



GELECEĞE
DOKUNAN
ANNELER



**GÜVENLİ
BAĞLANMA**

gelecegedokunananneler.com

  [gelecegedokunananneler](https://www.instagram.com/gelecegedokunananneler)

GÜVENLİ BAĞLANMA

İster doğurmuş olun ister evlat edinmiş, bebek sahibi olmak çok keyifli ve mutluluk verici bir durum. Ancak her yeni durum gibi bunun da zorlayıcı ve uyum gerektiren yanları var. Hayatınızın bu yeni döneminde bebeğinizin uyku, beslenme gibi fiziksel ihtiyaçlarının yanında duygusal gelişimini desteklemeniz oldukça önemlidir.

Anne ya da bakım veren kişi ile bebek arasındaki bağ hayatın ilk yılında şekillenmeye başlar. Buna bağlanma denir. Bağlanma bakım veren kişi ve bebek arasında oluşan içgüdüsel ve eşsiz bir ilişkidir. Bebek birden çok kişiyle bağlanma ilişkisi kurabilir ancak bunlardan biri temel bakım veren kişiyle oluşur ve diğerlerine oranla daha kuvvetlidir. Bağlanma yaşantısının kalitesi çocuğunuzun hem duygusal gelişimi hem de beyin gelişimi üzerinde etkilidir. Güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi durumunda bebeğinizin; öğrenmeye istekli, sağlıklı iç görü ve sağduyu sahibi olmasının temelleri atılmış olur.

Güvenli bağlanmanın kısa sürede oluşmayacağını, unutmamak gerekir. Süreç ilerledikçe onun ağlamalarını anlamanız, işaretlerini fark etmeniz ve ihtiyaçlarını karşılamanız daha kolay olacaktır. Fakat şu unutulmamalıdır ki; bu bağın oluşumu için en önemli şey sizin bebeğinizin ihtiyaçlarına karşı duyduğunuz merak ve onları karşılama isteğiniz ile kendi duygu yönetiminizdir..

Bebeğinizin sevildiğini ve korunduğunu hissetmesi, sizinle güvenli bir bağlanma yaşantısı olması için en temel olarak;



İHTİYACI ANLA

Bebeklerin sözel becerileri henüz gelişmemiş olduğu için acıktıklarının, gazlarının olduğunun, korktuklarının, uykularının geldiğinin, huzursuz ya da keyifli olduklarının ve benzeri durumlarının sözel olmayan işaretler yoluyla anlaşılmasına ve mümkün olan en kısa zamanda karşılanmasına ihtiyaçları vardır.



ZAMANINDA CEVAP VER

Çocuklar keşfederek büyürler ve çevrelerinden aldıkları cevaplar ile kendilerine bir yön çizerler. Bu sebeple bebeklerin tepkilerine ya da çocukların davranışlarına ve sorduğu sorulara mümkün olan en yakın zamanda cevap vermek gerekir.
Örn. Bebeğiniz ağladığında hızla yanına giderek sıkıntısını anlamaya çalışmanızda fayda vardır.



İLETİŞİM KUR

Bebeklerin daha anne karnındayken annelerinin sesine duyarlılık geliştirdikleri yönünde çalışmalar vardır. Onunla tanıştığınız ilk andan itibaren bebeğinizle göz teması kurmanız, konuşmanız, ona ninniler söylemeniz, kucağınıza alıp sırtını sıvazlayarak bebeğinizle fiziksel temas kurmanız bebeğinize güvenli ve sevildiği bir ortamda olduğunu hissettirecektir.



GÜVEN DUY

Çocuğunuz büyürken onun yanında olmanız çok önemlidir. Yeni şeyler deneyimlerken ya da kendisine verilen sorumlukları yerine getirirken ona zaman vermek ve şans tanımak önemlidir. Bebeğinizin kendisine güven duyduğunuz hissetmesi, kendine olan öz-güveni ve yeterlilik hissini pekiştirecektir.



KOŞULSUZ SEV

Aranızdaki sevginin, onun davranışlarından, başarılarından veya hatalarından bağımsız olduğunun çocuğunuz tarafından hissedilmesi, güvenli bağlanma için çok önemlidir. Sevginizi göstermekten çekinmeyin.

