

ÇOCUKLARDA AYRILIK ANKSİYETESİ VE VEDALAŞMA RUTİNLERİ

Okul Öncesi Döneme Yönelik Akademik Araştırma Raporu ve Sınıf İçi Uygulama Rehberi

Özet & Temel Mesaj: Okul öncesi çocuklarda (3-6 yaş) ayrılık kaygısı gelişimsel bir sürecin parçası olmakla birlikte, ebeveynlerin kendi kaygıları ve bağlanma stilleriyle doğrudan beslenmektedir. Kısa ve kararlı vedalaşma rutinleri, okulda güvenli geçiş nesneleri ve öğretmenin duygu onaylayıcı yaklaşımı çocuğun okula uyumunu hızlandırmaktadır.

1. Gelişimsel Boyut ve Ayrılık Anksiyetesi

Ayrılık anksiyetesi (ayrılma kaygısı), nesne sürekliliğinin kazanılmasıyla birlikte bebeklik döneminde 6-8. aylarda başlayan ve 3 yaş civarında azalarak sönümlenmesi beklenen gelişimsel ve doğal bir süreçtir. Ancak 4 yaş ve üzerinde, çocuğun günlük yaşam kalitesini, okula devamını ve sosyal ilişkilerini bozacak düzeyde şiddetli ve en az 4 hafta boyunca kesintisiz devam etmesi durumunda klinik bir tablo olan **Ayrılık Kaygısı Bozukluğu (AAB)** değerlendirilmelidir.

DSM-5 Tanı Ölçütleri ve Klinik Belirtiler: Okul öncesi çocuklarda ayrılık kaygısı yalnızca ağlama veya bağırma nöbetleri olarak ortaya çıkmaz. Çoğu zaman okula gitme vakti yaklaştığında ortaya çıkan karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı, kusma gibi bedensel (somatik) yakınmalar; ebeveyne bir kaza geleceği veya kaybolacağı korkusu, yalnız uyuyamama, kabuslar görme ve evde ebeveyni gölge gibi takip etme ('yapışkan davranışlar') şeklinde kendini gösterir.

2. Bilimsel Araştırmalar ve Aile Dinamikleri

• **Annelerin Bağlanma Biçimleri ve Kaygı Aktarımı (Dağlar, 2016):** İstanbul Arel Üniversitesi bünyesinde 3-5 yaş grubundaki çocuklarla yürütülen tez çalışmasında, çocukların anksiyete düzeyleri ile annelerinin hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemindeki ayrılık anksiyetesi düzeyleri arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Ayrıca, annelerin güvensiz kaçınan ve güvensiz ikircikli bağlanma stillerine sahip olmasının, çocukların toplam anksiyete puanlarını doğrudan artırdığı ve okuldaki özenetim becerilerini olumsuz etkilediği saptanmıştır.

• **Ebeveyn Tutumları ve Evlilik Doyumu (Çetin & Haskan Avcı, 2022):** Ankara'da 467 ebeveyn ile yapılan ampirik araştırmada, çocuklarında 'yalnız kalma' ve 'terk edilme' korkusu yüksek olan ebeveynlerin yetişkin ayrılık kaygılarının yüksek, evlilik doyumlarının ise anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Aşırı korumacı, kaygılı veya ilgisiz anne tutumları çocuktaki terk edilme korkusunu derinleştirmektedir.

• **Mizaç Özellikleri ve Biyolojik Düzenlilik (Bellibaş, Büküşoğlu & Erermiş, 2005):** Ege Üniversitesi'nde AAB tanılı 60 çocukla gerçekleştirilen kontrol gruplu araştırmada; ayrılık kaygısı yaşayan çocukların ritmikliğinin az (biyolojik fonksiyonlarının düzensiz) olduğu, yeni çevresel uyarana ilk tepkilerinin belirgin şekilde çekingenlik içerdiği ve uyum zorluklarının kontrol grubuna kıyasla belirgin şekilde uzun sürdüğü kanıtlanmıştır.

• **Yumuşak Geçiş ve KAUM-Akdeniz Modeli (Pınar, 2021):** Akdeniz Üniversitesi Kreş ve Anaokullarına Uyum Modeli çalışmasında, çocukların okul öncesi kuruma yumuşak geçiş (transition) yapabilmesi için ebeveynin sınıftaki varlığının kademeli olarak azaltılması gerektiği, ani ve travmatik ayrılıkların ileriki yaşlarda panik bozukluk ve sosyal fobi riskini artırdığı vurgulanmaktadır.

Şekil 1: Literatürdeki Temel Akademik Çalışmaların Özeti

Araştırma & Yazar	Örneklem / Yaş	İncelenen Değişkenler	Temel Bulgular
Dağlar (2016) İstanbul Arel Üniv.	49 Çocuk (3-5 Yaş) 49 Anne	EÇE-4, YAA, AABE, Erişkin Bağlanma (EBBÖ)	Anne güvensiz bağlanması ve yetişkin ayrılık kaygısı, çocukta anksiyeteyi doğrudan artırır ($p < 0.01$).
Çetin & Haskan Avcı (2022) Yaşadıkça Eğitim	467 Ebeveyn Ankara Örnekleme	Ayrılık Kaygısı, Evlilik Doyumu, Ebeveyn Tutumu	Terk edilme korkusu yüksek çocukların ebeveynlerinde evlilik doyumu düşük, kaygı yüksektir.
Bellibaş et al. (2005) Ege Üniversitesi	60 AAB Tanılı Çocuk 60 Kontrol Grubu (4-6 Yaş)	Davranış Stili Anketi (BSQ), Mizaç Boyutları	AAB tanılı çocuklarda ritmiklik (düzenlilik) az, çekingenlik ve tepki şiddeti yüksektir.
Pınar (2021) Millî Eğitim Dergisi	KAUM-Akdeniz Uyum Modeli Çalışması	Berlin/Müniş Uyum Modelleri, Ebeveyn Katılımlı Geçiş	Ebeveyn katılımlı kademeli oryantasyon, çocuğun okula duygusal uyumunu zedelenmeden sağlar.

