

# Psikoloji Dünyası



AYIN KONUSU:  
ANNE

# ANNE

## İÇİNDEKİLER

---

Bir Günün Değil Her Günün Tacıdır Anne	02	Anne Medea'nın Cinneti	19
Psikolojinin Anneler Günü'nün Oluşmasındaki Payı Nedir?	03	Harlow'un Maymun Deneyi	20
Anne Bebek Bağlanma İlişkisi	05	Freudyen Bakış Açısıyla Annelik	21
Anne-Kız Çatışması	06	Lohusalık Sendromu	22
Anne-Kız İletişimini Güçlendirecek Tavsiyeler	07	Anne Figürünün Çocuk Gelişimindeki Yeri	23
Doğum Sonrası (Pospartum) Depresyon Nedir?	08	Kanser Tanısı Almış Çocuklar ve Anneleri	24
Anne Çocuk İlişkisi Nasıl Olmalıdır?	09	Yeterince İyi Anne Olmak	25
Çalışan Anne Sendromu	10	We Need to Talk About Kevin Film Analizi	26
Annelik İçgüdüğü	11	Süper Anne Sendromu	28
Anne ve Anne Adayları İçin Kitap Önerileri	13	Yabancı Ortam Deneyi	29
Bağımlı Anne Sendromu	15	Bunları Biliyor Muydunuz?	30
Teknoloji Çağında Çocuk Yetiştirmek	16	Film Önerileri	32
Gebelikte Yaşanan Stresin Bebeğe Etkileri	18	Bulmaca	37



# Bir Günün Değil Her Günün Tacıdır Anne



Hepimiz çocukluğumuzdan itibaren Mayıs aylarının ikinci Pazar günlerini "Anneler Günü" günü olarak adlandırmış ve çeşitli kutlamalarla geçirmiştir. Adım attığımız ilk eğitim kurumundan itibaren bugünün anlam ve önemi öğretilmiş, çeşitli aktiviteler yapılmıştır. Bu güzel ve eşsiz gün annelerimizi taçlandırmak, teşekkürlerimizi sunmak için tüm dünyadaki annelere armağan edilmiştir. Tabi ki de annelerimize teşekkürlerimizi iletmek için yılın sadece bir gününde kutlamalar yapmakla kalmamalıyız.

## **Anneler günü ilk ne zaman kutlandı?**

Bu güne kadar psikolojinin hayatımızın her anında karşımıza çıktığını fark etmişizdir. Sınava hazırlanırken, ilk kez okula veya işe başlarken, günlük aktivitelerimizde ve annelik/hamilelik dönemlerinde psikolojiye dair detaylar göze çarpar. Aynı zamanda "Anneler Günü'nün" tarihte resmi olarak ilk kez kutlanmasında da psikolojik bir gerçek yatmaktadır.

Anneler gününün tarihi her kültürde ve toplulukta değişkenlik gösterip çeşitli rivayetlerle anılmasına rağmen ilk kez resmi olarak kabul görüp kutlandığı yıl 1914'tür. Anna Jarvin adında bir kadın annesini kaybettikten sonra, ona duyduğu özleminin etkileriyle annesini anmak ve kutlamalar yapmak için etkinlikler düzenlemek istemiştir. Fakat Anna bu etkinlikleri her yıl düzenlemek istemiş ve fikirlerini Amerika Birleşik Devletleri'nin kuruluna aktarmıştır. Uzun uğraşlar sonunda Anneler Günü resmi olarak ilk kez 1914 yılında kutlanmaya başlanmıştır.



## Peki Psikolojinin Anneler Günü'nün Oluşmasındaki Payı Nedir?

Anna'nın çok bağlı olduğu annesini kaybetmesi ve bu talihsiz olayın ardından özlem duyması yas sürecinin doğal bir parçasıdır. Yas süreci herkes tarafından farklı anlatılır ve dışavurum davranışları farklılık gösterebilir. Depresyon, ağlama ve inkâr sıkça rastlanan belirtileridir. Anna ise bu etkinliklerle annesini anarak yoğun özlem duygusunu başkalarıyla paylaşmak ve dışa vurmak istemiş olabilir. Gerçekten de anneler gününün oluşmasında bile psikolojinin büyük bir etkisinin olması çok etkileyici.

**BÜTÜN ANNE VE ANNE ADAYLARININ  
ANNELER GÜNÜ  
KUTLU VE MUTLU OLSUN.**



— “ —

HİÇ KİMSE KOLLARINDA BİR ÇOCUK  
TUTAN ANNE KADAR MUHTEREM VE  
BİRKAÇ ÇOCUK ARASINDAKİ BİR  
ANNE KADAR, SAYGI DEĞER DEĞİLDİR.

— ” —

—WOLFGANG VAN GOETHE



# ANNE BEBEK BAĞLANMA İLİŞKİSİ

Yaşamın en erken dönemlerinden itibaren ortaya çıkan bağlanma stili, bebeklikten itibaren bireyin ileriki yaşlarda çevresindeki diğer insanlarla kuracağı ilişkilere zemin hazırlar. Her bağlanma stiline gelecekte nasıl şekil alacağı farklılık gösterebilir. Bağlanma çocuk ile anne arasında gelişir ve çocuğun ileriki yaşamı için önem taşır. Çocuğun anneye karşı yakınlık arayışı ve duygusal bir bağı ile ortaya çıkan bağlanmanın, özellikle stres durumlarında kendini gösterdiğini görürüz. Yetişkin bağlanma stilleri asıl olarak büyütülme şeklinin ve bebeklik dönemi bağlanmalarının bir ürünü olmasa da, bu süreç için önemli bir etkidir. Anne ve bebek arasında yaşanan ilk bağlanma ise anne karnından itibaren başlar. Gelin bebeklikteki bağlanma stillerini 3 başlıkta inceleyelim.

## 1 GÜVENLİ BAĞLANAN BEBEKLER

Bebek çevreden tehlike sezdiğinde ya da gerçekten tehlike anında güvenli ve koruyucu bir sığınak yani annesini ister. Bu sığınak bebeğe rahatlık ve güvenlik duygusunu verir. Bebek artık güvende olduğunu anladığı andan itibaren daha huzurludur. Güvenli bağlanan bebekler anneleri tarafından ihtiyaçlarının giderileceğini bilir. Annesi yanından ayrıldığında geri geleceğini bildiği için sakin ancak bazen annesi yanından ayrıldığında ağlayabilirler de. Anne geldiğinde ona dokunmak ister ve kolayca sakinleşebilirler. Bebek güvenli bağlanma stiline sahipse etrafı daha rahat ve büyük bir merakla keşfeder. Peki anneler güvenli bağlanma oluşturmak için ne yapmalıdır? Anne burada bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmalıdır. Bebeği görmezden gelmeden, bakımına ve isteklerine ilgili olursa bu zemini güzelce oluşturabilir. Çünkü bebek bu şekilde kendini değerli hisseder ve önemsenmek onun güven duygusunu pekiştirir.

## 2 KAÇINMACI BAĞLANAN BEBEKLER

Bu tarz bağlanan bebekler annelerinden ayrıldıklarında tepkisiz ve duyarlıdırlar. Anneden ayrıldıklarında stres belirtisi vermeyip, yakınlık ihtiyacı da göstermezler. Ancak rahatlayıp etrafı da keşfetme girişiminde de bulunmazlar. Buluşma anında ise ilgisiz ve reddedici olurlar. Annelerin çocuklarını sürekli geri çevirmeleri ve reddetmeleri sonucunda bebekte, oldukça güvensiz olan bu bağlanma stili gelişir.

## 3 DİRENÇLİ/KARARSIZ BAĞLANAN BEBEKLER

Anneyle ayrılma durumunda fazla stres gösteren dirençli bağlanma stiline sahip olan bebekler, anne geri döndüğünde yaşadıkları bu ayrılığa tepki gösterir ve sakinleştirilmeye karşı direnç geliştirirler. Çünkü anneden ayrılmak onlar için oldukça yaralayıcıdır ve onu bıraktığı için annesine öfkeli dirler.

# ANNE-KIZ ÇATIŞMASI



**Annelerin ve kızların çatışması sana hiç yabancı gelmeyen bir konu olsa gerek. Zaten özellikle bu yazıyı inceliyor isen belki de kızınla bir çatışma içerisindeydir. Sana bu durumu anlatmak ve bu sorunun üstesinden gelmene yardımcı olacağım birkaç tane de önerim olacak.**

**Anne-kız ilişkisi yeryüzünde bulunan en önemli ve özel ilişkilerden biridir. Ergenliğe yeni girmiş kızların anneleriyle kavga etmeleri ve bu çatışmaların hiç bitmeyecekmiş gibi bir durumda seyretmesi yüzünden bu durumdan karşılıklı olarak rahatsız olunur. Bunlar genelde birer gelişim dönemi krizi olduklarından bunların hiç bitmeyeceğini düşünmek senin açısından yanlış olacaktır.**

**Bu dönem duyguların hat safhada yaşandığı bir dönemdir. Sadece öfke patlamaları yoğun olarak yaşanmaz. Bunu bilmek belki de senin açısından iyi olacaktır. Genelde bu dönemde çıkan kavgaların önemli konularından biri ise genç kızımızın büyüdüğünü ebeveynlerine karşı aktarmak istemesi fakat annenin hala küçük bir çocuk gibi yaklaşması iki taraf arasında çatışmaya neden olan en önemli konulardan biridir. Diğer bir konu annenin kafasında tasarladığı ideal kızdır. Kızı kendi fikirlerini kendi davranış kalıplarını sergilemediği sürece genç kızımız annesi tarafından sürekli eleştiriye maruz kalacak hatta "Benim kızım neden böyle değil ki?" gibi cümleler sarf etmeye başlayacaktır. Genç kız bu durumlara annesinin kendi bireyselleşmesini kabul edememesine karşın hırçınlaşıp öfkelenenecektir. Yine iki taraf arasında çatışmalar yaşanacak ve huzursuz bir ortama sebep olacaktır. Genelde bakıldığında bu dönem çatışmalarının nedeni bireyselleşmesinin kabul edilememesinden kaynaklanmaktadır.**

**Kültürümüzde annelik yüce bir makamdır ve bu doğrudur fakat anne babalar evlatlarını sadece kendileri için var bilerek yetiştirmeye çalışması yanlıştır. Aslında bunun tam tersi durum söz konusudur. Anne babalar evlatları kendi ayakları üzerinde duruncaya dek ona bakmakla yükümlü kişilerdir. Onların da bir alanı olduğunu görmeye çalışmalısın.**

# Anne-Kız İletişimini Güçlendirecek Tavsiyeler



- Gelişim dönemine girmeden önce kızınla aranı iyi tutmaya çalış.
- Dinlemeyi ve dinletmeyi kızına göster.
- Onu anladığını ona hissettirmelisin.
- "Her şeyi ben yönetmeliyim, benim dediğimi yapmalı." Tavrından sakınmalısın.
- Hakaret ve rencide edici kelimeler kullanmaktan kaçın. Bu aranızdaki saygı çizgisini aşmana engel olur.
- Bazı kurallar konusunda ortak payda da buluşmaya çalış. Muhakkak onun da fikrini almaya özen göster.
- Dediğine uymadığı zamanlarda fevri hareketlerden kaçın ve destekçisi olmaya çalış.
- En rencide şeylerden biri olan başkalarıyla kıyaslamadan vazgeçmelisin.
- "Millet ne der sonra" algısını kızınızla olan ilişkinize yansıtılmamalıdır.
- Sabırlı olmalısın.
- Beklentilerini en aza indirmeye çalışmalısın.



