

ARALIK
2023

Rehberlik

FMV IŞIK OKULLARI
İLKÖĞRETİM REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ BÜLTENİ

"BAKIM VERENLE
İLK İLİŞKİMİZ:
BAĞLANMA"



IŞIK OKULLARI
ÖNCE İYİ İNSAN YETİŐTİRİR

138.
YIL

FMV
FEYZİYE
MEKTEPLERİ
VAKFI-1885



Bakım Verenle İlk İlişkimiz: Bağlanma

Bağlanma bireylerin bebeklik döneminde bakım verenleriyle kurdukları duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar arasındaki kalıcı psikolojik bağ olan bağlanmanın temelleri daha bebek doğmadan anne karnındayken annenin bebeğin hareketlerine tepki vermesi, sevgiyi yansıtan kelimeler, sesler, dokunuşlarla etkileşime girmesiyle atılır. Çocuk bir başkasının gözündeki yansımaları görerek kim olduğunu oluşturmaya başlar. Anne veya bakım veren bir ayna işlevi görerek çocuğa var olduğunu yaşatır, hissettirir. Çocuklar dünyanın güvenli bir yer olduğunu ve sevildiklerini bakım verenlerinden öğrenirler. Anne-baba yani bakım verenler çocuğunun ihtiyaçlarına cevap vererek ve çocuk için ulaşılabilir olarak onların güvenlik duygusunu geliştirmelerine önemli katkıları olmaktadır. Sağlıklı bir bağlanma ilişkisinde çocuğun bakım verenlerle kurduğu ilişki de bakım verenin ne kadar duyarlı, ulaşılabilir, çocukla uyumlu, ihtiyacını karşılayan, tutarlı bir bakım veren olması kıymetlidir çünkü bu bağ yaşam boyu devam eden bir etkiye sahiptir...

Bağlanmada Ebeveynlerin Önemi

Çocuklarla kurulan ilişkide ebeveyn güvenli bir üs olabilmesi çocuğun stres, kaygı yaşadığında tekrar dönebileceği, onu yatıştıracak, sakinleştirecek bir ebeveynin olması; ebeveyn güvenli üs olabilirken aynı zamanda çocuğun keşfetmesi için dünyayı görebilmesi, yaşayabilmesi, deneyimleyebilmesi için de onu cesaretlendiriyor olması gerekir. Bu dengeyi iyi kurabilen ebeveynlere sahip olan çocukların yaşam ilerleyişinde çok daha uyumlu, olumlu olduğu görülmektedir. Erken dönemdeki bağlanma ilişkisi ne kadar olumluysa çocuğun ruhsal, sosyal, duygusal gelişimi, yaşamdaki her türlü başarısı çok daha olumlu gelişip devam etmekte ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini de etkilemektedir.

Anne-bebek etkileşimleri gözlenerek bağlanma üzerine yapılan araştırmalarda çocukların üç belirgin bağlanma şekli geliştirdiği belirtilmektedir.

Güvenli Bağlanma; güven, terk edilmeye karşı uyarlanabilir bir tepki ve kişinin sevgiye layık olduğu inancı ile karakterize edilmektedir. Güvenli bağlanan bir çocuk annesi, bakım vereni bulunduğu ortamdan gittiğinde üzüldür ancak yeniden bir araya geldiğinde anneyi aktif olarak arar, karşılamaya isteklidir, onunla yakınlığını sürdürür, anneye etkileşime girmeye ilgi gösterir ve mutlu olur. Anne ortama tekrar geldiğinde çocuk kolayca güvende hisseder, sakinleşir, oynamaya devam eder.



Bakım Verenle İlk İlişkimiz: Bağlanma

Kaygılı Bağlanma; kişinin yakınlık arzusuna başkalarının karşılık vermeyeceği endişesiyle karakterizedir. Ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına yönelik tutarlı bir şekilde duyarlı bir bakımın sağlanmadığı, zayıf ebeveyn varlığının bir sonucu olarak bu çocuklar ihtiyaç duyduklarında yanlarında olacak birincil bakım verenlerine güvenemezler. Kaygılı bağlanan bir çocuk annesi, bakım vereni bulunduğu ortamdaki gittiğinde ise aşırı üzülür, anne döndüğünde mutlu olsa da sinirli ve zıt tepkiler verir. Sakinleşmesi zaman alır. Anneyi öfkeyle itebilir, kucağından inmek ister, ağlar. Bir durumla karşılaştığında anneye etkileşime girmeye direnç göstermiştir.

