

# مراقبت جهت جلوگیری و بهبود ACEs

تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs)



دانا جکسون ناکازاوا، اختلال دوران طفولیت: بیوگرافی شما چگونه به بیولوژی تبدیل می شود و چطور تداومی می کنید

نکته اصلی این است که: مهم نیست شما چند ساله هستید یا طفل شما چند ساله است، مراحل ساده و علمی وجود دارد که شما می توانید ذهن تان را مجدداً راه اندازی کنید، مسیری جدیدی ایجاد کنید که باعث بهبودی شما می شود و شما را به آنکه قرار بود باشید تبدیل می کند.

طفل ها را  
تا حد امکان  
تربیت و  
محافظة کنید



شما باید منبع امنیت  
و پشتیبانی باشید.

حرکت کنید  
و بازی کنید

طبل کشیش توپ  
انداختن رقص برای  
سرگرمی، همبستگی  
و کاهش استرس،  
به داخل و خارج  
حرکت کنید

تماس چشمی  
برقرار کنید

به طفلها ببینید (بچه  
ها هم) مثلاً بگویید "من  
ترا می بینم. من به تو  
اهمیت می دهم تو مهم  
هستی تو تنها نیستی

بگویید، "متاسفم"

همه ما صبرمان را از  
دست می دهیم و اشتباه  
می کنیم. اعتراف کنید،  
عذر خواهی کنید و  
روابط خود را بازسازی  
کنید. این به ما بستگی  
داره که به بچه ها نشان  
دهیم که مسئول رفتار و  
اشتباهات مان هستیم.



برای 20 ثانیه  
در اغوش تان  
بگیرید

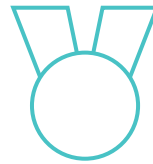
برای این، که در وقت  
سختی کسی را در  
اغوش می گیریم، دلیلی  
وجود دارد. لمس بی  
خطر التیام بخش است  
اغوش های طولانی  
بیشتر کمک می کنند.



آهسته تر و یا  
توفق کنید

استراحت کنید وقفه  
بگیرید برای چند لحظه  
استراحت کنید و یا به  
قدم زدن بپردازید

شکار برای  
خوب



هنگام درد و زخم  
همیشه دنبال خطر  
هستیم ما می توانیم  
تنبال خوشی و چیز  
های خوب نیز باشیم

پیش طفل ها  
باشید

خیلی سخت است  
وقتی بچه های مان را  
در رنج ببینیم احساس  
درماندگی می کنیم  
همین که پیش بچه های  
مان باشیم کاری انجام  
داده ایم این به آنها  
نشان می دهد که ما  
پشتوانه ی آنها هستیم.

به بچه ها کمک کنید تا  
احساسات عصبانیت،  
اندوه و مشکلات شان  
را اظهار کنند

چیزهای سخت اتفاق می  
افتد. اما کمک به بچه  
ها برای پیدا کردن راه  
های به اشتراک گذاری،  
گفتگو و انجام دادن ،  
کمک می کند. طفلهای  
ما از ما یاد میگیرند



یادگیری را ادامه  
دهید

درک کنید که تجارب  
نادرست دوره طفولیت  
( ACEs ) چگونه شما  
و مراقبت شما را تحت  
تأثیر قرار می دهد.

راهنمایی و منابع بیشتر برای  
والدین در پشت صفحه.

# حمایت از والدین با تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs)

"بهترین کاری که ما می توانیم برای بچه هایی که از آنها مراقبت می کنیم انجام دهیم، این است که مسایل خود مان را درست مدیریت کنیم. بزرگسالانی که توانسته اند صدمات روحی خود را حل کنند به بچه ها کمک می کنند تا احساس امنیت کنند." - دونا جکسون ناکازاوا

روابط و جامعه

میدیتیشن، هیپنوسیس، و تصورات هدایت کننده

بهبود از طریق نقاشی و نوشتن

تغذیه، تمرین و خواب

تداوی از طریق صحبت و یا رفتارشناسی

ایمنی و مراقبت از خود

پردازش معده (مبتنی بر بدن)

درک تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs)

نیوروفیدبک (مبتنی بر مغز)

درمان ای ام دی آر (EMDR)

ACE ها خیلی زیاد است  
روابط تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs)  
پرورش با ACEs  
مرکز منابع

یادگیری در مورد تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs) ابتدای کار است ولی بسیاری وقت ها ما بیشتر نیاز داریم بسیاری از افراد مبتلا به ACE هرگز درد شان را تشخیص نداده اند. درک موجودیت ارتباط بیولوژیکی بین آنچه که در دوران کودکی تجربه کرده اید و مشکلات جسمی و روحی که در حال حاضر با آنها روبرو هستند، می تواند آنها را در مسیر بهبودی قرار دهد، تا جایی که آنها راه جدیدی برای مراقبت از خود یافته و شروع به بهبود می کنند.

- دانا جکسون ناکازاوا