**Bu tarz bir konuyu aşamayacağınızı düşünüyor isen kızın ile ya da ayrı şekillerde bir terapi desteğine başvurmadan çekinmemelisin.**



# DOĞUM SONRASI (POSTPARTUM) DEPRESYON NEDİR?

Postpartum depresyon, genellikle yeni doğum yapmış annelerde oluşan bir majör depresyon türüdür. Anne olmak, pek çok kadın için hayatının önemli tecrübelerinden biridir çünkü kişinin yaşamını değiştirebilecek bir potansiyele sahiptir. Kişiler, anneliğe geçişinde bedensel ve ruhsal olarak bir hazırlık sürecinden geçmelidir. Yeni doğan bebeğine bakacak yeterli enerjiye sahip olması ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için belli baş etme stratejilerine sahip olmalıdır. Bedenindeki hormonal değişimlere ruhsal ve sosyal açıdan da uyum sağlaması anneliğe geçişte büyük önem taşıyarak uyumu kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir.



## Postpartum Depresyon Tanı Kriterleri Nelerdir?

- Çökkün ve sıkılmış ruh hali
- Yorgunluk
- Şiddetli duygudurum değişiklikleri
- Aşırı ağlama
- Bebekle bağ kurmak istememe, aşırı ilgisizlik
- Aileye karşı sevgisizlik
- Bebeğe karşı düşmanlık
- Uykusuzluk veya çok uyuma

\* Bu belirtiler doğumdan sonraki 4 hafta içinde ortaya çıkmakta ve bir yıla kadar devam edebilmektedir.



## Postpartum Depresyonla Başa Çıkma Yöntemleri Nelerdir?

Doğum sonrası depresyonda partner veya aile desteği büyük önem taşımaktadır. Fakat depresyon bebeğin hayatı için de riskli durumlara yol açabileceği için bir uzmanla görüşülmesi büyük önem taşımaktadır.

# ANNE-ÇOCUK İLİŞKİSİ NASIL OLMALIDIR?

Anne- çocuk ilişkisinin çocuğun gelişimini oldukça etkilediğini hepimiz biliyoruz. Yaşamımız boyunca en önemli unsur annemizdir. Çünkü bebek dünyaya geldiğinde bakım veren kişiyle arasında bir bağ oluşur ve çoğu zaman bakımı veren annedir. Bu anne-bebek arasındaki bağ yaşam hakkındaki beklentilerini, düşüncelerini, kararlarını, ilişkilerini şekillendirir. Eğer anne bebeğe sevgi dolu, şefkatli, sıcak, gerektiğinde ihtiyacını karşılayacak şekilde davranırsa güvenli bir bağ oluşur ve çocuğun ileride kendisini, ilişkilerini ve hayatını olumlu bir algıyla sürdürmesine neden olur. Anne ilgili değilse ve güzel davranmıyorsa güvensizlik bağı oluşur ve çocuğun yaşamı boyunca kaygı, güvensizlik duygularının önde olduğunu görürüz. Annenin ilgili, korumalı tutumunun tutarlı ve dengeli olması gerekmektedir. İlgisi kesintisiz olmalı fakat koruma aşırı olmamalıdır. Aşırı koruyucu tutum çocuğunuzun sorun çözme becerisi geliştirmesini engeller. Küçük yaşlarda tehlikelerden korumak için korumacı tutum olabilir ama aşırıya kaçılmaması önemlidir ve ergenlik dönemine gelindiğinde bu korumacı tutum nedeniyle çatışmalar başlayabilir. Bu duruma hazırlıklı olmalıyız ve gerektiğinde izin vermeliyiz. Tam tersi şekilde davrandığımızda aşırı koruyucu tutum yüzünden çocuk özgüveni düşük olarak yetişebilir. Çocuğa annenin mutlaka sorumluluk vermesi gerekmektedir. Bu sorumluluklar çocuğun gelişim dönemi baz alınarak verilmelidir. Çocuk sorumluluklar alarak özgüvenini geliştirir. İhtiyaçların karşılandığı korumacı tutumda denge sağlandığında çocuk güvende ve rahat hisseder. Çocuğun bağımsızlığına aşırı derece engel olursak da çocuk sürekli uzaklaşmak isteyecektir. Bu noktada bizler çocuğun düşüncelerine, kararlarına saygı duymalıyız ve gerektiği müddetçe karışmalıyız. Sonuç olarak anne çocuğun gerektiğinde düşmesine izin vermeli ki kalkmasını da öğrenebilsin.

# Çalışan Anne Sendromu



Eğer çalışan bir anneyseniz kimi zaman çocuklarıyla vakit geçiremediğiniz, kimi zaman çocuğunuzdan saatlerce ayrı kaldığınız için kendinizi suçlu ve hiçbir şeye yetişemiyor gibi hissedebilirsiniz. Çalışan annelerin en çok zorlandıkları konu isteyken evde olamamanın yarattığı kaygıyla beraber eve döndüğünde ise işte yeterli olmadığını, yeterince işe odaklanamadığını düşünmektir. Bu da her iki ortamda da %100 verimle çalışmayı ne yazık ki olanaksız kılar. Bu durumu yaşanmasına bir neden olarak "ideal anne" olma kavramı ve mükemmeliyetçilik sayılabilir. Öncelikle bu duygularla başa çıkabilmek için "mükemmel anne" yanılığısından kurtulmak gerekir. Çünkü mükemmel annelik maddelerle belirlenmiş bir durum değildir ve hiçbir şey mükemmel olamayacağı için hayal kırıklığı kaçınılmaz olacaktır.

Çalışan annelerin yaşadığı en büyük problemin çalıştıkları için çocuklarına yetemediklerini düşünmeleridir. Ancak annelerin çalışmaları problem değildir, asıl önemli nokta annenin çocuğa yaklaşım şeklidir. Annenin kendisi ya da işi ile ilgili olumsuz duygularını olabildiğince yansıtmaması ve suçluluk hissini iyileştirmeye çalışması gerekiyor. Anneleri çalışan çocuklar, anneleri çalışmayan çocuklardan farklı mı? Daha fazla veya daha az davranışsal sorunları var mı? Akademik becerileri daha mı güçlü yoksa daha mı zayıf?

Araştırmalara göre genel olarak, anne istihdamının çocukların davranışları ve kısa vadede akademik başarıları üzerinde sınırlı bir etkisi var gibi görünse de uzun vadede faydalarının olduğu bulunmuştur. Annesi çalışan kızlar ve erkekler, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde annelerini daha yetenekli, becerikli ve çalışkan hissediyor, meslek seçimlerinde annelerini örnek alıyor. Yani annenin çalışması çocuklarına olumlu katkı sağlıyor. Ek olarak 2018 yılında yayınlanan "Anne İstihdamı ve Yetişkin Çocukların Sonuçlarını İlişkilendiren Uluslararası Kanıtlar" adlı makalede, çalışan anneler tarafından yetiştirilen kız çocuklarının yetişkin olarak istihdam edilme ve gelirlerinin daha yüksek olduğu da bulunmuştur.

**Kısacası çocuğun anne ile fazla zaman geçirmek değil, kaliteli zaman geçirmek önemlidir. Alba Gomez'e göre Çalışan Anne Sendromu'ndan kurtulabilmek için 4 çözüm önerisi olduğunu söylüyor.**

- 1- Kendine zaman ayırmak
- 2- Sabah ritüellerinizi oluşturmak (Meditasyon yapmak veya 15 dk yürüyüş yapmak olabilir. Küçük hedefler ile başlamak önemli)
- 3- Görünüşünüze dikkat etmek (Kendinize özenerek giyindiğiniz ve bakımınızı yaptığınız bir günün enerjisi ile dış görünüşünüze dikkat etmediğiniz bir günün enerjisinin aynı olmadığını göreceksiniz)
- 4- Daha iyi iletişim kurmak için vücut dilinizin önemini keşfetmek.

# ANNELİK İÇGÜDÜSÜ

Genetiğimizin hem anne olmayı hem de baba olmayı içgüdüsel ya da hormonal olarak sağlayan bilgiyi kayıtlarında taşıdığını söyleyebiliriz. Bununla birlikte evimizdeki kedinin kısa sürede annelikle ilgili her şeyi bilen bir duruma gelmesine ama biz üstün ve akıllı insanoğlunun sonsuz acemiliğine ne demeliyiz? Şu an bu yazıyı okumakta oluyunuz da bunun bir kanıtı değil mi? "Nasıl daha iyi anne olurum?" Bu sorunun her gün aklımızı kurcalamasını bir yana bırakalım eğer yeni bir anneyseniz kendi annenizin, kayınvalidenizin, eşinizin, komşunuzun, görümcenizin, eltinizin, babanızın, kayınpederinizin, saymakla bitmez, çevrenizdeki hemen herkesin öneri ve tavsiyelerine maruz kalırsınız. Zaten bilmediğinize inandığınız bu "kutsal" meslek hakkında çevrenizdeki akil insanlar, yüzlerce kitap, TV programları gibi bilgi kirliliği yaratan birçok etkenle kafalar iyice karışır. Kedinizin kıvrıldığı yerden size küçümseyen gözlerle baktığını görürseniz şaşırmayın...

Annelerin doğal-içgüdüsel yeteneklerinden neden bu kadar uzaklaştıklarını anlamak gerekiyor. Bu noktada toplumumuzun hızla değişen yapısının genç anne-babalar üzerindeki etkisinden elbette söz edilebilir. Ancak bu değişimi bütünüyle anlayarak göğüslemeye çalışmadan da çocuk büyütmedeki temel yanlışlar düzeltilebilir. Eğer çocuğunuzu büyütürken sürekli en doğru olan yöntemi uygulamaya çalışıyor ve bununla ilgili sürekli birilerine danışıyor, kitap karıştırıyor, TV programlarını takip ediyorsanız bilin ki yanlış yoldasınız! Burada sorunu başvuru bilgi kaynaklarının yanlış olmasından ziyade; bir annenin neden bu kadar "doğru" arayışında olduğunda ya da neden bu kadar yetersiz hissettiğinde aramak gerekiyor. Yukarıda da belirtildiği gibi bir kedide bile olan temel yeteneğin bizlerden bu kadar uzaklaşmasının altında aslında kaygılarımız yatıyor. Kaygılarınızı ve dolayısıyla annelik becerinizi belirleyen şey ise kendi yetiştirilme biçiminiz. Dolayısıyla çocuğunuzla ilgili endişe ettiğiniz her şeyin altında kendi psikolojik süreçleriniz yatıyor. Bu nedenle çocuğunuz için en doğru olanı yapmak yerine kendinizi anlamak ve eğer gerekliyse yardım almak için adım atmalısınız.

