



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

- IENE 8 توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۱۴

پیوند عاطفی (۰ تا ۲۴ ماهگی)

مانونلا مانوچری، اوراتزیو لیچاردلو

C&B کاتانیا (ایتالیا) ۲۰۱۹



National and Kapodistrian
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

پیوند عاطفی.....	3
اهداف آموزشی.....	3
پیوند عاطفی چیست؟.....	3
نکات کلیدی.....	4
فعالیت.....	5
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	5
خودارزیابی.....	5
منابع.....	6

در این درس فشرده، به معرفی پیوند عاطفی و نظریه دلبستگی و رابطه آن‌ها با مهارت‌های والدگری پناهجویان و مهاجران می‌پردازیم.

اهداف آموزشی

1. ارائه تعریفی از نظریه دلبستگی با توجه به رابطه آن با مفهوم پیوند عاطفی.
2. تبیین دیدگاهی روان‌شناختی که پیوند عاطفی را اتصال بین انسان‌ها می‌داند.
3. اشاره به اهمیت دلبستگی اولیه در دوران کودکی و حتی بزرگسالی. در واقع، دلبستگی اولیه مانند چمدانی است که انسان تا آخر عمر با خود حمل می‌کند.

پیوند عاطفی چیست؟

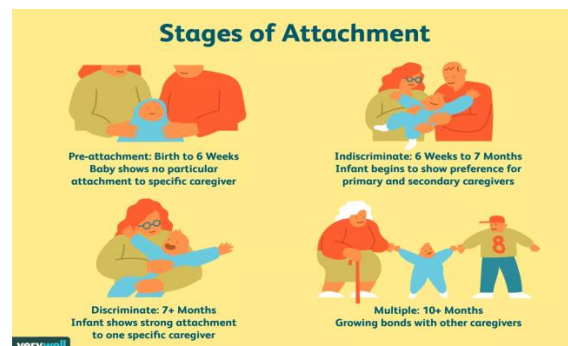
تعریف: «نظریه دلبستگی» یکی از مباحث حوزه پیوند عاطفی است. این نظریه بر روابط و پیوندهای عاطفی بین انسان‌ها و، به‌ویژه، روابط بلندمدت خاص (برای مثال، رابطه والد و کودک) متمرکز است. روان‌شناس بریتانیایی، جان بالبی، اولین نظریه‌پرداز حوزه دلبستگی بود و دلبستگی را نوعی «اتصال روان‌شناختی ماندگار بین انسان‌ها» می‌داند.

بالبی به مبحث اضطراب جدایی و پریشانی ناشی از جدایی کودک از مراقبین اولیه‌اش علاقه‌مند بود و تلاش‌هایی را برای رسیدن به درکی بهتر از این مفاهیم انجام داد.

در نظریه‌های رفتاری، دلبستگی فرایندی اکتسابی است. اما بالبی و برخی دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند کودکان دارای سائق ذاتی هستند که عامل ایجاد دلبستگی بین آن‌ها و مراقبین‌شان است.

به گفته بالبی، حتی تغذیه نیز نمی‌تواند اضطراب ناشی از جدایی از مراقبین اولیه را در کودکان از بین ببرد. در واقع، الگوهای رفتاری و انگیزشی شفاف از جمله ویژگی‌های بارز دلبستگی هستند. کودکانی که ترس را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند به مراقبین اولیه‌شان نزدیک شوند و، از این طریق، به آسایش و مراقبت‌های لازم دست یابند.

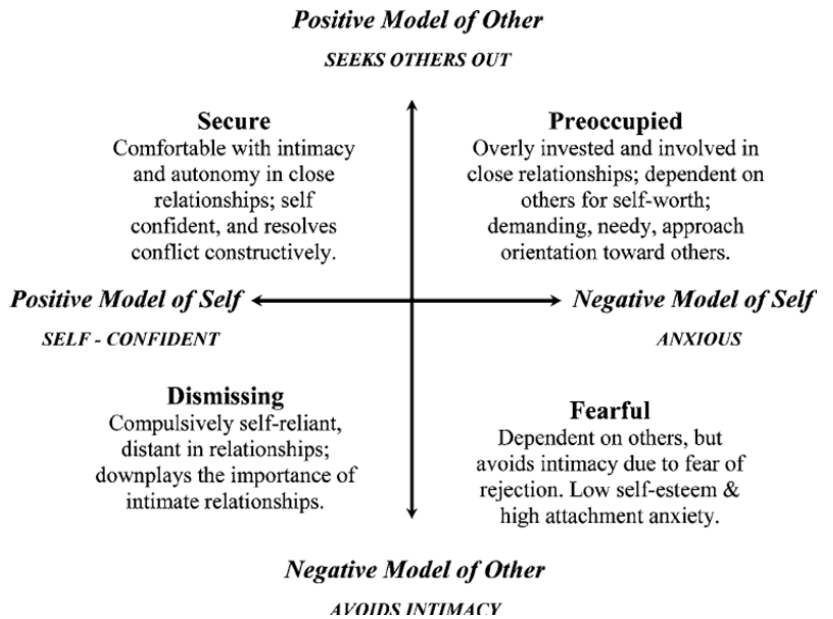
همان‌طور که در شکل می‌بینید، دلبستگی از چهار مرحله تشکیل شده است. بنابراین، دلبستگی نقشی مهم در همه مراحل زندگی دارد و اهمیتش صرفاً به دوران کودکی انسان محدود نمی‌شود.



