

**Uzm. Klinik Psikolog**

**Bişeng Özdiñ**

## **Çocukla Güvenli Bağlanma İlişisini Güçlendirmek İçin Yapılabilecekler**

### **Kolay Bir Yol: PACE Metodu**

Bağlanma kuramı, çocuğun bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişiminde ebeveyn-çocuk ilişkisinin etkisini açıklama bakımından son yıllarda en yaygın kabul gören kuramlardan birisi olmuştur. İlk olarak John Bowlby (1973, 1980) tarafından geliştirilen bu kurama göre bağlanma kavramı çocuk ile bakım veren kişi arasında kurulan, duygusal olarak olumlu, yardım edici ve süreklilik gösteren bir ilişkinin varlığını ifade eder. Anneye veya rahatlatıcı başka bir figüre bağlanmak çocuğun yaşamını sürdürmesinde önemli bir işleve sahiptir ve çocukluk ile sınırlı değildir. Bir başka ifadeyle, bebeklik döneminden başlayarak gelişen duygu, düşünce ve davranış örüntüleri yaşam boyu devam eden bir özelliğe sahiptir.

Bağlanma davranışı, bebeğin çevreyi keşfetme eylemlerinde algıladığı tehlikeli durumlar karşısında geri döneceği "güvenli bir üssün" varlığını ve yakınlık arayışına, yani "güvenli sığınağa" karşı duyulan isteği anlatır. Böylelikle hayatta kalma ve bağlanılan kişiyle yakınlığı koruma bu sistemin temelini oluşturur. Güvenli bağlanmada çocuk ve ebeveyn arasındaki fiziksel, duygusal ve psikolojik ilişki çocuğa doğal olarak güvenli gelir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki her türlü sorun karşısında çocuğa "güvenli bir cennet" alanı sağlar. Bu ilişki aynı zamanda çocuğun dünyayı keşfetmesinde "güvenli bir üs"tür.

Bağlanma sisteminde, yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerin çocuklarına verdikleri tepkiler temelinde benlik algısı ve başkaları ile ilişkiler hakkındaki bilgi biçim alır. Bowlby (1973) bunları içsel çalışan modeller olarak tanımlamıştır. Yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerin çocuğa verdikleri tepkiler bağlamında çocuğun kendisine ve başkalarına ilişkin oluşturduğu bu temsiller (içsel çalışan modeller) yaşam boyunca yakın kişilerarası ilişkilerde kendini gösterir.

İçsel çalışan modeller (Bowlby, 1980) bağlanma figürü olan kişinin davranışları etrafında biçim alır. Yani çocuğun ihtiyaçları zamanında karşılanırsa, çocuk bağlanma figüründen destek görürse ve bağlanma figürü çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olursa, çocuk bağlanma figürünün güvenilir olduğuna, kendisinin de sevmeye değer birisi olduğuna dair zihinsel temsiller geliştirir ve güvenli bağlanmanın temeli atılmış olunur. Bağlanma figürü ulaşılabilir ve destekleyici olmadığında ya da çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız, tutarsız, kararsız yanıt verdiğinde çocuk kendisinin sevmeye değer biri olmadığına ilişkin içsel çalışan modeller geliştirir.

Çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kuran ebeveynler, aynı zamanda onlara değerli oldukları, güvende oldukları ve sevildiklerine ilişkin bir bilgi vermiş olurlar (Bowlby, 1973). Bu bilgiyle büyüyen

çocuklarda, özgüven, keşif etkinliklerinde merak, kendine verdiği değer, öz saygı, akran ve sosyal ilişkilerde yetkinlik, olumlu benlik algısı, stres yaratan durumlarla sorun çözme becerisi, sosyal olarak esneklik, duygu ve düşünceleri rahat bir şekilde ifade edebilme ve otokontrol görülmektedir.

