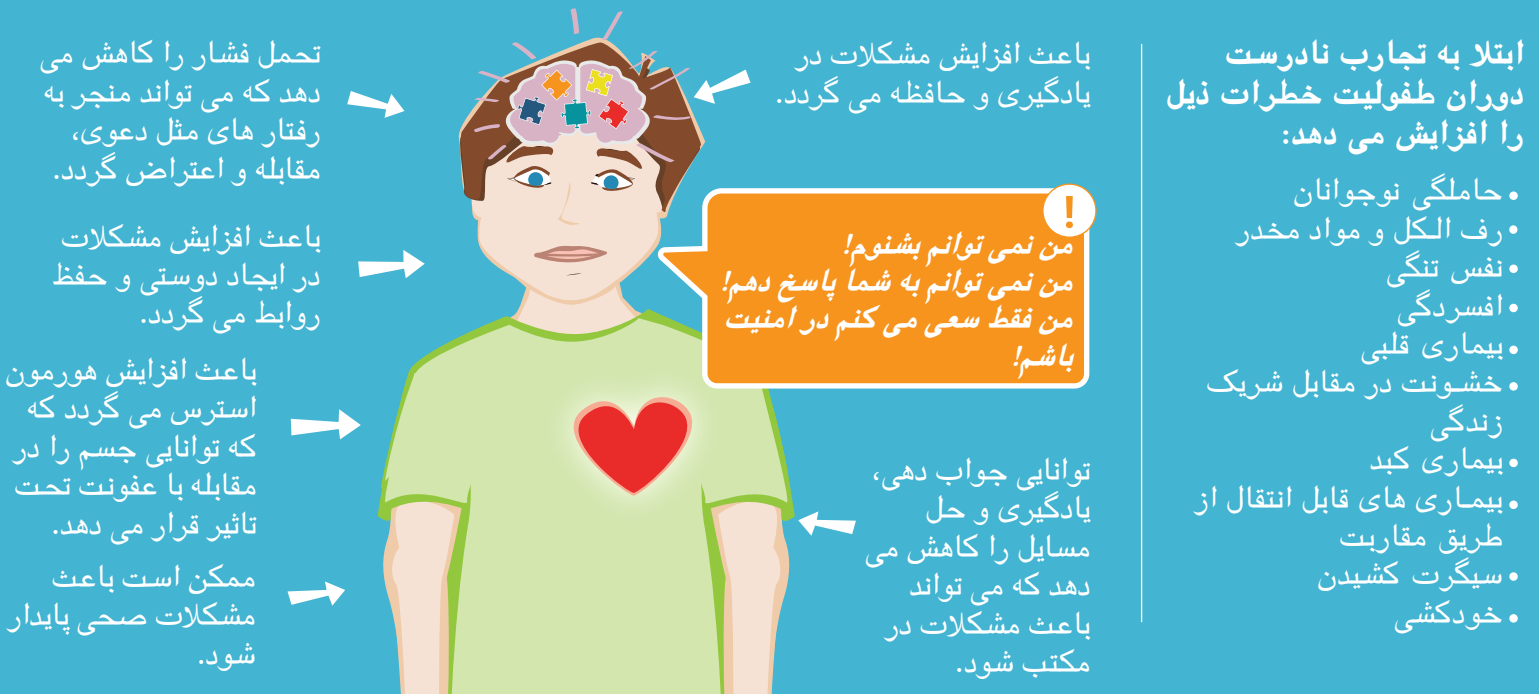


درک تجارب نادرست دوران طفولیت (ACEs)

ACEs (تجارب نادرست دوران طفولیت) صدمات جدی دوران طفولیت هست که می تواند منجر به استرس های سمی گردد. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ACE می تواند استرس سمی ایجاد کند که باعث خرابی ذهن و جسم در حال رشد طفل می گردد و سلامت کلی آنها را متاثر خواهد ساخت. استرس سمی می تواند طفل را از یادگیری و بازی سالم با سایر اطفال باز داشته و باعث مشکلات طولانی مدت صحتی گردد



ACEs (تجارب نادرست دوران طفولیت) میتواند شامل موارد ذیل گردد:

- فحاشی و دشنام: احساساتی / فیزیکی / جنسی
- آزار و اذیت / خشونت / توسط یک طفل دیگر، خواهر یا برادر
- بی خانمانی
- خانواده: فحاشی / بیماری روانی / خشونت خانوادگی / زندان / محرومیت والدین، طلاق، از دست دادن
- مشارکت در سیستم بهبود کودکان
- ترومای پزشکی
- آفت های طبیعی و جنگ
- غفلت: روحی / جسمی
- نژاد پرستی، جنسیت گرایی، و یا هر نوع دیگری از تبعیض
- خشونت در جامعه

! جوابگویی بالفعل و سریع (تلاش برای بقا)

استرس سمی، باعث افزایش ضربان قلب اطفال، فشار خون، تنفس و تنش عضلانی می شود. سلول های فکری آنها تضعیف می شود محافظت از خود اولویت آنها است.



به اطفال کمک کنید احساسات شان را تشخیص داده اظهار و مدیریت کند.



محیطی امن فیزیکی و عاطفی ایجاد کنید (خانه، مکتب، اجتماع).



تجارب نادرست دوران طفولیت را درک، جلوگیری و به آنها جواب دهید

اطفال مبتلا به ACEs انعطاف پذیری شان را پیدا می کنند زیرا یک بزرگسال محیطی امنی ایجا می کند که در آن اطفال خود را با ارزش احساس می کنند.

دانا جکسون ناکازاوا

نوسینده اختلال در دوران طفولیت بیوگرافی شما چگونه به بیولوژی تبدیل می شود و چطور تداوی می کنید



انعطاف پذیری چیست؟

انعطاف پذیری نشان میدهد که مراقبین اطفال یک محیطی امن برای اطفال تهیه کرده میتوانند و به آنها یاد می دهد چگونه انعطاف پذیر باشند تا باعث کاهش اثرات ACEs گردد.

انعطاف پذیری چگونه مشاهده می گردد؟

داشتن والدین انعطاف پذیر و مراقبینی که می دانند چگونه مشکلات را حل کنند، داشتن روابط سالم با دیگر بزرگسالان و ایجاد روابط سالم با اطفال.

ایجاد دلبستگی و پرورش روابط:

بزرگسالانی که اطفال را می شنوند و با حوصله مندی به آنها جواب می دهند، به نیازهای جسمی و عاطفی آنها توجه می کنند.

ایجاد روابط اجتماعی

داشتن خانواده، دوستان، همسایه ها، اعضای جامعه که از آنها حمایت می کند، کمک کردن و گوش دادن به آنها.



رفع نیازهای اساسی:

تهیه کردن خانه امن برای اطفال، غذای خوب، لباس مناسب، دسترسی به صحت و تعلیم خوب زمانی که ممکن باشد. اطمینان حاصل کنید که بچه ها به اندازه کافی خواب، استراحت، و بازی می کنند.

یادگیری در باره مراقبت و نگهداری از اطفال و اینکه اطفال چگونه رشد می کنند.

فهمیدن این که چگونه مراقبین به اطفال کمک می کنند تا سالم تر رشد کنند و چه انتظاری از آنها موقعیکه در حال رشد هستند داشت.

ایجاد مهارت های اجتماعی و عاطفی:

کمک به کودکان در برقراری ارتباط سالم با دیگران، اداره عواطف، احساسات، نیازها و بازگشت پس از هرگونه رنج و زیان.

منابع:

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