3. Ebeveyn Vedalaşma Rutinleri: Nasıl Olmalı?

- 1. Kısa ve Kararlı Olmalı (Maksimum 2 Dakika):** Vedalaşma süresinin uzaması çocuğun belirsizlik hissini ve kaygı düzeyini tırmandırır. Ebeveyn sakin, kararlı ve şefkatli bir ses tonuyla: 'Seni seviyorum, şimdi okula gidiyorsun. Ben de işe/eve gidiyorum. Öğle yemeğinden sonra (belirli bir zaman dilimi somutlaştırarak) seni gelip alacağım' demeli ve öpüp teslim etmelidir.
- 2. Asla Gizlice Kaçılmamalı (Sneak Out):** Ebeveynlerin çocuk ağlamasını diye o oyuncağa baktığı anda gizlice kaçması, çocukta zihinsel bir travma ve 'her an terk edilebilir kalma' korkusu oluşturur. Bu durum ertesi günkü ayrılık kaygısını katlayarak artırır.
- 3. Sakin Beden Dili ve Kaygı Aynalaması:** Çocuklar ebeveynlerinin endişeli duruşunu bir ayna gibi kopyalar. Ebeveyn kapıda tereddütlü, üzgün ve suçluluk hisseden bir ifade sergilerse, çocuk okulun 'güvensiz bir yer' olduğu mesajını alır.
- 4. Geçiş Nesneleri (Transition Objects):** Çocuğun evden yanında getireceği küçük bir aile fotoğrafı, minik bir oyuncak veya ebeveynin kokusunun sindiği küçük bir eşya/mendil gün boyu çocuk ile ebeveyn arasında sembolik güvenli bir köprü kurar.

4. Anaokulu Öğretmenleri İçin Sınıf İçi Uygulama Önerileri

Okul öncesi öğretmenleri, çocukların aile dışında güvenli bağ kurabilecekleri ilk 'ikincil bağlanma figürleridir'. Kaygılı bir çocuğun sınıfa uyum sağlaması için uygulanabilecek bilimsel ve pratik stratejiler şunlardır:

- 1. Karşılama Rutini ve Yüksek Motivasyonlu Yönlendirme:** Ebeveyn çocuğu teslim ettiği anda öğretmen süreci hızlandırmalı; çocuğu samimi bir rutinle (özel bir selamlama veya çember) karşılayıp önceden hazırlanmış, çocuğun ilgisini çekecek yüksek motivasyonlu bir etkinlik veya masa oyununa yönlendirmelidir.
- 2. Duygu Kabulü ve İsimlendirme (Validation):** Çocuğun ağlamasını bastırmaya çalışmak veya 'Ağlanacak bir şey yok' demek kaygıyı artırır. Bunun yerine: 'Annemi/babamı özlediğini biliyorum, bu çok doğal. Ben buradayım, güvendesin. Hazır hissettiğinde masaya katılabilirsin' diyerek duygusu onaylanmalıdır.
- 3. Görsel Program Panoları ve 'Güven Köşeleri':** Sınıfa çocukların aile fotoğraflarını koyabilecekleri küçük panolar/köşeler hazırlayın. Ayrıca günün akışını resimli kartlarla somutlaştırın: (Oyun saati → Kahvaltı → Bahçe → Eve dönüş / Ebeveynin gelişi). Çocuk ne zaman gideceğini görerek belirsizlikten kurtulur.
- 4. Paralel Oyun ve Nazik Akran Entegrasyonu:** Çekingen ve kaygılı çocuğu doğrudan büyük grup oyunlarına zorlamayın. Yan yana bağımsız oynayabileceği lego masası, kum havuzu gibi paralel oyun alanlarıyla akranlarına kademeli olarak yaklaşmasını sağlayın. Sınıfta küçük görevler (çiçek sulama vb.) vererek aidiyetini güçlendirin.

5. Ebeveyn ile Olumlu Geri Bildirim Dili: Gün sonunda ebeveyne sadece 'Bugün çok ağladı' demek ebeveynin kaygısını ve suçluluğunu artırır. Bunun yerine: 'Sabah ayrılırken biraz zorlandı ama sonrasında lego kulesi yaptı ve arkadaşlarıyla resim çizdi' şeklinde olumlu anlar vurgulanmalıdır.

Sonuç & Öneri: Çocuklarda ayrılık kaygısının sağlıklı bir şekilde aşılması, okul-aile iş birliği ve tutarlı yaklaşımlarla mümkündür. Ayrılık kaygısı 4 haftadan uzun sürüyor ve somatik belirtiler eşlik ediyorsa uzman psikolog veya çocuk psikiyatristi desteği alınması tavsiye edilir.