HATİCE KÜBRA TONGAR

KARDEŞ KARDEŞ

GEÇİNEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Çocuklar ve Ebeveynler için Kardeş Kıskançlığıyla Baş Etme Yolları



hayykitap

TOPLAM 20.000 ADET

HATİCE KÜBRA TONGAR

Kardeş Kardeş Geçinen Çocuklar Yetiştirmek

...../...../.....

Hayykitap - 510
Mutlu Aile - 34

Kardeş Kardeş Geçinen Çocuklar Yetiştirmek
Hatice Kübra Tongar

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-2214-17-6

1. Baskı: İstanbul, Mayıs 2018
3. Baskı: İstanbul, Haziran 2018

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62/C
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 11965
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

HATİCE KÜBRA TONGAR

Kardeş Kardeş Geçinen Çocuklar Yetiştirmek

Hatice Kübra Tongar
kubratongar@gmail.com
facebook.com/BagirmayanAnneler
twitter.com/KubraTongar
instagram.com/haticekubratongar

Orta öğretimine Kadıköy Anadolu İmam Hatip Lisesi Süper Lise Bölümü'nde başlayan Hatice Kübra Tongar, başörtüsü problemi nedeniyle okulu bırakıp, imam hatip eğitimini açık öğretim lisesinde tamamladı. Anadolu Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nü Onur Derecesi ile bitirdi. Lisans süresince dalının uzmanı eğitimcilerden çocuk gelişimi ve eğitimi dersleri aldı. Bezm-i Âlem Vakıf Üniversitesi Aile Danışmanlığı Bölümü'nde eğitim gördü. Deneyimsel Oyun Terapisi, Theraplay Oyun Terapisi, Projektif Çocuk Testleri, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi gibi pek çok terapistlik eğitimi aldı. Tongar, Arel Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans eğitimini sürdürmektedir.

Yazı yazmak, ilkokul yıllarında başlayan kompozisyonlarla birlikte hep hayatında oldu. Makaleleri çeşitli dergilerde yayınlandı. Milat Gazetesinde haftalık köşe yazarlığı yaptı. Çocuğa dair birçok projenin metin yazarlığını yürüttü. Türkiye'nin ilk interaktif çocuk CD projelerinden olan Muallim Çocuk'un metinlerini yazdı. Ulusal radyo ve televizyon kanallarında pek çok çocuk eğitimi programı hazırlayıp sundu.

Diğer yayınevlerinden 2009 yılında *Minik Bebeğime Afiyetle* isimli kitabı, 2011 yılında 10 kitaptan oluşan *Masal İstediğin Gibi Bitsin* seti, 2013 yılında 0-1 yaş bebek bakımını anlatan *Anneciğim Beni Tanıyor musun?* isimli kitabı, 2014 yılında 1-5 yaş çocuğunun gelişimini kaleme aldığı *Anneciğim Ben Büyüyorum* isimli eseri yayımlandı.

Kısa sürede milyonlarca kişiye ulaşan *'Bağırmayan Anneler'* sosyal medya hesabında annelere ulaşan yazarımız, Türkiye'nin dört bir yanında gerçekleştirdiği Bağırmayan Anneler seminerleriyle de ailelerle buluşmaya devam ediyor. Ve her daim 'eş' ve 'annelik' rollerini layığıyla yerine getirme duasını sürdürüyor...

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Kardeş Kardeş Geçinen Çocuklar Yetiştirmek, Mayıs 2018
Neee? Kümese Yeni Bir Civciv mi Geliyor?, Mayıs 2018
Yarışı Yavaşlar Kazanır, Ocak 2018
Korkutarak Değil Sevdirerek Din Eğitimi, Eylül 2017
Bağırmayan Anneler, Nisan 2017
İlk 12 Ayda Bebeğin Gelişimi Beslenmesi Oyunları, Şubat 2017
1-5 Yaş Çocuğunun Gelişimi Beslenmesi Oyunları, Şubat 2017
Çocuk Eğitiminde 100 Mucize Çözüm, Ekim 2016
450 Soruda Anadolu Ekolüyle Gebelik ve Annelik (çok yazarlı), Ekim 2016
150 Soruda Fıtrata Uygun Çocuk Yetiştirmek (çok yazarlı), Ekim 2016
Allah'ı Arayan Çocuk, Ekim 2016
Ben Ne Biliim?, Şubat 2016
Başımın Üstünde Yerin Var, Ekim 2015
Fıtrat Pedagojisi 2: Peygamberlerin Çocuk Eğitim Metotları, Ekim 2015
Fıtrat Pedagojisi, Şubat 2015

Yüreğimin ortasına annelik madalyası iliştiren
üç güzel insana...
Enes'e, Eymen'e ve Meva'ya...

İçindekiler

Bu Benim Şükür Listem **11**
Çok mu Abartıyoruz Ne? **13**

Birinci Bölüm:
Kardeş Kıskançlığıyla Baş Etme Yolları **19**
İlk İnsandan Beri Var Olan Bir Duygu: Kıskançlık **21**
Kardeşler Arasındaki Kıskançlık Neden Olur? **26**
Kabul Edilecekler Listesi **31**
1. Kardeş kıskançlığı doğal ve kaçınılmazdır 31
2. Kardeşler yakın birer dost olmak zorunda değildir 32
3. Kız çocuklar da erkek çocuklar gibi kavga ederler ve kıskanırlar ... 33
4. Yaş farkı olması her zaman kıskançlığın önüne geçmez 33
5. Yorganı ne kadar çekersek çekelim açıkta bir şeyler kalır 35
Hayallerimiz Hayatlarımızla Uyumlu mu? **38**
Gelin "Çünkü"lerimizi Tespit Edelim **43**
1. Çünkü çocuklu hayatın gerçeklerinden uzak kalmıştı 47
2. Çünkü evi dağıldığında kendini yetersiz bir ev hanımı gibi hissediyordu .. 48
3. Çünkü bir şeyi bir kere söylemenin yeterli olmasını istiyordu 50
4. Çünkü vurmak ona "kestirme yol" gibi gözükmüştü 51
Cinsiyet, Yaş ve Yetenek Meseleleri **54**
Favori Çocuğumuz Var mı? **60**
3D: Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız 67
Olumlu Duyguları Artırarak Kıskançlığı Yönetmek **70**
Ayna Ayna Söyle Bana **73**
Kardeşlerin Arasına Girmek mi, Girmemek mi? **79**
Eğer psikolojik şiddet varsa 79
Eğer fizyolojik şiddet varsa 80
Kardeşlik Kıyas Kabul Etmez **84**
Ya Kardeşler Kendilerini Kıyaslarlarsa? **90**
Kıskançlık Döneminde Yapmamamız Gerekenler **96**
"Sen büyüdün" demeyelim 96
Taraf tutmayalım 98
Eşit davranmayalım 99
Her şeyden kardeşi sorumlu tutmayalım 100
Kıskançlık Döneminde Yapmamız Gerekenler **102**
Normal ve olağan davranalım 102
Zaman tanıyalım 103
Bireysel vakitler oluşturalım 104
Sevgimizi koşullara bağlamayalım 105
Psikolog bir annenin dilinden 106

Ailemizin Vazgeçilmezi: "Aile Toplantıları" 108
"Ailece" Plan Yapmak Her Zaman İyi Bir Fikir Değildir..... 113
Bu Oyuncak Kimin? 117
Evde Özel İlgiye Muhtaç Bir Çocuğumuz Varsa... 121
Çocuklarımızın Sorduğu Sorulara "Dürüst" Cevaplar..... 127
Çocuklarımıza Söylememiz Gereken Cümleler..... 131
1. Sen istedin diye kardeş yaptık!..... 131
2. Seni kardeşinden daha çok seviyorum!..... 132
3. Dur! Dikkat et! Bebeğe zarar vereceksin! 133
Kardeşine Zarar Veren Çocuğumuza Ceza Verelim mi? 136
1. Yöntem: Empatiyi artırarak dinlemek..... 139
2. Yöntem: Çözümleri listelemek..... 140
3. Yöntem: Özel kodlar oluşturmak..... 141
4. Yöntem: Konuyu buzluğa kaldırmak..... 142
5. Yöntem: Çözüm odasına/köşesine davet etmek..... 143
6. Yöntem: Küçük kardeşin dilinden mektup yazmak..... 144
Yeni Kardeş Haberini Çocuğumuza Nasıl ve Ne Zaman Verelim? .. 146
Yavrum, bir kardeşin olacak..... 147
Hep birlikte çok mutlu olacağız 148

İkinci Bölüm:
Kardeş Kıskançlığını Önleyen Pedagojik Oyunlar 151
Kardeş Gelmeden Önce Oynayabileceğimiz Oyunlar..... 153
Sevgi Mumu 153
Göbek Resimleri 155
Evcilik..... 156
Suyla Bebeği Kaydırma Oyunu 157
El Ailesi 159
Kardeş Geldikten Sonra Oynayabileceğimiz Oyunlar 160
Bebekçilik..... 160
Albüm Bakma 162
Bebeği Giydirme Oyunu 163
Anne-Çocuk Günü 164
Kıskançlık Davranışları Gördüğümüzde Oynayabileceğimiz Oyunlar..... 166
Yastık Savaşı..... 166
Öfke / Kıskançlık Resimleri..... 168
Hikâye Yazma Oyunu 169
Balon Şişirme Oyunu 170
Ailemize Övgüler Oyunu..... 171
Komik Listeler Çıkarmak 172
Kitap Biter, Dua Başlar... 173

Bu Benim Şükür Listem...

Aslında ufak bir bölümü... Çünkü *–Rabbimizin dediği gibi–* tüm şükürlerimizi saymaya kalksak ömrümüz yetmez. Ama bu kitap özelinde, varlıklarıyla hayatıma değer katan aileme huzurunuzda teşekkür etmek isterim.

Öncelikle eşim, en kıymetlim... Her kitabımın "eş yazarıdır" kendisi... Yazdığı kelimelerle olmasa da, zorlandığım, vazgeçmeyi düşündüğüm, tökezlediğim zamanlarda kulağıma fısıldadığı kelimelerle beni elimden tutup ayağa dikenim... Rabbim "eşlik" sıfatını seninle nasip ettiği için minnettarım. Hayatıma kattığın değer için teşekkür ederim.

Enes'im, bakışıyla, gülüşüyle, sakin ve sükûnetli haliyle her daim yüreğime inşirah serpenim... Annelik madalyasını ilk "senin annen" olarak göğsüme takan Rabbime minnettarım. Hayatıma kattığın değer için teşekkür ederim.

Eymen'im, muzip gülüşü, esprileri ve tükenmeyen enerjisiyle kalbime bahar getirenim... Göğsümde parıldayan bir apolet gibi "senin annen" olma rütbesini bana armağan eden Rabbime minnettarım. Hayatıma kattığın değer için teşekkür ederim.

Meva'm, minik yavrum, dünyadaki cennetim... Ben bu satırları yazarken bana kendini minicik tekmeleriyle hissettiren yaşam sevincim... Geleceğin annesini yetiştirebilme şükrünü bana "senin annen" olarak yaşatan Rabbime minnettarım. Şimdiden hayatıma kattığın değer için teşekkür ederim.

Annem ve babam, hayatta olma vesilelerim... Bu kitabın her satırında kendi çocukluğumda gezinirken, iki kardeş arasındaki dengenin nasıl olması gerektiğinin cevabını sizlerin yöntemleriyle bir kez daha keşfettim. Yaşam yolculuğumu sizlerin evladı olarak başlatan Rabbime minnettarım. Hayatıma kattığınız değer için teşekkür ederim.

Ve Rabbim, eksikliğime, kusurlarıma, hatalarıma rağmen bana yazabilme ve yazdıklarımı annelerle çoğaltabilme imkânı sunan Rahman-ı Rahim...

Umuyorum ki bu kitap hem yazarı, hem okurları için bizlere sunduğun annelik nimetinin ufacık bir gayreti, minicik bir şükrü, rızana uzanan küçücük bir yolu olsun.

Nasip ettiğin her şey için şükürler olsun...

Çok mu Abartıyoruz Ne?

Kardeş kıskançlığı meselesinin biraz fazla abartıldığını düşünüyorum. Hep söylerim, aslında hepimiz çocuk olduk ama çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu unuttuğumuzdan olacak, çocuğumuzun "çocukluğuyla" inatlaşmaya başladık.

Ben, kendimden yedi yaş büyük ağabeyimle aynı odayı paylaştığım küçük bir evde büyüdüm. Oda dediysem öyle şimdiki gibi bir çocuk odası değildi tabii... Karşılıklı iki çekyatın olduğu, çekyatların uyku vakitlerinde yatağa dönüştürüldüğü bir oturma odasını paylaşıyorduk. Odamızın ortasında duran bir tek sehpa vardı. Dolayısıyla ödevlerimizi yaparken o masayı da paylaşmak zorundaydık. Kıyafetlerimizin durduğu küçük dolap da ortaktı. Küçük bir evin içinde bu denli ortak kullanılan alan olunca, tahmin edersiniz ki pek çok tartışma çıkardı.

Annemin kısaca "Kedi köpek gibiydiniz" diye tasvir ettiği çocukluk yıllarımızda büyüklü küçüklü pek çok kavga ettik. Kâh ben ağabeyim okuldayken sırf inat olsun diye gizlice onun defterlerini boyadım, kâh o ben korkayım diye bahçeden topladığı solucanları usulca yatağıma bıraktı.

Evet atıştık, tartıştık, zaman zaman kavgalaştık... Ama çocukluğumuzun en unutulmaz anılarını yine o "kedi köpek gibi" atışıp duran biz iki kardeş beraberce paylaştık. Anne babamız ikimizden birine kızacak olsa, diğerimizin hemen ortaya atılıp "Ama anne, onun suçu yok ki" diye başlayan savunmalarımız çok oldu. Birimiz bir şeye üzülüp ağladığımızda, onu ilk teskin edemiz yine diğerimizdi.

Kardeş olmanın tüm atışmalarını doyasıya yaşadığımız gibi, kardeş olmanın birbirine iyi gelen duygusal bütünlüğünü de ağabey-kardeş birlikte yaşamış olduk. Büyüdükçe akıllandık, olgunlaştık, kavgalarımızın yerine iki arkadaş gibi hayatı paylaştığımız "sırdaşlığı" bıraktık...

Bir gün bankada sıra beklerken, benim gibi sırada olan iki annenin konuşmasına kulak misafiri oldum. Annelerden biri çocuklarının kıskançlığından dert yanıyordu. "Hiç anlaşamıyorlar. Evde sürekli kavga, sürekli gürültü, sürekli huzursuzluk..." diye söylendi. Diğeri de, "Aman dikkat et, şimdiden disiplini sıkı tut ki ileride kavgaları iyice büyümesin" gibi bir öneride bulundu.

İki anne bir süre dertleştikten sonra beni fark ettiler. Kitaplarımı okumuşlar, tanıdılar, sarıldık, sohbet ettik. Az önce kar-

deş kıskançlığından dert yanan anne durumu bana da anlatıp, yol göstermemi rica etti. Ben de çözüm yolunu işaret ettim;

"*Çocuklarınıza değil, çocukluğunuza bakın...*"

"Nasıl yani," dedi.

"Kaç kardeşsiniz" diye sordum.

"Üç kardeşiz," dedi.

"Ayy" dedim, "muhtemelen gürültü ve patırtının hiç olmadığı, tüm kardeşlerin en küçüklüklerinden en büyüklüklerine hep iyi anlaştığı, hep aynı fikirde olduğu, hiç tartışmadığı, hiç atışmadığı bir ev ortamınız olmuştur."

"Olur mu hiç," dedi gülerek. "Birbirimizi yerdik resmen. Hâlâ da zaman zaman küçük çocuklar gibi atışırız."

"Peki," dedim, "arada böyle kavga ettiğinize göre kardeşlerinizi sevmiyorsunuz galiba? Öyle mi?"

"Hayır," diye cevap verdi. "Hiç olur mu? Tabii ki çok seviyorum."

O an anneyle gülümseyerek göz göze geldik. Anne "anladım" der gibi başını salladı, selamlaştık ve ayrıldık.

Aslında pek çoğumuzun çocukluğunda deneyimlediği bu ve bunun gibi onlarca hadise, çocuklarımızın bugün neler yaşadığını, kardeşleri konusunda neler hissettiğini anlatıyor bize... Üç aşağı beş yukarı her evde, her yaş dönemindeki her kardeş zaman zaman tepişiyor, zaman zaman en yakın arka-

daş oluyor. Kimi gün aralarından su sızmıyor, beriki zaman aralarından akan çağlayanlar evin tadını tuzunu kaçırıyor. İşin doğal seyri bu...

Peki, kendi çocukluğumuzda yaşadığımız bu deneyimi, bugüne *–yani çocuklarımızın çocukluk yıllarına–* neden taşıyamıyoruz? Neden basitçe, "Çocuktur, bugün kavga eder yarın barışır" diye düşünemiyoruz? Biz anneleri gözlerimizi belerterek çocuklarımızın üstüne yürütüp "Bırak bakayım kardeşini" diye bağırttıran temel sebepler neler?

Zihnimizde duyguları ayırdığımız, kategorize ettiğimiz kutucuklar var. Pek çoğumuz sevgi, şefkat, merhamet gibi duyguları "iyi duygular" kutusuna atarken, kıskançlık, öfke, hırs gibi duyguları "kötü duygular" kutucuğuna atıyoruz. Oysa iyi duygu veya kötü duygu diye bir şey yoktur. İyiye kullanılan veya kötüye kullanılan duygular vardır.

Kıskançlık iyiye kullanıldığında "gıpta", "örnek alma" gibi bizi hedeflerimize taşıyan bir yakıt olabilecek ve kendi hayat sınırlarımızı korumamıza yardım edecekken, kötüye kullanıldığında haset, fesat, hırs gibi olumsuz tutumların kapı aralayıcısı olabilir.

Çocuklarda kıskançlık özellikle 2-6 yaş arası devam eden "egosantrik" *–yani ben merkezci–* dönemin en belirgin özelliklerinden bir tanesidir. Nitekim kendini dünyanın merkezinde gören yavrumuz "paylaşma" yönelimine henüz açık değildir. Ne eşyasını, ne odasını, ne de anne babasını paylaşmak ister. Bu yüzden de yeni bir kardeşin gelişi kendi dünyasının

tehdidi anlamına geleceğinden kaygı ve endişe duyar. Kaygılanan çocuk şiddet göstermeye, hırçınlık yapmaya, tepkili davranmaya meyilli olur.

Bu durum gelişimsel olarak gayet normaldir. Olmaması abes ve sıra dışıdır. Burada önemli olan biz anne babaların çocuklarımızın duygu durumlarını fark ederek yönetebilmeleri ve biriktirmeden sağaltabilmeleri için küçük nefes alanları oluşturmamızdır.

Kendi adıma şunu söyleyebilirim ki, bir durumun normal olduğunu bilmek bile başlı başına bizleri rahatlatmaya yetiyor çünkü pek çoğumuz durumun kendisi nedeniyle değil, o durumun sadece bizim evde olan anormal bir hal olduğu endişesiyle geriliyoruz. Bu yüzden de sürekli müdahale etme ihtiyacı hissediyoruz.

Oysa bir duygu normalse, o duyguyu deneyimlemek de gayet normaldir. İşi anormalden normale çekebilmek bizi rahatlatır. Gerginliğimizi azaltır. Böylece aklıselim düşünüp, "Eyvah ne olacak şimdi" geriliminden sıyrıldığımız bir ruh haliyle çocuklarımıza yol gösterici olabiliriz.

İşte bu kitap hem kendi çocukluk öykümüze hem de bugün satır satır yazılan evlatlarımızın kardeşlik ilişkisine doğru bir yolculuğa çıkaracak bizleri... Önce kendi sebeplerimizi, sonra çocuklarımızın sebeplerini anlamayı ve kabul etmeyi anlatacak. Sonrasında ise, yöntem ve teknikler kullanarak "kardeş kıskançlığı" meselesini yönetebilmenin ve en aza indirebilmenin kilit noktalarını sunacak.

Ben kitabı yazarken hem kendi çocukluğuma dönüp, bir çocuk olarak ebeveynlerim ne yaptığında içim acırdı ve ağabeyime karşı olumsuz duygulanımlar yaşardım sorusunun cevabına yolculuk yaptım hem de üç çocuklu bir anne olarak kendi tökezlemelerimi, heyecanlarımı, deneyimlerimi ve çocuklarım arasındaki denge ayarında kullandığım yöntemleri sizlerle paylaştım.

Her zaman söylerim, bir problemin sadece farkında olmak ve adını koyabilmek bile şifa bulmak adına oldukça önemli bir adımdır. Umuyorum ki her birimiz ebeveynliğini "farkındalık" yolculuğuna basamak yapabilen ve yıllar sonra evlatları tarafından "Çok iyi bir anne babamız vardı" diye yâd edilen ebeveynlerden oluruz.

Sevgi ve muhabbetlerimle...

Enes, Eymen ve Meva'nın annesi...

Nisan/2018

Birinci Bölüm

Kardeş Kıskançlığıyla Baş Etme Yolları

İlk İnsandan Beri Var Olan Bir Duygu: Kıskançlık

Kıskançlık duygusu, ilk insanın yaratılışından itibaren var olan insani bir duygudur. Hepimizin bildiği iki Kur'ani kökeni vardır: *Habil ile Kabil ve Yusuf ile kardeşleri...*

İnsanlık tarihinin iki kardeşin kıskançlık öyküsüyle başlaması, üzerine düşünmeye değerdir. Nitekim Kabil'i kardeşini öldürmeye iten sebepler, bugün halihazırda bizlerin evinde "kardeş kıskançlığı" olarak tanımlanan duygu örüntülerinin birebir aynısıdır. Kur'an bu hadiseyi şöyle tarif eder:

Kıssaya göre, insanlığın devamı için Hz. Âdem'in çocukları birbirleriyle evlenecek ve insanlık bu şekilde çoğalacaktır. Lakin burada önemli bir sınır vardır: Her çocuk kendi batınından olanla değil, bir sonraki batından olan kardeşiyle evlenecektir.

Oysa Kabil bu fikre karşıdır. Zira aynı batından olan kardeşi İlkimya ile evlenmek istemektedir. Oysa İlkimya, Habil'in evlenmesinin uygun olduğu eş adayıdır.

Bunun üzerine Hz. Âdem ve Hz. Havva, Kabil'i ikna için türlü yollar denerler ama oğullarını İlkimya'dan bir türlü vazgeçiremezler. Bunun üzerine Hz. Âdem kararı Mevla'ya bırakmayı teklif eder. Nitekim Rabbin buyruğu üzerine söz olmayacak, O (cc) neyi emrettiyse kullara düşen boyun eğmek olacaktır. Bunun için de kesin bir yol vardır:

Habil ile Kabil Rablerine birer kurban adayacak, kurbanlarını dağa bırakacak, hangisinin kurbanı gökten inen bir ateşle alınırsa o kişi İlkimya ile evlenmeye hak kazanacaktır.

Babalarının önerisini kabul eden kardeşler kurbanlarını belirlemek için ayrılırlar. Habil, çobanlık yapmaktadır. Bu nedenle kurbanını sürüsünden seçmeye karar verir. Sürüsünün en besili, en güzel koyununu alarak dağa gider.

Kabil ise çiftçidir. O da kardeşi Habil gibi kurbanını kendinden vermeyi uygun bulur. Lakin Habil'den farklı olarak ekininin en güzelini değil, bilakis, işine yaramayan kısımlarını hazırlamıştır. Her iki kardeş kurbanlarını belirlenen dağa bırakıp yurtlarına dönerler. Ertesi sabah babalarıyla birlikte dağa gidecek, Rabbin buyruğunu hep birlikte göreceklerdir.

Gün, yeni bir seheri muştularken, Habil ile Kabil, babaları Hz. Âdem ile birlikte dağa doğru yol alırlar. Habil derin bir tevekkülle Allah'ın kararını beklerken, Kabil'in kendisi-

nin seçileceğine olan inancı tam ve kesindir. Lakin geldiklerinde karşılaştıkları manzara Kabil'i katil kılan sürecin fitilini ateşlemiş olacaktır çünkü Habil'in koyunu Rabbinin katına alınmışken, Kabil'in buğdayları bıraktığı yerde durmaktadır.

Bu manzara üzerine Hz. Âdem Habil'e İlkimya ile evleneceğini söyler. Ama Kabil'in içindeki öfke ve intikam ateşi onu kardeşine karşı bilemeye başlamıştır bile... Kabil, kararını verir:

"***Andolsun seni mutlaka öldüreceğim...***" (Maide/27)

Bu tehdit karşısında tevekkülünü bozmayan Habil cevap verir:

"***Andolsun, sen beni öldürmek için elini bana uzatsan da ben seni öldürmek için elimi sana uzatacak değilim çünkü ben âlemlerin Rabbi olan Allah'tan korkarım. Ben istiyorum ki, sen benim günahımı da, kendi günahını da yüklenip cehennemliklerden olasın. İşte bu zalimlerin cezasıdır.***" (Maide/28-29)

Kardeşinin bu cümleleri bile kalbine dokunamayan Kabil kurduğu planı uygular ve Habil'i uyuduğu sırada bir taşla şehit eder.

Kabil'in kıskançlık ateşini tetikleyen şey, Rabbi ve ailesi tarafından kardeşinin ona tercih edilmesidir çünkü her insan dünyaya biricik ve özel olduğunu hissetmek ihtiyacıyla gelir. Bu, önemli ve giderilmesi gereken bir ihtiyaçtır. Nitekim insanın en kuvvetli motivasyonu "hayatta kalma" refleksidir.

Hayatta kalmak yalnızca yemek, içmek, barınmak gibi ihtiyaçlarımızı ifade etmez. Kabul görmek, sevilmek, takdir edilmek gibi pek çok psikolojik ihtiyacımız da vardır ve tüm bu ihtiyaçlar yerinde ve yeterince karşılandığında sağlıklı bir gelişimden söz etmek mümkün olacaktır.

