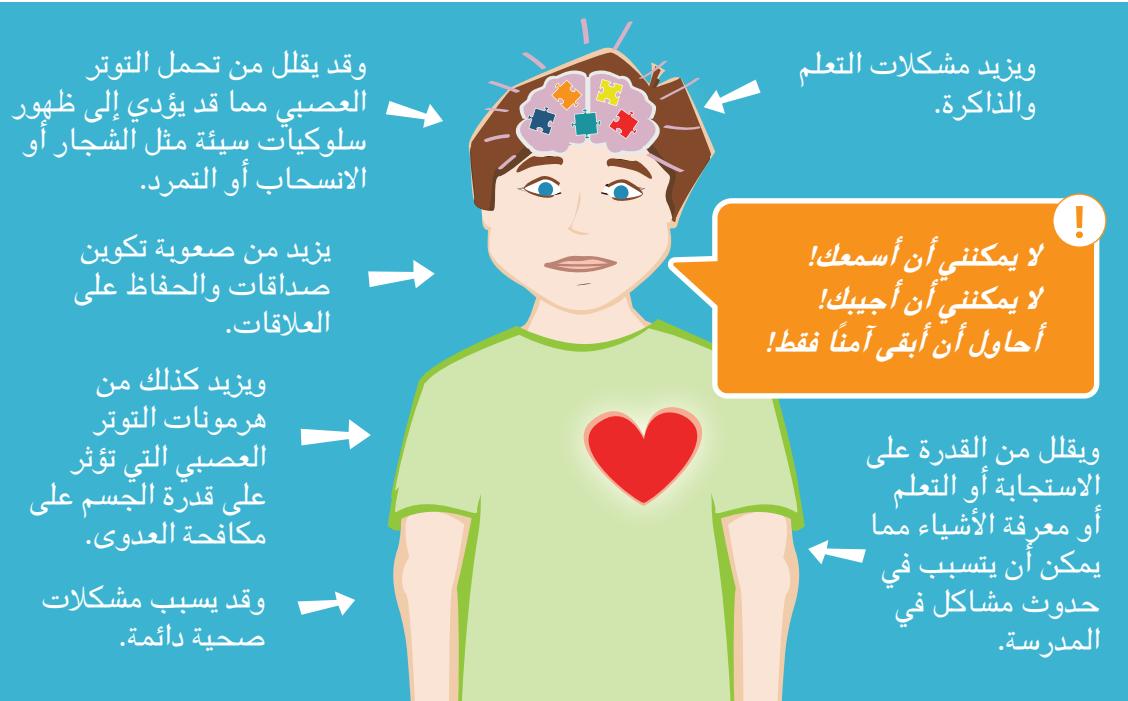


فهم تجارب الطفولة السلبية

تجارب الطفولة السلبية (تجارب الطفولة السلبية) هي الصدمات الخطيرة في مرحلة الطفولة التي يمكن أن تسبب التوتر العصبي الضار. يمكن أن يؤدي التعرض المطول لتجارب الطفولة السلبية إلى الإصابة بالتوتر العصبي الضار الذي يمكن أن يوقع الضرر بدماغ الأطفال وجسمهم النامي ويؤثر على الصحة العامة. قد يعوق التوتر العصبي الضار الطفل من التعلم أو اللعب بطريقة صحية مع الأطفال الآخرين، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية طويلة الأجل.



يمكن أن يزيد التعرض لتجارب الطفولة السلبية في مرحلة الطفولة من خطر:

- حمل المراهقات
- تعاطي الكحول والمخدرات
- الريبو
- الاكتئاب
- أمراض القلب
- العنف ضد الشريك
- الحمي
- أمراض الكبد
- الأمراض المنقولة جنسياً
- التدخين
- الانتحار

يمكن أن تشمل تجارب الطفولة السلبية:

- المشاركة في نظام رعاية الطفل
- صدمة طبية
- الكوارث الطبيعية والحرب
- الإهمال: العاطفي / البدني
- العنصرية أو التحيز الجنسي أو أي شكل آخر من أشكال التمييز
- العنف داخل المجتمع
- الاستغلال: العاطفي / البدني / الجنسي
- التنمّر / العنف على يد طفل آخر أو شقيق أو شخص بالغ
- التشرد
- الأسرة: تعاطي المخدرات / الأمراض العقلية / العنف المنزلي / السجن / الهجر من الأبوين أو الطلاق أو الخسارة

استجابة وضع البقاء على قيد الحياة!

يزيد التوتر العصبي الضار من معدل ضربات القلب لدى الأطفال وكذلك ضغط الدم والتنفس وشد العضلات. كما يتعطل دماغهم عن التفكير. وحماية النفس تصبح أولوية بالنسبة لهم.



ساعد الأطفال على تحديد المشاعر والتعبير عنها والتعامل معها.



قم بتهيئة بيئات جسدية وعاطفية آمنة (المنزل والمدرسة والمجتمع والأنظمة).



افهم تجارب الطفولة السلبية وامنعها واستجب لها.

"يجد الأطفال الذين تعرضوا لتجارب طفولة سلبية في "المرونة" الملاذ الآمن حيث يوفر شخص بالغ بيئه آمنة يشعرون فيها أنهم معروفيون، وهي بيئه صالحة".

دونا جاكسون ناكازاوا
مؤلف اضطراب الطفولة: كيف يمكن لسيرتك الذاتية أن تصبح سيرتك البيولوجية وكيف يمكن أن تُشفى



ما هي المرونة؟

يبين البحث أنه في حال توفير مقدمو الرعاية بيئه آمنة للأطفال وتعليمهم كيفية التحلی بالمرءة، فإن ذلك يساعد على تقليل آثار تجارب الطفولة السلبية.

كيف تبدو المرونة؟

وجود الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية الذين يتحلون بالمرءة ويعرّفون كيفية حل المشاكل ولديهم علاقات صحية مع البالغين الآخرين وبينون علاقات صحية مع الأطفال.

بناء التعلق وتعزيز العلاقات:

البالغون الذين يستمعون ويستجيبون بصبر للطفل بطريقة داعمة، وينتبهون لاحتياجات الطفل الجسدية والعاطفية.

بناء العلاقات الاجتماعية.

وجود العائلة والأصدقاء والجيران وأفراد المجتمع الذين يدعمون الأطفال ويساعدونهم ويستمعون إليهم.



تلبية الاحتياجات الأساسية:

توفير السكن الآمن والأطعمة المفيدة والملابس المناسبة للأطفال ومنحهم الرعاية الصحية والتعليم الجيد عند الإمكان. الحرص على حصول الأطفال على قسط كافٍ من النوم والراحة واللعب.

تعلم الأبوة والأمومة وتقديم الرعاية وكيفية نمو الأطفال:

فهم كيف يمكن لمقدمي الرعاية مساعدة الأطفال على النمو بطريقة صحية وما يمكن توقعه من الأطفال أثناء نومهم.

بناء المهارات الاجتماعية والعاطفية:

مساعدة الأطفال على التفاعل بطريقة صحية مع الآخرين والتحكم في العواطف والتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم والتعافي بعد الخسارة والألم.

المصادر:

- ▣ تجارب الطفولة السلبية المرتفعة للغاية
- ▣ اتصال تجارب الطفولة السلبية (ACEs Connection)
- ▣ مركز المصادر
- ▣ الأبوة والأمومة مع تجارب الطفولة السلبية

شكر خاص إلى قسم الخدمات المجتمعية والعائلية في منطقة سبوكيين (واشنطن) الصحية الإقليمية لوضع ومشاركة دليل الوالدين الأصلي.