

## سه سالگی، زمان اوج دلبستگی کودک به مادر



شاید واژه دلبستگی در نگاه اول واژه پیچیده ای به نظر نرسد زیرا درباره این واژه آن چه ابتدا به ذهن انسان خطور می کند، علاقه مندی و دوست داشتن است. این واژه به ویژه در مورد کودکان به مهر بین نوزاد و مادر اطلاق می شود که امری طبیعی و فطری است.

سلامت نیوز: شاید واژه دلبستگی در نگاه اول واژه پیچیده ای به نظر نرسد زیرا درباره این واژه آن چه ابتدا به ذهن انسان خطور می کند، علاقه مندی و دوست داشتن است. این واژه به ویژه در مورد کودکان به مهر بین نوزاد و مادر اطلاق می شود که امری طبیعی و فطری است.

اما واقعیت این است که دلبستگی، یکی از پیچیده ترین رفتارهای انسان است که در تعامل و واکنش با بسیاری دیگر از رفتارهای او شکل می گیرد.

دلبستگی کودک با مادر کلید ورود او به دنیای خارج و انسان های دیگر است و چنان که در سلسله مباحث مربوط به کودک ایمن در همین صفحه ذکر کردیم، دلبستگی در هر یک از کودکان، افراد بزرگسال متفاوتی می سازد که در خوش بینی یا بدبینی به زندگی اعتماد یا بی اعتمادی به محیط و دیگران، خود را نشان می دهد. بد نیست در این مرحله به چگونگی دلبستگی کودک به مادر و مراحل آن اشاره کنیم. این موضوع می تواند گوشه ای از این رفتار و شکل گیری آن را در نوزاد آشکار کند.

### دلبستگی یعنی چه؟

دکتر علی پژوهنده مشاور و روان شناس درباره تعریف دلبستگی و ابعاد آن به خراسان می گوید: دلبستگی در واقع پیوند عاطفی بین مادر و کودک است که از بدو تولد شروع می شود. این دلبستگی برای مادر جنبه عاطفی و برای نوزاد جنبه تکاملی دارد. در واقع آن چه کودک را به سوی مادر می کشاند، نیاز به بقا و حفظ زندگی است که به صورت فطری در او قرار داده شده است. نوزاد از همان بدو تولد با یک سری توانمندی ها به دنیا می آید که ما به عنوان «#171;بازتاب»؛ از آن نام می بریم. بازتاب در واقع رفتار واکنشی نوزاد به محیط پیرامون است. اگر کف پای یک نوزاد را در بدو تولد لمس کنید، انگشتانش را جمع می کند یا با لمس گوشه دهانش می بینید که دهانش را باز می کند و به حالت شیر خوردن دنبال چیزی می گردد. او با کوچک ترین احساس ناراحتی گریه می کند، او در واقع با این رفتارهای واکنشی قادر است نیازهایش را بیان کند و هر آن چه می خواهد از مادر دریافت کند. این بازتاب ها جنبه تکاملی دارد و در روند رشد و تکامل یک کودک باید وجود داشته باشد. خوب است بدانید مرحله اول دلبستگی که از تولد تا ۳ ماهگی رخ می دهد شامل همین رفتارها و بازتاب هاست و در واقع تلاش نوزاد برای جلب توجه مادر است. این رفتارها تا ۳ ماهگی غیراختیاری است و نوزاد خودش این رفتارها را انتخاب نمی کند بلکه به صورت ناخودآگاه بروز می یابد. چنگ زدن، گریه کردن، واکنش های صورت در مواجهه با مادر و... تا ۳ ماهگی ادامه دارد و پس از آن رفتارهای کودک اجتماعی می شود. لبخند زدن یکی از این رفتارهاست که سبب علاقه مندی بیشتر مادر به کودک می شود. لبخندی که نوزاد در ماه های اولیه تولد دارد و ممکن است به همه لبخند بزند، لبخند واکنش گونه است و آگاهی پشت آن قرار ندارد. کودک در ۳ ماه اول تصویر کاملی از چهره انسان ندارد و او فقط بخشی از صورت را تشخیص می دهد نه تمام آن را. این لبخند با این که ناخودآگاه و غیرارادی است اما سبب جلب نظر بزرگسالان و حمایت آن ها می شود. به همین دلیل است که وقتی اطرافیان از حوزه دید نوزاد دور می شوند، او بلافاصله شروع به گریه کردن می کند. گریه کردن باعث حفظ نزدیکی و مجاورت اطرافیان به ویژه مادر با نوزاد می شود که به رشد و تکامل او کمک چشمگیری می کند.

