

T.C.
ALANYA İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ



KARDEŞ REKABETİ



NİSAN- 2021 E- BÜLTEN
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

BÜLTEN'İN HAZIRLANMASINDA EMEĞİ GEÇENLER

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Uğur KAPLAN
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar
Pınar KARABAY ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Kadıpaşa Mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30
alanyaram.meb.k12.tr

NİSAN 2021



ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Değerli Okurlar;

Yeni 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında hazırlamış olduğumuz e-bülten çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz e- bülten çalışmalarımızı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğu içerisindeyiz. Daha önceki e-bülten çalışmalarımızda belirttiğim gibi e- bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz 'Kardeş Rekabeti' konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim

DENİZ BÜLBÜL
ALANYA RAM MÜDÜRÜ

1 REKABETSİZ KARDEŞLİK MÜMKÜN MÜ?

Her şey nerede başlıyor?

2

3 Kavga eden kardeşlere nasıl yardımcı olabiliriz?

Duygular ile davranışlar arasındaki ayırımı yapmak.

4

5 Eşit miktar yerine ihtiyaca göre davranmak.



REKABETSİZ KARDEŞLİK MÜMKÜN MÜ?

Her şey nerede başlıyor?

Çocuklardaki kıskançlığın kökeni hakkında uzmanların ortak görüşü; her çocuğun anne babası tarafından sadece kendisine has bir sevgiyle sevilme arzusuna dayandığı fikri. Peki neden biricik olmak ister çocuklar? Çünkü, çocuğun hayatta kalmasını ve gelişmesini sağlayan her şey, yani yuva, yiyecek, sevgi, ilgi, sıcaklık, değerli ve ait olma hissi ona anne-babasından geliyor. Hal böyle olunca diğer kardeşlerin varlığı, bundan sonra çocuğun hayatındaki her şeyin DAHA AZ olacağı anlamına geliyor. Daha az oyun, daha az ilgi vb.. Buradan hareketle bir ebeveyn olarak biz ne yapabiliriz? Rekabeti arttırabiliriz de azaltabiliriz de. Düşmanca duyguların bastırılmasına neden olabiliriz de, güvenli bir şekilde açığa çıkmasına yardımcı olabiliriz de. Kavgayı körüklememiz de mümkün uzlaşma sağlamamızda.

'Kavgaya eden çocuk olmak başka, o kavgayla başa çıkmak zorunda kalan anne baba olmak başka.'

Ebeveynlik kolay değil. Bir de evde birden fazla çocuk olduğunda yaşanan kaosu yönetmekte çaresiz kalabiliyor anne baba. Oysa müzakere aile hayatında başlıyor öğrenilmeye.

Anne babamızla ve kardeşlerimizle çocukluğumuzdaki ilişkimizden kalan yaralarımızın tetiklenmelerini sakinleştirebildiğimiz sürece, çocuklarımıza zor durumlarda nasıl ilişki kurabileceklerini daha kolay modelleyebiliriz. Bu yolda hatırlamamız gereken birkaç noktaya bakalım;



iyi bir başlangıç yapmak.

Kardeşler arasındaki ilişki yaşamın ilk yıllarında olumluysa daha sonraki yıllarda aşağıda bahsedeceğimiz yöntemler daha kolay işe yarıyor. O nedenle bu ilişkiye kardeş dünyaya gelmeden başlanmalı.

* KARDEŞİN GELECEĞİNE BÜYÜK ÇOCUĞU HAZIRLAMAK;

Bu durumda çocuklara 'kardeşin gelince beraber oyun oynayacaksınız' şeklinde bir açıklama yerine gerçekçi şeyler anlatmak gerekir. Çocuğun yaşayacağı olumlu ve olumsuz durumları ve yaşayacağı duyguları anlatmak gerekir. Bu konuda yazılmış birçok faydalı kitap bulunmaktadır, onlar bu süreci daha faydalı geçirmenize katkı sağlar.

SEVGİ MUMU

Bu oyun şu şekilde oynanır; ebeveyn bir mum yakar. Bu kalbimdeki sana olan sevgim diye açıklar çocuğa. Sonra bir mum daha yakar ve bu da kardeşinin sevgisi olduğu söylenir ve iki mum yan yana getirilerek, bak bu iki mum şimdi daha çok ısı veriyor. İşte benim kalbimdeki sevgi de kardeşinin doğumuyla arttı ve hepimizi ısıtabilecek kadar çok açıklaması ile sonlandırılır oyun.

