

الدماغ النامي في سياقات الأزمات



الصورة: بإذن من BRAC

كيفية تبنى أدمغتنا

كما يوضح مركز هو الطفل بجامعة هارفارد، تُبنى الأدمغة بمرور الوقت. فنمو الدماغ يبدأ في الرحم ويستمر بمعدل مذهل أثناء السنوات الأولى من الحياة، "عندما يتكوّن أكثر من مليون وصلة عصبية جديدة كل ثانية" ("بنية الدماغ" 2022). والسنوات الأولى من عمر الطفل هي الفترة التي تتكوّن فيها وصلات جديدة وتذبل الوصلات غير المستخدمة، مما يضح الأساس للوصلات التي تتكوّن في مرحلة لاحقة من الحياة.

وتشكّل كل من الجينات والخبرات الحياتية على السواء دماغ الطفل النامي. ويمثل التفاعل بين الأطفال والوالديهم أو من يرعاهم أهم عامل حاسم في نمو الدماغ السليم. ويتوفر بيئة تنشئة مستقرة والانخراط في تفاعلات مرحة أخذًا وعطاءً، فإن الشخص الذي يرعى الطفل يتراذب معه ويبنى الأساس لاستمرار النمو والتعلم. ويحدث تقديم الرعاية المتجاوب، وهو أحد عناصر الرعاية في مرحلة التنشئة الخمسة، عندما يولي الشخص الذي يرعى الطفل اهتمامًا لإيماءات الطفل ويتجاوب معها بالشكل الملائم في حينه. فعلى سبيل المثال، عندما يأتي الرضيع أو الطفل بإيماءة أو يبيكي، ويستجيب الشخص الذي يرعاه بالتواصل البصري أو الكلمات أو اللمس، فإنه يتم بناء وتقوية الوصلات العصبية في دماغ الطفل التي تدعمه في المهارات التواصلية والاجتماعية.

لكن في السياقات الإنسانية كالصراع أو النزوح القسري، يعاني الشخص الذي يرعى الطفل من عوامل إجهاد كبيرة يمكنها أن تصبح عائقًا أمام الانخراط في سلوك "الإرسال والرد". ومن الأهمية البالغة أن تدعم السياسات والبرامج التي تشكل جزءًا من استراتيجيات الاستجابة الإنسانية عافية الشخص الذي يرعى الطفل حتى يتمتع بالقدرة على الانخراط بشكل ملائم مع طفله الصغير وتقديم رعاية مستقرة ومتسقة ("الإرسال والرد" 2022).

”

تتفاعل جميع الأنظمة البيولوجية في الجسم مع بعضها بعضًا وتتكيف مع السياق الذي ينمو فيه الطفل، للأحسن أو للأسوأ.

- المجلس العلمي الوطني المعني بنمو الطفل، 2020

الاستجابات للإجهادات

بعض الإجهاد أمر طبيعي ولا مفر منه، وتعلّم كيفية التأقلم جزء من النمو السليم للطفل. فعندما تكون هناك علاقة صحية سليمة تربط الطفل بشخص بالغ يقدم له الرعاية ويستجيب لاحتياجاته، يتعلم الطفل التعامل مع الإجهاد والتحديات اليومية. ويُعرف هذا بأنه الإجهاد الإيجابي. وعندما يتصدى البالغون للمحن الأكثر خطورة، كالإصابة أو الكوارث الطبيعية أو وفاة أحد الأحياء، بمساعدتهم الطفل على التكيف مع هذه المحنة، فهذا يعتبر إجهاداً يمكن تحمّله. وفي تلك الحالات، يمكن أن تخفف الرعاية في مرحلة التنشئة الآثار الضارة المحتملة لمستويات الإجهاد المرتفعة. لكن عندما يعاني الطفل الصغير من تفعيل متكرر أو شديد أو مطوّل للاستجابة للإجهاد (كما هو شائع في الحرب أو الفقر المدقع أو البيئات المسيئة) دون تدخل أو دعم من الكبار، فهذا يعتبر إجهاداً ساماً يمكنه تعطيل نمو الدماغ (تأثير المِحن المبكرة، 2007).

