

Dört yol RAM

e-bülten

Aralık 2017

Bağlanma

Kuramsal Temeller

Bağlanma Biçimleri

Bağlanma Süreci ve Ruhsal Sorunlar

Ne Yapmalı?

Yönetim

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü

Tasarım

Atilla DEMİRCİLER
RPDH Bölüm Başkanı

Araştırma ve İçerik

Nida ÖZALP
Psikolojik Danışman
Ayşe Melda KORKMAZ
Psikolojik Danışman



Web	http://dortyolram.meb.k12.tr
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

Merhaba,

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi, kuruluşu ve faaliyete geçmesi oldukça yeni olmasına rağmen ilçemiz ve sorumluluk alanındaki diğer ilçelerimizde hızlı ve etkin bir şekilde çalışmalarına devam etmektedir.

Hazırlanan bu ilk e-bültende “Bağlanma” konusu ele alındı çünkü, çocuklarda okula başlama ,oryantasyon ve devam konusunda bazı sorunlar olduğunu gözlemledik. Konunun kuramsal temellerinin bilinmesinin yararlı olacağını ve ilgililerde farkındalık oluşturacağını düşündük.

Bu gibi çalışmaların geliştirilmesinde, özellikle alanda çalışan meslektaşların öneri ve desteklerini bekler, mutluluk ve esenlikler dilerim.

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü



Bağlanma

İnsan, topluluk halinde yaşayan bir organizmadır ve başka insanlarla bir arada bulunma isteği içerisinde. İnsan yavrusu, biyolojik açıdan gözlenen özel durumu nedeniyle, yaşamını sürdürebilmek için, diğer türlerin yavrularına oranla, çok daha uzun süre anne-babasının doğrudan yardımına muhtaçtır. Bu kaçınılmaz durum, insan türünden organizmaların bir arada yaşama, eğilim ve gereksinimlerini, özellikle de bağlanma ihtiyacını açıklamaktadır. Bağlanma, yaşamın ilk günlerinde başlayan, duygusal yönü ağır basan ve olması beklenen bir durumdur. Bebeklikteki bağlanma kavramı; belirli bir kişiye olumlu tepkilerin verilmesi, zamanın büyük bir kısmının o kişiyle birlikte geçirilmek istenmesi, herhangi bir korku yaratan durum veya obje karşısında hemen o kişinin aranması, bağlanılan kişinin varlığının duyumsanmasına eş zamanlı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duyu ve davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır.

İki temel amacı vardır. İlki bağlanma figürüne yakınlığın sürdürülmesi ile tehlikelerden korunmak, ikincisi ise bağlanma figürünün verdiği güvenle etrafı bağımsız olarak keşfetmeyi sağlamaktır.

Kuramsal Temeller

Nesne ilişkileri kuramının temsilcileri Melaine Klein, Donald Winnicot, Margaret Mahler ve Heinz Kohut tur. Bu kuramcılar yeni Freudcular gibi çocuk deneyimlerine büyük önem verir, ancak Freud'un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine bu psikologlar çocuğun yaşamında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenirler.

Bu kuramın temsilcilerine göre çocukların anne ve babalarına duyduğu bağlılık, yetişkin olduklarında başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler.

Bartholomew ve Horowitz bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendiren zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamıştır. Böylece iki boyutun çaprazlamasından dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını ileri sürmüştür. Bunlar; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanmadır.

Nesne ilişkileri kuramcılarının bu görüşleri bağlanma kuramcılarını için bir sıçrama tahtası olmuştur. Bağlanma kuramına en önemli katkıları; Bartholomew, John Bowlby, Mary Ainsworth vermiştir.

Bağlanma kuramının genişlemesinde Mary Ainsworth, bebeğin çevresini keşfederken güvenli üs olarak bağlanma figürü kavramına katkıda bulundu. 'Annesel duyarlılık' kavramını geliştirdi. Ayrıca anne-bebek bağlanma şeklinin geliştirilmesinde annenin bebeğin işaretlerine duyarlılığını ve annesel duyarlılık rollerini tanımladı.

