

ÇOCUKLARDA BAĞLANMA ZORLUKLARI İÇİN BASİT REHBER

Nedir ve Nasıl Yardım Edebiliriz?



BETSY
DE
THIERRY

Önsöz:
Carrie Grant

Resimleyen:
Emma Reeves

Çeviren: Şeyma Tahan

ÇOCUKLARDA BAĞLANMA ZORLUKLARI İÇİN BASİT REHBER

NEDİR VE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

BETSY DE THIERRY



ÖNSÖZ: CARRIE GRANT
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Attachment Difficulties in Children by Betsy de Thierry, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com.) This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © Betsy de Thierry, 2019. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com) tarafından The Simple Guide to Attachment Difficulties in Children adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İSTANUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974838

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Zehra Emre

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Simple Guide to Attachment Difficulties in Children

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/

İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ÇOCUKLARDA BAĞLANMA ZORLUKLARI İÇİN BASİT REHBER

NEDİR VE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

BETSY DE THIERRY

ÖNSÖZ: GARRIE GRANT

RESİMLEYEN: EMMA REEVES

sola
kidz

*Bu kitap, oğullarım Joshua, Benjamin, Jonah ve Noah'a
adanmıştır.*

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| ÖNSÖZ <i>Carrie Grant</i> | 9 |
| GİRİŞ | 11 |
| 1 BAĞLANMA NEDİR? | 13 |
| Sağlıklı Bir Bağlanma Nasıl Gelişir? | 14 |
| Temel Bağlanma Kuramları Nelerdir? | 16 |
| İçsel Şemalar ve İçsel Çalışma Modeli | 17 |
| Bağlanma Figürü Kim Olabilir? | 18 |
| İşler Ters Gittiğinde | 18 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 19 |
| 2 BAĞLILIK NASIL GELİŞİR VE GÜÇLENİR? | 21 |
| Bağlanmanın Muhtemel Dört Aşaması | 22 |
| Bağ Kurma ve Bağlanma Arasındaki Fark | 23 |
| Uyumlanma | 24 |
| Duygusal Bağ | 26 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 29 |
| 3 BAĞLANMANIN ARDINDAKİ BEYİN BİLİMİ | 31 |
| Tehdit Tepkisini Anlamak | 31 |
| Tehdide Karşı Verilen Tepki, Davranışı Nasıl Etkiler? | 32 |
| Doğumda Salgılanan Bağlanma Kimyasalları ve Onları Engelleyebilen | |
| Stres Kimyasalları | 34 |
| Sosyal İlişkiler | 36 |
| Kopuş ve Onarım Kavramı | 37 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 37 |
| 4 GÜVENLİ YER VE ORTAK DÜZENLEME | 39 |
| Ortak Düzenleme Nedir, Nasıl Yaparım? | 41 |
| Ortak Düzenleme Zor Olduğunda | 42 |
| Güvenli Yer Kavramını Keşfetmek | 43 |
| Güvenli Yer Olarak Okul | 44 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 5 SAĞLIKSIZ BAĞLANMA DAVRANIŞI NEDİR? | 47 |
| Bağlanma Davranışları | 47 |
| Bağlanma Güçlükleri Yaşayan Çocukların Sağlıklı Bir Bağlanma Davranışı Geliştirmeleri Ne Kadar Mümkün Olabilir? | 53 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 53 |
| 6 SAĞLIKLI BAĞLANMAYI ENGELLEYEBİLEN EBEVEYNLİK | 55 |
| Kaygılı Ebeveynlik | 55 |
| Helikopter ve Aşırı Kontrolcü Ebeveynlik | 56 |
| Duygusal Zekâ Eksikliği | 58 |
| Baskıcı ve Otoriter Ebeveynlik | 58 |
| Ebeveyn veya Bakım Veren Sınır Koymaması | 59 |
| Ebeveynin Duygusal Yokluğu | 59 |
| Kalabalık Bir Ailenin Hikâyesi | 60 |
| Çocuk Bakıcı Hâline Geldiğinde | 61 |
| Evde İstismar Olduğunda | 61 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 62 |
| 7 BAĞLANMA TRAVMASI | 63 |
| İhmal ve İstismarın Bağlanma Üzerindeki Etkisi | 64 |
| İlişkiler Üzerindeki Etkisi | 65 |
| Duygular Üzerindeki Etkisi | 65 |
| Davranış Üzerindeki Etkisi | 66 |
| Öğrenme Üzerindeki Etkisi | 68 |
| Bir Çocuk Travma Geçirdiğinde | 69 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 70 |
| 8 BAĞLANMA ZOLUKLARI | 71 |
| Reddedilme | 72 |
| Profesyonellerle Etkileşim | 73 |
| Çocuklar Travmadan Üç Şekilde Kurtulur | 74 |
| Bağlanma Güçlüğü Çeken Çocuğun Bakıcısı veya Ebeveyni için Öz-bakım | 75 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 75 |

| | |
|--|-----------|
| 9 İYİLEŞTİRİCİ YETİŞKİN İLİŞKİSİ | 77 |
| Bir Yetişkinde İyileşmeyi Sağlayan Temel Karakter Özellikleri | 78 |
| Sinir Yollarının Yeniden Bağlanması Kolaylaştırma ve Bilinçaltını İyileştirme Süreci | 80 |
| Çocuğu Unutmamak | 82 |
| Profesyonel Yardım Arama | 83 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 84 |
| 10 DAYANIKLILIK, KÖTÜ GÜNLER VE ÖNEMLİ İPUÇLARI! | 85 |
| Kötü Günler Çocuğu Ne Kadar Etkiliyor? | 85 |
| Onlara Arkadaşlık Konusunda Nasıl Yardımcı Olabiliriz? | 86 |
| Çocuklarla Olumlu İlişkiler Kurmak için Diğer Önemli İpuçları | 87 |
| Kapsayıcılık, Aktarım ve Karşı Aktarım | 89 |
| Temel İnanışlar | 91 |
| Sonuç | 92 |
| REFERANSLAR | 93 |
| DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN | 96 |

ÖNSÖZ

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, ilişkilerin en derin olanıdır: Doğumda, taşıyıcıyı bebeğe bir anlamda besleyeni beslene bağlayan göbek bağı, fizyolojik bakımdan çok yakın olsa da ne yazık ki duygusal, zihinsel ve ruhsal bakımdan kopma ihtimaline sahiptir.

