التعلق عند الأطفال.. صعوبات وحلول

ترجمة وتحرير: نون بوست

عندما نتحدث عن صعوبات التعلق، فإننا غالبا ما نشير إلى مشاكل في تأسيس الرابطة العاطفية بين الطفل ومقدم الرعاية الأساسي له. مع هؤلاء الأشخاص، يجب أن يشعر الطفل بالأمان والمودة وخوف معين من الانفصال. عند الولادة، لا يكون الأطفال على دراية بالعالم والعلاقات الإنسانية، فهم أوراق بيضاء جاهزة للكتابة.

وأثناء نموهم، يقومون بإنشاء "خرائط ذهنية" حول كيفية عمل العالم وكيف يجب أن يرتبطوا به. ولبناء هذا الدليل الحيوي، فإنهم يركزون مع الأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية، الذين هم آبائهم. ومن هنا، تبدأ عملية تطوير صعوبات التعلق عند الأطفال.

تطوير شخصية تعلق آمنة

حدد البحث العلمي أن الأشهر الأولى من الحياة ضرورية لإنشاء التعلق، على الرغم من أنه يمكن تعديل ذلك من خلال التجارب اللاحقة. ويعتمد وجود صعوبات التعلق عند الأطفال، إلى حد كبير، على الطريقة التي يستجيب بها الآباء لاحتياجاتهم. لذلك، لتطوير مرفق آمن، من المهم تحديد الاحتياجات وتفسيرها في الوقت المحدد، بالإضافة إلى الثقة في قدراتك المتزايدة وأن تكون أيضا نموذجا للتحكم في النفس.

إذا تمكن مقدمو الرعاية الأساسيون من تحقيق توازن جيد بين تلبية الاحتياجات ومنح الأطفال مساحة ليكونوا أكثر استقلالية، فسيطور الصغار شخصية تعلق آمنة. يحدث هذا عند الأطفال الذين يفهمون وينظمون عواطفهم، والذين يبحثون عن القرب العاطفي ويسمحون للأشخاص الذين يتعلقون بهم بمواساتهم. يبدو الأمر معقدا للغاية، ولكن، في الواقع، يطور معظم الأطفال هذا النوع من الارتباط.

عندما تكون هناك صعوبات في التعلق

كما ذكرنا، يعاني جزء صغير من الأطفال من بعض أوجه القصور التي تجعل رؤيتهم للعالم مهددة، وهذا ما يسرّع من عملية بحثهم عن مكان آمن، خاصة من خلال توظيف سلوكيات غير ملائمة بشكل عام.

في بعض الحالات، يمكن للوالدين الاستجابة لاحتياجات الطفل وأحيانا لا يمكنهم ذلك، أي أن الرعاية التي يقدمونها تتميز بعدم الاتساق. وهكذا، يقع خلق شعور بعدم الأمان والخوف، لأن الطفل لا يعرف كيف يتنبأ بما إذا كان مقدمو الرعاية سيستجيبون له أم لا عندما يحتاج إليهم.

إلى جانب ذلك، قد يعاني مقدمو الرعاية من مشاكل عاطفية، مثل الاكتئاب أو القلق، مما يجعلهم صارمين في تعليمهم أو يلجؤون إلى استخدام العقاب العاطفي. في مرحلة الطفولة والمراهقة، قد يطور الأطفال الذين يعانون مما يعرف "بالتعلق القلق المتناقض" مشاعر الكرب والخوف من الهجر والعلاقات التبعية أو المتناقضة.

في بعض الأحيان، كان الآباء غير قادرين على تلبية هذه الاحتياجات الأساسية، وبطريقة ما حاول الأطفال الاكتفاء ذاتيا للبقاء على قيد الحياة. نتحدث عن أطفال يتميزون بعدم القيام بأي رد على انفصال الوالدين. وبسبب انفصال عاطفي معين يمكن الخلط بينه وبين الاستقلالية الإيجابية في بعض الأحيان، يمكن أن ينمو هؤلاء الشباب والكبار الانطوائيين وهم يتجنبون العلاقات العاطفية ولديهم شعورا بعدم الارتياح الشديد في العلاقة الحميمة.

إن صعوبات التعلق هي عنصر أساسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية لاحقا

أخيرا، يعتبر التعلق غير المنظم هو الأسلوب الذي ينطوي على أسوأ تشخيص لكل ما سبق وأيضا الأقل شيوعا. عادة ما يحدث في حالات الإهمال أو الإساءة الجسيمة أو التخلي المبكر، ومن حيث شكله، سيكون مغايرا تماما لسلسلة التعلق الآمنة: قد يشعر الأطفال الذين يعانون من هذا النوع من التعلق بالخوف من والديهم، ومن بقية الأشخاص أيضا.

العلامات الأولى لصعوبات التعلق في الأسر

كيف نعرف إذا كان الأطفال يعانون من صعوبات في التعلق؟ فيما يلي بعض العلامات الأكثر شيوعا، لدى كل من الأطفال ومقدمي الرعاية لهم:

-عندما تحاول تهدئته، يرفض ذلك.

-يبدو حنونا للغاية مع الناس الذين بالكاد يعرفهم.

-في القرب العاطفي، لا يمكن التنبؤ به: في بعض الأحيان لطيف وأحيانا غير لطيف.

-يشعر كل من الوالدين والطفل بعدم القدرة على إظهار بعض المشاعر.

-ليس لديه علاقات كافية مع الأطفال الآخرين.

-في بعض الأحيان تبدو عروض المودة الخاصة بهم مبالغا فيها.

-في أوقات معينة، يبدو محبطا للغاية بسبب الخوف أو الانزعاج، دون سبب واضح.

كيف يمكن تعديل شخصية التعلق؟

على الرغم من تعليقنا، فإن صعوبات التعلق هي عنصر أساسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية لاحقا، وهذا جانب قابل للتعديل. خلال كل تنمية شخصية، سيتم تكوين هذا المرفق من خلال جميع التجارب الاجتماعية التي سنعيشها، سواء مع الأصدقاء أو الأزواج أو في المدرسة أو الحياة العملية.

لهذا السبب، إذا كنت قد تعرفت على إحدى هذه العلامات لدى طفلك وكنت قلقا بشأن هذه المشكلة، فهذا يعني أنك تقوم بالفعل بتغيير ما، يبدأ بالتركيز على رؤيتك لطريقتك في الارتباط مع الآخرين وطريقة ابنك.

من ناحية أخرى، إذا كنت شابا أو بالغا وواجهت أحد هذه العلامات خلال طفولتك، يجب أن تعلم أنك بصدد عيش جميع تجارب حياتك وتشكيل مفهومك عن المودة، حتى تتمكن من بدء فصل جديد كلما كنت في حاجة إلى ذلك.

المصدر: لامنتي إس مارافيوسا

رابط المقال: https://www.noonpost.com/37089/