**# Açılış**

Hayat bağlanmalarla gelişir.

Yeni doğan çocuk önce anne babaya bağlanır daha sonra da hayata.

Hayata bağlanmaktan derken edebi bir bağlanmadan söz edilmemektedir.

Çoğu ruhsal bozukluğun temelinde bağlanma problemleri yatar.

Dolayısıyla güvenli bir şekilde ebeveynlere bağlanmak insana ruhsal sağlık kazandırır.

Bebeğin, kendisini bir yakınına duygusal olarak bırakabilme durumuna bağlanma diyebiliriz.

Bağlanmadaki kilit ise tanımda yer alan bırakabilme durumudur.

Kendini bırakamayan kişiler bağlanma gerçekleştiremezler.

Bağlanma süreci doğumda başlar ve ilk iki yıl oldukça önemlidir.

Bu süreçte bebek, annesini kendinin devamı olarak görür ve ona her zaman ulaşabilmek ister.

Anne gidince kaygılanır ve ağlar.

Bazı anneler bu derece bir bağlılığın sağlıksız olduğunu düşünüp anlam veremese de işin doğası budur.

İlk iki yıl anne, bebeğin tüm ihtiyaçları için yanında olursa iki yılın sonunda daha sağlıklı bir ayrılma gerçekleşir.

Bağlanma bir çemberdir.

Bir yarısı bebeğinse diğer yarısı da annenindir.

Bebek anneye bağlı olup kendini ona bırakarak sağlıklı şekilde bağlanır.

Anne de aynı şekilde bebeğe bağlanmalı ve gücünü ondan almalıdır.

Bebeğine bağlanamayan annelerde sürekli bir bıkkınlık ve yorgunlu hali vardır.

Bebek için bağlanma önce anneye daha sonra da aileye karşı olur.

Ve bu bağlanmanın kaygıyla değil güvenle gerçekleşmesi gerekir.

Bebek anneye bağlandıktan s onra aileye de başarılı şekilde güvenle bağlanırsa hayatının devamında hiç de ihtiyacı olmayan şeylere olan bağlılıklar yaşamayacaktır.

Fakat çocuk anneye veya aileye bağlanmayı gerçekleştiremezse ilerleyen zamanlarda oyun, alkol gibi pek çok bağımlılık onu bekliyor olacaktır.

**# Emzirmek ve Bebekle Beraber Yatmak Anne-Bebek Bağını Kuvvetlendirir**

Bağlanmanın temelinde güven vardır.

Güven ise karşılıklı olması gereken bir duygudur.

Yeni doğan bebek annesine güvenir.

Bu kendi kendine gerçekleşen bir davranıştır fakat anne için bu güven durumu kendi kendine gerçekleşmez.

Özellikle de kendi çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından zorlanan ve baskı ile bağlanma oluşturulmaya çalışılan kişilerde bağlanmaya karşı kapalılık meydana geliyor.

Bu kapalılık yetişkinlik dönemlerinde de devam ettiği için kişiler kendi çocuklarına kendilerini bırakma konusunda zorlanıyor.

Bu noktada tedavi edici etken de yine çocuk oluyor.

Çocuğun özellikle emme davranışı ile gösterdiği zamanlar anne bebek ilişkisi açısından oldukça kıymetlidir.

Emme davranışı sırasında bebek anneyi emerken anne bebeğiyle ilgilenir.

Onu seyreder ve o an tek işi odur.

Bebeğine bu kadar uzun süre bakmak annede bağlanma yaratmaya yardımcı olur.

Hamilelik süreci, heyecanlar, ilk tekme gibi pek çok düşünce annenin aklına gelir ve bebek ile anne arasında kusursuz bir bağ oluşur.

Anne ile bebek arasında bağ oluşturan bir diğer durum da uykudur.

Bebekler dünyaya geldiklerinde uykunun ne olduğunu, rüyaların gerçek olup olmadığını, nasıl uyanmaları gerektiğini ve uykuyla ilgili daha pek çok bilgiyi bilmezler.

Bu nedenle uyku anında kaygılanırlar.

Uyumamak için direndikleri görülebilir.

Annenin bebekle güven ilişkisi oluşturması son derece önemlidir.

Anne, bebeğinin yanında olarak onunla beraber yatmalı ve ona yanında olduğunu hissettirmelidir.

Bu sayede çocuk kendini güvende hisseder.

Ayrıca çocukların vücut ısılarında gerçekleşen değişiklikler uykuda problemlere sebep olacağı için çocuk annesi ile yattığında ideal ısıyı alır ve korur.

