



ÇOCUĞUNUZU YENİ DOĞAN KARDEŞİ İÇİN NASIL HAZIRLAYABİLİRSİNİZ?

Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi çocuk için stres yaratacak bir deneyimdir. Anne babalar çocuklarının yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

Çocukla kardeşi arasındaki yaş farkı ne kadar azsa kıskançlık o denli büyük olmaktadır. Henüz anneye gereksinimin sürdüğü 3 yaşından küçük çocuklarda anne ilgisinin azalması sonucu yeni kardeşe tepkisi büyük olacaktır. İkinci ya da üçüncü kardeşi kabullenme daha kolay olmaktadır.

Çocuğunuzu hazırlama sürecinde yapabilecekleriniz:

*Gebeliğiniz ailenin diğer bireyleriyle sohbet konusu haline geldiğinde çocuğunuza yeni bebekten söz edebilirsiniz. Bunun için seçeceğiniz dil ve sergileyeceğiniz tavır yine ailenizi ilgilendiren diğer önemli konuları bildirirken takındığınız tavır ve dil ile benzerlik taşımalıdır. Onay beklediğinizi belli edercesine veya af dilercesine değil, mübalağa etmeden veya sıradanlaştırmadan aktarabilmek, paylaşabilmek önemlidir.

Öncelikle rahatlayın, çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler



anlatılabilir.

*Ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği, annenin hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği

*Çocuğunuzla onun bebekliği ile ilgili anıları paylaşın. Bebeklik döneminde çekilmiş fotoğraflarına ve o dönemde almış olduğunuz kitaplara beraber bakın. Onunla ne kadar ufak görüldüğü, o zamanlar yürüyemediği ve kendi kendine yemek yiyemediği hakkında konuşun.

*Gebeliğiniz esnasında doktor kontrollerine çocuğunuzu götürmek ve karnınız büyüdükçe dokunmasına izin vermek, psikolojik hazırlığı için yararlı olacaktır

*Çocuğunuzla onun bebeklik dönemindeki giysilerini ortaya çıkartın. Beraber yeni doğan bebeğin giyebileceği kıyafetleri seçin. Bu etkinlik çocuğunuzun yeni doğan bebeğin ne kadar küçük olduğunu anlamasına yardımcı olur. Ancak vermek istemediği giysi ya da oyuncak konusunda onu zorlamayın.



* Çocuğunuza bebeğin kullanacağı eşyaları gösterin (beşik, bebek arabası, biberon, emzik, vb. gibi) ve onunla bunlar hakkında konuşun. Eğer çocuğunuz bebek arabasına doğru emeklerse şaşırmayın. Sadece bu yeni olayı deneyimlemek isteyecektir.

*Çocuğunuzla abla ya da ağabey olma konularını içeren hikayeler okuyun. Kısırcaılık gibi duygularla baş etmesine yardımcı olacak kitaplar seçin.

*Varsa yeni doğum yapmış bir arkadaşınızı çocuğunuzla beraber ziyaret ederek, çocuğunuzun bebeği görmesini sağlayın.

*Çocuğunuzla beraber doğacak kardeşi için basit ve tamamlaması kolay bir şey hazırlayın. Örneğin beşiğine yapıştırılacak bir resim gibi.

* Kardeşine söylemesi için basit bir ninni öğretin.

*Bebeğin odasını onunla beraber düzenleyin ve bebek için yapacağınız alışverişlerde onu da yanınızda götürün. Bu sıra da ona da yeni bir şeyler almayı ihmal etmeyin.

*Sizin doğum için hastanede olduğunuz sürece ona kimin bakacağını söyleyin. Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi işlere başlayabilir. Böylece anne hastanedeyken ya da bebekle meşgulken çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz

*Doğum ve bebekle ilgili sorularını en basit ve anlaşılır şekilde yanıtlayın.

*Gerçekçi olmayan sözler vermeyin. Örneğin: "Artık bir oyun arkadaşın olacak" gibi.



*Çocuğa somutlaştıramayacağı sözler söylemeyin. "Sakın endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz" cümlesi iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar.