Yine Kur'an'da tek bir kıssaya ayrılan yegâne sure Yusuf Suresi'dir ki, bu sure de başlı başına kardeş kıskançlığı motifini bizlere anlatır.

Yusuf kıssası, Hz. Yusuf'un gördüğü rüyayı babasına anlatmasıyla başlar. Yusuf Aleyhisselam henüz küçük bir çocukken babası Yakup (as)'ın yanına gelerek;

"***Babacığım, ben rüyamda on bir yıldızı, güneşi ve ayı gördüm. Bana secde ediyorlardı***" der. (Yusuf/4)

Bu kutlu haber Yakup Peygamberi mutlu etse de, bir taraftan canı gibi sevdiği oğlu Yusuf'un nübüvvetine işaret etmekte, bu nedenle de kem gözleri onun üzerine yöneltmektedir. İşte bu yüzden Hz. Yakup tedirgindir. Oğluna;

"***Yavrum, rüyanı kardeşlerine anlatma, sonra sana bir tuzak kurarlar çünkü şeytan, insana belli bir düşmandır***" der. (Yusuf/5)

Kıssanın sonrası pek çok ibrete gebe bir öyküye açılır. (Yusuf/7)

Kardeşler Yusuf'u bir kuyuya bırakırlar ve babalarına O'nu bir kurdun yediğini söylerler. (Yusuf/15-16-17)

Yusuf'un kardeşlerini böylesi bir iş yapmaya iten sebep, Kabil'in içsel hesaplaşmalarından çok da farklı değildir aslında... Babaları tarafından daha çok sevildiğini, kendilerine tercih edildiğini, daha güzel, belki daha kabiliyetli bulunduğunu düşündükleri kardeşlerini kıskanırlar ve bu duyguya yenik düşerek gerekli gördüklerini yaparlar.

Kur'ani bu kıssalar bizlere kardeş kıskançlığının anormal veya insanlık dışı bir şey olmadığını gösterir. Nasıl ki insan-ı kâmil dediğimiz Peygamber hayatlarında bile kıskançlık duygusu yer bulabildi ise, bizlerin hayatında da az ya da çok var olması kaçınılmazdır. Zaten önemli olan bu duyguyu yok saymak, kaçmak ya da kabullenmemek değil, olumluya çevirebilmek ve çocuklarımızın hayatında "yönetebildikleri" bir noktaya gelmesi için yol gösterici olabilmektir.

Kardeşler Arasındaki Kıskançlık Neden Olur?

Kardeş kıskançlığı biz anne babalara anormal bir durummuş gibi gelse de, çocuklar için bu durum gayet olağan ve normaldir. Eve yeni gelen bebek daha önceki çocuğumuzun tahtına ortak olduğundan, hatta o tahtı elinden aldığından *–en azından çocuklar böyle hissederler–* çocuğumuzun üzülmesi, strese girmesi ve kaygı duyması kaçınılmazdır.

Kardeşler birbirini kıskanırlar çünkü kimse hayatında bir "kuma" olsun istemez.

Anne Baba ve Çocuk Arasında kitabının yazarı Dr. Haim G. Ginott, uzun yıllardır verdiği "ebeveyn-çocuk iletişimi" eğitimlerinde bu noktaya temas eder. Ginott'a göre, eve yeni gelen bir kardeş, diğer çocuk için bir yetişkinin dünyasına giren "kuma" gibidir ve biz anne babaların cümleleri de bu

kumalık durumunu destekler nitelikte olur.

"*Yavrucuğum, seni o kadar çok seviyoruz ki senden bir tane daha olsun istedik. Hem böylelikle canın hiç sıkılmayacak, sana arkadaş olacak, hep yanında olup sana destek olacak. Bu bebeği kendimiz için değil, daha çok senin için istiyoruz...*"

Aynı cümleleri bir de eşimizin bize söylediğini düşünerek okuyalım:

"*Sevgili eşim, seni o kadar çok seviyorum ki senden bir tane daha olsun istedim. Hem böylelikle ben işteyken evde bütün gün canın sıkılmayacak, ev işlerinde sana yardımcı olacak, yanında olup sana destek olacak. Bu 'kumayı' kendim için değil, daha çok senin için istiyorum...*"

Eşimiz bize böyle cümleler kurmuş olsa (Allah korusun dediğinizi duyar gibiyim ☺) nasıl içimiz acır, sinirimiz bozulur ve kendimizi kötü, değersiz, terk edilmiş hissedersek, aslında çocuklarımız da eve bir kardeş geleceğini öğrendiklerinde benzer şeyler hissediyorlar çünkü her insan gibi, çocuklarımız da "biricik ve tek" olmak istiyorlar.

Elbette bizler için durum böyle değil. Çocuklarımızın sayısı kaç olursa olsun hepsini seviyor ve elimizden geldiğince adaletle davranmaya çalışıyoruz. Ama her ne yaparsak yapalım, eve yeni bir bebek geliyor olmasının doğasında çocuğumuzu normal olarak tedirgin edecek pek çok bileşen var.

İkinci çocuğumun olacağını öğrendiğimde, şefkati tavan yapmış bir anne içgüdüsüyle ilk evladıma daha çok sarıl-

maya, onunla daha fazla zaman geçirmeye gayret ettiğimi hatırlıyorum. Daha sonra bunun "telaşla" yapılmış abartılı ve yanlış bir davranış olduğunu öğrendim tabii, ilerleyen bölümlerde paylaşacağım. Ama temelde yapmaya çalıştığım şey, çocuğuma vermek istediğim mesaj sanırım şuydu; "*Merak etme yavrum, kardeşin olsa bile hayatımızda hiçbir şey değişmeyecek. Her şey aynı kalacak. Endişelenmeni gerektirecek hiçbir şey yok...*"

Pek çoğumuz telaşlı bir şekilde değişime direnç göstererek kardeş kıskançlığını daha da körükleriz ve çoğu zaman bunun farkında bile olmayız. "Merak etme hiçbir şey değişmeyecek" demek koca bir yalandır çünkü... Ve çocuklarımız değişen şeylerin açık bir şekilde farkında olurlar.

Hormonlarımız değişir; gebelik döneminde eskiye göre daha yorgun, bitkin ve dinlenme ihtiyacı içinde oluruz.

Bedenimiz değişir; en basitinden büyüyen karnımız nedeniyle çocuğumuzu kucağımıza alamaz, eskisi gibi rahatça sarılamaz, sinemize bastıramaz hale geliriz.

Ruh halimiz değişir; yaklaşan doğum stresi, yeni bebek için hazırlıklar, bedenimizin değişimine olan tepkilerimiz bizi farklı davranmaya ve hissetmeye meylettirir.

Rutinimiz değişir; eskiden tek çocuklu planladığımız yaşam döngümüzün içine artık yeni biri dahil olmuştur ve bu yeni can –*henüz karnımızda bile olsa*– varlığını bize tüm hücreleriyle hissettirmeye başlar. Bu bazen mide bulantısı, bazen

küçük ayaklarını hissettiren minik tekmeler, bazen de gebelik öncesi yerlerde yuvarlanarak oynadığımız evladımıza "Şimdi yere eğilemiyorum yavrum" cümlemizle olur. Her halükârda bebek artık vardır ve varlığını tüm aileye hissettirmektedir.

Yani çocuğumuza vermek istediğimiz mesajın tam aksine, değişen çok şey olur ve biz ne yaparsak yapalım, tüm bu değişim rüzgârları kaçınılmaz bir biçimde gebeliğimizin ilk gününden itibaren çocuğumuz tarafından algılanır.

Bu algı yavaş yavaş parlayan kıskançlık ateşini körükler çünkü her çocuk anne babası için "tek ve özel" olmak ister. Oysa eve yeni gelecek kardeş çocuğumuzun hem tek oluşunu hem de biricik ve özel oluşunu tehdit etmektedir. Bu tehdit karşısında çocuğumuz açık ya da kapalı mesajlarla karşı atağa geçer. Çocuğumuzun kardeşine karşı yaptığı her olumsuz davranış, özünde "Anne ben buradayım" çığlığıdır. İşte bu noktadan sonra ebeveynin asıl sınavı başlamış olur.

Bazılarımız *–aslında pek çoğumuz–* büyük çocuğumuzun olumsuz davranışlarını cezalandırma yoluna gideriz. "Koca çocuk oldun"la başlayan cümleler kurar ve kızmak, bağırmak, sevdiği bir şeyden mahrum bırakmak, odasına göndermek gibi pek çok negatif disiplin aracı kullanarak çocuğumuzun olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmayı hedefleriz. Ama bu hiçbir işe yaramaz. Bilakis biz olumsuz tutumlar geliştirdikçe, çocuğumuzun olumsuz davranışları da artmaya başlar çünkü hiçbir olumlu davranış, olumsuz bir etkinin sonucunda ortaya çıkamaz. En azından pedagoji penceresinden ba-

kıldığında bu mümkün gözükmemektedir.

Bazılarımız ise aşırı hediye, övgü ve taltiflerle çocuklarımızı kardeşe motive etmeye çalışırız. Kardeşinin ona hediyeler aldığını söyleriz, kardeşine dair olumlu davranışlarını ödüllendiririz, normalde olduğundan daha fazla hediye alırız... Lakin bu yöntem de çocuğumuz için işlevsel değildir. Nitekim normalin dışında ve abartılı her tutum çocuğumuzun içinde, "Burada ters giden bir şeyler var. Yoksa neden annem böyle farklı davransın ki?" telaşı oluşturur ve tıpkı ceza yönteminde olduğu gibi, çoğu rüşvet ve ödüller de elimizde patlar.

O zaman işin daha en başında bazı temel noktaları bilerek ve kabul ederek yol almak daha sonra geliştireceğimiz yöntemlerin sağlığı adına da oldukça önemlidir.

Kabul Edilecekler Listesi

1. Kardeş kıskançlığı doğal ve kaçınılmazdır

Az ya da çok, her kardeş birbirini kıskanır ve rekabet eder.

Bazı çocuklar kıskançlığını, "Kardeşimden nefret ediyorum, keşke hiç doğmasaydı, bu çocuğu aldığınız hastaneye geri bırakın, ağabey/abla olmak iğrenç bir şey..." gibi cümlelerle ifade ederler.

Bazı çocuklar kardeşine vurmak, ısırmak, saçını çekmek gibi fiziksel tepkilerle ya da oyuncağı vermemek, dışlamak, kötü sözler söylemek gibi psikolojik baskı göstererek kıskançlıklarını gösterirler.

Bazı çocuklar ebeveynine tepkisel davranarak, söz dinlemeyerek, anne babasının üzüleceğini bildiği davranışlar yaparak iç dünyalarındaki fırtınadan haber verirler.

Bazı çocuklar ise, daha önce kazandıkları belli beceri ve kazanımları kaybetmiş gözükerek ebeveynlerine mesaj verirler. Altlarına kaçırmaya başlarlar, bebek gibi konuşurlar, yürümeyi reddedip emeklemek isterler vs...

Her ne biçimde açığa çıkarsa çıksın rekabet vardır ve olması da gayet olağandır. Biz ebeveynlere düşen, bu işaretleri doğru okumak ve karşılığında çocuklarımıza doğru mesajlar vermektir.

2. Kardeşler yakın birer dost olmak zorunda değildir

Bir ebeveyn için kabul etmesi en zor hakikatlerden bir tanesi, çocuklarımızın küçükken veya büyüdüklerinde iki yakın dost olmayabileceği gerçeğidir çünkü bizler çocuklarımızı ayrı ayrı çok severiz, bu yüzden onların birbiriyle iyi geçinmesini isteriz.

Kavga ettiklerinde veya birbirlerine yakın olmadıklarını ifade eden tutumlara girdiklerinde "Hiç kardeş sevilmez mi?", "Tabii ki en yakın arkadaşın kardeşin olacak" tarzında cümleler kurmaya yelteniriz.

Oysa aynı kandan olmak, en yakın olmayı garanti etmez. Bu herkes için geçerlidir. Bazen bir yabancı bizim için yakın bir akrabamızdan daha "akraba", kardeşimizden daha "kardeş" olabilir. Hatta anne babalık bile, eğer emek harcanmazsa çocuğumuzun iç dünyasında "sevgi" duygusuyla eşleşmeyebilir çünkü yakınlık kan bağından ziyade, ruh ve mizaç uyuşmasıyla gerçekleşir.

Bu gerçeği kabul etmek, kardeşlerin üzerindeki gereksiz baskıları kaldırmamıza ve ilişkilerini doğal akışına bırakmamıza yardımcı olacaktır.

3. Kız çocuklar da erkek çocuklar gibi kavga ederler ve kıskanırlar

Toplumumuzda kız çocuklara yüklenen temel rol "hanım hanımcık olma" olduğundan, erkek çocuklarda doğal karşıladığımız kıskançlık hareketlerini kızlarımıza yakıştıramıyoruz. Kız dediğin anaç olur, korur kollar, şefkati fazladır gibi algılayıp, çocuğumuzdan da öyle tavırlar bekliyoruz.

Oysaki "anaç" özellikler olarak kodladığımız sevgi, şefkat, vicdanlı olma halleri hem kızlarda hem de erkeklerde doğal olarak mevcuttur. Bu duygular cinsiyete bağlı bir ayrım göstermez. "Kızsal" ya da "erkeksel" değildir, "insani"dir. Lakin kız çocuklarıyla erkek çocukların bu duyguları yansıtma biçimi farklılık gösterir.

Bununla birlikte kıskançlık duygusu da kıza ya da erkeğe has kılınmış duygular değildir. Bir erkek çocuk nasıl ki kardeşini kıskanır ve bunu –*diyelim ki*– vurma davranışıyla gösterirse, bir kız çocuğu da kıskançlığını benzer şekilde ifade edebilir.

4. Yaş farkı olması her zaman kıskançlığın önüne geçmez

Pek çoğumuz kardeşlerin arasındaki yaş farkı açıldıkça kardeş kıskançlığı ihtimalinin düştüğünü düşünürüz. Oysa

büyük kardeş 18 yaşına geldiğinde bir bebeğimiz daha olsa bile, yine de rekabet ve kıskançlık için fazlaca olasılık mevcuttur. Hatta bazı durumlarda yaş farkı açıldıkça kabul etme davranışının azaldığı bile görülebilir.

İlk çocuğu 15 yaşındayken ikinci evladını kucağına alan bir arkadaşımın, "Kendinden 15 yaş küçük kardeşini ısırırken gördüğümde başımdan aşağı kaynar sular döküldü. Koca çocuk nasıl olur da kıskanabilir" diye dert yanışı dün gibi hâlâ kulaklarımda...

Tam tersi noktada *–mesela–* bir yıl arayla dünyaya gelen çocuklarda da zaman zaman kıskançlık davranışları olacaktır. Bazen "Çocukları peş peşe yaparsak birlikte büyürler. Kıskançlık olmaz, arkadaş olurlar" gibi düşünebiliriz. Oysa aynı anda doğan ikiz bebeklerin bile rekabet ettikleri, kıskançlık davranışı gösterdikleri, ebeveynlerini paylaşmak istemedikleri görülen şeylerdir.

Dört çocuğu olan bir anne şunları anlatmıştı:

"İlk iki çocuğum bir yıl arayla dünyaya geldiler. İkiz gibiydiler. Yaşları yakın olduğundan beraber oynarlar, arkadaş olurlar diye düşünmüştüm. Oldular da... Ama neredeyse her oyunları birbirlerinden oyuncak kaçırma, saç çekme, itme, düşürme, ısırma gibi bir vukuatla son buluyordu.

Üçüncü çocuğum dört yıl sonra dünyaya geldi. O da çoğu zaman daha baskın olan ilk çocuğumla birlik olup diğer kardeşine dünyayı dar etti. Bazen de ilk iki çocuğum işbirliği yapıp üç numarayı sıkıştırıyorlardı.

Son çocuğum ailemiz için sürprizdi. Tam on yıl sonra kucağımıza aldık. Diğer çocuklar büyümüş, okul hayatları başlamıştı. Bu defa daha rahat olur diye düşünmüştüm. Oysa eve yeni bebeğin gelmesiyle sanki tüm film başa sarıldı. Oyuncak kavgaları, itişmeler, tepişmeler yeni bebek üstünden bir posta daha devam etti..."

5. Yorganı ne kadar çekersek çekelim açıkta bir şeyler kalır

Bizler Süpermen değiliz. Hiçbir anne bir süper kahraman değil... Bunu dilimizle söylesek de, çoğu zaman buna uygun davranışlar göstermiyoruz. Bir şeyler eksik olduğunda ya da istediğimiz gibi gitmediğinde demoralize olup, kendimizi yetersiz bir ebeveyn gibi hissediyoruz.

"Çocuklarım iyi geçinemiyor. Demek ki ben de hata var" diyoruz.

"Evimizde kavga dövüş olduğuna göre ben beceriksiz bir anneyim" gibi hissediyoruz.

Oysa herkes hatalı ve eksik davranabileceği gibi, çocuklarımızın vereceği her karar bizlerin davranışlarının sonucu olmak zorunda da değildir. Bir anne baba "olabildiğince" doğru noktalarda durup adil ve özverili davrandığı halde kardeşlerin arası öyle çok sütliman olmayabilir ya da bizlerin çok iyi niyetle ortaya koyduğu bir davranış, hiç istemediğimiz halde çocuğumuzda travmatik bir etki oluşturabilir.

Psikolog bir arkadaşımın şu anısı bunun için güzel bir örnektir:

"Üç çocuğumuzdan ortanca olanı kardeşlerine göre çok daha uyumlu ve sakin bir çocuktu. Bu nedenle eşimle ayrı yerlerde işimiz olduğunda ve çocukları bölüşmemiz gerektiğinde uyumlu olan ortanca oğlumu hep eşime bırakırdım. Sonuçta babaların anne kadar iyi ilgilenemeyeceğini düşündüğümden, 'Uyumlu olan eşimde olsun ki, kolay bakabilsin' diye düşünürdüm. Ben de diğer iki haylazı yanıma alırdım.

Çocuklarımız küçükken bu uygulamamız devam etti. Aradan yıllar geçti, çocuklarımız büyüdü. Ekseriyetle babasına emanet ettiğim ortanca oğlum, bir gün bir tartışmamız sırasında 'Sen zaten en başından beri benden vazgeçmiştin' deyiverdi. 'Nasıl yani,' diye sorduğumda aldığım cevap hâlâ kulaklarımda çınlıyor:

'Küçüklüğümden beri kardeşlerimi bana tercih ettin. Bir yere giderken beni değil, onları götürmeyi seçtin. Oysa ben yıllar boyu, beni de seçmen için uslu ve uyumlu olmaya çalıştım. Yine de sana yaranamadım...' "

Biz annelerin niyeti tamamen farklı olsa da, bazen yaptığımız davranışlar çocuklarımızın "çocuk dünyasında" bambaşka algılar oluşturur. Bir annenin masumca yaptığı bu tercih, çocuğunun yıllar boyu içinde kanayan bir yaraya dönüşebilmiştir örneğin... Ve eğer çocuğu dillendirmemiş olsa, annenin çocuğunun böyle hissettiğinden haberi bile olmayacaktır.

İşte bu nedenle çocuklarımız hakkında hep doğruyu yapmamız mümkün değildir. Hem insan olduğumuz için zaten hata yapacağımızdan, hem de doğru olarak yaptıklarımızın çocuğumuzun dünyasında farklı yer tutabileceğinden yola çıkarak bunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Yıllardır seminerlerimde anne babalara tam da bunu anlatmaya çalışıyorum. Diyorum ki;

Siz Hz. Âdem olsanız, insanı kâmil makamında dursanız bir oğlunuz Habil olmayı seçerken, diğeri Kabil olmayı tercih edebilir.

Siz Hz. Yakup olsanız, insanı kâmil makamında dursanız, on bir evladınız on ikincinin canına kastedebilir.

Çünkü kardeş kıskançlığı konusunda yapabileceğimiz şeyler ve atmamız gereken adımlar olduğunu bilmemiz gerektiği gibi, birer ebeveyn olarak her şeyin bizim elimizde olmadığını da bilmemiz gerekir. Ve çok şükür ki, Allah'ın bizlere misal sunduğu bu Kur'ani örneklerin yanında, *–eğer kimse kimseyi öldürmediyse–* evlerimizde yaşanan "kardeş kıskançlıkları" devede kulak mesabesindedir.

Hayallerimiz Hayatlarımızla Uyumlu mu?

Genç kızlarla zaman zaman sohbet etme imkânı buluyorum. Konu evliliğe ve anneliğe gelince nasıl hayaller kurduklarını soruyorum. Pek çoğu pembe panjurlu evlerinin içinde mum ışığında yemekler yiyecekleri, el ele, göz göze bir ömür geçirecekleri eşlerinden, her gün onlarca farklı oyun oynayacakları, neredeyse hiç ağlamayan, inatlaşmayan, tutturmayan, kardeş kardeş geçinip duran çocuklarından bahsediyorlar. Bense tek bir şey söylüyorum, "Bu dünyada olmasa da, cennette inşallah ☺"

Çünkü ne evliliğin, ne de anneliğin gerçekleri böyle. Gerçekten değil...

Her ikisinde de mutluluk olduğu kadar hüzün de var. Gülücükler olduğu kadar gözyaşı da var. Heyecan olduğu kadar

bıkkınlık da var. Birliktelik olduğu kadar ayrılık da var. Şefkat olduğu kadar kızgınlık da var.

Hele annelik için durum daha da aşikâr...

Kocaman bir heybe annelik...

İçinde gözlerinin altını yumruk yemiş gibi mora çeviren uykusuzluk da var, çocuğunu uyuttuğunda "bi uyansa da sevsem" dedirten muhabbet de var. Yıllar boyu kakayla, çişle tüm evini buram buram kokutan pis işler de var, çocuğun gaz çıkardığında dünyanın en harika seremonisini duymuşsun sevinci yaşatan hayret de var. Taramalı tüfek gibi "anne bu ne, anne bu ne" sorularını cevaplarken yaşadığın bıkkınlık da var, evladın bir kere "anne" dediğinde içine akan merhamet de var. Öfkelendiğin anlarda çocuğunu tehdit ettiğin iğneci teyzeler de var, hasta olup iğne olması gerektiğinde içine düşen alevler de var. Bir okula başlasa da azıcık dinlensem dediğin yorgunluklar da var, sabahın altısında at olup çocuğun sırtında dıgıdık dıgıdık koşuşmanı sağlayan enerji de var.

Bizler ne kadar aile olmanın sadece "pozitif" yanları olduğunu düşünür, öyle hayal edersek o denli fazla hayal kırıklığı, çaresizlik ve ümitsizlik yaşıyoruz. Eşimizle kavga etsek, "Ne oluyor evliliğimize" diye karalar bağlıyoruz. Çocuğumuzun bizi yorduğunu hissetsek ya da kardeşler arası bir rekabet sezinlesek "Kesin ben kötü anneyim, bütün bunlar ondan oluyor" gibi yanlış çıkarımlarda bulunuyoruz. Bu çarpık inanışlar da bizi yoran bir sarmala dönüşüyor.

3 yaşındaki oğlunun her gün ağlama krizlerine sebep olan anaokulu macerası kardeşinin doğumuyla iyice zorlaşmıştı. Selin Hanım, istisnasız her sabah oğlunu zorla yataktan kaldırıyor, ağlamasını dinleyerek zor bela giydiriyor, oğlu Kerem'in kendini yerlere atmasını engellemeye çalışarak güçlükle servise bindiriyordu. Kardeşinin doğumundan önce de vardı bu tablo. Kerem okulla hiç barışamamıştı. Ama kardeşinin doğumuyla birlikte, "arada bir" olan olaylar "her gün" olmaya başlamış, ailenin huzuru iyiden iyiye kaçmıştı.

Selin Hanım ve Adnan Bey danışmana geldiklerinde yorgun ve bitkindiler.

"İki çocuğun bu denli zor olacağını hiç düşünmemiştik," dediler.

"Size bu süreci 'zor' olarak tarif ettiren şeyleri konuşalım isterseniz..."

Selin Hanım her iki çocuklarını da isteyerek dünyaya getirdiklerinden, hatta evliliklerinin ilk yıllarında çok çocuklu, bol neşeli, cıvıltılı bir aile hayali kurduklarından bahsetti. Lakin çocuklardan sonra "neşeli cıvıltı" yerine "krizli ağlama" sahneleri karşılamıştı onları. Her ne kadar danışmana geliş nedenleri oğullarının okula gitmek istememesi gibi gözükse de, temel sebep çocuklu hayatın gerçeklerinden uzağa konumlandırdıkları bilişsel inançları ve gerçekleşmeyen bu inançların onlarda oluşturduğu hayal kırıklığıyla baş edemiyor olmalarıydı.

Hepimiz –*özellikle biz hanımlar*– henüz küçücük çocuk-

larken evlilik ve annelik hayalleri kurmaya başlarız. Bu hayaller çoğunlukla pürüzsüz, dertsiz, kedersiz ve pespembedir.

Aile denilince hiç kimse kardeş atışmalarını, "üstümü giymicemmmm" diye salya sümük ağlayan küçük bir yaramazı, yemek saati gibi biyolojik bir ihtiyacın bile krize dönüşebileceği anları düşünmez. Çoğumuz "aile" hayali kurarken mutfakta taze kurabiye kokusunu eve akıtan mutlu, neşeli, bakımlı bir anne, sofra kurulurken salatayı yapmak için mutfakta eşine yardım eden bir baba ve kardeş kardeş, neşe içinde oyun oynayan çocuklar düşleriz. İşin gerçeği ise, ev yapımı kurabiye yerine hazır bebe bisküvisi, bakımlı anne yerine üzeri kusmuk kokulu eşofman ve 3 günlük uykusuzlukla çocuk peşinde dolanan bir anne ve televizyon karşısına konuşlanmış bir babadır. Çocuklarsa küçücük bir oyuncak ayı için çoğunlukla saç saça baş başa vaziyettedir.

Hayallerimiz ne kadar gerçek hayattan uzak olursa, yaşadığımız hayal kırıklığı ve buna bağlı olarak gücümüzün azalması o denli kaçınılmaz olur. Bu girdaptan çıkabilmenin yegâne yolu kurduğumuz hayalleri gerçeğe çevirmek için gayret etmek, lakin mümkün olamayan kısımlarını da "hayatın bir gerçeği" olarak kabullenmektir.