Bazı anneler bebekleriyle yattıklarında onlara zarar vereceklerini düşünürler.

Uyku sırasında ağırlığı bebeğe verme durumundan korkarlar.

Bu tarz haberlerle karşılaşsak da bu durumlar ruhsal bozuklukları olan veya madde bağımlısı olan annelerde meydana gelmektedir.

Yine bu durumdan çekinenler bebek beşiğini kendi yataklarına yaklaştırarak bir çözüm üretebilirler.

**# Güvenli Bağlanma Gerçekleştikten Sonra Sıra Ayrılığa Gelir**

Bebeklerde bağlanma genellikle iki yıl sürer.

Aşama aşama ilerleyerek gerçekleşen bu bağlanma durumu sona erdiğinde artık anne ile bebeğin ayrılması gerçekleşmeye başlar.

Ayrılma aşaması da yaklaşık olarak iki yıl sürer.

Ayrılma aşamalarında kaygılanan, zorlanan çocuklar, bağlanma evresini sağlıklı şekilde atlatamamışlardır.

Ayrılma aşamalarında tuvalet alışkanlığı, yatakları ayırma ve sütten kesme önemli dönüm noktalarıdır.

Bu dönüm noktalarında anneler genelde kaygılanırlar.

Çocuklarının zorlanacağını düşünürler.

Eğer çocuk annesine ve ailesine güvenli şekilde bağlanmışsa bu ayrılma aşamalarında sıkıntı yaşamaz.

Annelerin bilmesi gereken bir diğer nokta da şudur.

Çocuk bağlanmayı sağlıklı atlatsa da ayrılma aşamalarında annesini kaygılı ve üzgün görürse ortada doğru olmayan şeyler olduğunu düşünür ve kaygılanır.

O nedenle bu süreçte anneler oldukça sakin ve rahat olmalıdırlar.

Ayrılma sürecinde ilk aşama sütten kesmedir.

Çocuk iki yıl boyunca emdiği memeden tiksinerek veya korku yoluyla vazgeçirilmemelidir.

Zaten ikinci yılın sonunda çocuklarda emme refleksi kaybolur.

Doyum alamayan çocuk daha fazla emmeye başlar.

Bu anne için bir işarettir.

O noktadan sonra aralıklar açılarak emme işlemi sona erdirilmelidir.

Önce yarım saat, daha sonra bir saat, daha sonra iki saat olmak üzere aralıklar açılarak davranış sona erdirilebilir.

Bu süreçlerde de çocuğa "yavrum daha süt gelmedi, gelsin öyle emzireyim" gibi söylemlerde bulunarak çocuk rahatlatılabilir.

Sütten kesme gerçekleştikten sonra tuvalet alışkanlığı mı kazandırılacak yoksa yataklar mı ayrılacak buna ebeveynler karar verir.

Eğer çocuk fiziksel ve ruhsal açıdan tuvalet alışkanlığı kazanmaya hazırsa tuvalet alışkanlığından devam edilebilir.

Tuvaletlerini yapmak çocuklar için bir hazdır.

Bu hazzı ellerinden almak ve kontrol edebilmelerini sağlamak asıl amaçtır.

Çocuk altında bez olmadığı zaman yaşadığı ıslaklıktan rahatsız olduğunda zaten tuvaletini tutmaya ve doğru zamanda yapmaya çalışır.

Yatakları ayırmak ise diğer aşamalara göre daha rahat geçer.

Çünkü iki yaşından sonra çocuk sahiplik duygusu edinmeye başladığı için kendine ait bir yatağının olması onu mutlu edecektir.

**# Çocuk Yetiştirmek Ezber Bilgilerle Değil, His ve Empati İle Sağlıklıdır**

Çocukta güven bağının sağlıklı bir şekilde oluşabilmesi için ilk dört yıl içerisinde ihtiyaçlarının vaktinde ve yeterince karşılanması gerekmektedir.

İlk 3-4 yıl içerisinde çocuğun ihtiyaçlarını hemen karşılayan kişiler toplum tarafından ayıplanır.

Fakat çocukların o dönemde ne annelerini kandırma ne de her istediklerini yaptırma dertleri vardır.

Çocuk ihtiyaç duyar ve karşılanmasını bekler.

Çocukların ihtiyaçları, ebeveynleri tarafından hızlıca karşılanmadığı zamanlarda çocuklarda ağlama ve benzeri davranışların arttığı görülür.

Bu davranışlar halk arasında çocuğun şımardığı anlamına gelse de işin aslı hırstır.