**ANNENİN MUTLULUĞU MEŞALE  
GİBİDİR, HEM GELECEĞİMİZİ  
AYDINLATIR  
HEM DE ANILARIMIZIN  
SURETİNDE GEÇMİŞE IŞIK  
TUTAR.**

**HONORE DE BALZAC**



# ANNE VE ANNE ADAYLARI İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ

Yazan: Beyza Nur Tokalak



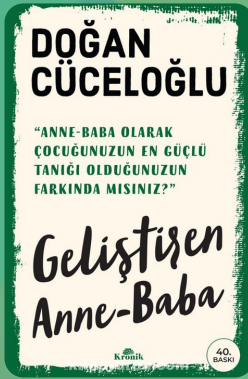
## Yetişkin Çocuklar-Selçuk Şirin

Selçuk Şirin, "mükemmel ebeveynlik" baskısını hissedenlere bilimsel ve yalın bir yaklaşımla açıklayıcı bir kitap sunuyor.



## Bağırmayan Anne-Baba Olmak-Hal Edward Runkel

Kaleme alınmış olan bu eserde asıl anlatılmak istenen konu, bir çocuğun sakin, karşılıklı saygı ve sevgi olduğu bir aile ortamında büyümesi gerektiğidir. Bu kitap, sadece çocuklarınızla olan ilişkinizde değil, tüm ilişkilerinizde faydalı olacak.



## Geliştiren Anne-Baba-Doğan Cüceloğlu

Geliştiren Anne-Baba adlı kitapta Doğan Cüceloğlu okuyucularından gelen mektuplardan yola çıkarak ebeveynlere bir rehber hazırlamış.



## Başarıya Götüren Aile-Doğan Cüceloğlu

Doğan Cüceloğlu'nun diğer bir kitabında ise, çocukların eğitim hayatındaki pozisyonları ele alıyor. Eğitim, aile ve çocuk dengesini kurmak için oldukça yol gösterici bir kitap.



## Çocuk Psikolojisi-Haluk Yavuzer

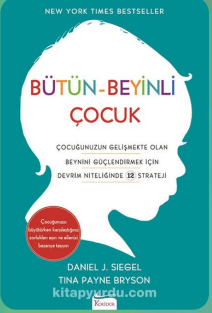
Neredeyse klasikleşmiş, her anne babanın çocuk büyütürken kitaplığında bulunması gereken bir kitap. Özellikle uyum ve davranış bozuklukları üzerinde duruluyor.

# ANNE VE ANNE ADAYLARI İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ



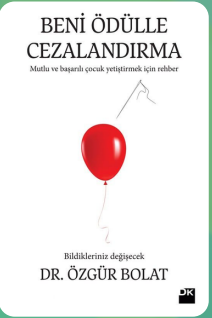
## Denemediğim yol kalmadı-Isabelle Filiozat

Bu kitapta, çocukluğun ilk yıllarında en sık karşılaşılan sorunlara farklı açılardan yaklaşmış yazarımız. Var gücünüzle ittiğiniz halde açamadığınız kapıları aslında kolayca açabileceğimizi gösteriyor.



## Bütün Beyinli Çocuk-Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Bu eserde, çocuklarda öfke nöbetinin nasıl kontrol altına alınması gerektiğini ve bebeklikten ergenlik süreci aralığında ebeveynler için önemli bilgiler verilmiştir.



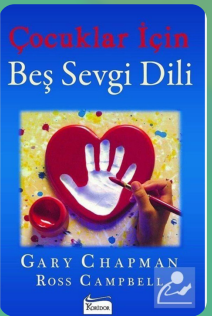
## Beni Ödülle Cezalandırma-Özgür Bolat

Acaba doğru bildiklerimiz yanlış mı? Yazarımız bu kitapla çocuklara verilen ödüllerin gerçekte ne anlama geldiği konusunu açıklamış ve aslında izlenmesi gereken yol hakkında tavsiyelerde bulunmuştur.



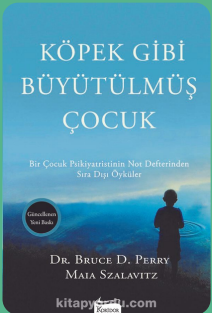
## Oyun Oynama Sanatı-Aletha J. Solter

Bu eserde, çocukların davranış sorunlarını, ödevlerini, derslerini öğretici oyunlar ile başa çıkma konusunda önemli bilgiler bulunuyor.



## Çocuk İçin 5 Sevgi Dili-Gary Chapman, Ross Campbell

Çocuğunuzun baskın sevgi dilini keşfetmenizi sağlayacak bir kitap.



## Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk-Dr. Bruce Perry, Maia Szalavitz

Gerçek hayatta travma geçirmiş çocukların yardım ile tekrar hayata dönüşleri kaleme alınmıştır. Stratejileri öğrendiğinizde, travma geçirmiş olan çocukları nasıl iyileştireceğiniz konusunda yardımına başvuracağınız bir eser.

# BAĞIMLI ANNE SENDROMU NEDİR?



Yazarı: Buse Komaç

Bağımlı anne sendromu, bebeğin dünyaya geldiği andan çocukluk dönemine kadar annesi ya da bakım vereniyile arasında kurduğu bağlanmanın ilerleyen süreçlerde aşırılığa kaçması durumudur. Yeni doğan bebek, gereksinimlerinin karşılanması için birine ihtiyaç duyar. Bu kişi de çoğu zaman öncelikli olarak annesidir. Anne gereksinimleri karşıladıkça çocuk da bundan memnuniyet duyacak ve aralarındaki ilişki güvenli bir bağlanmanın ilk adımlarını oluşturacaktır. Bağlanma süreci, çocuğun sosyal becerilerini ve kişilik gelişimini de etkiler.

Çocuk, bakım vereninden ayrılıp sosyal ilişkiler kurabilecek ve bazı davranışları kendi başına yapabilecek yaşa gelir. Gelgelelim ebeveynin fazla koruyuculuğu ve kendi başına yapması beklenen davranışlar için çocuğa fırsat vermemesi, çocuğun annesine bağımlı bir şekilde büyümesine sebep olur. Çocuklar büyürken onlara özgüven aşlamak çok önemli bir husustur. Örneğin, parkta oynarken çocuğa "Aman! Koşma, düşeceksin." ya da "Kumda oynama, elbiselerin kirlenecek!" demek yerine düştüğünde kalkabilecek özgüveni ve elbiselerini kirlenme fırsatını vermek gerekir. Bu fırsatı verdiğiniz zaman dilimi de çok önemlidir. Çocuğun bakım verenden ayrılma sürecinin olması gerektiği zamanda gerçekleşmemesi de anne bağımlılığına neden olur.

Anneye bağımlı olan çocuklar başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanır, çekingenlik ve utangaçlık gösterir. Sıklıkla okula uyum problemleri ile karşılaşılır.

## PEKİ BAĞIMLI OLAN ÇOCUKLAR MI ANNELERİ Mİ?

En az çocuklar kadar anneler de çocuklarına bağımlıdır. "Anne olunca anlarsın." sözünden hareketle anneliğin getirmiş olduğu duygusallıktan ve koruma arzusundan ziyade bu durum özgüven eksikliğinden kaynaklanıyor olabilir. Kendi yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle çocuklarını özdeşleştirir, onlar için kaygılanır ve çoğu zaman farkında olmadan davranışlarını sınırlandırır. Öte yandan çocuklar, duyguları çok çabuk kavrama yeteneğine sahiptir. Örneğin, köpek fobisi olan bir anne köpeği gördüğü an çığlık atıp kaçıyor ise çocuk da köpeğin korkutucu ve uzak durulması gereken bir şey olduğunu düşünür. Anne farkında olmadan çocukta da köpek fobisi yaratmış olur. Çünkü çocuk annesinden bunu gördü ve öğrendi. Bu sebeple kendi korku ve kaygılarınızı çocuğa yansıtmamak çok önemlidir.



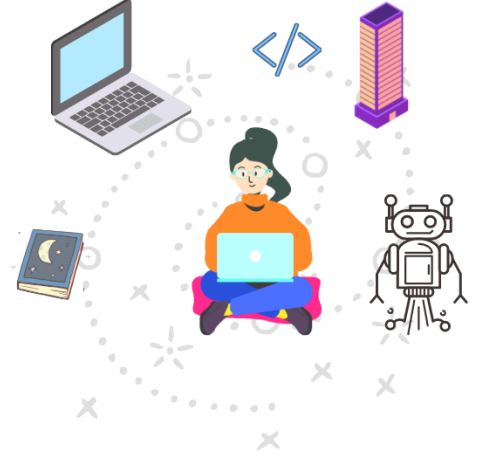
# TEKNOLOJİ ÇAĞINDA ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Yazan: Ennur Kayhan

Teknoloji artık yaşamımızın büyük bir parçası ve her geçen gün çocukların yaşamındaki etkisini artırıyor. Çağın bu değişimine ayak uydurmak, özellikle çocuk yetiştiren anne babaları zorlayabilir. Çocuklarımız bizlerin büyüdüğü dünyadan çok farklı bir dünyada geliyor ve büyüyor, ebeveynler olarak onların bu teknolojiyi doğru kullanabilmeleri için yol gösterici olmalıyız.

Kuşkusuz ki teknolojinin getirdiği pek çok fayda var. Anne baba olarak çocuklarımızın teknolojinin olanaklarından en üst düzeyde faydalanmalarını desteklerken dijital dünyanın risklerinden de korunmalarını sağlamalıyız.

Çocukların hayatının ilk beş yılı beyin gelişimleri için çok kritiktir. Teknolojik araçlarla erken etkileşime geçmek çocukların tüm gelişimine güçlü bir etki yapar. Bu sebeple çocukların yaşamının ilk yıllarında teknolojik cihazlardan olabildiğince uzak tutulması gerekir. Çocukların gelişimi için nesnelere oyuncaklarla başka çocuklarla oynamaya ihtiyacı vardır. Teknolojinin, geleneksel olan bu çocukluk deneyimlerinin yerini alması çocuk gelişimini sekteye uğratmasını mümkün kılar.



## ÖRNEK OLUN

Ebeveynlerin çocuklar üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçek. Çocuklar anne babalarının teknolojik alışkanlıklarını taklit eder bu sebeple önce kendimizin telefonlarımıza bağlı yaşadığımız farkına varmalıyız. Öncelikle kendimiz doğru teknoloji alışkanlıklar edinmeli ve çocuklara örnek olmalıyız. Teknolojiye ayırdığımız zaman çocuklarımıza ayırdığımız zamanı gasp etmemeli.



## MEDYA PLANI OLUŐTURUN, KURALLAR BELİRLEYİN

- 1 Günde teknolojiye ne kadar zaman harcadığını belirleyin.
- 2 Teknolojiyi kullanacak alanlar belirleyin: mutfak ve oturma odası gibi ortak alanlar olabilir. Ayrıca teknolojik cihazların belirli bir saatten sonra bırakılacağı belirli bir alan olmalı. Uyumadan önce odaya telefon götürülmemeli.
- 3 Teknolojisiz zaman ve bölgeler belirleyin: Uykudan önce teknolojiden kaçınmak gerekir. Oyun oynarken arka planda teknolojik aletler çalışmasın. Teknolojisiz tatil günleri planlayabilirsiniz.
- 4 Hangi teknolojiler kullanılabilir: Çocukların maruz kaldıkları içeriklere dikkat edilmeli. Hangi uygulamaları, internet sitelerini, bilgisayar oyunlarını kullanabilecekleri hakkında çocuklarınızla konuşun.



