

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چگونه وابستگی کودک را کم کنیم؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

تعریف وابستگی کودک به مادر

کودکان وابسته برای احساس امنیت و حمایت، حتما باید در کنار مادر یا مراقبت کننده اصلی (پدر، مادر بزرگ) باشند. آن‌ها قادر به انجام فعالیت‌ها به صورت فردی نیستند و در سن مدرسه، آمادگی کافی برای جدایی از والدین را ندارند. در واقع، دلیل ترس و اضطراب جدایی کلاس اولی‌ها نیز به همین موضوع مربوط است. مشکل کودک فقط کمبود نوازش یا محبت نیست، بلکه او در مواجهه با محیط بیرون احساس عدم امنیت می‌کند

تفاوت دلبستگی و وابستگی کودک به مادر

هرچند به ظاهر با یکدیگر شباهت دارند اما تفاوت‌شان زمین تا آسمان است. شناخت تفاوت این دو موضوع در تشخیص وضعیت رشدی فرزندان و جلوگیری از وابستگی کودک به مادر مفید است

در حالت عادی، دلبستگی کودک به مادر به مرور افزایش و ترس از جدایی کاهش پیدا می‌کند

دلبستگی ایمن به والدین باعث شکل‌گیری شخصیت مستقل در بزرگسالی می‌شود، در حالی که وابستگی از رشد و پیشرفت کودکان جلوگیری می‌کند

دلبستگی ایمن بر اثر توجه و رسیدگی مناسب به نیازهای فرزندان شکل می‌گیرد، ولی ترس از جدایی به دلیل رسیدگی افراطی به وجود می‌آید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

وابستگی کودک به مادر تا چه سنی طبیعی است؟

همزمان با بزرگ شدن فرزندان، وابستگی آنها به والدین کاهش پیدا می‌کند. بعضی والدین در مورد میزان آزادی و خودمختاری کودکان سنین مختلف مانند وابستگی کودک یکساله به مادر سوالاتی دارند. کاهش وابستگی کودک به مادر باید به‌مرور اتفاق بیفتد تا مشکلات دیگری مانند احساس عدم امنیت در فرزندان ایجاد نشود. به دلیل اهمیت این موضوع، مراحل کاهش وابستگی کودک به مادر را بررسی می‌کنیم

میزان وابستگی کودکان کمتر از ۲ سال

تا قبل از ۲ سالگی همه نیازهای آنها بدون کم‌وکاست باید برآورده شود. در این دوره سنی، تشویق استقلال کاملاً بی‌معناست و نوزادان برای ارضای تمام نیازهایشان به والدین وابسته هستند. وابستگی نوزاد به مادر از ۶ ماهگی شروع می‌شود و تا حدود ۱۸ ماهگی ادامه پیدا می‌کند. در این دوره آنها به صورت افراطی از غریبه‌ها می‌ترسند، پس ترس از جدایی در کودکان کمتر از ۲ سال کاملاً طبیعی است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

میزان وابستگی کودکان پیش دبستانی

کودکان نوپا کم-کم در حال درک هویت مجزای خود از والدین هستند و اولین جرقه‌های خودمختاری در حال شکل‌گیری است. آن‌ها از مراقبت‌کننده کمی فاصله می‌گیرند، بازی می‌کنند و دوباره به پایگاه امن (والدین) نزدیک می‌شوند. **از حدود ۵ سالگی** کودکان قواعد و قوانین بازی‌های مختلف را یاد می‌گیرند، دوستی‌های اولیه شکل می‌گیرد و آن‌ها، دور از مراقبان اصلی نیز احساس آرامش می‌کنند. در این سن، فرزندان از موضوعاتی مانند انتخاب لباس برای نمایش استقلال و خودمختاری استفاده می‌کنند.

