



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Çocuklarda Ayrılma Kaygısı

Değerli Anne-Babalar,

Okula başlamak, her çocuğun hayatında bir dönüm noktası, gelişimlerinde bir kilometre taşıdır. Bu süreçte çocuk; yeni bilgiler öğrenir, beceriler kazanır, yeni arkadaşlıklar kurarak sosyalleşir, psikolojik olarak gelişir ve birey olma yolunda önemli bir adım atar. Ama bu serüven aynı zamanda, kaygıların eşlik ettiği bir ayrılık hikayesidir. Bu hikayede ebeveynler ve çocuklar zaman zaman iniş çıkışlar yaşar. Bu aslında geçici bir süreçtir. Bu sürecin ayrıntılarını sizlerle paylaşabilmek için bu ayki bültenimizde çocuklarda ayrılma kaygısını ele aldık.

Ayrılıkların üstesinden gelmenize yardımcı olması dileğiyle...

#### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

"**Ayrılma kaygısı**" çocuğun anne ya da anne yerine bakım veren kişiden ayrıldığında yaşadığı yoğun kaygı hali olarak tanımlanabilir. Aslında "**ayrılma kaygısı**" çocuğun gelişiminin bir basamağı olarak, birinci yaşın sonlarına doğru bebekle anne arasındaki bağın gelişmesinin sonucu ortaya çıkmaya başlar ve 4 yaşa kadar hatta daha sonra da devam edebilir. Her çocuk için, anneden ayrılırken bir miktar kaygı hissetmek normaldir. Sabır, anlayış, kararlılık, net sınırlar ve doğru başa çıkma stratejileri ile çocuklar büyüdükçe bu endişenin üstesinden gelmeye başlarlar.

Çocuklar anaokulu yaşına geldiklerinde (3 yaş civarı) genellikle birçok ihtiyaçlarını kendileri karşılamaya, anneden bağımsız hareket edebilmeye başlarlar. Böylece kendilerini farklı bir birey olarak algılama güçleri artar. Bu noktada anneye mutlak bağımlılıkları kırılmıştır ve bir süre annesiz kalmayı başarabilirler. Ancak ayrılma konusunda yoğun kaygılar taşıyan çocuklarda süreç bu şekilde işlemez. Onlar anneden ayrıldıklarında aşırı sıkıntı içine girer, huzursuz olur ve üzülürler. Bu durumla baş edemeyecekleri için de anneden ayrı kalmak istemezler. Ayrıldıklarında ise yoğun tepki verirler. Kaygının bu tarz yoğun ve dirençli olduğu durumlar çocuğun okula ve sosyal çevreye adaptasyonunu da olumsuz etkiler ve ileride gelişecek bir kaygı bozukluğunun habercisi olabilir.

Ayrılma kaygısını birçok çocuk anne-babadan ayrılacakları zaman yaşar. Ancak bunu yoğun olarak yaşayan çocuklar genellikle anneye aşırı bağılıdır ve onsuz bir şey yapmak istemezler. Ayrılma kaygısının kökenine bakıldığında; çocuğun hayatında strese yol açabilecek değişimler (yeni ev, okul, bakıcı), sevdiği birinin kaybı ya da korumacı anne-baba tutumları dikkat çeker. Burada hem annenin hem de çocuğun kaygısı birbirini besler ve bu birleşenden, "**ayrılma kaygısı**" ortaya çıkar.

Anne ile bebek arasında hamilelik döneminden itibaren gelişen iki taraflı yoğun bir bağ vardır. Bebekler hem beslenme, temizlik, bakım gibi fiziksel ihtiyaçlarının hem de sevme, sevilme, korunma, sakinleştirilme ve ten teması gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için annelerine muhtaçtırlar. Sağlıklı bir anne ise bu ihtiyaçları zamanında karşılayabilmek için büyük dikkat gösterir. Yeni doğan bir bebek için kendisi, annenin bir parçası, anne içinse bebek kendinin bir uzantısıdır. Ancak bu, zaman içinde kırılmaya mecbur olan bir yanılsamadır.

Annenin kaygılı bir ruhsal yapıya sahip olması, koruma ve ilgi duygularını aşırı derecede yoğun yaşaması bu yanılsamanın kırılmasını engeller ve annenin çocuğa yaklaşımına yansır. Çocuk büyüyüp fiziksel ve duygusal ihtiyaçları değişse dahi, anne bu farklılığı davranışlarına yansıtamaz, çocuğun bir birey olduğunu kabul edemez. Sürekli olarak "**kötü bir şey olacak**" duygusu tetiktedir. Bu nedenle çocuğa sıklıkla müdahale eder ve deneyerek öğrenmesine izin veremez.

