

Merhaba,

Bir insan yaşamak için nelere ihtiyaç duyar? Su, yemek, uyku... Bir şekilde fiziksel ihtiyaçları karşılanan insan vücudu işlevini sürdürür. Ancak kaliteli bir yaşam için sevgi, fark edilme, ilgi görme, korunma, güven ve sağlıklı bağlanma da birer gerekliliktir. Bu aslında her canlı için geçerlidir. Temel ihtiyaçlar sadece fiziksel ihtiyaçlar değildir. Bu ayki bültenimizde erken dönemdeki bağlanmanın uzun süreli etkilerini inceleyeceğiz. Bağlanma tarzlarının uzun süreli etkilerinden bahsederken, öğretmenlerin güvenli bağlanmayı gerçekleştirememiş çocukları nasıl destekleyebileceklerini de keşfeceğiz.

Bağlanma Nedir?



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Farklı bağlanma kuramlarının hepsi 0-3 yaşın önemini vurgulamaktadır. Bağlanma her ne kadar 0-3 yaşları arasında gerçekleşse de, çocuğun hayatında etkileri sürekli. Yaşamın ilk anlarında bebek bütünüyle ona bakımı veren (çoğunlukla anne) kişiye bağımlı bir halde yaşar. Winnicott'ın da dediği gibi bebeğin var olabilmesi için birinin daha olması lazımdır. Bebek yalnız başına var olamaz. Başlangıçta fiziksel ihtiyaçlar gibi gözükse de bebek aslında duygusal ihtiyaçlarını da ona bakım veren kişinin yüzünden, dokunuşundan, sesinden almaktadır.

İlk zamanlar anne-bebek arasındaki ilişkiyi bir paket lastiğine benzetirsek, bu lastik yaşamın ilk aylarında çok sıkıdır. Anne ve bebek arasındaki dans yani uyum çok önemlidir. Her bebeğin ihtiyaçları aynı gibi gözükse de aslında her bebeğin farklı ihtiyaçları olabilir. Anne bebeğin ihtiyaçlarını anlamaya çalışıyor ve bu ihtiyaçları karşılıyorsa o zaman aralarında bir güven ilişkisi oluşmaya başlamaktadır. Bebek annenin onu koruyacağını ve kollayacağını bilir ve anneye güvenir. Bebek büyüyüp geliştikçe, becerileri arttıkça artık anneyi bir güven üssü gibi kullanır ve annenin sağladığı güven sayesinde dünyayı keşfetmeye başlar. Bu keşif bebeğin yürümesi ile beraber çok daha uzaklara doğru olur. Tabii mutlaka annenin onu takip ettiğini, bir şey olursa hemen yanında olacağını hissederse... Gelişimi süresince çocuk farklı beceriler (dil-bilişsel beceriler, ince-motor becerileri gibi) kazandıkça, anneye olan bağımlılık da azalır. Artık çocuk daha sosyaldır, başkalarıyla da iletişim içerisindedir,

kendi kendini besleyebilir, kendi kendine uyur vb. Ama anne ile oluşan güven ilişkisi baki kalır yani lastik gevşese de kopmaz! Bebeğin anne ile güvenli bir şekilde bağlanması için; ihtiyaç duyduğunda annenin onun yanında olacağını bilmesi ve duygu kontrolünü sağlayabilmesi gereklidir. Ainsworth'ün farklı bağlanma tarzlarını gösterdiği deneyinde güvenli bağlanma tarzını geliştiren bebekler, anne odadan ayrıldığında protesto etmekte, anne geri geldiğinde ise rahatlamakta ve anne ile yakınlığı sağlamaya çalışmaktadırlar. Güvenli bağlanmayı gerçekleştiren çocuklar;olumlu benlik algısı geliştirmişlerdir, kendilerine güvenirlere, stres yaratan durumlarda benlik algıları değişmez, bu gibi durumlar ile baş edebileceklerini bilirler. Sosyal olarak daha esnektiler, duygularını rahat bir şekilde ifade edebilir ve kontrol edebilirler. Duygularını kontrol edebildiğinde çocuklar, dikkatlerini öğrendiklerine daha rahat verebilmektedirler. Güvenli bağlanma tarzı geliştirmiş çocuklar dikkatlerini daha fazla yoğunlaştırabilen ve dikkat kaliteleri de yüksek olmaktadır. Aynı zamanda daha meraklı olup öğrenmeye daha açık olurlar.

Yani güvenli bağlanmanın, yaşamın ilerleyen yıllarında sosyal ve duygusal gelişimin yanında akademik gelişimin de olumlu olmasına katkıları vardır. Güvenli bağlanma tarzı geliştiren çocuk ve ergenler sınıf içinde daha uyumlu olurlar, hem arkadaşları hem de öğretmenleri ile iletişim kurmaları daha kolaydır. Erken dönemde kurulan güven ilişkisinin, yaşamın ilerleyen yıllarında bireyin hayatına girecek diğer kişilerle de güvenli ilişkiler kurmasına katkı sağladığı araştırmalar tarafından vurgulanmaktadır.

