

alanya @ Bülten
RAM

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

EKİM/2017

Oksitosin Hormonu

Bağlanma

ÇOCUKLARDA
BAĞLANMA VE AYRILIK KAYGISI

Baba-Çocuk
Bağlanması

Ayrılık Kaygısı
ve
Okul Fobisi

Bağlanmaya
Nörolojik Bakış



**Bültenin Hazırlanmasında
Emeği Geçenler:**

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar

Pınar KARABAY ÖZDEMİR
Psikolojik danışman

Muzaffer YILMAZ
Psikolojik danışman



**Alanya Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30
alanyaram.meb.k12.tr

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Değerli Okurlar;

*Yeni öğretim yılında hazırlamış olduğumuz ilk e-bülten çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz e- bülten çalışmalarımızı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğu içerisindeyiz. Daha önceki e-bülten çalışmalarımızda belirttiğim gibi e- bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz '**Çocuklarda Bağlanma ve Ayrılık Kaygısı**' konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.*

Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim...

*Deniz BÜLBÜL
Alanya RAM Müdürü*

BAĞLANMA

Anne karnında başlayıp ileriki yaşlara kadar devam eden etkileşimli fiziksel yakınlığı sürdürme isteğine bağlanma denir.

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. İşte bu yüzden olacak ki bağlanmanın sağlıklı tamamlanamadığı durumlarda yaşanan “Ayrılık Kaygısı Bozukluğu” DSM-V’te “Bebeklik, Çocukluk ya da Ergenliğin Diğer Bozuklukları” grubundan alınıp “Kaygı Bozuklukları” bölümüne alındı ve 18 olan yaş sınırı da kaldırıldı.

Bağlanma çeşitleri nelerdir ve bu bağlanmalar nasıl oluşur?

BAĞLANMA ÇEŞİTLERİ

İlk olarak **Bowlby**’nin 1958’de bağlanma terimini kullanmasının ardından pek çok araştırmacı, bebeğin annesine duyduğu ve daha çok doğuştan getirilen; sosyal ilişkilerin başlangıç noktası olan bu ilişki biçimini incelemişlerdir. Bağlanma güvenli ve güvensiz olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

Güvensiz bağlanmayı da Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma oluşturmaktadır.

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 büyütme 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.

Bağlanmayı etkileyen diğer faktörler;



OKSİTOSİN (BAĞLANMA HORMONU)

Oksitosin, son yıllarda önemi anlaşılmaya başlanan hormonlarından birisidir. Annelerin bebeklerini doğurmaları için gereken güçlü rahim kasılmalarını başlatan ve bebek memeden süt emerken sütün bebeğin ağzına fıskırmasını sağlayan bir hormon olmasının yanında, oksitosinin sosyal ilişkiler ve psikolojik durumumuzla da yakından ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.

Oksitosin hemen her etkileşim durumunda salgılanabilir. Anne ile bebeğin her türlü etkileşimi, hatta annenin bebeği düşünmesi bile anne vücudunda oksitosin miktarının artması için yeterli olur. Bunun yanında oksitosin hormonunu arttırmak için yapılabileceklerden bahsetmek anneler için faydalı olacaktır.

Oksitosin Nasıl Salgılanır?

-Sarılmak, oksitosin salgılatmanın en iyi yoludur. Belki de bu yüzden, sevgiyi ifade etmenin de en etkili yollarından birisidir.

-Sosyal medyada bir arkadaşınızın eski bir gönderisini beğenmek: Yeni gönderiyi değil de eski artık ilgi çekmeyen bir gönderinin beğenilmesi iki tarafta da oksitosin salgılanmasına neden oluyor. Nedeni de ortak anıların hatırlanılması. Arkadaşlarla bir araya gelip eskilerden konuşmak da bu hormonu artıran faktörlerden.

- Komedî gösterileri izlemek.

-Güneşli bir günde yürüyüş yapmak.

-Size güvenen insanlarla bir arada olmaya çalışmak: Birisine güvenmek değil ama birilerinin size güvenmesi oksitosin salgılamaya neden oluyor.

-Sakinleştirici müzikler dinlemek.