Çocuk ağlayarak ihtiyaçlarının karşılanması için hırslanır.

Hırs da çocuk için iyi bir şey değildir.

Ebeveynler çocukları ile inatlaşarak onları dizginlemeye çalışırlarsa çocukta çok erken yaşlarda öfke ve saldırganlık gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Günlük koşturmadan etkilenen ebeveynlerin en büyük sıkıntısı çocuklarını anlayamamak, onların hissettiklerini hissedememektir.

Gerek toplumsal baskılar gerek günlük hayatın stresi kişilerin hislerinin önünde engellere sahip olur.

Gece uyumayan çocuğu anlamak yerine uyutmaya zorlarlar.

Çocuk belki susuzdur, belki de ailesiyle vakit geçirmeye doymadığı için uyumak istemiyordur.

Fakat baskı altındaki ebeveyn bunu anlayamaz, çocuğu zorla uyutmayı dener.

Çocuklar makine gibi işlemez.

Onların kullanma kılavuzları yoktur.

Ebeveyn olacağını öğrenen kişiler hemen ebeveynlik kitapları alır ve hangi durumda ne yapması gerektiğini öğrenmeye çalışır.

Kısmen doğru olan bu yaklaşım eksiktir.

Her çocuğun davranışının altında öznek sebepler yer alır.

İyi ebeveynler bu öznek sebepleri bularak çözüme kavuştururlar.

Ebeveyn adaylarının bilmesi gereken en temel bilgiler çocuklarının ihtiyaçlarının ve sorunlarının altında öznek sebepler olabileceği ve bu ihtiyaçların zamanında, yeterince karşılanması gerektiğidir.

**# Çocuktaki Yeteneği Keşfetmek İçin Sabır Gereklidir**

Fıtrat ve mizaç kavramları genellikle karıştırılır.

Fıtrat, bir türe ait genel özelliklerdir.

İnsan fıtratı, kuş ftratı gibi örnekler verebiliriz.

Mizaç ise kişiye ait özelliklerdir ve bireyseldir.

Dünyaya gelen insan sayısı kadar farklı mizaç vardır.

Ebeveynler çocuklarının sahip olduğu mizacı bilmeli, ona göre çocuk yetiştirmelidir.

Çocuğun yeteneği olan alanlara yönelmesini sağlamak ve yetenekleri fark etmek ebeveynlerin görevleri arasındadır.

Her çocuk yeteneklidir.

Bu er geç ortaya çıkar.

Aileler çocuklarının mizaçlarını fark edip yetenekleri ortaya çıkarmak için çocuğu aşırı uyarana maruz bırakırlar.

Bu durum çocukta yüksek seviyede kaygı yaratır.

Yüksek kaygı ise başarının düşmanıdır.

Bazı aileler ise çocuklarının yetenekleri karşısında hayal kırıklığına uğrarlar.

Çocuklarında kendi yeteneklerinden izler bulmaya çalışarak ortaklıklar kurmaya çalışırlar ve çocuklarının kendi yeteneklerini bastırırlar.

Aileler kendi hayallerini ve yaşam tarzlarını çocuğa dayatmamalıdır.

Ebeveynlerin bu noktada anlaması gereken şey çocuklarının kendilerinden bağımsız bir birey olduğudur.

Aileler çocukları kendinden geldiği için onları kendilerinin devamı olarak görürler fakat çocuklar bir bireydir ve aileden tamamen farklı bir yol dahi çizebilir.

(Aaa olmaz Adem bey, o zaman "hayırsız evlat" olurlar. Ya da ailesi şakayla karışık "seni hastanede karıştırdılar mı acaba" derler.)

Küçük çocuklar uzun süre oturamaz, bir şeye yoğun şekilde dikkat harcayamaz.

Bu gibi pek çok çocuk özelliğini çocuk fıtratı olarak isimlendirebiliriz.

Aileler çocuk fıtratının ne olduğunu da bilmelidirler.

Çoğu aile; çocuk usluca oturduğu zaman uzun süre otursun, susmayı bilsin gibi gerçek olmayan isteklerde bulunurlar.

Bunlar çocuk fıtratına aykırıdır.

Çocuk kıpır kıpırdır.

Bu özellikleri baskı ile kırmak fıtratta bozulmalar meydana getirir.

Bu da ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkiler.

**# Ailedeki Davranışlar Çocuk İçin Birer Mesajdır**

Atmosfer oluşturmak, üstü kapalı mesajlar vermektir.

Sık kullanılan "kızım sana söylüyorum gelinim sen anla" atasözü, atmosfer oluşturmaya harika bir örnektir.