Ainsworth'e göre duyarlı bir anne şunları yapar:

- Çocuktan gelen sinyalleri dikkatle ve anında algılar.
- Bu sinyalleri bebeğin perspektifinden doğru bir şekilde yorumlar ve örneğin bir ağlamamanın açlık için mi yoksa kötü hissetme, acı ya da sıkıntıdan mı kaynaklandığını bilir.
- Çocuğun sinyallerine uygun şekilde tepki gösterir.
- Çocuğun hayal kırıklıklarında, onun tolere edebileceği bir sürede yanıt verir .

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bebekleri yabancı ortama koyarak bağlanma gelişimlerini ölçmüştür. Bu uygulamada, bebekler anneleriyle birlikte oyuncaklarla donatılmış bir gözlem odasına alınmışlardır. Anne bir sandalyede oturur ve bebeğin odayı araştırmasına izin verir. Bebek 2 dakika edilgin kalır, anne oyunu başlatır. 3. dakikanın sonunda odaya bir yabancı girer. Bir dakikalık sessizlikten sonra yabancı bir dakika anneye konuşur ve bebeğe yaklaşır. Yabancı odaya girişinden 3 dakika sonra anne 3 dakika için odayı terk eder. Anne geldikten sonra yabancı gider. Sonra anne tekrar odayı terk eder ve bebek 3 dakika odada tek başına kalır. Yabancı odaya tekrar girer ve 3 dakika (ya da daha az) sonra anne döner, Ainsworth, "yabancı ortamdaki" bebeklerin üç karakteristik biçimden birinde davrandıklarını bulmuştur. Çocukların çoğu güvenle bağlanmıştır. Bunlar annelerini çevreyi araştırmada güven temeli olarak kullanırlar, kuşkulansalar da yabancıyı kabul ederler, annelerinin gitmesine üzülmürler ve geldiğinde mutlu ve rahat olurlar. Diğer çocuklar ise güvensiz bağlanma işaretleri gösterirler. Odayı araştırmaya kuşkuyla karşı koyarlar, yabancı geldiğinde annelerine sınımsız sarılırlar, anneleri terk ettiğinde çok rahatsız olurlar ve anneleri geri döndüğünde yatışmakta güçlük çekerler. Diğerleri de kaçınanlardır. Onları diğerlerinden farklı kılan şey odaya döndüğünde annelerinden kaçınmalarıdır. Bazıları yabancıyı annelerine tercih ederler, oyun ve rahatlatma için anneden çok yabancıya yaklaşır. Ainsworth Yabancı Durum olarak adlandırdığı bu yöntemle güvenli, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin temelini oluşturmuştur



Bowlby; bağlanma ve güven hissinin iki faktöre bağlı olduğunu savunur:

Bağlanma figürünün, destek ve koruma çağrılarına cevap verip vermemesi

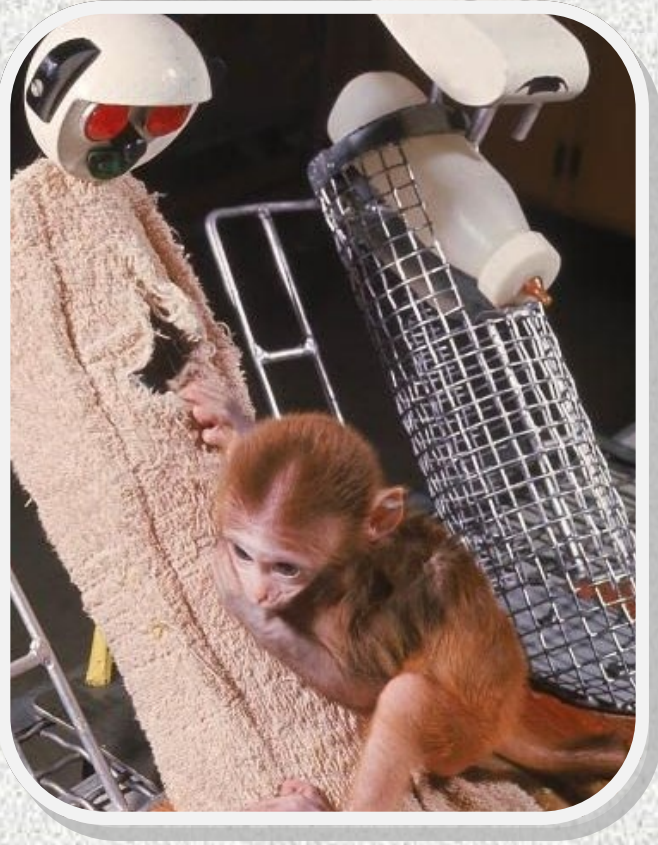
Kendiliğin; diğer insanların ve özellikle de bağlanma figürünün, yardımcı bir tavırla tepki vereceği bir insan olarak görülüp görülmediği. Fakat uygulamada birbirlerini etkilerler. Yani bağlanma figürü modeli ve kendilik modelinin birbirlerini etkileyerek geliştiği söylenebilir. Ebeveynin çocuğun mizacına nasıl uyum sağladığı, çocuğun bağlanma niteliğini etkiler ve aralarındaki bu duygusal akışı şekillendirenlerden

