

دلبستگی در فرزندپذیری

راهکارهایی عملی برای والدین امروزی

فهرست مطالب

۱۳ قدردانی
۱۵ سخن مترجم
۱۷ مقدمه: تجهیز والدین کودکان دارای مشکلات دلبستگی
۲۱ فصل ۱: دلبستگی چیست و چرا اهمیت دارد؟
۳۰ فصل ۲: چالش‌های کودکان و والدین
۶۹ فصل ۳: آنچه کودکان تا به امروز در مورد دلبستگی آموخته‌اند
۸۹ فصل ۴: سوگ و اثرات آن
۱۱۱ فصل ۵: آسیب و فقدان آسیب‌زا
۱۴۱ فصل ۶: تأثیر تغییرات فرهنگی
۱۵۹ فصل ۷: سایر مشکلات در مسیر دلبستگی
۱۸۶ فصل ۸: رشد هیجانی؛ ارتقای دلبستگی در هر مرحله
۲۵۲ فصل ۹: شکل پیشرفت
۲۶۳ فصل ۱۰: رهایی از بند اضطراب و کنترل
۲۷۸ فصل ۱۱: عامل عدالت
۳۰۴ فصل ۱۲: ایجاد هوش هیجانی
۳۲۱ فصل ۱۳: ایجاد تیم حمایتی
۳۳۶ فصل ۱۴: دریافت کمک تخصصی
۳۴۷ سخن پایانی
۳۴۹ پیوست
۳۶۰ منابع

نظراتی در مورد کتاب *دل بستگی در فرزندپذیری اثر دבורا د. گری*

«این کتاب مثبت و درعین حال واقع بینانه، منبعی مهم برای تمامی خانواده‌های فرزندپذیر در هر مرحله از فرزندپذیری است. اطلاعات مطرح شده در خصوص چالش‌ها به والدین آینده کمک می‌کند تا مسائل احتمالی کودکان خود را بهتر درک کنند. آن دسته از والدینی که در حال حاضر کودکی را به فرزندپذیری پذیرفته‌اند نیز درک بهتری از رفتارهای فرزندان خود به دست آورده و روش‌های موفقیت‌آمیز فرزندپروری را می‌آموزند.»

به‌عنوان والدی فرزندپذیر و متخصصی که در حوزه فرزندخواندگی فعالیت می‌کند، روایت‌های مطرح شده از خانواده‌ها را گاهی امیدوارکننده و گاهی تکان‌دهنده و درعین حال، واقعی یافتم. توصیف دقیق مراحل تحول دل بستگی به والدین اجازه می‌دهد که درک درستی از موقعیتی که در آن قرار دارند، داشته باشند. موقعیتی که فرزندان آنها در آن قرار دارند و اینکه چگونه می‌توانند روش‌های فرزندپذیری خود و سلامت کل خانواده را ارتقاء بخشند.

دل بستگی در فرزندپذیری همچنین منبعی ارزشمند برای متخصصانی است که با والدین کار می‌کنند. این کتاب به متخصصان کمک می‌کند تا در مسیر چالش‌برانگیز فرزندپذیری، یاری‌رسان والدین باشند. تأکید دבורا بر سلامت خانواده به ما در درک بهتر مهارت‌های تخصصی و فنون درمانی کمک می‌کند.»

یولاندا کامپرن، مددکار اجتماعی بالینی، مدیر برنامه، مرکز منابع فرزندخواندگی منطقه شمال غربی (سیاتل)، انجمن خانه کودکان واشنگتن

«*دل بستگی در فرزندپذیری*: راهنمای عملی برای والدین امروزی کتابی است که با هوشمندی تمام نگاشته شده و مسیر آموزشی جالبی را در خصوص دنیای تحولی دل بستگی ارائه می‌دهد. این کتاب اهمیت دل بستگی را به‌صورتی جامع و واضح توصیف می‌کند؛ همچنین، چالش‌ها و مشکلات والدینی که کودکانی در معرض خطر را به فرزندپذیری می‌پذیرند و تأثیرات منفی آسیب و سوگ بر تحول دل بستگی ایمن را مورد بررسی قرار می‌دهد.»

این کتاب منعکس‌کننده درک عمیق خانم گری، ادراک او از تحول کودک و همدلی و هم‌نوایی با کودکان و خانواده‌هایی است که او در کار بالینی خود با آنها در تماس است. خانم گری مجموعه‌ای از ابزارهای عملی و کاربردی را به والدین معرفی می‌کند؛ ابزارهایی که می‌تواند آنها را در ایجاد و ارتقاء روابط و پیوندهای سالم با فرزندان‌شان یاری رساند. خانم گری در صحبت با والدین صادق و واقع‌گرا است. او والدین را توانمند می‌سازد تا به‌صورتی پرورش‌دهنده، مسئولیت‌پذیر باشند. او به اهمیت تعادل میان پرورش و ساختار در فرزندپروری واقف است.

برخی فصل‌های کتاب بذر امید را در دل والدین می‌کارند؛ امید به اینکه راهی برای رهایی از

تاریکی بحران های هیجانی به سمت امنیت و اعتماد در کودکان با مشکلات دلبستگی وجود دارد. فصل هایی همچون ایجاد هوش هیجانی، ایجاد یک تیم حمایتی و پیشنهادهایی برای اینکه کی و کجا از کمک تخصصی استفاده کنیم.