# GEBELİKTE YAŞANAN STRESİN BEBEĞE ETKİLERİ



Hamile bir kadın yoğun korkular, kaygılar yahut olumsuz duygu durumu yaşarsa fetüsü etkileyebilecek fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Gebelikte annenin yüksek kaygı ve stresin bebek üzerinde uzun süreli etkileri vardır. Araştırmaların gözden geçirildiği yeni bir çalışma yüksek düzeyde stresli gebe kadının duygusal ve bilişsel problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve geçmiş konuşma sorunu olan, bir bebek sahibi olma riski taşıdığını ortaya koydu. Yeni bir araştırma depresyonunun zamanından önce ilişkili olduğunu gösterdi. Bu çalışma depresyonlu annelerin fetüs ve yenidoğanda olumsuz sonuçları arttırması muhtemel olan kortizol düzeyinin yükseldiği bulundu.

## Gebelik Esnasında Stresi ve Bu Riskleri Azaltmak İçin Neler Yapabiliriz ?



- Kişide neden olan stres faktörlerinin farkına varmak ve bu faktörlerin sosyal hayatınızda azaltabilmek için çabalamak, hayatınızda önem verdiğiniz insanlarla paylaşım, tavsiye almak
- Sağlıklı beslenme
- Düzenli uyku
- Doktorunuza danışarak spor egzersizleri
- Yetersiz bilgi endişelenmenize stresli olmanıza neden olur. Bu nedenle de uzman doktorlardan doğru bilgi almak, yeterli bilgi almak bu endişe ve stresinizi azaltmanıza yardımcı olur.
- Üstesinden gelemediğinizi düşündüğünüz ya da ciddi düzeyde bir psikolojik sıkıntınız varsa mutlaka bir psikiyatri uzmanı ya da psikolog ile destek alabilirsiniz.

# Anne Medea'nın Cinneti



“Kalbimi kıran hiç kimse, cezasız kalmayacak. Evlenmelerinin ve beni sürgüne yollamalarının bedeli ağır olacak.”  
-Medea

Kadının konumu, deyince aklımıza ilk gelen belki de mağdur konumunda oluşudur. Genelde mağdur veya daha avantajlı durumlarda bizlere görünmüştür. Toplumsal sorunların bizlere yansıttığı en azından bu şekildedir. Fakat anlatacağım öykü ve sendromda tam tersine kadın, fail konumunda ve cinayetin ana sorumlusudur. Öncelikle Medea'nın kim olduğundan, öyküsünden ve bizlere sunduğu durumdan bahsetmek isterim.

Lason, Yunan Yarımadasında yaşayan ve tahta geçmek üzere olan bir prensdir. Fakat amcasının, babasını öldürmesi üzerine tahta amcası geçer. Bu durumda tahta oturamayan Lason, yeniden güç kazanmak adına elde edildiğinde güç kazanılacağına inanılan “altın postu” arkadaşlarıyla aramaya başlar. Altın post, Kolkis Krallığı'ndadır ve Lason, oraya misafir olarak gider. Orada Kolkis Krallığı'nın kızı Medea ve Lason birbirlerine âşık olurlar. Ayrıca Lason, Medea'nın yardımları sayesinde tüm engelleri aşarak altın posta sahip olur. Fakat bu durum, kralın hoşuna pek gitmez. Bundan kaynaklı Lason, Medea'yı ve altın postu alarak kaçmaya kalkışır. Babasının tekneyle onların peşine düşeceğini düşünen Medea, Lason'a kardeşlerini de yanında almayı teklif eder. Ve öyle de olur; Medea, kardeşlerini de yanına alır. Medea'nın düşündüğü gibi de olur, kral peşlerine düşer. Kralı oyalamak adına Medea, kardeşlerini parçalayarak denize atar ve gerçekten de kralı oyalamış olur. Bu süre içerisinde ise Lason ve Medea giderek kraldan uzaklaşırlar. Lason ve Medea, bir süre bugünkü Ordu'da yer alan Lason Burnu'nda kalırlar. Asıl konumuzu ilgilendiren kısım ise burada başlamaktadır. Medea adeta aşkı için babasını ve kardeşlerini feda etmiş durumdadır. Lason ile nihayetinde evlenen Medea'nın Lason'dan iki çocuğu olur. Aradan zaman geçtikten sonra Lason, bir başkasına âşık olur ve âşık olduğu kişiyle evlenmek ister. Medea'dan da boşanmak ister. Lason, o kadınla evlenir ve o sırada Lason'un yeni eşinin babası, Medea'ya çocuklarını alıp gitmesini söyler. Bunun üzerine Medea, çok sinirlenir ve intikamının çok kötü olacağını belirtir. Medea'nın gözünde suçlu olan üç kişi vardır artık: kral, kralın kızı ve eski eşi. Medea, iyi niyet hediyesi olarak kralın kızına taç ve kıyafet gönderir. Fakat hediyeler zehirlidir ve kralın kızı oracıkta can verir. Aynı zamanda kızının can çekişmelerine dayanamayan babası da kıyafetlere dokunup o da hayatına son verir. Medea, bununla yetinmeyip son olarak da eski eşinden intikam almak ister ve en çok canını yakacağını düşündüğü şekilde intikam almak ister. Bunun üzerine iki çocuğunun da canına kıyarak intikamını alır.

“Eminim ki şimdi taç başında, genç prenses tüller içinde can veriyor. O halde mademki ben en büyük talihsizliğin yoluna giriyorum ve onlara daha fena bir yolu takip ettireceğim, çocuklarıma veda etmeliyim. Ey çocuklarımin sevgili elleri, sevgili dudakları, yüzleri ve asil çizgileri! Her ikiniz de mesut olun, fakat orada! Buradaki saadetinizi babanız mahvetti. Gidin, gidin! Çocuklarıma bakabilecek kudretim kalmadı, dertlerim beni ezdi. Evet, yapacağım fenalığı biliyorum; fakat ihtiras kararlarımı yıkıyor ve insanların en büyük felaketlerine o sebep olur”

[1080]

70'lerde bir adli tıpçı, çocuk öldürmelerle ilgili yaptığı çalışmalarda bazı özelliklere rastlamıştır. Eğer bir çocuk öldürüldüyse failin, ebeveynlerin olma ihtimali oldukça yüksek çıkmıştır. Özellikle yeni doğan bebeğin öldürülmesinde fail olarak annelerin olması ilk sıradadır. bunun sebebi olarak da birden fazla motivasyonel faktör olduğu söylenmektedir. Bu faktörler:

### **Medea Kompleksi:**

Annenin, kızdığı babaya/kocaya/erkeğe karşı intikam duygusuyla, kıskançlığı ve öfkesi yüzünden çocuklarını öldürmesidir.

### **Boşanmada Kötü Niyetli Anne Sendromu:**

Ebeveyn Yabancılaştırma Sendromu olarak da bilinir. Velayet davalarında, boşanmak üzere olan ya da boşanmış anne-babalarda çok sık görülen bir sendromdur. Çocuğa, anneyi ya da babayı kötülemek, ondan uzaklaştırmak için yapılan davranışların bir araya getirilmesidir.”

# HARLOW'UN MAYMUN DENEYİ



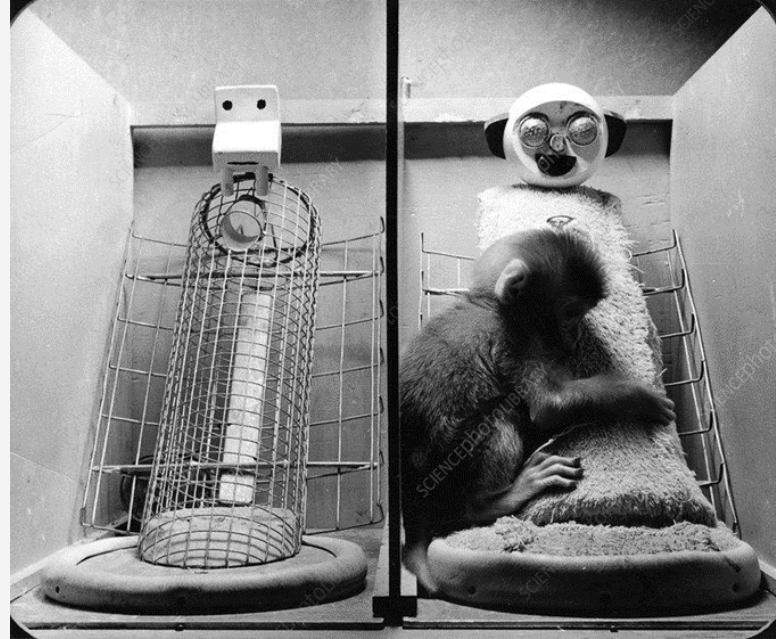
Harry Harlow 1958 yılında yavru Rhesus makaklar üzerinde yapmış olduğu bağlanma deneyi ile büyük bir yankı uyandırmıştır. Dönemin görüşünde davranışçılar, bebeklerin yiyecek sağladıkları için annelerine bağlandıkları yani duygusal bağın açlık ihtiyacıyla sağlandığı görüşünü savunuyorlardı. Harlow bu görüşü çürütmek için laboratuvarında tamamen izole edilmiş şekilde kendi yavrularını üretip çalışmalarına başlamıştır.

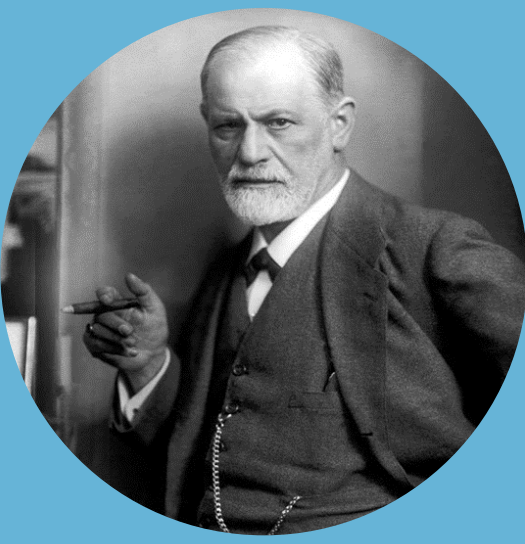
Deneyde iki çeşit temsili vekil anne vardır. Biri metalden yapılmış soğuk gövdeli diğeri ise yumuşak dokulu havludan yapılmış anne düzeneğiydi. Yavrular seçkisiz atamayla her iki koşuldan birine atandı; bunlardan biri annelerden metal yapılmış olanın elinde içi süt dolu bir biberon vardı yumuşak dokulu olanda ise hiçbir şey yoktu. Diğer koşulda ise tam tersi olarak bez annede biberon olup metal annede biberon yoktu. İkinci koşulda ki durumda yavruların biberonu olan bez anneye gitmesi olası bir sonuçtu fakat ilk koşulda biberonu olmamasına rağmen bez anneye gitmeleri davranışçıların bağlanma kuramını besin aracılığıyla sağlandığı yorumu, bu deneyin sonuçlarını manidar şekilde çarpıcı kılar. Yavrular her iki koşulda da bez anneye daha fazla bağ kurdu. Sütün olduğu metal anneye sadece karınlarını doyurmak için giderken uyumak, oynamak ve sakinleşmek için bez anneye yöneldiler. Metal annenin sadece karın doyurma işlevi vardı buradaki esas "anne" süt vermediği koşulda bile yavruyu güvende hissettirecek dokunsal işlevi olan bez anneydi.