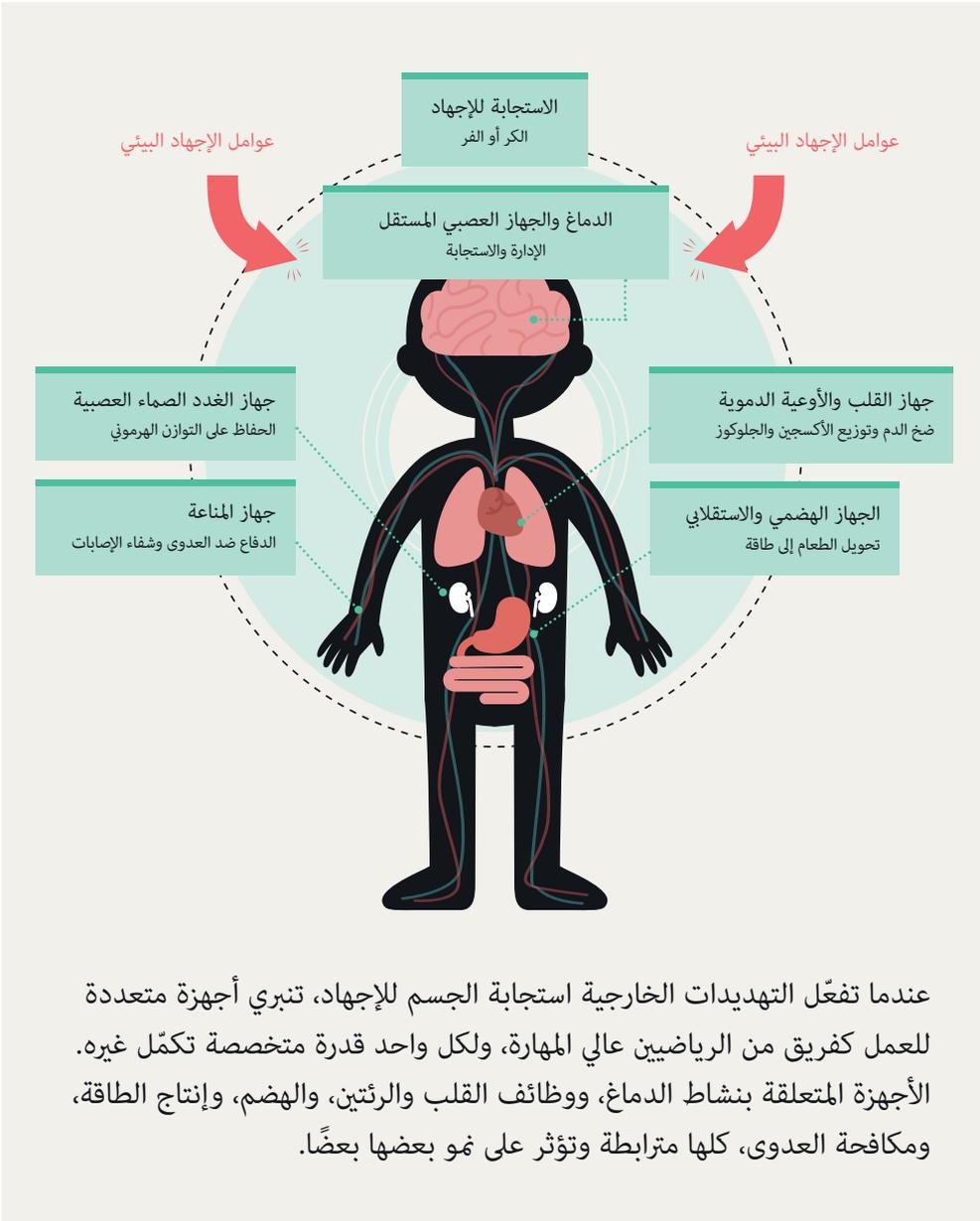
ولا يؤثر الإجهاد السام على الدماغ النامي فحسب، بل يؤثر على الكثير من أجهزة الجسم الأخرى، بما في ذلك الأجهزة التي تنظم قلبنا وتقوّم الأمراض وتستقلب الطعام لمنحنا الطاقة. وتلعب كل هذه الأجهزة دوراً في الصحة والعافية مدى الحياة، ويمكنها أن تتأثر بالمِحن في مرحلة الطفولة (المجلس العلمي الوطني المعني بنمو الطفل، 2020).



