ÇOCUKLARDA BAĞLANMA/GÜVENLİ BAĞLANMA



Çocuğun gelişiminde bebeklik ve ilk çocukluk dönemi çok önemlidir. Bu dönemi önemli kılan unsurlardan bir tanesi özellikle 0-3 yaş döneminde anne-baba veya bakım veren ve çocuk arasında oluşan bağlanmadır. Bu bağlanma şekli, çocuğun ilerleyen dönemdeki davranışlarını, doğrudan etkilemektedir.

Bağlanma literatüründeki araştırmalar doğumdan sonraki erken yıllarda, kişi, kendisine bakımveren kişilerden değerli olduğu ve sevildiği duygusunu hissediyorsa ve bu duygu temelinde zihinsel beklentilerini ve şemalarını yapılandırmışsa, ileriki yıllarda daha yetkin, özgüvenli ve mutlu olduklarını göstermektedir.Güvenli bağlanma olarak tanımlanan bu durumun, ebeveynlerin ilgi-bakım davranışlarının yerinde ve zamanında, çocuğun ihtiyaçlarını karşılar nitelikte ve tutarlı olmasıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan tutarsız, aşırı müdahaleci ve çocuğun ihtiyaçlarıyla orantısız anne-baba ilgi-bakım davranışları güvensiz bağlanma örüntüleriyle ilişkilidir. Kaygılı/kararsız ve savunmacı/kaçınan bağlanma olarak bilinen

güvensiz bağlanma örüntüleri özellikle duygusal gelişim bakımından risk faktörü oluşturmaktadır

***Bağlanma çeşitleri nelerdir ve bu bağlanmalar nasıl oluşur?***

Güvenli Bağlanma:

Bebeğin ihtiyaçları karşılanır, ağlama ve gülme tepkilerine karşılık alabilir, sakin, sevecen, güvenli bir yetişkinle iletişim içerisinde ilgi ve samimiyet görürse “güvenli” bağlanma gelişmeye başlar. Bebek böylece, dünya, kendisi ve çevresindekiler ile ilgili olarak olumlu düşüncelere sahip olur. İlerleyen yaşamında da başkaları ile ilişkilerinde, özerk, onay aramayan, yakınlık ve samimiyet kurabilen, ihtiyacı olan desteği belirtirken başkalarına da içtenlikle destek olabilen bir birey haline gelir. Güvenli bağlanan bir birey, uzun süreli ilişkiler kurmakta özenlidir. Kendisine ve karşısındakine saygı ve güveni yüksektir.



Kaygılı Bağlanma

Bakım veren kişinin, bebeği büyütmek ve yetiştirmekle ilgili çok endişeli olması, bebekten ayrılmakta güçlük yaşaması, kendini yetersiz hissetmesi sonucunda ise “kaygılı” bağlanma gelişmeye başlar. Kaygılı bağlanan bebekler, annelerinin olmadığı ortamda kalmakta güçlük yaşar, çok ağlar, sakinleşmekte anne geldiği zaman bile zorlanırlar. Sürekli terk edilme korkuları yaşadıkları için, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde, reddedilme kaygısı duyarlar, romantik ilişkilerinde kıskançlık ve güvensizlik gösterirler, kişilerarası ilişkilerde yoğun bir öfke yaşarlar. Eşlerinin ve arkadaşlarının ilgilerini sürekli yetersiz bulur, hep daha fazlasını isterler. İlişkinin bitmesi ihtimali onları o derece endişelendirir ki etraflarındaki kişileri bu sebeple sürekli kontrol etmeye çalışırlar



Kaçınan Bağlanma:

 Bakım veren kişinin, bebeğin isteklerine duyarsız kalması, daha çok kendi odaklı olması, samimi, içten, sıcak ilişki kurmakta zorluk yaşaması sonucu ise “kaçınan” bağlanma gelişir. Kaçınan bağlanma geliştiren bebekler, annelerinin yokluğunu önemsemiyormuş gibi görünmekle birlikte, anneyle bir araya geldiklerinde öfkeli davranabilir ya da annenin varlığına kayıtsız kalabilirler. Ancak annenin geri gelişine ilgili ve sevecen tepkiler veremezler. Kaçınan bağlanma geliştiren bebekler, ilerleyen yaşlarında duygusal ilişkilere yatırım yapmaktan uzak durmaya çalışabilirler. Başkalarının ilgi ve samimiyetinden rahatsızlık duyabilirler. Desteğe ihtiyaçları olduğunda yalnız kalmayı, başkalarının yardıma ihtiyacı olduğunda uzakta durmayı tercih edebilirler. Dışarıdan, kendi ayakları üzerinde duran, her işini kendi gören kişiler olarak algılanmaları bu hallerini pekiştirse de altında yatan duygu genellikle, yardım isteme halinde gerekli desteği alamayacak ya da reddedilecek olmaktan duyulan korkudur.

Çocukta bağlanmanın oluşmaması mümkün değildir, yukarıdaki bağlanma türlerinden birisi mutlaka oluşur. Bu bağlanmayı oluşturan da kritik dönemlerde bizim çocuğun ihtiyaçlarına verdiğimiz tepkilerdir.

***Güvenli Bağlanma Oluşması için Ailelere Öneriler:***

* Bağlanma doğum öncesinde başlar. Doğum öncesi dönemde annenin bedeninde meydana gelen değişiklikleri benimsemesi, olumlu duygularını bebeğe aktarabilmesi önemlidir. Bu süreçte annenin karnına dokunması; fetüsle tensel teması ve annenin bebeğini kabulünü ifade etme yoludur.
* Yenidoğan döneminin ilk üç günündeki annebebek yakınlığı bu bağın güvenli oluşabilmesi için gereklidir.
* İlk aylardaki annenin ilişki tarzı, sesi, dokunuşu, göz teması bağlanmanın güvenli olmasında büyük rol oynaktadır. Örneğin bebeği emzirirken ya da altını değiştirirken onunla göz teması kurmak, onu okşamak, sakin bir ses tonuyla konuşmak bebeklere iyi gelir
* Bu ilişki içerisinde annenin-babanın çocuğuyla beraber vakit geçirirken an’da kalmaları yani o esnada başka bir şeyler düşünmeyip tüm ilgilerini çocuklarına vermeleri gerekmektedir. Ör. Anne bebeğini emzirirken yapacağı yemeği düşünmeyip onunla göz teması kurmalı ve ilgisini bebeğine vermelidir.
* En az 6 ay anne ile bebeğin aynı odada kalması bebeğin ihtiyaçlarının kısa sürede karşılanabilmesi için önemlidir.
* Özellikle duygusal olarak zorlandığı anlarda (kızgın, üzgün vb.)kendi tetiklenmelerinizi fark edip sakin
* Ebeveyn kendi korkularını, yetersizliklerini, duygusal ihtiyaçlarını fark etmelidir çünkü, aynı ihtiyaçlar isinde ilişkinin zedelenmesine neden olacaktır.



* Bebeğinizin farklı ihtiyaçları ve duyguları olan, sizden bağımsız bir birey olduğunu hatırlayın.
* Doğumdan sonra anne rol çatışması içerisine girebilir. Bu çatışma bebeklerine fazla zaman ayıramadıkları için kaygı yaşamaları ve eşlerin birbirleriyle olan iletişim kalitesinin de olumsuz etkilenmesidir. Bu noktada annebaba kaygılarını kontrol altına alabilmeli ve karı-koca ilişkilerini düzenlemelidirler.
* Kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara atmayın. Bebeğinizin bakımı konusunda çevrenizden destek almanızın ve kendinize vakit ayırmanızın, bebeğe karşı daha sabırlı ve tutarlı davranmanıza, onun ihtiyaçlarını daha rahat anlayıp karşılamanıza yardımcı olacağını unutmayın.