“Bebekler yalnızca sütle yaşayamaz. Bu beklediğim sonuçtu, emzirmenin önemini göz ardı etmiyoruz ama anne-bebek arasında kurulan bağı açıklamak için yetersiz kalıyor, bu bağ ancak anne ve bebeğin yakın bedensel temas kurmasıyla sağlanabilir.” (Harry Harlow)

Deney zaman zaman farklı şekillerde tekrarlandı, maymunların davranışlarını refleksif olarak ölçmek için kafes ortamına tehdit unsuru olarak ses çıkartan bir nesne konuldu. Yavrular bu nesneden korkup bez anneye sığındılar ve her seferinde sonuç aynı idi. Yavrular, tehdit unsurundan koruyan güvendikleri sıcak ve yumuşak anneye bağlanmışlardı.

Harlow'un maymun deneyi, anne-bebek ilişkisinde bağlanma yöntemini önemli ölçüde açıklasa da, etik açıdan değerlendirildiğinde yapılan çalışmaların yavru maymunlarda psikolojik ve sosyal açıdan geri dönülmeyen hasarlara yol açtığı da yadsınamaz bir gerçektir.





# Freudyan Bakış Açısıyla Annelik

Yaşam yolculuğunda insanın ilk durağı olan anne, tüm yaşamı boyunca da bireyin psikolojisinde silinmeyecek izler bırakır. Anne ve çocuk arasındaki ilişkinin psikolojik boyutları ve bilinçdışıdaki uzantıları, bilimsel olarak ilk kez Sigmund Freud'un psikanalitik çalışmalarıyla derinlemesine sorgulanmış ve ortaya, ilk başta pek çok on dokuzuncu yüzyıl aydınınının bile kabul edemediği Oedipus ve iğdiş kompleksi kuramları çıkmıştır. Başlangıçta Freud'un travma kuramının bir parçası olarak ortaya çıkan Oedipus kompleksi, zamanla gölgede bıraktığı bu ilk kuramın aşılmasını sağlamıştır. Bu sansasyonel kuramını oldukça dogmatik biçimde ortaya koyan Freud'a göre, Oedipus kompleksinin başlangıç noktası çocuğun yeni doğan çağındadır; çünkü çocuğun ilk arzu nesnesi kendisini besleyen ve hayat veren annesidir; bu bağlamda bakan, besleyen ve haz veren rollerini aynı anda taşıyan anne, çocuğun ilk baştan çıkarıcısı kimliğini üstlenmiş olur. Çocuk fallus dönemine girdiğinde, fiziksel özellikler açısından kendisinden hayli üstün bir konumda olan babayı kendine rakip görerek onun yerini almaya çalışır, hatta bunun için bilinçdışı bir biçimde babasını ortadan kaldırmayı arzular. Öte yandan, çocuğun bu rekabetçi tavrını ve babadan kıskanarak kendisini sahiplenmesine yönelik davranışlarını engellemeye çalışan anne, bu amaçla bir dizi yasak ve tehdit getirir; ancak bunların içinde en güçlü ve travmatik olanı, hiç şüphesiz, bu durumun devam etmesi halinde babanın çocuğu iğdiş edeceği tehdididir. Çocuk tarafından ciddiye alındığı takdirde çoğunlukla işe yarayan bu tehdit, iğdiş edilmekten korkan çocuğun, annesini bir arzu nesnesi olarak algılamaktan vazgeçmesini sağlar; ancak öte yandan çocukluk çağının en sarsıcı travması olan iğdiş kompleksini de tetikler. Freud, iğdiş kompleksinin oğlan çocuklarında Oedipus kompleksinin bitişiyle, kız çocuklarında ise Oedipus kompleksinin başlangıcıyla sonuçlandığını belirtir. İğdiş kompleksinin iki cins üzerindeki etkilerinin farklı olması doğaldır; çünkü oğlan çocuğunun anneye olan saplantısının bastırılması, çocuğun içindeki dişil eğilimleri ve babaya duyulan nefreti arttırırken, sonraki yaşamında kadınlarla ilişki kurma bozukluklarına ve hatta eşcinsel tercihlere yol açar. Kız çocuğunda, iğdiş kompleksinin yol açtığı baba gibi fallus sahibi olma arzusu, zamanla yerini kendisini eksik doğuran anneye düşman olma durumuna ve babasından bir çocuk sahibi olma arzusuna bırakır. Kız çocuğunda görülen Oedipus kompleksi, Elektra kompleksi olarak da adlandırılır, yetişkinlik döneminde ya babaya benzeyen biriyle evlenip ona sınırsız itaat etmeyle, ya erkeklere özgü bir yaşam tarzı benimsemeyle ya da erkek çocukta olduğu gibi cinsel yönelimde bir tercih belirlemeyle sonuçlanır. Freud sonrası psikanaliz uzmanlarından Jacques Lacan, iğdiş kompleksinin çocuktan ziyade anne tarafından yaşantılandığını savunur. Buna göre, anne kendi eksikliğinden ötürü bilinçdışı bir biçimde çocuğunu kendi fallusu olarak görür.

# LOHUSALIK SENDROMU

Annelik hüznü olarak da adlandırılan lohusa sendromu doğumdan sonraki 6 haftalık süreci kapsar. Annenin yeni alışmaya çalıştığı bu düzende anneyi etkileyen çevresel, psikolojik ve biyolojik etmenler vardır. Bu etmenlerden bazıları anneyi zorlayabilir. Yeni doğum yapmış bir anne bu dönemde hem fiziksel hem de psikolojik olarak toparlanmaya çalışır. Hayatları tamamen değişen anneler bu dönemde şiddetli duygular yaşayabilirler ki bu çok normaldir. Bilinmesi gereken bu dönemin geçici olduğu ve neredeyse her annenin yaşadığıdır.

## OLASI SEBEPLERİ

Herkesin hamile kalma süreci ve geçmişi birbirinden farklıdır. Çiftler arasında olan sorunlar, planlanmamış hamilelik, önceki hamileliklerinde kayıp yaşama, riskli bir hamilelik ve doğum yaşaması, planlanmamış gebelikler sebepleri arasındadır.

## BELİRTİLERİ

- Öfke krizleri
- Ani ağlamalar
- Kendini değersiz hissetme
- Yetersizlik hissi
- Enerji düşüklüğü
- Duyarsızlık
- Bebekle bağ kuramama
- Hayattan zevk alamama
- İştahsızlık veya aşırı derecede yemek yeme durumu
- Cinsel isteksizlik

## ANNELER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Bu zorlu süreçte yakın çevrenin annenin her anlamda yanında olması gerekir. Annenin stresini azaltmak için kendine vakit ayırmasına izin verilmeli. Bebek uyuduğunda annenin de uyuması sağlanmalı, anneyi hayattan kopmadığına tam tersi bu durumun yeni hayatının bir başlangıcı olduğuna inandırmak gerekir.



# ANNE FIGÜRÜNÜN ÇOCUK GELİŞİMİNDEKİ YERİ



**Anne; çocuğun hayatında doğmasından önceden beri yer alan, ona sevgiyi, mutluluğu ve bakımı veren kişidir. Peki ya anne çocuk gelişiminde ne ifade etmektedir?**

Anne ve çocuk arasında bağ anne rahminden itibaren başlar. Bu bağ öyle güçlüdür ki çocuk annenin yaşadıklarından, duygularından ve konuşmalarından etkilenmeye başlar. Dolayısıyla bebek henüz anne karnındayken anne bebeği ile iletişim kurmaya başlamalıdır. Bebeklerine olan sevgilerini hissettirmelidirler. Bu bebekleri doğduktan sonra da onların gelişimini olumlu yönde etkileyecek bir davranıştır. Aynı zamanda bebek anne karnındayken anneden faydalanmaya başlar. Annenin yediği her bir besin çocuğa da besin olur. Yeri gelir ihtiyaçlarını direkt annenin vücudundan karşılar. Bundan daha öte bir bağ kurulabilir mi? Dolayısıyla böyle bir bağ ile dünyaya gelen çocukların bir anda annelerinden kopması elbette onları etkileyecektir.

Anne ve çocuk arasında bağ anne rahminden itibaren başlar. Bu bağ öyle güçlüdür ki çocuk annenin yaşadıklarından, duygularından ve konuşmalarından etkilenmeye başlar. Dolayısıyla bebek henüz anne karnındayken anne bebeği ile iletişim kurmaya başlamalıdır. Bebeklerine olan sevgilerini hissettirmelidirler. Bu bebekleri doğduktan sonra da onların gelişimini olumlu yönde etkileyecek bir davranıştır. Aynı zamanda bebek anne karnındayken anneden faydalanmaya başlar. Annenin yediği her bir besin çocuğa da besin olur. Yeri gelir ihtiyaçlarını direkt annenin vücudundan karşılar. Bundan daha öte bir bağ kurulabilir mi? Dolayısıyla böyle bir bağ ile dünyaya gelen çocukların bir anda annelerinden kopması elbette onları etkileyecektir.

**Doğumdan sonra özellikle 0-6 yaş arası çocuk gelişimi için en önemli yaşlardır. Bu yaş aralığında çocuk anneye muhtaçtır. Beslenme, temizlik ve sevgi gibi ihtiyaçlarını anne karşılar.**

Bu süreçte anne ve çocuk arasında koşulsuz sevgi ve güven gerektiren yeni bir bağ oluşur. Anne çocuğu ile nasıl ilgileniyorsa çocuk o yönde evrilir. Annenin çocuğu ile nitelikli vakit geçirmesi de çok önemlidir. İsterseniz sabahtan akşama kadar çocuğunuzla aynı ortamda bulunun bu vakti verimli kullanmamışsanız aslında birlikte geçirdiğinizi sandığınız o vakit çok da birlikte geçirilmiş sayılmaz. Dolayısıyla çocuğunuzla olan zamanınızı verimli ve bağınızı güçlendirebileceğiniz şekilde geçirmeniz çocuğunuzun gelişimi için çok daha değerlidir. Bu çocuğunuzun ileride olacağı birey olması yolunda önemlidir.

Çocuk yaş aldıkça anneye olan bağımlılıklarından soyutlanıp kendi başlarına bir birey olmaya başlayacaktır. Bu süreç içerisinde annenin çocuğuna katkıları onun ben merkezlikten, sabırsızlıktan, ani duygu değişimlerinden uzaklaşıp; paylaşımcı, başkalarının varlığını kabul eden, beklemeyi öğrenen, duygularını mantık çerçevesine oturabilen ve başka fikirlerinde var olabileceğini kabul eden bireyler olmasında büyük rol oynamaktadır.

Doğru iletişim, sevgi, bakım ve özveri çocukların anneye ve onun kanatları altındaki korunma ortamından sıyrılıp özgüvenli ve kendilerinden emin duruşları olan bireylere evrilmesini sağlar.