Peki güvenli bağlanma sağlanmamışsa?

Bir bebeğin sadece fiziksel ihtiyaçları karşılanıyorsa, diğer ihtiyaçları (sevgi, ilgi, şefkat, dokunma, oyun vb.) göz ardı ediliyorsa, o zaman çocuk güvensiz bir bağlanma tarzı oluşturacaktır. Güvensiz bağlanmanın farklı alt tipleri ve bu alt tiplerin farklı uzun süreli etkileri vardır.

Kaçınmacı bağlanma: Bu bağlanma tipi, bakım veren kişinin bebeğin duygusal ihtiyaçlarını anlamadığı ve özellikle de bebeği stres yaşadığı durumlarda sakinleştirmediği zamanlarda ortaya çıkar. Bu bağlanma tipine sahip bebekler anneleri ile ilişki ve iletişim kurmaktan kaçınılmaktadırlar. Yapılan değerlendirmede, kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bebekler yabancı bir yerde anne odadan çıktığında rahatsız olmamakta ve anne geri geldiğinde iletişim kurmaya direnç göstermektedirler. Bu bağlanmaya sahip çocuklarda, agresif davranışlar ve anti-sosyal davranışlar (yalan söyleme, akran zorbalığı vb) gözlemlenmektedir. Ergenlik dönemlerinde duygusal stresi azaltmak için genellikle kendilerini grubun dışında tutmaktadırlar.

Dirençli bağlanma: Bu tip bağlanmada genellikle bakım veren kişinin bebeğin hayatında süreklilik gösteremediği zamanlar ortaya çıkar. Bebeğin ihtiyaçları ara ara karşılanmakta kimi zaman da göz ardı edilmektedir. Yapılan değerlendirmede, bu tip bağlanmaya sahip bebek anneden ayrıldığında huzursuzlaşmakta ancak anne geri döndüğünde bile rahatlayamamaktadır. Dirençli bağlanma tarzı geliştirmiş çocuklar, farklı durumlar karşısında aşırı duygusal tepkilerde ve davranışlarda bulunurlar. Kendilerine güvenleri düşüktür ve tanımadığı ortamlarda sosyal olarak kendilerini geri çekerler. Ergenlik döneminde kaygı bozuklukları ortaya çıkabilir.

Dağınık bağlanma: Bu tip bağlanmaların görüldüğü durumlarda, bakım veren kişinin kendi geçmişindeki sorunlar onu o kadar meşgul etmektedir ki, bakım veren kişinin zihninde bebeğe yer yoktur. Bebek bakım veren kişiden güven alacağına, bakım veren kişi korkuyu yaratana döner. Yapılan değerlendirmelerde, bebek birbiriyle uyumsuz tepkiler verebilmektedir. Anne geri döndüğünde onu büyük bir sevgi gösterisi ile karşılamakta ama daha sonra hiç iletişim kurmamakta ve korku semptomları göstermektedir. Dağınık bağlanma tarzı geliştirmiş çocuklarda; manipülatif, aşırı sevgi dolu ya da aşırı çekingen davranışların yanı sıra agresif davranışlar da gözlemlenebilmektedir.

Her türlü güvensiz bağlanmada, çocuğun arkadaşları ve öğretmenleri ile iletişimleri zorlu olmaktadır. Başkalarını hayatlarına kabul etmek bu çocuklar için zorlu bir süreç olmaktadır.

Güvensiz Bağlanan Çocuğa Destek

Bağlanma 0-3 yaş döneminde gerçekleşse de, uzun süreli etkileri olsa da, çocuklara verilecek farklı destekler ile bu zorlukları aşmalarında yardımcı olunabilir. Özellikle hayatının büyük bir bölümünün geçtiği okul ortamında, çocuğa verilecek desteğin, güvensiz bağlanmanın getirdiği olumsuz sonuçlarla baş etmesinde yardımcı olduğu düşünülmektedir.

1) Etiketlemek yerine nedenini araştırmak.

Sınıf ortamında, davranış problemleri ile baş etmek kimi zaman çok zor olabilir, hele ki bir yandan yetiştirilmesi gereken müfredat, bir yandan hayatın getirisi olan diğer farklı stres faktörleri ile birleşirse. Yoğun bir biçimde davranış problemleri gösteren çocuklar için bir öğretmenin yapması gereken ilk şey okulun rehber danışmanı ile beraber gözlemlere yer vererek, çocuğun yaşantısı hakkında derinlemesine bilgi edinerek, bu gösterdiği davranış problemlerinin altında yatan nedenlerin araştırılmasıdır. Çocukların bu tip davranışlar sergilemesi aslında birer yardım çığlığıdır. Bu şekilde, bizlere zorlandıklarını, mutsuz olduklarını, hayatlarında doğru gitmeyen şeylerin olduğunu gösterirler.

2) İhtiyacı olan duygusal dayanağı oluşturmak.