-Oksitosin salgılatıcı besinlere beslenmek. Yumurta, muz ve acı biber oksitosin salgılatma açısından önde gelen besinler.

-Derin nefes egzersizleri yapmak.

Bağlanmanın hormonal düzeyinin yanında bir de nörolojik boyutu bulunmaktadır. Bağlanma beyinde nasıl meydana geliyor ve çocuklukta güvenli bağlanmaya yönelik sağlıklı bir sinir ağı oluşturmak mümkün mü? Bunu bir metaforla açıklamak, daha kolay anlaşılmasını sağlayacaktır:

Beyni iki katlı bir ev gibi düşünebiliriz; üst kat, burayı sofistike kısım olarak da değerlendirebiliriz; mantık yürütme, planlama, konuşma, karar verme ve en önemlisi de dürtü kontrolü gibi önemli davranışları içeriyor. Alt kat ise; buraya da ilkel kısım diyebiliriz; nefes almak, beslenmek, uyumak, hayatta kalmak gibi ilkel fonksiyonlara sahip. Alt kısımdaki davranış örüntüleri hazır ve doğuştan geliyor ancak üst kısım tamamen boş, nasıl şekilleneceği anne-baba çocuk ve çevrenin elinde.

Yüzlerce nöronla yani sinir hücresiyle dünyaya geliyoruz. Bu nöronlar yaşantı ve tecrübelerimizle bir araya geliyor ve bir takım ağlar oluşturuyor. Mesele kaç tane nöron olduğu değil, hangi nöronların hangileriyle ağ oluşturduğudur. Örneğin anne-baba güven verir, bebek her sinyal verdiğinde ihtiyacını zamanında ve yeterli şekilde karşılarsa bebekte de bu dünya güvenilir, ilişkiler güvenilir şeklinde düşünce kalıplarını içeren ağlar oluşturur. Eğer ki tam tersi bir tecrübe yaşarsa, çocuk tam tersi ağlar oluşturmuş olacak demektir ve çocukluk ve yetişkin hayatına da bu şekilde adım atmış olacaktır. İşte anne-baba olarak görevimiz tam da burada başlıyor, görevimiz üst katın kablolama sistemini kurmak ve düşünce kalıplarının yerleşmesi için istenen davranışlara devam etmek. Bu devrelerin kalıcı olarak birleşip ayarlanması için; uyumlu sözsüz ilişki tecrübeleri gerekiyor, yani göz teması kurmak, dokunmak, sarılmak, şarkı söylemek, kucağına almak, ağladığında sakinleştirmek.

Sonuç olarak tüm bu davranışlar gerek nörolojik düzeyde gerekse hormonal düzeyde sağlıklı ve güvenli bağlanma için kritik ve yapılması gereken davranışlar olduğu için bu konuda hassas davranmak önemlidir.

Güvenli Bağlanma Oluşmasını Etkileyen Etmenler:

- *Bebeğin aşırı ağlaması
- *Anne-babaların, ciddi bedensel farklılıkları olan bebekleri kabullenememeleri
- *Kısa süreli-uzun süreli anne yoksunluğu
- *Kendileri güvensiz bağlanma yaşamış olan ebeveynler (ebeveynin kendisine ait erken dönem anne kaybı, ebeveyne ait çocukluk travması/istismarı, yetişkin hayattaki kayıplar vb. nedenlere bağlı olarak), çocuklarına karşı sağlıklı bir bağlanma modelinin gerekliliklerini yerine getiremedikleri bilinmektedir.

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 anne-bebek yakınlığı bu bağın güvenli oluşabilmesi için gereklidir.
- *Anne-bebek ilişkisindeki ilk süreç açlık gibi fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Ve ihtiyaçlarının karşılanması konusunda tutarlı olunmalıdır.
- *İlk aylardaki annenin ilişki tarzı, sesi, dokunuşu, göz teması bağlanmanın güvenli olmasında büyük rol oynamaktadır. Örneğin bebeği emzirirken ya da altını değiştirirken onunla göz teması kurmak, onu okşamak, sakın 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 sakın kalarak, ses tonunuzla, yüz ifadenizle onun duygularını anladığınızı ve paylaştığınızı bebeğinize hissettirmeniz gerekir.