میزان وابستگی کودکان دبستانی

آن‌ها دوری واقعی از والدین را تجربه می‌کنند و از جدایی‌های مقطعی و اردو رفتن با مسئولان مدرسه لذت می‌برند. دوستی‌ها در این سن جدی‌تر می‌شوند و کودکان به صورت فعالانه به دنبال دوست‌یابی هستند.

توانایی بر عهده‌گر رفتن مسئولیت‌های کوچک مانند جمع کردن رختخواب و چیدن میز شام را دارند.

درک مجزایی از هویت‌شان پیدا می‌کنند و از نقش‌های اجتماعی مختلف، مانند فرزند در خانواده و دانش آموز در مدرسه آگاهی پیدا می‌کنند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دلیل وابستگی کودک به مادر

عوامل و علل بسیار زیادی بر ترس از جدایی در کودکان تأثیرگذار است. بنابراین، باید با علت وابستگی کودک به مادر آشنا شویم تا از آنها اجتناب و فرزندانی مستقل تربیت کنیم

رسیدگی افراطی به نیازهای کودک

بعضی مادران به دلایل مختلفی مانند ابتلا به اختلال شخصیت وابسته، بیش از حد به نیازهای کودکان رسیدگی می‌کنند. در نتیجه، کودکان را به خودشان وابسته می‌کنند تا آنها توان پریدن و مستقل شدن را به دست نیاورند

سهل انگاری و غفلت از نیازهای کودک

غفلت از نیازهای کودک به اندازه رسیدگی افراطی بر ترس از جدایی در کودکان تأثیرگذار است، اما چگونه؟ به گفته روان‌شناسان، سبک فرزندپروری مراقبت ناکافی (طردگرایانه) باعث عدم رضای اولین و اصلی‌ترین نیاز رشدی کودکان (امنیت) می‌شود. شاغل بودن مادر و عدم رسیدگی به نیازهای کودک نیز در جامعه صنعتی افزایش پیدا کرده و به این مشکل دامن زده است. کودکی که احساس امنیت نکند، آیا توان رفتن به دل مشکلات را خواهد داشت؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ایجاد قوانین و محدودیت های افراطی

کودکان به میزانی از آزادی برای بررسی محیط بیرون و شناخت خطرات آن نیاز دارند. بعضی والدین با وضع قوانین سخت گیرانه، ارتباط کودکان با دنیای بیرون را قطع می کنند و برخی آن قدر سخت گیر و وسواسی هستند که از فرستادن کودکان به مدرسه اجتناب می کنند و ترجیح شان بر گرفتن معلم خصوصی است. این کارها برای رشد اجتماعی و بلوغ فکری و عاطفی کودکان بسیار مضر است و منجر به مشکلات متعددی مانند بی اشتهاپی و بد غذایی کودک می شود دلیل وابستگی کودک به مادر از نظر فروید نیز همین است

درمان وابستگی کودک به مادر

دلیل اصلی وابستگی شدید کودک به رفتارهای والدین مربوط است، پس برای اصلاح نیز باید از خانه شروع کرد اگر فرزندان به شما وابسته شده است، نباید او را سرزنش کنید. در عوض، با رعایت نکات زیر، اعتماد به نفس و عزت نفس او را برای انجام مستقلانه کارها، تحمل سختی ها و مشکلات زندگی و جدایی از خودتان افزایش دهید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

سبک دلبستگی ایمن را تقویت کنید

عشق ورزیدن و توجه کافی به نیازهای کودکان، منافاتی با رشد فردیت و خودمختاری در آن‌ها ندارد. بر اساس تحقیقات، سبک فرزند پروری مقتدرانه در عین ایجاد محدودیت، از خودمختاری فرزندان حمایت می‌کند و بهترین روش برای ایجاد سبک دلبستگی ایمن در آن‌هاست. کودکان دارای سبک دلبستگی ایمن را این‌گونه تصور کنید «به‌جای نیاز به حضور فیزیکی مادر (مراقبت کننده)، حسی قوی از اعتماد به حضور و کمک والدین در موقعیت‌های چالش‌برانگیز دارند». آن‌ها می‌توانند در کشور و قاره دیگری باشند، اما باز هم در درون خود احساس اتکا به والدین (نماد کمک‌خواهی از دیگران) را حفظ کنند. سبک دلبستگی ایمن را با استفاده از نکات زیر در کودک تقویت کنید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