اگرچه «دلبستگی در فرزندخواندگی» در درجه اول برای والدین نگاشته شده است، اما خواندن این کتاب را به تمامی همکاران خود نیز پیشنهاد می کنم. این کتاب به متخصصان درک بهتری از دلبستگی داده و در کار بالینی با والدین و فرزندخوانده ها به آنان کمک خواهد کرد.»

بورلی کواس، مددکار اجتماعی بالینی، بنیان گذار مرکز دلبستگی شمال غربی، عضو هیئت-مؤسس و عضو هیئت مدیره مؤسسه دلبستگی، عضو هیئت مؤسس ای. دی. آی (مؤسسه اختلال دلبستگی)

«خواندن این کتاب برای والدین فرزندپذیر، متخصصان فرزندخواندگی و درمانگران بسیار ضروری است. ارزش بالای این کتاب از درک و همدلی عمیق نویسنده از چالش های پیش روی کودکانی که آسیب و فقدان را تجربه کرده اند نشأت می گیرد. این کتاب برای انواع مختلف فرزندپذیری از جمله فرزندپذیری نوزادان مفید و ارزشمند است.

با خواندن این کتاب والدین فرزندپذیر احساس می کنند که درک شده اند و مورد حمایت و تشویق قرار گرفته اند. درمانگران فنون درمانی را می آموزند که به آنها در ارتقاء دلبستگی و افزایش احتمال موفقیت درمان یاری می رساند. دبوراً بر مبنای تجربه فراوان خود در کار با کودکان آسیب و خانواده های آنها چشم اندازی مثبت و امیدبخش را در خصوص فرزندپذیری ارائه می دهد.

در سرتاسر کتاب پیشنهادهای کاربردی بسیار زیادی برای مدیریت و تقویت دلبستگی مطرح شده است. راهنمایی های مطرح شده به سادگی قابل فهم هستند. هر صفحه در برگیرنده ابزارهای مفیدی برای طیف وسیعی از موقعیت ها است. نویسنده بر اهمیت ارتباط با درمانگران حاذق تأکید داشته و راهکارهایی برای یافتن این نوع درمانگران پیشنهاد می دهد. دبوراً با درک والای خود از تمامی مسائل مرتبط با فرزندپذیری، جواهری را خلق کرده است که بایستی حتماً آن را خواند.»

پاتریشیا مارتینز دورنر، مشاور، زوج درمانگر و خانواده درمانگر، والد فرزندپذیر، متخصص در حوزه فرزندخواندگی، نویسنده مشترک کتاب *فرزندان در فرزندپذیری باز*، نویسنده کتاب های *نحوه آغاز فرزندپذیری - راهنمایی برای والدین و مادران کودکان خردسال؛ صحبت با فرزندان در مورد فرزندخواندگی و جستجو: راهنمایی اخلاقی برای متخصصان*

«دبوراً گری در کتاب خود دلبستگی در فرزندپذیری: راهنمای عملی برای والدین امروزی همان مراقبت، شفقت و احترامی را که در کار بالینی خود با والد و کودک نشان می دهد، به رشته تحریر درآورده است. او در طول کتاب بارها و بارها بر اهمیت پرورش و ساختار برای ایجاد روابط

خانوادگی سالم و صمیمی تأکید می‌کند. نقطهٔ برجستهٔ کتاب در اینجا است که نویسنده به‌خوبی هر دوی این عناصر را برای والدین فراهم می‌سازد. او از نظر هیجانی والدین را پرورش می‌دهد؛ در عین اینکه ساختارهایی مشخص برای آنها در مسیر ایجاد یک محیط خانوادگی سالم برای دلبستگی فراهم می‌سازد.

نویسنده در ارائهٔ راهکارهایی برای ارتقاء دلبستگی از یک رویکرد تحولی مشخص بهره می‌گیرد. نیازهای کودکان در هر سن را مورد شناسایی قرار می‌دهد و به والدین کمک می‌کند دریابند که کودک آنها کجا و چگونه ممکن است در مراحل تحولی پیشین گیر کرده باشد. یکی از مهم‌ترین پیام‌های کتاب حاضر این است که آنچه در یک مرحلهٔ تحولی الزامی است، ممکن است برای مرحلهٔ دیگر مناسب نباشد.

فصل‌های مورد علاقهٔ من در کتاب دو مورد از کوتاه‌ترین فصل‌ها است؛ فصل‌هایی که در عین کوتاه بودن، خلاءهای مهمی را در پیشینهٔ مربوط به فرزندپذیری پر می‌کند. فصل مربوط به آسیب و *فقدان آسیب‌زا* یافته‌های نوین در خصوص اثرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی آسیب را به تصویر می‌کشد. یافته‌های برگرفته از پیشینهٔ تخصصی و تحقیقی به زبانی مطرح شده که برای والدین قابل درک و استفاده در زندگی روزمره‌شان باشد.

دومین فصل مورد علاقهٔ من فصل مربوط به *ایجاد هوش هیجانی* است. در این بخش نیز دבורا یافته‌هایی از منابعی غیر از فرزندپذیری را استخراج کرده و آن را در شکل ایده‌هایی کاربردی برای والدین فرزندپذیر ترجمه کرده است. یافته‌هایی که به والدین در مسیر کمک به فرزندان‌شان برای ایجاد و حفظ دوستی‌های سالم یاری می‌رساند. او خلأهای احتمالی موجود در مهارت‌های کودکان را مورد شناسایی قرار داده و برای ترمیم این کاستی‌ها راهکارهایی مطرح می‌کند. همان‌طور که دבורا بیان می‌کند: «مهارت ایجاد و حفظ دوستی‌های سالم با شادمانی در زندگی آتی فرد ارتباطی قوی دارد؛ تأثیری بیشتر از آنچه مهارت‌های تحصیلی دارند.»