وبالنسبة للأطفال الصغار جدّاً الذين يولدون في أوضاع صراع أو نزوح مطوّل، يمكن أن يكون التأثير طويل الأمد للإجهاد المزمن والصدمات المطولة تأثيراً مدمراً.

- تحالف تحريك العقول، 2019

الصورة: مقتبس من توصيل الدماغ ببقية الجسم



عندما تفعّل التهديدات الخارجية استجابة الجسم للإجهاد، تنبهي أجهزة متعددة للعمل كفريق من الرياضيين عالي المهارة، ولكل واحد قدرة متخصصة تكمل غيره. الأجهزة المتعلقة بنشاط الدماغ، ووظائف القلب والرئتين، والهضم، وإنتاج الطاقة، ومكافحة العدوى، كلها مترابطة وتؤثر على نمو بعضها بعضاً.

العيش في الصراع والأزمات يُزيد الإجهاد الواقع على الأطفال ومن يرعوهم

الأطفال الصغار ومن يرعوهم الذين يعيشون في سياقات الصراع والأزمات معرضون للإجهاد بشكل خاص. وقد ينفصل الأطفال الذين يعانون من الحروب والكوارث الطبيعية عن الأشخاص الأساسيين الذين يرعوهم، ويواجهون العنف الجنسي أو القائم على نوع الجنس، ويتعرضون للأذى الجسدي، ويعانون من آثار عاطفية سلبية طويلة الأمد (تنمية الطفولة المبكرة في حالات الطوارئ، 2022). ويعاني الآباء/الأمهات والأشخاص الذين يقدمون الرعاية ممن يعيشون في صراع وأزمات من مستويات عالية من الاكتئاب ومشاكل الصحة النفسية الأخرى. وهذا يعني أن أطفالهم معرضون بشكل متزايد لمخاطر النواتج الصحية النفسية السيئة (Frounfelker وآخرون، 2020).

وعندما يشعر الأطفال بالتهديد أو عدم الأمان، يمكنهم تطوير استجابات بدنية وسلوكيات تأقلم تساعدهم على البقاء في الظروف القاسية التي يمرون بها في ذلك الوقت. وتكمن المشكلة في أن هذا البقاء على المدى القصير يأتي على المدى الطويل على حساب الصحة البدنية والنفسية، والتعلم الفعال، والقدرة على التنظيم الذاتي (المجلس العلمي الوطني المعني بنمو الطفل، 2020).

والأطفال الذين يعانون من المِحْن هم أكثر عرضة لمواجهة صعوبات معرفية وسلوكية وعاطفية يمكنها تأخير نموهم بشكل عام. كما أن التعرض للمِحْن يمكنه أيضًا التأثير سلبًا على النمو البدني للطفل. ويُظهر العلم أن الكثير من أمراض البالغين والتفاوتات الصحية المستمرة المرتبطة بالفقر والكوارث والتمييز يرتبط بالإجهاد السام أثناء الطفولة (Shonkoff وآخرون، 2012).

ولا تؤثر المِحْن والحرمان النفسي والاجتماعي على الطفل الذي يمر بالصدمة فحسب. فهناك تأثير مضاعف ممتد على أسرة الطفل وأولاده المستقبليين والمجتمع الأوسع الذي يعيش فيه من خلال مختلف العمليات البيولوجية والسلوكية والاجتماعية الاقتصادية. وهذا بدوره يؤدي إلى انتقال المِحْن والصدمات والحرمان والعنف بين الأجيال. ويمكن لمعايشة تجارب المِحْن في كثير من الأحيان تعزيز عدم المساواة، مما يهدد الاستقرار والسلام المستقبلي في المجتمعات (تحالف تحريك العقول، 2018).

”

ونظرًا للمستويات العالية من التعرض للصدمات والإجهاد والمِحْن التي يعاني منها كثير من اللاجئين والنازحين، فقد تم رصد مستويات عالية نسبيًا من الاكتئاب والقلق لدى الأطفال ومن يرعوهم.

- تحالف تحريك العقول، 2019



الصورة: بإذن من IRC الأردن

تخفيف الآثار السلبية للمحن

على الرغم من أن الإجهاد السام ضار بشكل لا يتصوره عقل وقادر على إلحاق ضرر دائم بالطفل، فهناك حلول مؤكدة لتخفيف هذه المخاطر. إن التدخل المبكر والرعاية المتسقة في مرحلة التنشئة من قبل شخص بالغ وداعم ومتجاوب يرضى الطفل أن يخفف آثار الإجهاد السام ومواطن الضعف الأخرى الناجمة عن المحن. وعندما يكون لدى الأطفال ما يحتاجون إليه للنمو بشكل جيد في السنوات الأولى، يمكنهم الازدهار الآن وطوال حياتهم.

