

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





تربیت کودکان ایمین

(بر اساس نظریہ دہلوی)

جامعہ الزہراء (سلام اللہ علیہا)
آذر ماہ ۹۷

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ دَاراً يُقَالُ لَهَا:

الْفَرْحُ، لَا يَدْخُلُهَا إِلَّا مَنْ فَرَّحَ الصَّبِيَّانَ.

خانه ای در بهشت است که به آن خانه شادی گفته می شود. جز کسی که کودکان را شاد کرده باشد کسی در آن وارد نمی گردد.
(کنز العمال، ج ۳، ص ۱۷۰، ج ۶۰۰۹)



سوالات مقدماتی

- ✓ به نظر شما مراقب اصلی کودک کیست؟
- ✓ آیا کودکان میپسندند که در ۲ سال اول زندگی به مراقب های مختلف سپرده شوند؟
- ✓ آیا کودکان میپسندند که در ۲ سال اول زندگی ساعات طولانی از روز را از مراقب اصلی خود دور باشند؟
- ✓ آیا کودکان میپسندند که در ۲ سال اول زندگی مراقب اصلیشان اولویت دیگری در زندگی اش داشته باشد؟ مثل تحصیل، اشتغال، کسب درآمد و ...
- ✓ آیا کودکان میپسندند که در ۲ سال اول زندگی از سینه مادر تغذیه نکنند؟
- ✓ آیا کودکان میپسندند که در ۲ سال اول زندگی وقت خود را با کسی غیر از مراقب اصلی بگذرانند؟

- ✓ به نظر شما کودکان زیر ۲ سال دوست دارند در بغل چه کسی به خواب بروند؟
- ✓ یا دوست دارند هنگام بیدار شدن چه کسی را ببینند؟
- ✓ یا از دست چه کسی غذا بخورند؟

سرفصل مطالب

- ❖ تعریف دل‌بستگی
- ❖ آشنایی با انواع ۴ گانه سبک های دل‌بستگی
- ❖ مراحل شکل گیری دل‌بستگی
- ❖ پیامدهای دل‌بستگی های ۴ گانه
- ❖ عوامل تأثیر گذار بر دل‌بستگی ها
- ❖ ثمره و آسیب های انواع دل‌بستگی در بزرگسالی
- ❖ آمار انواع دل‌بستگی
- ❖ معرفی منابع مرتبط

دل بستگی چیست؟

تعریف دل بستگی:

دل بستگی به معنای ارتباط و پیوند عاطفی، عمیق، به طوری که هنگام تعامل با آنها لذت می بریم و هنگام استرس با حضور آنها آرامش می یابیم و استرس کاهش پیدا می کند.

مولفه های کلیدی در دل بستگی

مجاورت جویی (نزدیک شدن به مراقب)

پریشانی هنگام جدایی از مراقب

لذت هنگام پیوستن به مراقب

دو جزء کلیدی ایجاد دل بستگی:

حضور مستمر مراقب اصلی

پاسخگو بودن به نیازهای کودک



طبقه بندی انواع دلبستگی:

الف) دلبستگی ایمن نوع B : securely attached
ب) دلبستگی نا ایمن:

۱) دوری جو یا اجتنابی نوع A؛ avoidant

۲) مقاوم یا دوسوگرا نوع C: resistant amdivalent

۳) آشفته نوع D؛ DISORGANIZED DISORIENTED
(مركب از اجتنابی و دوسوگرا)

الف) دلبستگی ایمن نوع B : securely attached

شیوع: ۶۵٪ کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه

ویژگی ها:

کودک از والدین به عنوان تکیه گاه امن استفاده میکند.
 جدایی ممکن است باعث گریه بشود یا نشود. علت آن غایب بودن والدین است.

والدین را بر فرد غریبه ترجیح می دهد.

وقتی والد برمی گردد کودک فعالانه میخواهد که با آن تماس برقرار کند و گریه هم خیلی سریع کاهش می یابد.

و استقبال مثبتی می کند.

مستقلانه بازی می کند.