durumlardan biri de bağlanma figürü ile bebek arasındaki

ilişki tarzıdır. Anne-bebek arasında karşılıklı olan bu duygusal alışveriş bağlanma dinamiklerini belirleyerek çocuğun gelecekteki zihinsel, duygusal ve sosyal yeteneklerini oluşturacak zemini sağlar. Çocukların kendilerine ilişkin bilgi edinmek için fazla araçları olmadığından, bağlanma figürleriyle ilişkileri önemli bir referans noktasıdır. Eğer değer görür ve ihtiyaçları karşılanırsa çocuk, kabul gördüğü mesajını alarak kendini özel ve değerli hisseder. Ancak ihmal edilir ya da reddedilirse kendilik temsili değersizleşir. Örneğin, ebeveyn çocukla iletişimde yanlış sözcük kullanıyorsa çocukların benlik saygısı zedelenebilir. Yani bağlanma figürünün sevgisine güven duymanın yanında herkesin kendisini sevebilir ve değer verilmeyi hak eden bir insan olarak göreceğine emin olur.

Bowlby'e göre çocuğun, "stresle baş etme kapasitesi" belirli annelik davranışıyla ilişkilidir ve bağlanma figürü çocukta oluşan stres ve olumsuz hisleri olumlu hislere dönüşmesinde aracı işlev görerek olumsuz durumun üstesinden gelinebileceğini öğretebilir. Güvenli bağlanamayanlar ise, bu konuda ciddi duygusal problemler yaşayabilir. Örneğin, bugün pek çok kişi nedenini bilmediği bir şekilde kendisini kaygılı, öfkeli, çaresiz, yalnız, duygusuz, değersiz, yetersiz, özgüvensiz, mutsuz ya da başkalarına bağımlı hissederek tam manasıyla an'da var olamamaktadır. Her ne kadar kaynağı belirsizmiş gibi gözükseler de kişiyi esir alan tüm bu olumsuz duyguların bilinçdışında belli nedenleri bulunmaktadır. Bu durum, kimisinde çocukluk döneminde annesiyle kurduğu bağımlı bir ilişkinin eseri olarak ortaya çıkarken, bir başkasında çözümlenememiş duygusal bir takım travmaların sonucu olabilmektedir.

Bağlanma Konusunda Yapılan Araştırmalar



Harry Frederick Harlow, 1905 yılında ABD'nin Iowa eyaletinde doğmuş bir psikologdur. Özellikle sosyal ve bilişsel gelişimde arkadaşlık ve çocukların bakımının önemini ortaya koymasıyla ünlüdür. Özellikle anne yoksunluğu-sosyal izolasyon üzerine yapmış olduğu ve etik tartışmalara gebe birçok deneyle tanınmaktadır. Bu deneylerden birinde de Harlow, öğrencileriyle birlikte rhesus maymunları üzerinde 'sahte anne' deneyini gerçekleştirmiştir. Ancak bu deney sonuçlarına rağmen bilim çevrelerince, hayvan koruma dernekleri ve üniversiteler tarafından son derece etik dışı bulunmuş ve Harlow ağır bir şekilde eleştirilmiştir.

Harlow, çalışmasında denek olarak maymunları kullanmıştır.

