

# ÇOCUKLARDA BAĞLANMA



ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Veli Bülteni

Şubat, 2022

## Bağlanma Nedir?

Belirli bir figüre karşı özellikle stresli durumlarda yakınlık arama ve sürdürme eğilimi tarafından oluşturulmuş sürekli duygusal bağdır(Bowlby).

**Bağlanma davranışı ise;** kişinin sonraki ilişkileri yaşantılarına arabuluculuk edecek biçimlenmiş bir bağlıdır.

Bağlanma ilk sosyal ilişki olmakla birlikte bu bağ genellikle anne ile kurulur. Anne ile bebek arasında bağın oluşmasında doğumdan hemen sonraki süreç kritik dönem olarak kabul edilmektedir. Bağlanma yaşamı değiştiren önemli bir merkez kabul edilmekle birlikte; kişinin yaşam gücünü ve hayattan lezzet almasını etkileyen bir eşiktir.

Bağlanmanın dört özelliği tanımlanmaktadır:

1. **Yakınlığın Sürdürülmesi:** Bağlandığı insanlara yakın olma arzusu,
2. **Güvenli Barınak:** Tehlike ve korku durumlarında rahatlık ve güvenlik için bağlanma figürüne dönme,
3. **Güven Esası:** Çocuğun çevreyi keşfedebilmesi için bağlanma figürünün güven veren hareketleri,
4. **Ayrılık Acısı:** Bağlanma figürünün yokluğunda endişe oluşması.

## Bağlanma Türleri Nelerdir?

1. **Güvenli bağlanma:** Bebekler annelerini dünyayı keşfetmek ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için kullanırlar. Anneden ayrıldıktan sonra tekrar bir araya geldiklerinde kaçınma ya da direnç göstermezler.

Anneleri onlara karşı daha duyarlıdır ve işbirliği içindedirler. Anne bebeğinin ihtiyaçlarını bilir ve onları makul görerek karşılamaya çalışır.

2. **Kaçınmalı bağlanma:** Bebek, ayrılık durumunda huzursuzluk göstermez. Bağlanma figürü ile tekrar bir araya geldiğinde temas ve yakınlaşmadan kaçınır. Annesi onu öper fakat yakın vücut temasından hoşlanmadığını ifade eder. Anne bebeğinin isteklerini karşılamakta yetersizdir.

3. **Dirençli (Çelişik) Bağlanma:** Bebekler bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında önemli derecede sıkıntı gösterirler. Kızgın bir şekilde ağlayıp tekme savurabilirler. Bu bebekler bağlanma figürlerinin temasıyla rahatlatılamazlar ve her aylık durumunda direnç göstermeye devam ederler. Alternatif olarak bu bebekler çok pasif olabilirler. Anneleri daha düşük zeka düzeyi gösterme eğilimindedir ve annelik şeklinde süreklilik yoktur.

4. **Organize Olmamış Bağlanma:** bebekler ayrılık durumlarında belli bir davranış kalıbı göstermezler. Her yeniden bir araya gelişinde çok yakınlaşma ve ya tam tersi şiddetle uzaklaşma gibi çelişkili tepkiler gösterebilir. Alternatif olarak, bağlanma figürleri döndüğünde korkulu ve ya tuhaf davranışlar gösterebilir. Bu tarz bağlanmalar genellikle şiddete maruz kalmış ve ya depresyon problemi olan annelerde görülür.



## Bağlanmanın Gelişim Dönemlerine Göre Etkileri Nelerdir?

Gelişim Dönemleri	Güvenli	Güvensiz
0-3 Yaş	Dünyayı keşfetmede güven duygusu, uygun korku tepkisi, Neşelilik, nadiren kızgınlık	Keşfetmede güvensizlik, aşırı korku, düşük neşe, sürekli kızgınlık
3-6 Yaş	Meraklılık, yakın ilişki kurabilme becerisi, empatik bakış, esneklik, özgüven, olumlu etkileşim, sosyal beceri, öz-kontrol becerisi	Yakın ilişki kuramama, ben merkezli düşünme, özgüven eksikliği, olumsuz etkileşim, sosyal yetersizlik, saldırganlık
6-11 Yaş	Fiziksel koşullara kolayca uyum sağlama, arkadaşlık kurma ve devam ettirme, grup içerisinde etkililik	Fiziksel koşullara uyum sağlayamama, Arkadaşlık kurmada zorlanma, Grup içerisinde etkisizlik
11-18 Yaş	Yüksek düzeyde özsaygı, güçlü kişisel kimlik duygusu, düşük depresif belirtiler, yüksek sosyal yeterlilik	Sosyal zorluklara düşük direnç, düşük özsaygı, düşük kişisel kimlik duygusu, yüksek depresif belirtiler ve sosyal yetersizlik



## Bağlanmayı Etkileyen Faktörler Nelerdir?

- Anne bakımı; 0- 18 ay aralığında bebeğe annenin bakması güvenli bağlanma açısından önemli görülmüştür. Ayrıca annenin bebeğe sunduğu bakımın kalitesi de doğrudan bağlanmayı etkilemektedir.
- Mizaç; bebeğin mizacının bağlanma şeklini etkileyeceği, ancak mizacın güvenli ya da güvenli bağlanma konusunda doğrudan belirleyici olmadığı düşünülmektedir.
- Ruhsal Problemler; annenin psikolojik açıdan sağlıklı olmaması, çocuğa gösterdiği bakımın kalitesini olumsuz etkilediğinden, çocuğun bağlanma şeklini de etkilemektedir.
- Anne Dışı Bakım; özellikle çalışan annelerin çocuklarını gün içinde başka bir bakıcıya bırakmaları suretiyle çocuk ve ebeveyn ayrılığı yaşanabilmektedir. Çocuğun anneye geçirdiği sürenin uzunluğuyla güvenli bağlanma arasında da doğru orantılı bir ilişki vardır. Araştırmalar ayrıca çocuğa bakım veren diğer kişi (babaanne, anneanne vb.) ya da kurum (kreş, anaokulu vb.) arasında kurulan güvenli bağlanmanın da anneye olan güvenli bağlanmaya katkı sağladığı görülmüştür.

## Çocuklarımızda güvenli bağlanmayı sağlamak için neler yapabiliriz?

- Bebekle annenin ilişkisi daha anne karnında başlamaktadır. Bu nedenle çocuğunuzla konuşmaya ve ona güzel sözler söylemeye hamileliği öğrendiğiniz anda başlayabilirsiniz.

➤ Doğduktan sonra da bebeğin gözlerine bakmaya, onunla konuşmaya ve sevginizi hissettirmeye devam edebilirsiniz.

➤ Özellikle 0-18 ay aralığında mümkün olduğunca bebeğe annenin bakması ve bu dönemde bakan kişinin sabit kalması güvenli bağlanma için önemlidir.

➤ Özellikle çalışan annelerin çocuklarını süreli ayrılıklara alıştırmaları, çocuğa işe gittiğini ve akşam eve döneceğini izah etmelidir.

➤ Bebekle fiziksel temas kurmak güvenli bağlanma için çok değerlidir.

➤ Bebeğin duygularına uygun şekilde karşılık verilmeli ve bebek için ulaşılabilir olunmalıdır.

Eğer çocuğunuzda yakın ilişki kuramama, özgüven eksikliği, sürekli kızgınlık, aşırı korku, keşfetmede güvensizlik, saldırgan davranışlar gibi “güvensiz bağlanma” ya işaret edebilecek sorunlar gözlemliyorsanız; mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından destek alın.

