

بسمه تعالی

دوره آموزشی مراقبت از تکامل کودکان مفهوم دلبستگی

اردیبهشت ۱۴۰۳

ارائه دهنده: فاطمه شریفی (رئیس گروه سلامت نوزادان/کودکان)



مفهوم دل‌بستگی و وابستگی

▪ وابستگی

- به رابطه‌ای اشاره دارد که در آن وجود یک فرد به طرف مقابلش بستگی دارد
- اگر تو نباشی من مرده‌ام.

▪ دل‌بستگی

- رابطه‌ای خاص و پایدار بین دو نفر است که به واسطه‌ی خواستن یکدیگر، آن دو به هم نزدیک می‌شوند و هر دو به هم تمایل دارند.



دلبستگی، احساس تجربه عاطفی عمیق و بسیار پیچیده است که در آن شادی، محبت و اعتماد به نفس پدیدار می‌شود.

▪ دلبستگی ایمن

دلبستگی به یک رابطه عاطفی مستحکم و دوجانبه گفته شده که معمولاً بین مادر و کودک برقرار می‌شود و اگر این رابطه همراه با احساس امنیت در کودک باشد و کودک بر اساس این رابطه بتواند اعتماد و امنیت را نسبت به دنیای اطراف و مادرش پیدا کند، در زندگی آینده اش نیز از بسیاری از آسیب‌ها در امان مانده و نوع دلبستگی ای که به هر فردی پیدا می‌کند همراه با احساس امنیت هست.

▪ دلبستگی نایمن

▪ در این نوع دلبستگی مادر به کودک اعتنایی نمی‌کند، طردش می‌کند. به او محل نمی‌گذارد یا اینکه رفتارش بی‌ثبات است و یا این که مدام او را کنترل می‌کند و بدتر از همه اینکه ممکن است خود مادر کودک را مورد تحقیر و سرزنش قرار می‌دهد. کودک وقتی که می‌خواهد به سمت مادر برگردد می‌بیند که مادر همان کسی است که باعث احساس ناراحتی و پریشانی و آسیب فیزیکی اش شده؛ بنابراین کودک نمی‌داند چه کار کند و این باعث می‌شود که کودک بدترین آسیب را ببیند چون آن عامل حفاظتی را ندارد و این عامل خطر را تا آخر عمر همراه خود خواهد داشت.



دو نوع دل‌بستگی ناایمن داریم:

که با توجه به نوع رفتار مادر با کودک به دل‌بستگی : **ناایمن اجتنابی و ناایمن اضطرابی** تقسیم می‌شود.

▪ **دل‌بستگی ناایمن اجتنابی:**

در مواردی که مادر به کودک اعتنا نمی‌کند یا طردش می‌کند، معمولاً کودک یاد می‌گیرد که احساسات و نیاز خودش را تا حد ممکن نشان ندهد؛ یعنی اصلاً به مادر نشان ندهد که نیازی دارد. این کودکان همان‌هایی هستند که در بزرگسالی احساس امنیت را نسبت به دنیای اطرافشان پیدا نکردند و برای این که خودشان را از آسیب بیشتر حفظ کنند تصمیم گرفتند اصلاً به دیگران اعتماد نکنند یا به دیگران نزدیک نشوند. این افراد از صمیمیت اجتناب می‌کنند و فکر می‌کنند همه می‌خواهند سرشان کلاه بگذارند، به دیگران بدبین هستند و نه روابط درازمدت خوبی می‌توانند داشته باشند و نه در زندگی زناشویی افراد موفق و خوشبختی هستند. چرا که همیشه احساس تهدید می‌کنند و اگر کسی بخواهد به آن‌ها نزدیک شود ناخودآگاه از او فاصله می‌گیرند، چون می‌ترسند این نزدیک شدن باعث ناراحتی شان شود. این افراد سرمایه‌گذاری عاطفی زیادی نمی‌کنند و در صورت تمام شدن یک رابطه هم زیاد ناراحت نمی‌شوند. افراد با دل‌بستگی ناایمن اجتنابی دیدگاه منفی در مورد خودشان و دیگران دارند.

