

MAVİ BONCUK ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ KARDEŞ KISKANÇLIĞI VELİ BÜLTENİ



ÇOCUĞUM KARDEŞ İSTİYOR NE YAPABİLİRİM?

Bir çocuğun kardeşinin olmasını istemesi güzel bir duygudur. Anne babalar da çocuk yapmadan önce çoğu zaman “Kardeş istiyor musun?” diye çocuklarına sorarlar. Oysa çocukların kararının çok çabuk değiştiği gerçeği unutulur. Çocuklar bugün istiyorum der, yarın istemiyorum der. En kötüsü de çocuk doğduktan sonra istemiyorum dediğinde “Sen istedin diye yaptık” denmesidir. Bu çocukların omuzlarında taşıyamayacağı bir yük olur. En sağlıklı, buna çocukların karar veremeyeceğini anne babaların karar verebileceğinin anlatılmasıdır. Daha doğrusu anne babanın bunun farkında olması, çocuk yapma sorumluluğu ve isteğinin sadece kendilerinde olduğunu bilmeleri gerekir.

YENİ DOĞACAK KARDEŞİN GELİŞİ NE ZAMAN SÖYLENMELİ?

Hamilelik sürecinin 0-3 ay sürecinde anne için riskli dönem olduğundan çocuğa açıklamak yapmak için erken olabilir. Okulöncesi çocukların zaman kavrama olmadığı için bir an önce doğmasını isteyebilirler. En sağlıklı anne karnı belirgin olmaya başlayınca söylemektir. Daha geç söylemek annedeki değişimi görüp çocuğun kaygılanmasına neden olabilir.

KARDEŞİ OLACAĞINI NASIL SÖYLERİM?

Yeni kardeşin geleceği çocuk kendini iyi hissettiğinde, keyifli bir ortamda söylenebilir. Açıklama yaparken basit cümleler kurmamız gerekir. “ Babanla bir çocuk sahibi olmaya karar verdik. Şu an karnımda bir bebek var. Senin bir kardeşin olacak. Artık 4 kişilik bir aile olacağız.” gibi çocuğun anlayabileceği, çok duygusal olmayan ifadelerle açıklama yapabilirsiniz. Bu cümleyi kendi aile ve çocuğunuzun yapısına göre değiştirebilirsiniz. Çocuğunuz başta tepki gösterebilir, kaygılanmayın. Sizin kaygılandığınızı hissederse kardeşinin gelmesiyle ilgili tehlike hissedebilir. Bazı çocuklarda yeni kardeşe alışmak zaman alabilir. Her çocuk aynı tepkiyi göstermeyebilir. Bu süreci sakın ve kaygılanmadan geçirmeye özen gösterin.



KARDEŞİ OLMASINI İSTEMİYOR NE YAPABİLİRİM?

Çocuğunuz “ karnımdan çıksın, onu istemiyorum, sevmiyorum.” diyebilir. Çocuğun bu tepkisi normal bir durumdur.



Çocuğunuza kardeş yapma kararının anne babalara ait olduğunu yineleyin. Bunun çocuklarla ilgisi olmadığı belirtilmeli. Duygularını anlamaya çalışın. Oyunlarla anlatmaya çalışın. Kuklalarla kardeş konuşturulabilir ya da kardeşi olmasının olumlu yanları anlatılabilir. Kardeşlikle ilgili hikaye kitapları okuyabilirsiniz. Kardeşi olan arkadaşlarından ya da kendi kardeşinizden örnekler verebilirsiniz. Çocuğunuzun kardeşini sevmesi için zorlamayın. Çocuğunuza durumu anlatıp ona zaman verin.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI BELİRTİLERİ

- Bebeğin evden gitmesini ister
- Kardeşi gibi bebekçe davranışları tekrar yapmaya başlar.(alt ıslatma-parmak emme gibi)
- Daha huysuz ve yaramaz olur
- İçekapanıklık
- Kardeşine zarar vermeyi düşünebilir
- Baş-karın ağrısı
- İştahta azalma uyku düzeninde bozulma
- Kardeşe gerçekte hissetmediği halde aşırı sevgi ilgi gösterme
- Anneye aşırı bağlılık



ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

- Doğumdan önce çocuk yeni kardeş fikrine alıştırılmalıdır.
- Çocuğa kardeşi ile ilgili yaşına uygun basit sorumluluklar verilebilir; ancak istemiyorsa zorlanmamalıdır.

- Çocuğun, kardeşi hakkındaki duygularını ifade edebilmesi önemlidir. Ebeveynler, çocuğun kardeşi hakkındaki olumsuz duygularını reddedip aşırı tepkiler göstermek yerine çocuğu anlamaya çalışmalı, çocuk ile neler hissettiği konusunda paylaşımda bulunmalıdır.Kıskançlığın doğal bir duygu olduğu unutulmamalıdır.



- “Çocuklarınızı kendileri oldukları için övün.

- Karşılaştırma asla yapmayın.

- Kardeşler arasında olumlu süreçleri yakalayın ve sıkça bunu vurgulayın.

- Kardeşler arası sevgiyi arttıracak yorumlar yapın.

- Çocuğunuza eskisinden farklı davranmamaya çalışın.

- Kendisinin de bir zamanlar küçük olduğu sohbet şeklinde anlatılabilir.



- Ebeveynler, her çocuğa ayrı zamanlar ayırarak birlikte bireysel etkinliklerde bulunmalı, böylece her çocuk özel olduğunu, önemsendiğini, ailesinin sevgi ve ilgisinde hiçbir değişiklik olmadığını hissedecektir.

