

Güvenli Bağlanma İlişkisi Kurabilmek İçin Ebeveynlere Öneriler



Hamileliğe, doğuma ve ebeveyn olmaya hazırlanın.



Çocuğuzu, sevgi ve saygıya doyurun.



Çocuğunuzun ihtiyaçlarını hassasiyetle karşılayın.



Çocuğunuza şefkat ile dokunun.



Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal olarak güven içinde uyumasını sağlayın.



Çocuğunuza, tutarlı ve sevgi dolu bakım sağlayın.



Çocuğunuza pozitif disiplin yöntemleri uygulayın.



Kişisel ve aile yaşamınızda denge için çabalayın.



İnsan, ana rahmine düştüğü andan itibaren bağlıdır.
Doğumla bir bağı kesip, başka bağlar kurar.
Çünkü biyolojik doğum ile psikolojik doğum eşzamanlı değildir. Biyolojik doğum gözlenebilir ve sınırları belirlidir. Oysa psikolojik doğum yavaş gelişir ve sınırları da pek belli değildir. Psikolojik doğumun sınırlarını belirleyense insanın kurduğu bağlardır.

(psikeart-bağlanma)

Muratreis Mah. 227 Sokak No:18
Hatay Konak / İZMİR

Telefon: 0 232 2434417
Fax: 0 232 2441690
E-mail: 164246@meb.k12.tr
Web: www.konakram.meb.k12.tr



**KONAK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

BAĞLANMA



BAĞLANMA



Bebeklikteki bağlanma kavramı; anne-baba ya da birincil bakım verenlere olumlu tepki verilmesi, bu kişilere yönelme, arama, bağlanılan kişinin varlığının duyumsanmasına eş zaman-

lı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır.

Yaşamın erken dönemlerinde belirlenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen bağlanma biçimi, kişinin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsünü şekillendiren bir durumdur.

Bağlanma yalnızca çocukluk ile sınırlı olmayıp yaşam boyunca sürer. Bağlanma sürerken doğası ve ifade ediliş şekli değişir. İlk temel ilişki olan anne çocuk ilişkisi, sonraki yaşam dönemlerindeki bağlanmalar için örnek olur. Bu noktada eksik ya da bozulmuş bir bağlanma sürecinin ya da bu sürece neden olan etkenlerin devam etmesinin sonraki gelişim basamaklarına da etkisi olumsuz olacaktır. Bağlanma, bebekle birincil bakım veren arasında gelişen ve bebekte güven duygusunu yerleştiren güçlü bir bağdır, tam olarak 6 ay ile 24 ay arasında şekillenmektedir.

BAĞLANMA NASIL OLUŞUR?

Yapılan son araştırmalar; anneyle bebek arasındaki ilk bağlanma ilişkisinin doğum öncesinde kurulduğunu göstermektedir. Anne karnındaki bebeğin annesinin duygulanımlarına yanıt verebildiği görülmüştür. Bu durumda, doğum öncesi dönemde, annenin bedeninde meydana gelen değişiklikleri benimsemesi, olumlu duygularını henüz doğmamış olan bebeğine aktarabilmesi bağlanmanın ilk temellerini oluşturmaktadır. Hamilelik döneminde annenin karnına dokunması yoluyla bebeğin tensel olarak hissedilmesi ve bebeğin kabulü bağlanma ilişkisi için oldukça önemlidir.



Bağlanma konusunda annenin etkisi yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bebek ile baba arasındaki bağlanmanın sağlıklı kurulabilmesi için babanın ilk bir yıl içerisinde bebeğin bakımı ile ilgili tüm faaliyetlere doğrudan katılması gerekmektedir. Babanın, bebek ile yakın ve olumlu ilişki içerisinde bulunmasının, bebeğin yabancılarla daha rahat ilişki kurmasında etkili olduğu görülmüştür.

Çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerin, aile yapısının ve sosyo-kültürel etkenlerin bağlanmanın oluşmasında etkili olduğu bilinmektedir. Doğum öncesi ve sonrasında annelik ve babalık rollerinin benimsenmesi, anne-babanın kendi bağlanma ilişkileri, aile büyüklerinin ve çevrenin desteği, kültürel değerler ve cinsiyet rollerinin bu faktörler içerisinde dikkati çektiği görülmektedir.

BAĞLANMA TÜRLERİ

Güvenli Bağlanma; çocuk bağlandığı kişiden ayrıldığında huzursuzluk gösterir, o kişi döndüğünde ise neşelenir, olumlu davranışlar ile yetişkini karşılar. Güvenli bağlanmış olan çocuklar, bağlandıkları bireylere itimat ederler bu sebep ile de kendilerini güvende hissederler. Güvenli bağlanmış bireyler kendilerini ve çevrelerini sevgi ve saygıya değer bulurlar.

Kaygılı/Kararsız Bağlanma; çocuk bağlandığı kişiden ayrıldığında huzursuzlaşır. Bağlandığı kişi yanına geri döndüğünde ise bu olumsuz duyguları hafifletmez, sakinleşmede güçlük yaşar. Çocuğa bakım veren yetişkinlerin çocuğun ihtiyaçlarına yönelik tutarsız tutumları, çocukta kaygıya neden olmakta, bu durum da çocuğun kaygılı ve kararsız bağlanmasına sebep olmaktadır. Kaygılı ve kararsız bağlanmış çocuklar, yetişkinlikte kendilerini olumsuz ve değersiz hissederken çevresindeki kişileri olumlu ve değerli görür.

Kaygılı/Kaçınmacı Bağlanma; çocuk bakım veren kişiyi yok sayma eğilimindedir. Bakım veren kişi ile yabancı birini seçme şansı sunulduğunda hiç bir tercih belirtmezler. Kaygılı/Kaçınmacı bağlanan çocuklar, bakım veren kişiler tarafından istismara uğramış veya ihtiyaçları göz ardı edilmiş olabilmektedir. Bu ihtiyaçlar sadece fiziksel ihtiyaçlar değildir; ilişki kurmaya yönelik temas, birlikte vakit geçirme gibi duygusal sosyal ihtiyaçları da kapsar. Kaygılı ve Kaçınmacı bağlanan çocuklar yetişkinlikte kurdukları ilişkilerde kendilerini olumlu ve değerli çevresindekileri olumsuz ve değersiz görürler. Ebeveynleriyle korkunun eşlik ettiği bir ilişki kurdukları takdirde ise hem kendilerini hem de çevrelerini olumsuz ve değersiz kabul ederler.

“Yeterince iyi annelik” için gerekli olan entelektüel bilgiden ziyade empatidir. Bu karşılıklı süreçte annenin mükemmel olmasına lüzum yoktur. Tüm anneler bebeklerini anlamakta zaman zaman hata yaparlar. Mühim olan anne ve bebeğin aksaklıkları tamir edip, bebeğin toparlanmasını sağlayabilmeleridir.