



OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

2016 - 2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

KASIM AYI BÜLTENİ

İÇİNDEKİLER

- Kardeş Kıskançlığı İle Nasıl Başedilir?.....2
- Kendimizi Değerlendirme Köşesi (Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Anketi).....6
- Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Anketi Değerlendirme.....10
- Bizden Haberler.....11

Kardeş Kıskançlığı İle Nasıl Başedilir?

Kardeş geldiğinde çok doğal bir duygudur kıskançlık. Peki bunu önlemek için neler yapabilirsiniz?

Bir çocuğun kardeşini kıskanması doğal bir duygu olarak tanımlanabilir. Her birey özel olmak, ilk olmak, öncelikli olmak, tercih edilmek, beğenilmek isteyebilir. Karşıdaki kardeş olsa bile bu duyguların kontrol edilmesi kişi için bazen güç olabilir. Bu duygunun bir problem olarak görülmesinden çok bu duygu ile çocuğun ya da kişinin nasıl baş edebilmesi gerektiğini öğretmek ve anne- baba olarak yapılması gereken davranış biçimlerini öğrenmektir.

Kardeş kıskançlığında, kardeşe duyulan yoğun öfke duyguları belirgindir. Onun daha ön planda olduğu, daha çok sevildiği, her istediğinin yapıldığı, kendisinin ikinci plana atıldığı, kendisine karşı bir haksızlık yapıldığı ve artık sevilmediği düşüncesi ile yalnız kalma, içe kapanma, sürekli öfke duyma ve yoğun çatışmalar ile kendini gösterir.

Çocukluk döneminde kardeşin gelmesi ile tahtının sarsıldığı ve artık her şeyin eskisi gibi olmayacağı endişesi hakimdir. Bu endişenin kontrol edilebilmesi için anne babanın ve diğer kişilerin aslında hiçbir şeyin değişmediğini, onun kendileri için hala özel ve önemli olduğunu ona davranış ve konuşmaları ile hissettirmesi gerekmektedir. Bunu hisseden çocuk rahatlayacak ve kardeşine karşı olan tüm düşmanlık duygularını kontrol edebilecektir.



Kardeş kıskançlığının belirtileri

- Kardeş kıskançlığı, kendine acıma, üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma düşüncelerinin yanı sıra sevgi, koruma ve yakınlık hissetme isteği gibi karışık duyguların bir bileşiminden oluşmaktadır. Bu duygulardan en etkili olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.
- Çocuk o güne kadar evde kendisi ilgi ve sevgi odağıyken birden ikinci plana itilmiş gibidir. Artık anne babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşine paylaşmak durumundadır. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır, içe kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir.

- Kabus gördüklerini, çişlerinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar. Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir.
- Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümüleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
- Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (örneğin okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlemlenebilir.
- Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duygular yaşanmasına neden olur. Artık eskisi kadar sevilmeyeceği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşması çocuğun huysuzlaşmış, anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.
- Bazı çocuklar kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarak kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, "Ondan nefret ediyorum" deme gibi davranışlar gösterirken bazıları da bu duygularını bastırır ve aşırı sevgi gösterir, bu davranışın altında çoğu zaman ana-babanın sevgisini kaybetme, tepki görme korkusu yatar.
- Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama yaşanabilir.

Doğum öncesinde alınabilecek önlemler

- Bebek dünyaya gelmeden önce anne ve babanın gün içerisinde ona özel zamanlar yaratabilmesi gerekmektedir. Annem beni seviyor, babam beni seviyor ve benimle ilgileniyor düşüncesini hissedebilmesi gerekiyor.
- Bebek dünyaya gelmeden önce çocuğunuzu dünyanın merkezi haline getirmemek, ona bağımlı yaşamamak, her zaman varlığınıza alıştırmamaktır. Her istediğinin yapılmaması önemlidir.
- "Sen benim için önemlisin, ama bazen sana sınır koymalıyım, bunun sana olan sevgimle bir ilgisi yok" mesajını verecek davranışları kardeş dünyaya gelmeden önce öğretmelisiniz. 3 yaş öncesindeki bir çocuk için bunlar geçerli değildir. Çünkü bu yaş çocuğu bu bilgileri almak için yeterli zihinsel beceri ve davranışsal kontrolüne henüz sahip değildir.