# KANSER TANISI ALMIŞ ÇOCUKLAR VE ANNELERİ

Çağımızda son derece tehlikeli ve ölümcül bir hastalık halini alan kanser, hastalar açısından gerek maddi gerekse de psikolojik yönden son derece yıpratıcıdır. Kansere yakalanan hasta bireylerin yanı sıra, bu kişilerin yakın çevresi de bu hastalıktan son derece etkilenmektedir. Ne yazık ki tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da kansere yakalanabilmektedir. Şüphesiz ki bu süreçte çocukların en büyük destekçileri aileleridir. Özellikle çocuklarının kansere yakalandığını öğrenen aileler, bir şok yaşamının ardından hastalığın inkar edildiği bir evreye geçebilmektedirler. Her ne kadar böylesi zor durumlarda çocuğa bakım verme görevi hem anne hem de babaya düşse de, evrimsel geçmişimize bakıldığında çocukların en başat bakım verenlerinin anne olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu içgüdü sayesinde anneler, kendilerini kanser tanısı almış çocuklarına adamaktadırlar. Kanser tanısı almış çocukların anneleriyle yapılmış çalışmalar, süreç boyunca annelere yardımcı olan faktörlere ışık tutmaktadır. Örneğin arkadaşlarından ve diğer aile üyelerinden psikososyal destek alabilen anneler, çocuklarının tedavi süreci konusunda daha umutlu oldukları gösterilmiştir. (Zadeh ve ark., 2021). Kanser tedavisinin son derece zorlu geçen sürecinde, annelere yardımcı olan bir diğer faktör de dini inançlar ve tutumlardır. Bozkurt ve ark. (2019), kanser tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik baş etme stratejileriyle (sosyal destek arayışı gibi) dini tutumları arasında olumlu yönde bir ilişki saptamışlardır. Başka bir ifadeyle, dini inanç ve tutumlara daha fazla bağlı kanserli çocukların anneleri, bu zorlu süreçle daha kolay baş edebilmektedirler.





# YETERİNCE İYİ ANNE OLMAK

Bir çocuğun erken dönemlerinden itibaren nasıl muamele gördüğü yaşamının ilerleyen dönemlerini etkiler. Çocuğun gelişiminde anneye ya da bakıcısıyla ilişkisinin niteliğine dikkat edilmelidir. Yapılan hatalardan bazıları; annenin ruhen varlığını hissettirmemesi, çocuğun ihtiyaçlarını algılayıp gidermemesi, anında doyum sağlanması, uyku eğitimi verilmesi, emzirmeyi bırakırken yanlış uygulanan teknikler gibi şeyler çocuğu olumsuz yönde etkileyebilir.

Çocuğun ihtiyaçlarını algılayıp, anlamlandırmak ve gidermek annenin kapsayıcı işlevi olarak adlandırılır. Anne, bebeğinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına doğru bir şekilde karşılık verirse güvenli bir bağlanma ve sağlam bir ilişki meydana gelir. Fakat çocuğun istekleri konusunda anında giderici tavırlar sergilemek çocuğu iyi yönde etkilemeyebilir. Anında doyum, özellikle erken çocukluk döneminde verilmemesi gerekir. Örneğin; çocuk oyuncak istiyor diye aynı gün içinde alınırsa çocuğun bilişsel gelişimi, hayal etme yeteneği sekteye uğrar. Çocuk beklemeyi, hayal kurmayı, oyuncuıyla neler yapabileceğini kafasında canlandırmalıdır.

Bebek savunmasız ve bakıcıya bağımlı bir şekilde doğar. Bakıcının ilgisi ve özeni olmadan yaşamını sürdüremez. Gelişebilmesi için kolaylaştırıcı çevreye yani birincil bakıcı olarak bilinen, annenin çocuğun ihtiyaçlarını hissetmesiyle sağlanan bir özdeşleşme ve aşırı duyarlılık hissettirilmelidir. Zamanla bu duyarlılık azalarak yeterince iyi anne kavramını ortaya çıkarır. Yeterince iyi anne, bebeğinin ihtiyaçlarını bekletmeden karşılamak zorunda değildir. Bebeği gerçek dünyanın zorluklarına aşama aşama maruz bırakmalı ve adapte etmelidir. Artık annenin asıl sorumluluğu bebeğinin potansiyelini, kapasitesini ve sınırlarını yadsımadan bebeği dış dünyaya hazırlamaktır.





WE  
NEED TO  
TALK ABOUT  
KEVIN



## We Need To Talk About Kevin Film Analizi

We need to talk about Kevin filmi izledikten sonra, sadece Kevin hakkında konuşmanın yetersiz kaldığını görüyoruz. Aslında konuşulması gereken diğer bir durum, agresyonunu daha net ortaya koyan, konu akışını üzerinde toplayarak filmin asıl öznesi olarak görülen Kevin değil, Kevin ve Eva arasındaki anne-çocuk ilişkisidir.

We Need To Talk About filmi, anne-çocuk ilişkisi yönünden incelerken, Freud'un psikoseksüel gelişim basamaklarından bahsetmekte fayda var. Freud, kişilik gelişiminde ilk dönem yaşantıların önemine dikkat çekerken, psikoseksüel gelişim dönemleri içerisinde, erotojenik bölgede haz ihtiyacının tam olarak karşılanamaması veya fazlasıyla karşılanması durumunda, libido enerjisinin o dönemde sıkışık kalmasından ötürü ilerleyen yaşantıda uyum sağlayıcı özelliklerimizin gelişmesinde problemler oluşabileceğini söyler. Yaşanan bu fiksasyon (takılma), kişilik gelişiminin sağlıklı ilerlemesine engel oluşturur.

Eva'nın doğumdan sonra Kevin'ı kucağına almadığı bir sahne ile karşılaşırız. Bu sahnede, bağlanmada önemli olan ten temasının eksikliğini fark edebileceğimiz gibi, Kevin'ın besin ihtiyacının karşılanmadığına yönelik ipucu da edinebiliriz. Oral dönemde bebekler, haz bölgeleri olan ağız yoluyla emme, yutma davranışlarını gerçekleştirirler ve annelerine karşı bağımlılık ve güven geliştirirler. Ancak Kevin'ın oral dönemde ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamaması, oral fiksasyon yaşamasına sebep olmuştur. Hapishane sahnesinde, Kevin'ın tırnaklarını dişleriyle koparıp masaya dizmesi, oral dönemdeki gelişimin sağlıklı ilerlemediğinin de bir göstergesidir. Aynı zamanda, Kevin'da gördüğümüz agresif, saldırgan, kötümser ve kırıcı davranışlar, Kevin'ın oral agresif dönemde de ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmadığını bize düşündürür.



## WE NEED TO TALK ABOUT KEVIN



Psikoseksüel gelişim dönemlerinden ikincisi olan anal dönemde, çocuğun haz bölgesi anüs ve çevresidir. Anüs bölgesinde kas kontrolü sağlamasından haz duyarak, tutma-bırakma davranışı ile kontrol algısı geliştirir ve yetişkinlik döneminde öz denetim sağlamaya yönelik temellerini atar. Dolayısıyla anal dönemde verilecek tuvalet eğitimi, kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Filmde ise, Kevin'ın gelişim dönemiyle uyumsuz bir şekilde bez kullanmaya devam ettiğini, tuvalet eğitimini başarıyla tamamlayamadığını görüyoruz. Kevin, tuvalet eğitimi konusunda, annesiyle çatışma halindedir. Annesinin Kevin'a karşı tahammülsüzlüğünün farkında olup sevmemesine karşı tepkilerde bulunur. Hatta, kasıtlı olarak bezine tuvaletini yaparak annesini sinirlendirir, Eva ise karşılık olarak Kevin'ın kolunu incitir.

Fallik dönemde ise çocuk, karşı cinsten ebeveyne karşı bilinçdışı bir arzu geliştirirken; aynı cinsten ebeveyne karşı öldürme isteği duyar, çünkü aynı cinsten ebeveyni onun için engel teşkil etmektedir. Ancak yedi yaşından sonra durumlar değişir, erkek çocuk babayla özdeşim kurmaya başlar. Kevin, babayla özdeşim kurmakla birlikte anneye karşı nefretini sergilemeye devam eder çünkü annesinin onu sevmediğinin farkındadır. Annesiyle arasında geçen bir diyalogda, "bir şeye sırf alıştın diye onu sevmen gerekmez, mesela sen de bana alıştın." cümlesini kurması, Kevin'ın sevgisizliği derinlerinde hissettiğinin, içerisindeki yalnızlığın, anneye karşı güvensizliğinin ve sonucunda da öfkesinin göstergesi niteliğindedir.

Gizil dönemde daha çok sosyal ilişkilerin geliştirilmesi görevdir ancak filmde, Kevin'ın hiçbir arkadaşının ya da diyalog kurduğu birilerinin yer olmadığını görürüz. Genital döneminin ergenlik sahnelerine şahitlik ettiğimizde ise Kevin'ın cinsel davranışları gelişmiş ve öfkesi, saldırganlığı daha da artmıştır. Son sahnelerde ise annesi tarafından hala fark edilmemiş olmanın verdiği dürtü ile içerisindeki hisleri planlarına aktardığını ve en sonunda istediğine ulaştığını görürüz; okuldaki birçok arkadaşını öldürerek gücünü kanıtlamış, fark edilmiştir; babası ve kardeşini öldürerek, annesinin ilgisini kendisinden başka birine gösteremeyeceğinden emin olmuştur. Artık sadece o ve annesi vardır.

# SÜPER ANNE SENDROMU

Kadınlar iş dünyasına girdikten sonra öte yandan evdeki işlerini de aksatma tedirginliğine girmektedirler. Sosyal medyanın kadınlar üzerinde oluşturduğu anne olsa bile fit ve sağlıklı kalma ve görünme baskısı da ev ve iş yaşamı arasında mekik dokuyan kadınlar için psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu sendrom kadınlara fazladan sorumluluk yükler. Kadının toplum içindeki yeri ve rolü onların işe adım atmalarıyla değişmiştir. Durum böyle olunca ilerleyen zamanlarda süper anne sendromunu ortaya çıkaracaktır. Genelde kadınların evde eşlerinden destek görmemesinden de kaynaklanan bir sorundur. Toplum ; kadın çocuklarıyla daha az ilgilendiği yönünde düşünmeye başlayınca kadın da her şeye yetişebilmek için elinden gelenin fazlasını yapmaya çalışır fakat gelin görün ki bu büyük bir kaygı meydana getirir. Bu durum sadece bizim kültürümüze özgü değildir. Amerika'da başkanlık seçimlerinde başkan yardımcılığına aday olan Sarah Palin beş çocuk sahibi olması nedeniyle siyasetle ilgilendiğine dair eleştirilere maruz kalmıştır. Her türlü işe fazladan koşmaya başlayınca fark etmeden çocuğuna da baskı uygulamış olur ve mükemmeliyetçilik söz konusu olur.

## NASIL BAŞ EDİLİR?

- Hayatınızda bir denge olmalı, ev içinde yardımlaşmalar yapın. Her daim evi siz süpürmek zorunda değilsiniz!
- Mükemmeliyetçi olmaktan vazgeçin, kendinizi durduramıyorsanız bir uzmandan destek alabilirsiniz.
- Kendinize ödülleri verin ve kendinizi suçlamayın.

**Unutmayın ki sizden bir tane daha yok !**



## Yabancı Ortam Deneyi

Bağlanma kuramına göre, bebekler bağıllık figürlerini güven temelinde, içinde buldukları yeni çevreyi araştırmada kullanırlar. Ainsworth ve Bell'in tasarladığı bu deneyde annenin, çocuğun yanında olmadığı durumlarındaki davranışları incelemiştir.