*Ebeveyn kendi korkularını, yetersizliklerini, duygusal ihtiyaçlarını fark etmelidir çünkü, aynı ihtiyaçlar çocuğuyla ilişkisinde 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 anne-baba 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 karşılamaya yardımcı olacağını unutmayın.

*Onunla zaman geçirirken 'Çocuğum şuan ne istiyor, neye ihtiyacı var' diye düşünün.

BABA ÇOCUK BAĞLANMASI

Anneyle bağlanma, belirli biyolojik koşullar nedeniyle, çocuk için eşsizdir ve başka bir bağlanma biçimiyle kıyaslanamaz veya babayla bağlanma ile ikame edilemez. Babayla bağlanmanın da; kendine özgü nitelikleri vardır ve oldukça farklıdır. Çocuğun anne ile bağı çocuğun iç dünyasını sağlam bir temele oturturken, baba ile kurulan bağ çocuğu dış dünyaya hazırlar. Bu da çocuğun gelişimi için zenginlik ve bütünlük demektir. Babayla güvenli bir bağlanma çocuğun duygusal gelişimini destekler.

*Baba-bebek bağlanmasını etkileyen en önemli koşul, anne-babanın iletişim biçimidir.

*Baba-bebek bağının sağlıklı kurulabilmesi için babanın ilk bir yıl içerisinde bebeğin bakımı ile ilgili tüm faaliyetlere doğrudan katılması gerekmektedir.

*Bazen anneler “babaya gitmek istemiyor, anneyi istiyor” veya babalar “beni istemiyor, anneyi istiyor” demektedirler. Bu tarz ifadelerin çocuğun yanında kullanılması baba bebek bağlanmasını sekteye uğratır. Bu nedenle babaların çocuklarıyla etkileşimlerinde daha duyarlı ve ilgili olmaları gerekmektedir.

*Çocuklar onlarla iletişimdeyken, tam anlamıyla orada olup-olmadığınızı, dikkatinizi ona verip-vermediğinizi hissederek. Onları dinlerken, oyun oynarken içtenlikle ve tüm dikkatinizle “şu anda burada ve sizinle” duygusunu vermelisiniz.

*Anne ve babaların birbirlerini tamamlayıcı rolleri çocukları yaşama hazırlamaktadır. Çocuklarına karşı sıcak ve duyarlı olan ebeveynler; oyun ve bakım verme

yoluyla, çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkileri kurabilmektedir.

Çocuk için baba, oyun dünyasının kapısını açar, çocuğa farklı sınırlar koyar. Baba anneden farklı bir bakış açısı kazandırır. Kadınca bakışa erkekçe bakışı katar. Babanın koyduğu farklı sınırlar, annenin yanındaki koca rolü ve oyun dünyasındaki yeri çocuk için önemli değerlerdir. Bu süreçte babanın etkisi bu kadar önemli ve etkiliyken babaların sürecin dışında kalması düşünülemez.



AYRILIK KAYGISI VE OKUL FOBİSİ

Ayrılık Kaygısı artık kaygı bozuklukları başlığı altında ve hayatın tüm alanında etkisini hissettiren bir bozukluk olarak literatürde yerini aldı. Önceki tanımlamada 18 yaş sınırı vardı ancak yeni tanımlama ve sınıflamaya göre yaş sınırı kaldırıldı ve belirtilerin 6 ay sürmesi şartı eklendi. Çünkü ayrılık kaygısının normalin dışında yaşanması ve özellikle kritik dönemde güvenli bağlanmayla sonlandırılmaması ileriki yaşlarda da sosyal ve psikolojik problemlerle kendini gösterir. Ayrılık kaygısı kısaca anne, baba ya da diğer bağlanma nesnelere ayrılmaya ilişkin aşırı kaygı duyma olarak da tanımlanır. Hemen hemen tüm çocuklar, özellikle de erken çocukluk döneminde bir miktar ayrılık kaygısı gösterirler. 0-3 yaş döneminde bu durum gelişimsel olarak normal kabul edilir. Ancak bu yaştan sonra işlevselliği bozan, çocuğun ve anne, baba ya da diğer bağlanma

