

مالذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي؟

نرغب بكل ما هو جيد لطفلك، وانت لديك التأثير الأكبر على صحة طفلك ورفاهيته.

أنت لست لوحدك.

يواجه الكثير من الناس صعوبة ومشقة خلال طفولتهم. ويمكن أن تحدث أشياء لأطفالنا ولنا لا نستطيع السيطرة عليها وقد لا تكون بسببنا.

✓ احصل على المساعدة من مُعالج تَدَرَّب في مجال الصدمات.

✓ ابحث عن الدعم الخاص بك كولي أمر/ مقدم للرعاية.

✓ تحدث عن الصدمة مع مرشد طفلك في المدرسة، ومعلمه، وطبيبه، ومعالجه.

✓ لتعلم طرق العلاج ابتداءً من اليوم، يُرجى زيارة الموقع: www.positiveexperience.org

يمكن أن تبدأ عملية العلاج وتقوية أسرتك للمستقبل.

هل تعلم؟

ان الاحداث المثيرة لتوتر الطفل تُعرف بتجارب الطفولة العكسية. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن هذه التجارب يمكنها في الواقع ان تؤثر على صحة الشخص البالغ. وهناك الكثير الذي يمكن فعله لعلاج الأشخاص من تجارب الطفولة العكسية. ويشمل ذلك تجارب وعلاقات صداقة صحيحة وإيجابية.

لتعلم المزيد عن تجارب الطفولة العكسية، يُرجى زيارة الموقع:

www.cdc.gov/violenceprevention/aces

لست متأكدًا حيال ما عليك فعله؟

للحصول على المساعدة، يمكنك الاتصال أو إرسال إيميل إلى رابطة مناصرة أولياء الأمور/ المهنيين

الهاتف المجاني: 1-866-815-8122

الإيميل: info@ppal.net

للحصول على تقييم سريري فوري، اتصل أو أرسل رسالة نصية لخط مساعدة الصحة السلوكية في ماساتشوستس (Massachusetts Behavioral Health Help Line) أو تواصل معهم عن طريق الدردشة على الموقع الإلكتروني:

الرقم المجاني (للاتصال أو إرسال الرسائل النصية):

1-833-773-2445

masshelpline.com/how-we-can-help

للمساعدة في مناصرة المدرسة ومصادر الدعم الأخرى، يرجى الاتصال باتحاد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-331-0688

fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

لتعلم المزيد، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للشبكة الوطنية المعنية بتوتر الأطفال الناجم عن الصدمة:

www.nctsn.org

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لشبكة مركز الموارد للأسرة:

www.frcma.org

كيفية فهم صدمة الطفولة واسرتك

يمكنك المساعدة من خلال ما يلي



الموارد الخاصة بأولياء الأمور ومقدمي الرعاية التي تسترشد بالصدمة

مالذي قد تلاحظه في طفلك:

هناك بعض الأمثلة حول سلوك الطفل بعد التعرض للصدمة. ولن يستجيب جميع الأطفال للصدمة بهذه الطريقة، لأن كل شيء يعتمد على عمر الطفل، وتاريخه، وتجاربه.



- مشاكل في النوم والشهية للطعام
- الأرق والاندفاع السريع
- تغير في سلوك الطفل في المدرسة
- صعوبة في التركيز والتعلم
- قلق، وذعر، وخوف تجاه سلامة الآخرين
- تهيج وغضب وسلوك يتسم بالتحدي
- تجنب الناس أو الأماكن أو الأشياء
- الشعور بالذنب أو الخجل
- خدر عاطفي

ما هي الصدمة؟

عندما لا يشعر المرء بالأمان بسبب توتر أو تهديد ناجم عن أنشطة شديدة أو مؤلمة أو مخيفة، فإننا نطلق على ذلك تسمية الصدمة. وعلى الرغم من انه يمكن أن يكون للصدمة تأثير كبير على رفاهية المرء، إلا انه يمكن للناس ان يتعافوا منها وان يصبحوا اقوى من خلال الدعم المقدم لهم. يمكن ان تشمل الاحداث التي تنطوي على الصدمة على مايلي:

- الإساءة البدنية أو النفسية أو الجنسية
- العيش بلا مأوى (التشرد) والفقر
- التمييز العنصري
- التمييز القائم على خصال المرء مثل النوع الاجتماعي، والميل الجنسي، والاعاقة، والدين، والاثنية، إلى آخره
- التنمر
- الكوارث الطبيعية وأزمات الصحة العامة
- العيش في مجتمع أو أسرة فيها عنف، أو عندما تمر الأسرة في فترة حرب، أو حالة إرهاب
- إساءة ولي الأمر/ مقدم الرعاية لاستخدام العقاقير، أو أن يكون لديه مرض عقلي، أو يكون شخصا مُهملًا
- فقدان ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو الانفصال عنه، أو تعرض عضو في الأسرة للحبس في السجن
- الحوادث، أو الإصابات، أو الأمراض الخطيرة



- أن يجفل بسهولة ويبحث عن مصدر الخطر باستمرار
- يفقد اهتمامه بالأصدقاء والأنشطة
- يتصرف بعمر أصغر من عمره: يتبول في فراشه، ويستخدم لغة الأطفال الصغار، ويخاف من الانفصال عن الأسرة
- يؤذي نفسه، ويكون لديه سلوك خطير
- استخدام العقاقير المخدرة في عمر المراهقة
- الاعراض البدنية: آلام في الرأس، وآلام في المعدة، مع آلام أخرى

ابحث عن المزيد من الدعم: العناية التي تسترشد بالصدمة

لقد اتخذت الخطوة الأولى من خلال قراءة هذا المنشور. والآن لديك المزيد من المعلومات حول الصدمة. إليك ما تستطيع فعله في الخطوة التالية:

- اتصل برابطة مناصرة أولياء الأمور/ المهنيين. اطلب الحديث مع اخصائي دعم الأسرة الذي هو ولي أمر أيضا، ليساعدك ويساعد اسرتك.
- تعلم المزيد عن الصدمة والرعاية والعلاجات التي تسترشد بالصدمة من خلال زيارة الموقع الإلكتروني للشبكة الوطنية المعنية بتوتر الأطفال الناجم عن الصدمة: www.nctsn.org.

يحتاج أولياء الأمور ومقدمو الرعاية إلى الدعم أيضا!

واجه العديد من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية صدمات في السابق. وقد تؤثر هذه الصدمات في بعض الأحيان على طريقة استجابتهم لأطفالهم. يمكن ان تكون مثالا جيدا لطفلك من خلال البحث عن المساعدة وإيجاد طرق للاعتناء بنفسك.