Birçok araştırmacı ve kuramcı güvenli bağlanma ilişkisini tanımlayan özgül ebeveynlik yöntemlerine değinmişlerdir. Bu yazıda Diyadik Gelişimsel Psikoterapisinin uygulayıcılarından Daniel A. Hughes tarafından geliştirilen PACE yönteminin güvenli bağlanma ilişkisinin kurulmasında nasıl etkili olduğundan söz edilecektir.

PACE kişilerarası ilişkiyi tarif eden terapötik bir tutumdur. Karşımızdakinin bireysel haklarına saygı duyduğumuz ve gelişimini desteklediğimiz öznelerarası bir deneyimi anlatır. PACE her birimizin “biricik” olduğuna ilişkin bir farkındalığı ifade eder.

PACE'in yaşandığı ortamlarda hem çocuğun hem de ebeveynlerin hakları vardır ve bu haklara karşılıklı saygı duyulur (Hughes, 2009); yani herkes eşit olarak varlık gösterir. Böylesi bir ebeveynlikte “aile” olgusunun çocuktan daha değerli ya da kutsal olduğuna dair bir anlayışa yer yoktur. Çocuğun düşünceleri, duyguları, hayalleri, arzuları, umutları, anıları, değerleri ve inançları değerlidir. Ebeveynler çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamakla, onları korumakla yükümlüdürler; çocukların güvenliğini sağlama sorumlulukları vardır. Bunlarla birlikte çocukların hareket özgürlüklerini destekleyen, kendilerini ifade etme olanaklarını artıran, bağımsızlıklarını, özerkliklerini güçlendiren ve gerçekçi sınırlar koyan bir işleve sahip olmalıdırlar. Bu ihtiyaçlar ne kadar iyi karşılanırsa çocuk güvenli bağlanma ilişkisini o denli sürekli, tutarlı ve sağlıklı geliştirecektir. Çocuk kendini güvende hissettiğinde ise ebeveynlerin rehberliğine çok daha kolay izin verecektir.

**PACE yöntemi ile çocuk ve ebeveyn arasında güvenli bağlanma ilişkisini güçlendirmek için birtakım ipuçları yakalamak mümkün!**

PACE'i temel alan ebeveynlikte çocukla kurulan iletişim çok daha etkili ve güçlüdür. Çocuk açık ve koşulsuz kabule dayalı büyür. Çocuk ebeveynin yaşam deneyimlerini anlar. Çocukla ilişkilenmede PACE ne kadar güçlü olursa ebeveynlerin çocukla yaşadıkları sorunları çözme, kural koyma, çocuklarda davranış değişikliği yaratma ihtiyacı da o denli az olacaktır. Disiplin çocuk ebeveyn ilişkisinde çok doğal bir süreç olarak yaşanacak ve gelişecektir (Hughes, 2007).

**PACE yönteminin temel olarak dört özelliği vardır:**

**P**layfulness: **Oyun severlik**

**A**ceptance: **Kabul**

**C**uriosity: **Merak**

**E**mphaty: **Empati**

**Oyun Severlik**

Bir bebekle ya da çocukla oyun oynamadan ilişkilenecek genellikle zor olur. Bebekler sessiz ve sakin olduklarında ebeveynleriyle etkileşim halinde olmak isterler. Fakat ebeveynlerden ders dinlemek değildir istedikleri, sadece oyun oynamaktır. Ritmik, hareketli, gülücüklü, mimiklerin ve jestlerin kullandığı ve çeşitli biçimlerde ses tonunun devreye girdiği eğlenceli etkileşimlerdir aradıkları. Yatıştırıcı ve tekrarlayıcı bir şekilde isterler bu hareketleri. Birçok ebeveyn çocuğuyla bu bağlamda nasıl etkileşime geçeceğini bilir ya da zamanla öğrenir.