- 3 yaş sonrasında olan bir çocuk bebek dünyaya gelmeden önce anaokuluna gönderilebilir. (yarım gün ya da tam gün)
- 3 yaş öncesi bir çocuk için yapılması gereken davranış onu çok sevdiğinizi davranışlarınızla hissettirmek, inatlaşmaları ile onunla çok fazla mücadeleye girmeden ona uyumlu davranmaktır.
- Anne karnı belirginleştikten sonra bebeği sevmeye çalışmaları yapmak, bu çalışmalarını yaparken onu fiziksel olarak yakınızdaki tutmak ve ona dokunmaktır. Kardeşin ne demek olduğu ile ilgili bilgileri ona anlatmalı ve duygusal olarak aralarında bir bağın oluşmasını sağlamanız gerekmektedir.

- Kardeşi doğmadan önce fazlasıyla onun dikkatini çekebileceği düzeyde alışveriş yapmaya özen göstermeniz gerekmektedir.
- Kardeşi doğmadan önce yatağını ve odasını çoktan ayırmış olmanız gerekmektedir.
- Eşler arasında doğum sonrasında aileyi nelerin beklediği, herkesin görevinin neler olduğu, bu dönemde eşlerin birbirinden neler istediğinin paylaşılması gereklidir. Bu ilerde doğacak sorunların şimdiden kontrol altına alınmasını sağlayacaktır.

Doğum sonrasında alınabilecek önlemler

- Doğum zamanı yaklaştıkça annenin artan yorgunluğu ve endişesinin çocuğa hissettirilmemesi önemlidir. Tüm bunların gelecek olan kardeşten kaynaklandığı düşüncesine yol açabileceğinden bu dönemde her şeyin normal olduğunun gösterilmesi gerekmektedir.



- Koşuşturmalar ve yaşamda yapılacak değişimler (odaların hazırlanması, eşyaların yerlerinin değiştirilmesi, eve yeni gelecek misafirler, hastanenin seçilmesi, hastaneye gidiş gibi) çocukta gerginlik yaratabilir.
- Doğum esnasında hastane içinde değil de hastane bahçesinde güvendiği bir kişi ile birlikte olması (tercihen baba) kardeşi ile ilgili duygularının alınması, gelebilecek sorularına cevaplar verilmesi ve varsa endişelerinin giderilmesi gerekmektedir.

- Doğum sonrasında anne rahatladıktan sonra anne ile görüşmenin sağlanması yararlı olacaktır. Bu sürenin çok uzun tutulmaması ve gerekli açıklamanın yapılması gerekmektedir.
- Kardeşi ile ilk karşılaştırılma anında bebeğin kendi yatağında olması onu biraz da olsa rahatlatacaktır. Kardeşten gelen güzel bir merhaba hediyesi ilk karşılaşmanın mükemmel geçmesini sağlayacaktır.
- Hastane odasının çok kalabalık olmaması, çocuğun tanımadığı kişilerin mümkün olduğunca içeride bulunmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Anne bebeği emzirme aşamasına geldiğinde bir kolunda bebeğin, aynı yakınlıkta da onun olmasına özen göstermelidir. Bir taraftan emzirme gerçekleşirken diğer taraftan da onunla sohbet edilmesi onu mutlu edecektir.
- Eve gelindiğinde bebeğin ve onun odasındaki yeni eşyaların, hediyelerin yerleştirilmesi çalışmalarını birlikte yapabilirsiniz.
- Anne bebekle ilgilenirken baba eskiden olduğu gibi oyun alanında birlikte oyunlar oynamalıdır. Emzirme bittikten sonra görev değişimi yapılmalı, anne ile birlikte yapılan eğlenceli aktivitelerle aslında hiçbir şeyin değişmediği ona hissettirilmelidir.
- Uykuya geçiş aşamasında doğum öncesinde planlanan görev dağılımına göre hareket etmek gerekmektedir.
- Bebekler sevilirken ister istemez sevimli kelimeler kullanıp kendimizden geçebiliyoruz, bunu sizin ve diğer gelen misafirlerin yapmamasına, aşırı sevgi gösterilerinin olmamasına özen göstermelisiniz.

