

نعنتي بك وبطفلك



Norfolk Advocates for Children



## الإحالات

يرجى مراجعة قائمة الإحالات التي يقدمها منسق خدمات الصحة العقلية لك ولأسرتك، والتواصل مع مقدمي الخدمات المذكورين مباشرةً لمناقشة المعلومات المحددة المتعلقة بالتأمين وأوقات المواعيد. قد تكون قوائم الانتظار طويلة؛ ولذا قد يفيدك أن تذكر أنك محال من مؤسسة Norfolk Advocates for Children.

إذا كنت قلقًا بسبب وقوع طفلك أو أسرتك في أزمة، فيمكنك أيضًا الاتصال بفريق الأزمات الطارئة المحلي:

• **Boston Emergency Services Team (B.E.S.T.)**

فريق الخدمات الطارئة في بوسطن | 800-981-4357  
(متاح 24 ساعة) | بوسطن، بروكلين

• **Riverside Community Care**

(مؤسسة ريفرسايد للرعاية المجتمعية) | 800-529-5077  
(متاح 24 ساعة) | كانتون، ديدهام، دوفر، فوكسبورو، ميدفيلد، ميليس، نيدهام، نورفولك، نورود، بلينفيل، شارون، وليول ولبلسلي، ويستود، رينثام

• **Aspire Health Alliance**

(تحالف أسباير الصحي) | 800-528-4890  
(متاح 24 ساعة) | برينتري، كوهاسيت، ميلتون، كوينسي، راندولف، ويموث

• **CCBC Behavioral Healthcare Solutions**

(قسم حلول الرعاية الصحية السلوكية في مؤسسة الاستشارات المجتمعية لمقاطعة بريستول) | 508-580-0801  
(متاح 24 ساعة) | أفون، هولبروك، ستوتون

• **Riverside Community Care**

(مؤسسة ريفرسايد للرعاية المجتمعية) | 800-294-4665  
(متاح 24 ساعة) | بيلينجهام، فرانكلين، ميدواي

• **Norton Emergency Services Team**

(فريق نورتون للخدمات الطارئة) | 508-285-9400  
(متاح 24 ساعة) | أتليهورو، تونتون

إذا أردت مساعدة إضافية، فيرجى التواصل مع منسق خدمات الصحة العقلية في مؤسسة Norfolk Advocates for Children: 508-543-0500

[www.norfolkadvocatesforchildren.com](http://www.norfolkadvocatesforchildren.com)

## لماذا ينبغي لي طلب الحصول على الخدمات؟

- الإساءة الجنسية محيرة جدًا للطفل. ومن المفيد أن تحصل على الدعم والمساعدة في فهم ماهية الإساءة وردود الفعل تجاهها.
- من المفيد أن يجلس الطفل وأحد الوالدين مع متخصص مدرب ويتحدثا عما حدث للتأكد من فهم الطفل لمشاعره ومن شعوره بالأمان حيال التحدث عنها.



• قد يلوم الأطفال أنفسهم أو يتبنون أفكارًا أو معتقدات أخرى غير واقعية عن الإساءة يجب تصحيحها.

• قد يستفيد الوالدان أيضًا من التحدث إلى متخصص قادر على مساعدتهما في التغلب على المحنة المصاحبة طبيعيًا لاكتشاف أن طفلها مُساء إليه جنسيًا.

إقرارات: هذا المشروع مدعوم من مكتب ماساتشوستس لمساعدة الضحايا من خلال منحة قانون ضحايا الجرائم لعام 1984 (VOCA) المقدمة من مكتب ضحايا الجرائم ومكتب برامج العدالة التابعين لوزارة العدل الأمريكية.

Norfolk Advocates for Children عبارة عن برنامج من مكتب النائب العام لمنطقة نورفولك بالشراكة مع المجلس المسؤول عن البرنامج (NAC) بموجب المادة (c) (3)501.

ويقدم برنامج Norfolk Advocates for Children خدماته مجانًا.

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

[www.norfolkadvocatesforchildren.com](http://www.norfolkadvocatesforchildren.com)

508.543.0500

تم إعداد هذا الكتيب ليوفر لك معلومات عن أفضل طريقة للاعتناء بنفسك وبطفلك بعد تعرّض الطفل للإساءة الجنسية.

تتأثر العلامات البادية على الأطفال المُساء إليهم بمدى النضج النمائي والسن، غير أنها قد تشمل:

• تغيرات سلوكية مفاجئة (ارتفاع في سرعة الانفعال أو معدل الغضب)

• صعوبة في النوم /أو كوابيس

• ارتفاع القلق من الانفصال

• تبول لا إرادي

• الانتكاس إلى مراحل النمو السابقة

• سلوكيات جنسية إشكالية

• صعوبة التركيز

• أعراض جسمانية متكررة، مثل الصداع أو ألم المعدة

• التذبذب بين الخجل والانسحاب والعدوانية غير المعتادة

• زيادة السلوكيات المتهورة (المخاطرة لدى المراهقين)

• ظهور مخاوف جديدة محددة شديدة

• الفرع أو الانتفاض بسهولة أكبر من ذي قبل عند سماع أصوات معينة

## كيف أساعد طفلي؟ \*

أفضل ما يعين الطفل على التعافي هو تلقّي الدعم من الوالدين/مقدمي الرعاية والالتزام بالاستشارات العقلية.

• صدّق طفلك وأخبره بأنه غير مذنب فيما حدث. وامدحه لشجاعته ولإخبارك بما تعرض له من إساءة.

• حافظ على طفلك في مأمن بعيدًا عن الشخص المشتبه في ارتكابه للإساءة.

• استأنف الروتين الطبيعي لطفلك.

• علّم طفلك عن اللمس المقبول، واللمس المرفوض، و عما يفعل إذا شعر بعدم ارتياح تجاه شخص ما.

• ضع في اعتبارك الحصول على استشارة لطفلك، بجانب حصولك على الرعاية الطبية له.

• طمئن طفلك بأنك تحبه وتقبله. لا تقدم وعودًا لا يمكنك الوفاء بها (مثل أن تعده بأنك لن تخبر أحدًا عن الإساءة)، ولكن أكد لطفلك أنك ستفعل كل ما في طاقتك لحمايته من الأذى.

• أبق طفلك على اطلاع بما سيحدث في الخطوات التالية، وبالأخص فيما يتعلق بالإجراءات القانونية.

\* The National Child Traumatic Stress Network, "What to Do If Your Child Discloses Sexual Abuse" April 2009

## كيف أعتني بنفسي؟

تذكر أن الإساءة تؤثر فيك وفي طفلك، وأن الحصول على المساعدة لنفسك جزء مهم من قدرتك على مساعدة طفلك ودعمه.

• اطلب المساعدة والدعم والتفهم. وبحث عن فرص للتحدث عن الأمر وابق على تواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء

• ضع في اعتبارك الحصول على استشارات نفسية.

• كن صريحًا مع مشاعرك وردود أفعالك. وشاركها مع شخص أو مجموعة تثق بها.

• استأنف روتينك الطبيعي.

• حاول الانتظام في الأكل. وتذكّر أن السكر والكافيين قد يرفعان مستوى التوتر لديك.

• قد تساعدك ممارسة التمارين الرياضية على تخفيف حدة التوتر والقلق. حاول إدخالها في يومك، وفكر في إشراك طفلك معك واجعل الأمر ممتعًا.

• استخدم الاستراتيجيات التي ساعدتك من قبل على الاسترخاء (أساليب الاسترخاء الرسمية، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو القراءة، أو اللعب مع حيوانك الأليف أو أطفالك).

