

## Doğum Sonrası Öneriler

✓ Anne baba aralarında iş bölümü yapmalıdır; anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi çocukta kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.

✓ Kiskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir.

✓ Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikâye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır.

✓ Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaşarak ablacıyı hedelemek daha doğru olacaktır.

✓ Bebekle ilgili işlerin bitirilmesinde çocuktan yardım alıp, işler bittikten sonra çocukla zaman geçirilebilir.

✓ Çocuğa geri plana itildiği değil, aile içinde her zaman yeri olduğu hissettirilmelidir.

✓ Kardeşler arasında kıskançlık hissedildiğinde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratılması faydalı olacaktır. Fiziksel şiddet olmadığı sürece kardeşlerin arasına anne ve babanın girmemesi daha uygun olacaktır.

Veliler İçin

# KARDEŞ KISKANÇLIĞI



Birden fazla çocuğun olduğu ailelerde, kardeşler arası kıskançlık, en çok yaşanan problemlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kıskançlık, doğal bir duygu olduğu için bu durum normal karşılanabilir ama kardeşler arası kıskançlık durumu, kardeşler arası ilişkileri bozuyorsa müdahale etmek kaçınılmaz olmaktadır.

### Kardeş Kıskançlığının Nedenleri

- ✓ Doğal bir duygu olan kıskançlık, sevilen kişinin bir başkasıyla paylaşamamasından ve temelde güvensizlikten kaynaklanır. O ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir.
- ✓ Anne babanın çocuğa karşı tutumlarının farklılaşması ve çocuğun duyduğu kıskançlığın hoş görülmeyle çocuğun kıskançlık, öfke ve üzüntü duyguları daha da artar.
- ✓ Bebeğin bakıma muhtaç oluşunu büyük çocuk anlamakta güçlük çeker, annenin onu daha çok sevdiği için ilgilenildiğine inanır.
- ✓ Bebeği görmeye gelenlerin büyük çocukla ilgilenmeyle de kıskançlığı pekiştirmektedir.



### Kardeş Kıskançlığının Belirtileri

- ✓ Çocuk daha annenin hamileliğinde bu duyguyu yaşamaya başlar. Kardeşinin ondan daha çok seveceği korkusunu duymaya ve bu nedenle annesinden daha çok ilgi ve sevgi beklemeye başlar. Huysuzlaşır, inatlaşır, annenin peşinden ayrılmaz, anne babaya ihtiyacı olmasa da sürekli bir şeyler istemeye başlar.
- ✓ Kıskançlık nedeniyle çocukta emekleme, bebek gibi konuşma, biberonla beslenmek isteme, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme gibi bebekleşme ve gerileme belirtileri görülebilir.
- ✓ Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte örneğin; okula gitmek istememe gibi davranışlar, baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.
- ✓ Bazı çocuklar duyduğu kıskançlığı kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, ondan nefret ettiğini söyleme gibi saldırgan davranışlarla açıkça ortaya koyarken bazı çocuklar bu duygularını bastırır, kardeşlerine aşırı sevgi gösterisinde bulunurlar.



### Doğum Öncesi Öneriler

- ✓ Çocuğa kafasında anlamlandıramayacağı sözler söylemeyin. "Sakin endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz." cümlesi iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar.
- ✓ Hamilelik döneminde özellikle doğum zamanı anne hastanedeyken çocuk ihmal edilmemelidir. Anne hastanedeyken evde çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayacak, bakımını üstlenecek aileden birinin olması çocuğun ihmal edildiğini düşünmesini bir derece önleyecektir.
- ✓ Gebelik, yakınlarla paylaşılmaya başlandığı andan itibaren çocukla da doğru bir dille paylaşılmalıdır.
- ✓ Kardeşi için yapılan hazırlıklara çocuğun da katılımı sağlanmalıdır. Hazırlık sırasında yeni çocuk için eşya alınırken ona da hediye alabilirsiniz.
- ✓ Yapılacak değişiklikleri bebekten önce yapın. Eğer bebeğinin gelişyle mecburi yapmanız gereken değişiklikler varsa mutlaka bebek gelmeden çok önce yapın ve çocuğun buna alışmasına fırsat verin.