نکته کلیدی: حضور والدین برایشان

مهم است به رفتن و بازگشتن آنها

واکنش نشان می دهند و در نبودشان

آرامش خود را حفظ می کنند.



توجه روایات به شکل گیری دلبستگی ایمن در کودکی

الف) لزوم توجه فوری و پاسخگویی به نیازهای کودک (با توجه به گریه آنها)

۱) صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ (ص) ... قَالُوا خَفَّتْ فِي الرَّكَعَتَيْنِ الْأَخِيرَتَيْنِ فَقَالَ لَهُمْ: أَمَا سَمِعْتُمْ صُرَاخَ الصَّبِيِّ. (کافی، جلد ۶، ص ۴۸)

۲) من بکی صبی له فأرضاه حتى يسكنه، اعطاه الله من الجنة حتى يرضى (الفردوس، ج ۳، ص ۵۴۹، ح ۵۷۱۵)

ب) توصیه به شیردهی ۲ سال تمام:

**۴) وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ (سوره بقره آیه ۲۳۳)
لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ. (صحیفه امام رضا ص ۵۰)**

ب) دوری جو یا اجتنابی نوع A؛ avoidant
شیوع: ۲۰٪ کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه
ویژگی ها:

- هنگامیکه والدینشان هستند نسبت به حضور آنها بی اعتنا می باشند.
- زمانی که والد او را ترک میکند ناراحت نمی شود! پریشان نمی شوند.
- واکنشش به غریبه نیز مانند مادر است.
- وقتیکه والد مجدد به او می پیوندد استقبال نمی کند یا این استقبال به کندی صورت می گیرد. و ارتباط برقرار نمی کنند.
- هنگامیکه والد او را بغل میکند به او نمی چسبد.
- مستقلانه بازی می کند.



نکته کلیدی: آرامش خود را در دوری کردن از والدین بدست می آورند.
نسبت به رفت و آمد والدین واکنشی نشان نمی دهند.

ج) مقاوم یا دوسوگرا نوع C: resistant amdivalent

شیوع: ۱۰٪ کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه

ویژگی ها:

- قبل از جدایی، به دنبال ارتباط نزدیک با والدین خود هستند.
- هنگامیکه او را ترک کنند ناراحت و پریشان شده.
- وقتیکه والد برمیگردد گریه میکند و رفتار خصمانه و عصبانیت و کتک زدن و هل دادن را از خود نشان می دهند.
- تعدادی از آنها هنگام بغل شدن نیز به گریه ادامه می دهند.
- به راحتی نیز نمی توان آنها را آرام کرد.



نکته کلیدی: در هنگام پیوستن پر خاشگری نسبت به مراقب دارند.