Yavru maymunlar, doğumdan hemen sonra annelerinden ayrılarak, kendileri için hazırlanan rahat kafeslerde tek başlarına beslenip büyütülmüşlerdir. Kafeslere yapay anneler monte edilmiştir. Manken annelerden biri, tahta başlı, silindir şeklinde ve telden yapılmıştır. Diğer manken anne ise tahta bloktan yapılmış olup, yumuşak ve kahverengi bir kumaşla kaplanmıştır. Her iki yapay annenin, arkalarında bulunan ampul sayesinde, temas sırasında yavru maymunlara sıcaklık verebilmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, tel mankenin göğsüne bir de biberon yerleştirilmiştir. Araştırmacılar, yavru maymunların süt vermeyen, ancak sıcak ve yumuşak olan gerçeğe daha çok benzeyen anneyi tercih ettiklerini, korktuklarında, uyumak istediklerinde ona sarıldıklarını gözlemişlerdir. Bu çalışmanın en önemli sonucu, bağlılık ilişkisinin, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasıyla doğrudan ilintili olmadığını deneysel olarak gösterilmesidir. Aynı zamanda, bu çalışma, fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasının tek başına bağlanmanın oluşturulmasında yeterli olmadığına da işaret etmektedir. Harlow'un çalışmalarının diğer sonuçlarıysa, gerçek anne-bebek ilişkisinden yoksun kalan maymunların büyüdüklerinde çiftleşmekte zorluk çektikleri, erkeklerin çiftleşemedikleri, dişi maymunların ise kendi yavrularına karşı ciddi cezalar uyguladıkları yönündedir. Harlow deneyleri, anne-bebek ilişkisinin oluşturulmasında fiziksel temasın önemini de göstermektedir. Fiziksel temas bağlanmanın kurulmasında gereklidir, ancak yeterli değildir.

Bağlanma Biçimleri

1-Güvenli Bağlanma

Ayrılma durumunda huzursuz, yabancı varlığında sakinleştirilebilir, ayrılma kavuşma sonrası çok sevinir, koşar, sarılır. Diğer durumlarda huzurlu, mutlu, uyumludur. Görülme oranı %70'dir.

Güvenli bağlanmış çocuklar, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurma ve sürdürmede daha başarılıdırlar. Güvenli bağlanma, psikolojik iyilik ve duygusal sağlık, kendine güven ve sağlamlık gibi ruh sağlığı göstergeleriyle olumlu yönde ilişkilidir. Güvenli bağlanma duyguları anlama, sosyal problem çözme becerileri, vicdan gelişimi ve olumlu kendilik kavramıyla pozitif ilişkiler gösterir. Güvenli bağlanan çocuklar kaygıları ve benzer olumsuz duygularıyla uğraşmak yerine sorunla nasıl baş edecekleri üzerine yoğunlaşırlar, dolayısıyla kaygılarını ve korkularını kontrol altında tutarak bu olumsuz duyguları ilginç bir şekilde kullanabilirler.

Güvenli bağlanan çocukların anneleri çocukların olumlu duyguları yanında olumsuz duygularını da kabul ederler ve çocukların kendilerini rahatsız eden durumları özgürce ifade etmeleri için uygun ortam yaratırlar. Olumsuz duyguların da hayatın bir parçası olduğunu anlamaları için bu durumları fırsat olarak değerlendirirler. Ebeveynlerin de çocuklarının hem olumlu hem de olumsuz hislerini kabul edici bir tavırla ele almaları ve duyguları ve hakkında açıkça konuşmaya istekli olmaları çocukların duygusal öz farkındalıklarını geliştirir.

Güvenli bağlanan bir çocuk, ilişkilere güvenir ve onu yönetebilmeyi öğrenerek olumlu tepkisel ve güvenilir bir bakım veren modeli ile sevgi ve dikkati hak eden bir kendilik modeli geliştirir ve bunu daha sonraki ilişkilerine de taşıyabilir. Bağlanma figürüyle kurulan ilişkinin, bebeğin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir süreçte ilerlemesi durumunda, bebek kendini sevilmeye ve onaylanmaya layık görerek önemli olduğunu hissedecek ve aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı güvenilir ve olumlu bir yer olarak algılayacak ve duygularını rahatça ifade edebilecektir.



