‌توانند مسیر خود را انتخاب کنند.
- «من باید با مادر یا پدرم دیدار کنم، حتی اگر نخواهم.»  
حقیقت: این هرگز یک الزام نیست - فقط یک فرصت است.

صحبت کردن صریح در مورد این سوءتفاهم‌ها می‌تواند شرم، گناه و تنهایی را کاهش دهد. وقتی شما به عنوان مادر یا پدر یا سرپرست مدام به کودک یادآوری می‌کنید که او مسئول آنچه افتاده نیست، به او کمک می‌کنید تا بار عاطفی خود را رها کند و در احساسات و انتخاب‌های خود احساس آرامش بیشتری داشته باشد.

## چگونه با فرزندمان صحبت کنیم

گفتن حقیقت - بدون پرداختن به تمام جزئیات - اعتماد ایجاد می‌کند. می‌توانید بگویید:

«الان احساس بهتری نسبت به قبل دارم و سعی می‌کنم مسئولیت  
آنچه اتفاق افتاده را بپذیرم.»

«متأسفم که خانه نیستم - اما  
هر روز به تو فکر می‌کنم.»

نیازی نیست که همه پاسخ‌ها را داشته باشید. مهمترین چیز این است که کودک احساس کند که شما صادق هستید، به او اهمیت می‌دهید و اشکالی ندارد که احساس متفاوتی داشته باشد.



## آنچه کودکان در یک موقعیت دشوار نیاز دارند

کودکان نیاز دارند:

- بدانند کجا هستید، چه احساسی دارید - اینکه زنده هستید و به آنها فکر می‌کنید.
- بتوانند پرسشهای خود را مطرح کنند- و پاسخی دریافت کنند که می‌فهمند.
- بتوانند تمام احساسات خود را نشان دهند - خشم، اشتیاق، عشق، نگرانی.
- احساس کنند که بزرگسالان اطرافشان همکاری می‌کنند.
- زندگی روزمره‌ای داشته باشند که کار می‌کند - مدرسه، غذا، کارهای روزانه، آرامش.

درک و جرات بیان احساسات یکی از دشوارترین کارهایی است که ما انسان‌ها - حتی به عنوان بزرگسال می‌توانیم انجام دهیم. احساساتی مانند خشم، گناه یا شرم می‌توانند تحمل آن را بسیار سنگین کنند. بنابراین، برای شما به عنوان مادر یا پدر یا سرپرست می‌تواند مفید باشد که خودتان موضوع را به روشی ساده و غیر نمایشی مطرح کنید، به عنوان مثال:

*«بسیار عادی است که کودکان از والدین خود عصبانی شوند اگر آنان کاری انجام داده باشند که به معنای رفتن به زندان باشد. این اصلاً عجیب نیست. آیا این وضعیت برای تو آشنا نیست؟»*

*«بعضی از کودکان ممکن است احساس کنند که داشتن مادر یا پدری در زندان شرم‌آور است. آیا برای تو هم همینطور است اشکالی ندارد که اینطور احساس کنی - و تو تنها نیستی.»*

با شروع گفتگو، به کودک نشان می‌دهید که همه احساسات مجاز هستند - و گفت و گو درباره آنها خطرناک نیست. کودکان هم باید امید داشته باشند.

به آنها بگویید که اگرچه زندگی اکنون سخت است، اما همیشه اینطور نخواهد بود. کودکان همچنین باید بدانند که اشکالی ندارد گاهی اوقات شاد باشند. این بی وفایی به شما به عنوان مادر یا پدر نیست - و آنها باید این را به وضوح بشنوند.



## درباره Buff

وقتی از آزادی خود محروم می‌شوید، فقط شما نیستید که تحت تأثیر قرار می‌گیرید - بلکه تمام خانواده‌تان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. زندگی روزمره تغییر می‌کند، روابط در معرض آزمایش قرار می‌گیرند و هم کودکان و هم بزرگسالان می‌توانند احساس نگرانی، اشتیاق، خشم، غم یا گناه کنند. احساس ناتوانی یا عدم اطمینان از چگونگی حضور در کنار عزیزانتان - به ویژه برای فرزندان - امری عادی است.

