

كيفية فهم صدمة الطفولة واسرتك

يمكنك المساعدة من خلال ما يلي



الموارد الخاصة بأولياء الأمور
ومقدمي الرعاية التي
تسترشد بالصدمة

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

للبحث عن مُعالج في مجال الصدمات، يُرجى الاتصال
بمركز صدمات الأطفال التابع لكلية الطب في جامعة
ماساتشوستس.

رقم الهاتف المجاني: 1-855-546-5543
www.umassmed.edu/cttc

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

آخر تحديث كان في يوليو/ تموز 2020

مالذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي؟

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

أنت لست لوحده.

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 تَدْرِب 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:
<https://positiveexperience.org/about>

يمكن أن تبدأ عملية العلاج وتقوية أسرته
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:

[https://www.cdc.gov/violenceprevention/
acestudy](https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy)

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 والانزعاج السريع
- تغيير 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



- 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
- يؤدي نفسه، ويكون لديه سلوك خطير
- استخدام العقاقير المخدرة في عمر المراهقة
- الاعراض البدنية: آلام في الرأس، وآلام في المعدة، مع آلام أخرى



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 أقوى 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 مُهْمِلاً
- فقدان ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو الانفصال عنه، أو تعرض عضو في الأسرة للحبس في السجن
- الحوادث، أو الإصابات، أو الأمراض الخطيرة



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 أسرته.
- 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 مثلا جيدا لطفلك من خلال البحث عن المساعدة وإيجاد طرق للاعتناء بنفسك.