nesnelere ayrılmaya ilişkin aşırı kaygı duyma olarak da tanımlanır. Hemen hemen tüm çocuklar, özellikle de erken çocukluk döneminde bir miktar ayrılık kaygısı gösterirler. 0-3 yaş döneminde bu durum gelişimsel olarak normal kabul edilir. Ancak bu yaştan sonra işlevselliği bozan, çocuğun ve ailenin günlük hayatını olumsuz yönde etkileyen durumlar ayrılık kaygısı bozukluğu olarak değerlendirilmelidir. Bu kaygıyı yaşayan çocuklar, bağlandığı kişiye zarar gelebileceğini düşünüp kendisini sevdiği kişiden ayıran bir takım felaketlere yönelik gerçek dışı ve sürekli bir endişe yaşarlar. Ayrıca aşırı kaygılanma, ağlama, öfke nöbeti geçirme, ayrılmaya karşı direnç gösterme davranışları gösterebilirler. Okula gitmeyi reddetme sık görülür.

Diğer yandan bağıllık figürü olmadan uyumayı istememe veya ayrılık konulu kâbusların tekrar tekrar ortaya çıkması ve ayrılık durumunda aşırı rahatsızlık veya fiziksel belirtilerle kendisini gösterir. Özellikle okula gitme sözü konusu olduğunda baş ağrısı, karın ağrısı,

bulantı gibi çok çeşitli bedensel yakınmaları olur. Okula gitseler de sık sık evi arayıp anne babalarının güvende olup olmadığını sorabilir ya da benzer bedensel yakınmalar nedeniyle eve geri dönebilirler. Bu yaşananlar okul fobisi olarak nitelendirilmektedir. Aslında çocuğun yaşadığı okul fobisi değildir çünkü çocukta okulla ilgili fobi oluşacak yaşantı henüz yoktur. Karın ağrısı, baş ağrısı gibi belirtiler de aslında gerçektir çünkü yoğun kaygı durumunda vücudun strese verdiği psikosomatik tepkilerdir bunlar. Çocuk bu süreçte yalan söylemez aslında çocuğun tam olarak yaşadığı şey ayrılma kaygısıdır. Güvenli bağlanamayan çocuklar ayrılık kaygısı yaşarlar Bu da hayatın her döneminde belli davranışlarla ortaya çıkar. Bebeklik döneminde ebeveynine sıkı sıkıya yapışan bebekler, okul öncesi dönemde anne olmadan uyuyamayan, ayrılıkla ilgili kabuslar gören çocuklar, okul döneminde okula gitmek istemeyen ve psikosomatik belirtiler gösteren çocuklar, ergenlik döneminde okulu tamamen reddeden, aşırı bağımlı ilişkileri olan gençler, yetişkinlikte güven problemi yaşayan bireyler ve çiftlerdir. Peki bu süreci iyi yönetebilmek bizim elimizde mi? Aslına bakarsanız kritik dönemde bu kriz durumunu iyi yönetebilirsek ve güvenli bağlanmayı gerçekleştirecek adımları atabilirsek çocuğumuzun ilerleyen yaşlardaki davranışlarına olumlu katkı sağlamış oluruz.

NE YAPMALI?

Bebeklik ve Erken

Çocukluk

Döneminde

Ailelerin

Çocuklarından

Ayrılırken Dikkat

Etmesi

Gerekenler:

*Bakıcı veya kreşe gidecek çocukların güven duymaları için ebeveynleriyle o ortamda birkaç hafta zaman geçirmeleri gerekmektedir. Böylece çocuklarda annem-babam buraya güveniyor burası tehlikesiz bir yer ben de burada kalabilirim düşüncesi gelişecektir.

* Özellikle bebeklik döneminde çocuklar bakıcıya yada büyükanne-büyükbabaya bırakılırken, ebeveynler çocuktan gizli ortamdan ayrılmamalıdır. Çocuk ağlasa da anne-babasının gittiğini görmelidir. Anne ve baba ona açıklama yapmalı, zaman kavramı somutlaştırılarak Ör. Sen uyuyup uyandıktan sonra ben geleceğim gibi bilgilendirme yapmalıdırlar.