Biri evlatlık dört çocuk annesi olarak farklı bağlanma biçimlerini çok yakından gözleme şansını buldum. İki otistik kızımız da dahil tüm çocuklarımızın özel ihtiyaçları var. Bu inanılmaz çocukların bize ve bizim de onlara bağlanma şeklimiz, harika bir serüvenin başlangıcı oldu. Eşim David ile oğlumuzu evlat edindiğimizde, zaten 'her şeyi bilen' ebeveynler olarak, ortaya çıkabilecek her türlü bağlanma sorunu konusunda büyük avantaja sahiptik. İkimiz de ses koçu olduğumuz için insanların söylediklerini tam olarak anlamaya zaten alışkındık. Buna yönelik pek çok stratejimiz vardı. Gösterdiğimiz sevginin bu küçük çocuğu güvende, kucaklanmış, kapsanmış, emniyette ve en önemlisi sevilmiş hissedeceği bir noktaya taşıyabileceğinden emindik.

Hesaba katmadığımız şey ise, bağlanmanın iki taraflı olması gerektiği idi ve çok geçmeden, sarf ettiğimiz çabaların yeterli olmadığını fark ettik. Tüm çocuklarımızı eşit derecede sevdiğimi söyleyebilirim ancak dürüst olmak gerekirse bağı yeniden kurmak, sevgiden daha fazlasını gerektiriyor.

Oğlumuz 2011'de evlat edinildiğinde kocam David'e hemen bağlandı. Evlat edinme eğitimimizde evlatlık çocukların kimi zaman bağlanma konusunda sorunlar yaşadığını ve belki de bağlanamayacakları bir noktaya gelebileceğini öğrenmiştik. Bu yüzden oğlumuzun bağlanma konusunda sorun yaşamaması beni çok mutlu etmişti. Ebeveynlik serüvenine atılmamdan iki yıl sonra bile oğlum konusunda hâlâ başarısızdım,

reddedildiğimi hissetmiştim ve içimdeki terk edilmiş çocuk ortaya çıkmaya başlamıştı. Daha fazla çabaladım ancak onca çabama rağmen suskunluk, isyan ve hatta şiddetle karşılaştım.

Hâl böyle olunca, travma ve etkilerine ilişkin uzun bir keşif serüvenine başladık. Neyle uğraştığımızı anlamamız gerekiyordu. Bir çocuğun güveninin sarsılmasının birkaç ay, hatta yıllar süren çabalar, kararlı ve sevgi dolu ebeveynlikle telafi edilemeyeceğini öğrendik. David ve benim kendimizi iyileştirmemiz ve önümüzdeki mücadeleye hazırlanmamız gerekiyordu. Bu noktada ihtiyacımız olan şey ise içgörü ve aydınlanmaydı.

Bugün bu yolda birkaç yılı geride bıraktık. Artık güvenli ve kalıcı bir bağlılık kurduğumuzu söyleyebiliriz. Günlük işler zorlayıcı olabiliyor fakat ilerlemek üzere çalışmaya başlayabileceğimiz sağlam bir temelimiz var. Küçük oğlum ve ben artık birbirimize bağlandık.

Okunması kolay olan bu kitap, aradığımız türden bir yardım sağlıyor; sorunu net bir şekilde ortaya koyuyor ve ardından sıradan çözümler yerine içgörü sunmaya çalışıyor. Betsy ayrıca ebeveyne bunları gerçekten doğru yapabileceğini hissettirmeyi de başarıyor. Kimseyi suçlama ya da herhangi bir utanç yok, sadece gözlem ve ilham var.

Her bölümün sonunda yer alan ve üzerinde düşünmeye değer noktaların, iletişim ve planlama konusunda oldukça faydalı olduğunu göreceksiniz. Bu kitap, grupların birbirini eğitmesi ve desteklemesi amacıyla da kullanılabilir. Keşke bu kitaba evlat edinmeden önce sahip olsaydım da konular üzerinde biraz çalışabilseydim.

Carrie Grant

ÇOCUKLARDA BAĞLANMA ZORLUKLARI İÇİN BASİT REHBER

- Bağlanma zorlukları nelerdir?
- Çocukları nasıl etkiler?
- Çocuklara bağlanma zorlukları ile ilgili nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Bu basit rehber yukarıdaki bu önemli sorulara ve daha fazlasına açık ve net cevaplar sunuyor.

Bağlanma konusuna sadece basit bir giriş yapmanın ötesine geçen bu kitap, denemeniz için birçok tavsiye ve pratik fikirlerle dolu!

Bağlanma zorluğu yaşayan bir çocuğa bu durumun bir travmaya dönüşmemesi ve hayatının geri kalanında onu etkilememesi için nasıl yaklaşacağımızı, neler yapacağımızı bu kitap sayesinde öğreneceğiz.

Bağlanma zorluğu yaşamış bir çocuğa ebeveynlik yapan ya da eğitim ve öğretimiyle ilgilenen her yetişkinin okuması gereken bir kitap.



10659



9786256974838

sola
kidz