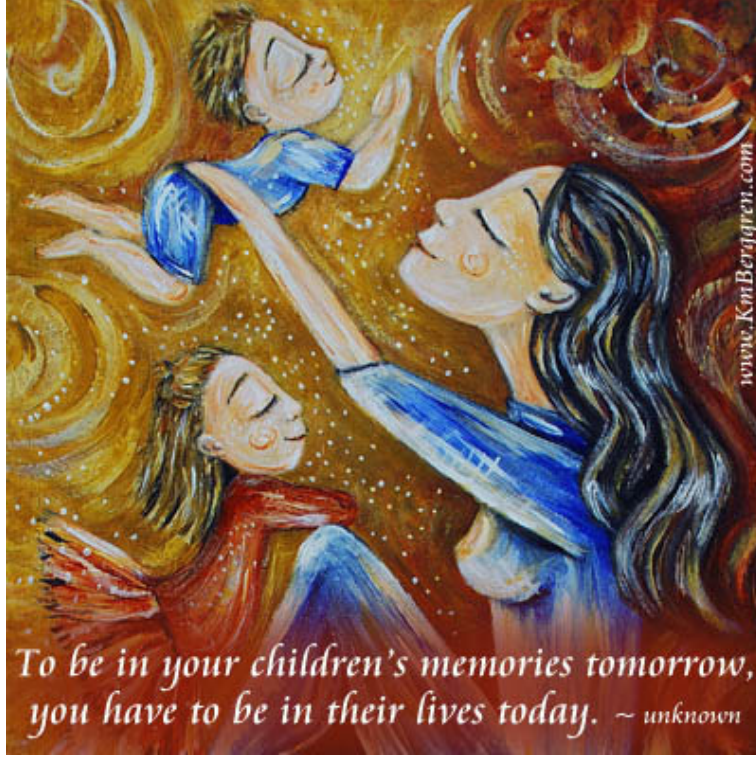


KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ



**Yalnız Kalma Kapasitesi Nedir?
Çocuğunuzun Yalnız Kalma Kapasitesini
Nasıl Geliştirebilirsiniz?**

“Yalnızlık, insanın çevresinde insan olmaması demek değildir. İnsan, kendisinin önemseydiği şeyleri başkalarına ulaştıramadığı ya da başkalarının olanaksız bulunduğu bazı görüşlere sahip olduğu zaman, kendisini yalnız hisseder.”

Carl Gustav Jung

YALNIZLIK KAVRAMI VE YALNIZ KALMA KAPASİTESİ

“Kendi başına kalmak” genelde yalnızlık kavramını çağrıştırdığı için her iki kavramın birlikte ele alınmasını gerekli kılar. Yalnızlık kelimesinin çağrışımları da özellikle kültürel bağlamda anlamlarına göre değişiklikler ve çeşitlilikler içerebilir. Bazı kültürlerde terk edilmişliği, kimsesizliği, desteksiz olmayı ve hasreti çağrıştırırken, bazı kültürlerde tek başına olabilmek, bireyleşmek, ayrılmak, kendine yetmek gibi anlamına gelebilir. Yalnızlık konusu kişinin buna yüklediği anlam ve algılama şekliyle de geniş bir yelpazede tartışılabilecek bir kavramdır ve çok öznel bir yaşantıdır.

Kimileri için tarifsiz kederlerin kaynağıyken kimileri için de yaratıcılığa giden yolun duraklarından. Acı veren tarafı nedeniyle kimileri yalnızlıktan kaçmak için her yolu denerken veya karşı durma çabalarına girerken kimileri yalnız kalabilmek için dış koşulları zorlar. Bu kişiler kimsesiz ve yalnız değildir, geçici olarak tek başına kalmayı tercih ederler. Yalnız kaldıkları zamanlarda bir şeyler ortaya koyabilir ve yaratabilirler. Bu şartlar altında yalnızlık, kişi istediğinde ve ihtiyaç duyduğunda başlar, istemediğinde son bulur. Bu nedenle son derece yapıcı, kişinin yaratıcılığını ve kendini gerçekleştirme idealini destekleyen bir süreçtir.