*Ayrıca çocuğun üzülmesine yani duygularını yaşamasına fırsat verilmelidir. Çocuğun dikkati dağıtılarak ağlaması susturulmamalı, tam tersi duygusunu yaşamasına olanak sağlanıp çocuğa şefkat gösterilmelidir. Anne baba gittikten sonra çocuğa bakan kişiler de aynı şekilde davranmalıdırlar çocuğa.

*Çocuk şiddetli ağlarken bırakılmamalı, biraz sakinleştikten sonra bırakılmalıdır.

*Çocuğu kandırmaya yönelik değil, anne ya da baba gittikten sonra onu sakinleştirmeye ve açıklama yapmaya enerji harcanmalıdır.

*Bu süreçte ebeveyn ve çocuk arasında bir ayrılık ritüeli oluşturulması çocuğa güven verecektir. Çocuğun anne ya da babayı belirli bir yere kadar yolcu etmesi veya sarılma ya da el sallama ritüeli örnek olarak denenebilir.

*Özellikle 12-24 ay arası bebekler de ayrılık esnasında “ce-e” oyunu oynamak, biraz daha büyüklerde saklambaç gibi ayrılık oyunu oynamak ve bu oyun esnasında bol kahkaha atmak çocuğun kaygısını hafifletmesini sağlayacaktır.

* Çocuğunuz önünde durup bacaklarınıza sarılmışsa, onu görmemiş gibi yapıp yürümeye çalışın; oflayıp pufalayarak yürümenin ne kadar zor bir iş olduğundan şikayet edin bu oyunda onun gülmesine ve kaygısını boşaltmasına olanak sağlayacaktır.

*Çocuğun sevdiği oyuncaklar (bebekleri, ayıcıkları vb.) kullanılarak, yaşanan olayın canlandırıldığı sembolik oyunlar oynamakta çocuğun bu konuda güven kazanmasında etkili olacaktır.

*Kreşe başlayacak çocuklar için öncelikle bu konuda konuşmak gerekir. Ama bu konuşma gerçekçi olmalıdır orada çok mutlu olacaksın, çok eğleneceksin demek çocuğu tatmin etmez çünkü çocuk okula gittiği an kendini mutlu hissetmeyecektir. Bunun yerine ‘ Kreşe başladığında mutlu olacağını düşünüyoruz ama ilk başta elbette zor olabilir. Arkadaşlarının bazılarıyla iyi anlaşabilirsin ama bazılarıyla anlaşamayabilirsin. Oradaki ablalar sana her konuda yardımcı olacak biz onlara güveniyoruz sen de bir ihtiyacın olduğunda onlara söyleyebilirsin’ gibi şeyler söylemek çocuğun yaşayacağı şeyler hakkında doğru bilgi sahibi olmasına ayrıca güven duymasına katkı sağlar.

*Okula başlamadan önce okulun resmini çizmek, öğretmeni, arkadaşları, oyuncakları çocukların somut bir şekilde zihinde canlandırmasına yardımcı olacaktır. Aynı şekilde evdeki oyuncaklarla ‘okula giden çocuklar oyunu’ oynamak çocuklara iyi gelecektir.

*Kreşe başlamadan önce kreşe ilgili alınacakları (okul çantası, suluk vb.) aile, çocuğuyla birlikte onun seçmesine izin verebilir. (Aile sınırlayabilir mesela iki seçenek belirleyebilir çocukta bundan birini seçebilir).

*Akşamdan çocuğu bir sonraki gün ile ilgili bilgilendirmekte çok faydalıdır. Ve onların fikirlerini de almak işe yarar. Ör. Yarın ben seninle içeri girmeyeceğim ama seni salonda bekleyeceğim. Sence hangi renk koltukta oturmalıyım? gibi.