- Bebekle ilgili kızgınlık içeren uyarılarda bulunulmaması gerekmektedir. Çıkardığı bir yüksek sestten dolayı kızılmamalı, kardeşine dokunmak istediğinde sizin kontrolünüzde dokunmasına izin verilmelidir. Bu dokunmaların gizli ve şiddetli olmaması için gözlerinizi iyi açmalısınız. Her an bir tehlike gelebilir. Böyle bir sahne ile karşılaşılırsa tepkisel olmamaya özen gösterilmelidir.



- Kardeşler arasında asla bir kıyaslama yapılmamalıdır. Her çocuk ayrı gelişim hızına, yetenek ve beceriye sahiptir. Bir çocuğunuz girişken ve konuşkan olabilirken diğer çocuğunuz daha sakin olabilir. Kardeşin bakımı ile ilgili sorumluluk alması sağlanabilir. Eğer verilen sorumluluğu istemiyor ise bir zorlama yapılmamalıdır.
- Kendi odası, oyuncakları, kitapları ona özeldir, paylaşmak istemiyorsa zorlama yapılmamalıdır. 3 yaş sonrasındaki bir çocuk için kardeşi ile paylaşmayı kabul ettiği oyuncaklar için odasında farklı bir yer belirlemesi istenebilir.
- Kardeşler kaç yaşında olursa olsun aralarında çıkar her sorunda müdahaleci olmamalı, eğer müdahale edilmesi gerekiyorsa da haklı ya da haksız olarak ayırım yapmamalısınız. Tartışma konusunu her iki taraftan da dinledikten sonra çözüm içeren davranışı sunup birbirleri ile barışmalarını sağlayabilirsiniz. Böylece taraf olmaktan çıkmış olursunuz.

İki kardeş arasında öfke, kırgınlık duyguları oluşabilir. Önemli olan aile içindeki her üyenin birbirine sıkı bir sevgi bağı ile bağlanmasıdır. Her neye kızılmış olursa olsun sonunda o benim kardeşim diyebilecektir

KENDİMİZİ DEĞERLENDİRME KÖŞESİ

AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMU ANKETİ

Ebeveyn tutumlarının çocuk üzerinde çok önemli etkilere sahip olduğunu bilmekteyiz.

Bu anketin amacı da anne-baba olarak nasıl bir tutum içerisinde olduğunuzu görüp öz eleştiri yapabilmenizdir. Cümlelerin yanına size uygun olan sayılardan birini yazmanız yeterlidir. Bu ifadelerde doğru veya yanlış yoktur, sadece kendi görüşünüzü işaretlemeniz gerekiyor. Onun için, bazı ifadeler birbirine benzer dahi olsa, gene de cevaplandırınız.

Aşağıda verilen ifadeleri okuyup, şu şekilde değerlendiriniz:

- 4-Çok Uygun Buluyorum
- 3- Oldukça Uygun Buluyorum
- 2-Biraz Uygun Buluyorum
- 1-Hiç Uygun Bulmuyorum

1. Çocuk, yorucu veya zor işlerden korunmalıdır.
2. Anne ve babalar çocuklarını dertlerini anlatmaya teşvik ederler. Fakat bazen çocukların dertlerinin hiç açılmaması gerektiğini anlayamazlar.
3. Çocuk boşa geçen dakikaların bir daha hiç geri kendisi için o kadar iyi olur. gelmeyeceğini ne kadar çabuk öğrenirse
4. Bir anne çocuğunun düş kırıklığına uğramaması için elinden geleni yapmalıdır.
5. Çocuk ne kadar erken yürümeyi öğrenirse, o kadar iyi terbiye edilebilir.
6. Çocuk yetiştirmek sinir bozucu, yıpratıcı bir iştir.

