



KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Yeni bir kardeş, bir çocuk için kabullenmesi gerçekten çok zor olan bir durumdur. Çocuğun yeni kardeşi kabullenebilmesini çocuğun yaşı, ailenin çocuğa yaklaşımı ve çocuğun kişilik özellikleri gibi birçok faktör etkilemektedir.

Kardeş kiskançlığını tamamen önlemenin malesef bir reçetesi yok. Zaten kardeşlerin bir derece bu kıskançlığı yaşaması doğal ve sağlıklıdır. Burada önemli olan kıskançlık derecesi ve çocukların birbirlerine karşı olan olumsuz davranışlarıdır. Bu dengeyi sağlamak çok önemlidir.

Bilinçli davranarak çocuğunuzun kardeşine karşı tutumunu daha ılımlı hale getirilebilirsiniz.

Çocukların yaşına ve kişilik özelliklerine göre yeni kardeşe alışması ve onu kabullenmesi farklılık gösterebilir. Çocuğun bu dönemi daha az sancılı geçirmesi ve kabullenmesini kolaylaştırmak için çeşitli önlemler alınabilir.

Doğum öncesi ve doğum sonrası süreçte bir Pedagogtan destek alarak çocuğunuzu bebeğin gelişine hazırlayabilirsiniz. Bebek gelmeden bazı şeyleri çözmek daha kolaydır. Bebek geldikten ve kardeş kıskançlığının derecesi arttıktan sonra çocuğun bunu kabullenmesini sağlamak daha zahmetli ve uzun bir süreç ister. Önceden destek alınması çocuğun bu zorlu süreci daha az sancılı geçirmesini ve çocuğun kardeşine karşı davranışları da olumlu olmasını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyduğunu Nasıl Anlarsınız?

Çocukta geçmeyen uzun süren bir moral bozukluğu ve mutsuzluk, eski hayat enerjisinin olmayışı, eskisi gibi istekli oyun oynamaması, altını ıslatması, tırnak yemesi, uyku bozuklukları, yeme bozukluğu, aşırı öfke ve hırçınlık, her fırsatta kardeşini kötülemesi gibi davranışlar gözleniyorsa mutlaka bir destek almalısınız.

Kardeş kıskançlığı ile baş edebilmek için anne babaya neler önerilebilir?

• Öncelikle anne babalar rahatlamaya çalışmalı. Çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Anne babalar büyük çocuğun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişe duyuyorlarsa çocukta gergin olacaktır.

• Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde; aileye yeni birinin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği söylenebilir. Annenin bu dönemde hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılabilir.

• 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 hastanedeysen ya da bebekle meşgulken çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz. 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. Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk ilgi kaybına uğramadığını düşünür.

• Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışmak gereklidir. Örneğin çocuk “Anne, hep bebekle ilgileniyorsun.” dediğinde “Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?” demek yerine “Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor.” dersiniz, onun da “Hayır, hiç hoşuma gitmiyor.” diyerek duygularını ifade etmesine fırsat verebilirsiniz.

• Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçınmak da önemlidir. Ancak çocuğunda bir zamanlar küçük bir bebek olduğu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiği çocuğa anlatılabilir. Çocuğun küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.

• Bebek için söylenen “Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor oysa ben seni daha çok seviyorum” gibi bir cümle çocuk tarafından inandırıcı bulunmaz, tam tersine onu kandırmayı istediğini düşünebilir. Bu da çocuğun anne babalara olan güvenini zedeler.

• Kiskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek de durumu kötüleştirir. Örn: Önceden yalnız yatan çocuğun anne babasıyla yatmasına izin vermemelidir.

• Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır. Çocuk kardeşinin canını yaktıysa aşırı tepki göstermemek, 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.) Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak yanlış olacaktır.

• Bebekle ilgili işlerde çocuktan yardım istenebilir. Örneğin bebeğe isim seçme, oyuncak ya da giysi seçimi, bebek odasının düzenlenmesi gibi konularda büyük çocuğun katılımı sağlanabilir. Bu yaklaşım hem kardeş ilişkilerinin sağlıklı olmasında etkilidir hem de büyük kardeşin sevgi, şefkat, paylaşım, yardımseverlik, gibi duygularını geliştirir.

• 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.

• Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir.



TIRNAK YEME

Tırnak yeme davranışı genellikle 3 ya da 4 yaş civarı görülür. Daha küçük çocuklarda sıklıkla rastlanan bir durum değildir. Tırnak yiyen çocuğun bu davranışının ardında güvensizlik duygusunun yattığı düşünülmelidir. Aşırı baskı görerek büyüyen çocuklarda ve özgüven sorunu yaşayan çocuklarda sıklıkla görülür.

Aynı şekilde sürekli eleştirilen, ilgisiz ve sevgisiz bir ortamda büyüyen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyar. Genellikle çocukların yarısında görülen bir bozukluk olduğu bilinmelidir. Üstelik bazı durumlarda ortada hiçbir neden yokken sadece modelleme yoluyla da çocuğun tırnak yemeye başladığı görülmektedir. Ailesinde ya da yakın çevresinde tırnak yiyen birisini gören çocuk bu davranışı taklit etme yoluna gidebilir. Tırnak yeme konusunda yapılabilecek en doğru şey özellikle küçük yaşlarda bu davranışı görmezden gelmektir. Diğer bütün sorunlarda olduğu gibi davranışa yol açan nedenler saptanmalı ve çözüm buna göre oluşturulmalıdır.