اگرچه این کتاب در درجهٔ نخست برای والدین نگاشته شده است، اما متخصصان در حوزهٔ فرزندخواندگی نیز می‌توانند ایده‌های عملی متنوعی را در کمک به والدین در مسیر ایجاد دلبستگی با فرزندان خود در آن بیابند.»

ورا. آی. فالبرگ، روان‌پزشک، نویسندهٔ کتاب سفر کودک در مسیر جایابی

«دבורا گری کتابی بی‌نظیر برای آن دسته از فرزندخوانده‌هایی نگاشته است که مقاومت بسیار زیادی در برابر والدین دارند. این کتاب منبعی جامع برای فرزندپروری کودکانی با مشکلات دلبستگی به شمار می‌رود؛ چیزی که این اثر را ممتاز ساخته است. نویسنده در کتاب حاضر صرفاً به ارائهٔ پیشنهادهایی برای مشکلات مختلف رفتاری بسنده نکرده؛ بلکه مسیر دشوار را برگزیده و در ابتدا تلاش کرده است که والدین درک بهتری از معنای رفتارهای فرزندخوانده‌های خود داشته باشند. پس

از کمک به والدین در درک علت رفتارهای کودکان، ابزارهایی را برای مداخله در اختیار آنها قرار می‌دهد که بیشترین تناسب را با کودک آنها و شرایط خاص او دارد.

دبورا گری از ما می‌خواهد با مشاهده اینکه کودکی مجموعه‌ای از نشانه‌ها را ابراز می‌کند، از این نتیجه‌گیری فراتر برویم که کودک اختلال دلبستگی واکنشی دارد. نویسنده از ما می‌خواهد که در ابتدا تأثیر سوگ و آسیب را بر عملکرد کودک درک کنیم. همچنین اطلاع بیشتری از اثرات اضطراب، تغییرات فرهنگی و اختلالاتی همچون بیش‌فعالی، سندروم جنین الکلی و اختلالات یادگیری کسب کنیم. از همه مهم‌تر اینکه دبورا ما را با مراحل هفت‌گانه دلبستگی آشنا می‌کند؛ مراحلی که از زمان تولد آغاز شده و تا نوجوانی ادامه می‌یابد. او همچنین ما را با مداخلات متنوعی آشنا می‌کند که تحول کودک در هر مرحله را تسهیل می‌سازد. در نهایت نویسنده از هوش هیجانی سخن می‌گوید؛ اثر آسیب و فقدان‌های اولیه بر تحول را مورد بررسی قرار می‌دهد و اهمیت درک روش‌های تسهیل آن را به تصویر می‌کشد.

دبورا سهم ارزنده‌ای در والدگری فرزندخوانده‌هایی با مشکلات دلبستگی دارد. این سهم ارزنده مبتنی بر درک و همدلی او با معنای نهفته در پس‌نشانه‌های کودک و مداخلات والدی مؤثر، حساس و متناسب است. درعین حال او اهمیت مراقبت از خود را برای والدین مورد توجه قرار می‌دهد. خود-مراقبتی‌ای که در مسیر مراقبت باثبات و باکیفیت از فرزندخوانده‌ها مورد نیاز است.

پس از خواندن این کتاب والدین بسیاری احساس می‌کنند که دبورا مطمئناً کودک و خانواده آنها را درک می‌کند. همین والدین احتمالاً درک عمیق‌تری از فرزندان خود کسب کرده و قادر خواهند بود مهارت‌های عملی منحصر به فردی را که فرزندپروری کودکان‌شان نیاز دارد در خود پیروانند.

دکتر دان هیوز، نویسنده کتاب‌های تسهیل تحول دلبستگی و ایجاد پیوندهای دلبستگی

«دبورا گری در کتاب خود ثوری و عمل متناسب با کودکان آسیب‌دیده را گنجانده است. کتاب‌های بسیاری وجود دارند که تنها به یکی از این عناصر پرداخته‌اند. یکپارچه ساختن جنبه‌های مهم این عناصر به درک روشنی از آسیب کودکان و نقش خانواده در شفای آسیب کمک می‌کند. با قاطعیت کتاب دلبستگی در فرزندپذیری را به همه والدین و متخصصان در این حوزه توصیه می‌کنم. خواندن این کتاب می‌تواند برای نوجوانان نیز مناسب باشد و به آنها کمک کند تا درک بهتری از بسیاری از مسائل خود به دست آورند؛ مسائلی از قبیل خانواده زیستی، احساس شرم و سرزنش خود. من این کتاب را دوست دارم.»

دکتر گرگوری سی. کک، مؤسس مرکز دلبستگی و پیوند در اوهایو و نویسنده مشترک کتاب‌های فرزندپذیری کودک آسیب‌دیده و فرزندپروری کودک آسیب‌دیده

«دلبستگی در فرزندخواندگی منبعی ارزشمند برای والدین فرزندپذیر است. منبعی که به والدین در مسیر فرزندپذیری و هدایت فرزندان‌شان از مشکلات هیجانی به سمت شادکامی و سلامت روان یاری می‌رساند. دبوراً گری دلبستگی را به‌خوبی توصیف کرده و همهٔ مهارت‌ها و پاسخ‌های مرتبط با سبک دلبستگی هر فرد را به تصویر کشیده است. او این کار را به بیانی انجام داده که برای افراد غیرمتخصص نیز به راحتی قابل درک باشد. فصل مربوط به مراحل تحولی ابزاری ارزشمند برای والدین به شمار می‌رود؛ ابزاری که به آنها کمک می‌کند سن هیجانی کودک خود را بسنجند و بدانند چه راهکارهایی برای ارتقاء آن در اختیار دارند. والدینی که خرد مطرح شده در این کتاب را درک کرده و به کار می‌برند، قطعاً خانواده‌های خود را قوی‌تر خواهند ساخت.»