7. Çocuğun hayatta öğrenmesi gereken çok şey vardır. Zamanını boşa geçirmesi affedilemez.
8. Babalar, biraz daha şefkatli olsalar, anneler çocuklarını daha iyi yönetebilirler.
9. Çocuk yetiştirmenin kötü taraflarından biri de, anne ya da babanın istediğini yapabilmesi için yeterince özgür olmamasıdır.
10. Sıkı kurallarla yetiştirilen çocuklardan en iyi yetişkinler çıkar.
11. Bir anne çocuğunun mutluluğu için kendi mutluluğunu feda etmesini bilmelidir.
12. Daima koşuşturan, hareketli bir çocuk büyük bir olasılıkla mutlu bir insan olacaktır.
13. Büyükler çocukların şakalarına güler, onlara eğlendirici öyküler anlatırsa, evdeki düzen daha iyi, daha ahenkli olur.
14. Çocuğun en gizli düşüncelerini kesinlikle bilmek, bir annenin görevidir.
15. Anne-babalar çocuklarına, sorgusuz sualsiz kendilerine sadık kalmalarını öğretmelidirler.
16. Bütün genç anneler, bebek bakımında beceriksiz olduklarından korkarlar.
17. Hangi anne olursa olsun eğer bütün gününü çocuklarla geçirmek zorunda kalırsa sonunda çocuklar sinirine dokunur.
18. Anne ve babalar her zaman çocuklarının kendilerine uymasını beklememeli, biraz da kendileri çocuklarına uymalıdır.
19. Eğer anneler dileklerinin kabul edileceğini bilselerdi, babalarının daha anlayışlı olmalarını isterlerdi.
20. Bir çocuğa, ne olursa olsun, dövüşmekten kaçınması gerektiği öğretilmelidir.
21. Çocuklar bencil olduklarında, hep bir şeyler istediklerinde, annenin tepesinin atması çok normaldir.
22. Eger çocuklar ailedeki kuralları uygun bulmuyorsa, bunu anne-babalarına söylemeleri hoş karşılanmalıdır.
23. Anneler çoğu zaman çocuklarına bir dakika daha dayanamayacakları duygusuna kapılırlar.
24. Çocuğu sıkı terbiye ederseniz sonra size teşekkür eder.
25. Küçük bir çocuk, cinsiyet konusundansakinmalıdır.
26. Bir annenin, çocuğunun hayatı hakkında her şeyi bilmesi hakkıdır. Çocuğu onun önemli parçasıdır.
27. Uyanık bir anne-baba, çocuğun tüm düşüncelerini öğrenmeye çalışmalıdır.

28. Çocuklar, anne-babalarının kendileri için neler feda ettiklerini düşünmelidirler.
29. Aileler çocukların dertlerini söylemelerine izin verirlse çocuklar, büsbütün şikayetçi olurlar.
30. Sıkı terbiye, sağlam ve iyi karakter geliştirir.
31. Genç bir kadın, henüz gençken yapmak istediği pek çok şey olduğu için, anne olunca kendisini tutuklanmış duygusuna kaptırır.
32. Anneler, çocukları için hemen hemen bütün eğlencelerini feda ederler.
33. Babalar, daha az bencil olsalar, kendilerine düşen görevi yaparlardı.
34. İyi bir anne çocuğunu ufak tefek güçlüklerden korumalıdır.
35. Bir çocuğa anne ve babasını herkesten üstün görmesi öğretilmelidir.
36. Çocuk hiçbir zaman ailesinden sır saklamamalıdır.
37. Çocuklardan sık sık ödün vermelerini, anne-babaya uymalarını istemek doğru değildir.
38. Çoğu anneler bebeklerine bakarken onu inciteceklerinden korkarlar.
39. Bir çocuğa başı derde girdiğinde, dövüşmek yerine büyüklere başvurması öğretilmelidir.
40. Anne-baba arasındaki bazı konular küçük bir tartışma ile çözümlenemez.
41. Ev bakımında ve idaresinde en kötü şeylerden biri de, kişinin kendini evinde tutuklamış gibi hissetmesidir.
42. Hiçbir kadından yeni doğmuş bir bebeğe tek başına bakması beklenmemelidir.
43. Erkek ve kız çocukları soyunurken birbirini görmemelidir.
44. Çocukların sorunlarına eğilirsenez sizi oyalamak için çeşitli masallar uydururlar.
45. Eğer anne-babalar çocukları ile şakalaşp beraber eğlenirlerse, çocuklar onların öğütlerini dinlemeye daha istekli olurlar.
46. Anneleri kendileri yüzünden zorluk çektiği için çocuklar, onlara karşı daha anlayışlı olmalıdırlar.
47. Bir çocuk eninde sonunda anne-babasından daha akıllı olmayacağını öğrenir.
48. Eger bir anne çocuklarını iyi yetiştiremiyorsa belki de bu, babanın kendine düşen görevi iyi yapmamasından ileri geliyordur.
49. Genç bir anne için ilk bebeğin bakımı sırasında yalnız kalmaktan daha kötü bir şey olamaz.
50. Bir çocuğun diğer bir çocuğa vurması hiçbir şekilde hoşgörülle karşılanamaz.

