



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

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

ابزار آموزشی فشرده شماره ۴.

دلبستگی ایمن:

نویسندگان

پاراسکوی آپوستولارا، ونشیا ولونکای و آتنا کالوکایرینو

دانشگاه آتن، یونان

سپتامبر 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+

عنوان: ۱, ۴. : دلیستگی ایمن (برای والدین کودکان ۰ تا ۲۴ ماهه)	3
اهداف آموزشی	3
دلیستگی ایمن:	3
نکات کلیدی	4
فعالیت	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده	5
خودارزیابی	5
منابع	5

ابزار آموزشی فشرده حاضر به تحلیل نقش مهم پیوند عاطفی مبتنی بر دلبستگی در رشد ذهنی، فیزیکی، اجتماعی و هیجانی نوزاد می‌پردازد. این ابزار آموزشی نشان می‌دهد چرا دلبستگی ایمن مهم است و تأثیرات فرهنگی آن بر رفتارهای دلبستگی پناهجویان را شناسایی می‌کند.

اهداف آموزشی

1. شناسایی سبک‌های دلبستگی
2. ارائه تعریفی از دلبستگی ایمن
3. درک اهمیت دلبستگی ایمن
4. بحث و تبادل نظر درباره نقش بزرگسالان در تقویت دلبستگی ایمن خود به فرزندانشان
5. افزایش آگاهی درباره اهمیت تقویت دلبستگی ایمن در نوزادان مهاجر با تأکید بر ارزش‌های فرهنگی خانواده‌های آن‌ها

دلبستگی ایمن:

پیوند هیجانی بین نوزاد و والدین، که از طریق ارتباط غیرکلامی (پیوند عاطفی مبتنی بر دلبستگی) ایجاد می‌شود، نقشی مهم در رشد ذهنی، فیزیکی، اجتماعی و هیجانی نوزاد دارد. نوع دلبستگی نوزادان به تعاملات روزانه‌شان با والدین یا مراقبین اولیه‌شان بستگی دارد و طیفی متنوع را، از دلبستگی ایمن تا دلبستگی غیرایمن، شامل می‌شود.

چهار سبک دلبستگی عبارتند از:

1. دلبستگی ایمن: احساس آسایش، درک، امنیت، توجه و علاقه متقابل از جمله ویژگی‌های بارز این سبک دلبستگی هستند. کودکانی که نوعی دلبستگی ایمن با والدین‌شان دارند، در غیاب والدین، فقط تا حدی در کنار دیگران احساس آسایش پیدا می‌کنند و همیشه والدین‌شان را ترجیح می‌دهند. این کودکان زمانی جدایی از والدین‌شان را می‌پذیرند که بدانند والدین‌شان به‌زودی نزدشان باز خواهند گشت. این گروه از کودکان، هنگام احساس ترس، والدین‌شان را مایه تسلی می‌دانند.
2. دلبستگی دوسوگرا: در این سبک از دلبستگی، کودکان، در مواجهه با غریبه‌ها، محتاط عمل می‌کنند. کودکان دارای این سبک دلبستگی، در غیاب والدین، دچار پریشانی می‌شوند و، پس از بازگشت‌شان نیز، تسلی نمی‌یابند.
3. دلبستگی اجتنابی: کودکان دارای این سبک از دلبستگی والدین‌شان را به غریبه‌ها ترجیح نمی‌دهند و حتی ممکن است از والدین‌شان نیز دوری کنند. این کودکان والدین‌شان را مایه تسلی نمی‌دانند.
4. دلبستگی آشفته: کودکان ترکیبی از رفتارهای اجتنابی و مقاومت از خود نشان می‌دهند و معمولاً به‌تازده، نگران یا سردرگم هستند (Faubion, 2019).

چرا دلبستگی ایمن این‌قدر مهم است؟

دلبستگی ایمن باعث می‌شود کودکان احساس امنیت کنند و این مسأله نیز آن‌ها را مشتاق یادگیری، خودآگاهی سالم، اعتماد و همدلی می‌کند. این سبک از دلبستگی باعث می‌شود کودکان، در مقایسه با سایر کودکانی که دارای سه سبک دیگر دلبستگی هستند، کمتر دچار رفتار تخریبی و پرخاشگرانه شوند و بالغ‌تر عمل کنند. کودکان دارای دلبستگی ایمن اغلب، پس از ورود به دوره بزرگسالی، روابطی مطمئن، صمیمی و بلندمدت دارند. انتظار می‌رود این کودکان عزت‌نفس بالایی داشته باشند، برای کسب حمایت اجتماعی تلاش کنند و به بیان احساسات‌شان علاقه نشان دهند (Gans, 2017).

