

فهم تجارب الطفولة المعاكسة

تعتبر تجارب الطفولة المعاكسة صدمات خطيرة تصيب الشخص في مرحلة الطفولة، ويمكنها أن تؤدي إلى الإصابة بالإجهاد السام. التعرض الطويل لتجارب الطفولة المعاكسة قد يؤدي إلى ضغوط نفسية سامة مما قد يلحق الضرر بالدماغ والجسم أثناء تطوره لدى الأطفال ويؤثر على الصحة العامة. قد يمنع الإجهاد السام الطفل من التعلم أو اللعب بطريقة سليمة مع الأطفال الآخرين، ويمكنه أن يسبب مشاكل صحية طويلة الأمد.

يقلل من تحمل الإجهاد، مما قد يؤدي إلى سلوكيات مثل المشاجرة أو البحث عن المشاكل أو التحدي.

يزيد من مشاكل التعلم والذاكرة.

يزيد من صعوبة تكوين الصداقات والحفاظ على العلاقات.

يزيد من هرمونات التوتر التي تؤثر على قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

قد يسبب مشاكل صحية دائمة.



لا أستطيع سماعك!
لا أستطيع الرد عليك!
أنا فقط أحاول أن أشعر بأمان!

يقلل من القدرة على الاستجابة أو التعلم أو اكتشاف الأشياء، مما قد يؤدي إلى مشاكل في المدرسة.

من الممكن أن يؤدي التعرض لتجارب الطفولة المعاكسة في مرحلة الطفولة إلى زيادة مخاطر:

- الحمل لدى المراهقات
- تعاطي الكحول والمخدرات
- الربو
- الاكتئاب
- أمراض القلب
- عنف الشريك الحميم
- أمراض الكبد
- الأمراض المنقولة جنسيا
- التدخين
- الانتحار

استجابة في وضعية "من أجل البقاء على قيد الحياة"

يزيد الضغط النفسي السام من معدل ضربات قلب الطفل، ضغط الدم، التنفس، وتوتر العضلات. توقف أدمغتهم عن التفكير. حماية الذات هي أولويتهم.

تجارب الطفولة المعاكسة قد تشمل ما يلي:

- التعسف: العاطفي / الجسدي / الجنسي
- التنمر / العنف ضد / من قبل طفل آخر أو شقيق أو بالغ
- التشرد
- الأسرة: تعاطي المخدرات / المرض العقلي / العنف المنزلي / الحبس / هجر الوالدين، الطلاق، الخسارة
- المشاركة في نظام رعاية الطفل
- الصدمة الطبية
- الكوارث الطبيعية والحروب
- الإهمال: العاطفي / الجسدي
- العنصرية أو التحيز الجنسي أو أي شكل آخر من أشكال التمييز
- العنف في المجتمع

بإمكان الوالدين ومقدمي الرعاية المساعدة. اقلب الصفحة لمعرفة المزيد عن المرونة.



افهم، امنع، واستجب
لتجارب الطفولة المعاكسة.



أخلق بيئات جسدية وعاطفية آمنة.
(المنزل، المدرسة، المجتمع، الأنظمة)



ساعد الأطفال في التعرف على
المشاعر والتعبير عنها وإدارتها.

"...واحدة من أكبر الخرافات التي يتوجب علينا القضاء عليها هي أنه إذا كنت قد عانيت من محنة في الطفولة، فلا يوجد شيء يمكننا القيام به حيال ذلك."

-الطبيبة نادين بورك هاريس، ماجستير في الصحة العامة، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، جراح عام في كاليفورنيا



ما هي المرونة؟

تظهر الأبحاث أنه إذا قام مقدمو الرعاية بتوفير بيئة آمنة للأطفال وعلوهم كيفية التحمل، فإن ذلك يساعد في التقليل من آثار تجارب الطفولة المعاكسة.

كيف تبدو المرونة؟

وجود آباء ومقدمي رعاية مرنين يعرفون كيفية حل المشكلات، إقامة علاقات سليمة مع البالغين الآخرين، وبناء علاقات سليمة مع الأطفال.

بناء علاقات الترابط والتربية:

البالغون الذين يستمعون ويستجيبون بصبر للطفل بطريقة داعمة ويهتمون باحتياجات الطفل الجسدية والعاطفية.

بناء العلاقات الاجتماعية:

امتلاك عائلة وأصدقاء وجيران وأفراد مجتمع يدعمون الأطفال ويساعدونهم ويستمعون إليهم.

تلبية الاحتياجات الأساسية:

تزويد الأطفال بالسكن الآمن والطعام المغذي والملابس المناسبة والحصول على الرعاية الصحية والتعليم الجيد، عندما يكون ذلك ممكناً. ضمان حصول الأطفال على قسط كافٍ من النوم والراحة واللعب.

التعرف على الأبوة والأمومة وكيفية تقديم الرعاية ونمو الأطفال:

فهم كيف يمكن لمقدمي الرعاية مساعدة الأطفال على النمو بطريقة سليمة، وما الذي يمكن توقعه من الأطفال أثناء نموهم.

بناء المهارات الاجتماعية والعاطفية:

مساعدة الأطفال على التفاعل بطريقة سليمة مع الآخرين وإدارة عواطفهم والتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم والتعافي بعد الفقد والألم.

الموارد:

الخط الوطني لمساعدة الوالدين
1-855-4A PARENT
(1-855-427-2736)

قصة أرقام
نسبة تجارب الطفولة
المعاكسة مرتفعة

PACes Connection
مركز الموارد
الأبوة والأمومة مع PACes