رابطه محترمانه‌ای با فرزندان داشته باشید و برای نیازهای مرتبط با سن آن‌ها ارزش قائل شوید

از طریق فراهم‌سازی مواردی مانند غذای مغذی و سالم، ایجاد ثبات و آرامش در محیط خانه و تقویت مهارت‌های زندگی و توسعه فردی، امنیت روانی و فیزیکی کودک را افزایش دهید

روابط خانوادگی باید برای حمایت هیجانی و عاطفی از کودک همیشه آماده باشد تا آن‌ها بتوانند به راحتی و با پشت‌گرمی در مسیر خودمختاری و کسب تجربیات جدید حرکت کنند

اختیارات کودک را به مرور افزایش دهید

از حدود ۲ سالگی نیاز به خودمختاری شروع می‌شود و کودکان به انجام کارها و وظایف به صورت مستقلانه تمایل دارند. همزمان با افزایش میل کودک به خودمختاری، دامنه انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های او را افزایش دهید. اگر در دوران کودکی حق اشتباه کردن نداشته باشیم، در بزرگسالی اشتباهات به مراتب بزرگ‌تر و حساس‌تری خواهیم کرد، پس بر تلاش کودک تمرکز کنید و اشتباهاتش را نادیده بگیرید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از انجام وظایف چالش برانگیز حمایت کنید

کودکان را به انجام کارهای جدید و چالش برانگیز تشویق کنید. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش وابستگی کودک به مادر می شود. البته مراقب باشید که وظایف را به گونه ای طراحی کنید تا بچه ها از عهده اش بر آیند

مهارت تصمیم گیری کودک را پرورش دهید

از سنین پیش دبستانی، کودکان را به تصمیم گیری در مورد موضوعات ساده ای مانند انتخاب لباس از بین دو یا چند لباس تشویق کنید. به مرور و با افزایش سن کودک، از گرفتن تصمیمات پیچیده تر مانند مدیریت دخل و خرج پول ها در آن ها حمایت کنید

الگوی مناسبی از مسئولیت پذیری و استقلال باشید

یکی از روش های اصلی یادگیری کودکان، سرمشق گیری از دیگران و به خصوص والدین است. به فرزندان نشان دهید که بدون تزلزل تصمیم گیری می کنید و مسئولیت های کاری و خانوادگی را به خوبی انجام می دهید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ریسک پذیری کودک را افزایش دهید

برخی والدین به محافظت افراطی از کودکان در برابر ریسک-پذیری و شکست خوردن می-پردازند، زیرا توان دیدن ناامیدی و ناراحتی فرزندان را ندارند. آن-ها مانع از رشد مسئولیت-پذیری و استقلال در فرزندان می-شوند. کودکان برای دل-کندن از شرایط امن خانه و جدایی از والدین، باید شکست را تجربه کنند تا کارآمدی و سازگاری با مشکلات و سختی-های زندگی را یاد بگیرند

پیروی از دستورالعمل-ها و قوانین را آموزش دهید

بچه‌ها حساسیت زیادی به نظم و ساختار دارند و بی-نظمی باعث ایجاد اضطراب در آن‌ها می‌شود. زندگی ساختارمند و داشتن برنامه روزانه و منظم باعث افزایش امنیت و خودمختاری در بچه‌ها می‌شود. آن‌ها باید از وظایف و مسئولیت‌های خود در قبال والدین و مسئولیت‌های والدین در قبال خود آگاه باشند. نظم و انضباط، باعث احساس کنترل بر زندگی، افزایش رفتار مسئولانه و کاهش وابستگی کودک به مادر می‌شود

نظرتون در مورد راهکارها چیه؟

جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