Anneden ayrılma kaygısını yoğun yaşayan bir çocuk, annesinin olmadığı ortamlarda kendini **"çölün ortasında tek başına kalmış"** gibi hisseder. Zihninde sürekli bir şekilde **"anneyi kaybetme"** korkusu vardır. Bu nedenle anneyi gözünün önünden ayırmak istemez, ondan ayrıldığında başına kötü bir şeylerin geleceğinden, annesini bir daha asla göremeyeceğinden korkar. Geceleri bununla ilgili kabuslar görebilir ve bu nedenle uyumayı reddedebilir. Bazen ev içinde dahi anneden ayrı kalmaz, ayrı yatamaz ve sürekli onu takip eder. Çocuk bu bağımlılık nedeni ile sosyal hayata katılmakta da çekingenlik yaşar.

Anneye bağımlılık ve ayrılma kaygısı okul öncesinde, annenin durumdan rahatsız olarak uzman yardımı istemesiyle ya da çocuğun anaokuluna başlamasıyla ortaya çıkar. Çünkü çocuk anaokulu yaşına gelmiş olmasına karşın okula gitmek istemez, gittiğinde de annesi olmadan okulda kalmaz, anneyi eve gönderemez ve onu sürekli yanında ister. Normal olarak, evden ayrılıp okula başlayan her çocuk bir miktar kaygı duyar, ancak çoğu zaman çocuklar okul ve öğretmenleri ile kısa sürede bir güven bağı kurup okuldan keyif almaya başlar. Ayrılma kaygısını yoğun yaşayan çocuklar ise okula gitmeyi, evden çıkmayı reddeder, gitmemek için ağlama krizlerine girer. Anaokuluna gittiklerinde de anneyi bırakamaz, gittiğinde sürekli ağlama, huzursuzluk, mutsuzluk gibi yoğun tepkiler verirler. Bunlara ek olarak bulantı, kusma, karın ağrısı gibi fiziksel tepkiler durumun ciddiyetini gösterir. Bu durum çocuğun nazlanması ya da sınırları denemesi değil, fark edilmesi gereken gerçek ve ciddi bir kaygı durumudur. Bu nedenle aile ve okul çalışanları bu sürecin geçici olduğunu bilmekle birlikte çocuğa anlayış ve sağduyuyla yaklaşmalı ve işbirliği içinde olmalıdır.

Çocuğun anneye karşı aşırı bağımlılık gösterdiği ailelere, erken dönemde (3 yaş civarı) yuva deneyimi yaşamaları önerilir. Anne çalışmasa dahi çocuk kısa süreli oyun gruplarına götürülmelidir. Böylece erken dönemde, anneden ayrı kalma egzersizleri yapılmış olur ve çocuk yavaş yavaş, anneden ayrı kalma yetisini kazanmaya başlar. Bu sayede ilkökul döneminde yaşanabilecek daha ciddi sorunların önüne de geçilmiş olur.

### **Çözümler – Öneriler:**

Okula alışma sürecinde ayrılma kaygısı olmayan çocuklarda dahi kısa süreli uyum sorunu yaşanabilir. Çocuk yeni girdiği bu ortamdan çekinir ve anneden ayrılmak istemez. Böyle durumlarda da ayrılma, çocukla okul ve öğretmenler arasında güven duygusu oluşuncaya dek kademeli olarak sağlanmalıdır. Öte yandan ayrılma kaygısı yaşayan çocuklarda daha dikkatli olunmalı, çocuk anaokuluna adım adım alıştırılmalıdır. İlk günler anaokulunda anne ile kalmasına izin verilmeli ve okulda kaldığı süre yavaş yavaş uzatılmalıdır. Çocuk her şeyden önce o okulda güvende olduğunu hissedebilmelidir. Bu konuda güven duygusunu sağlayabilmek için aile ve eğitimcilere çok iş ve çaba düşer.

#### **Çocuğun ayrılma kaygısıyla baş edebilmek için anne-babalara ipuçları:**

- **Hoşça kal diyebilmek:** Aslında basit ama yapılması en zor olan şeydir. Gitmeden önce çocuğunuzu öpün, sarılın, okul bitince tekrar gelip onu alacağınızı hatırlatın ve gidin. Bu ayrılık anını çocuğun itirazlarına göre bekleyerek, biraz daha okulda kalarak uzatmak, sadece onun size hoşça kal demesini daha fazla zorlaştıracak, kaygısını artıracaktır.
- **Okula ve öğretmenine güvenin:** Her anne-babanın, çocuğunu emanet edeceği okulu seçmesinin haklı bir nedeni vardır. Bu nedenle okulunuzdaki öğretmenlere güvenmelisiniz, zira okul öncesi öğretmenleri çocukları iyi tanır. Okula başlama süreci konusunda deneyimlidirler ve çocukların kaygılarını giderme, onları sakinleştirme konusunda birçok yöntem bilirler.
- **Bir ayrılma rutini oluşturun:** Çocuklar için rutinler çok önemlidir. Belli bir ayrılma rutini, çocuğunuzun okula daha rahat gelmesini sağlayabilir. Bu nedenle her hoşça kal diyeceğiniz zaman tekrarlayacağınız, çocuğunuz ve size özel bir diliniz olsun. Bu küçük bir tokalaşma, size özel bir kelime ya da bir öpücük olabilir.
- **Ayrılma sürecini birlikte aşın:** Çocuğunuzu okulda kalmaya ikna etmek için çeşitli pazarlıklar yapmaya ya da sizden ayrıldığında verdiği tepkilere şahit olmamak için hızlıca okuldan uzaklaşmaya çalışmayın. Aslında ayrılma kaygısının üstesinden gelmenin en etkili yolu onunla birlikte yüzleşmektir. Birçok çocuk annelerinden ayrılıp sınıfa girdikten çok kısa süre sonra sakinleşir ve günlük rutine döner. Âdeta 5 dakika önce annesini bırakmakta direnen, ağlayan çocuklar onlar değildir. Kaygı ile yüzleşebildiğimizde görürüz ki ağlama tepkileri bir kaç gün içerisinde azalır ve son bulur.