د) آشفته یا سردرگم ، نوع D؛ DISORGANIZED DISORIENTED

این نوع دلبستگی ترکیبی از دلبستگی های اجتنابی و دوسوگرا است. بنام AC

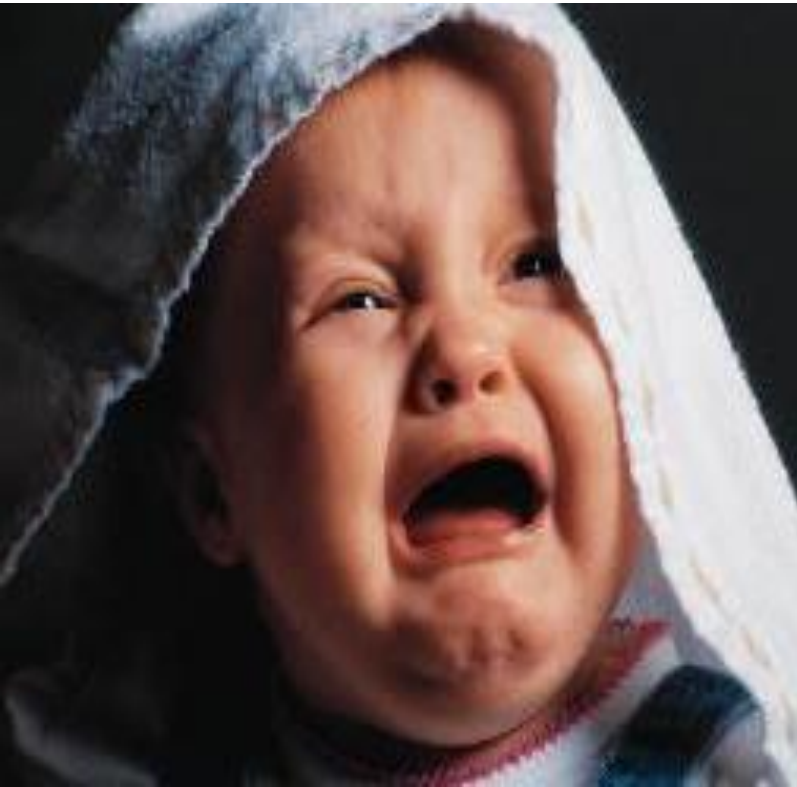
- این کودکان بیشترین نا امنی را دارند و بسیار آشفته و سرگردان هستند.
- در موقعیت های نا آشنا متناوبا رفتاری اجتنابی و مقاوم دارند.
- هنگام پیوستن به والدین رفتارهای سردرگم و متضادی نشان می دهند.
- به دنبال نزدیکی هستند اما از تماس اجتناب می کنند و هنگام بغل مقاومت می کنند.
- به نظر می رسند که از مراقب می ترسند، و با نا آشنا راحت ترند.
- در حالی که والد آنها را بغل می کند روی بر گردانند و با سطح هیجان کم و افسرده به او نزدیک می شوند.
- وقتی والد او را بغل میکند گریه میکنند و پس از آرام شدن حالت های بدنی شان عجیب و غریب است.
- وقتی والد مجددا به او می پیوندد رفتارهای سردرگم و متضاد از خود نشان میدهد.
- این واکنش ها بستگی به خلق و خوی کودک و نحوه شکل گیری دلبستگی دارد.
- در انتقال خواسته هایشان به مراقب، کمتر از سه نوع دیگر مهارت دارند.
- اگر مادر نتواند حس اعتماد را در کودکش ایجاد کند و به او اطمینان خاطر ندهد دلبستگی نا ایمن می شود.

نکته کلیدی:

- ✓ شباهت آشفته ها با اجتنابی ها: نسبت به حضور والدین واکنشی ندارند.
- ✓ شباهت آشفته ها با دوسوگراها: هنگام پیوستن پر خاشگری و مقاومت دارند.

کودکان آشفته ثمره:

- ❑ اغلب رفتارهای مادر، شکست مستمر در پاسخ به نیازهای کودک است.
- ❑ اغلب، مادران افسرده، دارند که نمی توانند به طور حساس و پایدار به نوزادان پاسخ دهند.
- ❑ اغلب کودکان آزار دیده، غفلت شده هستند.
- ❑ رفتارهای مادر وحشت زده یا وحشت زا است.
- ❑ اغلب والدین سبک فرزندپروری بی توجه
- ❑ را دارند.



چه عواملی بر دلبستگی ایمن اثر می گذارند؟

خانواده هایی که شرایط و جایگاه اجتماعی، اقتصادی مطلوب تری دارند ایمنی بیشتری دارند.

(۱) فرصت برای دلبستگی؛ رشد طبیعی کودک به برقراری پیوند عاطفی نزدیک، در چند سال اول زندگی بستگی دارد. پژوهش ها نشان می دهند که مادران کودکان نوع B آنها را بیشتر از دو نوع دیگر به آغوش می کشند. مثل بچه های پرورشگاهی که ۵۰ پرستار دارند! یا هنگام جدایی از مادر در ۳ - ۱۲ ماهگی به پرستار سپرده میشوند و ز نشان کاهش می یابد.

(۲) کیفیت مراقبت؛ مراقبت های دلسوزانه و مهربانانه، پاسخ دهی بی درنگ به نوباوه و نگهداری با محبت از او با جایگاه اقتصادی - اجتماعی ارتباط دارد.