Buff یک سازمان حقوق کودکان است که از کودکان، جوانان و خانواده‌هایشان در زمانی که یکی از اعضای خانواده از آزادی خود محروم می‌شود، حمایت می‌کند. این فرد می‌تواند مادر یا پدر، خواهر یا برادر یا یکی دیگر از بزرگسالان مهم باشد که در بازداشت یا زندان است یا به مجازات تعلیقی محکوم شده است. ما می‌دانیم که پذیرش این واقعیت که وقتی یک فرد مهم ناگهان دیگر نیست، چقدر می‌تواند برای کودکان دشوار باشد - و اینکه آنها تا چه حد به حمایت، اطلاعات و احساس ایمنی نیاز دارند.

اما ما همچنین می‌دانیم که شما که از آزادی خود محروم هستید، اغلب احساسات قوی و تمایل به ماندن در زندگی فرزندان را با وجود فاصله‌ای که میان شما افتاده، در خود دارید. این همیشه آسان نیست، اما شما هنوز مهم هستید. حتی از درون زندان هم می‌توان مادر یا پدر خوبی بود.

Buff در این میان اینجاست تا همه چیز را آسان‌تر کند. ما با تمام خانواده - کودک، سرپرست او و گاهی اوقات حتی شما که از آزادی خود محروم هستید درباره مسایل مربوط به کودک - دیدار می‌کنیم. کار ما دور محور مسائل مربوط به کودک است و ما همیشه کار خود را بر پایه خیر و صلاح کودک بنا می‌کنیم. Buff برای تقویت حق کودک برای آرامش، درک شدن و کودک بودن تلاش می‌کند.

# آنچه Bufff می‌تواند برای خانواده شما انجام دهد

ما هم حمایت عملی و هم حمایت عاطفی ارائه می‌دهیم. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- **مکالمه‌های حمایتی** - برای کودکان، جوانان و بزرگسالان، چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی. مکالمه‌های Bufff بر پایه حمایت انسانی ارائه می‌شود. ما هیچ گونه درمان یا تریابی انجام نمی‌دهیم، مکالمات مستند نیستند و کاملاً طبق شرایط شما هستند. شما تصمیم می‌گیرید که مکالمه در مورد چه چیزی باشد و چه چیزی یا چقدر می‌خواهید بگویید.
- **مکان‌های امن ملاقات** - جایی که کودکان و نوجوانان می‌توانند با دیگران که در موقعیت مشابه ملاقات کنند.
- **گروه‌های کودکان و نوجوانان** - جایی که کودکان و نوجوانان می‌توانند با دیگران در موقعیت مشابه ملاقات کنند.
- **اردوها و فعالیت‌های خانوادگی** - برای ساختن روابط، ایجاد فرصت و شادی بخشی.
- **اطلاعات و راهنمایی** - برای ساختن روابط، ایجاد فرصت و شادی بخشی.
- **حمایت از بستگان** - برای ساختن روابط، ایجاد فرصت و شادی بخشی.
- **پشتیبانی در تماس با سایر فعالان** - برای مثال، مدرسه، اداره خدمات اجتماعی یا مراقبت‌های خارج از زندان، در صورت تمایل از جانب شما.
- **پشتیبانی از طریق تلفن، ایمیل یا چت ناشناس** - شما تصمیم می‌گیرید که چه چیزی را می‌خواهید به اشتراک بگذارید.