Nitekim "iyi aile" kavga etmeyen aile demek değildir; ettiği kavgaları birbirini kırmak için yapmayan, çözüme odaklı, fikir ayrılıklarını gelişimle taçlandıran ailedir.

Yine "iyi çocuk" hiç ağlamayan, nereye koysak orada duran, hırçınlaşmayan, inatlaşmayan, kardeşini çok sevip her

daim koruyup kollayan çocuk demek değildir. Bilakis çocuklarımız tüm bu aşırı ve olumsuz davranışları yaparak büyüyecek, olgunlaşacak ve hayata dair pek çok sorunla evdeki bu çatışmaları çözmeyi öğrenerek baş edeceklerdir.

Gelin "Çünkü"lerimizi Tespit Edelim

Özellikle şehir hayatının kaotik koşuşması içerisinde pek çoğumuzun ihtiyaç duyduğu altın gibi bir kavram var, "*Huzur*"...

Sabahın erken saatlerinde başlayan koşuşmamız ev, eğer çalışıyorsak iş, market, çocukların okulu, ödevi, veli toplantıları, komşular, akrabalar, eşlik görevlerimiz derken bin parçaya bölünerek devam eder. Bütün bu hengâme içinde bedensel dinlenmeyi erteleyebilsek de, ruhsal dinlenme molalarına –*yani huzur bulmaya*– ihtiyaç duyarız.

Bu çok doğal bir ihtiyaçtır ama tüm enerji ve toleransımızı dış dünyaya ayırdığımızda işin dengesi şaşar.

Dış hayata çok müdahale edemediğimiz için, çoğunlukla sabır ve toleransımızı harcamış olarak eve döneriz. Patronu-

muza kızar içimize atarız, iş arkadaşlarımıza incinir susmayı tercih ederiz, marketteki kasiyerin suratsızlığına gücenir söylenmelerimizi yüreğimize akıtırız, akrabalarımıza kırılır "kol kırılır yen içinde kalır" deyip sineye çekeriz... Evimizin dışındaki tüm bu çözümlenememiş meselelerimiz bir çuval patates gibi omzumuzun üzerine çökleniverir. Günden güne ağırlaşan, çürüyüp kokuşan pek çok patates çuvalı taşımaya başlarız.

Pek çoğumuzun omuzlarının çökkünlüğü, belindeki geçmeyen ağrılar, "hayat çok zor" hezeyanları hep bu yüzdendir.

Hal böyle olunca, eve döndüğümüzde *–yani dalgalı denizlerden arınıp kendi limanımıza demirlediğimizde–* dinlenmek, huzur bulmak isteriz. Evdeki sessizliği bozan, kontrolümüz dışına çıkan, zihnimizdeki "huzur" tanımını aşan her davranışı bardağı taşıran damla olarak görmeye meyleder iz. Küçücük kıvılcımlarda, alev almış kocaman ormanlar görüyormuş gibi bağırmaya başlarız.

"Sana kaç kere kardeşinin oyununu bozma demedim mi???"

"Bir daha bu çocuğa dokunursan, seni eşek sudan gelene kadar döverim!!!"

"Yeter artık, kesin sesinizi!"

"Bıktım sizin bu kavgalarınızdan, bıktımmm!!!"

Söyleştiğim pek çok anne bu ve benzeri cümleler kurduklarını ve her defasında kendilerini kötü hissettiklerini söylerler. Kötü hissetmelerinin temel nedeni ise, içten içe çocuklarının

bu denli büyük bir tepkiyi hak etmediklerini biliyor olmalarıdır. Evet, biz annelerin bardağı çoktan doludur ve genellikle taşmak için tek bir damla bekliyor oluruz. O tek damla da çoğu zaman çocuğumuzun yaptığı ufak bir kıskançlık davranışı, iki kardeşin arasındaki bir çekişme, paylaşılamayan bir oyuncak, karalanmış bir defter, çekilmiş bir saç olur.

Bardağımız taşar, biz taşarız...

Asıl sorun şudur ki, bardağı taşıran o minicik damla çocuklarımız tarafından konulmuş olsa da, bardağı taa en başta dolduran sebepler çoğunlukla çocuklarımızla ilgili değildir.

"*5 yaşındaki oğlum ve 3 yaşındaki kızım 'Meyve suyunu önce ben içeceğim' diye kavga ederken, tüm kartonu halının üzerine boşalttılar. O an kan beynime sıçradı. Öncesinde defalarca dökülebileceği konusunda uyarmış, 'Dökülürse bozuşuruz, dikkatli olun' demiştim. Ama beni dinlemeyip çekişmeye devam ettiler. Sonunda da olan oldu, ellerindeki bardak bir tarafa, meyve suyu kutusu diğer tarafa düşüp döküldü. Elimdeki bulaşığı bıraktım, ikisine de kuvvetli birer tokat atıp odalarına yolladım*" diye anlatmaya başladı 27 yaşındaki Melek Hanım...

Gözyaşlarını silerek devam etti: "*Ben böyle bir anne olmak istememiştim...*"

Hiçbirimiz sabah uyandığımızda çocuklarımıza sövmenin, dövmenin planını yapmayız. Hatta çoğu sabah "Bugün farklı olacak" diye düşünerek doğruluruz yataktan ama ne yazık ki kendimizi çocuklarımızın ağlaştığı bir kaosun içeri-

sinde ve ironik bir biçimde o kaosu daha da büyüten tavırlar takınırken buluruz.

Bu hal genellikle çocuğumuzun ihtiyaçlarıyla bizim kendi ihtiyaçlarımız çatıştığında ortaya çıkar.

Yukarıdaki örnekte annenin düzen ve temiz ev ihtiyacı, çocukların kendilerini ispatlama çabasıyla çatışmış; bu yüzden belki bir birimlik bir hadise on birimlik bir öfke patlamasına dönüşmüş.

Aslında mesele yere dökülen meyve suyu değildir çünkü hepimiz biliriz ki, yere ne dökülürse dökülsün biraz su ve sabunun çözemeyeceği bir şey olamaz. En kötü dağınıkları toplamanın bile çoğu zaman 15 dakikayı geçmediği de malumdur. Yine biliriz ki, yere meyve suyu döken kişi çocuğumuz değil de komşumuz olsa tavrımız bu denli sert ve kırıcı olmayacaktır. Zaten bizi rahatsız eden de tüm bu bilişsel süreç ve "Ben böyle bir anne olmak istemiyorum" dedirten şeydir çünkü içten içe çocuklarımızın *–ne yaparlarsa yapsınlar–* bu denli büyük tepkileri hak etmediklerinin farkındayızdır.

Melek Hanım tüm bu mekanizmaları fark ettiğinde, kendisini öfkelendiren asıl sebebi de irdelemeye başladı çünkü yere dökülen bir meyve suyu bu denli bir öfkeyi hak etmezdi.

Çocuklarının elinden kutuyu alabilir; ***(Olayı durdurma)***

Yere döküldüğü için meyve suyunun bittiğine ve ikisinin de bu yüzden içemeyeceklerine vurgu yapabilir; ***(Davranışın sonucunu yaşamalarına izin verme)***

Halıyı temizlerken çocuklarından destek alıp hatalarını telafi etmeleri için onlara yol gösterebilirdi ***(Çözüme çocukları ortak etme)***.

Böylece çocuklar bu olaydan ders çıkarmış olurlar ve pek çok kazanım sağlarlardı.

Ama Melek Hanım bağırmayı ve vurmayı seçti çünkü...

Gelin "çünkü"lerimize beraberce bakalım:

1. Çünkü çocuklu hayatın gerçeklerinden uzak kalmıştı

Pek çoğumuz güne zihnimizde bir "yapılacaklar" listesiyle başladığımızdan, aklımızda halledilecek işlerimizin telaşlı koşuşması olur: "*Ütüler yapılacak, ev toparlanacak, bugün yemek de yapacaktık...*"

O kadar ki, zihnimizi meşgul eden bu günlük program bizi hayatımızın asıl akışından uzağa düşürebilir. Kendi koşuşmamız içinde "Şu işler bitse de oturup bir rahat etsek" düşüncesiyle kurulmuş bir robot gibi hareket ederiz. Ve bu koşuşmalı hayat telaşında kimsenin ayağımıza dolanmasını istemeyiz. Çocuklarımızın bile!

Oysa çocuklu hayat, öngörülemez bir hayattır. Her an krizler olabilir, küçücük şeyler için saatler ayırmamız gerekebilir, planlar aksayabilir. İşin doğası ve normali böyledir. Hele ki çocuklar küçükken...

Ben meseleyi kendi adıma şöyle çözdüm.

Çocuklar 4 yaşına geldiklerinde okula başlarlar. İlk bir yıl da zaten bebektirler, yani bir hastalığı, rahatsızlığı vs. olmadıkça koyduğumuz yerde dururlar. O zaman geriye kalıyor annesiyle aktif olarak zaman geçirmeye ihtiyaç duyduğu ve yapışık ikiz gibi gezdiği 3 sene!

Bu 3 seneyi planlarken iş, ev, sosyal hayat merkezli değil de, "çocuk merkezli" davranırsak meselenin büyük kısmı çözülüyor aslında. Evet, ev biraz dağınık kalabiliyor, ütüler zamanında değil de haftada bir yapılabiliyor, bazı misafirlikler ertelenebiliyor, her güne taze yemek yetişmeyebiliyor ama çocuklarımız kırılmamış, incinmemiş ve huzurumuz kaçmamış oluyor. En önemlisi, önceliğimiz çocuğumuz olduğu için onu gerçekten görmeye, anlamaya ve dinlemeye başlıyoruz. Böylelikle anne-çocuk arasındaki uyumu yakalamamız kolaylaşıyor.

2. Çünkü evi dağıldığında kendini yetersiz bir ev hanımı gibi hissediyordu

Bir gün bir paylaşım yapmıştım. Fotoğrafta küçük oğlumun elinden kayıp düşen çay bardağı ve halıdaki leke gözüküyordu. Paylaşıma gelen yüzlerce yorumun ciddi bir miktarı, "Hatice Hanım, halıda leke kalırsa ne yaparsınız" tarzındaydı. Annelerden birine sordum: "Leke kalsa ne olur?" Önce cevap veremedi, sonrasında kem küm ederek lekeli bir halının ev hanımlığının şanına yakışmayacağından bahsetti.

Toplumumuzda lekesiz halılar ve koltuklar, bembeyaz per-

deler, toz moleküllerinden bile arınmış sehpalar, yıkanıp taş gibi kolalanmış danteller "iyi ev hanımı" olma algımızı şekillendiren demirbaşlarımız. Onlar olmadan kendimizi yeterli hissedemiyoruz. Tabii yapılan reklamlar, masa örtüsündeki lekeyi görüp ayıplayan komşular, perdemiz sarardığı için –*neredeyse*– bizi adamdan saymayan kaynanalar, "Aa sen bilmem ne marka deterjanla şurayı ovmuyor musun" tarzı tenkitler de işimizi hiç kolaylaştırmıyor. Bu nedenle çok basitçe, çocuklarımızdan biri yere yemek döktüğünde, elindeki bardağı halıya boca ettiğinde sinir krizleri geçiriyoruz.

Bence bu algıdan kurtulmak kendi elimizde... Nasıl yapacağımıza da basit bir tercih yön verecek.

Ya tertemiz halıları evimizin başköşesine koyacağız ya da "Çocuğumun ruhunda leke kalmasın yeter ki" diye düşünmeyi başaracağız...

Ya ip gibi düzgün bir evde yaşamak için sürekli evi toparlayacağız ya da yüreklerimizin niyet rafları düzgün olsun yeter deyip önümüze bakacağız...

Ya "Aman komşular toz görmesin" diye evi her gün silip süpüreceğiz ya da çocuğumun çocukluğu süpürülüp gitmesin gayretiyle ona zaman ayıracağız...

Çünkü temiz ev olur, illa ki olur. Çocuklar büyüyünce olur, okula gittiklerinde olur, yetişkin olup yuvadan uçtuklarında olur... Ama çocuk cıvıltısıyla dolup taşan bir ev hayatı, yalnız çocuklarımız küçükken olur. Kıymetini bilelim.

3. Çünkü bir şeyi bir kere söylemenin yeterli olmasını istiyordu

Pek çoğumuz bir şeyi "bilmenin" onu "yapmak" için yeterli olduğunu zannediyoruz. Bu yüzden de çocuğumuza bir şey söylediğimizde hemen yapma becerisi göstersin istiyoruz. Oysa "bilmek" ile "yapmak" tamamen farklı şeylerdir. İnsan bilebilir ama her bildiğini yapamaz. Yetişkin için bile durum böyledir.

Eğer böyle olmasaydı hepimizin trafik kurallarına harfiyen uyması, her gün kitap okuması, 18.00'den sonra yemek yememesi, düzenli spor yapması, kötü alışkanlıklarını "şıp" diye bırakması, düzenli uyuyup işlerini muntazaman planlı yapması gerekirdi. Ama işin aslı böyle değil ne yazık ki... Bizler yetişkinler olarak bile bildiğimiz her şeyi uygulama becerisi gösteremiyoruz. Kaldı ki bahsettiğimiz kişiler çocuklarımız!

Bizler çocuklarımıza bir şeyler söylediğimizde, söylediğimiz şeyler onların kendi istek ve ihtiyaç süzgecinden geçirilir ve çocuğumuz buna göre harekete geçer ya da geçmez. Bizim için önemli olan her şey çocuğumuz için de önemli olacak demek değildir. Yine çocuğumuz zihnen kabul ettiği şeyleri hemencecik yapacak demek de değildir. Önemli olan çocukların "çocuk" olduğunu ve bizler kadar iradeli davranamayacağını bilmemiz gerektiğidir.

4. Çünkü vurmak ona "kestirme yol" gibi gözükmüştü

Pedagoji kitaplarında tavsiye edilen çoğu öneri anlık krizleri çözmekten ziyade uzun vadeli olumlu sonuçlar elde etmeye yöneliktir çünkü insan ilişkileri uzun vadeye yayılmış doğru davranışların bütünüyle tesis olur. Anneler olarak bizlerin tek bir olaydaki tek bir davranışımız belki hemen etkisini göstermez. Ama toprağa atılan tohumlar gibi, yaptığımız her olumlu davranış adım adım gelecekte çiçek açacak "ahlak" köklerini oluşturmaya başlar.

İnsan eğitmek zahmetli, bolca sabır gerektiren ve ödülünü yıllar sonra verecek bir süreçtir. Ama bizlerde çoğu zaman ne o kadar sabır, ne de zahmete katlanacak güç vardır.

İsteriz ki çocuklarımızda hoşlanmadığımız bir davranış gördüğümüzde hemen müdahale edelim, bir şey yapalım ve mesele orada çözülsün. Böyle yöntemler var mıdır? Evet, vardır. Korkuya dayalı tüm metotlar anlık sonuç oluşturur ve kısa sürede etkisini gösterir.

Çocuğumuz kırılacak bir vazoya elini uzattığında onun dikkatini dağıtmaya çalışmak ya da en başından ortamı çocuk için uygun hale getirmek adına evin düzenini değiştirmek zahmetlidir; vazoya uzattığı eline vurmak, iğne batırmakla tehdit etmek, kaşlarımızı çatıp çocuğu korkutmak kolay ve etkilidir.

Çocuğumuzu sigara içerken yakaladığımızda "sigara içme

davranışının" altında yatan sebeplere kafa yormak (merak mı etti, bir gruba ait olma isteğiyle mi yaptı, sigara içerek kendini büyümüş mü hissediyor vs.) ve bu sebepleri çocuğumuzla konuşarak anlamaya çalışmak zahmetlidir; "Bir daha sana harçlık falan yok, akşam baban gelsin bir temiz dövsün seni de gör" diye korkutmak kısa ve tesirlidir.

İki kardeş meyve suyunu çekiştirirken yanlışlıkla halıya döktüklerinde sakince yanlarına oturup, "Artık halıda bir meyve suyu gölümüz var. Kim kayık yapıp yüzdürmek ister" demek, oynadıktan sonra da hep birlikte temizlemeye teşvik etmek zahmetlidir; bağırmak, kızmak, dövmek olayı anlık durdurucu ve etkilidir.

Peki, negatif disiplin metotları madem bu kadar kısa ve etkili neden kullanmıyoruz?

Negatif disiplin yöntemleri anlık sonuç veriyor gibi gözükse de, uzun vadede yıkıcı ve etkisizdir çünkü pedagojide basit bir kural vardır: "Çocuklarımıza olumsuz duygular hissettirerek olumlu davranışlar göstermelerini sağlayamayız." Tam tersi, eğer çocuğumuza bir şey öğretmek, ders vermek, öğüt almasını temin etmek istiyorsak öncelikle "olumlu" hissetmesini sağlamak durumundayız.

Kendimizden düşünelim, ütü yapmayı çok iyi bilmediğimizden eşimizin en sevdiği gömleğini yanlışlıkla yakmış olsak, eşimizin hangi tutumu bize bu olaydan ders çıkarmayı ve doğru davranışı öğrenmek için motive olmayı sağlardı?

a) Öfkeden deliye dönüp bir tokat atsa ve "Hemen odana git seni gözüm görmesin" dese mi?

b) "Sen ne biçim kadınsın. Dikkat etsene, gitti güzelim gömlek, şimdi ne olacak?!" diye çıkışsa mı?

c) "Bak abimin eşine, hiç böyle şeyler yapıyor mu? Git de biraz ondan ev hanımlığı öğren" deyip bizi kıyaslasa mı?

d) Şefkatle yanımıza oturup, "Canım benim üzülme, hepi topu bir gömlek. Senden değerli değil ya. Ben inanıyorum, zaman içinde bu ütü işini çok iyi öğreneceksin" demiş olsa mı?

Cevap çok açık, öyle değil mi?

Cinsiyet, Yaş ve Yetenek Meseleleri

Pek çok ailede cinsiyet, yaş, kaçıncı çocuk olunduğu ve kimin hangi konuda yetenekli olup olmadığı faktörü kardeş kıskançlığını körükler haldedir. Özellikle cinsiyet mevzuu ülkemizde adeta bir tabu gibi karşımıza çıkar.

Birkaç erkek çocuğunun üzerine gelen kız çocuğu ya da birkaç kızın ardından hasretle beklenen erkek çocuğu çok ilgi ve ayrıcalık göreceğinden diğer kardeşlerin "kıskançlık" hedefi olur. Kız çocuklarının daha korunaklı yetiştirildiği toplumsal algının içinde, pek çok şey yapmasına izin verilen erkek çocuğu bir rekabet alanıdır. Ya da fıtraten daha cilveli ve sıcak olan kız çocukları ailenin ilgisini doğal olarak çektiğinden, daha mesafeli ve soğuk duran erkek çocukları ikinci planda kalmanın kıskançlığını hissedebileceklerdir.

Ebeveynler de cinsiyet farklılıklarına *–kendi beklentileri doğrultusunda–* vurgu yaparak farkında olmadan bu ateşi körüklerler.

Daha ikinci gebelikten başlayarak kızı varsa oğlanı, oğlu varsa kızı soran toplumsal cümleler de bu tohumu güzelce sulamış olur.

"*Aa, demek ikinci çocuğun cinsiyeti de kızmış. Neyse boş ver, üçüncüde oğlanı bulursun.*"

"*Kız evlat has evlattır. İnşallah bir de kızın olur,*" tarzı telkinler, ailelerin de farklı cinsiyette evlat arzusunu derinleştirir. Hatta bazı durumlarda bir takıntıya bile neden olabilir.

Yıllar önce yaptığım radyo programını bir anne aramıştı. O günkü program konumuz, çocuklarla nasıl nitelikli zaman geçirelim üzerineydi. Anne ağlamaklı bir sesle yayına bağlanıp;

"*Hatice Hanım, iyi güzel diyorsunuz da ben çocuğumu kabullenebilmiş değilim. Nasıl nitelikli zaman geçireyim,*" diye sordu.

Çocuğunu neden kabullenemediğini sorduğumda öyküsünü anlatmaya başladı:

"*İlk evladımız kız oldu. İlk çocuğun kızı erkeği olmaz dedik. Aradan birkaç yıl geçti, Rabbim yeniden annelik lütfetti. Bu sefer erkek olur inşallah, dedik. Ama öğrendik ki o da kız... Akrabalarımız üzüldüler. Bebek görmeye değil de, sanki bizi teskine geldiler.*

Sonra üçüncü defa gebe kaldım. Bu sefer kesin erkek dedik. Cinsiyetini bile sorup öğrenmeden erkek kıyafetleri aldık. İsmini seçtik, her şeyin mavisini temin ettik. Sonradan bir öğrendik ki üçüncü bebeğimiz de kız... Herkes, ultrason yanılır, dedi. Bir dahaki ay doğrusu ortaya çıkar diye düşündük. O bir ayı stresle geçirdikten sonra bebeğin cinsiyeti kesinleşti, kızımız olacaktı...

Başımızdan aşağı kaynar sular döküldü. Eşim de, ben de kabullenemedik. Bu kabulsüzlüğün içinde doğumum çok zor geçti. Bebeği emziremedim. Ziyarete gelenler sanki doğum evi değil de cenaze evi gibi davrandılar. Hep aynı teskini duydum:

'Boş ver, nasip, sabret...'

Boş veremedim.

Şimdi üçüncü kızım 3 yaşında ve davranış problemleri var. Çok hırçın. Zaten en başından bağ kuramamışken bir de onun bu hırçınlıkları beni iyiden iyiye soğutuyor. Kucağıma aldığımda sanki komşunun çocuğunu tutuyor gibi hissediyorum..."

Bir annenin takıntıya dönüşmüş bu cinsiyet tercihi evladıyla doğal olarak kuracağı bağın önünü kesmiş, anne-kız ilişkisini şah damarından zedelemişti. Muhtemeldir ki üçüncü evladı kız değil de erkek olsaydı gereğinden çok fazla ilgi ve ihtimam görecekti ve diğer iki kız kardeşin kıyasıya rekabet ettiği bir hedefe dönüşmüş olacaktı. Böylesi bir algının içinde şiddetli kardeş çatışmaları kaçınılmaz olacaktı.

Yine "büyük çocuk" ve "küçük çocuk" kabullerimizle kardeş kıskançlığını tetikler duruma geçeriz. Bu, iki taraflı ger-

çekleşebilir.

Kimi ebeveynler büyük çocuğa aşırı imtiyaz vererek küçük çocuğun kıskanmasına neden olur. "O senin ağabeyin/ablan. O yapar. Sen yapamazsın" gibi bir yaklaşım içine girerek küçüğün büyüğe karşı bilenmesine ortam hazırlar.

Tabii yaş ilerledikçe imtiyazların ve hakların artması doğaldır. Elbette 15 yaşındaki bir çocuğun *–örneğin–* cep telefonu olabilecekken 7 yaşındaki kardeşinin henüz beklemesi gerekir. Lakin burada yaşa değil de kişiye atfen verilen haklar temel sorunu oluşturur.

Mesela anne babalar, "Bu evdeki 11 yaşındaki çocuklar akşam 22.00'ye kadar oturabilirler. 6 yaşındakiler 21.00'de yatmalılar" gibi bir kural koysalar, kimsenin şahsına verilmiş bir imtiyazdan bahsetmemiş olurlar. Bu sınır genişlemesi kişiyle değil, yaşla ilgilidir. Evin 6 yaşındaki çocuğu da 11 yaşına geldiğinde 22.00'ye kadar uyanık kalabilecektir.

Bununla birlikte bazı ailelerde tam tersi bir sistem işler. Küçük çocuk aşırı kollanıp sakınılır. Bu tutumlar sonucunda büyük çocuğun kıskançlık damarı tahrik edilmiş olur.

"*Kardeşine versen ne olur, o küçük.*"

"*Kardeşin de isterse yapabiliriz.*"

"*İstediğin oyuncağı alamayız, bebeğin başka ihtiyaçları var,*" gibi yaklaşımlar, büyük çocuğun küçüğü kıskanmasına yol açar niteliktedir.

İlaveten, bazı çocuklar diğerlerine göre fark edilir biçimde üstün olabilirler. Özellikle bir konuda yeteneği aşikâr olan çocuklar ailelerinin ilgisini kazanmakta doğal bir avantaja sahiptirler. Müzik yeteneği, resim yeteneği, matematik zekâsı, dil yeteneği bu alanlara birer örnektir...

Hal böyle olunca yeteneği daha az olan ya da becerileri diğer kardeş kadar aşikâr olmayan çocuğumuz kendini daha az özel hisseder. Bu durum da kıskançlığı körükler.

Örneğin iki kardeşin de gitar dersi aldığı bir ailede kardeşlerden biri belirgin biçimde müzik kulağına sahipse ve başarı gösteriyorsa, onun gitar dersleri daha önemli, diğerininki "bıraksa da olabilecek" kategoride addedilir. Eş dost sohbetlerinde daha iyi olanın başarılarından, doğal yeteneğinden, çaldığı eserlerden bahsedilir. Hatta çoğu zaman "Haydi amcalara bir çal da duysunlar" yönergesiyle, var olan yetenek herkes tarafından tescil edilmek istenir. Diğer kardeşin payına da "Senin de başka konularda yeteneğin vardır, üzülme canım" cümlesi düşer.

Oysa mesele kimin daha iyi çaldığı ya da başarılı olduğu olmamalıdır. Özellikle konu hobiler olunca, kesinlikle ölçü, çocuğumuzun o işi keyifle yapıp yapmadığıdır. Her çocuğun öğrenmesi de, gelişimi de, becerileri de farklıdır. Bir çocuğun bir şeyi diğerine göre yavaş öğrenmesi o konuda yeteneği olmadığı anlamına gelmeyeceği gibi, yine daha az yetenekli olmamız o işi yaparken keyif almadığımızı da göstermez.

