



اكتئاب.. إدمان ومحاولات انتحار □
المخلافات الزوجية تهدم البناء الأسري □

الأسرة هي ملاذ الطفل الآمن والوحيد خلال فترات نموه خاصة في السنوات الأولى حينما يكون بمثابة الإسفنج التي تمتص جميع تجارب وأنماط البيئة من حوله.

نسيمة خياجة □

من أبرز الأمور التي تمتلك تأثيراً بالغاً على صحة الطفل النفسية وقدرته على النضج بصورة سليمة العلاقة بين والديه وشعوره بالأمان بينهما. لذلك تؤثر المخلافات الزوجية على الطفل تأثيراً بالغاً قد لا يدرك كثيرون مداه إلا بعد فوات الأوان. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال الذين يشهدون صراعات متكررة بين والديهم لديهم فرص حياة أقل على المدى الطويل ويمكن أن يصبحوا انتحاريين في بعض الحالات القصوى. كما يسبب التوتر الذي لم يتم حله بين الوالدين على وجه الخصوص تأثيراً بالغاً على صحة الطفل العقلية على المدى البعيد.

تأثير المخلافات الزوجية

في معظم الحالات تكون للمخلافات الزوجية آثار سلبية قليلة أو معدومة على الأطفال. ولكن عندما يصرخ الوالدان في بعضهما أو يغضبان من بعضهما البعض ويتخاصمان يمكن أن تنشأ المشكلات التي تهدد سلامة الطفل. وتشير الأبحاث إلى أنه منذ سن 6 أشهر يمكن أن يتسبب تأثير المخلافات الزوجية على الطفل في تغيير معدل ضربات قلبه أو زيادة استجابة جسمه لهرمونات التوتر خلال حياته ويمكن أن تظهر على الرضع والأطفال والمرهقين علامات اضطراب في نمو الدماغ واضطرابات في النوم كما قد يعانون من القلق والاكتئاب واضطرابات سلوكية وغيرها من المشكلات الخطيرة نتيجة التعايش مع المخلافات الزوجية لوالديهم.

بعض تبعات المخلافات

ومن تبعات المخلافات الزوجية على الطفل ما يلي:

- يمكن أن تسبب عدم الأمان. تقوض المخلافات الزوجية شعور الأطفال بالأمان حيال استقرار الأسرة. ويشعر الأطفال الذين يتعرضون لكثير من المخلافات بين والديهم بالقلق من الطلاق أو يتساءلون متى سينتهي خصام الوالدين. ويمكن أن يكون من الصعب عليهم الشعور بالأريحية في حياتهم الطبيعية مع أسرهم لأن المشاجرات قد تكون مفاجئة وغير متوقعة.
من آثار المخلافات الزوجية على الطفل عدم شعوره بالأمان في حياته على المدى الطويل □

- يمكن أن يؤثر الأمر على العلاقة بين الوالدين والمفضل تعتبر حالات الصراع الشديد مرهقة للآباء أيضاً. والوالد المرهق قد لا يقضي كثيراً من الوقت مع أطفاله ويرعاهم كما ينبغي. وإضافة إلى ذلك قد تتأثر جودة العلاقة حيث قد يكون من الصعب على الوالدين إظهار الدفء والمودة عندما يكونان غاضبين ومتضايقين من بعضهما البعض.

- بيئة مرهقة وغير ملائمة لنمو المفضل. سماع المشاحنات والمجادال المتكرر أو الحاد والمجارج أمر مرهق للأطفال. ويمكن أن يؤثر هذا الإجهاد على صحتهم الجسدية والنفسية بشكل يتعارض مع وتيرة نموهم الطبيعية والصحية.

عواقب نفسية على المدى البعيد

بحثت دراسة في تأثير الخلافاات الزوجية على المفضل من سن رياض الأطفال وحتى مرحلة المراهقة المبكرة في سن 12 و13 عاماً وبعد متابعة الآباء والأطفال لسبع سنوات متواصلة كان أطفال رياض الأطفال الذين انخرط آباؤهم في الخلافاات الزوجية بشكل متكرر أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب والقلق والمشكلات السلوكية بحلول الوقت الذي وصلوا فيه إلى سن المراهقة.

وهذه ليست القضايا الوحيدة التي من المحتمل أن يواجهها الأطفال عندما يتشاجر آباؤهم كثيراً. فيما يلي بعض الأشياء التي وجدها الباحثون عند دراسة الآثار التي يمكن أن تحدثها الخلافاات الزوجية على المفضل:

- انخفاض التحصيل المعرفي:

وجدت الدراسة أن التوتر المرتبط بالعيش في منزل متكرر فيه الصراعات بين الوالدين قد يُضعف الأداء والتحصيل المعرفي للمفضل. ووجد الباحثون أنه عندما يتشاجر الآباء كثيراً يواجه الأطفال صعوبة أكبر في تنظيم انتباههم وعواطفهم كما عطلت الخلافاات الزوجية قدرة الأطفال على حل المشكلات بسرعة ورؤية الأنماط وفهم المعلومات الجديدة وسرعة الانتباه وفي الوقت نفسه وجدت الدراسة أيضاً أن العيش في أسرة متكررة الخلافاات يزيد من احتمالات الفشل الدراسي والحصول على درجات متدنية.

- إحياء قدرة المفضل في بناء العلاقات

من أبرز تأثيرات الخلافاات الزوجية على المفضل اعتياده نمط السلوك العنيف والتشاجر والشجار ومن ثم يتصرف بعدائية وعنف مع أقرانه.

