

ANNE BABAYA ÖNERİLER

- ✦ Öncelikle anne babalar rahatlamaya çalışmalı. Çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Anne babalar büyük çocuğun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişe duyuyorlarsa çocuk da gergin olacaktır.
- ✦ Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dille; aileye yeni birinin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği söylenebilir. Annenin bu dönemde hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılabilir.
- ✦ Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi işlere başlayabilir. Böylece çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz. Anne babanın çocuğa “kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok” mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidirler. Bu sayede çocuk ilgi kaybına uğramadığını düşünür.
- ✦ Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışmak gereklidir. Örneğin çocuk “Anne, hep bebekle ilgileniyorsun.” dediğinde “Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?” demek yerine “Bebeye bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor.” dersiniz, onun da “Hayır, hiç hoşuma gitmiyor.” diyerek duygularını ifade etmesine fırsat verebilirsiniz.
- ✦ Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçınmak da önemlidir. Ancak çocuğun da bir zamanlar küçük bir bebek olduğu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiği çocuğa anlatılabilir. Çocuğun küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.

✦ Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek de durumu kötüleştirir. Örn: Önceden yalnız yatan çocuğun anne babasıyla yatmasına izin verilmemelidir.

✦ Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır. Çocuk kardeşinin canını yaktıysa aşırı tepki göstermemek, sinirlenmeden (yoksa sizi sınırlandırmak için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmak gerekir. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır. (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.) .Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak yanlış olacaktır.

✦ Bebekle ilgili işlerde çocuktan yardım istenebilir. Örneğin bebeğe isim seçme, oyuncak ya da giysi seçimi, bebek odasının düzenlenmesi gibi konularda büyük çocuğun katılımı sağlanabilir. Bu yaklaşım hem kardeş ilişkilerinin sağlıklı olmasında etkilidir hem de büyük kardeşin sevgi, şefkat, paylaşım, yardımseverlik, gibi duygularını geliştirir.

✦ Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir.

✦ Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bunun için bütün ailenin birlikte yapabileceği, gezinti, piknik, alışveriş, film izleme gibi etkinliklere yer verilmelidir.

✦ Anne-baba çocukla mümkün olduğu her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşleriyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse **çocuk kendini hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.**



KARDEŞ

KISKANÇLIĞI



KARDEŞ KISKANÇLIĞI SAĞLIKLIDIR, ÖNEMLİ OLAN KISKANÇLIK DERESESİDİR!

ARTVİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ SEBEPLERİ NELERDİR?

- ✦ Çocuklar anne ve babalarını herkesten ve her şeyden çok severler. Bu nedenle anne ve babalarının da kendilerini herkesten çok sevmelerini isterler. Çocuklardaki en büyük kıskançlık nedeni anne ve babalarının tek sevgili varlığı olma isteğinden kaynaklanır
- ✦ Kıskançlık yaşamın her döneminde görülebilir ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Kıskançlık doğal, evrensel ve insanı oldukça mutsuz eden bir duygudur. Sevilen kişinin başkası ile paylaşılmasına katlanamama durumudur. Önemli olan çocuğun bu duyguyu ne boyutta yaşadığıdır.
- ✦ Çocuk o güne kadar evde kendisi ilgi ve sevgi odağıyken, birdenbire dikkatin kardeşine yönelmesinden rahatsızlık duyabilir. Artık, anne babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak durumundadır.
- ✦ Bu durum çocukta, bebeğe karşı kıskançlık gibi görünen ama aslında anne babaya karşı olan kızgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine yol olabilir.



✦ Kıskançlık derecesinde rol oynayan bir başka etken de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı ne kadar az olursa kıskançlığın görülme sıklığı ve şiddeti o kadar artar. Ortalama 3 ile 8 yaş arasında daha yoğun yaşanır. Çünkü bu dönemde çocuklar mantık kavramıyla değil daha çok duygu yönlendirmeleriyle yaşamı analiz ederler.

✦ Anne babanın çocukları birbirleriyle kıyaslaması da kardeşler arasındaki kıskançlığı körükler. Zeka, beceri, fiziksel özellikler gibi alanlarda kıyaslama yapmamak ve her çocuğu kendi özellikleri ile değerlendirmek ve kabul etmek gereklidir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ GÖZLENEN BELİRTİLERİ NELERDİR?

✦ Çocuklarda kardeş kıskançlığı, annenin diğer çocuğa hamile kalması ile birlikte başlar. Son aylarda annenin yorgun ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşiyor olması çocuğun huysuzlaşmış, anneden ayrılmak istemesine sebep olabilir. Kardeş doğduktan sonra ise bazı çocuklar kardeşlerini kıskandığını açıkça belli eder; bebeği sevmediğini, onu istemediğini ve evden gitmesini istediğini söyler. Bazen bebeğe zarar vermeye veya anne bebekle ilgilendiğinde aşırı tepkiler göstererek buna engel olmaya çalışabilir.

✦ Bazı çocuklarsa kardeşe aşırı ilgi ve sevgi gösterip anne ve babasının kaybettiği ilgisini geri kazanmaya çalışır. Hatta bebeğin ebeveyni gibi davranarak anne-babayı bebeğe dikkat etmesi konusunda uyarabilir. Kardeşe aşırı ilgi gösteren çocukların ebeveynlerinin olumsuz tepkisini çekmekten korktukları için yaşadıkları kıskançlığı bastırma çalıştığını düşünebiliriz.

✦ Bazı durumlarda emekleme, bebekçe konuşma, biberonla beslenmeye dönme, anne memesini emmek isteme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir. Aile çocuklara dengeli davrandığında bu geri dönüşlü davranışlar bir süre sonra ortadan kalkar.

✦ Kardeş kıskançlığından doğan olumsuz duygular ve davranışlar, bazen kardeşe değil de, anneye de yönelir. Bunun sonucunda çocuk, söz dinlemez, yatağını ıslatır, yemek yemez. Geceleri kabus gördüklerini, üşüdüğünü, acıktığını, korktuklarını bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar.

✦ Bunun yanı sıra olumsuz davranışlar kendine de dönebilir. Örn; Çocuk içe kapanır ya da kendinde doyum arar. Tırnak yeme, parmak emme, mastürbasyon yapmak gibi davranışlar gözlemlenebilir.

✦ Çocuklar aşırı sinirli, huzursuz olabilir, sakinleşmekte zorlanırlar. Kendine, çevresindeki insanlara ya da eşyalara yönelik öfkeli davranışlarda bulunabilir. Her şeyi ağlayarak ifade edebilir.

✦ Anne ve kardeşi birlikte bırakıp evden ayrılmayı istemezler. Örn: okula gitmeyi istemezler. Baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler gösterebilirler. (Tabii bunun bahane olup olmadığından emin olmak için fiziki muayene yaptırmak gerekebilir.)

✦ Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama durumu yaşanabilir.