



فائدة العلاقات الداعمة

العلاقات مهمة لصحة ورفاهية كل أسرة. تواجه جميع الأسر صعوبات. وتكون التحديات بالنسبة للبعض شديدة أو متكررة للغاية بحيث لا يستطيع الطفل التعامل معها. وعندما يتعرض الطفل للتوتر في كثير من الأحيان، أو يتعرض للتوتر لفترة طويلة من الزمن، أو يتعرض لتوتر شديد دون دعم شخص بالغ يرعاه، قد يتفاعل جسمه بما يسمى استجابة «التوتر المدمر». وبمرور الوقت، وبدون الدعم المناسب من شخص موثوق به يتولى رعايته، يمكن أن تؤدي هذه الاستجابة للتوتر المدمر إلى الإضرار بدماغ الطفل وجسمه في مرحلة النمو. لكن الخبر السار هو أنه ليس من الضروري أن يحدث ذلك.

العلاقات الداعمة

يحتاج الوالدان أيضًا إلى علاقات موثوقة وداعمة لمشاركة أفكارهم ومشاعرهم. ويمكنكم بناء علاقات قوية في مجتمعكم من خلال التواصل مع العائلة والأصدقاء والمجتمعات الدينية والمصادر المحلية مثل مجموعات تربية الأطفال. وسيساعدكم جعل العلاقات الصحية أولوية على الشعور بمزيد من الدعم، الأمر الذي يمكن أن يحسن قدرتكم على فعل ما يلي:

- تربية الأطفال بطرق تساعد أطفالكم على الشعور بالأمان والرعاية والحماية.
- توفير مساحة آمنة للطفل ليستكشف ويتعلم وينمو.
- تعليم الطفل الكلمات التي تعبر عن المشاعر المختلفة، مثل الحزن والسعادة والغضب. مساعدة الطفل على التعرف على كيفية الشعور ومكان الشعور بهذه المشاعر في جسده. في بعض الأحيان تكون

أول شيء يمكنك فعله هو الحصول على الدعم لنفسك. ويمكن للوالدين اللذان يتمتعان بالصحة والاستقرار أن يوفر حياة منزلية محبة وداعمة للأطفال بسهولة أكبر. ويمكن للعلاقات الآمنة والحاضنة أن تحمي أدمغة الأطفال وأجسادهم من الآثار الضارة للتوتر والشدائد. ويمكن لأشياء أخرى، مثل التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية اليومية وجعل النوم الجيد ليلاً أولوية وممارسة اليقظة الذهنية والحصول على دعم الصحة النفسية إذا لزم الأمر، أن تكون مفيدة أيضًا. وهذه الممارسات مفيدة لكم ولطفلكم.

- العلامة الأولى للشعور بالتوتر هي الشعور بضيق الصدر أو انقباض الفك. ويعد تصنيف هذه المشاعر وفهمها خطوة مهمة في تعلم كيفية إدارة المشاعر بطريقة صحية - لكل من البالغين والأطفال.
- ضعوا حدودًا مناسبة لعمر الطفل، وحددوا التوقعات بوضوح، وتنفق مع التأديب المناسب لعمره الذي يركز على التعليم وليس العقاب.
- عاملوا جميع أفراد الأسرة باحترام.
- امنعوا البالغين في منزلهم من استخدام لغة عنيفة أو مسيئة في محيط الأطفال أو مواجهة إليهم.
- تجنبوا التأديب البدني مع الأطفال.
- استخدموا الروتين اليومي لتوفير التنظيم والشعور بالأمان.
- أخبروا الطفل متى ستكون هناك تغييرات على روتينه اليومي، وما الذي ستعنيه هذه التغييرات بالنسبة له.
- امنحوا الطفل بعض الخيارات - مثل سؤاله عما إذا كان يرغب في تنظيف أسنانه قبل أو بعد وقت الاستحمام.
- انتبهوا إلى إشارات الطفل واستجيبوا له بحب واهتمام.
- احرصوا على أن تستمتعوا بوقت خاص بينكم من خلال اللعب والقصص ووقت الاستحمام وتناول الوجبات معًا.
- دعوا الطفل يتولى زمام المبادرة من خلال السماح له باختيار النشاط والانتباه إليه دون تشتيت انتباهه عندما تفعلون شيئًا معًا.
- تعرفوا على الوقت الذي تشعرون فيه بالتوتر. عندما يحدث ذلك، ينبغي وضع خطة عمل. على سبيل المثال، يمكن التفكير في أخذ «وقت راحة للبالغين» لبضع دقائق. وسيسمح ذلك بأخذ نفس عميق وإعادة التركيز والعودة إلى عائلتك في حالة ذهنية أكثر هدوءًا. وهذا مهم. لأنه عندما يرى الأطفال البالغين من حولهم يتعاملون مع توترهم بطريقة صحية، فإنهم يتعلمون أن يفعلوا الشيء نفسه.
- وتساعد هذه الممارسات في بناء منازل آمنة ومستقرة ومفيدة لجميع أفراد الأسرة.

المصادر

- American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx> نقلًا عن
- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلًا عن
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper No. 12. <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf> نقلًا عن
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> نقلًا عن
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments. https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf نقلًا عن
- Khouri, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf نقلًا عن واشنطن العاصمة
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

