

KARDEŞE UYUM SÜRECİ

JUNO ANAOKULU



Sevgili Veliler,

Kardeşler arasındaki uyum süreci, çocukların duygusal gelişimleri üzerinde büyük etkisi olan önemli bir yaşam deneyimidir. Yeni bir bebek ailenin hayatına katıldığında, var olan çocuklar bu değişikliği ilk başta birçok farklı duyguyla karşılarlar. Genellikle bu süreç, çocukların duygusal zenginliklerini ve empati yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlar. Var olan çocuklar, yeni kardeşlerini sık sık büyürken ve gelişirken gözlemlene fırsatına sahiptirler. Bu, onların sorumluluk duygularını artıracak ve empati yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca, bebek bakımına yardımcı olma fırsatı, çocukların yardımlaşma ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkileyecektir.

Yeni bir bebek ailenize katıldığında, heyecan verici yeni deneyimler ve sevinçle karşılandığı kadar, beraberinde getirdiği uyum sorunlarına karşı da hazırlıklı olmanız önemlidir. Çocuklar, yeni bir kardeşi kabullenmek ve onunla uyum sağlamak konusunda zaman zaman zorluklar yaşayabilirler. Dikkatin paylaşılması, kıskançlık ve değişen aile dinamikleri, kardeşe uyum sürecini karmaşık hale getirebilir.



Okul öncesi dönemde çocuklarda sıkça rastlanan uyum sorunlarından biri, aileye yeni bir kardeşin katılmasıyla ortaya çıkan kardeşe uyum problemidir. Kardeş kıskançlığı olarak da adlandırabileceğimiz bu duygu, yeni doğan kardeş ya da kendisinden büyük kardeş sebebiyle ebeveynin duygusal bağının ve ilgisinin paylaşılammamasından kaynaklanmaktadır. Erken çocukluk döneminde olan çocuk için yeni doğan kardeşe uyum süreci bazen zorlu geçebilir. Belirtiler arasında çocuğun sözel olarak kardeşe/anneye/babaya karşı olumsuz ifadelerle yer vermesi, kabus görmesi, alt ıslatma ve parmak emme gibi davranışların gözlemlenmesi yer alır. Her çocuğa ayrı ve özel zaman ayırmak, onların sevgi ve ilgi gördüklerini hissetmelerine yardımcı olacaktır. Bu zamanları oyunlar oynayarak, hikaye anlatarak veya ilgi gösterdikleri aktiviteleri yaparak geçirebilirsiniz. Kardeşler arasında işbirliği oyunları oluşturmak, rekabeti azaltabilir. Örneğin, birlikte ödev saati yapmalarını sağlamak, ev işlerine yardım etmek gibi aktiviteler, kardeşlerin birlikte çalışma becerilerini geliştirebilir. Eğer yeni doğan bir kardeşse, bebeğin bez değişiminde, banyo yaptırılmasında büyük çocuğunuzdan yardım alabilirsiniz. Kardeşlerin duygularını ifade etmelerini teşvik etmek, kıskançlığın nedenlerini anlamalarına yardımcı olabilir. Duygusal ihtiyaçlarını dile getirebilmeleri, olumlu bir iletişim için önemlidir. Çocuğunuz size ilgiye ihtiyacı doğrultusunda ifadelerde bulunabilir. Bu ifadeleri gözlemleyerek ona “İhtiyacını görüyorum, bu konuda sana destek olacağım ama kardeşin çok küçük ve kendi ihtiyaçlarını karşılayamıyor. (Yemeğini kendisi yiyemiyor vs.)



Bu yüzden ona yardım etmeliyiz, sen de ıslak mendili/bezi getirerek bana yardım edebilirsin.” gibi işbirlikçi bir tavırla çocuğu da sürece dahil edebilirsiniz. Çocuğunuzla beraber bebeklik albümlerinize bakmanız, yeni doğan bebeğin geçtiği süreçlerden onun da geçmiş olduğunu somutlaştırarak anlatmanıza yardımcı olacaktır. “Sen abla/abi oldun artık büyüdün.” gibi cümleler çocuğunuza hazır olmadığı bir zamanda yüklenmiş bir sorumluluk olarak yansıyabilir. Bu sebeple bu tarz ifadelere yer vermemek faydalı olacaktır. Eve gelen misafirleri büyük çocuğunuzla da aynı şekilde ilgilenmeleri konusunda bilgilendirebilirsiniz, bu da aile içindeki tutarlılığın devamını sağlar.

Kardeşe uyum sürecini şekillendirirken büyük çocuğunuza olan sevginizin değişmeyeceğini ona yansıtmanız önemlidir. Teması arttırarak, geçirilen vakti olabildiğince kaliteli olacak şekilde düzenleyerek ve ona bu konularda kitaplar okuyarak bu süreci geçirebilirsiniz. Aşağıda bu ayki bülten konumuzla ilgili kitap önerilerini inceleyebilirsiniz. Sorularınız veya endişeleriniz olduğunda, her zaman bana ve diğer eğitimcilerimize başvurabilirsiniz.



Sevgi ve saygılarımla,
Sabiha İris Sarı
Juno Anaokulu Psikoloğu



Kitap Önerileri:

Kardeş Rekabeti – Adele Faber, Elaine Mazlish

Kardeşim ve Ben – Büşra Çakmak

Kardeşim Geliyor – Anne – Marie Harrison

Kardeşler – Rocio Bonilla

Sen ve Ben – Elisanda Roca



Kaynakça:

Yüksek Usta, S., & Köçer, G. (2022). Kardeş kıskançlığı ve kardeşe uyum sorunu yaşayan çocuklar için Bibliyoterapi. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 6(1), 204–228.
<https://doi.org/10.24130/eccdjecs.1967202261382>