## آنچه Bufff نمی‌تواند انجام دهد

برای اینکه شما و خانواده‌تان احساس امنیت کنید، مهم است بدانید که ما چه کاری انجام نمی‌دهیم:

- ما در فرآیندهای قانونی شرکت نمی‌کنیم
- ما درباره سرپرستی، معاشرت و الدین با کودک یا محل اقامت کودکان تصمیم نمی‌گیریم
- ما گناهکار یا بی‌گناه بودن را قضاوت نمی‌کنیم
- ما به پرونده‌های مهاجرتی رسیدگی نمی‌کنیم
- ما هیچ مدرکی را که بتوان در زمینه‌های قانونی استفاده کرد، نگهداری نمی‌کنیم
- ما کمک مالی یا مشاوره حقوقی ارائه نمی‌دهیم
- ما به اطلاعات محرمانه از سوی مقامات رسمی دسترسی نداریم

Bufff ملزم به حفظ اسرار است. آنچه با ما به اشتراک گذاشته می‌شود، نزد ما می‌ماند، مگر اینکه خانواده شما صریحاً خلاف آن را بخواهد.

## ما اینجا هستیم - همچنین برای شما

Buff در سراسر سوئد دفتر دارد و پشتیبانی ما همیشه داوطلبانه و رایگان است. ما می‌دانیم که پدر یا مادر بودن، شریک زندگی یا خویشاوند بودن از راه دور آسان نیست - اما شما تنها نیستید. ما اینجا هستیم تا کودکان حمایتی را که نیاز دارند دریافت کنند و به خانواده‌ها کمک کنیم تا حتی در دوران سخت، آرامش و امید را پیدا کنند. می‌توانید از یک فرد رابط در سازمان زندان‌ها و خدمات مراقبتی بخواهید تا خانواده شما را در جریان قرار دهد یا به آنها توصیه کند که با ما تماس بگیرند. لطفاً توجه داشته باشید که Buff هرگز نمی‌تواند اولین تماس را برقرار کند - خانواده شما باید خودشان با ما تماس بگیرند. همچنین می‌توانید:

- با ما تماس بگیرید - درخواستی برای تماس با Buff بنویسید.
- با ما دیدار کنید - اگر از بازداشتگاه شما یا زندانی که در آن هستید بازدید می‌کنیم، می‌توانید برای ملاقات با ما درخواست دهید.
- برای ما نامه بنویسید - اگر برای شما مناسبتر است، می‌توانید سوالات یا نگرانی‌های خود را نیز برای ما بنویسید. اطلاعات تماس و آدرس را در صفحه آخر خواهید یافت.