(۳) خصوصیات کودک؛ کودکانی که خلق و خوی دشوار دارند احتمال بیشتری برای دلبستگی نا ایمن دارند.

(۴) شیوه مراقبت؛ والدین هم تاثیر گذار است. مادری که اضطراب دارد رابطه ی ناهماهنگی با فرزندش برقرار میکند و بی توجه است که منجر به دلبستگی نا ایمن میشود.

(۵) وضعیت دلبستگی خود مراقب؛ مادری که خودش با مراقب اولیه اش رابطه نا ایمن دارد، این وضعیت روی مراقبت خودش هم تأثیر دارد.

۶) شرایط خانوادگی؛ خانم هایی که شاغل هستند به دلیل فشار کاری و استرس یا خستگی بابت کمک کم شوهر، دلسوزی و توجه کمتری نسبت به کودک دارند و دل بستگی ایمن را به خطر می اندازند. والدینی که طلاق گرفته اند ممکن است کودک وقت بیشتری را در مهد سپری کند و ارتباطش با پرستار از مادر بیشتر است. پس دل بستگی با مادر ضعیف است.

نتیجه گیری؛ بعضی از کودکان ممکن است به دلایل زیر در معرض خطر دل بستگی نا ایمن قرار بگیرند و مشکلات ناسازگاری پیدا کنند.

- مهد نامناسب
- ساعات طولانی در مهد
- فشارهایی که مادر هنگام کار تجربه می کند.

مراحل دل بستگی

(۱) مرحله پیش دل بستگی؛

این مرحله از بدو تولد تا ۶ هفتهگی است. علائمی مانند چنگ زدن، لبخند و خیره شدن به چشم را برای برقراری تماس نزدیک با انسان های دیگر است. بچه ها در این سن بو و صدای مادر را تشخیص میدهند اما دل بسته نیستند و اهمیتی نمیدهند اگر به دست غریبه ای سپرده شوند.

(۲) دل بستگی در حال شکل گیری؛

در این سن (۶ هفتهگی تا ۸ ماهگی) با مراقبت کننده آشنا مثل مادر به صورت متفاوت با افراد غریبه پاسخ میدهد. اما با مادر ارتباط و تعامل بهتری برقرار می کند. لبخند می زند، غان و غون می کند و هنگامیکه مادر او را بلند می کند سریع آرام می شود. حس اعتماد را پرورش می دهند. یعنی وقتی من علامت بدهم (مثل گریه) انتظار دارم مراقبت کننده پاسخ بدهد. اما وقتی از مادر جدا می شوند اعتراض نمیکنند.

(۳) دل‌بستگی واضح؛ در سن ۶-۸ ماهگی تا ۱۸-۲ سالگی اتفاق می‌افتد. در این سن دل‌بستگی مشهود به والدین دارند و هنگام جدایی از آنها دچار اضطراب جدایی میشوند. یعنی هنگام ترک بزرگسالی که به او تکیه کرده اند ناراحت میشوند. حتی زمانی که در خانه از یک اتاق به اتاق دیگر می‌روید ممکن است گریه کند چون نمیتواند زمان برگشتن را پیش بینی کنند و فکر میکند شما برای همیشه او را ترک کرده اید. این اضطراب مانند اضطراب غریبه به خلق و خوی کودک و موقعیت فعلی بستگی دارد.

(۴) تشکیل رابطه متقابل؛ ۱۸ ماهگی تا دوسالگی و پس از آن در پایان سال دوم رشد ذهنی و زبانی کودک گسترش پیدا میکند، مادر را مستقل از خود می‌داند و باعث میشود کودک بتواند بازگشت والدین را پیش بینی کند. در نتیجه اعتراض هنگام جدایی کاهش می‌یابد.

