



Yaşamın İlk Yılları ve Bağlanma

“Bağlanma kuramına göre anne ve babalarıyla sevgi dolu, güvenli ilişkiler yaşayan çocuklar bilinçaltılarında, yetişkin olduklarında güvenli ilişkiler kurmalarını sağlayan örnekler geliştirirler.”

J. Burger

“Babalar üzerinde yapılan gözlemler, erkeklerin sıcaklık ve hassasiyet gösterme kapasitesinin kadınlarla eşit olduğunu gösteriyor.”

H. R. Schaffer

İnsan, sosyal bir varlıktır; yaşamın her döneminde ilişki kurmaya ve sürdürmeye eğilimlidir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında becerilerinin yeterince gelişmemiş olması nedeniyle anne figürüne ya da bakımını üstlenen kişiye karşı bağlanma geliştirir.

Yaşamın başlarında kurulan bu ilişkiler, hem bebeğin yaşamasını ve sağlıklı gelişmesini hem de dolaylı yoldan, türün ve genlerin kuşaklarca sürmesini sağlar (Hortaçsu, 2003).

İnsanlara kendilerini neyin mutlu ettiğini sorarsak, çoğu zaman diğer insanlarla kurdukları ilişkilerden söz ederler (Myers'ten aktaran Burger, 2006).

İlişkilerimiz en büyük mutluluk kaynağımız olduğu gibi aynı zamanda stres kaynağına da dönüşebilirler (Burger, 2006). Ne tür bağlanma yaşadığımızı bağlı olarak ayrılma anlarında ortaya çıkan duygularımız buna örnek gösterilebilir. Ayrılma iki taraflı bir ilişkidir ve iki tarafın da hazır olması gerekir. Örneğin; ayrı bir odada yatabilecek gelişimi gösteren çocuklar, anne - babaları tarafından çeşitli gerekçelerle (oda soğuk, çok hareketli, sık sık üstünü açıyor) bu ayrılma anı için daha zamanın erken olduğunu düşünebilirler. Oysa bu süreçlerde gösterilen gelişimsel adımlar çocuklara çok gurur ve haz vermektedir (Şenol, 2006).

GÜVENLİ
LİMAN
“ANNE-BABA”

FİZİKSEL
İHTİYAÇLARIN
KARŞILANMASI

GÜVENLİK
DUYGUSU

Çocukların İlk Yıllarda Bakımını Üstlenen Kişiyle Geliştirdiği İlişkinin Önemi

Çocuklar doğduklarında savunmasızdır ve etrafındaki insanların bakımına ve ilgisine ihtiyaç duymaktadır. İhtiyaç duyulan bakım ve ilgi genel olarak çocuğun ebeveynleri tarafından sürekli ve tutarlı şekilde giderilmektedir. Bu süreçte kurulan bağların niteliği ilerleyen yıllarda kurulan ilişkilerde belirleyici niteliktedir. Çocuklar, bakımını üstlenen kişi ile “psikolojik erime” halindedir. Bu birliğin kopması ve bireyselleşme kişilik gelişimin

ta kendisini oluşturmaktadır. Burada önemli bir çelişki söz edilebilir: ayrılma ve birleşme çelişkisi. Bağımsız bir benlik geliştirme ve ebeveyn tarafından korunma, temel bir çelişkidir. Bu süreçte ebeveyn tutumu; bağımsızlaştırma ve korunma miktarı, çocuğun kendisini yorumlama ve içselleştirmesine yol açacaktır (Tüzün, Sayar 2006). Bu süreçte sunulan sevgi ve ilginin sürekli ve dengeli olması temel ihtiyaçlar kadar elzemdir.



Ebeveynler Güvenli Bağlanmanın Gelişimine Nasıl Katkı Sağlayabilirler?

- Sevginin beraberinde getirdiği koruma içgüdüyle aşırı sahiplenme ve aşırı koruma duygudurumlarından kaçınmak,
- Anne-baba olarak tutarlı davranışlar sergilemek,
- Çocukların yalnız iş yapabilmelerini desteklemek,
- Çocukların tüm gereksinimlerini anında gerçekleştirilmemesi, çocuklarımıza yapabilecekleriyle ilgili fırsat tanımak,
- Çocukların dış dünya kavramını anlamlandırmaları ve bu konuda güçlenmelerine izin vermek,
- Sorumluluk almalarını desteklemek,
- Kendilerini ifade edebilecekleri, bağımsızlığı teşvik eden ortamlar yaratmak,
- Sorunlarla başa çıkma becerilerini desteklemek,
- Çocukları ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmek ve onlara rehberlik etmek,
- Her bireyin algı, arayış ve motivasyonunun farklı olduğunu kabul etmek ve çocuğumuzun olumlu yönlerini geliştirmek, olumsuzluğa açık riskli yönlerini öngörmek birey olarak çocuğumuzu güçlendirecek ve onu bağımsız kılacaktır.

ÇOCUKLARDA BAĞLANMANIN ÜÇ TEMEL İŞLEVİ VARDIR:

- Dünyayı keşfederken geri dönülebilecek güvenli bir liman olma,
- Fiziksel gereksinimleri karşılama,
- Hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme.

Kaynakça

- j. Burger, (2006), *Kişilik*
 S. Şenol, (2006), *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı*
 N. Hortaçsu (2003), *Çocuklukta İlişkiler Psikoloji Kitabı*, (2014) Çev: E. Lakşe
 O. Tüzün, K. Sayar, (2006), *“Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”*

