

نشانه‌ها و چک‌لیست نشانه‌های تروما در کودکان
تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۴ صفحه



نشانه‌های تروما در کودکان

این نشانه‌ها بسته به سن، شخصیت و نوع تجربه ممکن است متفاوت هستند و صرفاً برای آگاهی از آن‌ها در شناسایی و حمایت مؤثر طراحی شده‌اند و به هیچ عنوان ارزش تشخیصی ندارند.

این نشانه‌های تروما در کودکان بر پایه منابع علمی تنظیم شده است. برخی از این منابع از قرار زیر است:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
- B. van der Kolk – The Body Keeps the Score
- Paris Goodyear-Brown – Play Therapy with Traumatized Children

علائم عمومی در همه گروه‌های سنی:

تغییر ناگهانی در رفتار یا خلق‌وخو مانند خشم، بی‌قراری، گوشه‌گیری و وابستگی بیش‌ازحد یا ترس از جدایی از والدین یا مراقب
اختلال خواب مانند کابوس، شب‌ادراری، ناآرامی در خواب
تکرار بازی یا نقاشی‌های مربوط به حادثه
شکایت‌های بدنی بدون علت پزشکی واضح مانند دل‌درد یا سردرد
رفتارهای پس‌رفت‌کننده یا بازگشت مثلاً کودک ۸ ساله دوباره مثل ۳ ساله رفتار می‌کند
بی‌احساسی یا بی‌تفاوتی ناگهانی نسبت به رویدادهای هیجانی
پرهیز از مکان‌ها، آدم‌ها یا موقعیت‌هایی که یادآور حادثه‌اند

در کودکان خردسال (۲ تا ۶ سال):

نقش‌آفرینی تکراری حادثه در بازی‌های خیالی
ترس‌های جدید یا تشدید شده مانند از تاریکی، صدا، جدایی
سکوت یا فقدان زبان نسبت به احساسات
وابستگی شدید به مراقب خاص یا اجتناب کامل از او
ناتوانی در تمرکز یا بازی آزاد

در کودکان دبستانی (۷ تا ۱۲ سال):

افزایش پرخاشگری یا انزوا در مدرسه یا خانه
احساس گناه یا مسئولیت‌پذیری غیرواقعی برای اتفاق
کاهش عملکرد درسی یا افت تمرکز



پاسخ‌های هیجانی شدید به صداها، لمس‌ها یا یادآورها
سؤال‌های تکراری درباره مرگ یا امنیت

در نوجوانان:

رفتارهای پرخطر یا گریز از خانه و مدرسه
بی‌احساسی، کرختی یا بی‌تفاوتی افراطی
مصرف مواد یا گرایش به رفتارهای اعتیادگونه
خشم‌های انفجاری یا گوشه‌گیری شدید
دشواری در اعتماد به دیگران یا بیان احساسات

نکات مهم:

تغییر ناگهانی نسبت به حالت طبیعی کودک، مهم‌تر از خود علامت است.
برخی کودکان هیچ علامتی بلافاصله بعد از بحران نشان نمی‌دهند، ولی پس از چند هفته بروز می‌کنند.
حضور حتی یکی از مراقبان امن، تأثیر بسیار مثبتی در کاهش علائم دارد.
برای قدم اول از چک‌لیست شناسایی نشانه‌های تروما در کودک استفاده کنید.



در صورت تمایل این چک لیست را پرینت و برای هر کودک جداگانه استفاده کنید. حتماً توجه ویژه به نکات انتهای این چک لیست داشته باشید.

چک لیست شناسایی نشانه‌های تروما در کودک

نشانه	توضیح و مثال	بله	توضیحات
تغییر ناگهانی در رفتار	عصبانیت، سکوت، ترس یا پرخاش بدون علت واضح		
وابستگی بیش از حد به والد / مراقب	نمی‌خواهد تنها بماند، حتی برای لحظات کوتاه		
اختلال خواب یا کابوس	شب‌بیداری، شب‌ادراری، کابوس‌های تکراری		
رفتارهای پس‌رفت‌کننده	مکیدن انگشت، حرف زدن کودکانه، ترس‌های قبلی		
بازی تکراری درباره حادثه	تکرار صحنه‌های حادثه در نقاشی یا بازی خیالی		
شکایت‌های جسمی بدون علت پزشکی	سر درد، دل‌درد، تهوع مکرر بدون دلیل فیزیکی		
کاهش تمرکز یا افت تحصیلی	کاهش ناگهانی علاقه یا نمرات در مدرسه		
پرهیز از افراد یا مکان‌های خاص	اجتناب از مدرسه، خیابان خاص، یا افراد مرتبط با حادثه		
انزوا یا بی‌احساسی	کودک کمتر می‌خندد، علاقه‌اش به بازی کاهش یافته		
پاسخ هیجانی شدید به صدا یا لمس	واکنش شدید به صدای بلند، لمس ناگهانی یا نور زیاد		

نتیجه‌گیری: اگر ۳ مورد یا بیشتر از این نشانه‌ها در کودک دیده می‌شود، حتماً مداخله حمایتی یا ارجاع به مشاور کودک انجام شود. اگر فقط ۱ یا ۲ مورد وجود دارد، همچنان توجه و پیگیری آرام و غیرتهاجمی لازم است. به یاد داشته باشید که این چک لیست به هیچ عنوان ارزش تشخیصی ندارد.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.