▪ **من خوب نیستم تو خوب نیستی**



■ **دلبستگی ناایمن اضطرابی:**

مادرانی که رفتار یکنواختی با فرزندشان ندارند یعنی قابل پیش بینی نیستند، و ممکن است یکدفعه حالشان خوب باشد و به کودک پاسخ مثبت بدهند و یکدفعه خوب نباشند و اصلاً به کودک محل نگذارند باعث

می شود که کودک یاد بگیرد که باید هیجاناتش را بیشتر ابراز کند چون بعضی وقت ها جوابش را می دهد و بعضی وقت ها نمی دهد. بنابراین با خود می گوید اگر من بیشتر گریه کنم و به مادر بچسبم شاید مادر به من پاسخ دهد. این افراد در دوران بزرگسالی هم زمانی که با کسی رابطه عاطفی پیدا می کنند با نزدیکی بیش از حد و اطمینان خواهی مکرر فرد مقابل را کلافه می کنند یعنی باید مدام به او اطمینان داده شود که ترکش نمی کنند و باز هم فرد آرام نمی شود. و مدام فکر می کنند دوست داشتنی نیستند. و به دلیل ترس از اینکه رابطه شان را از دست بدهند، احساسات و نیازهای خودشان را نادیده می گیرند. آن ها دید مثبتی در مورد دیگران و دید منفی در مورد خودشان دارند

■ **"تو خوب هستی، من خوب نیستم".**



دل‌بستگی ایمن

▪ دل‌بستگی ایمن یعنی اینکه وقتی بچه از مادرش جدا می‌شه، گریه می‌کنه و وقتی بر می‌گرده آرام می‌شه. اگه مادر نیازهای کودکش را بفهمه، نسبت به اون حساس باشه و سریع به این نیازها پاسخ بده، معمولاً کودک این را درک می‌کنه و خاطرش جمع می‌شه که من در دنیایی زندگی میکنم که یک نفر هوای من را داره.

بنابراین می‌تونم ریسک کنم. می‌تونم از مادر جدا شم و به کاوش در دنیای اطرافم پردازم. می‌تونم هیجاناتم را به صورت آزادانه و بدون هیچگونه ناراحتی ابراز کنم و مطمئنم کسی در دنیا هست که حمایت‌کننده. این احساس می‌تونه تمام طول زندگی با ما همراه باشه.

فردی که این دل‌بستگی و امنیت در او شکل گرفته از نظر هیجانی آدم متعادل‌یه. می‌تونه به آدم‌های دیگه نزدیک بشه و با اون‌ها احساس صمیمیت کنه و احساس عشق و علاقه اش رو به دیگران ابراز کنه. بطور کلی افراد دل‌بسته ایمن دیدگاه مثبتی هم در مورد خودشون و هم در مورد دیگران دارند.

▪ من خوبم تو خوبی



نکات مهم

- دلبستگی صرفاً برای بازی، تغذیه، ایجاد محدودیت، آموزش مهارت‌های جدید نیست
- مراقب در هریک نقشی دارد گاهی معلم، گاهی هم بازی گاهی ...
- دلبستگی رابطه هم نیست
- دلبستگی در واقع حالتی است که مراقب را یک پایگاه ایمن می داند که بعد از کاوش در محیط برای رفع نیاز به او بر می گردد.



تئوری بالبی

▪ دل بستگی در مراحل مختلف شکل می گیرد.

۱- تولد تا ۶ هفتگی (پیش دل بستگی) کودک یاد می گیرد چگونه رفتار کند تا توجه مراقب را برای نیازش جلب کند

▪ در این مرحله به اشیا توجه ندارد نگاه انسانها مهم است

▪ ترجیح می دهد به او نگاه شود. به مراتب دل بسته تر می شود

۲- ۶ هفته تا ۶ ماه کودک با مراقب اصلی ارتباط عمیقتر پیدا می کند در این مرحله برای مراقبین خود تعامل رفت و برگشت ایجاد می شود