Bu nedenle çocuklarımızdan biri kardeşinden daha yete-

neksiz olduğunu düşündüğü için bir işi bırakmaya yeltendiğinde, yaklaşımımız onu teşvik edici yönde olmalıdır:

"*Gitar çalmayı bırakacağım. Ablam gibi beceremiyorum.*"

"*Gitar çalmaktan keyif aldığını düşünüyordum?*"

"*Evet alıyorum ama ablam gibi iyi çalamıyorum.*"

"*Bence önemli olan işe sevgini katman çünkü sevgi katılan her iş başarılı olmuş demektir.*"

Favori Çocuğumuz Var mı?

Psikolojide "*incinebilirlik oranı*" diye bir kavram vardır. Bu kavram, bazı çocukların yaratılıştan daha avantajlı özelliklere sahip olduklarını, bu yüzden de hayata dair daha az incinebilir olduklarını ifade eder. Mesela fıtraten güler yüzlü olmak, sıcakkanlı ve arkadaş canlısı bir tabiata sahip olmak, konuşkan ve girişken olmak, güzel/yakışıklı olmak bizleri toplum içinde kabul görmeye yakın tutacağı ve sosyal hayatta geçer akçe olacağı için, daha az incinebilir olmamızı sağlar.

Diğer taraftan kimi çocuklar diğerlerine göre daha "incinebilir" özelliklerle dünyaya gelirler. Tabiat olarak daha hırçın, zor uyum sağlayan, sessiz ve içe dönük, zor kaynaşan, vakur, fiziksel olarak engelli ya da çok güzel olmayan çocuklar bu gruba girer. Bu çocuklar toplum tarafından ikinci planda kalabildiği gibi, aile içinde de –*yani kardeşler arasında da*– "favori çocuk" olmaktan oldukça uzaktırlar.

Her ne kadar "Çocuklarımı eşit severim, birini diğerinden ayırmam" desek de, birinci gruptaki çocuklarımız bize daha yakın gelir. Bir evin içinde sıcak, yardımsever, güler yüzlü bir çocuk varken hırçın, problem çıkaran, söz dinlemeyen çocuğumuzla uğraşmak angarya gelebilir. İç dünyamızda böylesi çocuklarımızı "problem" olarak addeder ve ekseriyetle diğer çocuğumuzu örnek göstererek şu cümleyi kurarız: "*Keşke biraz kardeşin gibi olabilsen...*"

Oysa böylesi bir yaklaşım, zaten fıtraten zorluklarla dünyaya gelmiş çocuğumuzun kendini daha da "arıza" hissetmesine ve kabuğuna çekilmesine neden olacaktır. Kardeşi kadar sevilmediğini, önemsenmediğini ve değer görmediğini düşünen çocuğumuz ya "Zaten ne yapsam da aileme yaranamıyorum" diye düşünüp iyice uyumsuz bir hale gelecek ya da içine kapanıp hayatın güzelliklerinden elini eteğini çekmeye yönelecektir.

Çocuklarla izlediğimiz bir çizgi film vardı. Filmde iyilik yapmaya çalışan ama sakarlığı nedeniyle yapmaya çalıştığı iyiliği eline yüzüne bulaştıran, bu yüzden de ailesi tarafından "kötü" ilan edilen bir çocuğu izledik. Çocuğun kardeşi ise doğuştan avantajlı grupta yer alıyordu. Güzel, güler yüzlü, becerikli bir çocuktu. Bu yüzden ailesi hep onu taltif ediyor, diğer kardeşe de "*Biraz Tom'u örnek alsana...*" deyip duruyordu.

Mesela sakar çocuk annesine hediye hazırlamak isterken bir şeyleri kırıp döküyor, bu yüzden annesinden azar işitiyordu. Ya da tam ailesinin gönlünü kazanmak için bir yol üre-

tirken diğer çocuğun gölgesinde kalıyor, anne babası Tom'un gerisinde kalan çocuklarının gayretini fark etmiyorlardı.

Sonunda çocuk şu cümleyi kurdu; "*Madem iyi şeyler yapamıyorum, o zaman yapmakta iyi olduğum kötü şeyleri yapayım. İyilikte bir numara olamıyorsam, kötülükte bir numara olayım...*"

Bu örnekte olduğu gibi "favori olmayan" çocukların daha asi, daha arıza ve hırçın oldukları ve dahi her fırsatlarında ailelerinin canını acıtacak davranışlarda bulundukları bir gerçektir. Bu duruma *–istemeden de olsa–* biz ebeveynler sebep oluruz. Çocuklarından bir tanesini diğerlerine tercih etmenin, Hz. Yakup'un oğlu Yusuf'u kayırdığında verdiği sonuç gibi, onu diğer kardeşlerinin hedefi haline getireceği yadsınamaz bir gerçektir.

Oysa olumsuz davranan çocuk her zaman daha fazla sevgiye ihtiyaç duyar.

Toplum tarafından abes görülse de ve hatta olumsuz davranışların muhakkak ceza görmesi gerektiği düşünülse bile bir olumsuzluğu engellemenin en iyi yolu olumlu duyguları artıracak davranışlarda bulunmaktır.

Nitekim dövülen çocuk şiddeti ve can acıtmayı öğrenirken; koşulsuz sevilen çocuk sevgi vermeyi ve vefayı öğrenir.

Ceza gören çocuk "güçlüysen senden zayıf olanı ezmelisin" mesajını içselleştirirken; kabul gören çocuk olduğu haliyle değer görmenin mutluluğuyla serpilir.

İkinci planda kalan çocuk hırçın ve asilikleriyle göze gelmeye meylederken; ailesi tarafından görülen çocuk hırçınlıklarını dizginleyebilecek iç huzurunu geliştirir.

Aileler bu konuda şu çekinceyi yaşarlar: "*Eğer olumsuz davranış sonrası olumlu davranırsam o davranışı onaylamış olmaz mıyım?*"

Aslında burada davranışlarla duyguları ayırmak gerekir. Nitekim olumsuz davranan *–mesela kardeşine vuran–* çocuğumuza "Aferin iyi ki vurdun. Devam et, ben seni bu halinle de kabul ediyorum" demekten bahsetmiyoruz. Bilakis zarar verici her türlü davranışın durdurulması gereği, anne baba olarak önemli sorumluluklarımızdan biridir. Lakin bir davranışı durduruyor olmak, o davranışın altında yatan sebebi görmemize engel olmamalıdır.

Bir anne kardeşini inciten evladının elini tutup, "Bu evde kimse kimseye vurmuyor. İnsanlara vurulmaz" derken, diğer taraftan çocuğunun öfkesini kabul ederek, "Kardeşine çok öfkelendiğini görüyorum. Oyuncağını senden izinsiz kullanması seni çok kızdırdı" diyebilecek kadar onun duygularıyla ilgilenmelidir de... Kabul gören duygular çoğalmaz. Tam aksi yönde azalarak nötralize olur. Baskılanan, kızılan, ceza alan, yok sayılan duygular ise çoğalarak içimizi kavuran fırtınalara dönüşür.

Bunun temel nedeni "anlaşılma" ihtiyacımızdır.

Çocuk olsun, yetişkin olsun fark etmeden her insanın

temel ihtiyaçlarından biri anlaşılıyor olmaktır. Zira "anlaşılmak" kabul görüyor olmanın da ilk adımıdır.

Seminerlerimde annelere hep şu örneği veriyorum. Diyorum ki;

"Çocuğumuzu anlamak ve kabul etmek her dediğini yapmak demek değildir. Hatta bazı durumlarda eğer 'hayır' demiyorsak çocuğumuza kötülük yapmış oluruz. Bununla birlikte, biz hayır dediğimizde ya da çocuğumuz olumsuz bir davranış sergilediğinde onun yanında olup duygularını görebiliyor olmak hepimizin ebeveynlik görevidir."

Mesela şöyle düşünelim... Bir akşam eşimizle oturup televizyon izliyoruz. Televizyonda şahane bir yüzük reklamı çıktı. Tam bizim zevkimize uygun, tam istediğimiz gibi... Yüzüğü çok beğendik ama alacak paramız olmadığını da biliyoruz. Yine de "önemsenme" ihtiyacıyla eşimize döndük ve "Canım, ne güzel yüzük değil mi? Bayıldım. Bana alır mısın?" dedik.

Böyle bir durumda eşimiz hangisini demiş olsa anlaşıldığımızı, sevildiğimizi ve kabul gördüğümüzü hissederiz?

a) İyice saçmaladın artık! O yüzüğü alamayacağımızı biliyorsun. Neden istiyorsun ki? İşin gücün huzurumuzu kaçırmak!

b) Tabii alırım canım benim. Bu yüzük değil, tüm yüzükler sana feda olsun. Sen dua et, bu kocan çok para kazansın, ilk eli bollaştığında sana istediğin yüzüğü alsın...

Hanımların tamamı "b şıkkı" derler. Ben de sorarım:

"Ama her iki şıkta da eşiniz size o yüzüğü almayacak çünkü durumunuz yok. Yine de sevildiğinizi hisseder misiniz?

Hanımlar "evet" derler. Nitekim burada önemli olanın yüzüğü almak değil, o yüzüğü beğendiğimizi anladığını gösteren bir tutumla karşılanmak olduğunu bilirler.

Konu çocuk olunca da durum aynıdır. Evlatlarımızın her istediğini yaptığımızda değil, yapmak istediklerine "hayır" derken bile onları anladığımızda mutlu olurlar.

Yine bir kardeş diğerine göre daha "tercih edilir" davranışlar gösterdiğinde *–yani favori çocuğumuz olmaya daha yakın durduğunda–* diğer çocuğumuz az da olsa gayretine odaklanmamıza ve onu hayalimizdeki resimle değil var olduğu haliyle kabul etmemize ihtiyaç duyar.

Burada "enerji" kısmını da biraz konuşmamız gerekiyor sanırım... Nitekim pek çoğumuz "favori çocuk" konusundan fersah fersah uzak olduğumuzu ve çocuklarımızdan birini daha çok sevsek ya da davranışlarını daha çok kabul etsek bile bunu diğer çocuğumuza kesinlikle hissettirmediğimizi iddia ederiz.

Oysa çocuklar hissederler... (*Aslında yetişkinler de hissederler*)

Bir çocuğun herhangi bir davranışına "iğrenç" demekle, hiçbir şey demesek bile o davranışın iğrenç olduğunu düşünmemiz arasında çoğu zaman fark yoktur çünkü düşüncelerimiz *–biz fark etsek de etmesek de–* bir enerji oluşturur ve bu enerjiyi muhatabımız hisseder. Bu durum tıpkı bazı kişilere karşı sebepsiz yere negatif duygular büyütmemize benzer.

Bize bir zarar vermemiştir ya da kötü konuşmamıştır ama yine de o kişiden haz etmeyebiliriz. Sorulduğunda "elektriğimiz tutmadı" deriz. İşte bu elektriğimizin tutmaması meselesi, aslında düşünce ve duygu bazında karşımızdakine (ve tabii onun da bize) geçirdiği enerji ile ilgilidir.

Çocuklarda da aynı sistem işler. Hatta çocukların sağ beyin aktivasyonu *–yani duygu işleme becerileri–* çok daha gelişkin olduğundan, çocuklar hissettiklerimizi zaten yakından bilirler. Tıpkı yaşıyor gibi, hissederler.

Bir gün evlatlarından birinin hırçınlıklarından dert yanan bir arkadaşım, konu "evladını olduğu gibi kabul etmek" gerektiğine gelince biraz kem kümden sonra şunu söylemişti:

"*Elbette ki her çocuğumu seviyorum. Ama Ali beni o kadar zorluyor ki, galiba O'nu uyuduğu zamanlarda daha çok seviyorum...*"

Arkadaşımla çocuğunu iç dünyasında kabul etmedikçe çocuğunun da bu hırçın davranışlarından vazgeçmeyeceğini konuştuk. Elbette ki her anne gibi arkadaşım da çocuğunu seviyordu. Lakin içinden geçirdiği "şu davranışını hiç sevmiyorum, şu hareketleri beni çıldırtıyor, şu halleri gerçekten çok gıcık" gibi duygulanımlar evladıyla arasında duygusal bariyerler inşa ediyordu.

Ben işin enerji boyutundan bahsettikten sonra arkadaşım kilit soruyu sordu: "*Peki ne yapacağım? Davranışlarıma söz geçirebilirim. Ama duygularıma nasıl söz geçireceğim?*"

İşte bu noktada hayata 3G ile değil, 3D ile bağlandığımızı bilmemiz gerekir.

3D: Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız...

Öncelikle zihnimiz bir konu hakkında düşünceler üretir. Sonra bu düşünceler belli duyguları açığa çıkarır ve biz bu duyguların etkisiyle bazı davranışlara yöneliriz.

Etki	*Düşünce*	*Duygu*	*Davranış*
Çocuğumuz misafirlikte ikram edilen şekeri avuçladı	Rezil oldum / Hakkımda ne düşünecekler	Öfke	Kızmak / Bağırmak / Ceza vermek
Çocuğumuz kardeşine vurdu	Yine kardeşine dalaşıyor / Sözümü dinlemiyor	Yetersizlik / Kızgınlık	Kızmak / Bağırmak / Ceza vermek
Yemeğini yemedi	Çocuğuma söz geçiremiyorum	Yetersizlik	Kızmak / Bağırmak / Ceza vermek
"Bana ne işte yapmayacağım" dedi.	Benimle nasıl böyle konuşur?!	Değersizlik	Kızmak / Bağırmak / Ceza vermek
Suluboya yaparken koltuğu boyadı	Ufff! Dikkatsiz şey, yine iş çıktı bana!	Stres / Öfke	Kızmak / Bağırmak / Ceza vermek

Bu ve bunlar gibi düşünceler, biz yetişkinlerde olumsuz duygulanımlar açığa çıkarır. Arkadaşımın dediği gibi, belki olumsuz davranışımıza engel olabiliriz ama hissettiğimiz olumsuz duygular bir negatif enerji topu halinde çocuğumuzca algılanır. Stresimiz, öfkemiz, gerginliğimiz, hoşnutsuzluğumuz çocuk dünyasına sızmaya başlar. Çocuğumuz da kabul görmediğini hisseder ve hırçınlaşır.

Oysa olumsuz duyguyu durdurmak için ilk olarak olumsuz düşünceyi durdurmak gerekir. Çocuğumuzun davranışlarını en olumsuz haliyle değil de, masum bir çocukluk hatası olarak yorumlayabilirsek, işte o zaman içimizde şefkat, merhamet gibi kuşatıcı duygular ortaya çıkmaya başlar.

"Ah kuzum, nasıl da şeker alırken kendini durduramıyor" diye düşünmek; "Beni rezil etti el âleme" diye düşünmekten daha işlevseldir.

Kardeşine vuruyor çünkü onun da canı acıyor, diye düşünebilen anne evladının iç huzursuzluğunu geçirmek için harekete geçecektir. Çocuğunun "hayır" demesini "benimle inatlaşıyor" olarak değil de, "çok kararlı bir çocuk" olarak yorumlayan ebeveyn, evladının kararlarına saygı duymayı öğrenecektir. Böylelikle olumsuz duygularımız olumluya evrilecek ve yavrumuzla aramızdaki sevgi enerjisi daim olabilecektir.

Gelin aşağıdaki etkileri nasıl "olumlu" yorumlayabileceğimizi düşünelim:

Etki: 3 yaşındaki çocuğunuzu boya kalemiyle duvarı karalarken yakaladınız.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Etki: 5 yaşındaki kızınız okula gitmemek için tutturuyor.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Etki: 4 yaşındaki oğlunuz uyuyan kardeşinin gizlice kolunu ısırdı.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Etki: 6 yaşındaki oğlunuz sizi dinlemedi ve hızla koşarken yere düştü.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Etki: 7 yaşındaki çocuğunuz kardeşinden nefret ettiğini ve onu öldüreceğini söylüyor.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Etki: İki kardeş aralarında tartışırken yeni aldığınız vazoyu kırdılar.

Olumsuz düşünce: .....

Olumlu düşünce: .....

Olumlu Duyguları Artırarak Kıskançlığı Yönetmek

İkinci evladımın dünyaya geleceğini öğrendiğim ilk haftalarda, çocukları arasında denge kurma duasında olan her anne gibi "Acaba"ları düşünmeye başladım.

"Acaba anlaşabilecekler mi?"

"Acaba birbirlerini kıskanacaklar mı?"

"Acaba adil ve dengeli olabilecek miyim?"

"Acaba birbirlerini sevecekler mi?"

"Acaba ikisine de yetebilecek miyim?"

Moral Fm'de program yaptığım o yıllarda, yine Moral Fm programcılarından Saliha Erdim'le karşılaştım. Bilen bilir, kendisinin altı çocuğu var. Hazır deneyimli birini bulmuşken,

kaçırmadan sorularımı peşi sıra sormaya başladım. Tüm "acaba"larım Saliha Hanım'ın önüne atılmış cevap bekliyordu.

Benimle şu anısını paylaşarak, aslında kardeşler arasında tampon bölge oluşturmamızı sağlayacak muazzam bir öneride bulundu: "*Olumlu duyguları artırmaya odaklan!*"

"*Benim ilk iki oğlum arasında iki yaş var. Bir numaram tam bir ayaklı fırtına gibiydi. Kardeşine yapmadığı zulüm, atmadığı dayak kalmadı. Öyle dedim olmadı, böyle konuştum kâr etmedi. Baktım klasik yöntemler işe yaramıyor, ben de düşündüm taşındım ve bir yöntem geliştirdim. Ne zaman kardeşler arasında bir atışma görsem, araya girmeyip sessizce durulmalarını bekliyordum. Tartışmaları bittikten sonra önce bir numarayı yanıma çağırıyordum ve diyordum ki;*

'Canım yavrum... Sen bana Allah'ın bir lütfusun. Seni o kadar çok seviyorum ki, tarifi mümkün değil. Sen çok iyi kalpli, merhametli, şefkatli, yetenekli bir çocuksun.'

Sonra sarılıp, öpüp koklayıp geri yolluyordum.

Ardından diğer çocuğumu çağırıp, aynı olumlu muameleyi ona da yapıyordum.

Kısa süre içinde inanılmaz bir değişim görmeye başladım. Kardeş kıskançlıkları, kavgaları, didişmeleri azaldığı gibi, kavga ettiklerinde de eskisi gibi kıyasıya bir incitme yarışına girmemeye başladılar.

Hatta bir keresinde hiç unutmam, iki kardeş el ele tutuşmuş

halde yanıma gelip;

'Anne biz kardeşimle hiç kavga etmemeye karar verdik' dediler. Bu sonuç, olumsuz hissettikleri her an –çünkü olumsuz davranışlar olumsuz duyguların bir sonucudur– olumlu duygularını artırmaya gayret edişimle oldu..."

Bizler de çocuklarımızın olumlu duygularını artırmaya gayret ederek olumsuz duygularıyla baş etme becerilerini artırabiliriz. Bunun için "aynalama taktiği" kullanmamız gerekir.

Ayna Ayna Söyle Bana...

Bebekler dünyaya ilk geldiklerinde (*hatta bunu anne karnından bile başlatabiliriz*) annelerinin duygularıyla duygulanmayı, düşünceleriyle düşünmeyi, öğretileriyle hayatı yaşamayı öğrenirler. Anne olarak bizlerin evlatlarımıza sunduğumuz her türlü yaklaşım, duyguları kontrol, düşünceleri şekillendirme, problemlerle baş etme vs. çocuk tarafından görülür, fark edilir, hissedilir ve nihayetinde bir içselleştirme sürecine girerek "kendilik algısı" olarak yaşam defterine kaydedilir.

Anne onaylayan, kabullenen, şefkatle yol gösteren bir ebeveynlik yapıyorsa, çocuğumuz da hem kendine hem hayata dair sevgi dolu, itidalli, kontrollü, kabullenici ve esnek bir psikolojik süreç geliştirir. Çocuğumuz annesi tarafından koşulsuz sevilerek sevgi vermeyi, saygı duyularak saygı göstermeyi, kabul görerek var olduğu haliyle filizlenmeyi öğrenir. Bunun olabilmesi için annenin iyi bakım veren, empatik

yaklaşan, çocuğunun ihtiyacını fark etmeye ve gidermeye odaklanan bir ebeveyn olması gerekir.

Aynalama tam bu dönemeçlerde işe yarar.

Aynalama yöntemi çocuğun onay ve onanma ihtiyacını besler. Becerilerini, yeteneğini, başarılarını ortaya koyan çocuğun "aferin" alarak oluşturduğu kendilik inşasını düzenler. Bu çok önemlidir. Nitekim bir yeteneğin olması gibi, o yeteneğin destek görerek açığa çıkması da çok önemlidir. Ve konu çocuk olunca bu elzemdir.

Küçük bir bebek, koltuğun kenarına tutunup ilk ayağa kalkma denemelerini yapıyor olsun. Kalkmaya çalışır, düşer. Kalmaya yeniden gayret eder, yeniden düşer. İçindeki başarma motivasyonu bebeğimizin bu davranışı defaten sürdürmesini sağlar. Nihayet bebek tutunduğu yerden aldığı kuvvetle ayakta durur. Bu ilk ayağa kalkış ânı, gözleriyle annesini aradığı andır aynı zamanda... İlk başarma duygusuna onay istemektedir.

Eğer anne evhamlı bir anneyse ve örneğin bebeğini kollarından tutup tekrar oturtur ve "Aman ha düşersin" gibi bir tepki verirse, bebeğin aynalanma ihtiyacı kesintiye uğrar. Küçük bebek, içinde onu denemeye, başarmaya, kalkmaya, yürümeye teşvik eden bitimsiz içsel motivasyonunun karşısında annesini bulmuş olur. Kendini yaptığından dolayı suçlu hisseder. Öyle ya, annesinin tavırları ona şunu söylemektedir: "Yanlış yaptın!"

Oysa anne, bebeğinin bu ilk başarısını aynı coşkuyla teş-

vik ederse ve ayağa kalkan bebeğinin gözlerine bakıp, "Evet, başardın, aferin" derse bebek ihtiyaç duyduğu onayı almış olur. Zaten var olan içsel motivasyonu dışsal motivasyonla da desteklenmiş ve pekiştirilmiştir.

Çocukların ekserisi küçükken, "Benim babam senin babanı döver" der. Çocuğun bu tutumu bize onun kendisinin bir parçası olarak gördüğü ve sığındığı güçten güç alma ihtiyacını gösterir. Çocuk "Babam çok güçlü" derken, kendi gücünü kazanmaya çalışmaktadır. Baba da "Evet, ben bütün babaları döverim" gibi latifeli bir yaklaşımla çocuğunu onaylarsa, aynalanma ihtiyacını karşılamış olur.

Kardeş kıskançlığını yönetirken elimizde bu yöntemin olması çok önemlidir. Nitekim çocuğumuz ihtiyaç duyduğu onanma ihtiyacını, desteği ve gücü bulduğu sürece kıskançlık damarını daha kolay kontrol edebilir.

Duygularından bahseden çocuğumuza *–duyguları ne kadar abartılı ya da saçma gelirse gelsin–* "Demek böyle hissediyorsun" diyerek onay vermek, kardeşiyle ilgili olumlu bir tutum sergilediğinde tebrik etmek, hislerini ciddiye alıp "sorun" olarak tanımladığı durumların çözümü için gayret etmek onun stres ve kaygı seviyesini aşağıda tutmasına yardımcı olacaktır.

Birçoğumuzun olumsuz duygulara dair kabulü olmadığından, böylesi duygulanımları yok saymak, bastırmak ya da küçümsemek yoluna gideriz.

"Saçmalama, böyle hissetmene gerek yok!"

"Kardeşine böyle şeyler söylediğinde çok kızıyorum. Düşüncelerini kendine sakla!"

"Ne demekmiş kardeşimi camdan aşağı atacağım?! Bir daha duymayayım kafanı kırarım!"

"Yeter artık! En ufak şeyden olay çıkarma. Bu evde yaşıyorsan kardeşinle geçinmeyi öğreneceksin!"

"Hani kardeş istiyordun? Sen istedin diye kardeşin geldi, şimdi onunla iyi geçinmek zorundasın!"

"Merak etme, ben ikinizi de aynı seviyorum. Hiç ayırmıyorum."

Bu ve benzeri cümleler çocuklarımıza kendilerini değersiz, suçlu, önemsiz ve haksız hissettirir. Çocuklar böyle hissederken de *–haklı olarak–* olumlu davranışın yolunu göremezler. Bununla birlikte hem kendilerine böyle hissettiren kişilere (anne ve babalarına), hem de buna sebep olan kişiye (kardeşlerine) intikam duygusuyla dolmaya başlarlar. Bu yüzden de kardeşlerine zarar vermeye, acı çektirmeye, ebeveynlerinin gözünden düşürmeye çalışırlar.

Oysa çocuğumuzun olumsuz duygularını ifade etmesine izin verdiğimizde ve *–çözüme yönelik hiçbir hareket yapmasak bile–* gerçekten dinlenildiğini ve anlaşıldığını hissettirdiğimizde, o duygunun bir bomba gibi patlamasına engel olmuş oluruz. İçindeki intikam ve kıskançlık ateşini azaltırız. Burada odaklanmamız gereken şey çocuğumuzun cümleleri ya da davranışları değil, duygularıdır.

"Hep kardeşimle birliktesin, artık beni sevmiyorsun."
Yanlış cevap: Olur mu hiç? Az önce seninle beraber lego yapmadık mı?
Doğru cevap: Kardeşinle bu kadar ilgilenmem seni üzüyor galiba...

"Nefret ediyorum kardeşimden! Hep oyuncaklarımı kırıyor!"
Yanlış cevap: Sen de ortada bırakma! Kaç kere topla şunları demedim mi?
Doğru cevap: Oyuncağın kırıldığı için çok üzülmüşsün...

"Anne, Sude bana aptal dedi!"
Yanlış cevap: Kim bilir sen ne yaptın yine kıza? İkinize de beşkardeş geliyor şimdi!
Doğru cevap: Ooo, ne kadar da öfkelenmişsin...