دکتر نانسی اسپولسترا، والد فرزندپذیر و مدیر اجرایی شبکهٔ اختلال دلبستگی

«این کتاب جامع‌ترین کتابی است که در حوزهٔ فرزندپذیری مطالعه کرده‌ام. بینش خارق‌العادهٔ دبوراً که حاصل سال‌های متمادی تجربهٔ او با کودکان آمده از شرایط آسیب است، در واژه به واژهٔ این کتاب جلوه‌گری می‌کند. او در مسیر درک دلبستگی از هیچ نکته‌ای غافل نبوده است. کتاب حاضر به خانواده‌ها یاری می‌رساند تا به کودکان دارای مشکلات دلبستگی کمک کنند. آرزوی من این است که همهٔ والدین پیش از اقدام برای فرزندپذیری این کتاب را مطالعه کنند.»

نانسی توماس، بنیان‌گذار موسسهٔ خانواده‌های طراحی‌شده، مربی والدین، مجری و نویسندهٔ کتاب وقتی عشق کافی نیست - راهنمای والدین کودکان مبتلا به اختلال دلبستگی واکنشی



تجهیز والدینِ کودکانِ دارای مشکلات دل بستگی

والدین در فرزندپروری کودکانی که در معرض خطر مشکلات دل بستگی هستند، خود را در سرزمین‌هایی ناشناخته می‌یابند. در کتاب‌های معمول فرزندپروری به مسائل و مشکلات کودکان آنها اشاره‌هایی جزئی شده است. کتاب حاضر به‌عنوان راهنمای فرزندپروری برای توصیف این گروه از کودکان نگاشته شده و به والدین بهترین راهبردهای ممکن در فرزندپروری را نشان می‌دهد. به‌عنوان یک درمانگر، اختصاصاً با کودکانی کار کرده‌ام که مشکلاتی را در زمینه دل بستگی داشته‌اند. این مشکلات ناشی از غفلت، سوگ، آزار و سوء مصرف مواد از سوی والدین زیستی آنها بوده است. همواره شاهد آن بوده‌ام که در صورت آگاهی والدین از اطلاعات کاربردی و مرتبط با موقعیت فرزند خود، دستاوردهای بزرگی در فرزندپروری این کودکان حاصل شده است. این کتاب در وهله اول و به‌عنوان منبعی از اطلاعات کاربردی، برای والدین تألیف شده است؛ منبعی که به آنها نشان می‌دهد چرا، چه زمانی و چگونه باید مداخله کنند.

کتاب حاضر به والدین کمک می‌کند الگوهای مثبت دل بستگی را در فرزندان خود ایجاد کنند. در فصل هشت راهکارهایی ویژه‌ای در خصوص فنون دل بستگی برای کودکانی که وارد خانواده می‌شوند، مطرح شده است (پیشنهاد می‌شود والدینی که نیاز به کمک فوری در این زمینه دارند، ابتدا به این فصل مراجعه کنند). والدین با مطالعه این کتاب، با الگوهای دل بستگی نه‌چندان کارآمدی آشنا می‌شوند که کودکان پیش از ورود به خانواده کسب کرده‌اند. آنها همچنین راه‌هایی را برای ایجاد الگوهای مثبت‌تر دل بستگی می‌آموزند.

یکی از نگرانی‌های والدین در کار با کودکان آمده از شرایط آسیب‌زا، این است که مبدا مسائل مهمی در مورد فرزندان خود را نادیده بگیرند که باعث شود کودکان برای مراحل بعدی زندگی خود آماده نبوده و آسیب‌پذیر گردند. در راستای رفع این دغدغه والدین، مسائل مهمی که در ارتباط با سلامت روان کودکان بایستی مورد توجه قرار گیرد، در طول کتاب مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین مداخلات بسیاری برای بهبود شرایط پیشنهاد شده است. در نهایت، اقدامات پیشگیرانه‌ای

برای والدین و فرزندان مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

مثال‌های متعددی برگرفته از تجارب واقعی و همچنین راهکارهایی برای حل آنها در سرتاسر کتاب موجود است. این مثال‌ها از تجارب و زندگی والدین و کودکانی استخراج شده که خود در شرایط دشوار مشابهی قرار داشته‌اند. این کتاب همچنین به چالش‌های دیگری نیز پرداخته است که در مسیر ایجاد خانواده‌ای سالم بایستی مرتفع شوند. علاوه بر این، مشکلاتی که کودکان برای دستیابی به شخصیت سالم لازم است بر آن غلبه کنند، نیز به تصویر کشیده شده است.