*Anne bu süreçte küçük bir eşyasını çocuğuna ödünç verebilir özlediğin zaman bunu tutarak beni yanında hissedebilirsin gibi açıklamalar da çocuğun kendini güvende hissetmesine olanak sağlar.

*Bu dönemde okula başlamak ve ayrılıkla ilgili hikaye kitapları okumakta çocukların yaşayacakları hakkında bilgi sahibi olmaları için faydalıdır. Bununla alakalı birkaç kitap önerisi:

-YAVRU BAYKUŞLAR

-AVUCUNDAKİ ÖPÜCÜK

-NELE KREŞE BAŞLIYOR

-MİFFY OKULA GİDİYOR

-BEBEK KOALA ANAOKULUNDA

-TALİ OKULA GİDİYOR

-ELİF OKULA BAŞLIYOR

-OKULDA NASIL DAVRANALIM?

-OKULDAKİ İLK GÜNÜM

-BERENSTAIN AYILARI OKULA BAŞLIYOR

-ZEYİN OKULA GİTMEK İSTEMİYOR

-NEDEN OKULA GİTMEK ZORUNDAYIM?

-OKULA GİTMEK İSTEMEYEN ZEBRA

-SEM OKULU SEVMİYOR

İlkokul Dönemi Okula Başlama Tavsiyeleri

Yaşanan bir kriz durumudur ve kaynağını tespit etmeden çözüme ulaşmak imkansızdır. Çocuk yoğun ayrılık kaygısı yaşıyorsa ve belirtiler 4 haftadan fazla sürüyorsa psikolojik veya psikiyatrik destek alınmalıdır. Onun haricinde normal koşullarda bu durumla baş edebilmek için yapılması gerekenler;

- Eğer önceden çocuğa okul anlatıldıysa, hatta okulu, öğretmeni tanıması sağlandıysa, kararlı ve destekleyici bir tutum sergilemek doğrudur. Yani, okula her durumda gidilecek, ama anne ya da baba ile gitmesi ve zorlamadan, yavaş yavaş okula alışması sağlanmalıdır. Ve bu süreçte Okul Rehber Öğretmeni ve Sınıf Öğretmeni ile işbirliği içinde olmak çok önemli.
- Ailenin, çocuğun okula devamıyla ilgili kararlı olması gereklidir. Fakat çocuğa, bu sorunun tüm aileyi ilgilendirdiği, sadece çocuğun sorunu olmadığı hissettirilmelidir.
- Öğretmen ve ailenin sıkı işbirliği içinde olması gereklidir. Öğretmenin güven verici ve zorlayıcı olmayan tarzı önemlidir.
- Çocuk, onu rahatsız eden bir duruma karşı duygusal bir tepki vermektedir. Bunu fark edip, onu anlamaya çalışmak en doğru yaklaşımdır. Çocukla empati kurmak, onu anlamaya çalışmak gerekir.
- Korkutmanın, tehdit etmenin, yargılamanın bu süreçte hiçbir faydası olmayacaktır.

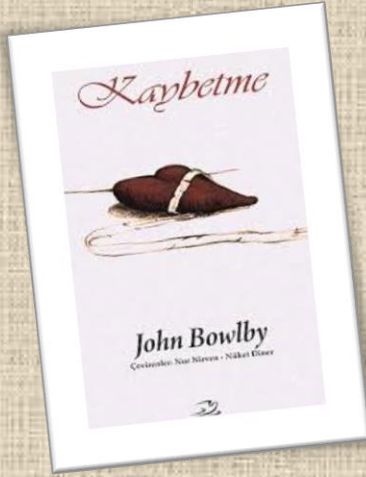
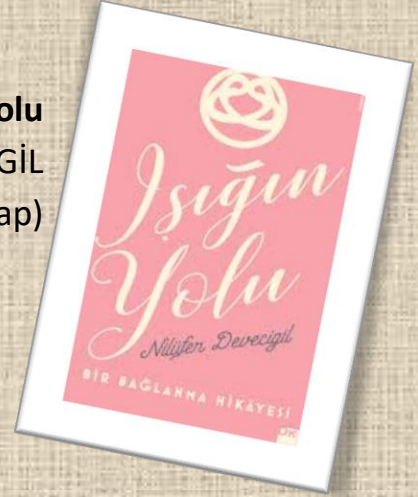