### الگوهای رفتاری

دکتر پژوهنده با اشاره به این که طی ماه های اول تولد دلبستگی در یک سری الگوهای رفتاری ناخودآگاه از سوی نوزاد و مادر ریشه دارد، توضیح می دهد: تعامل نوزاد با مادر شامل پیشروی و عقب نشینی مکرر است. به این معنا که نوزاد به سمت مادر نگاه می کند و منتظر واکنش او می شود. وقتی کودک عقب نشینی می کند مادر شروع به تعامل می کند و با چهره یا صدای خود توجه او را جلب می کند. این رفتارها در واقع مقدمه رفتارهای اجتماعی کودک طی مراحل رشد و تکامل شخصیت او طی ماه ها و سال های بعد است. این نکته قابل ذکر است که نوزاد تا چند ماه به یک چهره خاص به نام «#171;مادر»؛ دلبسته شده است و از این جا مرحله دوم، مرحله ارزیابی و شناسایی چهره هاست.

در این مرحله رفتار اجتماعی کودک نسبت به اطرافیان بیشتر می شود ولی نوزاد به چهره مادر بیش از بقیه علاقه نشان می دهد از این جا مقدمه علاقه مندی به یک چهره خاص که مادر باشد، شکل می گیرد. او به محرک های صوتی و شنیداری در ۴ ماهگی پاسخ می دهد و محرک های دیداری را طی ماه های بعد در می یابد. او کم کم قادر است هم زمان محرک های شنیداری و دیداری را مدنظر قرار دهد و نسبت به صدا و چهره مادر واکنش نشان دهد و تا حدود ۱۲ ماهگی می تواند این کار را بکند. در مرحله سوم علایم برقراری

ارتباط و دلبستگی کودک متنوع است اما هدفدار نیست و ممکن است آن‌ها را به همه نشان دهد. کودک در این مرحله به هرکسی که برایش شکلک در می‌آورد لبخند می‌زند و قان و قونی که می‌کند رفتار نیست بلکه واکنش به محرک‌های دیداری و شنیداری است. در مرحله بعد که از ۶ ماهگی تا ۳ سالگی رخ می‌دهد، هم‌زمان با تغییرات شناختی کودک است و او در این فاصله زمانی حرف زدن و راه رفتن را یاد می‌گیرد و مهارت انواع کارهایی را که او و مادر را به هم نزدیک می‌کند، کسب می‌کند. او طی این مدت مانند یک جست‌وجوگر به اکتشاف دنیای بیرون می‌پردازد و به طور اختصاصی به مادر واکنش محبت‌آمیز نشان می‌دهد و دلبستگی خود را به یک چهره که مادر است ظاهر می‌کند. در این مرحله که به مرحله «دلبستگی خاص» (171#&raquo; هم معروف است، کودکان بیشتر دوست دارند کنار مادر باشند و وقتی مادر از آن‌ها فاصله می‌گیرد واکنش نشان می‌دهند. در این مرحله کودکان با سبک دلبستگی ایمن به هنگام دوری از مادر واکنش پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند و وقتی مادر بر می‌گردد آرام می‌گیرند. بچه‌های دوسوگرا حتی پس از آمدن مادر آرام نمی‌گیرند و کودکان اجتناب‌گر واکنش سردی نسبت به مادر و بازگشت او بروز می‌دهند. این علائم در مرحله سوم دلبستگی قابل تشخیص است. در این مرحله کودک با مادر از راه دور ارتباط برقرار می‌کند و با صدای مادر هم آرامش پیدا می‌کند. برای یک نوزاد مجاورت با مادر اهمیت تکاملی دارد زیرا کودک انسان وابسته به انسان‌های دیگر است و اگر این همزیستی نبود نسل بشر منقرض می‌شد.

