

تأثیرات وابستگی در کودکان در گفت و گو با کتایون خوشابی

## پله‌ای که شکسته نمی شود

سمیه افشین‌فر  
خبرنگار

مدام دنبال کودکش راه می رفت، بچه تکان که می خورد بانگهای توأم با استرس نگاهش می کرد و سریع بلند می شد مبادا که کودک ۷ ساله اش زمین بخورد! وقتی بچه را به پارک می برد قدم به قدم بالای سر سره می رفت و سریع از پله ها پایین می آمد تا بچه را هنگام سر خوردن با دستانش نگه دارد. وقتی بچه غذا می خورد مدام نگران بود که مبادا آب یا لقمه‌ای در گلویش گیر کند برای همین خودش به او غذا می داد. وقتی از مدرسه برمی گشت می نشست و مشق هایش را می نوشت مبادا که خسته شود یا نتواند مشق هایش را درست بنویسد. همه ما با والدینی روبه رو شده ایم که در ارتباط با کودکان با این مباداهاروبه رو بوده اند. مباداهایی که هر روز دایره شان تنگ تر می شود و کودک را محدودتر می کند و والدین را وابسته تر، «وابستگی» شاید از نظر خیلی ها چندان مهم نباشد اما روانشناسان معتقدند وابستگی برای کودکان از یک سنی به بعد خطرناک است و تأثیری جدی بر آینده کودک دارد. در همین رابطه با دکتر کتایون خوشابی به گفت و گو نشستیم.

■ **وابستگی کودک به والدین بخصوص مادر تا یک سال اول زندگی طبیعی و حیاتی است اما همه مشکلات در زمینه دلبستگی و وابستگی از بعد از آن شروع می شود.**
می شود برای مادران در خصوص چگونگی شکل گیری دلبستگی و تفاوت آن با وابستگی توضیح بدهید.
ضمن اینکه اتفاقا برخی والدین از آن سمت بوم می افتند و به پله‌ای که شکسته نمی خوانند فرزندشان وابسته شود در همان یک سال اول هم فرزند را خیلی به خود نزدیک نمی کنند.
وقتی کودکی به دنیا می آید در یک سال اول مادر وظیفه داره هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسمانی از کودک پرستاری کند و این یک رفتار متقابل است که در کودک و مادر به صورت متقابل شکل می گیرد مثل در آغوش گرفتن و تماس پوستی که به آن رفتاری دلبستگی می گویم. معمولاً در کودکانی که مادر به آنها توجه کرده و نیاز هایشان را برطرف می کند دلبستگی امن ایجاد می شود و همین دلبستگی امن باعث می شود تا در آینده کودک دنیا را جای امنی تصور می کند و از دنیای اطرافش مطمئن می شود بنابراین به دنیا و آدم‌های اطرافش اعتماد می کند اما در شیرخوارانی که به اندازه کافی محبت و توجه را دریافت نمی کنند یا در آغوش گرفته نمی شوند دلبستگی ناامن شکل می گیرد و او در آینده به دنیا و آدم‌های اطرافش بی اعتماد می شود. بنابراین وابستگی که در چند ماه اول تولد شکل می گیرد در آینده کودک تأثیر بسزایی دارد، چرا که در سال اول تولد مادر و کودک در یک پله هستند و هیچ‌کسی نمی تواند در یک سال اول وارد فاز عاطفی مادر و کودک شود. مادر با عشقی که به فرزندش دارد اگر پاسخ‌دهی مناسب به کودک داشته باشد این وابستگی که از نظر کودک امن تشخیص داده می شود شکل می گیرد و باعث تحکیم روابط مادر و کودک می شود مادر و کودک در سال اول در یک پله هستند و



به طور طبیعی وقتی بیش از اندازه به نیازهای کودکی پاسخ داده شود در روند رشد اجتماعی او مشکلاتی ایجاد می کند و جلوی رشد اجتماعی طبیعی کودک گرفته می شود. کودکانی که وابسته هستند معمولاً رفتارهای اجتماعی شان در حد سن شان نیست.
■ **این رفتارها را بیشتر از مهد کودک می توان در محیط خانه در کودکان دید. درست است؟**