Kaçınan Bağlanma; Kaçınan bağlanan bir çocuk annesi, bakım vereni bulunduğu ortamdaki gittiğinde hiçbir şey olmamış gibi davranır; yüzünü çevirme, göz temasından kaçınma vb. etkileşimden kaçınma eğilimindedir. Anne döndüğünde ilgilenmez, görmezden gelir, oynamaya devam eder. Çocukların yakın olma girişimlerini görmeyen, görmezden gelen ebeveynlerin çocuklarında bu bağlanma stiliyle karşılaşılmaktadır. Aslında bu çocuklar o anda ne sakin ne de kendini kontrol edebilen noktadadır. Yapılan araştırmalarda stres seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir, yani aslında çocuğun içinde fırtınalar kopuyordur. Bu ilgilenmiyor görüntüsü yaşadıkları duyguları, hassasiyeti bastırarak başa çıkma hali olarak görülmektedir.

“Sağlıklı bağlanmayı mümkün kılan en önemli etken tutarlılık, tekrar ve samimi, nazik, empati duyan sabırlı bir bakım verenin olmasıdır.”

Sosyal yaşamda, okul ortamında farklı bağlanma şekillerine sahip olan çocuklara bakıldığında **“Güvenli Bağlanan Çocuklar;** ayrılıkların, kalıcı bir şey olmadığını içselleştirmiş, ayrılıkları tolere edebilen çocuklardır. Öğretmen ve arkadaşlarıyla beraber okuldayken de kendilerini güvende hissederler. Güvenli bağlanan çocuklar olumsuz bir durumda ona yaklaşan öğretmenine, arkadaşına karşı onlardan gelecek teselliye, yardımı kabul eder, kapsanmaya, zorlandığı bir durumda bunu anlatmaya, yardım istemeye yatkındırlar. **Güvensiz Bağlanan Çocuklar;** okulun içerisinde öğretmenleriyle, akranlarıyla daha olumlu olacak duygusal deneyimler arayışındadır. Bazen bağımsız hareket ederler, rutinelere, kurallara, grubun gidişatına uyum sağlamakta zorlanabilirler bazen de rutinelere karşı da aşırı bağımlı bir hal de alabilirler. Duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarında, kendilerini regüle edemediklerinde kendilerini kapatabilirler. Dışarıdan yardım almak, sakinleştirilme, akranlarının, öğretmenlerinin olumlu yaklaşımlarına kaçınan yanıt verirler.

Bakım Verenle İlk İlişkimiz: Bağlanma



Çocuğun kendine, diğer kişilere ve dünyaya dair algısını nasıl şekillendirebiliriz?

Çocuk doğduğu andan itibaren anne-babasından dokunuşlarla, bakışlarla sevgi ve şefkat görmüş, ihtiyaçları karşılanmış, duyuşsal ve motor becerilerini özgürce edindiği bir alan açılmış olduğunda çocukta **Temel Güvenlik Hissi** gelişir (Ben çevrem içerisinde bir güce sahibim). Büyüme devam ederken istekleri, ihtiyaçları, duyguları, seçimleri ebeveynleri tarafından önemsenen, dinlenen çocukta **'Kendi Kimliğine Duyduğu Güven'** güçlenir (Ne istediğimi biliyorum). Çocuk bazı şeyleri kendi başına yapmak, deneyimlemek ister ve **'Becerilerine Olan Güveni'** artar (Ne yapabileceğimi biliyorum). Evinin çevresinde, okulda yaşlılarıyla tanışır, vakit geçirir, arkadaş edinir ve **'Sosyalleşmeye ve İlişkiye Yönelik Güveni'** gelişir. Bunların gerçekleşmesiyle de **'Hayata ve Geleceğine Sağlam Bir Güvenle Bakar'** ve ilerlemeye devam etmek ister. İşte bu nedenlerle çocukların gelişimlerine katkı sağlamak için onların kararlarına, sağlıklı, mantıklı olan itirazlara evet diyebilmeli, haklı itirazlarına alan açmalı, ve zaman zaman kabul etmeliyiz.