وعلى الرغم من أن كثيراً من أشكال الإجهاد لا مفر منها، إلا أن العلاقة القوية بالشخص الذي يقدم الرعاية تحمي الأطفال من آثار الصدمات. ويعتمد الأطفال الصغار على من يرعاهم من البالغين لتطوير نظام سليم للاستجابة للإجهاد. وبالتالي تعتبر الخدمات والبرامج جيدة النوعية التي تتضمن الرعاية الوقائية والدعم العاطفي والنفسي للذين يقدمون الرعاية والآباء/الأمهات والأطفال هي السبيل إلى تخفيف آثار الإجهاد. ويعتبر إطار الرعاية في مرحلة التنشئة نقطة بداية مفيدة. ويسمح نهجه الشمولي للأشخاص الذين يقدمون الرعاية بإعادة بناء قدراتهم على توفير الرعاية في مرحلة التنشئة لأطفالهم (تحالف تحريك العقول، 2019).

كيف يمكن للقطاع الإنساني دعم الأطفال ومن يرعاهم بشكل أفضل

فيمكن للقطاع الإنساني أن يلعب دوراً حاسماً في دعم الأطفال الصغار وأسرهم. ونظراً لأن الحالة العاطفية والنفسية والبدنية للشخص الذي يقدم الرعاية لها آثار مباشرة على مدى قدرته على رعاية الأطفال، فمن المهم تقديم برامج وخدمات تدعم الصحة النفسية والعافية لهذا الشخص؛ إذ ربما يكون هو نفسه يعاني من الصدمة أو الاكتئاب أو القلق. وفي بعض الحالات يكون من الضروري تكملة الرعاية الوالدية أو الأسرية بأنواع أخرى من دعم تقديم الرعاية، كإعارة الأطفال، عندما لا يكون الوالدان لا يملكان القدرة على تقديم الرعاية المتجاوبة نتيجة معاناتهم من الإجهاد.

وبدلاً من إعداد برامج وآليات جديدة لتقديم الخدمات، يمكن للقطاع الإنساني دمج برامج تنمية الطفولة المبكرة في الخدمات الحالية. وتركز خدمات تنمية الطفولة المبكرة جيدة النوعية على المكونات الخمسة المنصوص عليها في إطار الرعاية في مرحلة التنشئة من أجل تنمية الطفولة المبكرة: الصحة الجيدة، والتغذية الكافية، وتقديم الرعاية المتجاوبة، والأمن والسلامة، وفرص التعلم المبكر (اليونيسف وآخرون، 2020).¹ وعلى الرغم من أنه لا يمكن لقطاع مفردة الاستجابة بفعالية للاحتياجات الشاملة للأطفال الصغار والأسر، فإن التكامل على نطاق واسع قد لا يكون ممكناً دائماً. ويمكن أن يكون البناء على الخدمات الحالية الخاصة بقطاع معين ومنصات تقديم الخدمات التي تصل بالفعل إلى الأطفال الصغار ومن يرعاهم والأسر طريقة عملية وفعالة من حيث التكلفة في قابل الأيام (تحالف تحريك العقول 2019). ويعتبر إطار الرعاية في مرحلة التنشئة عدسة مهمة يمكن من خلالها للأطراف الفاعلة الإنسانية ضمان تقديم الخدمات للأسر والأطفال الصغار مع مراعاة الاحتياجات التنموية لهذه الفئة العمرية.



وبدلاً من إعداد برامج وآليات جديدة لتقديم الخدمات، يمكن للقطاع الإنساني دمج برامج تنمية الطفولة المبكرة في الخدمات الحالية.



الصورة: إطار الرعاية في مرحلة التنشئة من أجل تنمية الطفولة المبكرة

¹ بينما يركز إطار الرعاية في مرحلة التنشئة التابع للأمم المتحدة على "ما تبدو عليه الرعاية في مرحلة التنشئة في البداية (من الحمل إلى سن 3 سنوات) - مع إدراك أن هذه فترة نمو سريع ويوضع فيها الأساس للصحة والعافية في وقت لاحق" - ينطبق مفهوم الرعاية في مرحلة التنشئة على مسار الحياة بأكمله، بما في ذلك الأطفال الصغار حتى سن 8 سنوات.