Oyun sever tutuma sahip ebeveynler kendiliğinden, merakla ve keşifle çocuklarıyla ilgilenirler; her şeyi çok ciddiye almazlar ve yapılan yanlışlara gülerler (Hughes, 2007). Yani kısaca “gelin hep beraber eğlenelim” mesajı verilir.

### **Bağlanmayı Güçlendirecek Oyun Severlik Becerileri**

**Gülebilmek:** Karşılıklı gülebilmek genellikle “oyun sever” bir tutumu gösterir. Gülebilmek panzehiridir utanma ve korku gibi duyguların. Yaşanılanlara birlikte gülebilince, hem ebeveyn hem de çocuk kendini güvende ve kabul edilmiş hiseder, ilişki çok daha özel olur.

**Mizahlaştırma:** Mizahlaştırma çocuğun olayları başka açılardan görmesini sağlar. Yani çocukları, olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını gibi düşünmeye sevk eder ve olaylara daha olumlu açılardan yaklaşmalarını sağlar. Dolayısıyla bazen üzücü ya da sıkıntı verici durumlarla karşılaşıldığında mizahtan yararlanmak yararlı olabilir.

**Hataları Kabul Etme:** Oyun severlikte ebeveyn ve çocuk her şeyi çok ciddiye almamak gerektiğini anlar. Çocuk bir hata yaptığında ebeveyn bunu bir başarısızlık olarak görmez. Hataları kabul eden ebeveynler kendilerini ve çocuğun yaptığı yanlışları çok da ciddiye almamayı becerebilen ve bunlara gülebilen kişilerdir. Bu yaklaşım çocuğa hatalar karşısında nasıl yanıt verilebileceğine dair model oluşturur. Ayrıca hata yapıldığında “**hepimiz yanlış yapabiliriz**” gibi bir yaklaşım çocuk ve ebeveyn arasında güçlü bir ilişki kurulmasını sağlar.

Oyun severlik, çocuk büyüdükçe daha açık bir tarza bürünür. Olan biten nettir, başka bir gündeme gerek yoktur. Ebeveyn ve çocuk birlikte dirler zaten. Bazen bir oyunun içindedirler, bazen bir yürüyüşe çıkmışlardır, bazen de birlikte film izliyorlardır. Başka birçok şey sıralanabilir. Bu etkinliklerde birincil amaç “etkileşim” halinde olmaktır. Yani birlikte olmak. Başka bir şey değil! Çatışmalar, sorumluluklar, yapılması gerekenler bir kenara konulur. Birlikte geçirilen bu zaman, gerçekten ilişkiyi derinleştirmek, iletirmek ve iyileştirmek içindir. Bu gibi anlar çocukların belleklerinde unutulmazdır ve çatışmalar yaşansa bile bu anlar her zaman iyileştirici güce sahip olurlar.

### **Koşulsuz Kabul**

Yeni doğan bir bebeği koşulsuz kabul etmek çok doğaldır çünkü bebekle ilgili görülen her şey çok değerlidir. Onu değiştirmeye gerek duyulmaz. Bazen bebek ebeveynlere zor anlar yaşatsa da yaptıklarını kabul etmek kolaydır; ebeveyn onun bilerek ve isteyerek altını kirlenmediğini bilir!

Koşulsuz kabul edildiğini bilen bir bebek ya da daha büyük yaşlardaki çocuk, ebeveyni onunla ilişkilendiğinde hiçbir zaman reddedilme, hayal kırıklığına uğrama, küçümsenme riski altında olmadığını bilir. Olduğu gibi kabul edildiğinden emindir. Koşulsuz kabul edilen çocuk kendisinin değil, davranışlarının eleştirinin öznesi olduğunu bilir (Hughes, 2006).

Koşulsuz kabulü hisseden çocuk yanlışlarını daha iyi görür ve yanlışlarından öğrenir. Aynı zamanda ailesinin kendisine rehberlik etmesine izin verir ve davranışlarını değiştirmesi gerektiğine ilişkin ailesinin kararlarına açık olur.