Özellikle dış dünyaya, sosyal yaşama, okul yaşamına karışmaya başladıkları dönemler çocuk için çok önemlidir. Her çocuk kendi aile süreçlerinden gelen deneyimleriyle bu alanlara gelir. Okul ortamını düşündüğümüzde okul içinde yeni olumlu deneyimler, etkileşimler kurarak çocuk kendi benlik algısıyla ilgili 'ben seviliyorum, özelim, yetkinim, yeterliyim' gibi olumlu bir benlik algısının inşasını geliştirmeye devam eder. Geliştirilmesi gereken duyuşsal ihtiyaç ve deneyimlerle okula gelen çocuk için ise okulda öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla kuracağı yeni olumlu deneyimler, etkileşimler çocuğun kendine, diğer kişilere ve dış dünyaya dair algısının şekillenmesine imkan tanır. Tüm bu deneyimlerle çocukların zihninde yeni yollar açılmaktadır. Ne kadar olumlu deneyim, etkileşim olursa gelişimde o derece de olumlu olmaktadır. Çocuklarımızla olan bağa, tutum ve davranışlarımıza yönelik fark ettiklerimiz ve bunlara dönük yapılan davranışsal, ilişkisel değişimler o bağa ve çocuğun bağlanma modeline etki edebileceğini söyleyebiliriz.

Dışardan ya da içerden gelen uyarılarla ilgili çocuğun anlam verilmemiş deneyimlerine annenin kapsayıcılığını ve dönüştürücülüğünü sunması çocuk için bu bilinmeyen deneyime anlam vermesine imkan tanırken benzer durumlarla baş etmesini de kolaylaştıracaktır. Örneğin; kuma basmak istemeyen çocuğu anne yavaş yavaş ve kendi sakinliğini ona sunarak duruma alıştırmayı, kabus gören çocuğu kapsayarak bunun bir kabus olduğunu, kendisini rahatsız ettiğini ancak şu an beraber yan yana olduklarını ve geçtiğini belirterek çocuğun anlam verilmemiş deneyimleri arasında bağ kurmasını sağlaması, benzer deneyimlerde ruhsal olarak daha sakinlikle baş edebilir olmasına imkan tanıyacaktır. Çocuğun ihtiyacını anlayabilen olgun ebeveynler olarak çocukların ihtiyaçlarına, tepkilerine cevap vermek, yardımcı olmak için kendi duyuşsal ve düşünen beyin kısımlarından yararlanarak çocuğu sakinleştirmek, onun da daha az gelişmiş olan bu kısımlarının gelişmesine katkı sağlayacaktır.



Bakım Verenle İlk İlişkimiz: Bağlanma

Kriz Anlarında Beyin Gelişimi Nasıl ve Bizler Çocuklara Nasıl Yardım Edebiliriz?

Kriz anında beynin birbiriyle olan teması kopar, entegrasyonunu kaybeder. Bir alarm çalıyor; güvende değilim, tehlikedeyim, iyi şeyler olmuyor gibi olumsuz düşünceler zihinden geçiyor. O anlarda çocuklar için yapmamız gereken beyni daha rahat, sakin, güvende olduğu ana, alana geçişini desteklemektir. Bunu yaparken ebeveynin önce kendisinin sakin olması sonrasında çocuğun duygusunu kabul ederek çocuğu sakinleştirmesi empatik bir yaklaşımla, bağ kurmaya odaklanması gerekir. Böyle durumlarda ebeveynlerin işbirliği de süreci kolaylaştırmaktadır. Bir ebeveyn çocuğu sakinleştirmeye çalışırken yani aktifken, diğer ebeveyn uyumla hareket ederek daha pasif kalabilir. Çocuğunuzla bir anlaşmazlık yaşadığınızda kendi duygunuzun farkında olabilmek, öfkeyle tepki vermeden önce durmayı öğrenebilmek, çocuğunuzun bakış açısına katılmıyor olsanız bile onu dikkatle dinleyebilmek iyi bir rol model olmanızı sağlarken aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini korumaya da yardımcı olur. Bununla birlikte zorlayıcı duygu ve durumlarda neyin yanlış olduğuna odaklanmaktan çok neye ihtiyaç duyulduğuna odaklanarak;