Yalnızlık ve kendi başına olmak arasında fark vardır. Kişi kendi başına olabilir, hatta bunu arzu edebilir ancak yalnız hissetmeyebilir. Öte yandan yalnızlık, acı ve rahatsızlık eşlik ettiğinde uzaklık duygusu içerir ve insan kalabalıkta bile yalnız hissedebilir. Tek başınalık, yalnızlık değildir. Tek başına olanın kendini yalnız hissetmesi zorunlu değildir.

YALNIZ KALMA KAPASİTESİ NASIL GELİŞİR?

Yalnızlığın ve kendi başına kalma kapasitesinin kökenleri erken çocukluk yıllarına dayanır. Winnicott'a (1958) göre bireyin kendi başına olma kapasitesi, duygusal gelişimde olgunluğun en önemli işaretlerindendir. O'na göre yalnız kalma kapasitesi ancak “öteki”nin (öncelikle birincil bakımın, genelde annenin) varlığı içinde sağlıklı bir şekilde gelişebilir. Bebek dokuz ay boyunca göbük bağıyla bağlı olduğu, doyduğu ve güvende olduğu anne karnından onun için bilinmeyen yabancı bir dünyaya gelir ve yaşamak için başkasına muhtaçtır. Bebek fiziksel olarak doğum ile anneden ayrılmış olsa da ilk dönemde psikolojik olarak anne ile bir yapışıklık içindedir. Erken dönemlerdeki yalnızlık annenin sunduğu destekle telafi edilir.



Yeni doğmuş bebek annesinin ya da onun yerini alan kişinin sıcak ve sevecen yakınlığı ile gelişir. Annenin bebekle meşgul olması, benlik gereksinimlerine yönelerek ihtiyaçlarına duyarlı ve istikrarlı bir şekilde yanıt vermesi çok önemlidir. İyi bakım veren annenin o anda olmasa da kısa bir süre sonra ihtiyaç duyduğu bakımı vereceğine dair güven oluşur. Erken dönemlerde bu sevecen yakınlık ihtiyacının doyurulması, güven veren kişinin çocuğun ruhsal gerçekliğinde bulunması, şimdi ve gelecek konusunda güvenli hissetmesi için önemlidir.

Çocuk zamanla bu iç ilişkiler konusundaki içe attığı güvenle birlikte, kendi başına kalabilir ve sağlıklı bir şekilde ayrılma deneylerine başlayabilir. Çocuktaki güven duygusu bu şekilde gelişir. Bebeğin edindiği deneyimler biriktikçe, bu dünyada yalnız kalma kapasitesi gelişebilir. Örneğin emerken kafasını kaldırıp diğer koltukta oturan babasına bakar ama tekrar dönmek için meme oradadır. Ebeveyninden emekleyerek uzaklaştığında geri dönüp baktığında dikkatin onda olduğunu görür. Uykuya dalarken huzursuz hissettiğinde rahatlatan bir dokunuş ve sesle buluşur. Beslenirken, uyurken, ağlarken, oynarken tüm bu iyi deneyimleri artar. Artık yalnız kaldığında tekrar dönebileceği o güvenli liman bebekte içsel olarak oluştuğu için ebeveynlerinin varlığını odada hissederken tek başına oynaması, keşfetmesi ya da uyuması mümkün olur.