Her çocuk ebeveyni ile baş başa vakit geçirmek ister.

Gün içinde yarım saat bir çocuğunuzla baş başa vakit geçirmeniz için zaman yaratmak, çocuğun ebeveynin ilgi ve sevgisinin azalmadığını hissetmesini sağlar.

Çocuklarla ilişkinizde aşağıdaki kalıpları zaman zaman kullanmak gerekir

* İKİNİZDE ÇOK EĞLENİYORDUNUZ

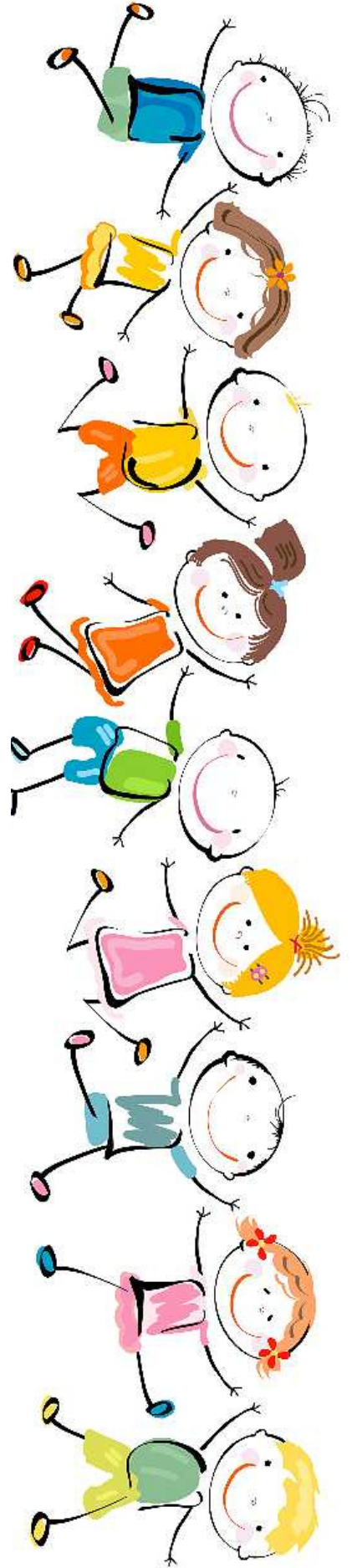
Oynarken çocuklardan birisi düştü diyelim o durumda; dikkati çocukların ne yapıp ne hissettiklerine çekmek.

*BİR AĞLAMA SESİ DUYDUM

Bir bebek ve abisi kendi başlarına iken ağlama sesi geldiğinde ilk tepki büyüğü suçlamak olur genelde. Fakat bu duruma farklı bir yaklaşımla tepki vermek büyük çocuğun sorumluluk almasına olanak sağlar. 'Bir ağlama sesi duydum. Yardıma ihtiyacınız var mı, yoksa kendi başınıza halledebilir misiniz?'

*SİZ HARİKA BİR TAKIMSINIZ

Çocuklara bir işi kim daha önce bitirecek yerine ' 5 dakika içinde üstünüzü giyinebilir misiniz?' sorusunu yöneltince birbirleriyle rekabet etmek yerine zamana karşı beraber yarıştıkları için birbirleriyle yardımlaşarak işi tamamlarlar.Ve harika bir takım olduklarını ifade etmek te aralarındaki olumlu ilişkiyi besler.



*ABİNE SORABİLİRSİN, O BU İŞTE İYİ

Küçük çocuk ebeveynlerden yardım istediğinde onu abisine/ablasına yönlendirmek. Abin kağıt kesmeyi çok iyi yapıyor, ondan yardım isteyebilirsin gibi.

*BUGÜN ÇOCUKLARIN NELER YAPTIĞINI DİNLE

Ebeveynler kendi aralarında konuşurken çocukların duyacakları şekilde 'Biliyor musun bugün Cengiz, Melek'e ne öğretti? Oyuncaklardan nasıl kule yapılacağını, Melek'te kağıda komik bir çocuk çizdi, beraber çok eğlendiler.' Şeklinde yaptıkları olumlu şeyleri ifade etmek çocukların aralarındaki ilişkiye olumlu katkı sağlar.