Modern pedagoji de masallar ve şarkılar aracılığıyla çocuklara üstü kapalı mesajlar vererek atmosfer oluşturabilir.

Aileler çocuklarına üstü kapalı mesajları bazen bilerek bazen de hiç farkında olmadan verir.

Ailelerin farkında olmadan verdikleri mesajlar arasında en yaygın olanı güvensizliktir.

Çocuk, annesine ve babasına çok güvenir.

Fakat evde annesi ile babasının biri hakkında dedikodu yaptığına tanık olduğunda tüm güveni yıkılır. (Evet tam olarak böyle olmuştu).

Kendisi hakkında da dedikodu yapıldığını düşünür ve pek çok davranışından kendini geri çeker. (Kesinlikle).

Bugün sosyal fobi olarak değerlendirdiğimiz pek çok vakanın ardında dedikoducu ebeveynler yer almaktadır.

Aile içinde çocuğun dahil olmadığı tartışmalarda hatalı kişinin hatayı kabul etmesi de çocuk için harika bir örnektir.

Bu sayede çocuk hem hatalarını kabul etmenin kötü ve yanlış bir durum olmadığını öğrenirken hem de tartışmalarda haklı olabileceğini anlar.

Artık kendini savunurken daha rahattır ve eğer gerçekten haklıysa en sonunda haklı olduğunun kabul edileceğini bilir.

Bu sayede çocuk anlaşıldığını hisseder, kendisini ailesine daha rahat açabilir.

Ailede çocukların görüşlerinin alınması da oldukça önemlidir.

Örneğin baba bir kravat seçtiğinde çocuk o kravatı eleştiriyorsa bu dikkate alınmalı ve çocukla beraber kıyafet değerlendirmesi yapılmalıdır.

Bu sayede çocuk kendini fikirlerine saygı duyulan bir birey olarak görür ve aile içi aidiyet hisseder.

Çocuğun sözlerine karşılık küsmek, olgun olmayan ebeveynlerin yaklaşımlarındandır.

Bu tarz durumlarda çocuk "sadece ebeveynlerimin istediğini yaparsam sevilirim" hissine kapılır.

Çocuk sağlıklı bir şekilde ailesine bağlanmak için koşulsuz olarak sevildiğini hissetmelidir.

**# Güven, Bağlanma ve Aidiyet Birbirini İzleyen Aşamalardır**

Aileler güven ve bağlanmayı ilerleyen yıllarda nasıl koruyacaklarını bilemezler.

Güven konusunda ebeveynler arasında yaygın bir yanlış düşünce vardır.

Bu kitap da dahil olmak üzere güven ile ilgili kitaplarda güven duygusu için ilk iki yaşın oldukça önemli olduğu sıklıkla dile getirilir.

Bu bilgide herhangi bir yanlışlık olmasa da bazen eksik yorumlanabilmektedir.

Ebeveynler ilk iki yılın önemli olduğunu fakat daha sonraki yılların güven duygusu için bir şey ifade etmediğini düşünmektedir.

Çocuklar ilk iki yılda temel güven duygularını kazandıktan sonra da aile içinde güvenli bir ortamda büyümeleri oldukça önemlidir.

İlk iki yılda güven duygusunu kazanmak ne kadar önemli ise devam eden yıllarda o duyguyu korumak da o kadar önemlidir.

Burada ailenin yapması gereken çocuğa güven duygusunu koruması için uygun bir ev ve aile ortamı hazırlamaktır.

İlk iki yılın sonunda güven duygusu gelişen çocuk, 2-4 yaş arasında da bağlanma duygusunu geliştirir.

İnsanlara sağlıklı şekilde bağlanma duygusunun kazanılmasında en büyük evre iki yaşından sonra anneyle olan duygusal yakınlığın hafiflemesidir.

Bu evreden sonra çocuk artık tek başına başka bir odada kalabilir.

Böyle konuları dert etmez çünkü annesine bağlıdır, bağımlı değildir.

Bağlanma duygusu kazanıldıktan sonra kazanılması gereken duygu ise ait olmadır.

Ait olma bir ihtiyaçtır.

İnsanlar kendinden büyük bir topluluğa ve gruba ait olma hissi içindedirler.

Fakat bunu yaparken daha önceki evreleri sağlıklı şekilde atlatamayan kişiler grup içerisinde kimliklerini kaybederler.

Kendilerinden vazgeçip grubun belirlediği kimliği belirlerler.

Güven ve bağlanma konusunda başarılı kişi ise grup içerisinde olsa da kendi fikirlerini, düşüncelerini ve benliğini korur.