الصحة 	التغذية 	حماية الطفل 	التعليم 
<ul style="list-style-type: none"> ضمان توفر الخدمات الصحية في الأماكن التي تتردد عليها الأمهات والأطفال الصغار توفير دعم الصحة النفسية والدعم النفسي للوالدين/الأشخاص الذين يقدمون الرعاية، وكذلك للأطفال 	<ul style="list-style-type: none"> إيصال رسائل بسيطة عن تحفيز الرضع وتنمية الطفولة المبكرة في الأماكن التي تنتظر فيها الأمهات والذي يقدمون الرعاية لتلقي المساعدات الغذائية إنشاء مساحة تتضمن مواد لعب من أجل جلسات لعب للأطفال مع من يرعاهم في مواقع توزيع الطعام 	<ul style="list-style-type: none"> دعم الأشخاص الذين يقدمون الرعاية للتعرف على أعراض الإجهاد لدى أطفالهم، وبناء قدرات التأقلم، والاستجابة بشكل ملائم دون عنف للسلوكيات الصعبة 	<ul style="list-style-type: none"> تعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي، والتعلم القائم على اللعب، والحركة، واليقظة في مساحات التعلم المنظمة، وفي المنزل، وفي المجتمع ككل

بإهمال معالجة كل من الحاجة الأساسية للرعاية في مرحلة التنشئة في السنوات الأولى من الحياة والتأثير طويل الأمد للإجهاد المفرط على الدماغ النامي، فإن كثيراً من استراتيجياتنا الحالية للاستجابة الإنسانية يترك الأطفال الصغار وأسرهم ومجتمعاتهم عرضة لمخاطر النواتج السيئة. وستغوص صحائف الحقائق القليلة التالية بشكل أعمق في المداخل المذكورة أعلاه وتحدث عن القطاعات المعنية والطرق التي يمكن بها للاستجابة الإنسانية أن تدعم بشكل ملموس الأطفال ومن يرعاهم لتعزيز تنمية دماغ الأطفال الصغار وتوفير أساس صحي سليم للتنمية المبكرة.

المراجع و القراءة الإضافية

- „Brain Architecture.” Center on the Developing Child website, Harvard University, 2022”
- „Early Childhood Development and Early Learning for Children in Crisis and Conflict. Bouchane, K .Yoshikawa, H., Murphy, K., and Lombardi, J. Background paper to the 2019 Global Education Monitoring Report, UNESCO, 2018
- „ECD and Early Learning for Children in Crisis and Conflict. Moving Minds Alliance, 2018
- „ECD in Emergencies: Thriving through Crisis by Playing and Learning. UNICEF, 2022
- „In Brief: Connecting the Brain to the Rest of the Body. National Scientific Council on the Developing Child, 2020
- „Nurturing care for children living in humanitarian settings. UNICEF, International Rescue Committee, WHO, ECDAN and the Partnership for Maternal, newborn & Child Health, 2020
- „Serve and Return.” Center on the Developing Child website, Harvard University, 2022”
- „Supporting the Youngest Refugees and Their Families. Moving Minds Alliance, 2019
- „The Impact of Early Adversity on Child Development (InBrief). Center on the Developing Child website, Harvard University, 2007
- „The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, & Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. *Pediatrics* vol. 129,1, 2012

كتب هذا الملخص أماندا فوري من شركة Soapbox، وكيت أندرسون، وماري أولمان، وراجعه فكتور هوجو دالستروم، وصوفي إنستروم، وإميلي جارين، وكريست جيلسدورف، وأشلي نيمرو، ولورا بيترسون، وسارة سيكستون، وإلفيرا تيسين، ونور جاروج. وتتقدم بالشكر إلى مركز نمو الطفل بجامعة هارفارد على ما قدموا من مُدخلات وإرشادات.

شكر وتقدير

تحالف تحريك العقول شبكة تعاونية متنامية تضم 26 منظمة عضوًا على مستوى العالم ينصب تركيزها على الطفولة المبكرة في سياقات الأزمات.

نبذة عن تحالف تحريك العقول

linkedin.com/company/moving-minds-alliance



@MovingMindsECD