*ÖZEL MÜLKİYET

Evde kullanılacak ortak eşyaların ve özel eşyaların neler olduğu belirlenir ve özel eşyalarla ilgili 'kimsenin kullanmasını istemediğiniz eşyalarınız varsa onların neler olduğu konusunda birbirinizi bilgilendirin ve onları uygun bir yere kaldırabilirsiniz. Ve kullanmak istediğinde sahibinden izin almalısınız gibi bir açıklama yapın.





DUYGULAR İLE DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ AYIRIMI YAPMAK

Çocukların tüm duygularını ifade etmelerine izin verebiliriz, ama birbirlerine zarar vermelerine değil. Duygularını ifade etmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

Kötü duygular çıkmadan iyi duygular içeri giremez.

Psikolog Dorothy Baruch

*DUYGULARINI SÖZCÜKLERE DÖKEREK

Çocuk: Ben ödev yaparken hep davul çalıyor.

Anne: Dersini yaparken sestən rahatsız oluyorsun.

*ÇOCUĞUN HAYAL ETTİĞİ(DİLEĞİNİ) İFADE EDEREK

Çocuk: Ben ödev yaparken hep davul çalıyor.

Baba: Davul çalmaya başlamadan önce sana sormasını isterdin.

*ÇOCUĞUN ÖFKESİNİ YARATICI BİR ŞEKİLDE İFADE ETMESİ İÇİN CESARETLENDİREREK

Çocuk: Tişörtüme ne yapmış bende onunkini yırtacağım.

Baba: Bence ona ne kadar öfkeli olduğunu kardeşin bilmeli. Ne hissettiğini minder üstünde bana göster. Bana ne hissettiğini çizmek ister misin? Kardeşine ne kadar kızgın olduğunu sözcüklerle anlat.

ÇOCUKLARIN DAVRANIŞLARINI KIYAŞLAMAK YERİNE NE GÖRDÜĞÜNÜZÜ, NE İSTEDİĞİNİZİ YA DA İSTEMEDİĞİNİZİ TARİF ETMEK.

Örnek, çocuk kıyafetini yere atmış. Ablası çıkardığı kıyafeti dolabına koyar.

Anne: Yerde kıyafetler görüyorum, kıyafetlerin dolaba girmesi gerekiyor.

Çocuk bu davranışı yaptıktan sonra da, geri bildirim verilebilir.

Anne: Kıyafetlerini astığını görüyorum, bunu takdir ediyorum.



ÇOCUĞUNUZUN BAŞARILARINA DAİR
DUYDUĞUNUZ MUTLULUĞU VE
HEYECANI ONUNLA BAŞ BAŞA
OLDUĞUNUZ ANA SAKLAMAK.

Örneğin karnelerini size gösteren iki çocuğunuz var. Baba: Karnesinde iyi notlar alan çocuğa kendisi hakkında neler hissetmiş olabileceğini (Kendinle gurur duyuyor olmalısın, azim ve çok çalışma yüksek not getiriyor gibi) tarif eder.

Çocukla baş başa kalınca da kendinin ne hissettiğini paylaşır.



EŞİT MİKTAR YERİNE İHTİYACA GÖRE DAVRANMAK.



Çocuk: Ona benden fazla verdin.

Anne: Hala açmışın? 1 tane daha versem yeter mi sana.

Çocuk: Kimi daha çok seviyorsun?

Anne: Bu dünyada senden bir tane var. Hiç kimse senin yerini alamaz.

ÇOCUKLAR FARKLI ALANLARDAKİ BAŞARILARI KONUSUNDA KIYASLANMAMALI

Sporun, dansın, şiirin, tiyatrunun herkese açık olduğunu, sadece buna özel yeteneği olanlara ayrılmadığını unutmamalıyız. Bazılarımız bunları profesyonel olarak yaparken, bazılarımız hobi olarak ilgilenebilir.



Kavgaya eden çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz? Taraf tutmadan.



Kardeş kavgalarında ebeveynlerin müdahalesi, çocukların aralarındaki tartışmayı bitirmek ve karara bağlamak için değil, aralarındaki tıkalı iletişimi açabilecek nitelikte olmalı ki çocuklar yeniden birbirleriyle anlaşabilsinler.