**1. Anne ve çocuk deney odasına girerler. Anne bebeği oyuncaklarla kaplı zemine oturtur ve gidip odanın öteki ucundaki bir sandalyeye oturur.**

**2. Yabancı bir kadın odaya girer. 1 dakika kadar sessizce oturur. 1 dakika kadar anneye konuşur ve sonra çocukla birlikte bir oyuncakla oynamaya çalışır.**

**3. Anne sessizce odayı terk eder. Eğer bebek rahatsızlık duymazsa yabancı sessizce sandalyesinde oturur. Eğer bebek rahatsızlık duyarsa onu yatıştırmaya çalışır.**

**4. Anne döner ve yabancı sessizce oradan ayrılırken bebekle oynamaya çalışır.**

**5. Anne bu kez bebeği yalnız bırakarak odadan çıkar.**

**6. Yabancı odaya girer, bebek rahatsızlık duyarsa onu rahatlatmaya çalışır.**

**7. Anne odaya girer, yabancı odadan çıkar. Her aşama 3 dakika sürecek şekilde düzenlenmiştir. Ancak bebek çok rahatsız olursa bu süre kısaltılabilir ya da bebek oynamak için ek süreye gerek duyarsa uzatılabilir.**



"Güvenli" bağlanan bebeklerin anneleri yanlarından ayrıldığında oldukça strese girdiklerini, anneleriyle tekrar bir araya geldiklerinde ise kolayca yatıştıklarını gözlemlediler.

"Güvensiz" bağlanan bebeklerin anneleri yanlarından ayrıldığında oldukça strese girdiklerini anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde hiçbir şekilde rahatlama yaşamadıklarını gördüler.

"Kaygılı" olarak gruplandırılan bir grup bebeğin annesi yanındayken anneye çok yapışık olduğu, annenin odadan ayrılması karşısında da duyduğu huzursuzluğun aşırı düzeylerde olduğunu gözlemlediler.

"Kaçınan" grupta ise bebeklerin, annenin yakınında olmayı pek umursamadığı, anne odadan ayrıldığında fazla stres göstermediği, geri döndüğünde onunla pek ilgilenmediği, hatta bazen anne ile etkileşime girmekten kaçındığı gözlemlendi.

"Düzensiz" olarak gruplandırılan diğer bir grup bebeğin ise annelerine karşı birbiriyle çelişen davranışlar gösterdiği gözlemlendi. Bu bebekler, tüm güçleriyle annenin üzerine tırmanıp aynı zamanda çığlık atarak bakışlarını anneden kaçırabiliyorlardı.

# BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

"Anne" kelimesi her dilde çok kolay seslendirilebiliyor ve "Anne" kelimesi çoğu dilde "m" ile başlar. Bunun sebebi çoğu bebeklerin ilk bakım verenle olan (genellikle anne) yakın ilişkisinden ve kolaylıkla seslendirmeleri için ilk insanlardan bu zamana kadar süregelen bir durum. Görünüşe göre, bu harfi çoğu bebeğin telaffuz etmesi daha kolay demek ki.



Hayvanların da anneleriyle kurdukları ilişkilerden gelen ilginç bilgiler bulunmakta yani annelik yalnızca insan dünyasıyla sınırlı değil. Hayvanlar aleminden annelerin de kendilerine ait özellikleri vardır. Örneğin, en "ilerici" olanlar, sözde bize Paris'ten bebeklerimizi getirenler: leylekler. Hem erkek hem de dişi leylekler civcivlerine inanılmaz özen gösterir.



Anne filler yavrularını beş yaşına kadar emzirirler. Bu hayvanlar, ortaklaşa iş görürler, yani genç filler, yeni doğanlara sırayla bakarlar. Bu, anne file yardım etmenin ve anneliğe hazırlanmanın bir yolu olarak da görülebilir. Tıpkı insanlar gibi hayvanlarında annelik içgüdüleri vardır ve bizden farklı olarak dil kullanmasalar da yavrularıyla bir annenin çocuğuyla ilgilendiği gibi içtenlikle ilgilenirler.



Annelikle ilgili bir başka ilginç gerçek de katil balinalarda bulunur. Bu hayvanlar, yavrularını 15 yaşına kadar emzirebilirler. Buna karşılık ceylanlar, avcılarının dikkatini dağıtmak için dışarı çıkarken yavrularını saklarlar. İlk insanlar da yavrularını saklayıp yemek bulmak için ava çıkarlardı. İnsanlar ve hayvanların özellikle anne-yavru ilişkisinde pek çok ortak noktasının olduğunu bakım, beslenme ve koruma açısından görmekteyiz.

# BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Aşk hormonu olarak bildiğimiz “oksitosin” hormonu yalnızca sosyal davranışların düzenlenmesinde değil annelik davranışlarında da bir o kadar etkilidir. Oksitosin reseptörü olan hücreler, beyin annelik davranışını kontrol ettiği ve düzenlediği düşünülen bölgesinde tespit edildi. Dahası, oksitosin reseptörlerinin üretilip, hücre zarına yerleştirilmesi ancak ve ancak östrojen hormonunun varlığında gerçekleşiyor. Tüm bu bilgiler, bu hücre grubunun analık davranışının oluşmasına dahil olduğuna işaret ediyor.

Bir önceki bilgide dediğimiz gibi östrojen hormonunun hamilelik döneminde daha fazla salgılanması anne adaylarının hamilelik döneminde aşırı duygusal olmasının sebebidir. Normalde 3 yılda bir salgılanan östrojen hormonunun, hamilelik döneminde her gün salgılanmasıdır.



Bebekler gözlerini açtığı günlerde annesini görünce onur tanır ve gülümser. Daha önce annesini hiç görmemiş bir bebeğin onu görünce tanınması ne kadar ilginç gelse de anneye ilk bağın oluşması da bu gülümsemeden karşılık alınmasıyla başlıyor.

Şimdiye kadar hiç dikkatinizi çekmemiştir diye düşündüğüm bir başka şey ise annelerin bebeklerini refleks olarak hangi kolunda taşıdıkları. Yapılan araştırmalara göre annelerin yüzde 80’i çocuklarını sol kolunda taşıyor.

Annelere kendi çocuklarının videosu ve resimleri gösterildiğinde başka çocukların görüntülerini izlemelerine kıyasla ödüllendirme ile ilgili beyin merkezleri daha aktif oluyor.



# FİLM ÖNERİLERİ

## 1-) GİZLİ DÜNYA (2015 – 8.1)



35mm FILM

**Emma Donghue'nun çok satan kitabından sinemaya uyarlanan bu filmde, 5 yaşındaki oğlu ile küçük bir odaya hapsedilen annenin dramına tanık olacaksınız. Çarpıcı ve güzel sahneleri olan ve oyuncukları çok iyi olan bu filmi izlemenizi tavsiye ediyoruz.**

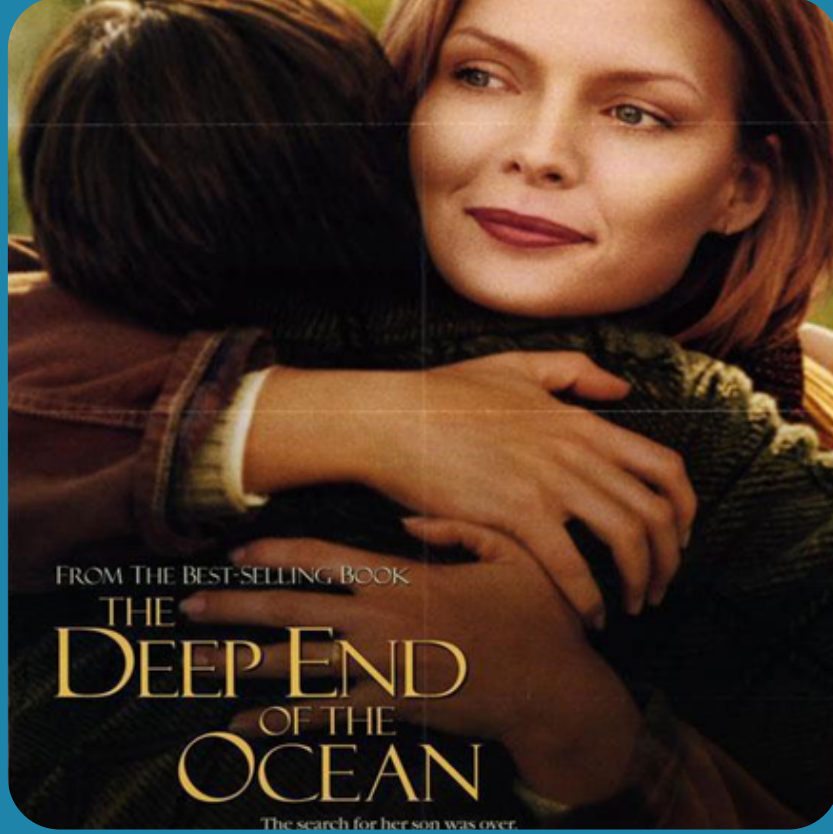
## 2-) CESUR (2012 – 7.1)



35mm FILM

**Merida, Kral Fergus ve Kraliçe Elinor'un okçuluk konusunda oldukça yetenekli ama bir kadar da deli fişek kızlarıdır. Anne kız arasındaki çatışmalara yer verilen bu Pixar animasyonunda sonunda annesinin kıymetini anlayan asi prenses Merida'nın hikayesini izleyeceksiniz. Anne ve çocuk arasındaki çatışmaları bir animasyon filmiyle anlatan "Cesur" filmi mutlaka izlemelisiniz.**

# 3-) OKYANUS KADAR DERİN (1999 – 6.4)



35mm FILM

Sıradan bir anne olan Beth Cappadora'nın yaşadığı hayat bir uçuruma sürüklenmek üzeredir. Ancak ailesinin tüm sorunlarını tek başına üstlenen, ailesine bağlı bu fedakâr annenin olacıklardan haberi yoktur. Bir gün bir otelde toplantısı olan Beth, çok sevdiği üç çocuğunu alarak yol alır. Kargaşanın orta yerinde henüz üç yaşında olan küçük oğlu Ben, aniden gözden kayboluverir.