ÖNERİLER

• Çocuklar bazen anne-babanın dikkatini çekmek için de tırnak yeme alışkanlığına başlayabilir. 3-4 yaşına kadar çocuğunuzun bu davranışını görmezden gelerek çocuğu bu alışkanlığından vazgeçirebilirsiniz.

• Çocuğunuzun gerekli sevgi ve şefkati gösterin. Çünkü eğer çocuk yeterince ilgi ve sevgi görmüyorsa bunun yarattığı üzüntüyü tırnak yiyerek dışa vurabilir.

• Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın. Örneğin: Gergin olduğunda veya korktuğunda tırnaklarını yiyorsa sakinleştirme yoluna giderek tırnak yemesini engelleyebilirsiniz.

• Bu davranışı söndürmek için alternatifler üretin. Tırnak yemeye başladığı anda yiyecek verilerek meşgul edilmeli ya da heyecanlı anlarında(Örneğin: Televizyon izlerken) sakız çiğnetmek tırnak yemesini önleyebilir.

• Çocuğunuzun ellerini meşgul edecek uğraşlar verin. Sık sık “tırnağını yeme, çek elini” şeklinde yapılan ikazlar onu tedirgin eder. Çocuğunuzun ilgisini çeken özellikle elleriyle uğraşacağı bir etkinliğe yöneltmek gerekir.Tırnaklarını yemeye başladığında ellerini oyalayacak stres topu, oyuncak gibi şeyler vererek ellerinin meşgul olmasına yardımcı olabilirsiniz.

• Çocuğunuzun tırnaklarını düzgün kesin, törpüleyin, kremleyin, el bakım seansları düzenleyin (özellikle kız çocukları için çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği yenmemiş tırnağın güzel olduğu fazla üzerinde durmadan telaşsız biçimde anlatılmalıdır.)

• Çocuğunuzun kendisine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.

• Çocuğunuzun bu alışkanlığın üstesinden gelebileceğine inandırın. Çocukla konuşarak kendi kendine bu alışkanlığı bırakabileceği söylenerken ya da çeşitli ödülleri verilerek tırnak yemesi önleyebilirsiniz. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödülleri almak için bunu kullanabilir.

• Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın. Çocuğunuza azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler uygulamayın. Çünkü çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.

• Çocuğunuzun ile konuşarak parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürebilirsiniz. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağızına götürdüğü zaman acı ile birleştiğinde bu alışkanlığı terk etmeye yardımcı olabilir. (Oje kullanmaya, çocuğunuzun tırnak yediğini fark ettiğiniz anda başlamalısınız. Eğer tırnak yeme alışkanlık haline geldi ise bu defa oje tek başına yeterli olmayabilir.)

• Çocuğunuzun korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutun. Küçük çocukların kaygı, korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.

• Çocuğunuza zaman vermeli ve fazla zorlamamalısınız. Önemli olan sizin ona sabırla yaklaşmanız ve vazgeçirme sürecini zamana yaymanızdır. Daima sabırlı, kararlı ve sevgi dolu olun.

Çocuğunuza tırnak yemenin ve ısırmanın çok kötü bir alışkanlık olmadığını ve bunu isteyenlerin kolaylıkla terk edebileceklerini anlatabilirsiniz. Çocuğunuzun buna inandırdığınız zaman bu alışkanlıktan vazgeçmek için çaba gösterecektir. Çünkü dış etkenler çocuğun bu alışkanlıktan vazgeçmesine fazla etkili olmamakla bazı hallerde alışkanlığın kökleşmesine ve başkalarını kızdırmak ve huzursuz etmek için bir araç olarak kullanılmasına neden olmaktadır.



SALDIRGANLIK VE ŞİDDET

Çocuklarda sık görülen davranış bozukluklarından birisi de saldırganlıktır. Bazı çocuklar davranışlarıyla saldırganlıklarını açıkça sergiler. Çocuk akranlarına ya da çevresindeki diğer insanlara vurur, tekme atar, bir şeyler fırlatır. Etrafındaki insanlara fiziksel zarar verir.

Bazı saldırgan çocuklar ise etrafındaki insanlara fiziksel zarar vermez; ancak düşmanca oyunlar oynayarak, oyuncakları kırarak saldırganlığını ortaya çıkarır. Çocuğun sergilediği bu davranışları ne sıklıkla yaptığı ve ne düzeyde olduğu çok önemlidir.



Küçük çocukların büyük bir kısmında bu tarz hareketler gözlenebilir; ancak çocuk bu davranışları sürekli ve yineleyerek sergiliyorsa, bulunduğu ortamlarda özellikle arkadaşlarına karşı saldırgan davranıyorsa bu davranışların aile tarafından dikkate alınması gerekir.