والدین در این کتاب با اثرات اندوه و آسیب از جمله واکنش‌های متقابل خودشان آشنا می‌شوند. راهکارهایی برای کمک به کودکان در راستای کنار آمدن با اثرات ناشی از آسیب مطرح شده تا والدین بتوانند فرزندان خود را آرام کرده و تسلی بخشند. در کتاب حاضر تحقیقاتی مطرح شده که تغییرات مغزی ایجاد شده در مواجهه با آسیب را به تصویر می‌کشند. اطلاعات ناشی از این تحقیقات راهکارهایی عالی برای کاهش اثرات آسیب به دست می‌دهد. یکی از فصل‌های کتاب مشتمل بر مسائل ضروری در کاهش اثرات آسیب است. در این فصل داستان‌هایی مطرح شده که کاربردهای عملی این راهکارها را نشان می‌دهد. مهارت‌هایی به والدین آموخته می‌شود تا در کار با کودکان دشوار خود، احساس کفایت و شایستگی کنند.

همچنین، در کتاب حاضر اثرات تغییر فرهنگی، اختلال نقص توجه، سندروم جنین الکلی و غفلت شدید نیز مورد بررسی قرار گرفته است. پس از آن، کتاب راهکارهایی عملی را پیشنهاد می‌دهد تا بهترین قابلیت‌های کودکان علی‌رغم وجود این چالش‌ها تظاهر یابد.

اضطراب و کنترل، مشکلات شایع کودکان آمده از شرایط آسیب‌زا هستند. والدین در عین اینکه می‌آموزند چرا ممکن است کودکان آنها کنترل‌کننده و مضطرب باشند، راهکارهایی را برای مقابله با این رفتارها یاد می‌گیرند. آموزش‌های زیادی در خصوص مسائل رفتاری همچون اضطراب و کنترل مطرح شده تا والدین بتوانند از میان این راهکارهای متنوع، روش‌هایی را برگزینند که سازگاری بیشتری با شرایط خانوادگی و فرزندان آنها دارد.

بخش رشد کودک اختصاصاً برای توصیف کودکانی نوشته شده که از آغاز زندگی خود در یک خانواده یکسان حضور نداشته‌اند. در این بخش روش‌های ایجاد دلبستگی متناسب با هر مرحله رشدی توصیف شده است. والدین می‌توانند با درک مراحل رشد هیجانی کودک خود، با الزامات مرتبط با آن مرحله آشنا شده و بدانند که لازم است برای آن مرحله رشدی چه کارهایی را انجام دهند. تجارب برخی خانواده‌ها و راهکارهایی برای والدین در قالب داستان‌هایی جالب مطرح شده است.

کتاب به گونه‌ای تألیف شده تا با توجه به همه اعضا، خانواده را به سطحی از تعادل برساند. توجه به رشد خواهر و برادرها در کنار ایجاد خانواده‌ای با عزت‌نفس بالا مورد تمرکز قرار گرفته است. این کتاب همچنین به بازسازی هوش هیجانی پرداخته است؛ تا از آن طریق کودکان بتوانند زبان بدن و چهره دیگران را بخوانند و پاسخ‌های متناسب با آن بدهند. راهکارهایی برای والدین مطرح شده تا

بتوانند حمایت تخصصی و خانوادگی لازم را برای خود و فرزندان‌شان فراهم سازند. (در پایان) نمونه‌ای از مصاحبه با یک متخصص سلامت روان و نیز راهکارهایی برای انتخاب روان‌درمانگری حاذق آمده است.

نویسنده و ناشر امید دارند تا با در اختیار گذاشتن راهکارهای تخصصی دلبستگی برای والدین، مشکلات رنج‌آور کودکان در خصوص دلبستگی کاهش یابد. دوستان خانوادگی و متخصصان نیز می‌توانند با مطالعه این کتاب درک بهتری از روش‌هایی که والدین به کار می‌برند کسب کنند و بدین ترتیب آنها را مورد حمایت قرار دهند. هر فصل از کتاب به موضوعی خاص می‌پردازد؛ بدین ترتیب می‌توان به سادگی بخش‌هایی از آن را با معلم یا مادر بزرگ و پدر بزرگ کودک به اشتراک گذاشت.

تمام تلاش خودم را کرده‌ام تا این کتاب ابزاری ساده و کاربردی از «چرایی» و «چگونگی» راهنمایی کودکان باشد. کار کردن بر روی دلبستگی و شفای آن، هم برای کودکان و هم برای والدین کاری دشوار به نظر می‌رسد؛ حتی در شرایطی که بهترین حمایت‌ها نیز وجود دارد. مطالب موجود در این کتاب به والدین آگاهی می‌بخشد، یاری‌شان می‌کند و بر تلاش‌های آنان تمرکز دارد.

تلاش برای ایجاد دلبستگی پس از آسیب یکی از ارزشمندترین اقدامات ممکن است. کودکانی که دلبستگی ایمن و سالم را کسب می‌کنند، خود برای فرزندان‌شان نمادی از دلبستگی سالم خواهند بود. به عقیده من والدینی که فرزندان منزوی و ساکت خود را به سمت روابط سالم خانوادگی سوق می‌دهند، بسیار قابل احترام هستند. کودکان آنان در قلب من جای دارند.

منبع دیگری که در این زمینه بسیار مفید به نظر می‌رسد و به نوعی مکمل کتاب حاضر به شمار می‌رود کتاب *فرزندپذیری پرورش‌دهنده: ایجاد تاب‌آوری پس از آسیب و فقدان* (انتشارات جسیکا کینگزلی، ۲۰۱۲) است. خواندگانی که به مباحثی از این دست در حوزه اقدامات درمانی و کاربردی در زمینه اندوه، سوگ، آسیب و فقدان علاقه‌مند هستند، می‌توانند از خواندن آن کتاب نیز بهره ببرند.



