

# تربية الأطفال مع تجارب الطفولة السلبية

كشخص بالغ، قد لا تزال تشعر بآثار تجارب الطفولة السلبية (ACEs) التي مررت بها. ماذا يعني هذا بالنسبة لصحتك؟ يعتمد ذلك على عدد تجارب الطفولة السلبية التي مررت بها في طفولتك. ويعتمد الأمر أيضًا على ما إذا كنت قد مررت بتجارب إيجابية معينة تساعد في تقليل آثار التوتر. وتُعرف هذه التجارب الإيجابية باسم «عوامل الحماية». هل قدم لك صديق أو فرد من العائلة أو أخصائي رعاية الصحة العقلية الدعم خلال طفولتك؟ هل لديك نظام دعم جيد الآن؟ تساعد هذه التجارب في التخفيف من آثار تجارب الطفولة السلبية. ويعتمد تأثير تجارب الطفولة السلبية أيضًا على عوامل مثل كيفية إدارتك الشخصية للتوتر. لنبدأ بالحديث عن كيفية عمل التوتر.

## الاستجابة للتوتر

تم تصميم استجابة جسمك للتوتر لمساعدتك على البقاء على قيد الحياة. وعندما تشعر بالخطر أو أي نوع من التهديد، يكون رد الفعل الطبيعي لجسمك هو زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب حتى تكون لديك الطاقة اللازمة للفرار أو القتال. ويكون رد الفعل الآخر هو التجمد وعدم التحرك. وتُعد ردود الفعل هذه طريقة جسمك لمحاولة الحفاظ على سلامتك. وعند استخدامها من وقت لآخر، تعمل استجابات التوتر هذه بشكل جيد. ومع ذلك، عندما تتعرض للتوتر بشكل متكرر أو حاد خلال مرحلة الطفولة، قد يتعلم جسمك الاستجابة للمشكلات الصغيرة كما لو كانت مشكلات كبيرة. وربما يكون هذا هو السبب في أن الأشياء الصغيرة، حتى لو كانت نوبة غضب طفل صغير أو حليب مسكوب، قد تُشعرك بالغضب الشديد. ويفسر ذلك أيضًا سبب شعورك أحيانًا بالقلق والتهديد حتى عند التواجد في مكان آمن وهادئ. وعند الشعور بالتوتر بعض الشيء، يتولد لديك الشعور باليقظة والوعي والقدرة على التأقلم بشكل جيد. لكن عندما ينتابك التوتر الشديد، يتولد الشعور بالذعر والقلق. وربما يوجد أيضًا شعور بفقدان الحس أو الإرهاق أو الاستنزاف العاطفي.

- الانفعال غير الطبيعي والشعور بنفاد الصبر
- صعوبة التفكير المنطقي
- القدرة المحدودة على «فهم» الآخرين ومعرفة احتياجات أطفالك
- صعوبة تقديم قدوة جيدة للمهارات والسلوكيات الجيدة لأطفالك.

تُعد تربية الأطفال أمرًا شاقًا، وقد تؤدي بسهولة إلى استجابة التوتر هذه. وببساطة شديدة، وبسبب كيفية تفاعل العقول والأجسام مع التوتر، يصعب معالجة المعلومات عندما تكون مستويات التوتر مرتفعة للغاية. قد يشعر المرء بمشاعر التوتر الشديد مثل:

- صعوبة الاسترخاء
- سوء الحكم على الأمور

## كسر دائرة تجارب الطفولة السلبية

يعاني بعض البالغين الذين تعرضوا لتجارب طفولة سلبية عندما كانوا أطفالاً من صعوبة في توفير بيئة آمنة وراعية لهم ولأطفالهم. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤدي معاناة أحد الوالدين من تجارب الطفولة السلبية إلى زيادة خطر إصابة أطفالك أيضًا بتجارب الطفولة السلبية. من المهم معرفة هذه العلاقة. يُعد الحرص على العيش مع طفلك في بيئة آمنة وموثوقة وصحية من أهم الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحماية طفلك. وإذا كانت هناك حاجة إلى موارد، يستطيع مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي الصحة العقلية مساعدتك.

### الأخبار السارة!



على الرغم من أن الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب الطفولة السلبية قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعديد من المشكلات الصحية، إلا أنه لم يفت الأوان بعد للحصول على الدعم. ونظرًا لأن الأجسام والعقول تنمو وتتغير باستمرار، فإن الأشياء التي تفعلها لتحسين صحتك اليوم قد تحدث فرقًا كبيرًا مع مرور الوقت. وقد يساعدك تعلم طرق صحية للتعامل مع التوتر وبناء القدرة على التكيف معه. ويُقصد ببناء المهارات تطوير عادات صحية للتعامل مع التوتر الآن لتحسين قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة في المستقبل. كذلك، قد يمنحك التعرف على ما هو مناسب لعمر أطفالك رؤية واضحة عندما يكون سلوكهم صعبًا.

### كيفية التخفيف من آثار تجارب الطفولة السلبية

قد تساعد العديد من التغييرات في نمط الحياة في التخفيف من آثار تجارب الطفولة السلبية. قد تساعد علاقاتك مع البالغين الداعمين الآخرين عقلك وجسمك على تخفيف الاستجابة للتوتر وبناء القدرة على التكيف. وقد يؤدي تخصيص وقت للاسترخاء أو ممارسة هواية مُرضية أو المشاركة في نشاط ممتع إلى المساعدة كثيرًا أيضًا! وتُعد عادات النوم الجيدة واتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام من الأدوات الهامة الأخرى للتعامل مع التوتر. وتساعدك أيضًا ممارسات اليقظة الذهنية. يشعر بعض الآباء والأمهات بأهمية استشارة أخصائيي الصحة العقلية بسبب تعرضهم لتجارب الطفولة السلبية والصدمات النفسية. تحدثوا إلى طبيبك الخاص عن المخاطر الصحية المرتبطة بتجارب الطفولة السلبية في زيارتك الطبية القادمة. وقد تساعد عوامل الحماية هذه معًا في تحسين صحة ورفاهية عائلتك بأكملها!

#### المصادر

American Academy of Pediatrics. (2015). When things aren't perfect: Caring for yourself and your children. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 428-403 , (1)63. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002

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>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 528-519 , (6)78. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

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*, 105-82 , 81. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 377-367 , (4)54. doi:10.1111/jcpp.12019