▪ شکلها را تشخیص می دهد غریبه و آشنا و احساس اعتماد در او ایجاد میشود

۳- بعد از ۷ ماه تا ۱۸ ماهگی دل بستگی واقعی ایجاد میشود که به فرد خاصی دل بسته می شود و هنگام جدایی نگرانی ایجاد میشود و گریه می کند

(اهمیت دالی موشه در این سن)

۴- بعد از ۱۸ ماهگی مشارکت و ارتباط هدفمند ایجاد می شود در واقع آگاهتر می شود که مراقب چه می خواهد و مراقب هم نیازهای کودک را بهتر می شناسد ارتباط قابل کنترل است. کودک از برخی عواملی که بررفت و آمد والد تاثیر می گذارد آگاه شده و برگشت او را پیش بینی کنند و در نتیجه اعتراض به جدایی کاهش می یابد

▪ احساسات ، ادراک و انتظارات پیچیده تر میشود



- اگر والدین ثبات داشته باشند **دلبستگی ایمن** ایجاد می شود
- اگر پدر و مادر اعتماد به نفس زیاد داشته باشند **دلبستگی ایمن** می شود
- اگر والدین پاسخ ندهند ثبات نداشته باشند یا در دسترس نباشند یا افسرده باشند در **دلبستگی** مشکل ایجاد می شود و احساس امنیت مختل می شود

- پیامد دلبستگی ایمن و والدین پاسخگو: اضطراب و افسردگی کمتر، موفق تر در تحصیل
- پیامدهای دلبستگی نا ایمن: رشد و تکامل اختلال دارد، مشکلات ارتباطی و عزت نفس دارند، احساس نا امنی، سردرگمی، عدم اعتماد به دیگران، ترس از انجام کارها، **IQ** پایین افسردگی مشکلات روانشناختی

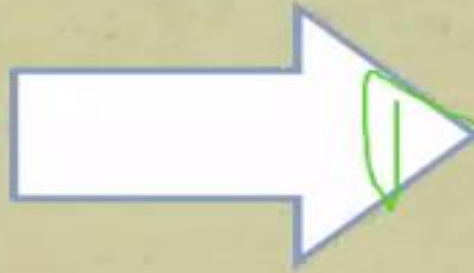


تفاوت وابستگی و دلبستگی:

- وابستگی در واقع از ابتدای تولد شروع می‌شود با تماس فیزیکی
- دکتر لاما: وابستگی، فیزیکی است عاطفی هم هست، مادر و پدر و کودک تماس پوستی ابتدای تولدهمان وابستگی است ولی خیلی مهم است
- در دلبستگی کودک نسبت به والدین ارتباط پیدا می‌کند فیزیکی و عاطفی
- وابستگی از طرف والدین
- دلبستگی از طرف کودک
- در پاسخگویی نیازها پاسخ در زمان معقول مورد نظر است
- نیازهای ضروری و غیرضروری
- در سال‌های اول تا دو سالگی نیازها ضروری هستند باید سریع پاسخ داد
- در سنین بزرگتر باید در زمان مناسب پاسخ داد و صبوری را آموزش داد



دل‌بستگی ایمن



تحریک حس کنجاوی در محیط

افزایش یادگیری

دل‌بستگی نا ایمن

خطرات محیط نا ایمن

بریدگی

شکستگی

خفگی و مسمومیت

آسیب حسی

سوختگی

کاهش حس کنجکاو در محیط

کاهش یادگیری

محیط امن برای افزایش حس کنجکاوی و قدرت یادگیری ضروری است.

- دلبستگی روندی است که بین پدر ، مادر و نوزاد در چند ساعت اول تولد شروع می شود.
- دلبستگی در نتیجه پاسخگویی مناسب به نیازهای ذهنی، اجتماعی و عاطفی کودک ایجاد می شود.
- دلبستگی فرآیندی است که نوزاد با ارتباط مراقب ایجاد می شود ولی با پاسخگویی به نیازها تقویت می شود.
- دلبستگی در دو سال اول تولد مهم است.
- و در ۲ تا ۷ ماهگی خیلی مهم است.

دلبستگی پیوند منحصر به فردی است برای ایجاد امنیت و اعتماد به نفس کودک که درحقی ممکن است حیات کودک به خطر بیفتد.