دلبستگی چیست و چرا اهمیت دارد؟

دلبستگی والدین و کودکان همان روابط آنها است. کیفیت دلبستگی والد-کودک چارچوبی را برای تمامی ارتباطات آتی و باورهای بنیادین کودک شکل می‌دهد. وقتی والدین کودکان را پرورش می‌دهند و به نیازهای آنها حساسیت نشان می‌دهند، آنان را به سوی روابطی با کیفیت بالا دعوت می‌کنند. کودکان به طور طبیعی به والدین قابل اعتماد، پرورش دهنده و حساس واکنش نشان می‌دهند و روابطی حاکی از اعتماد و امنیت با آنها برقرار می‌سازند؛ مگر اینکه چالش‌هایی در این مسیر ایجاد شود. متخصصان این نوع رابطه را «دلبستگی ایمن» می‌خوانند. از آنجا که اثرات دلبستگی بسیار پیچیده است، باید به خاطر داشته باشیم که دلبستگی در ساده‌ترین حالت خود یک رابطه است؛ رابطه‌ای که نوع شخصیت فرد را شکل می‌دهد!

باعث شگفتی والدین و متخصصان است که دلبستگی اولیه چگونه به باورهای اساسی در شخصیت کودکان شکل می‌دهد. دلبستگی در نوزادان الگوهای مادام‌العمری را برای روابط صمیمانه، آگاهی هیجانی، تعاملات اجتماعی و پذیرش خویشتن ایجاد می‌کند. این الگوها بعدها در بزرگسالی مورد استفاده قرار گرفته و روابط و نوع فرزندپروری افراد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. تغییر دادن الگوهای اولیه مبتنی بر عدم اعتماد، تلاش زیادی از سوی والدین و کودکان می‌طلبد.

والدین و کودکان در مسیر ایجاد دلبستگی، روابطی منحصر به فرد را با یکدیگر شکل می‌دهند. آنها به شکلی صمیمانه با یکدیگر هماهنگ و هم‌آوا می‌شوند. ایجاد چنین دلبستگی دوجانبه‌ای باعث می‌شود کودکان و والدین الگوهایی از چگونگی ارتباط با یکدیگر را بیاموزند. ایجاد دلبستگی از سوی کودک نیازمند تحول مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی و احساسات است. نشانه‌ها و پاسخ‌های ناشی از این مجموعه مهارت‌ها به ایجاد یک چارچوب ارتباطی می‌انجامد؛ چهارچوبی که از طریق آن کودکان پیش‌بینی می‌کنند آیا والدین‌شان قابل اعتماد هستند یا خیر. در ایجاد یک دلبستگی ایمن هزاران تعامل موفق وجود دارد؛ اگرچه مواردی از تعامل‌های ناموفق نیز به چشم می‌خورد (که چندان آسیب‌زننده نیستند). ایجاد دلبستگی از سوی والدین نیازمند استفاده از مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی و پرورش دهنده است که برای شکل دادن به چنین تعاملاتی مورد نیاز است. والدین بسیاری از این مهارت‌ها را به صورت خودکار و از پدران و مادران خود می‌آموزند. باقی مهارت‌ها با حذف

عادات غلط یا گرایش‌های نادرست و به‌صورت آگاهانه شکل می‌گیرند. این کتاب مجموعه مهارت‌های فرزندپروری را مطرح می‌کند که در موقعیت‌های مختلف خانوادگی قابل کاربرد است. دل‌بستگی کلید تنظیم اضطراب و ناکامی است. کودکان هجده‌ماهه‌ای که دل‌بستگی ایمن دارند و از مراقبت خوبی برخوردار بوده‌اند، باور دارند که والدین آنها بعد از یک غیبت کوتاه چند ساعته باز خواهند گشت. کودکان می‌آموزند که نیازهای آنها برای والدین‌شان مهم است و می‌توانند به والدین خود در برآورده ساختن این نیازها اعتماد کنند. آنها می‌آموزند که روی کمک والدین خود حساب کنند. زمانی که کودکان خلق ناآرامی دارند یا پریشان هستند، والدین آنها را آرام کرده و یا حواس‌شان را پرت می‌کنند. به این ترتیب با کمک والدین کودکان تنظیماتی را در جهت آرام‌سازی در مغز خود ایجاد می‌کنند. کودکی که آرام است، لبخند یا صدای خوشایندی را از سوی والدین خود به‌عنوان پاداش دریافت می‌کند.

والدین با ایجاد ارتباطی امن با کودک خود، او را در برابر تحریک یا ناکامی بیش‌ازحد محافظت می‌کنند. به تدریج وضعیت هیجانی یا خلقی کودک بیشتر تنظیم می‌شود. کودکان و نوپایانی که روابط خوبی با والدین خود دارند، می‌آموزند که در زمان درد یا ناکامی خلق و خوی مثبت خود را حفظ کرده و از والدین درخواست کمک کنند. این توانایی آرام‌سازی به تدریج در مغز آنها برنامه‌ریزی می‌شود. کودکان می‌آموزند که نیازهایشان مهم است و ارزش توجه دارد. این آگاهی زمینه را برای شکل‌گیری مهارتی مهم در زندگی که همان توانایی شناسایی احساسات خود به‌عنوان پدیده‌ای قابل اتکا است، فراهم می‌کند. آنها هم‌چنین یاد می‌گیرند که میزان مشخصی از ناکامی را تاب بیاورند. کودکانی که کمک والدین را همواره در دسترس دارند، خود را در برابر احساساتی همچون ناکامی، تنهایی، خستگی یا درد، بی‌حس نمی‌کنند. در عوض زندگی آنها سرشار از الگوهایی از نیازهای اساسی برآورده شده و مسائل حل شده است. در یک رابطه سالم، کودک می‌آموزد که والدین سرگرم‌کننده، دوست‌داشتنی و تحریک‌کننده هستند. آنها هم‌چنین یاد می‌گیرند که والدین بهنجار دوش می‌گیرند، غذا درست می‌کنند و با دیگران وقت می‌گذرانند. کودک می‌تواند اندکی صبر کند یا کمی به‌تنهایی بازی کند. کودک می‌آموزد زمانی که بامزه، بازیگوش و مثبت است نیز توجه بسیار زیادی را دریافت می‌کند؛ نه فقط در زمانی که نیازهایی دارد.

