

التعلق التجنبي

فهمه، جذوره،

وتأثيره على أطفالنا



هاجر جواد

— مدربة والدية —

HAGER GAWWAD
PARENTING COACH





ما هو التعلّق التجنبي؟

التعلّق التجنبي هو نمط ارتباط يتكون عندما يتعلّم الطفل أن التعبير عن المشاعر غير مرحّب به، أو أن القرب العاطفي غير آمن. فيكبر وهو ميل إلى كبت المشاعر (Emotional Suppression) والظهور بمظهر "القوي" الذي لا يحتاج دعماً، رغم أن الاحتياج موجود لكنه مخفي.

الطفل في هذا النمط يتبنّى رسالة داخلية تقول:

”لو عبّرت ...
مش هلاقي حد يحتوي“.





كيف يتكوّن التعلّق التجنبي؟

يتشكّل هذا النمط غالبًا في بيئة يكون فيها أحد الوالدين:

- حاضر جسديًا لكن غير متاح عاطفيًا. (Emotionally Unavailable).
- يقلّل من مشاعر الطفل أو يطلب منه "يتماسك" قبل نضجه.
- يدفعه إلى استقلالية مبكرة (Early Independence).

هذه الرسائل المتكررة تجعل الطفل يربط بين التعبير والرفض، فيتعلم أن الاعتماد على الذات وحده (Hyper-Independence) هو الطريقة الأكثر أمانًا.

ومع مرور الوقت، يصبح هذا الأسلوب جزءًا من شخصيته، ويتقلّد تلقائيًا إلى علاقاته المستقبلية،—علاقته بأطفاله عندما يصبح والدًا.



كيف يؤثر التعلق التجنبي على أطفالنا؟

عندما يكون أحد الوالدين تجنبياً، ينتقل هذا النمط إلى الطفل دون قصد، ويظهر في ثلاثة مستويات:



(١) الأثر النفسي الداخلي

- خوف من التعبير عن المشاعر.
- إحساس أنه يجب أن يكون "مثالياً" حتى لا يُرفض.
- صعوبة في طلب المساعدة أو الاعتراف بالاحتياج.



(٢) الأثر الاجتماعي

- انسحاب في العلاقات أو تجنب المواجهة.
- صعوبة في تكوين صداقات عميقة.
- حساسية تجاه النقد أو الرفض.





(٣) الأثر السلوكي

- كبت المشاعر في شكل صمت أو تجنب.
- اعتماد زائد على النفس حتى في مواقف تتطلب دعماً.
- تجنب الحديث عن المشكلات أو المشاعر.



هذه الآثار لا تعني أن الطفل ضعيف بل أنه تعلم أن الأمان غير مضمون. فاختار الحماية بدل القرب.



كيف نغيّر طريقتنا لنحمي أطفالنا؟

التغيير لا يعني أن نتحوّل لشخصية مختلفة، بل أن نضيف سلوكيات صغيرة متكررة تعيد بناء الأمان.



(1) الاستجابة بدل التجاهل (Emotional Availability)

جملة بسيطة تغير الكثير:
" شايقة إحساسك... وأنا معاك."
هذه الجملة تعيد للطفل إحساس أن مشاعره مسموح بها.



(2) تسمية المشاعر (Emotion Labeling)

اسألي الطفل:
" ده خوف؟ ولا زعل؟ ولا إحراج؟"
التسمية تساعد يفهم نفسه بدل ما يكتنم.



(3) وقت اتصال يومي (Special Time)

10 دقائق يوميًا بدون موبايل. بدون تعليمات، فقط حضور. هذا الوقت يعيد بناء الجسر العاطفي بين الوالد والطفل.





(4) الاستقلالية الصحية تعني: (Balanced Independence)

نقرب لما يحتاج... ونبتعد لما يكون جاهز.



(5) تدريب الوالد نفسه على التعبير (Parent Vulnerability)

قولي جملة بسيطة:

"أنا بتعلم أعبر... حتى لو صعب"

الطفل يتعلم من النموذج أكثر من الكلام.

التعلق التجنبي ليس خطأ في الشخصية، بل استراتيجية نجا قديمة.
ومع الوعي والممارسة، يمكن للوالد أن يتحول تدريجياً إلى مصدر أمان.
ويمنح طفله ما لم يحصل عليه هو في طفولته.

أطفالنا لا يحتاجون أهلاً مثاليين... بل أهلاً حاضرين.