در همین راستا، کودکان دارای سبک دلبستگی دوسوگرا یا اجتنابی اغلب علاقه‌ای به ایجاد روابط نزدیک ندارند، از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می‌کنند، علاقه‌ای به سرمایه‌گذاری قابل‌توجه در روابط عاشقانه نشان نمی‌دهند و در اشتراک‌گذاری احساسات‌شان با دیگران با مشکل مواجه هستند. دلبستگی غیرایمن در دوران نوزادی نوعی عامل خطر است که به آسیب‌پذیری شخص در مراحل آینده رشد اشاره دارد. به گفته انجمن روان‌شناسی آمریکا، دلبستگی غیرایمن می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی شخص ایجاد کند (Faubion, 2019).

والدین چه کار می‌توانند بکنند و چه زمانی باید دست به اقدام بزنند؟

دستیابی به دلبستگی ایمن طی دوران نوزادی بسیار آسان است. اما برای رسیدن به این نوع دلبستگی هیچ‌وقت دیر نیست و همیشه می‌توان برای ایجاد حس امنیت در کودک تلاش کرد و اقداماتی را انجام داد که کودک احساس کند والدین درکش می‌کنند. در واقع، والدین می‌توانند، با تقویت مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی‌شان، نوعی تبادل هیجانی غیرکلامی بین خود و کودکان ایجاد کنند و این تبادل غیرهیجانی کلامی نیز می‌تواند به شکل‌گیری فرایند دلبستگی ایمن منجر شود. والدین باید تشویق به گذراندن وقت بیشتر برای بازی با کودکان‌شان شوند و سریع‌تر به نیازهای آن‌ها واکنش نشان دهند.

عوامل فرهنگی تأثیرگذار بر رفتارهای دلبستگی

در همه فرهنگ‌ها، والدین و نوزادان دست به رفتارهایی می‌زنند که با دلبستگی ایمن پیوند دارند. البته، بخشی از این رفتارها جهان‌شمول نیستند و مختص فرهنگ‌هایی خاص هستند. از آنجا که مطالعاتی زیادی درباره تفاوت‌های فرهنگی در این زمینه انجام نشده است، نمی‌توانیم با اطمینان از توجه یکسان همه فرهنگ‌ها به نظریه دلبستگی صحبت کنیم. یافته‌ها نشان می‌دهند کشورهای با فرهنگ فردگرا همچون آلمان، که حامی استقلال فردی هستند، با سطح بالایی از دلبستگی اجتنابی - اضطرابی مواجهند. در مقابل، در کشورهایمانند ژاپن، که پیوندهای فرهنگی نزدیکی بین مردم‌شان وجود دارد (جمع‌گرا)، سطح بالایی از دلبستگی مقاوم - دوسوگرا مشاهده می‌شود (McLeod, 2014).

علاوه بر این، آن‌طور که به‌منظر می‌رسد نوزادان متعلق به فرهنگ‌های مختلف برخوردار از دلبستگی ایمن (برای مثال، حساسیت مادرانه، ارتباط فیزیکی یا چشمی) نیز تفاوت‌های رفتاری زیادی دارند که این مسأله خود می‌تواند ریشه در تفاوت‌های فرهنگی داشته باشد. بنابراین، متخصصان باید پیش از ترغیب والدین به استفاده از شیوه‌های مراقبتی خاص، از انطباق این شیوه‌ها با باورها و ارزش‌های والدین مطمئن شوند (Mc Kenna, 2009). نظریه دلبستگی نشان می‌دهد تعاریف موجود از شخص غریبه در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است و حساسیت مراقبتی در بافتارهای مختلف می‌تواند شکل‌های متفاوتی به خود بگیرد. علاوه بر این، بر اساس نظریه دلبستگی، در شرایطی که مراقبین نمی‌توانند دلبستگی ایمن با نوزادان داشته باشند، روابط در اولویت نخواهند بود.

والدین مهاجر، باید، هنگام مراقبت از نوزادان، به همه این موارد توجه داشته باشند. یکی از اهداف پروژه 8 IENE کمک به متخصصان بهداشت و داوطلبان برای درک اهمیت ترغیب والدین مهاجر و پناهجو به یادگیری مهارت‌های ارتباط بی‌کلام و واکنش بیشتر به نیازهای فرزندان‌شان است.

نکات کلیدی

1. نوع دلبستگی نوزادان به تعاملات روزانه‌شان با والدین بستگی دارد و طیفی متنوع را، از دلبستگی ایمن تا دلبستگی غیرایمن، شامل می‌شود.
2. دلبستگی ایمن باعث می‌شود کودکان احساس امنیت کنند و این مسأله نیز آن‌ها را مشتاق یادگیری، خودآگاهی سالم، اعتماد و همدلی می‌کند.
3. والدین می‌توانند، با تقویت مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی‌شان، نوعی تبادل هیجانی غیرکلامی بین خود و کودکان ایجاد کنند و این تبادل غیرهیجانی کلامی نیز می‌تواند به شکل‌گیری فرایند دلبستگی ایمن منجر شود.
4. نوزادان متعلق به فرهنگ‌های مختلف برخوردار از دلبستگی ایمن نیز تفاوت‌های رفتاری زیادی دارند که این مسأله خود می‌تواند ریشه در تفاوت‌های فرهنگی داشته باشد.

