

GÜVENLİ ANNE - BABA - ÇOCUK İLİŞKİSİ

Çocuğun hayatı öğrendiği yer evidir. Nasıl yemek yemeyi, kaşığı tutmayı, konuşmayı evinde öğreniyorsa, dış dünya ile bağ kurmayı ve sosyalleşmeyi de evinde öğreniyor. Bu nedenle bizler sürekli çocukla kurulan iletişimin ve ilişkinin çok önemli olduğunu ve çocuğun gelişimindeki pek çok alana da etki ettiğini sürekli vurguluyoruz. Bu bültenimizde de sizlere anne-baba-çocuk ilişkisinin önemini ve güvenli ilişkiyi sağlamak için önerilerimizi sunuyor olacağız.

Güvenli Bağlanmanın Önemi

Bebekler doğum itibari ile birincil bakımverenine bağlanma ihtiyacı içerisindedir. Yani, her birey dünyaya bir bağlanma sistemi ile gelir. Bu sistem yaşam boyu hayatının her alanında bireyi etkiler. Bireyin özellikle ilişkisel süreçlerinde bu bağlanma stili kişiye ihtiyaç duyduğu dayanıklılığı sağlamaya çalışır.

Güvenli bağlanan çocuklar daha iyi sosyal becerilere sahip olur, kendilerini daha rahat ifade edebilir ve yeni ortamlara daha kolay uyum sağlarlar. Öğrenmeye karşı motivasyonları da güvensiz bağlananlara göre çok daha fazladır.

Güvensiz bağlanan çocuklar ise, dünyayı tehlikeli olarak algılar ve kendilerini güvende hissedemezler. Kendilerini çok daha yalnız hisseder, akran ilişkilerinde sürekli çatışmalar yaşar, akademik süreçlerde dikkatlerini odaklamakta ve sürdürmekte daha çok zorlanırlar.

Peki, Bağlanma Stili Yetişkinliği Nasıl Etkiler?

Yapılan pek çok boylamsal araştırma, bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemine de etki ettiğini kanıtlamıştır, çünkü çocuğun kendisini nasıl konumlandığını ve diğerleri ile olan ilişkisini direkt etkiler. Dolayısıyla da yetişkinliğinde de eşiyle ve çocuğu ile olan bağına etki eder.

Bu nedenle, çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim modeli oluşturmak için ona karşı tutumunuzu ve yaklaşım biçiminizi gözden geçirmek yararlı olacaktır.

Güvenli İletişimi Nasıl Sağlarız?

Güvenli bağlanma doğum anı itibariyle sağlanmaya başlar. Ancak, pek çok dış etkene de bağlı olarak, bakım verenin psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıkları, travmalar gibi sebeplerle ilk aylar

itibariyle çocukla bağ sağlanamamış olabilir. Şunu unutmamak gerekir ki, gelişim sürekli dir. Çocukların gelişimini sekteye uğr atacak bunlar gibi pek çok olumsuz etkenin de telafisi sağlanabilir. Sizlere okul öncesi dönemde çocuğunuzla güvenli bağlanmayı sağlayabileceğiniz bazı önerilerimiz var.

Yıkıcı kelimelerden kaçının!

Davranışlarına verdiğiniz tepkiyi gözden geçirin. Kullandığınız dil çocuğunuzun duygularını koruyan ve davranışlarını eleştirmeyen bir dil olmalıdır. Çocuğunuzun ufak dikkatsizlikleri ya da unutkanlıklarına verdiğiniz tepkiyi ele alalım. “Ne yaptığını sanıyorsun sen? Ne kadar beceriksizsin! Akılsız mısın sen? Hep böylesin zaten sen!” şeklinde bir tepki yerine, sadece yaşanan durumu özetleyip, meydana gelen olumsuz durumu çocuğunuzun kişiliği ya da duygularına yansıtılmaya çalışmalısınız.

Duygularına mutlaka kulak verin!

“Babanı çok özledin ve üzgünüz.”

“Arkadaşının kalemini alması seni çok sinirlendirdi.”

Bu tarz, duyguları yansıtan ifadeler çocuğunuzla bağınızı güçlendirir. Çocuklar anlaşıldıklarını hissettiklerinde, olumsuz duyguları da hafifler. Ayrıca yapılan bu yansıtımlarla onun duygularını tanımasını, ifade edebilmesini ve yönetebilmesini de desteklemiş olursunuz.

Dengeyi bulmaya çalışın!

Anne ve babalar olarak çocuklarınızı korumak konusunda bir tutum belirlemeli ve denge oluşturmaya çalışmalısınız. Aşırı korumacı ya da duyarsız tutumlar gelişimini olumsuz etkileyecek ve sizinle olan güvenli ilişkisini de zedeleyecektir.

Çocuğunuzun yaşadığı zorluklarda hayal kırıklığı yaşamaması için aşırı koruyucu bir tutum sergili rseniz olumsuz duyguları deneyimlemeyen bir çocuk yetiştirmiş olursunuz. Çocuk sizden aldığı sonsuz güven ve koruyuculuğu, bağımsızlaştığında diğer insanlarda bulamaz ve sosyal hayatında çokça zorlanıp, yalnızlaşabilir. Bir başka açıdan, çocuğu görmezden gelir, bu duygularla yalnız baş etmesini beklerseniz de, kafası karışık, kaygılı bir çocuk yetiştirmiş olursunuz. Çocuğun duygularına karşı açık olduğunuz, dinlediğiniz, yaş düzeyine göre ona destek sağlayıp yanında olduğunuzu hissettirdiğiniz bir yaklaşım yeterli olacaktır.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Temas edin!

Fiziksel temas her zaman ebeveyn-çocuk bağıını güçlendirir. Bu nedenle temas gerektiren oyunlar oynayın. Yatakta yuvarlanma, gıdıklama, sarılma oyunları hem çocuğunuzun beyninde hem de bedeninde sizinle bağdaştıracağı olumlu izler bırakacaktır. Özellikle zor duygularla baş ederken, ten teması sakinleşmesini destekleyecek, size karşı olan güven duygusunu da besleyecektir.

Ortak ürünler yaratın!

Sizinle olan bağıını arttırabilmek için, ortak ürünleri yaratın. Bir oyunu sizin oyununuz haline getirebilir, kendi hikayelerinizi oluşturabilir ya da size özel zamanlar belirleyebilirsiniz (anne-çocuk oyun saati, baba-oğul günü gibi).

Kaynakça:

1. Bee, Helen, Boyd, Denise. *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
2. Ginott, Haim G. *Anne Baba ve Çocuk Arasında*. İstanbul: Okuyan Us, 2008.
3. Kandır, Adalet, Uzm Yasemin ALPAN. "Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi." *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 14.14 (2008): 33-38.
4. <https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/baglanma-teorisi/>