"Kardeşimi camdan atacağım, onu hiç sevmiyorum!"
Yanlış cevap: O ne biçim söz öyle?! Bir daha duymayayım terliği yersin!
Doğru cevap: Zaman zaman ikimizin yalnız olduğu günleri özlüyorsun... Hadi beraber bir şeyler yapalım.

"Keşke kardeşim hiç doğmasaydı..."
Yanlış cevap: Ne saçma cümle bu! Biz hepimiz bir aileyiz.
Doğru cevap: Böyle hissettiğinde gel bana söyle. Böylece sana kocaman sarılıp içindeki sıkıntıyı geçirebilirim.

"Ödev yapmaya çalışıyorum. Gıcıklık olsun diye şarkı söylüyor!"

Yanlış cevap: Sen de kapını kapat! Bu kadarını da düşünemiyor musun?

Doğru cevap: Sana daha anlayışlı davranmasını isterdin...

"Vazoyu ben kırmadım, bebek kırdı!"

Yanlış cevap: Küçücük bebek vazoyu nasıl kırar? Seni yalancı seni!

Doğru cevap: Bazen böyle kazalar olur. Önemli olan senin zarar görmemen...

"Anne, oyuncağımı vermiyor!"

Yanlış cevap: Sanki başka oyuncak yok! Sen de diğeriyle oyna.

Doğru cevap: O oyuncak senin ve almadan önce izin almasını istiyorsun.

"Kardeşim neden yanınızda yatıyor? Bu haksızlık!"

Yanlış cevap: Sen de bebekken bizimle uyuyordun.

Doğru cevap: Biz kardeşinle uyurken yatağında yalnız olmayı hiç sevmiyorsun...

Kardeşlerin Arasına Girmek mi, Girmemek mi?

Bir hocamız latifeli bir biçimde, "Kan çıkmadıkça kardeşlerin arasına girmeyin" derdi. Aslında bu sözüyle anlatmak istediği, biz ebeveynlerin durması gereken ince sınırı çok güzel ifade ediyor bence.

Nitekim kardeş kavgalarında ideal müdahale çizgisi, ortada psikolojik ya da fiziksel şiddet olup olmadığıdır. Burada taraflardan birinin fizyolojik ya da psikolojik mağduriyeti esastır. Bu bağlamda bakacak olursak...

Eğer psikolojik şiddet varsa

Kardeşlerden biri diğerini alay, hakaret, aşağılama, tehdit gibi psikolojik acı verici bir yolla şiddete maruz bırakıyorsa araya girmek gerekir. Burada araya giriş, kardeşleri ayırmak

ve bu yolu kullanan çocuğumuzu aşağılamadan yaptığı davranışın yanlışlığından bahsetmek biçiminde olmalıdır.

"Biz bu evde böyle cümleler kullanmıyoruz çünkü bu çok kırıcı..." gibi cümlenin kötülüğüne (çocuğun değil) vurgu yapan net bir ifadeyle psikolojik şiddeti durdurmak doğru olacaktır. Eğer çocuğumuz "Ama o da bana bunu yaptı" tarzı bir savunma geliştirirse, o zaman o davranışın da yanlış olduğundan lakin yanlış davranışa başka bir yanlış davranışla karşılık vermenin yanlışlığından bahsedebiliriz.

"Haklısın, kardeşinin sana tükürmesi yanlış bir davranış. Tükürmek doğru değil... Peki, biri sana tükürdüğünde kötü kelimeler kullanmadan onu nasıl durdurabilirsin?" gibi yönergeler verebiliriz.

Çocuğumuz bir yol bulamıyorsa, hadi beraber düşünelim diyerek, "Ben olsaydım şunu şunu yapabilirdim" tarzı bir yol göstericilik kullanabiliriz.

Eğer fizyolojik şiddet varsa

Fizyolojik şiddet, çoğu zaman kontrol edilemeyen öfkenin patlaması sonucu ortaya çıkar. Bu nedenle fiziksel şiddeti kontrol altına alabilmek için ilk olarak olayı durdurmak ve çocuklarımızın sakinleşmesine olanak sağlamak gerekir. İki çocuğumuzu ellerinden tutarak ayrı odalara götürmek, ayrı koltuklara oturtmak ya da aralarına oturarak ikisini iki yanımıza almak gibi bir yöntem "durdurma" adımını sağlayacaktır.

Çocuklar sakinleştikten sonra olayı anlamak için, "Ne oldu da böyle bir olay çıktı, anlatır mısınız?" sorusuyla kavganın sebebini öğrenmek gerekir. Lakin burada "olayı anlamak için dinlemek" kısmı çok önemlidir. Nitekim biz anneler genellikle olayı anlamaktan ziyade suçluyu tespit etmek için sorgulamaya girişiriz. Kim başlattı bakalım, neden şunu şöyle yapıyorsun, ben size kaç kere demedim mi tarzı cümlelerle çocuklarımızı iletişime kapalı hale getiririz. Bundan kaçınmak oldukça önemlidir çünkü olayda bir suçlu yoktur aslında. Kendi açısından haklı olduğunu düşünen iki taraf vardır.

Kardeşlerden biri olayı anlatırken dikkatlice onu dinlememiz ve cümleler içindeki duyguları vurgulayarak aynalama yapmamız faydalı olacaktır. "Demek kardeşin izinsiz defterini aldığında bu seni kızdırıyor, öyle mi?" gibi soru cümleleriyle çocuğumuzun duygu sağaltımına destek olabiliriz. Sonra aynı yöntemi diğer kardeşle de yineler ve her ikisinin gerekçelerini tarafsız bir biçimde dinlemiş oluruz.

Anlatan, anlaşılan, suçlanmayan, konuşarak ifade edebilen çocuklar çok nadir saldırganlık gösterirler. Bu yüzden, olay ne olursa olsun öncelikli olarak ve tarafsızca çocuğumuzu dinlememiz ondaki saldırganlık tutumunu azaltacak ve kaliteli iletişimin yolunu açacaktır.

Bu noktada hem psikolojik, hem fizyolojik şiddeti durdurmanın en önemli bileşenini unutmamak gerekir: ***Bu davranışları bizim de yapmıyor olmamız...***

Kardeşine vuran çocuğa vurarak, küfür eden çocuğa küfürlü konuşarak, kötü kelimeler kullanan çocuğa aşağılayarak doğruyu öğretmemiz mümkün değildir. Bu uygulamaların çocuğumuzda işe yaraması için öncelikle bizim uyguluyor olmamız elzemdir.

Şiddet davranışlarını durdururken...

Alternatif yol gösterebiliriz...

Yanlış tepki: Ne yapıyorsun sen? Çocuğun gözünü çıkaracaksın! Kendine gel!

Doğru tepki: Bu evde kimse kimseye vurmuyor! Çok öfkeliyken yastığa vurabilirsin.

Kelimelere yönlendirebiliriz...

Yanlış tepki: Oyuncağını yanlışlıkla kırdı! Neden vuruyorsun çocuğa?!

Doğru tepki: Kardeşine öfkeni yumruklarınla değil, sözcüklerinle anlatabilirsin.

Doğru sözcükleri öğretebiliriz...

Yanlış tepki: Kazağını giydiyse ne olmuş?! Kardeşine "salak" diyemezsin!

Doğru tepki: Senden izinsiz kıyafetini giymesine öfkelendin. Hakaret etmeden bunu nasıl ifade edersin?

Empati duygusunu geliştirebiliriz...

Yanlış tepki: Ablana "geri zekâlı" diyemezsin! Sensin geri zekâlı!

Doğru tepki: Ablan sana "geri zekâlı" demiş olsa bence kendini kötü hissederdin. Haydi öfkeni güzel kelimelerle ifade et...

Kardeşlik Kıyas Kabul Etmez

Her birimizin öncelikli ihtiyaçlarından biri, "biricikliğimizin kabul edilmesi"dir çünkü hepimiz biriciğiz ve öyle davranılmayı beklememiz gayet normal. Hiçbir kadın eltisiyle, görümcesiyle, bir arkadaşıyla ya da komşusuyla kıyaslanmaktan hoşlanmayacağı gibi, hiçbir beyefendi de "Ayşe'nin kocasını örnek al azıcık. Bak karısına ne güzel hediyeler alıyor" tarzı bir cümle duymaktan hoşlanmaz çünkü Ayşe'nin kocası, Ayşe'nin kocasıdır. Başka biridir. Sizin kocanız tüm olumlu veya geliştirilmesi gereken yönleriyle kendisine has ve özeldir.

Çocuklar için de durum aynen böyle işler.

Her ne kadar biz anneler evlatlarımızı kıyaslayarak motive ettiğimizi sansak da, negatif eleştiri, kıyas ve öğüt hem moti-

vasyonu kırar hem de kişide beğenilmeme ve yeterli olamama hisleri oluşturur.

Motivasyonu kırar çünkü "Ne yapsam da anneme yaranamıyorum" diye hisseden çocuk bir süre sonra gayret etmeyi bırakır. Yine aynı şekilde, başkalarının artılarını çokça duyup kendi eksiklikleri yüzüne vurulan çocuklar (*Ablana bak ne kadar da düzenli, biraz onun gibi olsana!*) özgüveni zayıf, yetersizlik duygusu aktif yetişkinlere dönüşürler. Nitekim çocukluk yılları boyunca ne yaparlarsa yapsınlar ebeveynlerine yetememişlerdir.

Kardeşler arası "kıyas" davranışı kardeş kıskançlığının temel yakıtlarından biridir çünkü işin zaten doğasında olan "rekabet duygusu" kıyaslamalarımızla çıra gibi körüklenerek alev almaya başlar.

"Yine ödevlerini pazar gününe bırakmışsın. Bak kardeşine, cumadan hepsini bitirdi rahat etti."

"Ağabeyin gibi bıçağını kullansana! Et öyle elle yenir mi hiç?!"

"Ablan aynı benim gibi düzenli ve temiz... Senin bu pasaklılığın kime çekti bilmiyorum!"

Bu gibi cümleler biz ebeveynler tarafından cömertçe evlatlarımızın yakalarına iğnelenirken, onların kıyaslandıkları kişilere *–yani kardeşlerine–* karşı içlerinde oluşan duygulanımlar ise şöyle olur:

"Ondan nefret ediyorum!"

"Pis inek! Ödevlerini hemen yapmasa olmaz sanki!"

"Zaten herkes doğru, bir ben yanlışım."

"Senin için hiçbir zaman yeterli olamayacağım."

"Ben pis, başarısız ve yeteneksiz bir çocuğum."

"Kimse beni sevmiyor."

Daha önce bahsettiğimiz gibi, kendini bu denli öfkeli ve çaresiz hisseden bir çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesi ve her şeyden önemlisi, geliştirmiş gözükse bile bu davranışları "yaranma" duygusuyla değil de içsel bir motivasyonla hayatına alması mümkün değildir.

Tabii bahsettiğimiz örnekler "negatif kıyaslama" üzerine verilmiş örneklerdir. Madalyonun ters yüzünde ise, en az negatif kıyas kadar çocuğa zarar veren "pozitif kıyaslama" vardır.

"Kardeşin hiçbir şey anlamıyor. Sen hemen dediklerimi anlıyorsun, çok zekisin."

"Odan her zaman derli toplu... Ah şu ağabeyin de senin gibi olaydı..."

"Aferin sana, kardeşin gibi yemeğini tabağında bırakmadın!"

Bu tarz bir kıyaslama övgü alan çocuk için olumlu gibi gözükse de aslında aynı negatif kıyas gibi çocuğun biricikliğini zedeleyen etkiler oluşturur.

Çocuklar "olumlu davranışları" kardeşlerini geçmek, an-

nelerine yaranmak, bir yarışı kazanmak için yapmamalıdır. Bir davranışın yapılma sebebi bu tarz bir sebebe bağlanırsa, o zaman kişi davranışı devam ettiremediği takdirde kendine biçilen değeri kaybedeceğini düşünür ve strese girer.

Örneğin, "Kardeşin gibi pasaklı değilsin. Odan hep tertemiz" denilen bir çocuk odasını her zaman toplu tutması gerektiğini, aksi takdirde annesinin gözünde *–aynı kardeşi gibi–* pis pasaklı olarak değersizleşeceğini düşünür. Değersizleşmemek kaygısıyla düzenli olmayı sürdürür. Normalde temizlik ve hijyen hassasiyeti doğal olarak kişiye yük olmadan gerçekleşmesi beklenen bir yönelimken, bu övgü sonrası çocuk için bir "değerlilik" kıstası haline gelir. Odasını bir gün bile toplamamış olsa, kendini abartılı kötü, yetersiz ve değersiz hisseder.

Bu nedenle ister negatif, ister pozitif olsun kardeşler asla kıyaslanmamalıdır. Çocuğumuzun bir şey yapmasını istediğimizde hiçbir şeye bağlamadan, istediğimiz ya da istemediğimiz şeyi açıkça ifade etmek en doğrusu olacaktır. Yine övgülerimiz başkaları üzerinden değil, direk çocuğumuzun beğendiğimiz davranışı üzerinden olursa tesirli olur.

Kıyaslamayın, isteğinizi belirtin...

Yanlış cümle: Şu odanın haline bak! Azıcık ağabeyin gibi düzenli olsana!

Doğru cümle: Odan çok dağılmış. Hemen toparlamanı istiyorum.

Kıyaslamayın, öneri sunun...

Yanlış cümle: Yine ödevler son dakikaya mı kaldı? Bak kardeşine, daha cumadan bitirdi hepsini!

Doğru cümle: Ödevlerini son dakikaya bıraktığında ailece strese giriyoruz. Bir dahaki sefere günlere bölmeye ne dersin?

Kıyaslamayın, davranışı tebrik edin...

Yanlış cümle: Kardeşin yine her yeri dağınık bırakmış! Sen oyunun bitince oyuncaklarını topluyorsun, kardeşin gibi düşüncesiz değilsin...

Doğru cümle: Aa, tüm oyuncaklarını toplamışsın! Bu sorumluluğu aldığın için çok teşekkür ederim.

Kıyaslamayın, teşvik edin...

Yanlış cümle: Ablan bu şiiri bir kere okuyup ezberlemişti. Ezber konusunda onun kadar iyi değilsin.

Doğru cümle: Sanırım birkaç kere daha okursan şiiri ezberlemiş olacaksın.

Kıyaslamayın, duyguları aynalayın...

Yanlış cümle: Ne demek ben de ağabeyim gibi eve geç gelmek istiyorum! İkinizin yaşı bir mi?

Doğru cümle: Sen de akşamları arkadaşlarınla gezmek isterdin...

Kıyaslamayın, yol gösterin...

Yanlış cümle: Ablanın matematiği her zaman 100'dü. Sen neden başaramıyorsun?

Doğru cümle: Matematik konusunda desteğe ihtiyacın var sanırım... Okulda etütlere kalmaya ne dersin?

Ya Kardeşler Kendilerini Kıyaslarlarsa?

Pek çok anne bilir ki, bir evde vuku bulan olaylar yalnızca bizim yaptığımız davranışlarla ilgili değildir. Bazen bizler ebeveynler olarak çocuklarımızı birbirleriyle kıyaslamasak dahi, iki kardeş kendi aralarında kıyasıya bir rekabete girebilirler.

"Ona aldın, bana neden almadın?"

"Onun tabağına daha büyük pasta koydun..."

"O 10 dakika oynadı, ben 5 dakika oynadım..."

"Onun kıyafetleri benimkilerden daha güzel..." gibi onlarca cümleyi gün içinde belki yüzlerce kez duyarız çünkü *–daha önce de belirttiğimiz gibi–* kardeşliğin doğasında zaten rekabet vardır.

Bu ve bunun gibi cümleler çoğu zaman bizi çileden çıkarır. Nitekim mantıksızdırlar. "Kardeşim bütün gün televizyon izledi. Bana hep daha az hak veriyorsun" diyen bir çocuk çoğu zaman abartıyordur. Lakin konu duygular olunca, ne kadar abartılırsa abartılsın ya da ne kadar mesnetsiz olursa olsun kale almak ve önemsemek gerekir.

Kardeşlerin birbirini kıyaslamasında "taraf" olmamak önemlidir.

"Ablamın saçları ne kadar güzel... Benimkilerse çok çirkin..." diyen çocuğumuza, "Hiç öyle olur mu? Senin saçların da en az ablanınki kadar güzel" demek, çocuğumuzun başlattığı kıyaslama yarışına dahil olmaktır. Cümlede geçen "en az ablanınki kadar" ve "saçların da" ifadeleri iki kişi arasındaki kıyası devam ettiren tanımlamalar olur.

Çocuğumuzu söylediğinin aksine ikna etmek, mantıksal sebepler öne sürmek, örnekler vermek yerine yalnızca duygularına odaklanmak ve aynalamak gerekir.

"*Canın bir şeylere sıkılmış gibi... Konuşmak ister misin?*"

Bununla birlikte çocuklarımızı överken kişiliklerini değil davranışlarını övecek kelimeler seçmemiz de oldukça önemlidir. Nitekim bir çocuğumuzu diğerinin yanında övmek, çoğu zaman o an övülmeyen çocuğumuzda "yerilmiş" hissi oluşturur.

"Aferin sana, çok akıllı bir çocuksun..."

Diğer çocuğumuzun hissettiği: "Ben kardeşim kadar akıllı değilim!"

Elbette bizim kastımız çocuklarımızdan birini yermek değildir. Ama burada önemli olan bizim kastettiğimizden çok, çocuğumuzun ne anladığıdır. Bu yüzden övgülerimiz kişiliğe veya yeteneğe değil, davranışlara olmalıdır.

"Çok akıllı bir çocuksun" demek yerine,

"Matematik problemlerini çözmeyi gerçekten seviyorsun" demek gibi...

Bazı günler çocuklarımızdan biri sürekli arıza çıkarır. Tabağına konulan yemeğin kardeşinden daha az olduğunu söyler, kendisine tanınan teknoloji hakkından şikâyet eder, kardeşinin yatağının daha yumuşak olduğunu iddia eder, işin sonunda da genellikle konu bizim birer ebeveyn olarak hiç adil olmadığımıza ya da kardeşini daha çok sevdiğimize bağlanır.

Bu, bir anne için çoğu zaman ne yapsa yaranamama hissiyle oluşan çıldırma noktasıdır.

Lakin meseleyi çözebilecek tek tutum, çocuğumuzun tavırlarından çok altta yatan sebeplere odaklanmaktır çünkü bazen bizler de aynı durumu yaşarız. Bir şeye canımız o kadar sıkkındır ki, sudan sebeplerle sağa sola sataşmaya başlarız. Biz yetişkinlerin sataştığımız kişiler genellikle gücümüzün yettiği çocuklarımız olur. Eşimize sataşsak kavga çıkacağından, annemize sataşsak saygısızlık olacağından, patronumuza sa-

taşsak işimizden olabileceğimizden olumsuz duygularımızı bize gücü yetmeyecek çocuklarımıza yöneltiriz.

Aslında çocuklarımız da benzer bir biçimde canları sıkkın olduğunda kardeşlerine sataşırlar çünkü güçleri onlara yeter. Böyle bir durumda yapmamız gereken şey, çocuğumuzun duygu sağaltımını doğruya yöneltmektir. En azından bunu denemek bile etkili çözüm verir.

"*Okuldan eve geldiğinde sürekli kardeşine sarıyor. Ya oyununu bozuyor, ya itip canını yakıyor ya da 'Bebeksin sen' gibi aşağılayıcı cümleler kurup onu ağlatıyor. Küçük bir zorba gibi davranmasından bıktım artık*" dedi Seval Hanım...

Hem çocuklarından birini "zorba" olarak görmek onu üzüyordu, hem de küçük çocuğunu koruyabilmek için sürekli "yapma, etme" demekten rahatsız ve bitkindi.

Danışman, "Peki hafta sonları?" diye sordu. "Hafta sonları da büyük oğlunuz böyle agresif tutumlar sergiliyor mu?"

Seval Hanım bir süre düşündükten sonra, "Aslında hafta içi kadar değil" dedi. Birlikte orman yürüyüşlerine çıktıklarından, sabah uyandığında çoğunlukla iki kardeşi oyun oynarken ya da birlikte seçtikleri bir çizgi filmi izlerken bulduğundan bahsetti.

Danışman, yorgun anneye oğlunun anaokulundaki stres kaynaklarını sordu. Biraz sohbetten sonra oğlu Ege'nin konuşması yaşıtlarından geri geldiği için kendini yeterince ifade edemediğinden ve bu yüzden arkadaşları arasında "bebek"

diye dalga geçildiğinden, oyunlara alınmadığı zamanlar olduğundan bahsetti. Durum açıktı, okulda arkadaşlarına güç yetiremeyen Ege, tüm stresini gücünün yettiği tek kişiye – *kardeşine*– yansıtıyordu. Böylelikle gün boyu baş edemediği "güçsüzlük" duygusuyla, kardeşinden güçlü oluşunu kanıtlayarak baş ediyordu.

Bazen de öyle durumlar olur ki, iki kardeş yan yanayken kıyaslamalar doğal olarak gelişir. Örneğin karne gününde eve gelen kardeşlerden birinin karnesi diğerine göre çok daha iyi olabilir. Burada biz bir şey söylemesek bile çocuklarımız birinin daha iyi, diğerinin daha yetersiz kaldığının farkında olacaktır. Böylesi durumlarda bir annenin alabileceği en iyi tedbir, olaya yüklediği manayı kontrol etmektir.

Karne örneğine dönecek olursak, bir anne eve gelen çocuklarına notlardan önce "Ayşe, Fatma... İkinizi de tebrik ederim. Bu karneler bir dönem boyunca üzerinize düşen sorumlulukları yaptığınızın bir göstergesi. Sizinle iftihar ediyorum" diyerek karneye yüklediği anlamı ifade eder. Sonra da "Bana izin verin, ikinizle de ayrı ayrı notlarınızın sevincini paylaşayım" der ve notların yüksekliği ya da düşüklüğü hususundaki değerlendirmeleri birbirlerinden bağımsız bir biçimde yaparsa, çocuklarının arasında doğabilecek kıyas yarışına dahil olmamış olur.

Şunu unutmamak önemlidir, ne kadar adil olursak olalım çocuklarımızın içsel bir rekabet süreçleri olacaktır ve bizlerin bunu tamamen önlemeye çalışmamız gerekmez. Zira bizim

körüklemediğimiz, kendi doğasında var olan "rekabet" zaten hayatın içinde öyle ya da böyle olmaktadır. Kardeşler olmasa sınıf arkadaşları, iş arkadaşları, akrabalar gibi pek çok grubun içinde gizli bir rekabet mevcuttur. Bu yüzden rekabeti sıfırlamak değil, rekabet etme duygusunu körüklemeden, hırs ve intikama dönüştürmeden var oluşuna izin vermek önemli olandır.

Kıskançlık Döneminde Yapmamamız Gerekenler

"Sen büyüdün" demeyelim

Evin ağabey/abla olan çocuklarına "büyüklük" madalyası yapıştırmak çoğumuzun yaptığı ve kıskançlığı körükleyen hatalardan biridir. Nitekim toplumumuzda "büyümenin" karşılığı kendi kendine yetmek, çocuk gibi davranmamak, alttan almak, hakkını savunmamak gibi davranış beklentileri şeklinde kendini gösterir.

Oysa ilk evladımız da kaç yaşında olursa olsun çocuktur. Kendi yaş dönemine göre ihtiyaçları, beklentileri ve hakları vardır. Sırf kardeşi oldu diye bu ihtiyaçlarından vazgeçmek, ertelemek, üstünü örtmek zorunda değildir.

Bu noktada biz ebeveynler "büyüdün" lafını kullanırken

ne kadar "olumlu" vurgular yaparsak, çocuğumuzun ağabey/abla olma durumunu o denli kolay benimsemesine yardımcı oluruz. Bunun için de büyümenin bir hak genişlemesi, sınırların büyümesi, anlayışın artması olarak kodlandığı bir zihinsel sisteme ihtiyaç vardır.

Toplumumuzda tam tersi noktada çocuklar küçükken olabildiğince sınırsız muamele görebiliyorlar. Yaş ilerledikçe açılması gereken sınırlar, bilakis çocuk yaş aldıkça daha katı bir denetimin altına girebiliyor. Örneğin bir anne küçük çocuğunu sakince oturtabilmek için eline telefon verdiğinde bunu sınırlı bir vakte bağlamadan, kendi işi bitene kadar devam ettirebiliyor. Diğer taraftan büyük çocuğu eline telefon aldığında "ödevini yap, yeter artık bırak şu telefonu, hep telefon başındasın" gibi cümleler peşi sıra geliyor.

Oysa *–mesela konu teknoloji olduğunda–* okul öncesi dönemdeki bir çocuğun günlük teknoloji hakkı yaşına göre 15 dakika ile yarım saat arasında tutulması gerekirken, ilkokul birinci kademe bir çocuğun 45 dakika-1 saat, ikinci kademe bir çocuğun 1-2 saat şeklinde sınırlarının genişlemesi gerekiyor.

Hayattaki tüm kurallara dair konumlandırma böyledir aslında. Küçükken daha kısıtlı ve denetli, büyüdükçe daha serbest ve geniş... Nitekim çocuğun yaşı büyüdükçe idraki, hazlarını yönetebilme becerisi, istikrar becerisi, sorumluluk duygusu yaşı nispetinde artar. Çocuk kendini kontrol edebilmeye başlar. Çocuk kendini ne kadar kontrol edebiliyorsa,

anne babanın kontrol etme alanı o denli azalır azalır ve nihayetinde yok olur.

Bu nedenle ağabey/abla olan çocuğumuza "sen artık büyüdün" derken, bu tanımı haklarının genişlediğini, kuralların daha da serbestleştiğini, kararlarının aile içinde daha da etkili olduğunu ifade etmek için kullanmak gerekir. "Sen artık büyüdün, ne zaman ödevini bitireceğini kendin programlayabilirsin, ben sana karışmam", "Sen artık büyüdün, kardeşinden yarım saat daha fazla televizyona bakabilirsin", "Sen artık büyüdün, parkta biraz daha fazla oyun oynayabilirsin" gibi... Nitekim kıskançlık "elinde olmayana" duyulan bir hasetlik duygusudur. Bir şey sizde zaten varsa, o şeyi kıskanmanız için ortada sebep kalmayacaktır.

