

## ماذا يمكنني أن أفعل مع طفلي في المنزل؟

تحدث الصدمة النفسية عندما تحدث أشياء سيئة، وتسبب مشاعرًا حادة من الخوف، والعجز، والصدمة. فلا يمكنك أن تفكر بشكل مُرتب بينما تكون مضطربًا. وتختلف كيفية الاستجابة لحدوث الصدمات من شخص لآخر.

فالصدمة تتسبب في الكثير من التوتر ولكل شخص له طريقه الخاصة للاستجابة للتوتر. وتتمثل الطرق الرئيسية الثلاثة للاستجابة للتوتر (وكيفية عمل عقولنا لحمايتنا عندما يكون هناك خطر) في خيارات العراك/الهرب/التجمد. فعندما يحدث شيء خطير، فإن جسدنا يحتوي على نظام إنذار تلقائي للصدمة، والذي يهب من سباته، ويجعلنا مستعدين لمواجهة الخطر، أو الهرب من الخطر، أو أن نصبح ببساطة غير قادرين على القيام بأي شيء على الإطلاق.

## فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- اعتمد الالتزامات السبع لنموذج الملتهج الآمن® في منزلك، وروتينك اليومي.
- اطرح الثلاثة أسئلة الرئيسية للجلسات المجتمعية لإرساء رابطة.
- ضع خطط أمان .
- قدر أهمية الأمان الأخلاقي، والاجتماعي، والنفسي، والبدني لطفلك.
- قم بخلق جو يتسم بالأمن ونبذ العنف للأطفال.
- استخدم أشكالًا فنية مختلفة مثل: الموسيقى، والأعمال الفنية، وعروض الفيديو المناسبة.
- تذكر ما حدث لطفلك، وليس "ما هو العيب فيه أو فيها".
- قم بتعليمه الحدود: متى يقول لا، نعم، أخ، أه-أوه، أو عفا.
- قوموا بحل الصراعات كأفراد وكفريق.

## مكتب ولاية نيويورك

### لخدمات الأطفال والعائلات

عنواننا هو:

Capital View Office Park  
52 Washington Street  
Rensselaer, NY 12144

مكتب المحقق بالشكاوى  
المدافع عن حقوق الشباب المسجلين لدى المكتب  
1-888-219-9818

زر موقعنا على

[www.ocfs.state.ny.us](http://www.ocfs.state.ny.us)

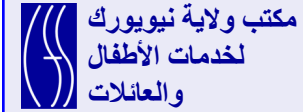


موظف الاستيعاب:

فريق خدمات المجتمع:

تبعًا لقانون Americans with Disabilities (الأمريكيون المقعدون)، يقوم مكتب ولاية نيويورك لخدمات الأطفال والعائلات بتزويد هذه النشرة بأحرف كبيرة أو على شريط مسجل عند الطلب.

”... لتعزيز حسن معيشة أطفالنا،  
والأسر، والمجتمعات المحلية...”



## نموذج الملتهج الآمن® بناء مستقبل إيجابي لشبابنا



## التزامات الملتهج الآمن لدينا

لقد تبيننا نموذج الملتهج الآمن® في مكتب خدمات الأسرة والطفل (OCFS) ويعد الملتهج الآمن® نموذجاً علاجياً لإرشاد القادة، والعاملين، والأطفال، والأسر؛ حيث يسمح لهم بمشاركة نفس القيم واللغة. ونموذج الملتهج الآمن® هو عبارة عن طريقة نقوم باستخدامها في تنظيم علاجنا وهي الطريقة التي نعمل بها. ونحن نرحب بك - كولي أمر أو كوصي قانوني على طفل صغير يتلقى خدمات من مكتب خدمات الأسرة والطفل - ونشجعك لكي تتبنى هذه المبادئ كدليل يهدف إلى خلق بيئة آمنة تنبذ العنف.

## لماذا تبني مكتب خدمات الأسرة والطفل نموذج الملتهج الآمن؟

لقد تبني المكتب هذا النموذج لأننا نعلم وندرك العلاقة بين الصدمة النفسية وأثارها على السلوك. وقد أثبت نموذج الملتهج الآمن قدرته على تقليل العنف الجسدي، وأيضاً على خلق جو آمن ولا يتسم بالعنف لكل فرد.

ونظراً لأن نموذج الملتهج الآمن<sup>®</sup> يُعتبر نمطاً ثقافياً أكثر من كونه مجرد تدخل علاجي، فإن المكتب يحافظ على أبنيتهم وإرشاداته التي يقدمها لشبابنا، فضلاً عن النتائج والحوافز، وخدمات الأفراد.

### من يُطلب منه إتباع هذا النموذج؟

كل شخص في كل جزء من المرفق عليه أن يمارس هذه الالتزامات السبعة في عمله/عملها اليومي.