2-Kaygılı Kararsız Bağlanma

Annesine kaygı ile bağlanma ve kaçınma olarak sınıflandırılan bebekler örneklerde yaklaşık %20'dir. Özellikle ikinci kısa ayrılıktan sonra yeniden birleşme sırasında kaçınırlar. Bir yabancıya kendi annelerine davrandıklarından daha dostça bir tavır içerisinde davranırlar. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bebekler anneleri odadan çıktığında oldukça yoğun bir sıkıntı kaygı ve kızgınlık sergilerler. Anneleri odaya tekrar döndüğünde olumsuz duygu durumları devam eder, kolay kolay sakinleşemezler ve başka şeylerle ilgilenme konusunda isteksiz davranırlar. Bu bağlanma stiline sahip olan bebeklerin annelerinin bebeklerinin yardım çağrısına daha az cevap veren grup oldukları gözlenmiştir. Özellikle bebekleri ağladığında onlarla ilgilenmelerinde belirgin bir gecikme olduğu ve bebeklerini kucaklarında daha az şefkatli oldukları gözlenmiştir. Bu bebeklerin gün içinde güvenli bağlananlara göre daha fazla ağladıkları, ayrılıkları daha az protesto ettikleri ve anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde onları ağlayarak karşıladıkları gözlenmiştir.

Anneye kaygılı bağlanma ve dirençli olarak sınıflandırılan bebekler yaklaşık % 10'dur. Yakınlık ve temas kurma ile onunla etkileşim ve temasa direnme arasında kararsızdırlar. Bazıları diğer bebeklere göre belirgin şekilde öfkelidirler; bazıları da daha pasiftir. Gerilimli direnç gösteren bağlanma geliştiren bebekler, bakıcıları yanlarındayken diğer kişilerle ve çevreleriyle ilgilenirler. Ancak, herhangi bir ayrılık durumunun hemen ardından hem bakıcıları ile bir arada olmak hem de ondan uzaklaşmak istemektedirler. Ainsworth, anne ile çocuk arasındaki bağın temelinde emin bir çevre arayışı olduğunu söyler. Çevre emin değilse kaygı davranışlarının ortaya çıkacağına dikkat çeker.



3-Kaçınmacı Bağlanma

Gerilimli kaçınan bağlanma geliştiren bebekler, bakıcıları ile birlikteyken araştırmacı davranışlara devam edip duygularını bu kişi ile paylaşmamaktadırlar. Ancak, bakıcıları herhangi bir şekilde ortamdan ayrılıp geri döndüğünde, hiçbir değişiklik olmamış gibi meşgul oldukları işe dikkatlerini yöneltirler. Kaygılı bağlanan bireyler bağlanma ile ilgili tehditlere karşı aşırı tetikte iken, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler stresli koşullar altında bağlanma ile ilgili düşüncelerini bastırabilirler. Annelerinin gidişinden rahatsız olmamış gibi görünürler ve anneleri döndüğünde ise yakın olmaktan kaçınırlar, sakın ya da ilgisiz görünürler.



Fiziksel temas ya da rahatlama ihtiyacı duymazlar. Annelerine yakın olmak için hiçbir çaba harcamazlar. Anneleri kendisiyle bir yakınlık kurmaya çalışsa da bunu sürdürmek için çok az çaba harcar. Bebek annesine ilişkin olarak reddedici, ilgisiz/duyarsız, fiziksel ya da sözel olarak varlık göstermeyen, bedensel yakınlık kurma ihtiyacını geri çeviren bir algı içindedir. Böylece bağlanma ihtiyacı her aktive olduğunda, beraberinde yoğun bir yakın olma ve kaçınma çatışması da getirir. Diğer bebekler gibi anneleriyle yakınlık kurmak isteseler de reddedilme beklentileri nedeniyle sanki anneleriyle aralarında hiçbir bağ yokmuş gibi davranırlar. Kaçınma bağlanma stiline sahip çocuklar, anneleri mesafeli davranarak onları dışladığı için onunla yakınlaşamazlar ve ne yaparlarsa yapsınlar annelerini memnun edemezler. Büyüdükçe sürekli eleştirildiklerini ve kendileriyle ilgilenilmediğini fark ederler. Bu yüzden reddedilmekten, terk edilmekten aşırı korkarlar ve gerilim içinde yaşarlar. Hem duygusal bir yapıya sahip olan, hem de reddedilen ve

eleştirilen çocuklar kaçınma bağlanma stili geliştirmeye yatkındırlar. Bu çocukların, genellikle mesafeli, soğuk, alaycı, aşağılayıcı ve kötü davranan anneleri vardır. Bu çocuklara, bebeklik çağlarına boşluk duygusu, reddedilme, yakınlaşamama ve anlayışsızlık deneyimleri damgasını vurmuştur.

