

# تأثير الصراعات الأسرية على الأطفال الصغار

لأولياء أمور الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من سن 3 إلى 5 سنوات)

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات كالإسفنجة، **لماذا هذا مهم** يلاحظون نبرة الصوت ولغة الجسد والعواطف، حتى لو لم يفهموا جميع الكلمات. إن مشاهدة الصراعات أو العنف المتكرر قد يُشعرهم بعدم الأمان والارتباك.

## كيف يمكن أن يتأثر الأطفال

### الاستجابة العاطفية

- الخوف أو القلق أو الحزن
- الشعور بالمسؤولية عن الصراع
- صعوبة في التهدئة بعد الجدل

### التأثير التنموي

- صعوبة التركيز أو تعلم مهارات جديدة
- تأخير في اللغة أو المهارات الاجتماعية
- صعوبة في تكوين صداقات أو اللعب بشكل تعاوني

### العلامات السلوكية

- التمثيل أو نوبات الغضب أو العدوان
- التشبث أو قلق الانفصال
- (التبول اللاإرادي، مص الإبهام، الانحدار حديث الأطفال)

## ما يحتاجه الأطفال

### السلامة والأمن

- "طمئن طفلك: "أنت بأمان"
- الحفاظ على الروتين ثابتًا - فالقدرة على التنبؤ تساعد الأطفال على الشعور بالأمان

### التواصل الهادئ

- حاول حل الخلافات بعيدًا عن الأطفال
- استخدم أصواتًا هادئة ولغة محترمة أمامهم

### النمذجة الصحية

- بين للأطفال كيفية التعبير عن مشاعرهم بالكلمات: "أشعر بالضيق. أحتاج إلى استراحة"
- دعهم يرون حلًا آمنًا للمشاكل والاعتذارات

### الاهتمام والراحة

- اقض وقتًا خاصًا كل يوم مع طفلك
- تقديم المزيد من العناق والمداعبات والطمأنينة بعد الصراع

# عندما يصبح الصراع ضارًا

إذا شهد الأطفال صراخًا أو تهديدات أو عنفًا (ضربًا، رميًا، ترهيبًا)، يكون التأثير أعمق. قد يؤدي التعرض للعنف إلى قلق طويل الأمد، وصعوبات في الدراسة، ومشاكل في العلاقات.

## متى تطلب الدعم

- إذا كان الصراع يبدو غير قابل للإدارة
- إذا أظهر طفلك ضائقة متكررة أو تغيرات في السلوك
- إذا كان هناك أي عنف في المنزل

## الدعم متاح

- تحدث مع طبيب الأطفال أو أخصائي الصحة العقلية
- اتصل بالخط الساخن الوطني للعنف المنزلي:  
1-800-799-SAFE (7233)
- في حالات الطوارئ، اتصل بالرقم 911



## يتذكر

ينمو الأطفال ويزدهرون عندما يشعرون بالأمان والحب والحماية. إن تقليل الصراعات، واقتراح حلول هادئة، وطلب المساعدة عند الحاجة، يدعم الصحة النفسية لطفلك الآن وفي المستقبل.



WHERE FAMILIES THRIVE