دو اصطلاح پیوند و دل‌بستگی اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند. اصطلاح دل‌بستگی در توصیف روابط دیرپایی به کار می‌رود که در گذر زمان و از طریق تجربه و تقریباً همواره با اعضای خانواده شکل گرفته‌اند. از دست دادن یک چهره دل‌بستگی منجر به فرآیندی از سوگواری دردناک و طولانی می‌شود. اصطلاح پیوند را برای روابط نزدیکی به کار می‌بریم که اغلب با معلمان، دوستان و افراد دیگر ایجاد می‌شود؛ افرادی که با ما تجارب و هیجانات مشترکی دارند. مشخص شده است که نرخ

دلبستگی ایمن با والدین در کودکانی که در نوزادی به فرزندخواندگی پذیرفته می شوند، بالاتر از متوسط است. درعین حال، فرزندخوانده‌ها ممکن است با والدین زیستی خود احساس نوعی پیوند کنند؛ اگرچه هرگز دلبستگی‌ای بین آنها شکل نگرفته باشد. (در واقع) ارتباط زیستی و هیجانی آنها با والدین زیستی نوعی پیوند را ایجاد می‌کند.

کودکان به والدین بدرفتار یا غفلت‌کننده نیز دلبسته می‌شوند. این مهارت‌های دلبستگی که کودکان از روابط آسیب‌زا آموخته‌اند، در روابط بعدی والد-فرزندی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دلبستگی‌ها همچنین بخشی از دیدگاه کودکان را نسبت به خودشان شکل می‌دهند. تمرکز اصلی این کتاب کمک به کودکان است تا بتوانند بر اثرات نامطلوب این نوع بدرفتاری‌ها غلبه کنند (در فصل سوم انواع الگوهای دلبستگی ناشی از بدرفتاری و بی‌توجهی والدین، به صورت دقیق‌تری توصیف شده‌اند).

دلبستگی بهنجار و سالم چگونه است؟

دلبستگی ایمن به کودکان کمک می‌کند باور کنند که دوست‌داشتنی هستند، بدانند که می‌توان به والدین اعتماد کرد و زمانی که نیاز داشته باشند، دیگران به آنها کمک خواهند کرد. کودکان می‌آموزند که والدین به آنها کمک می‌کنند تا در آغوش گرفته شوند، جهان را کشف کنند، آرام بگیرند، مسائل را حل کنند و از رنج خویش بکاهند. در فقدان والدینی قابل اتکا، کودکانی که مستأصل شده‌اند، پریشانی‌های خود را با خشمگین شدن تشدید کرده یا احساسات خود را با تجزیه کردن^۱ خاموش می‌کنند. کودکان با والدینی دلسوز می‌آموزند که برای دریافت کمک، نیازهای خود را با میزان مناسبی از خشم، اضطراب یا ناراحتی نشان دهند. این علامت‌دهی به والدین گامی در راستای یادگیری مقدمات حل مسأله است؛ مهارتی که در نقطه‌ی مقابل طغیان خشم یا انکار نیازها قرار دارد.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد دلبستگی چارچوبی را برای روابط صمیمی در ذهن کودک ایجاد می‌کند. دلبستگی ایمن با والدین قابل اعتماد و حساس، به کودک کمک می‌کند که برای خود ارزش قائل شود، به والدین خود اعتماد کند، به احساسات خود اعتماد داشته باشد و به احساسات دیگران توجه نشان دهد. این نوع دلبستگی به کودک می‌آموزد که اگر کسی او را خوب بشناسد، دوستش خواهد داشت. این دلبستگی کودک را در برابر حسادت ایمن می‌سازد (فالبرگ، ۱۹۹۲، ص ۲۰). زمانی که کودکان از دلبستگی ایمن با من حرف می‌زنند، بیان می‌کنند که قلب‌ها یا «مخازن عشقشان»

1. Dissociation

تجزیه در سراسر کتاب مورد بحث قرار خواهد گرفت. هنگامی که فرد تجزیه می‌کند، یکپارچگی بین تجربه و احساسات ناشی از آن به صورت عمدی قطع می‌شود؛ چراکه فرد نمی‌تواند احساسات مرتبط با تجربه را تحمل کند. فرد در این حال نوعی بی‌حسی را تجربه می‌کند و فرایند پردازش اطلاعات در مغز او متوقف می‌شود.

پر است. این کودکان می‌گویند که دیگر به دنبال والدین جدیدی نیستند که به آنها عشق بورزند. آنها به خودشان و به عشق و پذیرشی که در خانه یافته‌اند، اعتماد دارند.