فعالیت

1. دلبستگی ایمن را تعریف کنید.
2. چرا دلبستگی ایمن نقشی مهم در حفظ سلامت نوزاد دارد؟
3. والدین چگونه می‌توانند، پس از دوران نوزادی، بین خود و فرزندان‌شان نوعی دلبستگی ایمن ایجاد کنند؟

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

جواب‌های‌تان به سؤال‌های بالا را در این قسمت بنویسید.

خودارزیابی

به فعالیت‌هایی فکر کنید که والدین مهاجر می‌توانند، با سرمایه‌گذاری روی آن‌ها نوعی، به دلبستگی ایمن با فرزندان‌شان برسند. ارزش‌های فرهنگی را نیز مد نظر قرار دهید.

منابع

- Gans S (2017). The Different Types of Attachment Styles <https://www.verywellmind.com/attachment-styles-2795344>
- Faubion D (2019). What Is Secure Attachment? Psychology, Definition, And Applications. <https://www.betterhelp.com/advice/psychologists/what-is-secure-attachment-psychology-definition-and-applications/>
- McKenna YE (2009). Cultural influences on attachment behaviours. Thesis, School of Graduate Studies of the University of Lethbridge, Faculty of Education, Alberta, Canada , available at: <https://opus.uleth.ca/bitstream/handle/10133/3063/mckenna,%20yvonne.pdf>
- Cultural differences in attachment, available at <https://www.simplypsychology.org/culture-attachment.html>. (2014) McLeod SA. (
- Segal J, Glenn M, Robinson L. What is Secure Attachment and Bonding? <https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/what-is-secure-attachment-and-bonding.htm>

جواب سؤال‌های بخش فعالیت:

جواب	شماره سؤال
------	------------

۱	آسایش، درک، امنیت، توجه و علاقه متقابل از جمله ویژگی‌های بارز پیوند هیجانی بین نوزاد و والدین هستند.
۲	دلبستگی ایمن باعث می‌شود کودکان احساس امنیت کنند و این مسأله نیز آن‌ها را مشتاق یادگیری، خودآگاهی سالم، اعتماد و همدلی می‌کند. این نوع دلبستگی از رفتارهای تخریبی و پرخاشگرایانه کودکان می‌کاهد و باعث می‌شود رفتاری بالغ‌تر از خود نشان دهند. انتظار می‌رود این کودکان عزت‌نفس بالایی داشته باشند، برای کسب حمایت اجتماعی تلاش کنند و به بیان احساسات‌شان علاقه نشان دهند.
۳	با وجود این که دستیابی به دلبستگی ایمن طی دوران نوزادی آسان است، والدین می‌توانند، با کسب مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی، نوعی تبادل هیجانی غیرکلامی بین خود و فرزندان‌شان ایجاد کنند و، از این طریق، به فرایند دلبستگی ایمن شکل دهند. والدین باید تشویق به گذراندن وقت بیشتر برای بازی با کودکان‌شان شوند و سریع‌تر به نیازهای آن‌ها واکنش نشان دهند.

جواب فعالیت خودارزیابی:

ارزش‌های فرهنگی بر روش‌های پرورشی والدین و سبک دلبستگی که قرار است در آینده بین آن‌ها و فرزندان‌شان ایجاد شود تأثیر می‌گذارند. ارزش‌ها و باورهای فرهنگی والدین به‌صورت کلامی و غیرکلامی و طی تعاملات روزانه به کودکان منتقل می‌شوند. برای مثال، هر شب قبل از خواب، والدین داستان‌های پریان را، که بخشی مهم از فرهنگ کشورهاى مختلف هستند، برای کودکان تعریف می‌کنند یا، در طول روز، به موسیقی سنتی کشورشان گوش می‌دهند یا بازی‌هایی را انجام می‌دهند که نماینده فرهنگ کشورشان هستند. اختصاص وقت برای انجام این فعالیت‌ها در کنار کودکان بسیار مهم است چون می‌تواند به شکل‌گیری هویت فرهنگی کودکان کمک کند و به نوعی دلبستگی ایمن شکل دهد. متخصصانی که به والدین مهاجر و پناهجو کمک می‌کنند باید این والدین را ترغیب به گذراندن وقت با کودکان‌شان کنند و به آن‌ها یادآور شوند که ارزش‌های فرهنگی خودشان را نیز مد نظر قرار دهند.