Neye ihtiyaç duyuyorum?

Şu an ne yapmam gerekiyor?

Ne tür bir destek bana yardımcı olabilir? şeklinde düşünmek ve sormak ebeveyn olarak sizlere de yardımcı olacaktır.

Tüm bu yöntemler ve bakış açılarıyla birlikte çocuğun rahatlayabilmesi, sakinleşmesi için onun "stresörlerle başa çıkabilme kapasitesi" de çok önemlidir. Çocuklar yetiştiği çevrede yaşamları boyunca bir takım yaşantısal stresörlerle karşı karşıya gelmektedirler. Çocukların erken dönemden itibaren gelişim dönemlerine uygun olacak belirli stresörlerle karşı karşıya kalması, bu karşılaşmalarda ebeveynlerinin / ailenin nasıl davrandığı, nasıl model olduğu, ne tür yönergeler verdiği bunlarla baş edebilmesi, bu ve benzer durumlara yönelik kontrol algılarının gelişmesine etki etmektedir. Kendi yaşamları üzerinde kontrol algısı geliştiren çocuklarda bu durum onların psikolojik iyi oluşlarına da katkı sağlandığı belirtilmektedir. Örneğin; aniden bir ses gelmesiyle küçük çocuğun yaşadığı korku anında veya bilgi, becerileri, arkadaş ilişkilerini geliştirirken yaşadığı bir zorlukta ebeveynler güvenli üs olup verdikleri mesajla, destekle çocuğu rahatlatır ve keşfetmeye devam etmesini sağlar.



Bakım Verenle İlk İlişkimiz: Bağlanma

Yaşam sürecinde birçok kez deneyimlenen bu etkileşimlerle, çocuklarla kurulan bu duygusal bağla, çocuklar kendileriyle ilgilenildiğini ve güvende olduğunu anlarlar. Ancak bu güven ve duygusal bağı hisseden, yaşayan çocuklar keşfeder, öğrenir, eğlenir ve oyun içerisinde yer alır.

Sağlıklı çocuk-ebeveyn ilişkilerine dair yapılan araştırmalarda ebeveynlerin çocuklarını destekleyerek çevreyi-dünyayı keşfetmelerine imkan tanıdıkları ve bunu çocuklarıyla bir arada olarak gerçekleştirdikleri belirtilmektedir. Bu birliktelik sadece fiziksel olarak yan yana olmak değil yetişkinin birlikte geçirilen vakte, oynanan oyuna odaklanması, bundan keyif alması ve bunu çocuğa hissettirmesi çocuğun yeni şeyleri denemesine yardımcı olmakta, kendine güvenerek yaşamı için adım atma isteğini arttırmaktadır.

“Destek alabileceğiniz birilerine sahipseniz kendinizi yeni şeyler deneyecek kadar güvende hissedebilirsiniz.”

Hangi yaşta olurlarsa olsunlar anlaşıldığını ve kabul gördüğünü hisseden çocuk gelişime kendini açar. Çocuğun sahip olduğu ilişki ve o ilişkide hissettikleri gelecekteki ilişkilerinin nasıl olması gerektiğine dair model oluşturur. Sağlıklı bir ilişkide olmanın; kendini değerli hissetmek, kabul görmüş olmak ve o ilişkideki kişilerle olmaktan keyif almak anlamına geldiğini fark eden çocuk, yetişkinlikte de bu özellikleri içinde barındıran sağlıklı ilişkiler kurmanın önemini bilerek ilerler...

FMV IŞIK OKULLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