چهار سبک دلبستگی نمودار دکارتی زیر مدلی از چهار سبک دلبستگی ارائه می‌دهد. این مدل به‌خوبی نشان می‌دهد مدل مثبت یا منفی از «دیگری» و مدل مثبت یا منفی از «خود» چگونه به انواع مختلف دلبستگی شکل می‌دهند.

THE FOUR STYLES OF ATTACHMENT:

- 1-Secure
- 2-Dismissing
- 3-Preoccupied
- 4-Fearful



سبک دلبستگی‌مان می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده ترسناکی از موفقیت‌مان در روابط باشد. الگوهای دلبستگی معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند و اغلب همه‌جا همراهمان هستند.

در ادامه، با برخی فعالیت‌های مهمی که به تقویت دلبستگی مثبت کمک می‌کنند آشنا می‌شوید. این فعالیت‌ها صرفاً پیشنهادهایی کاربردی‌تر برای تقویت والدگری دلسوزانه و پاسخگو و حفظ دلبستگی نوزاد به مادر هستند.

- قابل‌اطمینان باشید؛ فرزندان باید شما را پناهگاهی امن بدانند. ...

- به فرزندان توجه داشته باشید و با او وارد تعامل مستقیم شوید. ...

- قابل‌پیش‌بینی باشید؛ کودکان به روال‌های کاری منظم نیاز دارند تا احساس امنیت کنند. ...

- طی فرایند جدایی، با فرزندان همراه و همدل باشید.

نکات کلیدی

ENE8 در پی آن است تا نشان دهد کودکان صرفاً لازم است بدانند (یا احساس کنند) مراقب‌شان قابل‌اعتماد است تا بتوانند تکیه‌گاهی مطمئن برای کشف جهان داشته باشند. دلبستگی شالوده لازم برای مقابله با رویدادهای مختلف زندگی را فراهم می‌کند.

برای مثال، مادری که احساس می‌کند دیگران بیش از اندازه او را قضاوت می‌کنند ممکن است سبک دلبستگی پریشان را در پیش بگیرد. دقیقاً به همین دلیل است که آگاهی از ویژگی‌های فرهنگی و سوگیری‌ها می‌تواند نقشی کلیدی در بهبود سبک دلبستگی داشته باشد. این مسأله برای همه و، مهم‌تر از آن، والدینی صادق است که هنوز وضعیت درخواست پناهندگی‌شان مشخص نیست.

پیشنهادات زیر به تقویت سبک مثبت دل بستگی کمک می‌کنند:

- از رابطه‌تان با کودکان لذت ببرید
 - سرمشق کودکان را دنبال کنید
 - روال‌های مراقبتی منسجم و پیش‌بینی‌پذیر را در پیش بگیرید
 - نگران «لوس کردن» کودکان نباشید
 - از ارتباطات غیرکلامی برای برقراری پیوند عاطفی با کودکان بهره بگیرید
 - محیطی محافظ برای کودکان فراهم کنید
 - مراقب خودتان باشید
 -
- تمرین‌های مناسب دیگری را برای تقویت دل بستگی ایمن پیدا کنید

تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

- بهترین سبک دل بستگی چیست؟ چرا؟

خودارزیابی

نادرست	درست	بالی تنها نظریه‌پرداز «نظریه دل بستگی» است.
	نادرست	خروجی مدل منفی از «دیگری» و مدل منفی از «خود» نوعی دل بستگی ایمن است.
	درست	دل بستگی ایمن رابطه‌ای مثبت با سلامت و طول عمر دارد.
	نادرست	

Cooper, P., Tomlinson, M., Swartz, L., Ladman, M., Molteno, C., Stein, A., McPherson, K., Murray, L. (2009). Improving quality of mother-infant relationship and infant attachment in socioeconomically deprived community in South Africa: randomised controlled trial. In *BMJ Research*, April 2009, <https://www.bmj.com/content/338/bmj.b974.long>
<https://studiousguy.com/john-bowlby-attachment-theory/>
<https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
<https://abilitypath.org/2014/02/11/tips-for-building-a-secure-attachment/>
<https://www.researchgate.net/publication/30014433> Parenting and adolescent attachment in India and Germany