Oyun sever tutum koşulsuz kabul ile beslenir. Bebeğin ya da çocuğun güvende hissetmesi için ebeveynin reddetme, alay etme, küçümseme ya da hayal kırıklığına uğratma gibi tutumlar içine girmeden çocukla ilişki kurması, çocuğun davranışlarını yargılamadan ve eleştirmeden onu o olduğu için kabul etmesi gerekir.

Çocuğun “kendisini” davranışlarından ayrı tutmak gerekir. Bu yolla çocuk koşulsuz sevilmiş olur; O istenilen davranışı gösterse de göstermese de sevildiğini bilir.

### **Koşulsuz Kabul İçin...**

**Kızgınlığınızı Azaltın:** Yaptığı bir şeyle ilgili ebeveynin kendisine yansıttığı kızgınlık çok yoğun ve uzun sürerse, çocuğun koşulsuz kabullenilmiş olma duygusu zayıflar. Ebeveynler “eğer çok fazla kızarsam, çocuğumu daha etkili disipline etmiş olurum” diye düşünebilirler. Kısa vadede olumlu sonuçlar alınabilir elbette. Lakin uzun vadede, bu sonuçlar ortadan kalkar ve davranış daha güçlü bir şekilde yeniden belirir. Ebeveynin kızgınlık gösterisi çocuğun benlik alanına taşar ve çocuk örneğin şu sorulara yanıt arayarak bu bağlantıyı sınamak ister: “Ailem beni seviyor mu?”, “beni olduğum gibi kabul ediyor mu?”, “benimle gurur duyuyor mu?” ya da “ben onları hayal kırıklığına mı uğrattığımdan mı?” Oysaki bu şüpheyi sinama dürtüsü, tekrarlayıcı yanlış davranışların sürmesinin en temel nedenidir.

Çok fazla ve yoğun kızgınlık göstermek çocuğun kendini güvende hissetme duygusunu riske atar.

Kısa süren bir kızgınlık da aynı zamanda uzun süren bir kızgınlık gösterisine nazaran çok daha etkilidir.

Kızgınlığı ifade etme biçimi davranışa dönük ve kelimelere dökülen bir kızgınlık olmalıdır. Ebeveynler sıklıkla çocuğun bir davranışına kızdıklarında, kızgınlıklarını çocuğun davranışlarına neden olabileceğini düşündükleri iç dünyalarına göndermelerde bulunarak ifade ederler. Örneğin “sen bu vazoyu kırdın çünkü sen sakarsın ve dikkatsizsin, sürekli bunu yapıyorsun” dediğinde ebeveyn, çocuğun davranışlarına yorum katılmış olur ve onun iç dünyasına yorum yapıldıkça çocuk kendisinin kabul edilmediğini düşünür. Eğer ebeveyn kızgınlığını biraz daha davranışla sınırlarsa, örneğin “kızdım çünkü benim için önemli olan şu vazoyu kırdın” derse çocuğun kendisi bu kızgınlıktan ayrı kalır, sadece davranışın kendisine kızılmış olunur (Hughes, 2009).

**Olumsuz Yargılardan Kaçının:** Ebeveyn çocuğun davranışlarına neden olan duyguları, düşünceleri ve arzularıyla ilgili olumsuz yargılarda bulunduğu anda çocuğu koşulsuz kabul etme eğilimi tehdit altına girer.

Disiplin eylemi çocuğun kendilik değerini ve ilişkiyi tehdit etmediğinde etkilidir. Aslında disiplin ilişkinin gücünün koşulsuzluğunu onaylamak anlamına gelir. Uzun vadede en etkili disiplin yolu çocuğun ilişkide güvenli hissettiği bir tarzı geliştirmektir. Disiplin davranış değişikliğine ilişkin ise, öğretilen şeyleri almaya çocuk çok daha fazla istekli olur; eğer çocuğun iç benliğini değiştirmekle ilgiliyse çocuk buna muhalefet eder ve her şeyi almayı kabul etmez.