Şımartma endişesi duymadan onunla bol bol konuşun, gülün, ce-e, top saklama, tel sarar gibi oyunlar oynayın, canlandırmalar yaparak kitap okuyun (örneğin; kitapta kedi resmi çıktığında kedi taklidi yapmak).

Çocuklar sevgi gösterilmesinden değil her istediğini yapmak gibi sevgi adı altında sergilenen uygunsuz tutumlardan olumsuz etkilenirler.

KENDİNİZE VAKİT AYIRIN

İyi bir anne bebek/çocuk ilişkisi için sizin iyi olmanıza ihtiyaç vardır. Bir eş ya da bir anne olmanın yanı sıra her şeyden önce bir birey olduğunuzu ve sizin de haklarınız, ihtiyaçlarınız olduğunu unutmayın.

Bu nedenle düzenli olarak kendinize keyifli aktiviteler yapabileceğiniz zaman ayırın, çevrenizden yardım talep edin, gerek duydukça bazı belediyelerin sunduğu ücretsiz psikolojik destek hizmetlerini veya online/çevrimiçi terapi seçeneğini değerlendirin.

BEBEĞİNİZİ TANIYIN VE DİKKATLE İZLEYİN

Bebeğinizin size işaret ettiklerini; çıkardığı sesleri, yüz ifadelerini ve beden hareketlerini gözlemleyin, ipuçlarını farkedin, iletişim çabalarına cevap verin. Örneğin, ilgi istediğinde belirtmek için vücudunu hareket ettirebilir ve bunu istediğini fark edip ihtiyacını karşılamamız durumunda, daha sonra ilgi istediğinde de aynı hareketlerle bunu ifade edebilir.

Fiziksel temaslarınızda bebeğinizin hoşlandığı yöntemleri bulmaya çalışın. Çünkü bebeğiniz dokunarak öğrenir ve dokunuşlarınız ne kadar yumuşak olursa, dünyayı algılayışı daha olumlu olacaktır.

Ayrıca zamanla bebeğinizin hareketliliği ve çevreye ilgisi de artacaktır. Siz de bu süreçte çevreyi ona göre düzenleyin ve güvenli ölçüde hareket etmesine izin verin.

Onun ilgisini çeken bir nesne, bir olay ya da bir ses olduğunda, sizin için sıradan bir durum olsa da, onun şaşkınlığını, merakını anlamaya ve bunu farkettiğinizi belli etmeye çalışın. Örneğin dışarıdan ambulans sesi geldiğinde bebeğiniz şaşkın bir yüz ifadesiyle size bakabilir, siz de ona bakarak ve gülümseyerek 'evet ambulans nani nani nani yapıyor' diyebilirsiniz. Benzer şekilde bir oyuncaya şaşkın ya da meraklı bir tepki verdiğinde 'aa ne güzel bir oyuncak' deyip basınca ses çıkardığı anda alkışlayabilirsiniz.

Bağımsızlığına uygun ölçüde izin verin

Tehlike içermediği sürece kendi yapabileceği şeyleri (örneğin çorabını çıkarmak) tek başına yapmasına, yeni beceriler edinmesine izin verin ve bu becerileri takdir edin.



PROJEMİZ HAYAT

Projemiz Hayat ekibi olarak bireysel sorgulamalarımızla temellenen ve geniş kitleler için sosyal fayda yaratmayı hedeflediğimiz, hayata dair projelerimizin ilki olan “Geleceğe Dokunan Anneler” ile “erken çocukluk döneminde duygusal ihmal” konusuna dikkat çekmek, farkındalık yaratmak ve çözüm üretmek için çalışmaktayız.

Kitabımız, seminerlerimiz, ücretsiz eğitimlerimiz, web sitemiz, gönüllülerimiz ve etkinliklerimizle her zaman yanınızdayız.



Detaylı bilgi için: Kitabımız “Geleceğe Dokunan Anneler: Çocuklukta Duygusal İhmal Tanıma, Fark Etme ve Önleme” (Epsilon Yayınevi, 2020) inceleyebilirsiniz.

www.gelecegedokunananneler.com   gelecegedokunananneler

Projemize destek vermek için: phocagoods.com