بله. البته شاید در مهدکودک و مدرسه در ارتباط آنها با همسالانشان دچار مشکلات زیادی نباشند اما زمانی که در چهارچوب خانواده قرار می گیرند رفتار اجتماعی زیر سن شان است و کودکانتر از سن شان رفتار می کنند، در حقیقت در محیط خانواده از توانمندی هایش استفاده نمی کنند و متکی به مادر هستند. این نوع کودکان معمولاً تا سنین بالا توسط مادر تغذیه می شوند، محل خواب شان خیلی دیر جدا می شود. کودکانی که تا سنین ۹ سالگی نزد مادرشان می خوابند و مادر محل خواب را جدا نمی کند. یادمان باشد وقتی از گلهای وابستگی صحبت می کنیم این ارتباط دو طرفه است یعنی وقتی کودک نیاز عاطفی مادر را برآورده می کند مادر هم نیاز عاطفی کودک را برآورده می کند برای همین وقتی به مادر می گویم جای خواب بچه را جدا کنید مادر می گوید من نمی توانم و دلم برایش تنگ می شود و همواره نگران این است که بچه دچار ترس یا اضطراب شود و این موارد را برای توجه عملکرد خود به کار می برد. در واقع این نیازهای وابستگی معمولاً مثل یک سیم نارمژی از مادر به کودک و از کودک به مادر وصل است. این الگورا مادر با رفتارش به کودک می دهد و کودک نمی تواند توانمندی هایش را نشان دهد و موجودی با اعتماد به نفس پایین می شود چون همیشه این الگورا از مادر گرفته که تو توانایی من باید در کنار تو باشم و از تو محافظت کنم. بنابراین کودک

در انجام تکالیف و طی سال تحصیلی هم به مشکل برمی خورد چون مادر همیشه روی تکالیف مدرسه اش کنترل و نظارت بیش از حد دارد در چنین رابطه‌ای کنترل از طرف مادر بسیار زیاد است و همه چیز کودک باید تحت کنترل و نظارت مادر باشد.
■ **اینکه در چنین گلهای وابسته‌ای اتفاقاً شاهد پرورش بچه‌های ناآرامی هستیم که نسبت به مادر هم پرخاشگری دارند، چگونه توضیح داده می شود؟**

در یک رابطه وابسته مادر اقتدار کافی ندارد و حد و مرز بین کودک و مادر از بین می رود. بچه به خودش اجازه می دهد تا به مادر توهین کند یا مادر را بزند یا رفتار پرخاشگرانه داشته باشد، نمونه‌هایی از این دست کم نیستند که مادر به دلیل توجه و حمایت بیش از حدی که از فرزندش می کند اقتدار لازم را ندارد. در چنین خانواده‌هایی نه مادر در جایگاه خود قرار دارد نه کودک و هر دو از این رابطه و الگوی وابستگی آسیب می بینند برای اینکه مادر خیلی مواقع خودش را موجودی تنها می بیند که نیاز هایش را از طریق کودکش برآورده می کند. چون سردی رابطه بین زوجین وجود دارد مادر یاد می گیرد با کودکش در چنین خانواده‌هایی معمولاً پدر خانواده از سیستم خارج می شود و از سیستم خارج شدن به این معناست که ممکن است ساعت کارش را زیاد کند یا با دوستانش وقت بگذراند و مادر و کودک تنها می مانند. در چنین سیستمی نه مادر احساس رضایت دارد نه فرزند و نه پدر هر کدام به نوعی از این گلهای بیمارگونه آسیب می بینند که مهم ترین آسیب هم برای آینده کودک است. نتیجه این روابط رشد کودکانی با عزت نفس و اعتماد به نفس پایین است که خودشان را توانمند نمی بینند و همواره دنبال این هستند که به کسی وابسته شوند.



دست روی زانوانش بگذارد و بلند شود و او را بلند نمی کند و بچه یاد می گیرد متکی به خودش باشد و این اعتماد به نفس اش را تقویت می کند. وقتی می بیند توانمندی این را دارد که خودش از زمین بلند شود این رفتار به کودک احساس اعتماد به نفس می دهد ولی در گلهای تربیتی فرهنگی ما خیلی از مواقع کودک دائم در کنار مادر است و مادر در حال مراقبت و کنترل کودک است و قبل از اینکه کودک اصلاً زمین بخورد بین زمین و هوا مادر کودک را می گیرد. در حقیقت این دوستی و دوست داشتن کودک نوپای ما نیست بلکه آسیب زنده هم هست ما دلمان می خواهد زمانی که کودک توانمند می شود و توانایی راه رفتن پیدا می کند توانایی این را هم داشته باشد که وقتی زمین می خورد خودش بلند شود در حالی که در گلهای تربیتی ما این اجازه به کودک داده نمی شود.