**İletişimi Sürdürün- İlişkiyi Kesmeyin:** Çocuk yanlış bir şey yaptığında ilişkiyi koparmak, iletişimi kesmek çocukların koşulsuz kabul edildikleri duygusunu geliştirmeleri yönünde bir engeldir. Ebeveynler bazen çocuğa kızma, olumsuz yargılarda bulunma ve ilişkiden çekilme yöntemlerinin hepsini bir arada disiplin yöntemi olarak kullanabilirler. İlişkiden çekilme çocuğun yanlış davranışlarını anlaması ve ebeveynlerin de ciddi olduğunu göstermesi açısından gerekli görülebilir. Fakat ilişkiden çekilme ebeveyninin kendisini hala sevip sevmediği gibi çocuğun kafasında bazı şüpheler yaratır. Güvenli bağlanma ilişkisini zorlar bu tutum. Eğer rutin bir disiplin yöntemi olarak kullanılıyorsa bu yöntem, güvenli bağlanma ilişkisinde geriye adım atmış olunur ve ilerideki olası davranış sorunlarını besler (Hughes, 2007).

**Çocuğun İç Dünyasını Kabul Edin:** Koşulsuz kabul kişinin düşüncelerini, duygularını, tutumlarını, arzularını, algısını, anılarını, niyetini, değerlerini ve inançlarını kabul etmeyi gerektirir.

## Merak

Ebeveynler doğdukları andan itibaren çocukları ile birlikte keşif eylemlerine katılırlar. Birlikte keşfedilen şeyler sihirli anlar olarak görülür. Ebeveyn için bebeğin her hareketi, ifadesi, çıkardığı ses, vs., hepsi birbirinden biricik özellikte ve değerde oluyor. Her yeni hareket bebekle ebeveyn arasında sevgiye dayalı başka bir keşif sağlıyor. Ebeveynler için bu keşifler çok eğlenceli ve zekâ alınan anlar olabiliyor. Her yeni keşifle genellikle ebeveyn bebeğinin ne kadar özel ve yetenekli olduğunu düşünür. Bebekler davranışlarının ve ifadelerinin ebeveynleri üzerinde etkili olduğunu hissettiğinde, bu davranışları daha fazla yapmaya ve onlar üzerinde olumlu bir etki bırakmaya devam eder (Hughes, 2009).

## Merakla ilgili en büyük zorluk çocuklar büyüdükçe başlar.

Çünkü burada çocuğu disipline etme yaşamın ve ilişkinin bir parçası haline gelir. Çocuğun bazı davranışlarının yaşına uygun olup olmadığı, doğru mu yanlış mı olduğu gibi bir sürü etmen devreye girer. Disiplin eyleminde, ebeveynler genellikle çocukları adına neyin doğru olup olmadığına karar verilmesi gerektiğini düşünürler.

Çocuk ebeveynlerinin istediği şeyleri yapmayınca ve ebeveyn de çocuğa birçok kez doğru ve yanlış söylemeye kalkışınca, kendiliğinden çocuğun davranışlarının yanlışlığına karar verilmiş olunur. Bu durumda keşif eylemi yerini disiplin eylemine bırakmış olur. Çocuk olumsuz davranış biçimlerinin, düşüncelerinin ya da duygularının olduğunu varsaymaya başlar ve güvenli bağlanma ilişkisini sürdürmek için ya kendini bir anlamda feda eder ya da ebeveyninin onun iç dünyası ile ilgili varsayımlarına itiraz ederek direnir. Kendini korumak adına güvenli bağlanma ilişkisini tehlikeye atar.

## YARGILAYICI OLMAYAN “NEDEN” SORUSU

Yargılayıcı olmayan ve açık olan bir merak ilişkisi çocuğun duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının nedenlerini açıklama becerisini geliştirir (Hughes, 2006). Bu durumda ebeveynler de çocuklarını daha iyi anlamış olurlar.