Yalnız kalma kapasitesi yetişkinin istediği zaman değil bebekten gelen, tam bağımlılık ilişkisi içinde filizlenmeye başlayan bağımsızlık adımları ile sağlıklı bir biçimde gelişecektir. Ebeveynin görevi, sadece çocuğun gereksinimlerini anında karşılamak değildir. Çocuğun anneden alacağı “Seni duyuyorum, ne hissettiğini anlıyorum, ben yanındayım ama sen bununla başa çıkabilirsin” anlamına gelen geliştirici geribildirimlere ihtiyacı vardır. Çocuğunun temel ihtiyaçlarını gidermesine yardım ettikten sonra onun yalnız başına vakit geçirmesine saygı gösterdikçe ve müdahale etmeden eşlik ettikçe, çocuğunun yalnız kalma kapasitesi artacaktır. Çocuğun kendi başına durabildiği sakin dönemleri ve yalnızlık deneyimlerini gereksiz uyarılarla bölmeden ihtiyacını fark ederek yalnızlık deneyimine eşlik etmek gelişimine yardımcı olacaktır. Bu sayede anne çocuğun bağımsız bir benlik oluşturmasına izin verecek aynı zamanda da terk edildiği duygusunu yaşatmayacak şekilde desteklemeye devam edecektir.

Çocuğun davranışlarına sürekli müdahale edilir ve yalnız kalmasına izin verilmezse, çocuk yalnız kalmaktan korkabilir ve bir nesneye veya kişiye sürekli ihtiyacı olduğunu düşünür. Aynı zamanda sürekli bir eylem halinde olması gerektiğine inanır. Çocuk her bir gelişim evresinde gittikçe bağımsızlaşma ihtiyacı içindedir. Bebeklikten çocukluğa geçildikçe giderek anneye olan yakınlığın yoğunluğu azalır ve çocuk anne dışındaki dış dünya ile ilişki kurmaya başlar, yeni insanlarla birlikte olma, arkadaş edinme ve çevresinden kabul görme ihtiyacı oluşur. Ergenlik ve yetişkinlik döneminde ise dostluk ve yakın ilişkiler arar. Büyümek bir anlamda tam bağımlı bir



yaşamdan bağımsızlaşmaya doğru giden bir serüvendir. Kendi başına olma kapasitesinin temeli başka birinin yanında kendi başına hissedebilme yaşantısıdır ve bu şekilde kendini ötekinden farklı olarak konumlandırabilir, kişisel yaşamını keşfedebilir. Başkasının yanında tek başına kalabilen çocuk sık sık bir diğerine başvurmadan kendi başına oynayabilen, ders çalışabilen, bu anları yaratıcılıkla doldurabilen çocuktur.

Çocukların ayrılabilirlik güveni hissedebilmeleri için öncelikle bütün hissetmeye ihtiyaçları vardır. Çocuğun bağımsızlaşarak sağlıklı bir benlik geliştirme potansiyeli geliştirmesini ise ebeveynin ayrılmaya ve ayrışmaya gösterdiği tahammülün sınırları belirleyecektir. Bireyselleşme bir insanın diğerinden farklılığı ve tekliği anlamına gelir. Bireyselleşmenin gerçekleşmesi öncelikle ayrışmanın gerçekleşmesine bağlıdır. Bireyselleşme ancak diğerleri tarafından kabul edildiğinde yapıcı nitelik kazanır ve bireyselleşmiş olmaktan dolayı suçluluk ve yalnızlık duygusu yaşanmaz. Bireysellik kabul edilmediğinde, çocuk hiç yalnız bırakılmadığında, ihtiyaçları çocuğun talep etmesi beklenmeden karşılandığında bağımsızlaşması engellenecektir. Çocuğun bireyselliği için alan açmamak, aynı zamanda onun düşünme süreçlerinin de önüne geçmektir. Bu da çocuğun tek başına kalamamasına, oyun oynayamamasına, düşünememesine, çalışamamasına neden olur.

Diğer yandan çocuğun ihtiyaçları yeterince karşılanmadığında veya hazır olmadan yalnız bırakıldığında, yalnız olmayı bir tehdit olarak yaşar, hep bir ötekinin varlığına ihtiyaç duyar. Bu kadar endişe yaşayan bir çocuk tek başına yapması gereken şeyleri yapamaz. Kendi başına kalma kapasitesi, bebeklikten itibaren ebeveynlerin tutumlarına bağlıdır.