■ **بهترین سن شروع استقلال برای بچه‌ها چه سنی است؟**
بچه‌ها باید مستقل پرورش یابند و از یک سالگی به بعد پدر و مادر می توانند روند استقلال را شروع کنند. مراقبت از کودک باید از دور انجام شود اجازه بدهند بچه از دو سالگی غذا را به دهان بگذارد، اجازه بدهند خودش کارهای خودش را انجام بدهد. وقتی سن بچه بالاتر می رود طبیعتاً توانمندی هایش هم بیشتر می شود و بهتر است خانواده‌ها بگذارند بچه‌ها از توانمندی های خودشان استفاده کنند والدین فقط ناظر باشند و اگر نیاز بود کمک کوچکی بکنند. محل خواب کودک باید از والدین جدا باشد، از ۵ سالگی به بعد بچه‌ها می توانند خودشان به حمام بروند. هر چیزی که باعث شود توانمندی بچه‌ها دیده شود اعتماد به نفس بچه را بالا می برد و وابستگی اش را کمتر می کند. همه ما باید به‌خاطر داشته باشیم ما در حال تربیت پرنده گانی هستیم و باید آموزش بدهیم و این پرندگان زمانی نیاز در اختیارشان بگذاریم و اجازه بدهیم بچه‌ها از ما جدا شوند بگذاریم زندگی اجتماعی داشته باشند به همین دلیل است که حضور بچه‌ها در مهدهای کودک حتی اگر مادر شاغل ندارند به رشد اجتماعی آنها کمک می کند. از حدود سه سالگی بچه‌ها را به مهد بفرستید. در مدرسه فقط نظارت داشته باشید باید به بچه‌ها این توانمندی را بدهیم که تکلیف و درس خواندن مربوط به آنها است نه مربوط به والدین و خودشان به تنهایی باید از پس تکالیف مدرسه بر بیایند و والدین فقط نظارت کنند. پس در هر سنی کودک باید احساس کند وظایف مربوط به خودش را به خوبی به انجام برساند اگر در مدرسه مشکلی پیدا می کند اول پدر و مادر از خود کودک راهکار بخواهند و بلافاصله برای حمایت از کودک راهی مدرسه نشوند اگر این گونه رفتار شود بچه‌ها مهارت حل مساله در خانه را یاد می گیرند.

### یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه **ایران** دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۰۶۲

برای نمره درس  
 ۶- حل مشکل - تقیض «خوب و نیک» - قلعه تاریخی «لاشار»  
 ۷- یک دوم هر چیز- شهر «نیجریه» - محور  
 ۸- رود شولوخف- ۱۰۰۰ سانتی متر مکعب - با «درهم» آید- ۳۱ سانت  
 ۹- منفک - سرزمینی در قفقاز- معشوق  
 ۱۰- میزان الحراره - فزونی برنج - ملیح  
 ۱۱- ورزش برقی - مواد منفجره - خرقه  
 ۱۲- دارای پیکر درشت - ظرف نگهداری مایعات - قایق موتوری  
 ۱۳- گوشه‌گیری - دلیر - کاشف گردش خون - خط کش رسم  
 ۱۴- نظر- نیستان - نوعی اسلحه  
 ۱۵- قلمی از «الکساندر اسکاشگورد» بازیگر و کارگردان سوئدی- افراطی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول ویژه شماره ۸۰۶۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول عادی شماره ۸۰۶۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

### جدول

▲**افقی:**  
 ۱- خواهر - مغناطیس - اجتناب  
 ۲- یکی از غذاهای تیریزی- میوه گوشواره‌ای  
 ۳- خوب نیست - جایز وروا - سخنوران و شاعران- نام مردانه فرنگی  
 ۴- از مصالح ساختمانی - یک لحظه- لباس کشتی گیر  
 ۵- گرو بستن - سنن فرمزتند و کاملاً رژیمی - وردنه  
 ۶- پایین - مرادف «فراوان» - معروف  
 ۷- کشور «بیشکک» - کلام تردید - نت میانی  
 ۸- گل و لجن - موطلابی - الفبای تلگراف - دهان حیوانات  
 ۹- جدید - یازده- از جمله بهترین رفتارهای پستندیده اخلاقی و ارزشمند  
 ۱۰- مدت چیزی - عدد تیزیا!- شغل  
 ۱۱- جاسوس - فخره و روزن - ضمیمه، مکمل  
 ۱۲- اجداد - به همراه - سرود زرتشتی  
 ۱۳- اسم ترکی - مادر پیامبر اکرم (ص)- سفینه فضایی- خمیدگی کاغذ  
 ۱۴- از مبارزین علیه آپارتاید - ریاضیدان یونانی عهد کهن  
 ۱۵- خراب کردن - زمان شروع مسابقه - لاستیک رویی چرخ اتومبیل