### **Çocuğunuzla ilgili merak ettiklerinizi yargılayıcı olmayan bir tarzda sormak istiyorsanız şu soruları sorabilirsiniz:**

- Bu durum sana nasıl geliyor, bu olayı sen nasıl yorumluyorsun?
- Bana birazcık olayla ilgili neler olduğunu anlatsana?
- Bu senin için ne ifade ediyor?
- Ne olmasını istersin?
- Bununla ilgili ne düşünüyorsun?
- Şu anda ne gibi duygular yaşıyorsun?
- Senin için önemli olacak şeylerle ilgili ne düşünüyorsun?
- Eğer bunu yaparsan, ileride ne olacağını düşünüyorsun, ne olacağını bekliyorsun?
- Sanırım bunu neden yapmak istediğini anlıyorum, peki bunu yapmamak için nedenlerin var mı?
- Eğer istediğin gibi işler yolunda gitmezse bu isteğini nasıl yerine getireceğini düşünüyorsun?
- Eğer sana bu işi yapman için izin vermezsem senin için çok zor olur mu?
- Bunu yapmayı iple çektiğin çok net görünüyor, belli oluyor, bunu ne zamandan beridir planlıyorsun?
- Eğer bunu yapamazsan, merak ediyorum, sana nasıl gelecek bu durum?
- Sanırım bunun senin için ne anlama geldiğini anlıyorum, kaçırdığım herhangi bir şey var mı?

Tabii bu soruların kabullenici ve açıklıkla sorulmasında yüz ifadesi ve ses tonu da çok önemli! Bununla birlikte elbette çocuğun yanıtlarını da doğru bir şekilde dinlemek gerekir.

Amaç burada çocuğu anlamaktır, onun fikirlerini değiştirmek değildir. Çocuklar ebeveynlerinin düşüncelerine oldukça duyarlıdırlar ve ebeveynlerinin meraktan mı yoksa başka bir nedenden ötürü mü bu soruları sorup sormadığını çabucak anlarlar.

Merak çocuğun iç dünyası ve davranışlarının nedenleri hakkında ebeveyne bilgi verir. Çocukla bu bağlamda ilgilenildiğinde çocuk koşulsuz kabul edildiğini daha fazla hissedecektir.

## Empati

Bir bebekle empati kurulduğunda bebeğin sözel olmayan ifadelerine, yani ritmine, çıkardığı seslere karşılık verilir. Örneğin, bebek ebeveyne bakıp güldüğünde ve sesler çıkardığında, ebeveynin de sesi

ve ifadesi buna uygun biçim alır ve belli bir ritimde ve yoğunlukta sürer. Bebek burada empatik ilişkiyi almış olur.

Çocuk büyüdükçe, ebeveynler empati kurmak için kelimeleri de kullanır olurlar. Empati kurularak, ebeveyn çocuğun yaşam deneyimine katılmış olur ve bu yaşam deneyimini paylaşmış olur. Yani sadece bu deneyimi fark etmiş olmaz, kendisi yaşıyormuş gibi bu deneyimin bir parçası olur.

Çocuk ebeveyninin onunla empati kurduğunu bildiğinde, korku, kızgınlık ya da endişe duymaksızın çok zor durumlarla bile baş etme becerisi güçlenmiş olur. Ebeveyn çocuğun olumsuz duygusal durumunu onunla birlikte yaşadığında bu durum giderek azalır. Ebeveyn çocuğun olumlu duygusal durumunu onunla birlikte yaşadığında da bu durum giderek artar (Hughes, 2006).