دل‌بستگی مانند خیابانی دوطرفه است؛ هم والدین و هم کودکان بایستی رقص دل‌بستگی را بیاموزند. آنها شناختن یکدیگر را تمرین می‌کنند و نشانه‌ها و پاسخ‌های یکدیگر را می‌آموزند. در یک دل‌بستگی بهنجار و سالم، والدین و کودکان باور دارند که اغلب اوقات قادرند به یکدیگر عشق بورزند. آنها بدهستان دوجانبه‌ای از عشق و محبت را با یکدیگر تجربه می‌کنند. چنین والدین و کودکانی آن‌چنان با یکدیگر هماهنگ‌اند که گویی این هماهنگی میان آنها به نوعی طراحی شده است. به نظر می‌رسد که این گروه از والدین میزان بهینه‌ای از وابستگی و چسبندگی را در برابر استقلال و تسلط در کودکان خود تشویق می‌کنند. کودکان کوچک‌تر اغلب فقط برای والدین خود جلوه‌گری می‌کنند.

وقتی که کودک با والدین خود دل‌بستگی ایمنی برقرار می‌سازد، نوعی مثبت‌نگری از او ساطع می‌شود. جان بالبی (۱۹۶۹/۱۹۸۲، ص ۳۷۲) از استعاره ترموستات برای توصیف این پدیده استفاده می‌کند. والدین و کودکانی که به هم نزدیک هستند، به نظر گرم می‌رسند. زمانی که جدایی آنها به درازا می‌انجامد، سرمای که در رابطه احساس می‌کنند آنان را تشویق می‌کند که به یکدیگر نزدیک‌تر شوند. وقتی که کودک و والدین به گرمی روابط پاسخ می‌دهند، نزدیکی با هم برایشان خوشایند است.

کودکانی با دل‌بستگی ایمن مبنایی محکم در اختیار دارند که بر اساس آن پاسخ‌های هیجانی خود را شکل می‌دهند. آنها از روی زبان بدن و چهره والدین خود با احساسات خویش آشنا می‌شوند. والدین به‌منابه آینه‌هایی عمل می‌کنند که در ابتدا خلق کودک را منعکس می‌سازند و سپس حالات چهره‌ای متناسب با این خلق را به کودک نشان می‌دهند. آنان با کودکان و نوپایان خود درباره‌ی این احساس‌ها صحبت می‌کنند. همچنین توضیح می‌دهند که قصد دارند چگونه به آنها کمک کنند. تُن صدا، کلمات، حالت‌های بدن و چهره همگی به یادگیری معنای احساسات و چگونگی بروز آنها کمک می‌کنند. کودک در بروز نیازهای خود، صدایی حساس و مراقب را درونی‌سازی می‌کند. او بعدها این صدا را در برابر دیگران و خود به کار می‌گیرد. کودکان با دل‌بستگی سالم هوش هیجانی بالاتری نشان می‌دهند. آنها توانایی هماهنگی با نشانه‌های برگرفته از چهره، حالات بدنی و کلمات را در اختیار دارند. به این ترتیب می‌توانند درک کنند که چه احساساتی در حال ابراز است و پاسخ مناسب به این احساسات چیست. این مسأله با جزئیات بیشتری در فصل دوازدهم (ایجاد هوش هیجانی) مورد بحث قرار گرفته است.

کودکانی با دل‌بستگی ایمن در ایجاد مثبت‌نگری، کنترل خود و تسلط بر مهارت‌های مورد قبول جامعه توانمندتر هستند. این کودکان توانایی درک حمایت والدین خود را دارند. از آنجا که آنها احساس امنیت می‌کنند، مغزهایشان به گونه‌ای رشد می‌یابد که آماده‌ی ایجاد روابط و کنجکاوی است. کودکانی که در نخستین سال زندگی خود با فقدان والدین روبه‌رو بوده‌اند، سطوح بالاتری از کورتیزول

را نشان می‌دهند؛ هورمونی که در پاسخ به استرس ترشح می‌شود و مقیاسی برای سنجش میزان استرس به شمار می‌رود. مغز این کودکان در حال آماده‌باش کامل است. آنها به قیمت از دست دادن فرصت بسیاری از یادگیری‌ها، نوعی توانایی گوش‌به‌زنگی افراطی را به دست می‌آورند.

فرایند دلبستگی

دلبستگی ایمن به‌طور معمول در سال اول زندگی و زمانی شکل می‌گیرد که والدین نیازهای کودک را بارها و بارها برآورده می‌سازند. شکل زیر تحت عنوان چرخه امنیت، الگوی دلبستگی رفتار و هیجانات را به تصویر می‌کشد. در این نمودار الگوی مثبت یا الگوی دلبستگی ایمن با استفاده از نیازهای برآورده شده، حمایت هیجانی و پاسخ‌های هیجانی مثبت به تصویر کشیده شده است. این الگوهای مثبت رفتاری می‌توانند در سال‌های بعدی کودکی نیز ایجاد شوند؛ زمانی که والدینی حساس و هم‌آوا از نظر هیجانی، نیازهای کودکان خود را برآورده می‌سازند. توجه کنید که این موارد الگوهایی از رفتار و هیجانات هستند. والدین همواره با ۱۰۰٪ توان خود عمل نمی‌کنند. اما، الگوی ارتباطی در اغلب اوقات مثبت است؛ درحالی‌که در بعضی از روزها و زمان‌ها ممکن است مشکلات یا فقدان‌های کوچکی وجود داشته باشد. فرایند ایجاد دلبستگی سالم نیازمند تکرار این الگوی مثبت از هیجانات و برآوردن نیازهای کودک به‌صورت مکرر است.