* Çocuğunuza bir bebek beklediğinizi söylediğinizde size hiçbir şey söylemeyebilir, ya da karnınıza dokunarak bebekten nefret ettiğini söyleyebilir. Bu durum karşısında şaşırabılır ya da hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz. Ama size duygularını ifade ettiği için şanslı sayılırsınız. Çocuğunuzun rahatlıkla hissettiklerini size söyleyebilmesi size güvendiği içindir. "Bunu bana söylediğine sevindim. Kardeşin doğunca sana zaman ayıramayacağımı mı düşünüyorsun? Eğer böyle hissedersen yanıma gel ve bunu bana söyle. Beraber bir şeyler yapabiliriz" diyerek onu rahatlatabilirsiniz.

BEBEK EVE GELDİKTEN SONRA



*Yeni doğan bebeğiniz eve geldikten sonra, onun nazik fiziksel yapısından dolayı, çocuğunuzu ondan uzak tutma ya da sakınma çabanız, çocuğunuzun kardeşinin varlığına hiddet duymasına ve dışlanmışlık duygusunu daha yoğun olarak yaşamasına neden olacaktır. Kardeşinin bakımında onun da katkıda bulunmasına olanak tanımak ve ona dokunmasına izin vermek daha iyi sonuçlar doğuracaktır.

*Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışın; "Anne, hep bebekle ilgileniyorsun." "Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?" demek yerine "Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor." diyerek "Hayır, hiç hoşuma gitmiyor." diyerek duygularını ifade etmesini sağlayabilirsiniz.

*En iyi niyetli misafirler bile sadece bebekle ilgilenip büyük çocuğu unutma eğilimi içindedirler. Yakınların yalnızca bebekle ilgilenmemelerini, büyük çocuğa da alışık olduğu tarzda ilgi ve sevgi göstermelerini söylemek, "Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı" gibi sözler söylememeleri konusunda uyararak işe yarayacaktır



*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 da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.

*Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirilmesine olanak verilmelidir. Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını farkederek özgüvenini yitirmeyecektir.

* Bebek için söylenen "Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor oysa ben seni daha çok seviyorum" gibi bir cümle çocuk tarafından inandırıcı bulunmayıp, tam tersine

onu kandırmayı istediğiniz inancı verebilir. Bu da en başta çocuğun size olan güvenini zedeleyecektir.

*Bebeğe sürekli "bebek" demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. · Bebeğe "benim" değil "bizim" diye başlayarak hitap etmek ve "Sessiz ol, kardeşin uyuyor" gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandıracaktır.

*Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır.

*Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Örn: Önceden yalnız yatan çocuğun anne babasıyla yatmasına izin verilmemelidir. Çocuğa kıskanmasın diye gösterilen aşırı ilgi, bu seferde kardeşinin onu kıskanmasına neden olabilir.



*Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır.

*Çocuk kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek için değil, bir parça düşmanlık içeren bir incelemeden başka bir şey olmadığını bilin. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (yoksa sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmaktır. Çocuk mesajı alsa da almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır. (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.)

*Kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatmak, anne ya da babanın kendi kardeşiyle ilgili ilk hislerini paylaşması, çocuğun duygularını anlaması ve ifade etmesinde fayda sağlayabilir.

*Kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemeli, "Sen artık ablasın" diyerek, yaşının üzerinde olgunluk bekleyip onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır.

*Bebeğin gelişimiyle birlikte 4-5 yaşlarındaki çocuğu ana okuluna göndermek doğru değildir. Bu durum kardeş kıskançlığını körüklediği gibi çocukta okul sendromunun

gelişmesine ve çocuğun içine kapanık ya da saldırgan olmasına yol açabilir.

*Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır.

*Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır.

*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 FIRSATTA BİREBİR İLETİŞİME GEÇERSE, BİRLİKTE ORTAK FAALİYETLERDE BULUNURLARSA, ÇOCUĞA KARDEŞİYLE İLGİLİ VE EVLE İLGİLİ KÜÇÜK SORUMLULUKLAR VERİLİRSE, ÇOCUK KENDİNİ HALA GÜVENDE VE HALA SEVİLEN, ÖNEM VERİLEN BİR KİŞİ OLARAK HİSSEDECEKTİR. BU DA YAŞANABİLECEK SORUNLARIN, ASGARİ DÜZEYE İNMESİNİ SAĞLAYABİLECEKTİR.



Sevgilerimle....

Psikolog Gönül Firdes TELATAR