#### عمودی:

۱- جمع خبر- اثر خواجه عبدالله انصاری  
 ۲- برنامه ریزی مالی - جوجه تیغی - انصاف  
 ۳- زدنی در بازی!- نام گلی- اشاره قریب - خسی اندک  
 ۴- سنگی شبیه عقیق - ساخته شده از نی- افزایش  
 ۵- هجو کردن - باغبان درخت انگور- رسم الخط  
 ۶- پیش برداخت- سمت - پول کاغذی  
 ۷- چشم چران - بهتان زدن - واژه بیزاری  
 ۸- اندرون دهان- چهارمین حرف یونانی- تازه امروزی-محبوب  
 ۹- قبيله صدر اسلام - از شبیگه های پخش سریال های خانگی - غذای نوزاد  
 ۱۰- خیمه کشتی- تیم فرانسوی - بدسرشتی  
 ۱۱- روستایی زبیا در سواد کوه - نام یک ماء الشعیر - از شرکت های هواپیمایی  
 ۱۲- دستگاه هواشناسی - تله- واژه  
 ۱۳- تلفظ حرف «ح» - برای تنفس لازم است- فیلم سامان مقدم- گشاده  
 ۱۴- حفاتر- اسلحه کمری - بزرگترین سیاره منظومه شمسی  
 ۱۵- برحرفی - تحت تأثیر

#### افقی:

۱- معسازه - ضد عفونی کننده - شهر صنعتی نزدیک تهران  
 ۲- نویسنده چینی- قالب شعر «مسعود سعد سلمان»  
 ۳- بیماری روی - رفتن باناز- نوعی الکتروسته- حرف گزینش  
 ۴- اصطلاحی در فوتبال- کلام چوپان- نوعی پماد موضعی  
 ۵- لقب هندو - سزاوار - جنس رویه دندان  
 ۶- کلمه شرط- پرسیدنی متشرک - بازیگر سینمایی وسترن  
 ۷- پایتخت کشور «بوروندی»- همایش جهانی- حرف انگلیسی  
 ۸- قصبه ای در هند- آنگ رگ دردن- قاج- اندام تولید مثل قارچ‌ها  
 ۹- دلیر- زمین - الهی ترین نگاه به طبیعت  
 ۱۰- استانی در «موریتانی» - حرف معرفه - جنگل شامه‌رود

۴۰۹۳

متوسط					
۴	۱	۵	۷		
		۵	۱	۶	
		۶			
۳			۲		
	۶		۳		
۳			۴		
۶		۹	۷		
			۴	۱	۶
			۶	۲	
					۸

#### خیلی سخت

	۱		۹		
۶	۱	۳	۹		
۸					
			۳		
	۹		۴		
۳					
			۶	۷	۴
۱				۸	

حل جدول سودوکو شماره ۲۰۹۳

۵	۶	۸	۷	۴	۸	۳	۱	۸	۵	۱	۲	۴	۶	۸
۴	۸	۱	۶	۵	۷	۲	۶	۷	۴	۸	۳	۵	۲	۱
۴	۱	۷	۸	۶	۲	۵	۳	۸	۶	۲	۷	۱	۴	۵
۷	۸	۵	۱	۳	۶	۸	۱	۴	۵	۲	۳	۷	۸	۶
۱	۵	۳	۶	۲	۴	۸	۱	۴	۵	۲	۳	۷	۸	۶
۳	۶	۴	۸	۷	۱	۵	۲	۷	۸	۱	۳	۶	۵	۴
۸	۳	۴	۱	۶	۲	۷	۸	۱	۵	۲	۳	۷	۴	۵
۴	۸	۳	۶	۲	۷	۱	۵	۲	۳	۷	۴	۵	۱	۶
۸	۳	۴	۱	۶	۲	۷	۸	۱	۵	۲	۳	۷	۴	۵
۴	۸	۳	۶	۲	۷	۱	۵	۲	۳	۷	۴	۵	۱	۶

بسیار سخت

### جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را روی در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان					
	۱	۷	۲	۳	
		۶	۴	۵	
		۶	۱	۳	
	۲		۱		
		۲	۵	۸	۶
			۱	۳	۹
	۲				
			۸	۳	۹
		۵	۲	۹	
			۲	۸	۵
			۹	۱	۴

#### سخت

	۱				
		۹		۲	۷
			۶	۹	
				۲	۹
			۲	۹	
				۴	
				۵	۳
	۸				
			۸	۹	
	۱				
			۴	۱	۶
				۹	

بسیار سخت

بسیار سخت