



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Çocuk ve Aile Arasındaki Sağlıklı Bağ

Değerli Anne-Babalar,

Bebek doğduğu andan itibaren anneye ihtiyaç duyar. Anne ile çocuk arasında doğumdan önce başlayan duygusal ve fiziksel bağ, doğumdan sonra yoğun bir şekilde devam eder. Bebeğin ağlaması, anneyi çağırmasına işarettir. Henüz konuşamayan bir bebek ağladığında, annesinin onun yanına gelip onun ihtiyacını gidermesi ile güven bağı oluşur ve devam eder. Bu dönemler, gelecekte kişinin hem kendini gerçekleştirme hem de sağlıklı insan ilişkileri kurabilmesi adına zemin hazırlar. Bu ayki bültenimizde sizlerle, çocuk ve aile arasında sağlıklı bağ kurmanın ayrıntılarını paylaşacağız.

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

#### **Güvenli Bağlanma Doğumla Birlikte Başlar**

Bebeklik dönemindeki güven duygusu, çocuğun ergenlik ve yetişkinlik döneminde kendine güvenmesini sağlamakla birlikte aynı zamanda evden ayrıldığında dönebileceği bir yer olduğu hissini de yaşatır. Bu dönemlerde güvenli bağ hissini olmaması ya da anlık bile olsa kaybedilmesi çocukta kaygıya, fiziksel tepkilere, korkulara yol açar. Güvenli bağlanma yaşandıysa yaş ilerledikçe, çocuk daha farklı yüzler tanıyıp iletişime geçtikçe anneye olan bağı devam eder ancak anne ortamda olmadığına duyduğu aşırı korku zamanla azalır. Güvenli bağlanma yaşayamamış çocuklarda ise kaygılar devam eder.

Bu süreçleri daha iyi değerlendirmek için çeşitli bağlanma stilleri geliştirilmiştir:

**Güvenli Bağlanma:** Annenin bebeği genelde fark ettiği, hissettiği, sıcak ve tutarlı davrandığı bağlanmayı ifade eder. Bebek ağladığında, bağırdığında anne duyarlıdır ve bebeğin isteklerini karşılar. Anneden güven alan bebek, anne ortamda yokken doğal bir kaygı yaşar, anneyi arama davranışı gösterir ve anne ortama geldiğinde mutlu olur.

**Kaçınan Bağlanma:** Anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılarken tutarlı değildir. Anne, bebeğin ağlamasına kızdığına, ona tepki verdiği ya da görmezden geldiğinde bebek anneye bağlanamama ve anneden kaçınma davranışları sergiler. Bu tip bağlanmada anne ortamda yokken çocuk öfkeli, anne odaya geldiğinde ise ondan kaçma davranışları gösterir.

**Kaygılı-Kararsız Bağlanma:** Bebeğin verdiği mesajı doğru anlamayan anne ile bebek arasında gergin bir durum yaşanır. Bebekler annelerinin yanından ayrılmak istemezler ancak yine de korku duyarlar. Bu his, ihtiyaçları giderilmeyecek hissidir. Okul öncesi dönemde annelerinden ısrarla kopamadıkları ve onlara zaman zaman fiziksel tepki gösterdikleri evredir.

Bu bağlanma modelleri yaşamın ilk yıllarında belirlenir. Bağlanmayı oluşturan tek bir neden yoktur; aile yapısı, çocuğun mizacı, yaşanan kültür, çevresel faktörler bağlanmayı etkiler.

Çocuğun aileye bağlı ya da bağımlı olmasının nedeni bebeklik döneminde güvenli şekilde bağlanmanın yaşanmamış olmasıdır. Çocuğun aileye bağımlı olmasına neden olan davranışları, aile farkında olmadan çocuğa sunabilir. Küçük yaşlarda kendi öz bakımlarını özenli şekilde yapamayan çocuğa aile yardım eder, ancak yaş ilerledikçe çocuk kendi öz bakımını yapabilir duruma gelir. Bu durumda çocuğa destek olmanın ötesinde çocuğun kendi kendine bir şeyler yapmasına fırsat vermeyen ebeveynler, ileride bağımlı çocuklarını bireyselleştirmek için destek arama yoluna giderler. Bebeklik

döneminde her yönden doyurulan ve desteklenen çocuk büyüdükçe bireyselleşmek isteyecek ve birey olduğunun farkına varmak için çabalayacaktır. Çocuk buna rağmen bastırıldığını ve ketlendiğini hissederse mutsuz olacak, bu duyguya ve yaşam şekline alışarak öğrenilmiş çaresizlik yaşayacak ve ilerlemek için adım atmak istemeyecektir.

Alıştığı gibi her şeyi aileden bekleyen ve böylelikle kendi kararlarını veremeyen çocukların sosyal hayatlarında ve ilişkilerinde pasif olabildikleri görülür. Bununla birlikte tüm kararların çocuğa bırakıldığı, anne-baba olmanın unutulduğu, evde sürekli çocuğun istediğinin yapıldığı, ağlamanın bir koz olarak kullanıldığı aile yapılarında ise çocuk büyüdüğünde karşısındakini hor görme, aşağılama, üstünlük kurma davranışları gösterebilir ve ufak başarısızlıklar karşısında üst boyutlarda tepkiler verebilirler.