Bu sayede gruptan gelecek olası yararları daha çok alırken zararlardan daha az etkilenir.

**# Kapanış**

İnsan gelişimi belli aşamalarla ilerler.

Doğumdan sonraki ilk aşama ise güvendir.

Güven duygusu ilk yıllarda özellikle anne-çocuk arasında gelişir.

Çünkü çocuğu alışkın olduğu kişi de çocuğu besleyen kişi de annedir.

Daha sonra anne ile bağını sağlamlaştıran çocuk ailesi ile bir güven ilişkisi kurmaya başlar.

Bu süreçte çocukların pek çok isteği ve ihtiyacı olacaktır.

Ebeveynlerin görevi çocuklarının ihtiyaçlarını tespit ederek bunları zamanında ve yeterince gidermektir.

Çocukların ihtiyaçları ötelenmemeli veya görmezden gelinmemelidir.

Bazı ebeveynler çocuklarının gün içerisinde -çocuk olmanın getirdiği doğallıkla- yaptığı bazı yaramazlıklara tepki olarak çocuklarının ihtiyaçlarını ertelerler.

Bu çocukta güvensizlik oluşturur.

Aile için güvenin oluşmasının temelinde ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanması vardır.

Bütün ihtiyaçlar sağlıklı karşılandığı zaman güven ihtiyacı da onlarla beraber karşılanmış olur.

İhtiyaçların karşılanması çocuklar için birer mesajdır.

Küçük çocuklar bazen kelimelerin ve cümlelerin önemini anlayamazlar fakat davranışların altlarında yatan mesajları anlamada adeta birer uzmandırlar.

İhtiyaçların zamanında ve yeterince karşılanması çocukta önemsendiği bilincini yaratır.

Çocuk önemli birisi olduğunu ve aile içinde sevildiğini fark eder.

Bu sayede de güven duygusu geliştirir.

Aynı şekilde evde kullanılan iletişim dili, aile üyelerinin birbirlerine olan tavrı çocuğun güven geliştirmesinde önemlidir.

Sağlıklı bir evde büyüyen çocuk çok daha rahat bir şekilde güven duygusu geliştirir.

Bazı ebeveynler çocuklarının ilk veya orta yaşlarında onlarla çok fazla ilgilenemez.

Güven gelişimi için kilit dönemleri kaçırırlar.

Elbette bu dönemlerin kaçırılması bir eksiktir.

Fakat geri dönülemez bir durum yoktur.

Çocuklar kaç yaşında olurlarsa olsunlar ailelerinden destek ve güven görmek isterler.

Bu nedenle çocuk ile yapılan destekleyici bir konuşma ve onun halinden anladığını göstermek güven duygusu kazanma yolunda adımlar olabilir.

Hatta samimi bir özür ile bu yol çok daha rahat aşılabilir.

Yani siz ya da çocuğunuz kaç yaşında olursanız olun güven kazanmak için her zaman bir yol vardır.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Birkaç gün önce sahilde arkadaşımla yürüyorduk.

Önümüzden küçük (muhtemelen 2 yaşında) bir kız çocuğun yürüyerek geçmeye çalıştığını farkettim.

Gittiği yerde yol bitiyor, çimenler başlıyordu.

Zemin ile çimenler arasında 5 santimetrelik bir fark vardı.

Yani çimene basmak isterken dengesini kaybedebilir ve düşebilirdi.

Böyle bir şey yaşanmaması için önüne geçtim, eğildim, gülümseyerek; "nereye gidiyorsun sen öyle" dedim.

Annesi, babası ve kendisinden birkaç yaş büyük ablası da oradaydı.

Küçük kız durdu, bilye gibi gözleriyle gözlerimin içine baktı, ve bir anda bana gülümseyerek sarıldı.\*\*\*

\*\*\*Hayatımda güvendiğim, sevdiğim birçok insan ile yakın temasta bulundum.

Yeri geldi sarıldık yeri geldi güldük, bazen de ciddi meseleler konuşup fikirlerimizi çarpıştırdık.

Hiçbir zaman, hiçkimse, küçük bir kız çocuğun verdiği bu saf ve temiz duyguları bana yaşatamadı.

Beraber birbirimize sarıldık, kucaklayıp babasına teslim ettikten sonra arkadaşımla yürümeye devam ettik.\*\*\*

\*\*\*Çocuklar bir tanedir.

O meleklerin mutluluğu, huzuru ve gelişimi için her şeyden ödün verilebilir.

İyi ki varsınız...\*\*\*