Çocuğun ihtiyacı hakkında bilgiler edindikten sonra, bu ihtiyacı karşılamak için neler yapılabileceği planlanmalıdır. Davranış problemleri göz önünde olduğunda, genellikle davranışsal yöntemler ile ilerlenmekte hatta çoğu zaman bu yöntemlerin davranışlar üzerinde olumlu etkileri de gözlemlenmektedir. Davranışsal yöntemlerin yanında, çocuğa mutlaka bir duygusal destek sistemi oluşturulmalıdır. Çocuğa, bazen sadece duygularının duyulduğu hissettirilmelidir. Herkese; anlaşılacak, duyulduğunu bilmek iyi gelir. Bazen çocuğun hissettiği duyguları kabul etmek zor da olsa, öğretmenin yapması gereken aslında bu duygular ile çocuğu kabul edebilmektir. Öğretmeni tarafından hissettikleri kabul edilmesinin, çocuğun üzerinde iyileştirici etkileri olduğu bilinmektedir.

3) Süreklilik.

Güvensiz bağlanma tarzına sahip çocukların hayatlarında, bir şekilde süreklilik eksik kalmıştır. Öğretmen olarak sizin tepkilerinizin tutarlılığı (bu kimi zaman davranışının sonuçlarıyla baş etmesi gerektiğini hatırlatmanız da olabilir) çocuğa iyi gelecektir. Böylece sizinle olan iletişim ve etkileşiminde onu zorlayacak sürprizler olmayacaktır.

4) Anne ve babaya destek.

Her ne kadar, okul dönemindeki çocuğun zamanının büyük bir bölümü okulda geçiyor olsa da, çocuğun evinde yaratılacak farklılıkların önemi yadsınamaz. Anne ve babaya verilecek destek ile çocuğa iyi gelecek olan değişimler ev ortamına da taşınacaktır. Bu çok kolay bir süreç olmasa da ya da çok büyük değişimler yaratılmazsa da yapılacak ufak değişimlerin bile çocuğun gelişimine etkileri olacaktır.

Bağlanma söz konusu olduğunda, 3 yaş geçirdikten sonra yapılabilecek hiçbir şey yokmuş gibi düşünülmektedir. Her ne kadar sağlıklı bağlanmanın temelleri 3 yaşına kadar atılsa da, hiçbir zaman geç değildir. Okul sistemi, sınıf ortamı ve öğretmenlerle olan ilişki ve iletişim düzenlenerek sağlıklı bağlanma gerçekleştirilememiş çocuklara destek olunabilir. Böylece bir destek tek ve yeterli çözüm olmasa bile bir adım olarak düşünülebilir. Destek verildiği halde çocuk aynı şekilde zorlanıyorsa, bir uzman desteği almak ve çocuğun yaşadığı sıkıntının klinik ortamda da çalışılması gerekebilir. Bu gibi durumlarda geciktirmeden uzman yardımına başvurmak önemlidir.

Kaynakça:

*Kennedy, J.& Kennedy, C. *Attachment Theory: Implications for School Psychology*. Psychology in Schools.

*Malekpour, M. (2007). *Effects of Attachment on Early and Later Development*. The British Journal of Developmental Disabilities.

GünceL'in Önerdikleri



Kitabın Adı: Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri

Yazar: Turhan Yörükân

Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Bağlanma, yavru ile onun sosyalleşmesini sağlayan bir anne veya annelik yapan kişi (kişiler) arasında oluşan, sevgiye ve ilgiye dayalı bir bağ kurma olayıdır. Belirli bir kritik devrede meydana gelmesi gereken bağlanma olgusunda yaşanacak herhangi bir eksiklik, zedelenme insanın sonraki hayatında güven verici ilişkiler kurmasını zorlaştırmakta, hatta imkânsız hale getirmektedir.

Dr. Turhan Yörükân'ın Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri adlı eseri, bağlanma sürecinin ayrıntılı bir tanımını yaparken, çok sayıda araştırma sonucuna dayanarak bağlanma göstergelerinin neler olduğunu, olumlu ve olumsuz, güvenli ve güvensiz bağlanma tarzlarının hayatımızı ne şekilde etkilediğini de anlatıyor.

*Kitabın arka kapağından alıntıdır.



Kitabın Adı: Bebeklerde ve Çocuklarda Sağlıklı Ruhsal Gelişim

Yazar: Stanley Greenspan ve Naney Breslau Lewis

Yayınevi: Özgür Yayınları

Greenspan bu kitabında zekanın ve duygusal büyümenin haritasını çiziyor. Son yıllarda bilim dünyasını heyecanlandıran beyin ve zihin gelişimi üzerindeki tüm bulumların altını çizerek, ebeveynlere, bu bulumları ve olasılıkları, pratik gerçeğe nasıl uygulayabilecekleri konusunda gerekli bilgileri veriyor. Bu kitabı okumakla, ebeveynler, bir bebeğin ip uçlarını okumayı, eriştikleri her gelişimsel kilometre taşlarını tanımlamayı ve oyun, yemek zamanı, disiplin hatta tartışırken, her durumda; bilişsel, duygusal ve moral gelişimleri nasıl cesaretlendirip takviye edeceklerini öğreneceklerdir.

*Tanıtım bülteninden alıntıdır.