- **Okula başka birisinin getirmesini deneyin:** Eğer çocuğunuz anneden (ya da çoğunlukla okula getiren kişiden) ayrılmakta çok güçlük çekiyorsa, bir değişiklik yapın ve onu okula daha kolay ayrılacağı birinin getirmesini deneyin.
- **Evden bir eşyayı okula götürmesine izin verin:** Çocuğunuza verebileceğiniz en değerli mesaj, onu hep düşündüğünüz ve çok sevdiğiniz olmalıdır. Okul eşyalarını hazırlarken ona bunları anlatın ve evden yanında taşıyabileceği, baktığı zaman sizi ve evini hatırlatan küçük bir eşyayı okula götürmesine izin verin.
- **Kaygılarınızı belli etmemeye çalışın:** Çocuk ve ebeveyn arasındaki duygular bir etkileşim yaratır. Bu durum kaygılar için de geçerlidir. Bu nedenle ayrılma sürecinin sizde yarattığı duygusal etkiyi ona belli etmemeye çalışın. Çocuğunuzu okula bırakırken o gün ne kadar eğleneceğini ve okul bitince tekrar evine döneceğini, onu okuldan sizin alacağını anlatın. Eğer duygularınızın yoğun olduğunu hissediyor ve paylaşmaya ihtiyaç duyuyorsanız çocuğunuzu bıraktıktan sonra yakın bir arkadaş, eş, ailenizden biri ya da okulun Rehberlik Biriminden destek isteyin.
- **Okuldan almak için gecikmeyin:** Çocuklar için okula geliş ve gidiş saatleri çok önemlidir. Okul çıkış saatlerinde uzun süre sınıfta yalnız kalan bir çocuk okulda unutulduğunu, kimsenin onu almaya gelmeyeceğini, evinin yolunu bulamayacağını düşünebilir. Bu nedenle gecikmeler çocuğun ayrılma kaygısını arttıracak gibi ertesi gün okula gelişini de zorlaştırabilir.
- **Öğretmeni ile iletişim içinde olun:** Ayrılma ve okula alışma sürecinde bir ebeveyn olarak kafanızda onlarca soru oluşacaktır. Sorularınızın yanıtlanması, çocuğunuzun durumu hakkında bilgi sahibi olmak ve bu işi bilen birilerinden öneriler duymak için öğretmenleri ile görüşün. Bu görüşmeleri yaparken çocuğunuzun yanınızda olmamasına ve konuşulanları duymamasına dikkat edin.
- **Gerilemelere hazırlıklı olun:** Çocuğunuz okula başladıktan sonra yaşayabileceği hastalık dönemleri ve tatiller gibi süreçler çocuğun okul adaptasyonunda gerilemelere yol açabilir ve siz tekrar başa döndüğünüzü düşünüp, endişelenebilirsiniz. Korkmayın! Bu gerilemeler kararlı tutum sergilediğiniz takdirde genellikle 1-2 gün içinde geçecektir.
- **Kendi çocukluğunuzu anlatın:** Çocuğunuza kendi okul hikayenizi ya da kaygı duyduğunuz ama üstesinden geldiğiniz bir olayı anlatmak yardımcı olabilir. Okula gitmesini neden istediğiniz, orada neler yapacağı, ne kadar eğleneceği hakkında konuşun. Ancak bunu yaparken korkularını ve kaygılarını hafife almayın, okul bittiğinde mutlaka gelip onu alacağınızı ya da evde buluşacağınızı hatırlatın.

Unutmayın ayrılma sürecinde de çocukların her zaman olduğu gibi sevgi, anlayış ve ilgiye ihtiyaçları vardır. Aile, her bireyin ayrılması gereken sevgilidir.

#### **Kaynaklar:**

Prof. Dr. Mücahit Öztürk. (2007). Anne-Baba ve Eğitimciler için Çocuk Psikiyatristi, Uçurtma Yayınları  
[www.mucahitozturk.com](http://www.mucahitozturk.com)

Selma Freiberg. (1996). The Magic Years: Understanding and Handling The Problems of Early Childhood. Fireside Publishing

[www.helpguide.org/mental](http://www.helpguide.org/mental)

<http://preschoolers.about.com>