



# OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

## MART AYI BÜLTENİ

### İÇİNDEKİLER

- **Kardeş kiskançlığı ile baş etme**
- **Kardeş kiskançlığının belirtileri**
- **Neler yapılabilir?**





Önemli olan 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 KISKANÇLIĞI İLE BAŞETME

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.

- **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;**

**Yalnız kalma**

**İçe Kapanma**

**Yoğun Öfke**

**Sürekli Çatışma**

**Gibi duygu ve davranışlara neden olur!!!!**



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.



## **ADALETLİ EBEVEYN TUTUMU ÖNEMLİDİR!**

Büyük çocuğunuzdan beklediğiniz **olgunluk** onun çocukluğunu çalarken, küçük çocuğunuzun büyümesini engelleyip onun **yetişkinliğini** çalacaktır.  
(Psikolog Bengü T. Küçük)



## 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 kardeşiyle 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 görünümleri vardır, sakinleŐmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara **fkeli davranabilirler**. Kendine ya da eŐyalara yönelik saldırgan davranıŐlarda bulunabilirler.
- **Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte** (rneėin okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.
- Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve **koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık** gibi çeliŐkili duygular yaŐanmasına neden olur. Artık eskisi kadar sevimyeyeği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uėraŐıyor olması çocuğun huysuzlaŐıp, **anneden ayrılmak istememesine** neden olabilir.
- Bazı ocuklar kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarak kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, "Ondan nefret ediyorum" deme gibi davranıŐlar gösterirken bazıları da bu duygularını **bastırır ve aşırı sevgi gösterir**, bu davranıŐın 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 yaŐanabilir.

## NELER YAPILABİLİR?

### 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 çalışmalarını yapmak, bu çalışmalarını yaparken onu fiziksel olarak yakınında 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 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 sestense 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 karşılaşırsa 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 olunsun sonunda o benim kardeşim diyebilecektir.