Ayrıca şunu unutmamalıyız bu onların meselesi ve geçip gidecek.

Oyuncak için kavgaya eden iki çocuk var.

Anne: Burada kızgın ve sarı arabayla oynamak isteyen iki çocuk görüyorum. Bu zor bir sorun. Ama ikiniz beraber ikinize de uyacak bir çözüm bulacağınıza inanıyorum.

Ve çocuklar bir çözüm bulamayıp tartışmaya devam ediyorlarsa ebeveyn o durumda sınır koyabilmelidir. Çocukların sakinleşmeye ihtiyaçları vardır.

Anne: Bir mola verip sakinleşmeniz gerekiyor. Sen odana git sende salona.

Çocukların zor bir sorunu çözmeye yardımcı olmak için, aile içi toplantı düzenlemek

Peki ne konuşmalıyız bu toplantıda?

Neden toplantı yapıldığından bahsedilmeli

*Çocukların duygularını ve endişelerini dinlenip yazılmalı

*Birbirlerinin iddalarını çürütmelerine zaman verilmeli

*Herkesin bir çözüm önermesi istenmeli, tüm çözümler yazılıp değerlendirilmeli

*Hangi çözümlerin kabul edileceği belirlenmeli

*Durum takip edilmeli



Yukarıda da söylediğimiz gibi ebeveynlik zor iş.



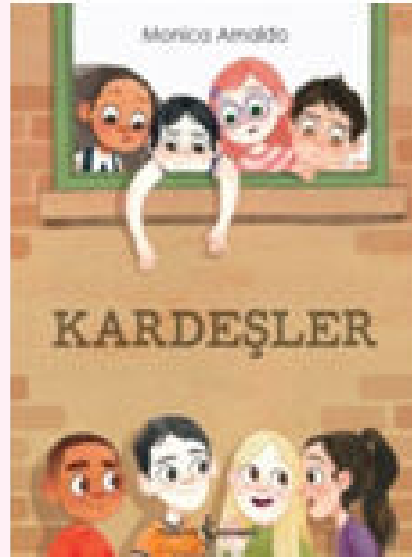
Yazımızı okuyunca içinizden bunları uygulamak çok zor, okunduğu kadar kolay uygulanamıyor gibi düşünceler geçebilir. Bu düşünceler de normal. Fakat şöyle bir düşünce şekliyle yaklaşırsak işimiz daha kolaylaşacak. Bunu yeni bir dil (İngilizce, Almanca vb) öğrenmek gibi düşünersek yani. Çünkü; biz ebeveynlerimizden bu dili öğrenmedik, bırakın duygularımızı anlamayı tam tersine onları yok saymak öğretildi bize. O zaman ne yapacağız yeni bil dil öğreniyor gibi davranacağız. Parça parça ilerleyeceğiz(Mesela ilk hafta yukarıdaki maddelerden uygulamadığımız bir tanesini seçip onu uygulamaya çalışacağız). Bol bol pratik yapacağız (çocuklarımızın yaptığı tartışmaları düşünüp, yukarıdaki maddelere göre onlara neler söyleyebileceğimizi kendi kendimize pratik yapacağız ki gerçekte bu tartışma yaşandığında yeni öğrendiklerimizi uygulayabilelim). Unutmayalım aynı davranışları yaparak değişimi beklemek imkansızdır.

KARDEŞ İLİŞKİLERİ AKIŞKAN VE DEĞİŞKENDİR. HİÇ BİTMEYEN BİR SÜREÇTİR.

BU SÜREÇ İÇERİSİNDE ÇOCUKLARIMIZLA BİR BAĞ KURMAK VE KARDEŞLERİYLE DE BAĞ KURMALARINI SAĞLAMAK ONLARA VERECEĞİMİZ EN GÜZEL HEDİVEDİR.



KİTAP ÖNERİLERİ



KAYNAKÇA

- 1.Faber, A. Ve Mzlish,E.(2017). Kardeş Rekabeti. Çev.Duygu Dalkıran. Doğan Kitap Yayıncılık,İstanbul.
- 2.Siegel, D. J. Ve Bryson, T. P. (2019). Dramsız Disiplin. Çev. Bahar Çetiner. Pegasus Yayıncılık, İstanbul.