Taraf tutmayalım

Annelik merhameti çoğunlukla haklarını diğeri kadar koruyamadığını düşündüğümüz çocuğumuza, yani küçük olana doğru işler. Büyük olanın onun canını yakacağı, hakkını gasp edeceği, gücüyle ezeceği kaygısıyla olayın ne olduğunu bilmeden, anlamadan, hatta bize kendi fikrimiz sorulmadan taraf tutmaya yelteniriz. "Bırak kardeşini", "Biraz da o oynasın ne var", "O daha küçük ağlatma şimdi" gibi cümlelerle "haklının" değil, "küçüğün" haklarını korumaya çalışırız.

Oysa kardeş kavgaları, iki kardeşin ilk sosyalleşme becerisinin geliştiği muazzam bir alandır. Sosyalleşme, büyüğünü sayma, küçüğünü sevme ve koruma, bir ortamda uyum için-

de var olma, haklarını savunabilme, kendini koruyabilme, konuşarak kendini ifade edebilme gibi pek çok bileşeni içeren kocaman bir kavramdır. Bütün bu bileşenler, iki kardeşin bir oyuncak için yaptığı kavgada deneyimlenerek öğrenilebilir ve sandığımız gibi hep güçlü olanın sözü geçmez. Bilakis büyük olanda gelişmiş olan "empati duygusu" ona vicdani kararlar almasını fısıldayacakken, küçük olanın "egosantrik yönelimleri" daha ben merkezci bir noktada durmasına sebep olabilecektir.

Lakin biz taraf tuttuğumuzda, özellikle de küçük evladımızı savunarak bunu yaptığımızda, büyük çocuğumuzun içinde doğuştan var olan "adalet duygusuna" dokunmuş ve kıskançlık zehrini yüreğine akıtmış oluruz. "Ama anne önce o başlattı" tarzı savunma cümleleri, adil bir hakem olmadığımızı ve evlatlarımızdan birinin içine kıskançlık tohumu bıraktığımızı gösterecektir.

Bu noktada biz annelere düşen, bu muazzam sosyal öğrenmenin önüne geçmemek için taraf tutmamak, yalnız ve yalnız şiddet ortamı olursa "Bu evde kimse kimseye vurmayacak" gibi kararlı, net ve tarafsız bir cümleyle tartışmaya müdahil olmaktır.

Eşit davranmayalım

Adalet kavramı, haklıya hakkı olanı vermekle tanımlanır. Bu tanım o kadar önemlidir ki, biz ebeveynlerin kulağına "adil olun, eşit olmayın" diye fısıldar. Annelerin ekserisi ço-

cuklarının hakkını yememek düşüncesiyle, birine yaptıklarını öbürüne de yapma gayretinde olurlar. Birine oyuncak aldıysam öbürüne de alayım, birini öpünce öbürünü de öpeyim, birini sinemaya gönderdim öbürünü de göndereyim, birine bir saat televizyon hakkı verdim öbürüne de vereyim... derler.

Oysa her çocuk farklı bir dünyadır. Birine alınan oyuncak araba ona dünyaları verebilecekken, diğeri için bu önemsiz ve ilgi alanı dışında olabilecektir. Biri sinemaya gitmeyi ödül görebilecekken, diğeri annesiyle parka gitmiş olmaktan daha büyük haz alabilecektir. Biri yaşı gereği bir saat televizyon izlemekle yetinecekken, diğeri için bir saat izle demek adil bir tutum olmayabilecektir. Biri dokunsal bir çocuk olduğundan öpülüp sevilmek ihtiyacı duyacakken, diğeri dokunulmaktan, sarılıp öpülmekten hoşlanmayabilecektir. Bu yüzden bilinmelidir ki, eşitlik çoğu zaman adalet değildir. Ve kardeş kıskançlıklarını başlamadan bitirmek için "eşit" değil, "adil" olmak gerekir.

Her şeyden kardeşi sorumlu tutmayalım

Yeni kardeş eve ilk geldiği ve ilgiye yoğun ihtiyaç duyduğu bebeklik döneminde, çoğu zaman büyük çocuğun mahrumiyetinin mazereti olarak ileri sürülür. "Ses çıkarma, kardeşin uyuyor", "Şimdi parka gidemeyiz, kardeşin üşür", "Şu an oyun oynayamayız, kardeşine mama hazırlayacağım" gibi cümleler, biz farkında olmadan iki kardeşin arasını açar. Öyle ya, hayata yeni dahil olan minik yavru, ağabeyinin/ablasının elinden annesiyle olma ihtiyacını almış olur.

Parka gidememesinin, oyun oynayamamasının, hatta evde dilediğince ses yapamamasının nedeni hep kardeşidir. Böyle olunca da kıskançlık kaçınılmaz olur. Bunun yerine çocuğumuzla yapamayacağımız şeyleri söylerken "neden yapamayacağımızdan" ziyade, "ne zaman yapabileceğimizi" söylemek daha doğrudur.

Örneğin "Kardeşin uyuyor ses yapma" demek yerine, "Evde küçük sesle konuşuyoruz. Saat 2'de parka çıkacağız. Orada büyük sesle konuşabiliriz" diyebiliriz.

"Seninle oynayamam, kardeşine mama yapacağım" yerine, "Haydi beraberce aşçılık oynayalım. Sen bu muzu çatalla ezebilir misin" diyerek çocuğumuzu sürece dahil edebiliriz.

Kıskançlık Döneminde Yapmamız Gerekenler

Normal ve olağan davranalım

Pek çok anne daha bebek bekliyorken, "Çocuğum doğduğunda kardeşi onu kıskanacak mı" telaşı yaşar. Hatta bazı anneler bunu ileri taşıyıp, doğmamış bebeğe don biçer gibi, bu konuda yardım, destek, fikir almaya çalışırlar. "Eyvah! Çocuklarım birbirlerini kıskanırsa ne yaparım" heyecanı yaşarlar. Daha ortada kıskançlığın adı bile yokken böyle hissetmek çocuğumuza "Neler oluyor" duygusu emanet eder. "Annem bu denli gerginse, demek ki normal olmayan bir şeyler var" telaşı yaşamasına neden olur. Tabii toplum da bu gereksiz telaşı körükler. Bebek ziyaretine geldiğinde "Kardeşini kıskanıyor mu" diye soran teyzelerin çocuklarımızın zihnine ektiği tohumlar hep olayı normalin dışına taşır.

Bu bağlamda bizlerin temel duruşu anormalden çıkıp, normale geldiğimiz bir sağlamlık olmalıdır. Bebeklerin dünyaya geldiğinde çocuğumuza arkadaş olacağı, gelirken hediye getireceği gibi gerçek dışı bilgilerden uzak durulmalıdır. İnsan bilmediğinden ve öngöremediğinden çekinir. Yeni kardeşin eve geleceği sıralarda kardeşli bir hayatın gerçekleri çocuğumuza anlatılıp onun için daha bilinir hale getirilebilir.

"Kardeşin doğduğunda yürüyemeyen, konuşamayan, kendi kendine yemek yiyemeyen bir bebek olacak. Hepimiz ona bu konularda destek olacağız. Büyüdükçe beraber oyunlar oynayabileceğiz" gibi anlatımlar faydalı olacaktır.

Zaman tanıyalım

Her yeni evladımızda kendimize tanımamız gereken yegâne şey zamandır. Yeni düzene alışmak için, yeni anneliğimizin taşlarını yerine oturtmak için, evlatlarımız arasındaki dengeyi kurabilmek için hep "zaman"a ihtiyaç vardır.

Lakin bizler kendimize bu zamanı tanımadığımız gibi, çoğunlukla çocuklarımıza da birbirlerine ve yeni düzene alışmaları için zaman tanımaktan geri dururuz. Hemen kaynaşsınlar, birbirlerini sevsinler, hep iyi anlaşsınlar isteriz. Oysa büyük-küçük fark etmeden hepimiz için değişmez bir kanun vardır, o da yenilikleri hayatımıza almamızın zaman aldığıdır.

Bazı dönemlerin bizim "normalimiz" olmadığı bilinci önemlidir. Mesela eve yeni bir bebek geldiyse, bu dönemin daha plansız, daha uykusuz, daha yorgun geçeceği muhte-

meldir. Ama bu, hep böyle olacak demek değildir. Bu nedenle yaşadığımız dönemsel olumsuzlukların ya da zorlukların kendi ahengi içinde geçip gitmesi için kendimize zaman tanımak işimizi kolaylaştırır.

Aynı şekilde yeni kardeş evdeki ağabey/abla için "yeni" bir dönemdir. Bu döneme alışana, onu içselleştirene kadar hırçınlaşması, huzursuz veya gergin olması olasıdır. Büyük yavrumuzun bu negatif tutumları kardeşini sevmediğini ya da kıskandığını göstermez. Bu sadece yeni sürece adapte olma sancısıdır.

Bireysel vakitler oluşturalım

Her çocuğun ihtiyacı kendi gelişimiyle, yaş dönemiyle, fıtratıyla ilgilidir. Bir bebeğin annesinin sıcaklığına, kucağına, birlikte hayata karışmaya ihtiyacı varken, 4 yaşındaki bir çocuğun güven içinde özerkleşmeye olan ihtiyacı daha aktiftir. Dolayısıyla küçük bebeğiyle kucak kucağa *–adeta yapışık–* bir ilişki kuran anne bebeğinin, çocuğuyla onu bireyselliğe teşvik edip cesaretlendirici bir ilişki kuran anne de çocuğunun ihtiyacını doğru karşılıyor demektir. Kardeşler arası dengede de bu çok önemlidir.

Evde kaç çocuk varsa her birinin ihtiyacı farklıdır. Bu nedenle ailece geçirilen vakitler her ne kadar önemli olsa da, gün içinde *–15 dakika dahi olsa–* bireysel vakit oluşturmak da aynı derecede elzem ve önemlidir. Kardeş kıskançlıklarının önüne geçebilmek için her çocuğumuza ayrı ayrı "sen

özel ve değerlisin, benim için her şeyden önceliklisin" mesajı vermemiz gerekir.

Sevgimizi koşullara bağlamayalım

Her zaman söylerim, toplumsal olarak sevgi duygusunda çok problem yaşamasak da, "sevgi davranışlarında" oldukça problemli bir algıya sahibiz. Çocuklarımızın temel ihtiyaçları olan kucaklamayı, öpmeyi, kucakta taşımayı, sarılmayı, oyun oynamayı "çok yapmayalım şımarır" gibi algılayanlarımız ne yazık ki hiç az değil. Bununla birlikte çocuğumuza kızdığımızda, kırıldığımızda, öfkelendiğimizde ilk vazgeçtiğimiz ve sınırladığımız şey yine bu sevgi davranışları oluyor.

Oysa bir annenin çocuğuna kızgın olması, ona sarılmasına engel değildir. Yine çocuğumuz sözümüzü dinlemediğinde bunu ona ifade etmemiz için "Bugün sana oyun falan yok" dememiz gerekmez. Bilakis çocuğumuza sevildiğini hissettiren bu davranışlar ne kadar koşula bağlanırsa, çocuğumuz o denli hırçınlaşır ve uyumsuz hale gelir. Bu tıpkı bir yetişkine yemek vermek için ona rızası olmayan şeyleri yaptıran birinin tutumu gibidir. "Açlıktan ölmek istemiyorsan şunu yapacaksın" demek ne kadar zorbaca bir tutum ise, "Seninle oynamamı istiyorsan önce odanı toplayacaksın" demek de o denli zorba bir davranıştır.

Sevgi, çocuk hak ettiği zaman verilecek bir davranış örüntüsü değildir.

Sevgi, çocuğun zaten varoluşsal hakkı ve gereğidir.

Psikolog bir annenin dilinden...

Kardeşi olunca 5 yaşındaki kızım huysuz ve agresif tavırlar sergilemeye başladı. Birlikte keyifle yaptığımız etkinlikleri bile sabote ediyor, olay çıkarıyordu. Bir anne olarak önceleri çok bozuluyordum çünkü iki çocuğumun da ihtiyaçlarına yetişmeye çalışırken böylesi anlamsız huzursuzluklara hiç tahammülüm yoktu. Kızım huysuzlandıkça ben kızıyor ve ona belli mahrumiyetler yaşatarak yaptığı yanlışı fark ettirmeye çalışıyordum.

Kardeşine vurmaman gerektiğini sana söylemiştim. Madem sen vurmayı seçtin, o zaman bugün birlikte dondurmacıya gitmemeyi seçmiş oldun...

Kardeşin uyurken sessiz olabilirsen kitap okuyabileceğimizi söylemiştim. Sen bağırdığın ve ses çıkardığın için kardeşin uyandı. Böyle yaparak masal okuma saatimizi yapmamayı seçmiş oldun...

Bu tarz cümleler evimizde çok kuruluyordu. İşin trajik kısmı, ben kızımı sınırladıkça, sevgimden ve ilgimden mahrum bıraktıkça onun daha asabileşiyor olmasıydı. Sonra yöntemimi değiştirmeye karar verdim. Şöyle düşündüm;

"Belli ki kızım evimizin yeni düzenine, abla olmaya alışmaya çalışıyor. Bunun sancılarını, öfkesini, belki kıskançlığını yaşıyor ve yaşı gereği duygularını kontrol edemiyor. O zaman yapmam gereken bunun korkulacak, onun varlığını tehdit edecek bir süreç olmadığını göstermek. Ve zihnini buna ikna etmek..."

Bu kararı aldıktan sonra günümü planlamaya başladım. Hikâye saati, oyun saati, gezme saati olabildiğince planlı ve düzenli oldu. "Bugün yemek yemese de olur" demediğim gibi, "Bugün oynamasak da olur" demedim. İhtiyaç odaklı bir hayat sistemi inşa ettim.

Tabii bazen planlarımız bozuldu. İstediğim, öngördüğüm gibi geçmeyen günler oldu. Ama gördüm ki, benim bu konudaki olumlu yaklaşımım ve gayretim kızımın da işbirliğine daha açık bir çocuk olmasını sağlıyordu...

Ailemizin Vazgeçilmezi: "Aile Toplantıları"

Aile eğitimleri hususunda yıllara yayılan büyük çalışmalar yapmış Adele Faber ve Elaine Mazlish, aile toplantılarını "Arabanın bakımını yapmak" teşbihiyle tarif ederler. Hakikaten yerinde bir tespittir bu. Nasıl ki en basitinden bir araba bile bakımları olmadan, yeterince yağı, benzini dolmadan yol alamıyorsa, aynı şekilde aile birliği de sağlıklı yol alabilmek için bakım, tazelenme ve en önemlisi iletişim ister.

İşte aile toplantıları da bunu sağlar.

Aile toplantıları tarafsız bir biçimde, ekip ruhuna dayalı bir dille aile bireylerinin sorunlarını dile getirebileceği, anlaşıldığını ve dinlenildiğini hissettiği, görev dağılımının yapıldığı istişare meclisleri ile oluşturulur.

Kardeş kıskançlığını çözmek ve yönetmek adına her hafta ailenin bir araya gelerek kardeşler arasındaki problemleri dinlemesi ve herkesin duygusal ihtiyacına yönelik adımları takip etmesi oldukça önemlidir.

Peki, bu nasıl olur?

Öncelikle herkesin evde olduğu bir gün ve saat seçilip haftalık aile toplantıları için bir karar verilir. Diyelim ki pazar günü ve saat 19.00 olmuş olsun. Bu karar bir kâğıda yazılıp tüm aile bireylerinin hatırlaması için buzdolabının *–ya da herkesin görebileceği bir yerin–* üzerine asılabilir.

"Pazar günü saat 19.00'da aile toplantımız var..."

Eğer çocuklarımız 10 yaşın altındaysa, toplantı günü, gün içinde bir vakitte küçük davetiyeler hazırlayarak hoş bir yöntemle çocuklarımıza toplantı günümüzün geldiğini hatırlatabiliriz.

"*Gençler, bugün saat 19.00'daki yuvarlak masa toplantımızı unutmayın. İmza: Bir dost* ☺"

Toplantı oturumunu baba başlatır ve sırayla evin bireylerinin önce o haftaki gündemlerini, sıkıntılarını, şikâyetlerini dinler. Burada önemli olan, çözümler konuşulurken "ailece" fikir beyan edebilmektir. Niyet kimseyi suçlamak, eleştirmek ve değiştirmek değildir. Niyet, bir kişiyi (veya ailenin çoğunu) rahatsız eden bir duruma ortak bir çözüm üretebilmektir.

"Ablam ders çalışacağı zaman beni odadan kovuyor. Oysa ben de oyun oynamak istiyorum."

"Demek ablanın ödevleri olduğunda odadan çıkarılmak dışında başka bir çözüm bulunmasını talep ediyorsun? (Ablaya dönerek) Sen ne dersin güzel kızım? Sence nasıl bir çözüm bulabiliriz?"

"Ben ders yaparken yalnız kalmak istiyorum. Yoksa kafamı veremiyorum."

"Anlıyorum. O zaman kardeşin için nasıl bir çözüm bulmayı önerirsin?"

"Derslerimi yaparken o salonda oynasın. O oyun oynamaya başlamışsa da ben salonda ders çalışabilirim sanırım."

"Güzel bir fikir! Benim aklıma da şu gelmişti; odada sırf kendinize ait bir 'özel zaman' planı yapmamıza ne dersiniz? Böylelikle herkes kendi özel zamanında odayı dilediği gibi kullanabilir."

Tüm önerileri dinlemek, şikâyet ve önerileri değerlendirirken duygusal aynalama yapmak önemlidir. Zira bir suçlu aramadığımızı, taraf tutmadığımızı çocuklarımıza hissettirebilirsek aile toplantımız verimli geçecektir.

Bazen verilen karardan çocuklarımızdan biri mutsuz olabilir. Bu normaldir çünkü herkesi mutlu etmek mümkün değildir. Burada temel duruş, karardan mutsuz olan çocuğumuzun duygularını anladığımızı hissettirmektir.

"Sen pikniğe gidelim istemiştin ama herkes lunaparka gitme yönünde oy kullandı. Bu seni üzmüş olmalı..."

Bunun ötesinde, sırf çocuklarımızdan biri üzülüyor diye kararı değiştirmek aile meclisindeki "adalet" hissine ters bir duygu oluşturabilir. Bu aşamadan sonra diğer çocuklar da isteklerini yaptırmak için üzülmek, ağlamak gibi tutumlara girebilirler. Her zaman söylediğimiz gibi, duyguları koşulsuz bir biçimde kabul etmek önemlidir. Lakin duyguyu kabul etmek her zaman davranışı değiştirmeyi gerektirmez.

Toplantıda alınan kararlar baba tarafından bir ajandaya not edilip, gelecek haftaki toplantıda bu kararların ne denli uygulandığı da gözden geçirilmelidir. Eğer uyulmayan kurallar varsa, bu kurallara neden uyulmadığı tartışılmalı ve uyulması adına yapılabilecek önlemler konuşulmalıdır.

Hiçbir şey olmasa, aile toplantılarının yalnızca tüm aileyi "konuşabiliyor" yapması da oldukça elzem ve yeterlidir aslında. Nitekim çoğu aile –*ne yazık ki*– ortak bir paydada buluşabileceği sohbetleri yapmaktan aciz bir haldedir. Aralarındaki tek konuşmanın "onu yap, şunu getir, kardeşine şöyle davran, neden şunu yapmadın" olabilen aileler için aile toplantılarını hayata geçirmek büyük bir iletişim sıçraması olacaktır.

Maddeler halinde verecek olursak...

Bir aile toplantısı;

- Haftada bir defa ve belirli bir saatte olmalı,

- O vakitte başka bir aktivite planlanmamalı,
- Meclisin doğal başkanı baba olmalı,
- Toplantıya dahil olma ve oy kullanma yaşı 7 olmalı,
- Kararlar oybirliği ile alınmalı,
- Oybirliği oluşmazsa anlaşma yoluna giderek ortak bir nokta bulunmalı,
- Herkese aynı oranda saygı gösterilip, çocuk da olsa anlatacağı konu bitmeden müdahale edilmemeli,
- Toplantıda alınan kararlar sadece bir kişiye yönelik olmamalı,
- Hedef olarak sadece çocuktan beklentilere dönüşmemeli,
- Anne baba bir olup çocuğundan beklentilerini sıralamamalı,
- Toplantılar sevgi ortamında gerçekleştirilmeli ve çocuğu yargılayan bir mahkemeye dönüşmemeli,
- Toplantı sırasında cep telefonları, televizyon ve dikkat dağıtıcı her şey kapalı olmalı,
- Kararlar bir deftere not alınmalı ve sonraki haftalarda takip edilmelidir.

"Ailece" Plan Yapmak Her Zaman İyi Bir Fikir Değildir

Çocuklarımız kaç yaşına gelirlerse gelsinler, bizim gözümüzde büyümediklerinden olacak, onların ayrı birer birey olduğunu unutup "çocuklar" deriz.

"*Çocuklar, hadi oyun oynayalım...*"

"*Çocuklar, hadi parka gidelim...*"

"*Çocuklar, birlikte şunu yapalım...*"

Oysa onlar ayrı zevkleri, ilgileri, kişilikleri ve ihtiyaçları olan ayrı insanlardır. Bu nedenle birbirlerinin keyif aldıkları şeylerden keyif almama ihtimalleri her zaman vardır.

Her ne kadar "ailece" bir şeyler yapmak çoğu anne babanın huzur duyduğu bir tabloysa da, bazı durumlarda çocuk-

larımızı ayırmak, ayrı planlar yapmak ve bireyselliğe önem vermek çok daha işlevsel olur.

Örneğin ailece *–hatta çoğu zaman çocuklarımız için–* lunaparka gitmek kulağa eğlenceli gelen bir fikirdir. Lakin yaş dönemleri ve ilgileri farklı çocuklarla yapılan bu eğlenceli plan bazen korku tüneli etkisi oluşturur. Çocuklardan biri kendi etrafında 360 derece dönen kamikazeye binmek isterken, diğeri çarpışan araba diye tutturabilir. Büyük kardeş küçük için atlıkarıncanın başında beklemekten sıkılıp arıza çıkarabilir. Ya da tam tersi küçük çocuğumuz ağabeyinin bindiği her oyuncağa "Ben de binicemmm" diye tutturup yaygara koparabilir. Birinin çişinin gelmesi, diğerinin karnının acıkması, berikinin jetonunun kardeşinden erken bitmesi gibi olaylar "eğlence günü"müzü "kâbus günü"ne çevirebilir.

Böylesi arızalı durumlar kardeşlerin arasını ısıtmak bir yana onların anlaşmazlıklarını daha da ortaya çıkarmış olacaktır.

Burada yapılması gereken şey çocukları tanımaktır. Çocuklarımızı ayrı ayrı tanır, ilgilerini, zayıf yönlerini ve kırmızı çizgilerini bilirsek onlarla vakit geçirmek daha keyifli bir hal alır. Çok sabırlı olmayan çocuğumuzu kardeşini beklemeye zorlamayarak, küçüğümüzün tutturmaları karşısında onu ilgi duyduğu bir alana yönlendirerek yaparız bunu.

Yine ebeveynlerin aile günlerinde dahi iki ayrı ekip gibi çalışması yine meseleyi çözmeye yardımcı olur.

Anne, küçük çocuğuyla atlıkarınca sırası beklerken baba büyük çocuğuyla hız trenine binebilir, bir ebeveyn çocuğunu tuvalete götürdüğünde diğeri acıkan evladının karnını doyurmakla ilgilenebilir. Böylece herkes keyif aldığı şeyi yapmış olur. Herkes mutlu olduğunda uyumu yakalamak da kolaylaşır.

Biz bu taktiği özellikle alışveriş yapmamız gereken günlerde uyguluyoruz ve çok yararını görüyoruz. Büyük oğlum kıyafet seçiminde oldukça iyidir ve ben bir şeyler alırken bana fikir vermekten, "Şu çok güzel", "Bak bu sana yakışır" gibi cümlelerle beni yönlendirmekten çok keyif alır. Küçük oğlum içinse alışveriş tam bir kâbus demektir. Sıkılır, eve gitmek ya da AVM'deki bir oyuncakçıya girmek için tutturur ve sabırsızlığıyla huzurumuzu kaçırır. Biz de ailece her alışverişe gittiğimizde ikiye bölünürüz. İsmine "A takımı" ve "B takımı" dediğimiz iki ekibe ayrılırız: *Baba ve Eymen, anne ve Enes...*

Anne ve Enes, ihtiyaç listesini alıp alışveriş rotasını belirler.

"*Önce şu mağazadan kardeşine çorap alalım. Oradan senin eşofmanları halledelim...*"

Baba ve Eymen ise çocuk katında gezip bir yandan da buluşunca yemek yiyeceğimiz yeri seçmek için lokantalara bakarlar.

Takımlar işbölümü için ayrılırken herkes saatine bakar ve "Saat 13.00'te şurada buluşalım" diye bir buluşma noktası

belirlenir. Herkes sevdiği işi yapmanın huzuruyla bir saatlik ayrı vakit geçirir. Bir saat sonra tekrar bir araya geldiğimizde herkes mutludur çünkü hiç kimse için arıza çıkmamış olur.

Bu Oyuncak Kimin?

Kardeş kavgalarının ekserisi bir oyuncak yüzünden çıkar. Evde milyon tane oyuncak vardır ama "Ağabeyim oyuncak ayımı almışşşş"la başlayan bir kriz muhakkak boy gösterecektir. Ve çoğu zaman "Evladım, sen de aslanınla oynasana" tarzı bir yönlendirme sonuç vermez çünkü o, ayıyı istemektir. İstediği anda, istediği oyuncakla oynamak çocuğumuz için hayat memat meselesidir.

Böylesi durumlar özellikle çocuklarda mülkiyet kavramının tam oturmadığı ve her şeyi kendilerinin sandıkları 2-5 yaş grubu kardeşlerde yaşanır. Çocuğun dünyasında her şey kendininmiş gibi olduğundan, birinin elinden oyuncağı çekme, oyuncak için tutturarak hak iddia etme, elindekini asla başkasına vermeme gibi haller gayet olağandır. Hatta yalnızca kendi evindeki oyuncakları değil, başka çocukların oyuncaklarını da sahiplenip, vermezlerse ağlama krizi yaşama gibi

durumlar bu dönemde çok görülür.