Saldırganlık küçük çocuklarda normal bir tepki biçimidir. Çocuğun güvenlik, mutluluk yada başka bir gereksiniminin şekil değiştirerek başka bir biçimde ortaya çıkmasıdır. Saldırganlığı kişisel bir yaralanmanın bir başka şekilde sonuçlanması olarak tanımlayabiliriz. Bu yaralanma sonucunda çocuğun akranlarına vurması, ısırması, eşyaları fırlatması, tekmelemesi, tükürmesi ve zarar vermeyi amaçlayan tehditler şeklinde sözel saldırılarda bulunmasıdır.

Sürekli ve aşırı biçimde saldırgan olan çocuk sinirli, anlaşılmaz, eyleme hazır ve aşırı geçimsizdir.

İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Hemen parlar ve kavgaya hazırdır. Durmadan kuralları çiğner ve ceza görür. Bu çocuklar cezadan etkilenmez ya da kısa süreli etkilenmiş gibi görünürler. Olağan anlaşmazlıkları bile bilek gücüyle çözmeye çalışırlar.

Tepkileri ölçsüz ve durumla orantısızdır. Öfkesini yenemez ve hep kendini haklı çıkarmaya çalışır. Bu çocuklar evde okulda sürekli sorun yaratırlar ve yetişkinlerle sürekli çatışma içindedirler. Genellikle erkek çocuklar daha saldırganlardır.

SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ

- 1- Saldırgan davranışların ebeveynler tarafından ödüllendirilmesi. Geleneksel kültürün erkek çocuğun saldırganlığını onaylaması (Ör: parkta iki çocuk birbirini döver. Biri daha çok dayak yerse, annesinin çocuğunun kendisini savunmadığı düşüncesiyle üzülmesi)
- 2- Çocuğun yetişkinlerden katı ceza, anlayışsızlık ve yetersiz sevgi görmesi
- 3- Babanın uzun süreli yokluğunda, annenin sürekli çocuğun etrafında olmasıyla ortaya çıkan ortam
- 4- TV. Ve kitle iletişimim araçlarının olumsuz etkisi

5- Ana-baba tutumlarının olumsuzluğu, çocukla aralarındaki iletişimin iyi olmaması

6- Çocuğun ana-babasından dayak yemesi

7- Beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi gibi fizyolojik sorunlar

ÖNERİLER

1- Her şeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır. (Evde dayak yiyen bir çocuk varsa kardeşini dövüyor. Kardeşi yoksa okulda en ufak bir sorunda arkadaşına vuruyor. Ya da hayvanlara eziyet ediyor.) Çünkü dayak herkes için olumsuz duygular yaratır.

2- Çok fazla saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye başlar. Bu yolla istekleri yerine getirilmemelidir. Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.

3- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Ana-babanın ilgisi sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir. Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır. (Böyle davrandığın için üzülüm) Dayak saldırgan davranışın hemen bitiminde uygulandığı zaman, onun hemen kesilmesini sağlayabilir ancak, çocukta düşmanca duygular geliştirir.

4- Çocuk gergin ve sinirliken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.

5- Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla bir çok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarıma duygusunu yaşamalıdır.

6- Çocuğa bu davranışın dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.

7- Olumlu davranışı pekiştirme: Ana-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışını görüp, olumsuz davranışı görmezlikten gelmelidir. Çocuk bu davranışı yapmadığında sözel olarak ödüllendirilmelidir. Ör: 10dk. Kavgaya etmeden ve bağırmadan oynadığında bu davranışını sözel olarak ödüllendirme vb.

8- Çocuğun dışarıda oynamasına izin verme, bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkanı sağlar.

9- Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.

10- Kendi kendine konuşma: Çocuk oldukça dürtüsel davranıyorsa ve onun bu yönünü kontrol etmede güçlük yaşıyorsa; çocuğa başkalarına vuracağı zaman, kendi kendini engelleyici cümleler söylemesi öğretilir. Ör: 10 a kadar say ve ona vurma gibi.

11- Çocuk saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir. Eğer kesinlikle engel olunamıyorsa, ana-baba çocukla birlikte seyrederek şiddetin sonuçlarını tartışabilirler. Ayrıca bu şiddet filmlerinin gerçek yaşamın modeli değil, kurmaca olduğu çocuğa anlatılabilir.

12- Kızgınlıktan kurtulmak için alternatifler bulunabilir. Yumruklanabilen kil, çakılabilen çiviler, resim çizme, boyama çocuğun kızgınlık duygularını kontrol altına almayı sağlayabilir. Ayrıca futbol, basketbol gibi sporlar kabul gören çıkış yollarıdır.

13- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.

14- Bu çocukların özellikle baba ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.

15- Anne-babalar bu çocuklarla iletişim kurarken ben dilini kullanmalıdır. Ör: Böyle kavgaya ettiğin zaman rahatsız oluyorum, üzülüyorum gibi. Kişiler duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını davranışında dile getirmelidir.



BAĞLARBAŞI İLKOKULU
Rehberlik Servisi

ÇOCUKLARDA UYUM PROBLEMLERİ

Sayı:1 Mart 2018 Bülteni