KİTAP ÖNERİSİ



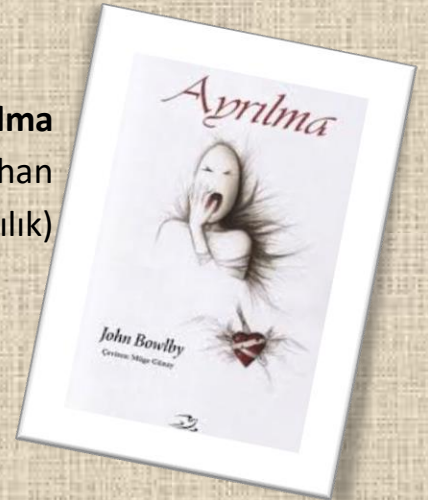
Güvenli Bağlanma
(Adem GÜNEŞ, Timaş
Yayıncılık)

Işığın Yolu
(Nilüfer DEVECİGİL
Doğan Kitap)



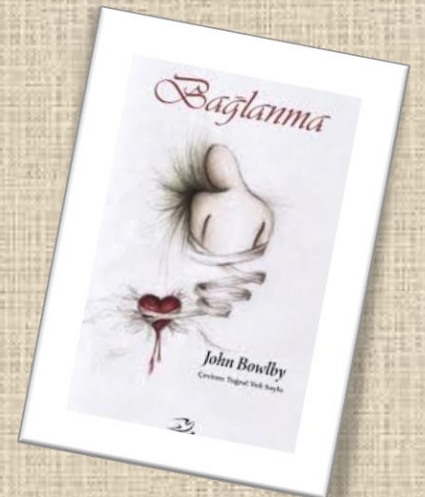
Kaybetme
(John BOWLBY, Pinhan
Yayıncılık)

Ayrılma
(John BOWLBY, Pinhan
Yayıncılık)



**Bağlanma ve Sonraki
Yaşlarda Görülen Etkileri**
(Turhan YÖRÜKAN, İş
Bankası Kültür Yayınları)

Bağlanma
(John BOWLBY, Pinhan
Yayıncılık)



FİLM ÖNERİSİ

2011 Dram/Gerilim
Yönetmen:Lynne RAMSAY

Eva, Kevin'a hamile kaldığı gençlik yıllarında bütün kariyer planlarını ve hedeflerini bir kenara koyarak çocuğunu dünyaya getirmeye karar verir. Fakat annenin oğlu için hayatından yaptığı bu fedakarlık maalesef Kevin'in çocukluk yıllarından itibaren başlayarak hayatlarını ters yönde etkilemeye başlar. Kevin 15 yaşına geldiğindeyse lisedeki çete gruplarıyla takılmaya başlar ve hiç kimsenin hoş görmeyeceği olaylara karışır. Eva oğlunun hatalarından dolayı derin sorumluluk ve suçluluk duyarak, nerede yanlış yaptığını sorgulamaya başlar. Bu arada Kevin'in ayrıldığı babası ile yeniden iletişime geçmek durumundadır...

Eleştirmenler tarafından Tilda Swinton'ın şimdiye kadarki en üstün oyunculuk performansı olarak değerlendirilen filmin diğer başrollerini bugüne kadar komedi filmlerindeki performanslarıyla hatırladığımız John C. Reilly ve genç oyuncu Ezra Miller yer alıyor. Lionel Shriver'in romanından Lynne Ramsay ve Rory Kinnear tarafından uyarlanan filmin yönetmenliğini ise gene Ramsay üstleniyor. Kevin Hakkında Konuşmalıyız (We Need to Talk About Kevin), 64. Cannes Film Festivali'nin uzun metraj yarışmalı bölümünde Altın Palmiye için yarışmış ve eleştirmenlerden tam not almıştı.

Müziklerinde Radiohead grubundan Johnny Greenwood'un imzası olan psikolojik gerilim türündeki film ülkemizde ilk kez 2011 Filmekimi'nde seyirciyle buluşmuştu.