1. **نبذ العنف** – أن نكون آمنين من الخارج (بدنياً)، ومن الداخل (عاطفياً)، ومع الآخرين (اجتماعياً)، وأن نعمل الصواب (أخلاقياً).
2. **النكاء العاطفي** - أن نتحكم في مشاعرنا حتى لا نُؤذي أنفسنا أو نُؤذي الآخرين.
3. **التعلم الاجتماعي** – أن نحترم ونتقاسم أفكار فرقنا.
4. **الحكم المشترك** – أن نتقاسم صنع القرارات..
5. **التواصل الصريح** – أن نقول ما نعنيه، وألا نضمر غرضاً جراً ما نقوله.
6. **المسئولية الاجتماعية** – سوياً يمكننا أن نحقق المزيد، فكل شخص يسهم في الثقافة التنظيمية.
7. **النمو والتغيير** – أن نخلق الأمل لشبابنا ولأنفسنا.

## ما هي لغة الملتهج الآمن؟

لدينا أربع خطوات يُطلق عليها **SELF (أس. إي. أل. أف)**، والتي ترشد إلى طريقة شفاء النزلاء، وتحقيق تقدم في حياتهم من خلالها.

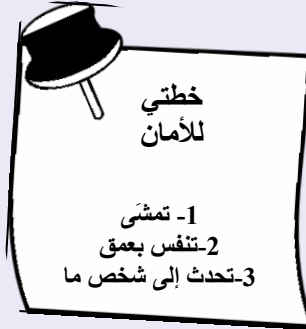
**S (سيفتي = الأمان)** وهو الأهم، فهو أساس الشفاء.

**E (إيموشنز = المشاعر)** والتي تحدد ما نشعر به، وكيفية التعامل مع هذه المشاعر.

**L (لوس = الفقدان)** الاعتراف والحزن على الأشياء المولمة التي حدثت.

**F (فيوتشر = المستقبل)** اتخاذ خيارات إيجابية لخلق مستقبل أفضل لأنفسنا وللعالم بأسره.

### لقد سمعت عن خطط الأمان. فما هي؟



خطط الأمان هي عبارة عن بطاقات صغيرة يستخدمها الشباب والعاملون الذين قاموا بإدراج اقتراحات تجعلنا آمنين داخلياً من خلال مساعدتنا في التحكم في عواطفنا.

فنحن نحمل خطط الأمان الخاصة بنا بحيث تكون متاحة للاستخدام كلما شعرنا بالهز. وفضلاً عن ذلك، تقيّد خطط الأمان كأداة أخرى في عملية العلم بالصدمة، وكذلك تعتبر خطط الأمان طريقة بسيطة للإبقاء على الرسالة التي تقيّد بأن هدفنا هو الحفاظ على الجميع آمنين.

يشارك طفلي في اجتماعات مجتمعية، فما هي؟

تتيح الاجتماعات المجتمعية للنزلاء والعاملين تكوين روابط عاطفية لتقاسم التحديات اليومية.

إنها المرحلة الأولى لعلاج الصدمة النفسية، وذلك لبيت الأمان في إحدى المجموعات. وهي بمثابة ظفوس صحية من شأنها أن تتطور وتفيد كأداة لإثبات تحقق

المشاعر لإرساء رابطة ما. ويُعد التفكير والقدرة على التعبير اللفظي عن المشاعر أمراً مهماً. ويتم توجيه ثلاثة أسئلة أثناء الاجتماعات المجتمعية:

**كيف تشعر اليوم؟** يشجع هذا السؤال على الكشف العاطفي، ويعلم الأطفال أن يستخدموا الكلمات أكثر من الأفعال للتعبير عن مشاعرهم.

**ما هو هدفك لليوم؟** هذا السؤال من شأنه أن يُبني القدرة على الشفاء الذاتي. فالأهداف الفردية تخلق التركيب، وترتبط بعملية استخدام المنطق أو الإدراك. كما يمنح العاملين نظرة عما يشعر به النزلاء وما هو هام للجميع .

**من الشخص الذي ستطلب مساعده؟** ينسى شبابنا أنهم يستطيعون الاعتماد على الآخرين. فطلب الأطفال للمساعدة يجعلهم يستعيدون الإيمان بأنه سيكون هناك آخرون متواجدين من أجلهم ولمساعدتهم. وهذا يساعد أيضاً على تعزيز الإحساس بالانتماء بين النزلاء، والعاملين عندما يطلبون المساعدة علناً من بعضهم البعض. إن الاستجابة بعبارة "سوف أساعدك" لأمر هام في تعزيز التزام العاملين بالتواجد لمساعدة الشباب.

و يخلص الاجتماع إلى فكرة لليوم، مثل:

**"قد تكون مجرد شخص واحد بالنسبة إلى العالم، ولكنك العالم بأسره بالنسبة إلى شخص ما"**

**(قول مأثور غير معروف قائله)**