Bu gelişimi destekleyici tutumları aşağıdaki maddelerle özetleyebiliriz:

- Fiziksel olarak sürekli çocuğun yanında bulunmak yerine istikrarlı bir psikolojik eşlikle tüm içtenliğiyle çocuğun yanında olmak.
- Düzensiz bir yaşam tarzı sunmak yerine zamanda ve mekânda çocuğa istikrarlı bir yaşam çerçevesi sunmak.
- Davranış kuralları belirlememek ya da kuralları uygulamada tutarsız olmak yerine güven verici ve belirgin davranış kuralları belirlemek.
- Çocuğun ihtiyaçlarına ilgi göstermemek ve ihtiyaç halinde müsait olmamak yerine güven duyulabilecek bir ebeveyn olmak.
- Çocuğu aşırı korumak yerine güçlükleri çözebileceğine inanmak ve desteklemek,
- Merakını ve girişimlerini kaygıyla engellemek yerine yeni deneyimler için fırsatlar vermek,
- Çocuğun yaşadığı her çatışmayı onun yerine çözmek yerine arkadaş edinmesi ve çatışmaları kendi başına çözmesi için yüreklendirmek.
- Çocuğa sürekli eşlik etmek ya da sürekli yapılandırılmış planlı etkinlikler sunmak yerine sıkılmasına ve tek başına kalmasına izin vermek.
- Onun adına yapmak yerine sorumluluklar vermek.
- Her anını doldurma çabası yerine boşluğa tahammül ederek çocuğa alan bırakmak.

Uzun süredir içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde ele aldığımız bu konu daha da önem kazandı. Zamanlar genişlerken mekanlar daraldı. Bazen aileler bu daralan mekanlarda geniş zamanları nasıl dolduracaklarını bilememenin çaresizliğini yaşıyor. Tek başına kalmanın zorlaştığı bu koşullarda, sınırların bu derece kaybolması, kendine ait alan bulamamak beraberinde pek çok çatışmayı da getirmekte. Kişisel alanların yok olduğu veya daraldığı ortamlarda birbiri üzerinde müdahalelerin artması, sürekli denetlenme ve kontrol edilmenin getirdiği kaygılar ve yarattığı öfke, tahammül ve dayanıklılığı azalan ebeveynler ve bunun karşısında kaygı ve suçlulukla ne yapacağını bilemeyen çocuklar ve ergenler. Çok hareketlenen çocuklar... öfkelenen çocuklar ... ebeveynini üzme, kaybetme kaygısıyla öfkelerini ve ihtiyacını bastıran, içe kapanan çocuklar... oynayarak, üretmek, yaratarak bu olumsuzluğu dönüştürmeye çalışan çocuklar...

Çocukların bu dönemde en çok ihtiyacı olduğu şey, zorluklarda, eksikliklerde, olumsuz deneyimler sonucu oluşan duygular yaşadığında onu dinleyen, duygusunu anlayabilen, “her gecenin bir sabahı var” diyerek olumsuzlukların olabileceğini ama her şeyin böyle devam etmeyeceğini söyleyip umut verebilen, kapsayıcılığıyla olumluya dönüştürebilen yetişkinlerdir.

Sağlıklı ve mutlu yeni yıl dileklerimizle...

İlkokul RPD Bölümü



Kaynaklar:

Bebeğin Yalnız Kalma Kapasitesi Nasıl Gelişir?Erişim adresi: <https://www.yeoy nauyu.com/blog-detay/bebeğin-yalnız-kalma-kapasitesi-nasil-gelisir/142>

Duclos, G. (2010). Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport.

Erten, Y. (2001). Yalnızlık-yanlılık. Psikanaliz Yazıları, 3, 29-38.

Gençtan, E. (2003). İnsan Olmak. 26. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.

Kayaalp, M. L. (2001). yalnızlık kader, yaşam heder (midir)?. Psikanaliz Yazıları, 3, 11-20.

Winnicott, D. W. (2001). kendi başına olma kapasitesi. Psikanaliz Yazıları, 3, 21-28.