51. Anne-babalar çocuklarına hayatta ilerleyebilmeleri için hep bir şeyler yapmaları ve boşa zaman geçirmemeleri gerektiğini öğretmelidirler.
52. Akıllı bir kadın, yeni bir bebeğin doğumundan önce ve sonra yalnız kalmamak için elinden geleni yapar.
53. Evde olup bitenleri sadece anne bildiği için ev hayatını onun planlaması gerekir.
54. Kendi haklarına sahip olabilmesi için, bazen bir kadının kocasını terslemesi gerekir.
55. Bütün zamanını çocuklarıyla geçirmek, bir kadına kanadı kopmuş kuş duygusu verir.
56. Eğer anne kollarını sıvar, bütün yükü sırtına alırsa tüm aile rahat eder.
- 57- Anne-babalar çocuklarını kendi kendilerine oluşturdukları güveni sarsabilecekleri bütün güç işlerden sakınmalıdırlar.
- 58- Çocuklar, aslında, sıkı disiplin içinde mutlu olurlar.
- 59- Çocuklarının arkadaşlıkları ve sosyal hayatlarıyla yakından ilgilenen anne-babalar onların iyi yetişmelerini sağlarlar.
- 60- Anneve babaya sadakat her şeyden önce gelir.

DEĞERLENDİRME

A KATEGORİSİ: 1-3-4-7-11-12-14-26-27-28-32-34-36-46-51-57 < Numaralı

cümlelere size uygun olan sayıları verdiniz. Şimdi bu sayıları toplayınız.

B KATEGORİSİ: 2-13-18-22-29-37-44-45-59 < Numaralı cümlelere size uygun olan sayıları verdiniz. Şimdi bu sayıları toplayınız.

C KATEGORİSİ: 6-9-16-17-21-23-31-38-41-42-49-52-55 < Numaralı cümlelere size uygun olan sayıları verdiniz. Şimdi bu sayıları toplayınız.

D KATEGORİSİ: 8-19-33-40-48-54 < Numaralı cümlelere size uygun olan sayıları verdiniz. Şimdi bu sayıları toplayınız.

SONUÇ

A kategorisindeki toplamın sonucu fazlaysa; AŞIRI KORUYUCU TUTUM

B kategorisindeki toplam fazlaysa; DEMOKRATİK VE EŞİTLİKÇİ TUTUM

C kategorisindeki toplam fazlaysa; ANNENİN EV KADINLIĞINI REDDETMESİ

D kategorisindeki toplam fazlaysa; KARI-KOCA GEÇİMSİZLİĞİ vardır.

- ❖ Bu anket sonucunda elde edilen sonuçlar kesinlik ifade etmez; sadece ailelerin kendilerine yönelik öngörü kazanmaları amacıyla düzenlenmiştir.

BİZDEN HABERLER

- 7 Ekim 2016 tarihinde Osmangazi ilçesinde görev yapan psikolojik danışmanlarla sene başı toplantısı yapıldı.



- 14 Ekimde ilkokul ve anasınıfı psikolojik danışmanlarına, 19 Ekimde ortaokul psikolojik danışmanlarına, 26 Ekimde ortaokul psikolojik danışmanlarına Çocuk İzlem Merkezi tanıtım seminerleri yapılmıştır.



www.osmangaziram.gov.tr Tel:0224 222 00 42 Fax:0224 222 04 22
Selçukhatun Mh. Rakım Sk. No:17 Osmangazi- Bursa

OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