ومن المشائع أن يبدأ الأطفال في حل خلافااتهم مع أشقائهم وأصدقائهم بالتكتيكات نفسها التي شاهدوا آباءهم يستخدمونها فيما بينهم وقد يكافح الأطفال أيضاً للحفاظ على علاقات صحية عندما يكبرون إذا ما كانوا قد اعتادوا وجود الخلافاات الأسرية وقد يواجهون صعوبة في تحديد من يمكنهم الوثوق به حقاً في الحياة ويعانون من مشكلات الثقة بالآخرين.

المشاكل السلوكية

غالباً ما يتم ربط تأثير الخلافاات الزوجية على المفضل بميله إلى العدوانية والعنف والمشاكل السلوكية المختلفة. إضافة إلى ذلك من المرجح أن يعاني الأطفال من مشاكل اجتماعية وصعوبة متزايدة في التكيف مع المدرسة سواء مع أقرانه الطلاب أو مع معلميه.

اضطرابات الأكل ومشكلات الجسم

ربطت العديد من الدراسات العلمية وجود اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والشراهة المرضية أو البوليميا بالخلافاات الأبوية والمشكلات الأسرية المتكررة. □

كما ثبت أن الأطفال الذين ينشأون في أسرة غير مستقرة يعانون أكثر من غيرهم من مشكلات المعدة والصداع وصعوبات النوم.

تدخين وإدمان

وجد الباحثون أن العيش في منزل به مستويات عالية من الخلافاات يزيد من احتمال ميل الأطفال إلى التدخين المبكر والإفراط في شرب المواد الكحولية وتعاطي المخدرات مقارنة بالأطفال الذين ينشأون في أسرة من أبوين متفاهمين.

الاكئاب والنظرة السلبية للحياة

من المرجح أن يكون لدى الأطفال الذين نشأوا في منازل متكررة الخلافاات والمشاكل وجهات نظر سلبية عن علاقاتهم الأسرية وقيمة

الأمور في الحياة بشكل عام ومن تبعات الخلافاات الزوجية على الطفل أن ينشأ بنظرة أكثر سلبية تجاه نفسه. ووجدت دراسة نُشرت عام 2012 أن الأطفال المعرضين للخلافاات الأسرية والمشكلات بين الوالدين أكثر عرضة لانخفاض احترام الذات ويمكنهم أن يطوروا اضطرابات نفسية متعلقة بالصورة الذاتية خلال حياتهم.

و أوضح المختصون أن هناك بعض العلامات التي من شأنها توضيح مدى تأثر الطفل بعلاقة الوالدين ودرجة تأثير الخلافاات فيما بينهما على سلامته ومن أبرزها:

- يبدأ الطفل في البكاء أو يحاول جذب الانتباه ما إن يبدأ الوالدين في المشجار.
- عندما يصبح الطفل غاية في الهدوء عند بدء شجار والديه.
- عندما تبدر من الطفل نظرات أو عبارات تشير إلى عدم شعوره بالأمان.
- عندما يشعر الطفل بالصدمة أو الذعر في حال ارتفعت وتيرة صوت والديه أثناء المشجار.
- ميل الطفل إلى القتال مع أقرانه وعدم انسجامه مع الأطفال الآخرين.
- عدم اختلاط الطفل بالأطفال الآخرين وميله إلى أن يكون غير اجتماعي.
- السلوكيات غير الطبيعية لدى الطفل.
- ميل الطفل إلى الإلقاء اللوم على نفسه عندما يبدأ والداه في الجدال أو المشجار.
- ظهور علامات الاكتئاب والحزن والخوف على الطفل.
- الأداء الدراسي المضعف والإخفاق في الأنشطة.
- انزواء الطفل عن والديه وتفضيل إمضاء الوقت بمفرده.
- قد يشكو الطفل من الصداع وآلام المعدة أو بعض الأعراض الصحية الأخرى.
- بما أن المشجار أمر طبيعي بين الأزواج.

حماية الطفل من الصراعات الزوجية □

في بعض الأحيان تخرج الخلافاات بين الأزواج عن السيطرة. ولما يعني المشجار أنك قد أساءت إلى طفلك بشكل لا يمكن إصلاحه. ولكن قد ترغب في اتخاذ بعض الخطوات لتقليل آثار ما يشاهده أو يسمعه وللحد من أثر الخلافاات الزوجية على الطفل ينصح الأطبا بما يلي:

- نقاش عال لتوضيح الأمر: على الرغم من أن الآباء ليسوا مضطرين إلى سرد تفاصيل الخلاف لأطفالهم يُنصح بعقد اجتماع والتوضيح: لم يكن لدى ماما وبابا الرأي نفسه حيال أمر معين الليلة الماضية وكان من الخطأ أن نتشاجر بهذه الطريقة .
- تطمين الطفل: على الأب والأم تذكير طفلهما بأن المشجار مجرد حالة عرضية وليست مؤشراً على مشاكل أكبر. وقوما بطمأنة الطفل بأنكما تحبان بعضكما البعض وأنكما لن تنفصلا.
- أساسيات قوية: أكددا لأطفالكما أنكما تشكلان عائلة قوية. وشرح للطفل أن الخلافاات تحدث أحياناً ويمكن أن يفقد الناس أعصابهم وهذا خطأ لا يجب فعله. وأكد أن ذلك لا يعني عدم وجود حب بينكما كزوجين أو أسرة.
- أما إذا كنتما تعتقدان أن مشاجراتكما تضر بالصحة العقلية والنفسية للطفل فبالإمكان الاستعانة بالاستشارة النفسية المتخصصة له. ومن الضروري معرفة أن خيار الانفصال قد يكون صحياً أكثر لسلامة الطفل على البقاء في علاقة متدهورة.