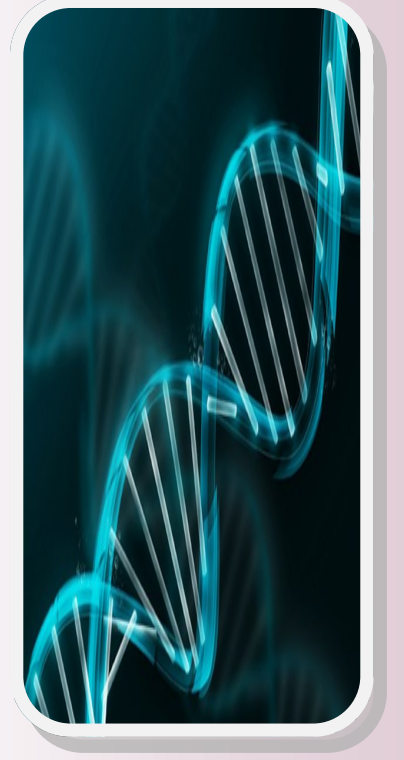
4-Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma:

Bu bağlanma stili, kaygıyı kontrolde tutarlı bir stratejinin yokluğu ile belirginlik kazanır ve kaçınmacı-kararsız davranışların bir karışımı olarak ortaya çıkar. Bu bağlanma stiline bebeğe bakan kişi depresyona girdiğinde, rahatsız olduğunda ya da bebeğine istismar edici bir şekilde davrandığında ortaya çıktığı görüşü bulunmaktadır.

BAĞLANMA SÜRECİNE İLİŞKİN RUHSAL RAHATSIZLIKLAR

Nedeni her ne olursa olsun, anne-bebek bağlanmasında yaşanan kesilmeler ve aksamalar bebeğin hem içinde bulunduğu dönemde, hem de sonraki yaşantısında bazı psikolojik zorlanmalar yaşamasına, kimi zamanda psikopatoloji tablolarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan ruhsal rahatsızlıklar, genel olarak üç başlık altında toplanır ki, bunlar; bebeklik depresyonu, ayrılma bunaltısı bozukluğu ve tepkisel bağlanma bozukluğudur.

Bebeklik Depresyonu: Anne-bebek ilişkisinin kısa ya da uzun süreli kesilmesine bağlı olarak ortaya çıkar. Sptiz'in yaptığı yaka çalışmalarıyla gündeme gelen bu sendromlarda hastaneye değişik süreler için yatan, bu süre içerisinde annesi ile görüşmeyen ve hastaneye ilk yatış ve anneden ilk ayrılma sürecinde ruhsal yönden gayet sağlıklı olan, neşeli, güler yüzlü, çevresindeki uyaranlara ve insanlara karşı ilgili, iştahı yerinde, kilosu normal olan çocuklara ait video kayıtları vardır. Kayıtlar zaman içinde de devam etmiş ve anneden ayrılık süreci uzadıkça (bir hafta, bir ay, üç ay gibi) bebeklerin hem ruhsal, hem de davranışsal alanda kayıplar yaşamaya başladığını gözlemlemişlerdir. Bu çocuklar giderek çevresindeki uyaranlara daha az tepki vermeye başlamakta, onlarla ilgilenen insanları umursamamakta, neşeli, güler yüzlü hallerinin yerini küskün bir tavır almakta, giderek kilo kaybının ve yeti yitiminin de başladığı bir sürecin içine girilmektedir



Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: Genellikle 1-3 yaşları arasındaki çocuklarda sıklıkla görülen bir durumdur. Ancak, bu korkuların çoğu rahatsızlık düzeyinde olmayıp çocuğun sosyal ilişkileri genişledikçe sönen bir yapıdadır fakat ayrılma bunaltısındaki şiddet ve süreklilik çocuğun uyumunu bozacak seviyelere de çıkabilir. Bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında kendilerinin ya da bağlandıkları kişilerin başlarına kötü bir şey geleceğine ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı yaşarlar. Bu bozukluğu olan çocuklarda kaybolmaktan, ebeveynlerine bir daha kavuşamamaktan korkmak gibi belirtiler görülür. Tek başına bir yere gitmek ya da evden uzaklaşmak istemezler, zorunlu kaldıklarında huysuzlaşırlar. Okula gitmek, kampa katılmak gibi evden uzaklaşmasına neden olan her şeye karşı tepkilidirler. Dışarıda bir yerde gece kalamazlar, tek başına odada oturamazlar. "yapışkan" davranışlar gösterirler ve bağlandıkları

kişiyi "gölge" gibi takip ederler. Uykuları çoğu zaman problemlidir, uyku zamanı zorlanır, uyuyana kadar yanında birisinin kalmasını isterler. Yataklarını odasının kapısına göre ayarlayabilir, ebeveynlerinin odasına girmesi engellenmişse, kapının önünde uyumayı deneyebilirler. Korkularını yansıtan felaket içerikli rüyalar görebilirler. Ayrılık zamanı geldiğinde ya da bunun beklentisi içinde olduklarında, karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, çarpıntı, halsizlik, baş dönmesi gibi bedensel yakınmalarda artış gösterebilirler. Bu çocuklar evlerinde genelde rahattırlar ancak çok şiddetli vakalarda ev içinde bile huzursuz oldukları gözlenebilir. Okul korkusunun görünen nedenleri ne olursa olsun temel neden anneden ayrılma korkusudur ve bu bir aile nevrozuna işaret etmektedir. Aile bireylerinin birbirine bağlı ve bağımlı olduğu bir yapılanma söz konusudur, biri ötekine veya kendisine bir şey olacağı korkusu yaşar.

Beş temel aile etkileşimi en sık görülenlerdir

- a) Anne- baba çocuğa okulda bir şey olacak diye korkmaktadır.**
- b) Anne ya da baba kronik anksiyeteden yakınmakta ve kendilerine bir şey olacağından korkmaktadırlar.**
- c) Anne-baba genel tutumlarında çocuğun kendilerine bağlı ve bağımlı kalmasını istemekte ve desteklemektedir.**
- d) Çocuk kendi yokluğunda anne ya da babasına bir şey olacağından ya da kendisini bırakıp gideceğinden korkmaktadır.**
- e) Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağı korkusundadır**

NE YAPMALI ?

*Bakıcı veya kreşe gidecek çocukların güven duymaları için ebeveynleriyle o ortamda birkaç hafta zaman geçirmeleri gerekmektedir. Böylece çocuklarda annem-babam buraya güveniyor burası tehlikesiz bir yer ben de burada kalabilirim düşüncesi gelişecektir.

* Özellikle bebeklik döneminde çocuklar bakıcıya ya da büyükanne-büyükbabaya bırakılırken, ebeveynler çocuktan gizli ortamdan ayrılmamalıdır. Çocuk ağlasa da anne-babasının gittiğini görmelidir. Anne ve baba ona açıklama yapmalı, zaman kavramı somutlaştırılmalıdır. Örneğin; sen uyuyup uyandıktan sonra ben geleceğim gibi bilgilendirme yapmalıdırlar.

*Ayrıca çocuğun üzülmesine yani duygularını yaşamasına fırsat verilmelidir. Çocuğun dikkati dağıtılarak ağlaması susturulmamalı, tam tersi duygusunu yaşamasına olanak sağlanıp çocuğa şefkat gösterilmelidir. Anne baba gittikten sonra çocuğa bakan kişiler de aynı şekilde davranmalıdırlar.

*Çocuğunuz önünde durup bacaklarınıza sarılmışsa, onu görmemiş gibi yapıp yürümeye çalışın; oflayıp puflyarak yürümenin ne kadar zor bir iş olduğundan şikayet edin bu oyunda onun gülmesine ve kaygısını boşaltmasına olanak sağlayacaktır.

*Çocuğun sevdiği oyuncaklar (bebekleri, ayıcıkları vb.) kullanılarak, yaşanan olayın canlandırıldığı sembolik oyunlar oynamakta çocuğun bu konuda güven kazanmasında etkili olacaktır.

