

# كيفية الحد من آثار تجارب الطفولة السلبية والتوتر المدمر

قد تزيد تجارب الطفولة السلبية (ACEs) من خطر إصابة الطفل بمشاكل صحية، لكن رعاية ودعم الوالدين المستمرين تساعد في حماية صحة الأطفال. وبإمكان العلاقات مع البالغين المحبين والداعمين التقليل من مستويات التوتر لدى الأطفال. وحتى الأنشطة البسيطة قد تحدث فرقاً مثل اللعب بالفقاعات والعناق الدافئ والتهويدات والاستماع إلى الموسيقى معاً والتلوين.

**ما أفضل طريقة للاستجابة لتجارب الطفولة السلبية التي يتعرض لها الطفل؟ إذا أمكن، فإن الوقاية من تجارب الطفولة السلبية هي الأفضل. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك:**

- الاستماع والتعرف على إشارات طفلك. ويمكن مساعدة الطفل على الهدوء عند الشعور بأنه متوتر أو خائف. ويجب تهدئة الطفل وتعليمه طرق الاسترخاء عند الشعور بالضيق.
- التحدث واللعب مع الطفل. يحب الأطفال الرضع الهز والاحتضان والتدليك. ويستمتع الأطفال الصغار بالأحضان ومشاركة القصص والأغاني والروتين اليومي. وقد تساعد هذه التصرفات الأطفال على الشعور بأنهم مربيون ومسموعون ومفهومون.
- التركيز على التعامل مع توترك. وقد يساعدك ذلك على السيطرة بشكل أفضل على الطريقة التي تؤثر بها هذه المشاعر على طريقة استجابتك لطفلك. ويساعد تحلي الأب أو الأم بالهدوء في حماية الطفل خلال فترات التوتر.
- ينبغي الحرص على اصطحاب الطفل إلى الزيارات الطبية المنتظمة. وقد يساعدك مقدم الرعاية الطبية في فهم متى تكون صحة الطفل في خطر.

## طرق أخرى لمساعدة جسم الطفل على التعامل مع التوتر:

- ينبغي الالتزام بالروتين اليومي. ويساعد ذلك الأطفال على معرفة ما سيحدث بعد ذلك، مما يقلل من التوتر.
- يمكن مطالبة الطفل بممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ويجب التأكد من حصول الطفل على ساعة على الأقل يوميًا من اللعب النشط.
- ينبغي مساعدة الطفل على تناول الطعام الصحي. وتبني التغذية الجيدة صحة الدماغ وتحمي الجسم. يجب تقديم الفواكه والخضروات عند تناول الوجبات وتجنب الوجبات السريعة.
- ينبغي التأكد من حصول الطفل على قسط كافٍ من النوم. ويمنح النوم الجسم الوقت الكافي للنمو وتجديد النشاط ويتعامل الأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم مع التوتر بسهولة أكبر.
- ينبغي طلب الرعاية الصحية العقلية إذا لزم الأمر.
- تدرب على العيش في اللحظة، وتجربة التنفس والتأمل. وقد يساعد ذلك الجسم على السيطرة على التوتر.
- تدربوا على اللجوء إلى العلاقات الداعمة في العائلة والمجتمع.
- يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية حول ما إذا كانت تجارب الطفولة السلبية لطفلك قد تؤثر على صحته وماذا تستطيع أن تفعل حيال ذلك.

## لا تؤثر تجارب الطفولة السلبية على الأطفال فحسب،

بل تؤثر على العائلات أيضًا. تتضمن بعض أهم الأشياء التي يمكن اللجوء إليها لوقف آثار تجارب الطفولة السلبية تعلم كيفية السيطرة على توتركم الخاص لتكونوا حاضرين بصورة صحية ومستقرة ومراعية للطفل. ويتضمن ذلك اتخاذ خيارات نمط الحياة مثل تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وإعطاء الأولوية للنوم الجيد ليلاً، وممارسة اليقظة الذهنية. وقد يكون الحصول على دعم الصحة العقلية مفيداً أيضاً في حالة المعاناة من تجارب طفولة سلبية وصدمات في طفولتك أو المعاناة حالياً من مواقف مجهدة أو صادمة في حياتك. الخبر السار هو أن العلم يوضح كيف تنمو الأجسام والعقول وتتغير في كل دقيقة من اليوم. يعني ذلك أنه من خلال البدء من اليوم، ووضع بعض خيارات نمط الحياة هذه موضع التنفيذ والحصول على المساعدة المناسبة عند الاحتياج إليها، فقد يساعدك ذلك في بناء مستقبل أكثر صحة لك ولعائلتك.

### 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> نقلاً عن
- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلاً عن
- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. 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> نقلاً عن
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., . . . Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.
- Gunnar, M. R., & Davis, E. P. (2008). Stress, coping, and caregiving. In L. Gilkerson & R. Klein (Eds.), *Early Development and the brain: Teaching resources for educators* (pp. Unit 7, 1-56). Washington, DC: ZERO TO THREE.
- Khoury, 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
- 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. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-246. 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