دکتر پژوهنده با اشاره به این که ۳ سالگی اوج مرحله دلبستگی خاص است، تصریح می‌کند: کودک در این سن در مجاورت مادر با صدا و لمس بدن مادر به امنیت و آرامش می‌رسد و با حرف زدن رفتارهای دلبستگی خود را نشان می‌دهد. در مرحله چهارم که «مشارکت» (171#&raquo; نام دارد، کودک کم‌کم یاد می‌گیرد که با اطمینان از حمایت مادر می‌تواند از او کمی فاصله بگیرد و کارهای مستقلی انجام دهد. او می‌تواند پس از ۳ سالگی غیبت‌های موقت مادر را برای چند ساعت تحمل کند. می‌تواند به مهد کودک برود و کس دیگری را جای مادر بپذیرد و با او رفتارهای صمیمانه‌ای برقرار کند.

#### حاصل مراحل دلبستگی

جمع‌بندی این مراحل مشخص می‌کند که کودک چه نوع سبک دلبستگی پیدا کرده و براساس پذیرنده بودن، پاسخگو بودن و در دسترس بودن مادر، ایمن، دوسوگرایا اجتناب‌گر است. کودکی که دلبستگی ایمن دارد می‌تواند در حدود ۲ سالگی از مادر چند متری فاصله بگیرد، بازی کند و چند دقیقه‌ای تنها باشد. اما بعد سمت مادر برمی‌گردد و چند لحظه‌ای می‌ماند و احساس آرامش و امنیت می‌گیرد و دوباره به سمت بازی می‌رود. در این جا ۲ ویژگی نشان‌دهنده ایمنی کودک است یکی اکتشاف و جست‌وجوگری و دیگری بازی است. در واقع بازی و اکتشاف ۲ ویژگی است که اگر در کودکی وجود داشته باشد می‌توانیم بفهمیم که سبک دلبستگی ایمن دارد. کودکی که برای بازی و اکتشاف نمی‌تواند از مادر فاصله بگیرد یا اگر فاصله می‌گیرد بازی نمی‌کند و فقط گوشه‌ای می‌نشیند و اکتشاف خاصی در محیط انجام نمی‌دهد، احساس ایمنی ندارد و سبک دلبستگی ایمن ندارد.

کودکان دوسوگرا بسیار وابسته هستند. سر و صدای زیادی راه می‌اندازند، با احتیاط زیادی نسبت به محیط رفتار می‌کنند و در وجودشان ترس و اضطراب دائمی دارند. از طرفی پذیرای افراد جدید نیستند و برای جلب توجه دیگران در بازی‌های خود سر و صدای زیادی به راه می‌اندازند. وقتی مادر نیست گریه می‌کنند و در بازگشت مادر هم خشم و پرخاشگری از خود بروز می‌دهند. کلمه «171#&raquo; من نمی‌توانم» را زیاد به کار می‌برند و نسبت به توانایی‌های خود مشکوک‌اند. کودکان اجتنابی در مقابل از رابطه اجتناب می‌کنند و حضور یا نبود مادر تفاوتی برای آن‌ها نمی‌کند. در مقابل افراد غریبه احتیاط کمی نشان می‌دهند و برای غیبت مادر نیز بی‌تابی چندانی نمی‌کنند. در بازی‌های خود نقش‌های منفعلانه را قبول می‌کنند نقش‌هایی که به تعامل با دیگر کودکان نیازی ندارد. دوستان کمی دارند و ترجیح می‌دهند که وارد بازی‌ها نشوند و به تنهایی بازی کنند. شناسایی این رفتارها در کودک توسط والدین می‌تواند به تشخیص سبک دلبستگی کودک منجر شود و والدین را نسبت به وضعیت روانی فرزند خود آگاه کند.

سبک دلبستگی چنان که پیشتر نیز اشاره کردیم تا سن ۵ سالگی تثبیت می‌شود و والدین ۵ سال فرصت دارند که کودکی با سبک دلبستگی ایمن تربیت کنند تا سلامت روانی و روحی او در سال‌های بزرگسالی تضمین شود.