## 4-) ÜÇ BILLBOARD EBBING ÇIKIŞI (2018 – 8.1)



35mm FILM

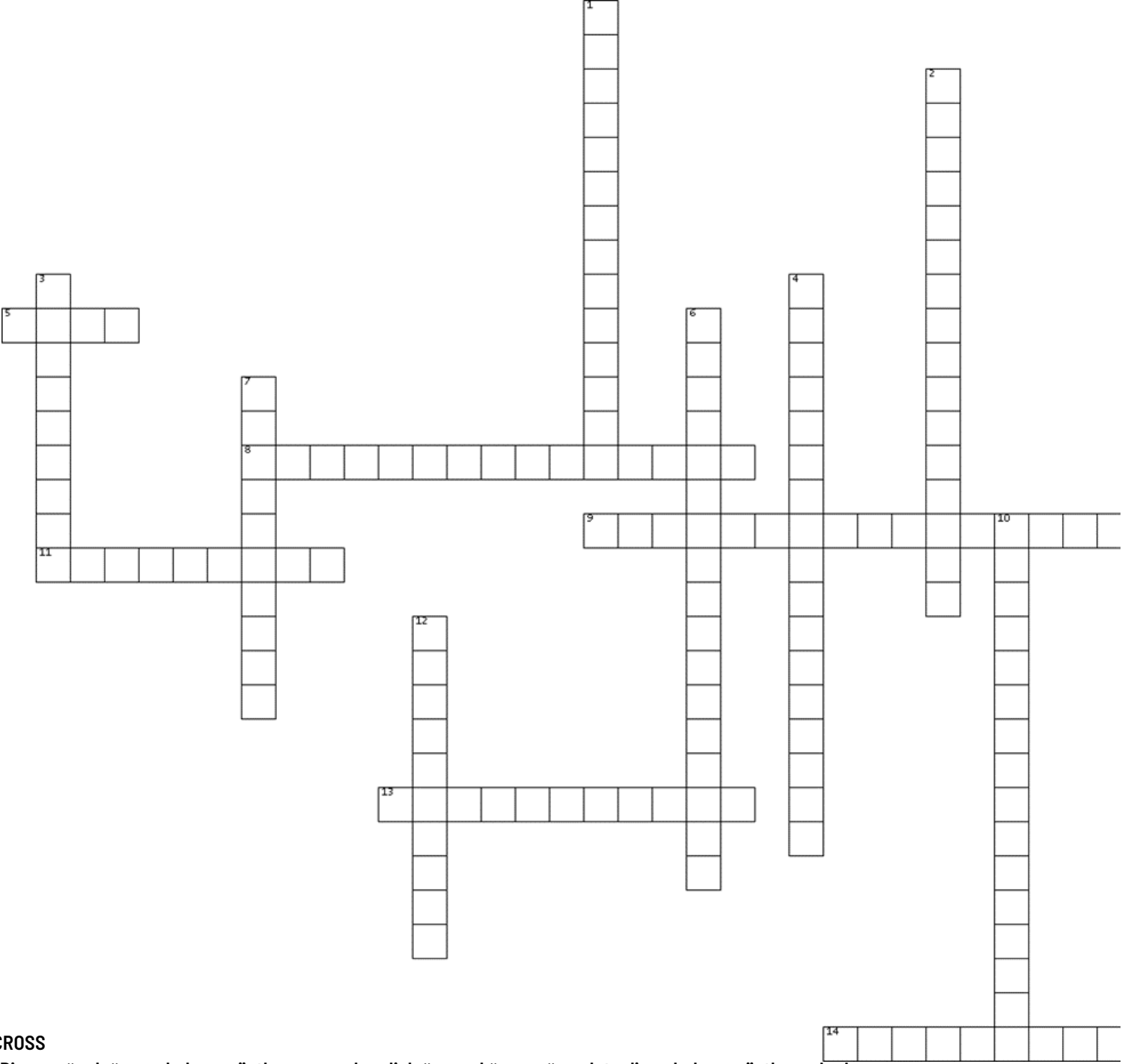
Üç Billboard Ebbing Çıkışı, Missouri, kızının cinayetini aydınlatmak isteyen bir anneyi temel alıyor. Kızının cinayet davasında bir suçlu bulunmadan aylar geçtikten sonra, Mildred Hayes cesur bir hamle yapar. Kentin saygıdeğer polis şefi William Willoughby'ye yöneltilen tartışmalı bir mesajla kentin ücra bir yolunda üç adet billboard kiralar. Şiddet eğilimli, çocuksu bir annenin çocuğu olan, şefin sağ kolu Dixon'ın adı olaya karıştığında, acılı anne ile güvenlik güçleri arasındaki savaş daha da şiddetlenecektir. Oscar ödülüne layık görülmüş, bu filmi izlemenizi şiddetle öneriyoruz.

# 5-) Lion (2016 – 8.0)



35mm FILM

5 yaşındaki Hintli bir çocuk ağabeyinin geri dönmesini beklerken bir tren vagonunda uyuyakalır. O uyurken trenin yola çıkması sonucu küçük çocuk uyandığında kendini evinden kilometrelerce uzakta bulur. Artık kayıptır ve eve nasıl döneceğine dair bir fikri yoktur. Kendini Calcutta'da bulan küçük çocuk büyük mücadelelerden sonra Avustralyalı bir çift tarafından evlat edinilir ve sevgiyle büyür. Ancak ailesini bulma isteği giderek bir saplantıya dönüşür. Kendi, gerçek ailesini ve annesini bulma isteği gerçekten çok çarpıcı ve güzel anlatılmıştır. Bundan dolayı izlemenizi tavsiye ediyoruz.



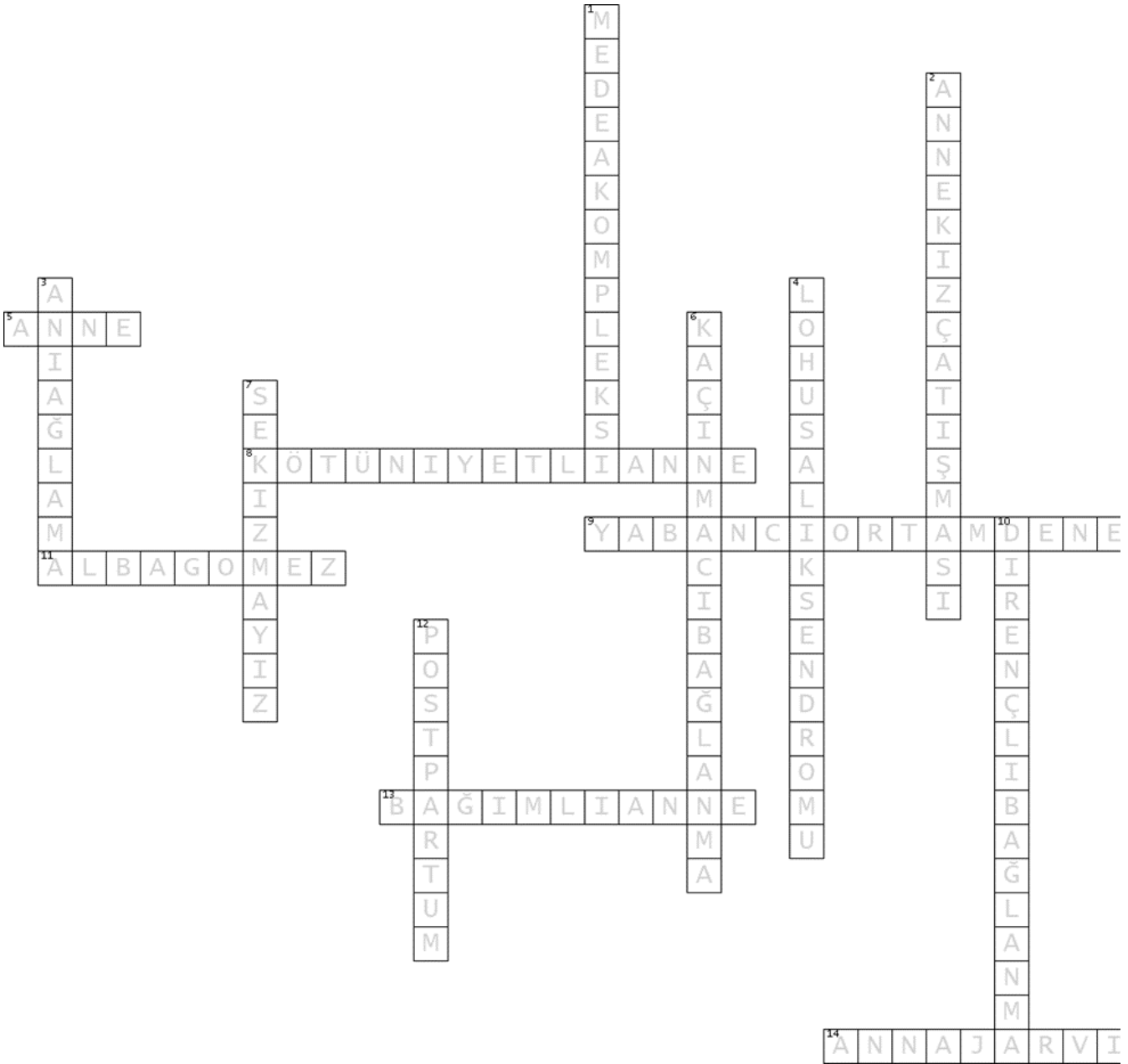
## ACROSS

5. Bir çocuğu doğuran, bakımını üstlenen veya kendi doğurmadığı çocuğu evlat edinen bakımını üstlenen kadın.  
 Velayet davalarında,boşanmak üzere olan annelerde görülen sendrom.  
 Ainsworth ve Bell'in tasarladığı deney.  
 11. Çalışan anne sendromu için dört çözüm yolu olduğunu söyleyen kişi.  
 Bebeğin dünyaya geldiği andan çocukluk dönemine kadar annesiyle kurduğu ilişkide aşırılığa kaçma durumu.  
 Anneler günü için ilk kutlamayı düzenleyen kişi.

## DOWN

- Annenin kızdığı erkeğe karşı intikam duygusuyla kızgınlığı yüzünden çocuklarını öldürmesi.  
 Ergenliğe yeni girmiş kızların anneleriyle yaşadığı çalkantılı durum.  
 Lohusalık sendromu belirtilerinden biri.  
 Annelik hüznü.  
 Annelerin çocuklarını sürekli geri çevirmeleri ve reddetmeleri sonucunda oluşan bağlanma stili.  
 Her yıl 'Anneler Günü' olarak bilinen gün.  
 10. Bebeklerin anneye ayrılma durumunda fazla stres göstermesiyle yaptığı bağlanma stili.  
 12. Yeni doğum yapmış annelerde oluşan major depresyon türü.

# CEVAPLAR



## ACROSS

5. Bir çocuğu doğuran, bakımını üstlenen veya kendi doğurmadığı çocuğu evlat edinen bakımını üstlenen kadın.  
Velayet davalarında,boşanmak üzere olan annelerde görülen sendrom.  
Ainsworth ve Bell'in tasarladığı deney.  
11. Çalışan anne sendromu için dört çözüm yolu olduğunu söyleyen kişi.  
Bebegin dünyaya geldiği andan çocukluk dönemine kadar annesiyle kurduğu ilişkide aşırılığa kaçma durumu.  
Anneler günü için ilk kutlamayı düzenleyen kişi.

## DOWN

- Annenin kızdığı erkeğe karşı intikam duygusuyla kızgınlığı yüzünden çocuklarını öldürmesi.  
Ergenliğe yeni girmiş kızların anneleriyle yaşadığı çalkantılı durum.  
Lohusalık sendromu belirtilerinden biri.  
Annelik hüznü.  
Annelerin çocuklarını sürekli geri çevirmeleri ve reddetmeleri sonucunda oluşan bağlanma stili.  
Her yıl 'Anneler Günü' olarak bilinen gün.  
10. Bebeklerin anneye ayrılma durumunda fazla stres göstermesiyle yaptığı bağlanma stili.  
12. Yeni doğum yapmış annelerde oluşan major depresyon türü.

# Bize Ulařın



instagram.com/pskfundemece  
instagram.com/dunyadanismanlik  
instagram.com/ddm\_akademi



<https://www.dunyadanismanlikmerkezi.com/>



<https://www.youtube.com/c/FundemcePsikoloji>

## *Psikoloji Dünyası*

Sayı:2 Mayıs 2022

Dünya Danışmanlık Merkezi

Tasarım: Nur Sena ÜNAL

Editör: Sümeyye Karagüllüođlu