Güvenli bağlanmanın sağlıklı ilerlemediği durumlara örneklerden biri de okul öncesi dönemde okul reddi yaşayan çocukların psikolojisidir. Anneden ayrılamadığı için çocuğun okulu sevmediği ya da gelmek istemediği düşünülür. Oysa annenin tutarlı davranışlarındaki eksiklikler nedeniyle çocukla anne arasında güvenli bağlanma gelişmemiştir ve çocuk annenin kendisini bırakıp gitmesinden, yalnız kalmaktan korkuyordur. Okula alışma sürecinde kaygılar beklenir ve normaldir, ancak pekişmiş ve devam eden kaygılar çocuğun anneye 0-2 yaş dönemindeki bağlanma modeli ile de yakından ilgilidir.

### **Okul Öncesi Dönemde Güvenli Bağlanma için Neler Yapılmalıdır?**

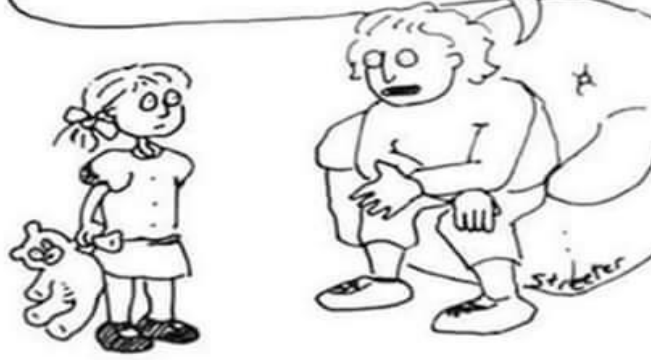
- Aile ilişkilerinde her zaman çocuğun istediğinin yapılması ileriki dönemlerde çocuğun sosyal gruptan soyutlanmasına, başarısızlıktan korkmasına, yaşam doyumunda eksiklik yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle aile çocukla iletişimde ortak kararlar almaya özen gösterip ona seçenekler sunmalı, çocuğun seçeneklerden birini veya birkaçını tercih etmesine fırsat vermelidir.
- Çocuğun sorumluluğunun gelişmesi için hem bireysel yaşamında hem de aile içinde yaşına uygun sorumluluklar verilmelidir.
- Küçük yaşlarda çocuğa verilen yönergeyi takip etmek için tekrarlı şekilde sorular sormak, sorumluluğu yerine getirip getirmediğini öğrenmek için fark ettirmeden çocuğu izlemek yeterli olacaktır.
- Çocuğun uygun olmayan davranışlarında ona ceza vermek yerine ebeveynin duygusunu ifade etmesi, kendi karşılaştığı sorunlarda onun da duygularını ifade etmesi için örnek olacaktır.
- Aile içinde verilen sözlerin tutulması, çocuğun kendisini güvende hissetmesi açısından etkili yollardan biridir.
- Çocukların yapabildikleri şeyler için fırsatlar tanımak önemlidir. Örneğin, el-göz koordinasyonu gelişmiş, okulda kendi yemeğini yiyebilen bir çocuk evde de kendi yemeğini yiyebilmelidir. Böyle durumlarda tutarlı davranmak çocuğun özgüven gelişimini olumlu yönde etkiler.
- Çocuğun ailesi ile birlikteyken yapacağı gezilerden, etkinliklerden ya da zaman değerlendirmelerinden haberdar olması oldukça önemlidir.

Sonuç olarak, çocukları doğru anlamak büyük önem taşır. Çocuğun anneyi özlediği ya da aile ile yoğun iletişim kurmadığı dönemler çocuğun çok daha hassas olduğu dönemlerdir ve böyle zamanlarda çocuklar yoğun ilgi bekleyebilir ve bağımlı davranışlar sergileyebilirler. Bu tutum çocuğun genel hayatını yansıtmaz, ilgi ihtiyacını fark ettirmek için seçtiği bir yoldur. Çocuk doğru anlaşıldığında bağlılık sağlıklı ilerleyecektir.

#### **Kaynakça:**

- Yavuzer, Haluk (2006). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi. Ankara  
Yavuzer, Haluk. (2001). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı. Remzi Kitabevi. İstanbul  
Navaro, Leyla (2015). Gerçekten Beni Duyuyor Musun. Remzi Kitabevi. İstanbul

Tatlım büyüdüğünde iddialı, kendine güvenen, bağımsız ve irade sahibi biri olmanı istiyorum.  
Fakat bir çocukken pasif, uysal ve itaatkar olmanı istiyorum



ANNENİZ TARAFINDAN  
BASKI ALTINA ALINMIŞ  
GİBİ Mİ HİSSEDEYORSUNUZ?

HAYIR  
HİSSETMİYOR