*Kreşe başlayacak çocuklar için öncelikle bu konuda konuşmak gerekir. Ama bu konuşma gerçekçi olmalıdır orada çok mutlu olacaksın, çok eğleneceksin demek çocuğu tatmin etmez çünkü çocuk okula gittiği ilk an kendini mutlu hissetmeyecektir. Bunun yerine ' Kreşe başladığında mutlu olacağını düşünüyoruz ama ilk başta elbette zor olabilir. Arkadaşlarının bazılarıyla iyi anlaşabilirsin ama bazılarıyla anlaşamayabilirsin. Oradaki ablalar sana her konuda yardımcı olacak biz onlara güveniyoruz sen de bir ihtiyacın olduğunda onlara söyleyebilirsin' gibi şeyler söylemek çocuğun yaşayacağı şeyler hakkında doğru bilgi sahibi olmasına ayrıca güven duymasına

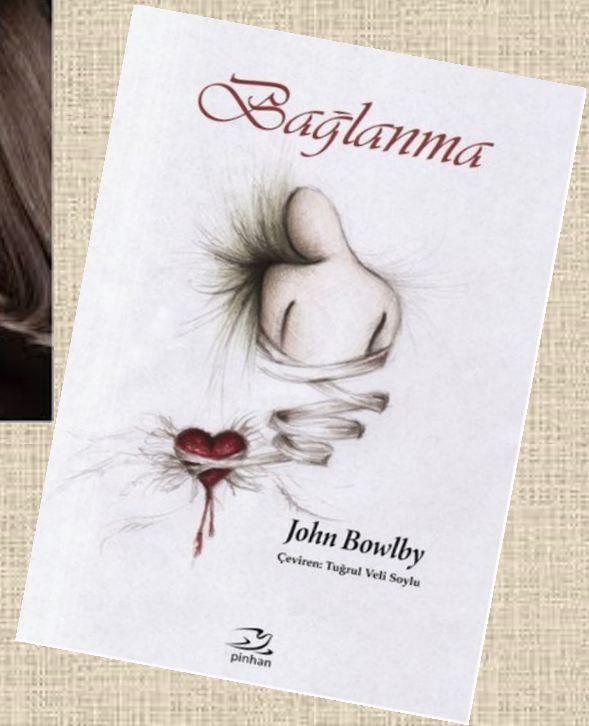
*Okula başlamadan önce okulun resmini çizmek, öğretmeni, arkadaşları, oyuncakları çocukların somut bir şekilde zihinde canlandırmasına yardımcı olacaktır. Aynı şekilde evdeki oyuncaklarla 'okula giden çocuklar oyunu' oynamak çocuklara iyi gelecektir.

*Kreşe başlamadan önce kreşe ilgili alınacakları (okul çantası, suluk vb.) aile, çocuğuyla birlikte onun seçmesine izin verebilir. (Aile sınırlayabilir mesela iki seçenek belirleyebilir çocukta bundan birini seçebilir).

*Akşamdan çocuğu bir sonraki gün ile ilgili bilgilendirmekte çok faydalıdır. Ve onların fikirlerini de almak işe yarar. Ör. Yarın ben seninle içeri girmeyeceğim ama seni salonda bekleyeceğim. Sence hangi renk koltukta oturmalıyım? gibi.

*Anne bu süreçte küçük bir eşyasını çocuğuna ödünç verebilir özlediğin zaman bunu tutarak beni yanında hissedebilirsin gibi açıklamalar da çocuğun kendini güvende hissetmesine olanak sağlar.

Merak Duyanlar İçin



Yararlanılan Kaynaklar

- *Arslan E. (2008). Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Yönetimi Ana Bilim Dalı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı.
- *Büyükaşahin A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. Ankara: Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- *Çalışır M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 251;240-255.
- *Hamarta E. (2004). Bağlanma Teorisi. Anadolu üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt 14, 53-66.
- *Soysal Ş., Bodur, Ş., İşeri E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri;8:88-99.
- *Soygüt G. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Teröpatik İttifak. Türk Psikoloji Yazıları 7(13)63-77.
- *Tüzün O. ve Sayar K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. 2006, 19 (1):24-39.
- *Yıldız M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 36 (1);3,1-30. Sivas