Oyuncak kavgaları sadece küçük yaşlarda olmaz elbette... Küçükken bir oyuncak araba için kavga eden kardeşler, büyüdükçe "Ayakkabımı giymiş, gitarımı almış, kitabımı yırtmış..." gibi şikâyetlerle "paylaşamama" haline devam ederler. Hatta diyebiliriz ki, küçük çocuklara göstereceğimiz toleransın çok daha fazlasına gençlik döneminde ihtiyacımız olacaktır ve bu hiç kolay bir şey değildir...

Oyuncak kavgalarında biz ne dersek diyelim ve ne kadar mantıklı hareket edersek edelim çocuklarımızdan biri kendini "kaybeden", diğeri "kazanan" olarak hisseder.

"Yavrum, ne var azıcık da kardeşin oynasa? Hem aylardır elini sürmemiştin zaten..." **(Büyük kaybetti, küçük kazandı)**

"Hemen ablanın kazağını geri ver! O kazak onun, istemezse vermez!" **(Küçük kaybetti, büyük kazandı)**

Her ne kadar biz ebeveynler huzursuzluğu bitirmek için olaya müdahil olsak da, bu tarz cümlelerle taraf tutmuş ve kavgayı bitirmek yerine körüklemiş oluruz. Bunun yerine önceden "ailece" belirlenmiş kurallar koymak ve tarafsız bir şekilde kuralları takip etmek daha etkili olacaktır.

Bizim evimizde oyuncaklar "Arabalar, robotlar, hayvanlar, legolar..." gibi gruplar halinde oyuncak kutularında dururdu. Ne zaman çocuklardan biri oyuncak kutularından birini alsa, ne hikmetse diğeri de o oyuncağa ihtiyacı olduğunu fark edip kardeşiyle "Bana verrr" atışmasını yaşamaya başlardı.

Çoğunlukla iki kardeş onlarca başka oyuncağın içinde tek bir lego parçası için "Seni hiç sevmiyorum", "Sen ne biçim bir kardeşsin!" tarzı didişmeler geliştirirdi.

Bir süre olayı sessizce izledim tabii birbirlerine vurmalarına ya da hakaret etmelerine izin vermeyerek. En sonunda, bu çekişmeler sıklaşınca "aile konseyimizi" toplantıya davet ettim. ☺

Toplantıda şunları konuştuk:

"*Evimizde bulunan eşyalar evdeki herkese aittir. Mesela mutfağımızda duran bir tabağı benim satın almış olmam o tabağı yalnızca benim kullanabileceğim anlamına gelmez. Bu tüm ailenin eşyasıdır. Eğer herkese ait bir eşyaya aynı anda iki kişinin ihtiyacı olursa, öncelikli kullanım hakkı o eşyayı ilk eline alanındır. Diğer kişi bir süre için (diğerinin işi o eşyayla bitene kadar) ihtiyacını başka bir şekilde gidermelidir.*

Evimizde bir de 'özel eşyalarımız' vardır. Mesela bana ait bir kitabı, babanıza ait bir bilgisayarı veya sizlere ait bir oyuncağı bir diğer kişi izin almadan kullanamaz. Eğer o eşyanın sahibi izin vermiyorsa, nazikçe teşekkür etmeli ve onun kararına saygı göstermeliyiz."

Herkes bu kuralları kabul edip, maddelerle yazdığımız "Eşya Kuralları" kâğıdını imzaladıktan sonra beraberce oturup çocukların kendilerine "özel" olarak gördükleri oyuncaklar için ayrı kutular yaptık.

Enes'in Özel Eşyaları ve Eymen'in Özel Eşyaları...

Gerçekten özel gördükleri ve izinsiz paylaşılmasını istemedikleri oyuncakları bu kutulara koyup yataklarının yanına kaldırdılar. (Hatta bir kutu da eve gelen çocuklu misafirler için hazırladık. Böylece bir misafir geldiğinde paylaşmakta sıkıntı yaşamayacakları oyuncaklarını belirlemiş, özel görüp kimseye vermek istemediklerini korumuş oldular.)

Diğer oyuncakların da tüm ailenin kullanımına açık olduğunda hem fikir olduk. Şu kuralı da kavga çıktığı anlarda birbirimize hatırlatma ve kurala uyma kararı aldık: "*Ev halkına açık bir eşyayı aynı anda iki kişi isterse, o eşyayı ilk alıp kullanan kişi önceliklidir. Diğerinin sırasını beklemesi gerekir.*"

Bu uygulamadan sonra ara ara yine tartışmalar çıktı tabii... Ama bir anne olarak aşağıdaki cümleleri kurmak yerine, sadece hepimizin imzaladığı kâğıdı gösterip "Kuralımızı unutmayın" demem yeterli oldu.

"Hadi Enesçiğim, sen çok oynadın. Biraz da Eymen oynasın..."

"Ağabeyinin oyununu bozma Eymen! Sen de şu oyuncakla oynayabilirsin bence..."

Evde Özel İlgiye Muhtaç Bir Çocuğumuz Varsa...

Her ne kadar hiçbir çocuk hasta olmasın diye yüreğimizden geçirsek de, hastalıklar hayatın gerçeği ve pek çoğumuz bu süreci zaman zaman deneyimliyoruz. Grip, nezle, bronşit gibi ufak tefek rahatsızlardan kanser, epilepsi, kalp rahatsızlıkları gibi aile gündemini derinden etkileyen büyük hastalıklara kadar çocuklarımızda gördüğümüz onlarca farklı süreç var.

Bazılarımız içinse durum biraz daha zor...

Hiç geçmeyecek kalıtsal hastalıkları olan evlatlarına bakım ve sevgi veren anne babalar da var aramızda...

Kalıcı ya da geçici olsun, hastalık süreçleri tüm aileyi yakından ilgilendiren ve düzen değişikliğine sebep olan durumlardır. Evde hasta bir çocuk varsa, doğal olarak ilgi onun

üzerinde olur. Hastalığın derecesine göre evdeki her bireyden çözümün bir parçası olması beklenir.

Anne baba için bu zaten doğal bir yönelimle gerçekleşir. Lakin evdeki diğer çocuklar, yaşlarına ve kardeşlerindeki hastalığın süresine göre kendilerini dışlanmış hissedebileceklerdir.

Ergenliği boyunca annesiyle çatışma yaşayan bir arkadaşım, evlendikten sonra da annesinden bahsederken daralan yüreğinden söz etmişti. Bir gün yüzeysel sebepleri bir kenara koyup gerçek sebep üzerine konuşmaya ve düşünmeye başladık. Bana şunu anlattı:

"*İkizim kalp hastası olarak doğdu. Bebekliğinde geçirmesi gereken ameliyatlar ve sonrasında ihtiyaç duyduğu özel bir bakım vardı. Babam tır şoförü olduğu için çoğunlukla annem kardeşimle tek başına ilgilenmek durumundaydı.*

Yani öyleymiş. Ben bu süreçleri yıllar sonra annemin yanına döndüğümde öğrendim. Annem tek başına, biri hasta olan iki çocukla ilgilenemeyeceği için doğduktan sonra beni anneanneme vermiş. Yıllarca anneannemi 'anne' bildim. Eve geri döndüğümde ise, annemle gerçek bir bağ kuramadım. Hâlâ ona kızgınım. Ben de bebektim. Benim de ona ihtiyacım vardı. Sağlıklı olmayı ben seçmemiştim ki..."

Yine başka bir anne, küçüklüğünde kardeşinin geçirdiği hastalıklardan ve bu yüzden tüm ilginin hep onun üzerinde olduğundan bahsetmişti. Bu onun için çok zor bir durum olmuştu:

" 'Aman kardeşine iyi davran, o hasta.'

'Kardeşinin ilacını bugün sen ver.'

'Biraz kardeşinle oyna, sonra ödevini yaparsın.'

'Kardeşin yeni uyudu, sessiz ol.'

'Kardeşin, kardeşin, kardeşin...'

Hep bu cümleleri duyarak büyüdüm. Varsa yoksa otizmli kardeşimin hayatı, onun yaptıkları, onun ilaçları, onun oyunlarıydı. Ne zaman bir başarı elde etsem, kardeşimin hastalığının gölgesinde kaldı. Ailem onunla o kadar ilgiliydi ki, mesela benim çok güzel piyano çalıyor olmam hiç söz konusu olmazken, kardeşimin tuvaletini söyleyebiliyor olması eşe dosta övgüyle anlatılırdı.

Çoğu zaman 'Keşke ölse de, kurtulsam' diye düşünürdüm. Sonra da böyle düşündüğüm için kendimi suçlu ve kötü hissederdim. Bana böyle hissettirdikleri için anne ve babama çok kızgınım..."

Daha önce değindiğimiz "Çocuklarla ayrı ayrı özel zamanlar oluşturma" kavramı, evde bakıma muhtaç bir çocuk varsa daha da elzem olur. Nitekim şefkatli bir yönelimle, istemeden de olsa hasta çocuğumuza ilgi gösterir, bazen farkında olmadan diğer çocuklarımızın hissettiklerine uzak düşeriz.

Evet, hasta bir çocuğun anne babası olmak kolay değildir. Bilgi, beceri ve sabırla yoğrulmuş bitmeyen bir enerji gerektirir. Lakin enerjimizi çocuklarımız arasında pay edebiliyor

olmamız, en az hasta çocuğumuza gösterdiğimiz ilgi kadar önemli ve elzemdir. Zira diğer çocuklar da bizim çocuklarımızdır ve üzerimizde hakları vardır.

Böylesi durumlarda yapılan hatalardan bir diğeri de, sağlıklı çocuğumuzu hasta çocuğumuza bakıcı kılmaktır. Basit bir yardım talebi olarak başlayan "Kardeşinin ilacını verir misin" yönergesi, eğer ipin ucunu kaçırırsak sağlıklı kardeşin sorumluluğuna dönüşebilir ve bu kesinlikle doğru bir yaklaşım değildir.

Sadece hasta çocuklar özelinde değil, iki sağlıklı çocuğun arasında bile kesinlikle büyük olan küçüğe bakmak zorunda değildir.

Elbette anne babalar arada bir, bir rica mahiyetinde büyük çocuklarından destek isteyebilirler. Örneğin "Ben çayımı içene kadar kardeşini salıncakta sallar mısın yavrum" diyebilirler. Ama bu bir ricadır ve göreve dönüşmemelidir çünkü yaşı kaç olursa olsun, büyük çocuğumuz sadece bir çocuktur ve çocuklarına bakım vermesi gereken kişiler diğer kardeşler değil, ebeveynlerdir.

Hele ki konu hasta bir çocuğun bakımı olunca diğer kardeşlere büyük sorumluluklar vermek, o çocuklarımızın elinden çocukluklarını almakla eşdeğerdir.

Yıllar önce bir anne, üç kızı olduğundan ve çok sorumsuz olduklarından dert yanarak bana telefon etmişti. Anne sinirle;

"Hatice Hanım, biz altı kardeştik. En büyükleri bendim. Her birimiz sorumluluk sahibiydik. Annemiz doğal olarak hepimize yetişemezdi. Hatırlıyorum, daha 9 yaşındayken kardeşlerimin saçlarını tarar, örer, beslenmelerini koyup okula götürürdüm. Bebek olan kardeşimin altını değiştirmek ve uyutmak benim görevimdi. Ama bu zamanın çocukları çok sorumsuz..." dedi.

O anneye tek bir şey sordum;

"Aslında annenizin görevi olan bunca işi yapmak size nasıl gelirdi?"

Bu soruyla şu an 30'lu yaşların sonunda olan hanımefendi hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Ağlamaktan konuşamıyor gibiydi. Tek bir şey söyleyebildi:

"Çok yorgunum..."

Her ne kadar toplumumuzda böylesi bir sorumluluk bilinci "geçer akçe" olarak yorumlansa da, muhakkak çocuğumuzu yoracaktır. Etrafımız bunun sayısız örnekleriyle dolu.

Birkaç yakın aile dostumuz çocuklarıyla bize gelmişlerdi. Ailelerden birinin o dönemde büyük olan kızı 9 yaşındaydı. Her birimizin iki çocuğu olduğundan ve çocukların yaş grupları hemen hemen aynı olduğundan küçük çocukları babalarıyla bahçeye yollayıp, biz anneler de büyük çocuklarla evde duralım kararı aldık.

Eşlerimiz ufak çocuklarımızla aşağı doğru yönelmişken, bir baktım ufaklıklardan birinin ablası da ayakkabısını giyi-

yor. Hayırdır, dedim. Büyükler evde kalsın demiştik? Annesi oradan atılarak "Gitsin gitsin, kardeşine baksın" diye lafa girdi. Oysa küçük çocukların yanında zaten babaları vardı ve büyük olanlar evde durup oyun oynayacaklardı... Abla kaygıyla "Ben gideyim, kardeşim kaybolur falan çok üzülürüm" dedi ve aşağı indi.

O gün o abla kardeş için çok üzüldüm çünkü hiçbir çocuk bir diğerine kendi çocukluğundan vazgeçecek şekilde bakmak zorunda değildir. Ama ne yazık ki biz ebeveynler bazen çocuğumuzun omuzlarına ne denli ağır yükler yüklediğimizin farkında olmayız...

Çocuklarımızın Sorduğu Sorulara "Dürüst" Cevaplar

Gebelik döneminin başlamasıyla *–dolayısıyla yeni bir kardeşin gündeme gelmesiyle–* birlikte çocuğumuz hem annesinin değişen fizyolojisi, hem de evde değişecek şeylerle ilgili sorular sormaya başlar.

Bu sorulara çocuğumuzun yaşına uygun, kısa, net ve dürüst cevaplar vermek oldukça önemlidir. Nitekim soruları geçiştirmek, "Sus bakayım ne biçim soru bu" gibi tepkiler vermek, duymazdan gelmek ya da "Çocukları leylekler getirir yavrum" gibi gerçek dışı bilgilendirmede bulunmak "normal" olan bir süreci çocuğumuzun zihninde "anormal" hale getirmek olacaktır çünkü bizdeki tutarsızlık ve telaş çocuğumuzun "Acaba annemi böyle kaygılandıran ne" sorusunu sormasına, dolayısıyla bu dönemi stresle eşleştirmesine neden olur.

Soru: ***Bebek karnına nasıl girdi?***

Anne babalar evlenince aynı evde yaşamaya ve aynı yatakta yatmaya başlarlar. Anne ile baba yatakta beraberken, babadan gelen tohumlar annenin tohumları ile birleşir ve bebek oluşur. Annenin karnında bebeğin güvenle büyümesi için özel bir organ vardır. Bebek doğmaya hazır olana kadar burada büyür.

Soru: ***Bebek annesinin midesinde mi yaşıyor?***

Hayır, aynı "mide" gibi sadece annelerde olan bir organın içinde yaşıyor. Bu organın ismi "Rahim"dir.

Soru: ***Bebek nasıl dışarı çıkacak?***

Sen de, kardeşin de rahmimin içinde büyüdükten sonra, vücudumda karnımın altında, bebeklerin dışarı çıkabilmesi için oluşmuş bir açıklıktan dışarı çıktınız.

Soru: ***Bebek içeride nasıl nefes alıyor?***

Bebek kendisi için özel bir suyun içinde duruyor. Aynı akvaryumdaki balıklar gibi nefes alabiliyor. Doğduğunda bizim gibi nefes almaya başlayacak.

Soru: ***Doğum yaparken canın yanacak mı?***

Biraz yanacak ama çok kısa sürecek ve sonra çok mutlu olacağım çünkü bütün anneler çocuklarını kucağına alınca çok mutlu olurlar.

Soru: ***Kardeşimin neden pipisi yok?***

Kızlar ve erkekler farklıdır. Erkeklerin pipisi olur, kızların vajinası...

Soru: ***Senin memelerin neden böyle büyük?***

Anneler bebeklerine süt verirler. Bu yüzden memeleri böyle büyük olur.

Soru: ***Kardeşimi mi çok seviyorsun, beni mi?***

Sen benim bir tanecik oğlumsun/kızımsın... Sana olan sevgim yalnız sana özel. Hiç kimseyle kıyaslayamam.

Soru: ***Kardeşim gelince benimle oynayacak mı?***

Aslında bir süre oynayamayacak çünkü yeni doğmuş bebekler büyüyene kadar konuşamazlar, yürüyemezler ve oyunlara eşlik edemezler. Ama büyüdüğünde iyi arkadaşlar olacağınıza eminim...

Tüm bu sorulara cevap verirken unutmamalıyız ki "ayıp, günah" gibi kavramlar bizlerin konuya yüklediği anlamla ilgilidir. Bu bizim zihnimizdedir. Çocuğumuz için ayıp, günah yoktur.

Elbette *–özellikle cinsellik içeren konular–* üslubunca ve mahremiyet hassasiyetlerine uygun cevaplanmalıdır. Çocuğumuza dürüst davranmanın her şeyi tüm açıklığıyla anlatmak demek olmadığını bilmek önemlidir. Lakin cinsel süreçleri her detayıyla anlatmak nasıl zararlı ve yanlış ise, üs-

tünü örtüp çocuğumuzu susturmanın da aynı oranda yanlış olduğunu unutmamamız gerekir.

Cevabını *–ya da ne cevap vereceğimizi–* bilmediğimiz bir soru duyduğumuzda ise "Bu konuyu merak etmen çok güzel. Ben bir araştırayım, cevabını akşam konuşalım" tarzı bir yaklaşım doğru olacaktır.

Çocuklarımıza Söylememiz Gereken Cümleler

1. Sen istedin diye kardeş yaptık!

Birçok anneden, "Aslında biz ikinci çocuğu düşünmüyorduk ama kızımız/oğlumuz yalnız kalmasın diye niyetlendik" tarzında cümleler duyuyorum. Hatta bu cümleleri yalnız biz yetişkinler duymuyoruz, ne yazık ki çocuğumuz da duyuyor. "Senin için/Sen istedin diye kardeş yaptık" cümlesi, pek çok aile tarafından evlatlara söyleniyor.

Bir konuda anlaşalım. Yeniden ebeveyn olma kararı büyük çocuklarımızın (ya da ikinciyi düşünmüyor musunuz diye baskı yapan eşin dostun) değil, biz anne babaların kararıdır. Küçük bir çocuğun (ya da başkalarının) lafıyla bu işe

girişmek mantıksızdır. Elbette çocuğumuz istemiş veya bunu dillendirmiş olabilir. Lakin her ne olursa olsun, yeni bir evlada niyetlenmenin kararı bizlerindir.

Bu cümle kardeş kavgalarını durdurmak için bir koz olarak da kullanılır. Kardeşini kıskanan veya ona kötü davranan büyük çocuğa "Hani kardeş istiyordun? Biz sen istedin diye yaptık, şimdi böyle mi davranıyorsun" manasında tehditkâr cümleler kurulur. Bu tutum çocuğumuzu hak etmediği kocaman bir sorumluluğun altına sokmaktan başka hiçbir işe yaramaz. Hem çocuklarımız arasındaki muhabbete olumsuz etki yapacağı da kesindir.

Düşünsenize, şu dünyaya yeni bir can getirmenin kararı ve sorumluluğu bizler için bile yeterince zorken, küçücük bir çocuğun omzuna nasıl yüklenebilir ki?

2. Seni kardeşinden daha çok seviyorum!

Anneler *–güya ilk çocukları diğerini kıskanmasın diye–* yeni bebeğe sevgi gösterisinde bulunmamaya, kucaklarına almamaya, "sevmiyorum bu bebeği, baksana poposu ne pis kokmuş" gibi cümleler kurmaya yeltenirler. Böyle yaparak büyük çocuklarının anne baba sevgisini bölüşmediğini hissetsin isterler. Oysa böylesi bir tutum sadece ikinci çocuğu değil, ilk çocuğu da tedirgin ve mutsuz eder.

İki çocukları olan bir akrabamız yıllar sonra şöyle demişlerdi: "*İkinci bebeğimiz olunca kızımız kıskanmasın diye hiç onun yanında kucağımıza alıp sevmedik. Hatta ara ara 'onu sevmiyoruz zaten, seni seviyoruz' falan dedik. Ama hiçbir işe*

yaramadı. Büyük kızımız yine kıskançlık gösterdi, hırçınlaştı, yer yer kardeşine zarar vermeye bile çalıştı..."

Eve gelen kardeş sürecini ne denli olduğunun dışında yaşarsak, büyük çocuğumuzu o denli çok kaygılandırırız. "Bi dakika, burada ters bir şeyler var. Annem bir tuhaf davranıyor" hissi oluştururuz.

Bununla birlikte bir annenin çocuklarından biri hakkında "onu sevmiyorum" demesi, diğer çocuk için de güvensizlik oluşturur çünkü böyle söyleyen anne, çocuğunun zihnindeki "Her anne çocuğunu sever" inanışını yıkmış olacaktır. Demek ki anneler bazı çocuklarını sevmez, fikrini aşılayacaktır. Bu, çocuk için büyük bir travmadır.

Zannedilenin aksine, hiçbir çocuk annesi/babası kardeşini sevmesin istemez. Diliyle öyle söylese bile, kalbinden geçen asla bu değildir. Bilakis kardeşine sevgi gösteren annesinin ne denli sevgi dolu olduğuna ikna olur.

Çocuğu rahatsız eden şey, kardeşinin abartılı ilgi görmesidir. Her cümlemiz "Ama o daha bebek..." diye başlamadıkça, vaktimizin çoğunu (hatta bazen hepsini) yeni bebek almadıkça, her evladımızla adilane vakit ayarlamaları yapma gayretimiz devam ettikçe görürüz ki ilk çocuğumuz için ortada kıskançlığı gerektirecek hiçbir sorun kalmayacaktır.

3. Dur! Dikkat et! Bebeğe zarar vereceksin!

Her anne çocuklarını ayrı ayrı gözetir ve kollar. Tabiri ca-

izse kıllarına bile zarar gelsin istemez. Konu eve gelen minicik bir bebek olunca, kardeşler arasındaki "Kucağıma alabilir miyimmmmm", "Bebeği sevebilir miyimmmmm" ısrarları bazen krize dönüşebilir çünkü bebek gerçekten küçüktür ve çünkü hakikaten onu tutarken, severken, ilgi gösterirken dikkatli olmak gerekir.

Lakin bir yandan aşırı korumacılık bizi de çocuklarımızı da yorar ve irite eder. İyi niyetlerle kardeşine sokulmak isteyen yavrumuza "Aman dikkat et, boynunu öyle tutma, ay ay ayyyy düşecek şimdi" gibi dramatik yaklaşımlarda bulunmak, çocuğumuzun kardeşine bilenmesine neden olur. Öyle ya, kendi tahtını paylaştığı birinin eve geldiği yetmiyormuş gibi bir de aniden evin kıymetlisi oluvermiştir.

Böylesi süreçlerde çocuğun dikkatini dağıtmak, endişelerin yerine espri koymak, olabilecek kazaları öngörerek tedbirler almak işimize yarayabilir.

Eymen doğduğunda Enes 5,5 yaşındaydı. Öyle laftan anlamayacak kadar küçük değildi ama çocuktu neticede... Evde top oynamayı çok sevdiği için, kardeşiyle de "şut çekme" oynamak istediği olurdu. Şimdi hayal edin, ana kucağında yatan 1-2 aylık bir bebek ve ona doğru hızla şut çeken bir ağabey... Böylesi durumlarda "yapma, o daha küçük, canını yakacaksın vs" gibi cümlelerin işe yaramadığını ilk birkaç denemede öğrendim. İşe yaramadığı gibi, Enes'in kaşlarının çatılması bana kardeşler arasında olumsuz duygular açığa çıkarabileceğini de göstermiş oldu. Ben de "başka ne yapabilirim" diye düşün-

düm. Nihayetinde bizim çok işimize yarayan şu yöntemi buldum: ***"Oyuna dahil ol ve çaktırmadan bebeği koru."***

Ne zaman Enes topuyla kardeşine doğru şut çekmeye çalışsa, "Aaa küçücük bebeğe gol atmak kolay. Gel de 'anne sporu' yen bakalım" deyip bebeği kucağıma aldım. Eymen'i kucağımda tutup, hatta bazen sanki bebek topa vuruyor gibi yaptırıp Enes'le ben maç yaptım. Bu davranış sayesinde hem bebeğimi zarar görmekten korumuş oldum, hem de bir yandan ağabey kardeşin beraber oynamaları için köprü vazifesi gördüm.

Eymen sağ, Enes selamet, annenin içi rahat oldu...☺

Kardeşine Zarar Veren Çocuğumuza Ceza Verelim mi?

Çocuk ve disiplin denilince sanıyorum ki en çok bu soru tartışılıyor: *"Çocuk eğitiminde ceza olmalı mı? Olmamalı mı?"*

Konuyla ilgili yapılmış pek çok araştırma ve deney var. Ben kendi adıma *–hem bir anne, hem bir uzman olarak–* insanların kötü hissettirilerek ve acı çektirilerek olumlu davranışlar gösterebileceğine ihtimal vermiyorum çünkü ben kendim bunu yapamıyorum ya da yapmaya zorlanıyorum.

Bir düşünelim, en çok ne zaman çocuklarımızla ters düşüp tartışıyoruz? Kendimizi kötü hissettiğimiz zaman. Yorgunsak, gerginsek, stresliysek, bıkkınsak çocuklarımızın çocukluklarına tebessümle bakmamız zorlaşıyor. Tam tersi noktada

hiçbirimiz muhteşem geçen bir günün nihayetinde, velev ki çocuğumuz aşırılık göstermiş olsa bile, tutup da şiddete ya da cezaya yönelmiyoruz. Bilakis iyi hissettiğimiz günlerde toleransımız, sabrımız ve tahammülümüz çok daha fazla oluyor. İşte bu yüzden ben genel olarak çocuklarımla olan ilişkimde bu yolu izlemeye gayret edip yapıcı olmaya çalışıyorum.