Empati sözel olmayan ifadelerle ve ses tonuyla birlikte olmalıdır. Onun üzüntüsünü, kızgınlığını hem kabul etmeli, anlamalı hem de onun bununla baş edebileceğine güven duyulmalıdır. Eğer çocuk durumla baş edemeyecekse, ancak o zaman destek verilir. Ebeveyn çocuğu sorundan uzaklaştırmaya, kaçırmaya ya da sorunu onun yerine çözmeye çalışmamalı; “senin yanındayım, seninleyim ben, senin bunu çözeceğine inanıyorum, sana güveniyorum” mesajını vermelidir.

## **EMPATİ KURMAK**

Empati kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyup o kişinin duygu ve düşüncesini anlamaktır. Eğer bağlanma figürümüzle empatik bir ilişki kurabilmişsek biz de diğerleriyle bağlanma ilişkimizde empatik bir figür oluruz (Hughes, 2006). Yani ebeveynlerimiz bize empati göstermişlerse biz de çocuklarımızla kolayca empatik ilişki kurabiliriz. Eğer çocuğumuzla empatik bir ilişki kuramıyorsak, onun yerine sorunu çözmek, öğretmek, düzeltmek ya da sorundan kaçmasını, sorunla yüzleşmemesini sağlamak gibi muhtemelen çocuğumuz için başka şeylerin daha iyi olabileceğini düşünme eğilimi taşıyoruzdur ki bu da güvenli bağlanma ilişkisini güçleştirmektedir.

## **EMPATİ KURMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER**

Ne yazık ki, birçoğuna göre empati pek işe yarar görünmüyor. Sorunu çocuk adına çözmek, halletmek, nasihat vermek ya da sorunu ortadan kaldırmak daha doğru gelebiliyor.

Ya da ebeveynler empatinin önemli olduğunu düşünseler bile gündelik pratiklerinde empati kurmuyorlar.

Bazen de ebeveynler empati kuramıyorlar çünkü empatik bir ortamda büyümemişler ve dolayısıyla bunun ne kadar yararlı olduğunu bilemiyorlar.

Ebeveynler çocuğa doğrudan yardım etmenin daha etkili olduğunu düşünebilirler çünkü onlar da böyle yetiştirilmişlerdir ve bunun daha etkili bir yöntem olduğunu varsayıyorlardır.

Kimi zaman da ebeveynler çözümün çok kolay olduğunu düşünürler ve bu nedenle hemen sorunun halledilmesini isterler, empati kurup çocuğun çözmesine alan tanımaya zaman yoktur!

## **Ve SEVGİ...**

Sevginin çocuk ebeveyn ilişkisinde en temel ihtiyaç olduğu düşünülür. Sevgi olmaksızın, çocuk ebeveyn ilişkisinin ardındaki niyet bulanıktır ve ilişki risk altındadır. Sevgi güçlü bir etkileşim için kaçınılmazdır ve ilişkiye güven kazandırır. Bununla birlikte tüm çözümleri ve çatışmaları onaran ve koruyan en güçlü araçtır.

Özetle, PACE duygusal yakınlığı ve açıklığı yaratan ebeveyn tutumlarını anlatır ve herhangi bir çatışma ya da davranış sorununun kolaylıkla çözülebileceğine dair bir bağlam sunar. Öznelerarasılığın sihirli yanına vurgu yaparak, PACE, sevgi ile karıştırılıp ebeveyn çocuk ilişkisini dönüştürür.

## KAYNAKÇA

AINSWORTH, M.D.S., BLEHAR, M., WATERS, E. ve WALL, S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.

BOWLBY, J. *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books, 1973.

BOWLBY, J. *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books, 1980.

HUGHES, D. A. *Attachment Focused Parenting*. Norton Professional Book, 2009

HUGHES, D. A. *Attachment Focused Family Therapy*, Norton Professional Book, 2007

HUGHES, D. A. *Building The Bonds of Attachment*, Jason Aronson, 2006

JOHNSON, S.M & WHIFFEN, V.E. (Ed.), *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*, Guilford Press, 2003

SOLMUŞ, T. (Ed.), *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, Sistem Yayıncılık, 2010