پیامدهای انواع دلبستگی در آینده

پژوهش نشان می دهد که افرادی که دلبستگی ایمنی را تجربه کرده اند در بزرگسالی دارای ویژگی های زیر هستند:

الف) افراد نوع B یعنی ایمن ها:

- دارای تحولات اجتماعی – هیجانی و عقلانی مناسبی هستند.
- در رفتارهای عاشقانه و رمانتیک به ارتباط دراز مدتی باور دارند.
- به شریک زندگی شان اعتماد دارند.
- به سبب صمیمیت در ارتباطات دچار احساس تهدید نمی شوند.
- در روابط دوستانه و عاشقانه موفق تر هستند.
- دارای عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری هستند.
- کمتر در معرض افسردگی قرار دارند.
- توازن میان مقتضیات کاری و زندگی اجتماعی آنها برقرار است.

(ب) افراد نوع A یعنی اجتنابی ها:
بیشترین مشکل را در روابط عاشقانه دارند.
بزرگسالان اجتنابی: کار را برای دور شدن از مردم می خواهند و معمولاً بر اهمیت موفقیت شغلی بیش از روابط تأکید دارند.

(ج) افراد نوع C یعنی دوسوگراها:
ضعیف ترین دوستی ها را دارند.
بزرگسالان دوسوگرا: در ایجاد توازن میان مقتضیات کاری، خانوادگی، اجتماعی و .. بیشترین مشکلات را دارند و اغلب فاقد اعتماد به نفس در کارشان هستند و از طرد شدن توسط همکاران هراس دارند.

(د) افراد نوع D؛ یعنی آشفته ها:

- پیامدهای این افراد مصیبت بار است.
- بزرگسالان آشفته: حادترین مشکلات ارتباطی را دارند، هم روابط عاشقانه و هم دوستانه شان بسیار ضعیف است.
- کودکانشان کندترین کودکان در اکتساب زبان هستند.

نکته انتقادی و قابل توجه: کودکانی که دشوار هستند نمی توان صددرصد گفت که علت دل بستگی نا ایمنشان به دلیل حساس نبود مراقب است.

نکته: روانشناسان معتقدند فرزند پروری ایده آل نیازمند دو والد است و شدیداً غیر عاقلانه است که زنان به تنهایی و بدون همسر بخواهند فرزند داشته باشند. (مخالف با رسم فرزند خواندگی، والدین مجرد و ...)

نکات کاربردی

برای حفظ دلبستگی ایمن در کودکان،

هنگام ورود به مهد کودک یا سپردن به مراقب دیگر

نکته مهم: هیچ گاه به طور ۱۰۰٪ نمیتوان گفت که حضور در مهد کودک باعث دلبستگی نا ایمن خواهد شد.

- دسترسی به مهد کودک و مربی و مراقب خوب و مناسب، و مراقبت های دلسوزانه، حضور کوتاه مدت روزانه، کیفیت رابطه با مراقب، باعث دلبستگی ایمن میشود.
- وقتی میخواهید کودک را با پرستارش تنها بگذارید قبل از تنها گذاشتن زمان بیشتری را با او سپری کنید.
- بگویند میخواهید کجا بروید.
- حتما با او خداحافظی کنید.
- و بگویند چه موقع برمیگردید.
- این کار به کودک کمک میکند
- تا دوری والدین را راحت تر تحمل کند.



نکات کاربردی

برای حفظ دلبستگی ایمن در کودکان، هنگام تولد خواهر و برادر

وقت بیشتری را با کودک بزرگتر بگذرانید.

با بد رفتاری خواهر و برادرها صبورانه برخورد کنید.

با بد رفتاری کودک بزرگتر صبورانه پاسخ دهید. این واکنش ها موقتی است.

کودک بزرگتر را ترغیب و تشویق کنید تا در تغذیه و حمام و لباس پوشاندن

کودک کوچکتر همکاری کند.

احساس اینکه او بزرگتر از بچه است و احساس غرور کند در او ایجاد کنید.

روی ناتوانی کودک کوچکتر در تأمین نیازهایش مثل تغذیه و ... تأکید کنید.

درباره خواسته و نیازهای کودکان گفتگو کنید.

پدرها نقش کلیدی دارند تا از فرزند کوچکتر مراقبت کنند تا مادر برای

فرزند بزرگتر وقت بیشتری بگذارد.