## وقتی آزاد می‌شوید - پیوستن مجدد به خانواده

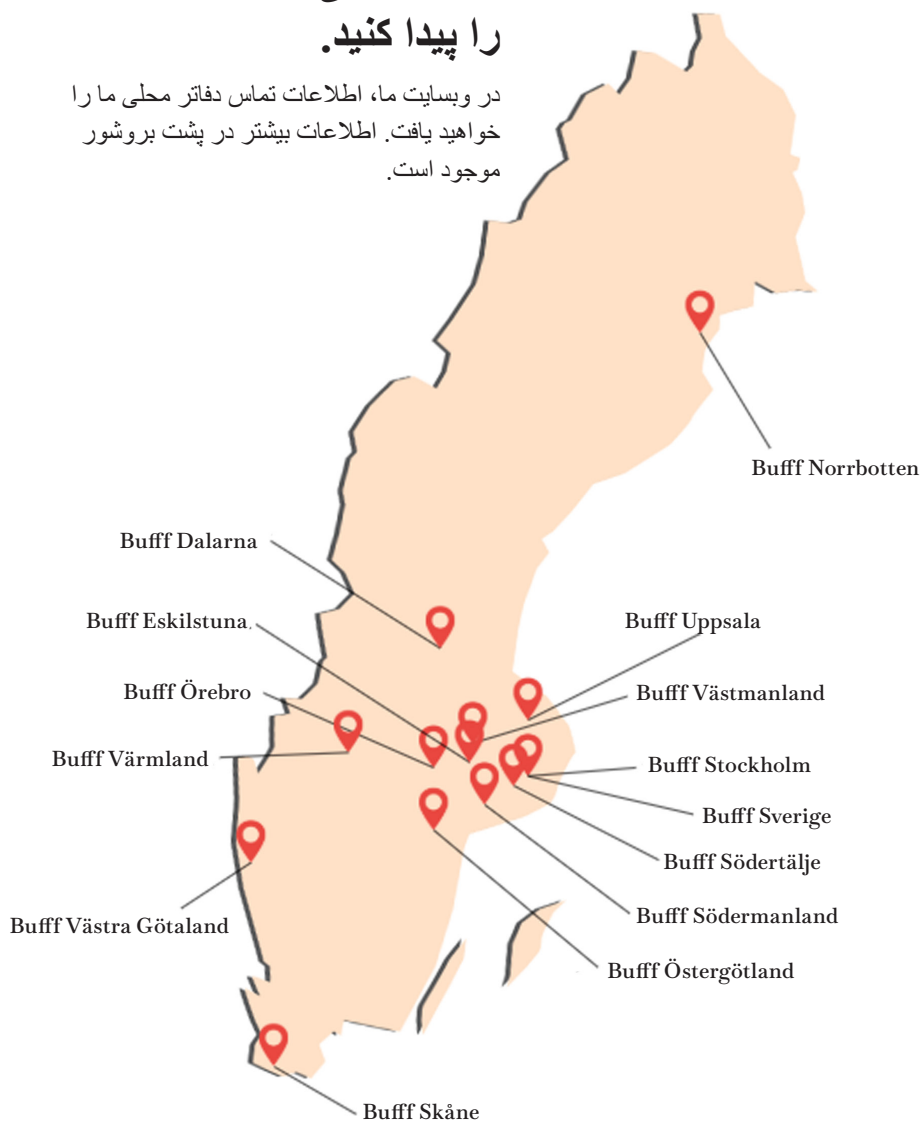
آزادی می‌تواند احساسات زیادی را در پی داشته باشد - شادی، نگرانی، امید یا تردید. هم برای شما و هم برای خانواده‌تان. می‌توان برای دیدن دوباره یکدیگر مدت‌ها در انتظار بود، اما چنین انتظاری دشوار است. خوب است که از قبل با هم شروع به صحبت کنید. برای چه چیزی دلتنگید؟ چه چیزی برایتان سخت است؟ چطور می‌خواهید با هم باشید؟

گوش دادن، احترام گذاشتن و جرات حرف زدن - حتی اگر سخت باشد - اعتماد ایجاد می‌کند. ممکن است چیزهای زیادی هم در شما و هم در خانواده‌تان تغییر کرده باشد. پیوستن دوباره به خانواده یک فرآیند است، نه چیزی که به یکباره اتفاق بیفتد. باید زمان ببرد.

اگر می‌خواهید در مورد رابطه‌تان با فرزندان یا سایر نزدیکان صحبت کنید - قبل یا بعد از آزادی - Buff آنجاست. از شما به گرمی استقبال می‌شود!

## در اینجا می‌توانید Buff را پیدا کنید.

در وبسایت ما، اطلاعات تماس دفاتر محلی ما را خواهید یافت. اطلاعات بیشتر در پشت بروشور موجود است.



# پدیدآورندگان «خویشاوند بودن از درون زندان»

سال چاپ

2025

ویراستار متن

Selene Cortes

Buff Sverige

Prästgårdsgränd 2

125 44 Älvsjö

تصویر و صفحه آرایی

Rajmonda Rexhi

دبیر و متن

Alejandra Castaneda (نسخه جوم 125)

آیا به پشتیبانی و مشاوره  
بیشتری نیاز دارید؟

تلفنخانه: 08-501 293 10

پست الکترونیکی: info@buff.se

مکالمات حمایتی: 020-200 330

چت: www.buff.se/chatt

وبسایت: www.buff.se

نشانی انجمنها:

www.buff.se/kontakt

نشانی ما: Prästgårdsgränd 2

55 124 Älvsjö



Bufff.Sverige



BufffSverige



Bufff Sverige



ما از کودکان و نوجوانانی که والدین/اعضای خانوادهشان در زندان یا بازداشتگاه  
هستند یا به مجازات تعلیقی محکوم شده‌اند، حمایت میکنیم  
و صدایشان را به گوش دیگران می‌رسانیم.