Ceza konusuna gelince...

Yapılan araştırmalar ceza verici her türlü yaklaşımın, yani şiddet, mahrumiyet, azarlamak, bağırmak, düşünme sandalyesine oturtmak, elinden bazı haklarını almak vs. gibi tutumların kısa vadede çözüm sunarken, uzun vadede çocuğumuzun içindeki kin, nefret, suçluluk, kızgınlık gibi duyguları açığa çıkarttığını söylüyorlar. Belki kızdığımız için çocuğumuz o anlık davranışını durduruyor ama ileriki zamanlarda o davranışın tekrarlanma ihtimali de artmış oluyor. İlaveten evladımız "ceza çekmesine" neden olan kardeşine daha da bilenip öfkelenmiş oluyor.

Peki, ne yapmak gerekiyor?

Kardeşler arası atışmalar sanıyorum ki en çok "*Peki ne yapalım*" kısmında tıkanıklık gösteriyor. Şu sorular kafamızda dönüp duruyor:

"*Uyardığım halde tekrar tekrar yapıyorsa ne olacak?*"

"*Bilerek, isteyerek, kasıtlı olarak kardeşinin canını yakan çocuğa hiç mi bir şey yapmayalım?*"

"Sevdiği bir şeyi şart koşarak sınır koysak nasıl olur? Mesela kardeşine vurduğunu görürsem o günlük televizyon hakkın gider desek..."

"Odasına yollayıp düşünmesini sağlamakta ne sakınca var ki?"

Böylesi durumlarda kayıtsız kalmak elbette doğru değildir. Ortada bir "zarar" varsa, o zarara müdahale etmek bizlerin ebeveynlik görevlerinden biri... Tabii o müdahalenin ne olacağı, müdahale etmekten çok daha mühimdir. Nitekim doğru müdahale düğümlenmiş bir olayı kolayca çözebilecekken, yanlış müdahale küçücük bir düğümü tam bir kördüğüme çevirebilecektir.

Ceza yerine yapabileceklerimizden bahsedebilmemiz için, ilk olarak "sakin kalmayı" başarmamız gerektiğini söylemek gerekir çünkü *–daha önce de bahsettiğimiz gibi–* çocuğumuza verdiğimiz enerji çok önemlidir. Bir yandan çocuğumuza bağırmamak, vurmamak için dişlerimizi sıkıyorken diğer yandan pozitif yöntemleri uygulamaya koymak çok da mümkün değildir. Nitekim içimizden bir ses çılgın gibi "Çak şunun ağzına bi tane" diyorken dışımızdaki sesin "Canım yavrum, seni böyle ne kızdırdı" demesi gerçekçi olmaz.

Ben kendi adıma iki kardeşin atışması başladığında, eğer öfkelendiğimi hissediyorsam, kendime telkinlerde bulunmayı ve ortamı terk etmeyi tercih ediyorum çünkü gözü dönmüş bir öfke birdenbire olmuyor. Önce ufak ufak sinirlenmeye başlayıp sonrasında bir şey yapmazsanız çılgına dönüyorsunuz.

İşte ben o "çılgına dönme" safhasından önce ilk olarak ortamdan ayrılıyorum. Bazen abdest alarak, bazen odama geçip bir kitabı karıştırarak, bazen sohbeti bana iyi gelen bir dostumu arayarak dikkatimi dağıtıyorum. (Her zaman çocukların mı dikkati dağıtılır sandınız. ☺)

Kendime kardeş atışmalarının olumlu yanlarını hatırlatmam da çoğu zaman işime yarıyor çünkü her ne kadar evdeki huzuru bozan bir şeymiş gibi gözükse de, herhangi bir şey için tartışan kardeşler o sırada paylaşmayı, doğru tartışmayı, hakkını aramayı ya da korumayı, bir evde birlikte yaşamanın kurallarını, küsmeyi, barışmayı, sıra beklemeyi öğrenmiş oluyorlar. Bu beceriler zaman içinde hayatın genelinde kullanacakları çok önemli kazanımlara dönüşüyor.

Sakin kalmayı başardıktan sonra –*ki bu sırada çocuklar "Anneeeee ağabeyim bana 'bebek' dedi, oyuncağımı aldı, kafama vurdu" gibi bir şikâyetle yanınıza gelmiş oluyorlar* ☺– negatif ceza yöntemleri dışında neler yapabileceğinizi gözden geçireceğiniz kısım başlamış oluyor.

Kullanacağımız yöntem ne olursa olsun çözüm sürecine çocukları dahil etmek, fikirlerini almak ve kararı kendileri vermiş gibi bir diyalog oluşturmak oldukça önemli...

1. Yöntem: Empatiyi artırarak dinlemek

Çocuklar arasında bir tartışma yaşandığında genellikle ilk müdahalemiz şöyle olur: "Kim başlattı?" Oysa bu sorunun işlevsel bir yanı yoktur. Yine kim ne yaptı diye konuşurken

suçlayıcı bir tavır takınmak da sakıncalı ve yanlıştır. Nitekim her çocuğumuz kendini haklı çıkaracak sebepleri ortaya dökecektir zaten...

"Ablam bana salak dedi."

"Hayır bi kere, asıl sen benden izinsiz kalemimi aldın..."

Bu girdabın içine girmek yerine çocukların birbirlerinin yerine olayı anlatmasını sağlayabiliriz.

"Ayşe, kardeşin konuşabilseydi bu olayı bana nasıl anlatırdı?"

"Sen ağabeyine vurduğunda sence ne hissetmiştir?"

"Şimdi sen kardeşin ol, sen de ablan ol ve yaşananları birbirinizin dilinden anlatın..."

2. Yöntem: Çözümleri listelemek

Duyguları aynalamanın ve ilk olarak her iki tarafın da duygularını kabul etmenin öneminden bahsetmiştik. İlk fırtına geçtikten sonra çocuklarımızı masaya davet edebilir ve birbirlerine vurmak ya da zarar vermek yerine ne yapabileceklerini sorarak maddeler halinde not edebiliriz. Hatta bu listeye "Kardeş kardeş geçinme maddeleri" yazıp odalarına asabiliriz.

"*Ayşe, kardeşi oyuncaklarını izinsiz aldığı için ona çok kızıyor ve içinden kardeşinin kafasına vurmak geliyor. İşte bu liste Ayşe sinirli olduğu zamanlarda –kardeşinin kafasına vurmak yerine– yapabilecekleridir:*

- *Oyuncaklarımı kardeşimin uzanamayacağı bir rafa koyup, üzerine 'Ayşe'nin oyuncaklarıdır, uzak durun' yazabilirim. (Benim oğlanlar kuru kafa falan da çizmişlerdi ☺)*

- *Benden izinsiz bir oyuncağımı aldığını gördüğümde 'Hayır Ali, bana sormadan aldığın için oynamana izin vermiyorum' diyebilir ve oyuncağımı elinden alabilirim.*

- *Eğer oyuncaklarıma zarar verirse anne babama söyleyip telafi için bir yol arayabilirim. Oyuncağı tamir etmek vs gibi...*

- *Oyuncaklarımı benden izinsiz almayı bırakması için, Ali'ye benim izin vereceğim bir vakitte oyuncağımı oynaması için verebilirim. Böylece benim kontrolümde oynamış olur ve her gün o vaktin gelmesini bekler.*

- *Tüm bu yöntemler işe yaramadığında anneme durumu söyleyebilir ve kardeşimden oyuncağımı almasını sağlayabilirim."*

3. Yöntem: Özel kodlar oluşturmak

Yıllar içinde çocuklarımla aramızda kullandığımız ve "çok sinirliyim" anlamına gelen kod kelimeler türettik. Bir tartışma esnasına olumsuz kelimeler (hakaretler, küfürler) kullanmak yerine karşımızdakinin davranışını durdurmak için kullandığımız kelimelerimiz oldu.

Mesela bir toplantımızda kod kelimemizi "gergedan" olarak belirledik. İki kardeş haddi aşan bir biçimde atıştıklarında ya da zarar verici tutumlarda bulunduğunda "Çocuklarrrr gergedan" deyip sustum. Mesajı alıp davranışlarını düzeltti-

ler. Aynı şekilde küçük büyüğü veya büyük küçüğü kızdırdığında ağızlarından "Sen gergedanları bir ziyaret et istersen" gibi cümleler yükseldi. Böylece birbirimize "Bak şu an kızıyorum, bu iş iyiye gitmiyor, kendimizi toparlayalım" mesajını vermiş olduk.

Seçeceğiniz kod kelime komik bir kelime olduğunda ortamı yumuşatmak da kolaylaşabiliyor. Örneğin 4-5 yaş çocukları osuruk, pırt, kaka gibi kelimeleri yaş dönemleri nedeniyle çok kullanıp gülüyorlar. Bu kelimelerden biri "kod kelime" olduğunda, o an kızgın olan çocuğunuzun yüzünde güller açtırabiliyorsunuz. Ortamın gerginliği yerini bir anda tebessüme bırakabiliyor.

"*Eymen, pırtı düşün oğlum*" diyen bir anne gerçekten komik oluyor zira... ☺

Tabii bu tarz kelimeler toplum içinde çok da hoş karşılanmayacağından, dış mekânlar için "gergedan" gibi daha masum bir kelime belirleyebilirsiniz. Diğer kelimeler ise evinizin içindeki atmosferi yumuşatmak adına cebinizde kalmış olur.

4. Yöntem: Konuyu buzluğa kaldırmak

Yıllar önce bir film izlemiştim. Bir karıkoca herhangi bir konuda tartışırken, eğer tartışma çözümsüzlüğe doğru gidiyorsa birbirlerine "Dondur" deyip konuyu orada bırakıyorlardı. Ne zaman ki öfkeleri geçip sakinleşiyorlar, o zaman tartışmalarına geri dönüyorlardı. Evliliğimde de, anneliğimde de bu yöntemi kullandım ve çok faydasını gördüm çünkü

öfkeli olduğumuz zaman çözüme odaklanmak oldukça güç olur. Sakin kafayla düşünülen çözümler kızgınlık anlarımızda genellikle aklımızın ucuna bile gelmez.

Çocuklar kavgaya tutuştuklarında, eğer iş çözümsüzlüğe ve can yakmaya doğru gidiyorsa, "hadi çocuklar konuyu donduralım" diyorum. Böylece ikisi de sakinleşmek için biraz zaman elde etmiş oluyorlar. Hatta bazen konunun ne olduğunu bir kâğıda yazıp gerçekten buzluğa kaldırıyoruz. ☺

"Enes, Eymen'e gitarının telini koparması yüzünden kızgın ve bu duruma bir çözüm getirmek istiyor."

Hoooppppp gitti buzluğa. ☺

Tabii bu süreci doğru yönetmek çok önemli. Konu buzluğa gittiğinde, o konuyla ilgili bir hamlede bulunmamak veya o konunun kızgınlığıyla başka arızalar çıkarmamak bu oyunun vazgeçilmez kuralı... Bu nedenle gerçekten sakinleşene kadar çocuklarımızı ayrı tutmak ve keyif alacakları işlere yönlendirmek gerekiyor.

5. Yöntem: Çözüm odasına/köşesine davet etmek

Kardeş kıskançlığıyla ilgili konuştuğumuz pek çok aile belli yöntemler kullanıldığında çocuklarının çözümü nasıl da kendi başlarına bulabildiklerine hayran kaldıklarını ifade ettiler. Aslında ebeveynliğin temel kuralını da böylelikle görmüş oldular; ***"Ortamı hazır et ve geri çekilip izle".***

Bu bağlamda eğer çocuklarımız çok küçük *–örneğin biri henüz bebek–* değilse, sorunlarının sorumluluğunu almaları adına onları çözüm odasına davet etme yöntemini kullanabiliriz. Bu yöntemi kullanabilmek için çözüm odası *–ya da odanın içinde yapacağımız bir çözüm köşesi–* ne işe yarar anlatmamız gerekir. İşte çözüm odası uygulamasının adımları:

1. Çocuklarımıza, "Bu sorunun üstesinden gelebileceğinizi biliyorum. Şimdi odaya girin ve boş bir kâğıda çözüm önerilerinizi yazana kadar çıkmayın" diyebiliriz.

2. Çözüm odasının en önemli kuralı kavga, öfke, kötü sözler gibi olumsuz hallerin kapı dışında bırakılmasıdır. İçeride kavga etmek kesinlikle yasaktır. Çözüm için tartışabilir, fikir teatisi yapabilirsiniz.

Bu süreç çocuklara anlatıldıktan sonra odaya alınırlar. Bu sırada dilersek kapının önünde bekleyebilir ya da günlük işlerimize devam edip çocukların çözüm önerilerini beklediğimizi söyleyebiliriz. Göreceksiniz, çocuklarınız kendi çözümlerini bulmak konusunda gayet başarılı ve yetenekliler...

6. Yöntem: Küçük kardeşin dilinden mektup yazmak

Büyük kardeş 4-5 yaşlarında, küçük kardeş henüz bebekse bebeğin dilinden ablasına/ağabeyine mektup yazmak eğlenceli ve orijinal bir fikirdir. Nitekim hayal dünyası ummanlar kadar geniş olan büyük çocuğumuz, gerçekten kardeşinin ona mektup yazdığını düşünür ve bu durum ona çok eğlen-

celi gelir. *–Aynı 'Patron Bebek' filminde olduğu gibi–* henüz konuşmaya başlamamış kardeşiyle aralarında özel bir mesajlaşma olduğunu düşünür. (*Kim bilir bizim aklımıza bile gelmeyen daha neler hayal eder.* ☺)

Yazacağımız mektup mizahi bir dil içerirse, çocuğumuzun üzerindeki etkisi daha da iyi olur. Örneğin;

"*Ablacığım... Lütfen annem mutfaktayken gizlice saçımı çekmekten vazgeç. Üç tel saçım var zaten, yakında kel kalacağım o olacak.* ☺"

Ya da çocuğunuzun fıtratına göre daha ciddi bir mektup yazabilirsiniz;

"*Sevgili ağabey. Kırmızı arabanı kafama değil, otoparka park et. Olur mu?*"

Göreceksiniz, uyarılarınızdan çok daha etkili olacak.

Yeni Kardeş Haberini Çocuğumuza Nasıl ve Ne Zaman Verelim?

Çocuğumuz eve kardeş geleceğini öğrendiğinde zihnindeki "yeni bebek" belirsizliği nedeniyle fazlaca soru sormaya başlar. Bazı çocuklar fıtraten konuşkandırlar ve sorularını açıkça ifade ederler:

"Anne, kardeşim geldiğinde nerede yatacak?"

"Kardeşim gelince benimle oynayacak mı?"

"Kardeşim doğunca beni sevecek misiniz?"

Bazı çocuklar ise soru sormuyor gibi gözükürler. Lakin zihinlerindeki soruların dışavurumunu oyunlarıyla ya da hırçın davranışlarıyla ortaya koyabilirler. İçinde bebek olan

"kardeş" temalı oyunlar oynarlar, durduk yere huzursuzluk çıkarırlar, anne babalarının sevgisini test etmek için aşırı hareketler gösterirler ya da tam tersi bağımlı davranışlarda bulunurlar... Yalnız yatmaya alıştıkları halde anneleriyle uyumak isterler, "Beni sen yedir" derler, bezden çıkmış olmalarına karşın altlarını ıslatmaya başlarlar vs...

Çocuğumuzun yaşadığı bu geçiş süreci gayet normaldir ve kardeşi doğduktan sonra *–genellikle–* artarak devam eder. Bu süreçte panik olmamak ve "Ne oluyor bu çocuğa" diye strese girmemek önemlidir. Nitekim süreci hiç kabul edememiş gibi gözüken miniğimizin olumsuz davranışları bir süre sonra anne babanın doğru yaklaşımıyla hafifleyerek etkisini kaybetmeye başlar.

Peki, anne babanın doğru yaklaşımından ne anlamak gerekir?

Yavrum, bir kardeşin olacak...

Yeni annelerin ilk telaşı genellikle, "Çocuğuma ne zaman söyleyeyim" sorusudur. Bu konuda en yaygın görüş, olabildiğince geç söylemek yönündedir. En erken, düşük riskinin büyük oranda azaldığı ve cinsiyetin belli olduğu ilk 4 aydan sonra, en geç ise karnımız artık belirgin bir biçimde göründüğü zamandır. Bu da yaklaşık 6-7 aylara tekabül eder.

Vaktinden erken söylenen bir gebelik, özellikle zaman mefhumu bir yetişkin gibi oturmamış çocuklarımızda "Kardeşim ne zaman doğacak" stresini yoğun yaşanmasına ne-

den olur. Tabii bu süreçte çevreden gelecek olumlu/olumsuz cümleleri de susturmak gerekecektir. Nitekim çocuğumuzun kardeşinin olacağını eşten dosttan değil bizden duyması önemlidir.

Ben kendi adıma gebeliğimi ilk 4 ay anne babalarımız dahil hiç kimseye söylemedim. Bir kişinin bildiği "sır" değildir sözünden hareketle, eşim ile birlikte ilk ayları mahremimizde yaşamayı tercih ettik. 4 ayı doldurduktan sonra yakınlarımıza söyledik. Böylece çocuklarımız başka birinden duymadan, direk bizim ağzımızdan, hem de cinsiyetiyle birlikte öğrenmiş oldular.

"*Enes, Eymen... Yakında bir kız kardeşiniz olacak...*"

Hem böylelikle akrabalar arasında süre gelebilen ve gebe annenin canını sıkabilen "Kız mıydı, erkek miydi" soruları da ortadan kalkmış oldu.

Hep birlikte çok mutlu olacağız

Çocuğumuza ne zaman haber vereceğiz sorusu kadar ne söyleyeceğiz sorusu da oldukça önemlidir. İlk etapta bir kardeşi olacağını, kardeşi doğduktan sonra da hep birlikte mutlulukla yaşamaya devam edeceğimizi söylemek yeterli olur. Daha sonra çocuğumuz soru sordukça, bu soruları dürüstçe cevaplamamız gerekir. Yine bu dönemde çevremizdeki çok çocuklu ailelerle daha sık görüşmek, çocuğumuzun gözlem yapabilmesi adına önemlidir.

Çocuklar daha çok, kendi pabuçlarının dama atılıp atılmayacağını merak ederler. Bu konuda içinin rahat edebilmesi için, kitabın son bölümündeki oyunlar oynanarak "Merak etme, güvendesin" duygusu oluşturulabilir. Kardeş kıskançlığı ile ilgili masallar okunarak masal kahramanları üzerinden empati yapması ve duygularını tanımlaması sağlanabilir.

Çocuklar tam birer düzen insanıdırlar. Düzeni severler ve rutinleri bozulduğunda stres yaşarlar. Bu nedenle mümkün olduğunca odasının eşyalarını *–yani düzenini–* bozmamak önemli bir adımdır. Eğer bunu yapmak durumundaysak, çocuğumuza haber vermemiz, oyuncakları, eski kıyafetleri vs hususunda izin almamız önemli olacaktır.

"Bu kıyafetin artık sana olmuyor. Eğer sen de istersen kardeşine giydirebiliriz..."

Ne kadar çabalarsak çabalayalım evdeki her şeyin aynı kalması tabii ki mümkün değildir. Bu durumu öngörmek ve çocuğumuza hissettirmeden ufak değişiklikler yapmak süreci yumuşatır. Örneğin çocuğumuza her gece "uyku öncesi masalı" okuyorsak ve bebekten sonra emzirme vs gibi sebeplerle kesintiye uğrayacağını düşünüyorsak, daha gebeliğimizin ilk dönemlerinden itibaren, tedricen bu görevi babaya devretmek uygun olacaktır. Bunu yaparken de çocukla "Kardeşin olacağı için böyle yapıyoruz" gibi bir bilgi asla paylaşılmamalıdır. Ve dahi doğum öncesi veya sonrasında yapamadığımız hiçbir şeyin sebebi "yeni bebek" olarak gösterilmemelidir.

Bebeğimiz doğduktan ve doğumun etkisinden çıktıktan

sonra, çocuklarımız bizi hastaneye ziyarete gelebilirler. Öncesinde onları sürece dahil etmek doğru bir tutum olmayacaktır. Nitekim anne de, baba da doğum konusunda stresli olurlar ve bu stres çocukları etkiler. Bunun yerine bebeği doğmuş, ilk acıları ve gerginliği atlatmış bir anne portresiyle karşılaşan çocuklarımız süreci daha kolay kabulleneceklerdir.

İkinci Bölüm

Kardeş Kıskançlığını Önleyen Pedagojik Oyunlar

Kardeş Gelmeden Önce Oynayabileceğimiz Oyunlar

Sevgi Mumu

Çocuklar en çok kardeş geldikten sonra ailelerinin onlara olan sevgisinin azalıp azalmayacağından şüphe duyar, bu konuda endişelenirler. Bu oyun, sevginin paylaşıldıkça azalmayacağını, aksine çoğalacağını anlatmak için kullanılabilir.

Malzemeler

3 adet mum (Çocuk sayısına göre artırılıp azaltılabilir)
Kibrit

Nasıl Oynayalım?

- Çocuğumuzla birlikte masaya oturup, mumlarımızı önümüze koyalım.

- Sonra mumlardan birini yakıp, çocuğumuza, "Bu mumdaki ateş benim sevgim" diyelim.
- Çocuğumuzun elini muma biraz yaklaştırıp, sıcak olup olmadığını soralım. Sıcak cevabını alınca "İşte sevgi böyle içimizi ısıtır" diyelim.
- Sonra yaktığımız mumdaki alevle diğer mumu yakalım. "Sen doğunca benim sevgim senin mumunu da yaktı. Sevgimiz çoğalmış oldu" diyelim.
- İki yanan mumu yan yana koyup sıcaklıklarını hissedelim. Bir mum mu daha sıcaktı, iki mum mu diye soralım. İki mum cevabını alınca, "Sevgi de böyledir, paylaşıldıkça sıcaklığı çoğalır" diyelim.
- Son olarak annenin ve ilk çocuğun mumunu tutarak diğer mumu yakalım. "Bu mum da kardeşinin mumu... Ailemizin sevgisiyle onun mumu da yanacak. Ve ateşlerimiz çoğaldıkça kalbimiz daha çok ısınacak" diyelim. Üç mumun da sıcaklığını hissetmeye çalışalım.

Göbek Resimleri

Travmatik süreçlerle baş etmenin iki etkili sağaltım yolu vardır; *gülmek ve ağlamak...* Çocuğumuzun kardeş kaygısını azaltmanın en eğlenceli yolu, kaygıları konusunda onu gülmeye (hem de kahkahalarla gülmeye) teşvik etmektir.

Malzemeler
İspirtolu kalem

Nasıl Oynayalım?

- Gebelik sürecindeyken (tercihen sonlara doğru) karnımızı açıp, hadi gel kardeşine komik bir surat çizelim diyelim.
- Çizimler ne kadar komik ve absürt olursa, çocuğumuz da o denli çok güler ve kardeşiyle ilgili duygularını dışavurum yöntemiyle rahatlatmış olur.
- Çocuğumuzun çizimlerine "Aaa hiç üç tane göz olur mu, burun öyle olur mu" gibi müdahalelerde bulunmamak çok önemlidir. Hatta çocuğumuz dilerse uzaylı, dinozor, zombi, hayvan suratları da çizebilir. Duygularını nasıl yansıtmak istiyorsa öyle olmalıdır. Burada bize düşen, çocuğun çizimine eğlenceli biçimde eşlik etmektir. Diyelim bir köpek suratı çizdiyse, "Kardeşin havlıyor şimdi, hav havvv" deyip kahkaha atmaktır. (Bu oyunda Eymen kız kardeşine bıyık çizmek istemişti. Günlerce karnımdaki bıyıklı kız bebeği konuşturup "Abiii, bıyıklarım kaşındı kaşır mısın" gibi cümlelerle Eymen'in büyük kahkahalar atmasını sağlamıştık. ☺)

Evcilik

Evcilik en etkili "aile draması" oyunudur. Kurgunun tamamıyla çocuğa ait olduğu bir aile canlandırmasında, çocuğumuz kardeşiyle ilgili duygularını oyuncakları üzerinden yansıtma, ifade etme ve sağaltma imkânı bulur.

Malzemeler

Anne çocuk ve evcilik malzemeleri

Nasıl Oynayalım?

- Anne baba, çocuk ve bebekten oluşan "aile oyuncakları" ile diyalogları çocuğumuz tarafından yönlendirilecek bir oyun kuralım.
- Çocuğumuz bize hangi rolü verirse o kişi olalım. (Bazen anne, bazen baba, bazen çocuk ya da bebek olmamızı istiyorlar)
- Oyun içinde çocuğumuz bebeği atabilir, vurabilir, anne rolüne geçip bebeği çöpe bırakabilir, bebek rolüne geçip "Ben çok kötü bir bebeğim" gibi kardeşini kötüleyen cümleler kurabilir... Bunların hiçbirini bir sorun olarak görmeyelim. Bilakis çocuğumuzun içindeki kaygıyı dışavurumu olarak görüp yorumsuzca teşvik edelim.

Suyla Bebeği Kaydırma Oyunu

Bebek gelmeden önce annenin değişen fizyolojik yapısı ve doğum stresi nedeniyle çocuğumuzun "meraklı" soruları başlar. Bunların en önemlisi, "Kardeşim karnından nasıl çıkacak" sorusudur. Hatta çocuklar "Doktor karnını mı kesecek? Canın acıyacak mı?" gibi soruları defaten sorabilirler. Bu sorular, çocuğumuzun bize ne olacağı ile ilgili kaygısını göstermektedir ve muhakkak yatıştırmak için bazı oyunlar oynanmalıdır.

Malzemeler

Beyaz porselen tabak
Tahta kalemi
Permanent kalem
Su
Damlalık ya da enjektör

Nasıl Oynayalım?

- Permanent kalemi kullanarak porselen tabağa yan dönmüş hamile bir anne vücudu çizelim.
- Annenin karnına tahta kalemi ile çöpten adam figüründe bir bebek resimleyelim.
- Çocuğumuza "Bebek böyle annesinin karnında, şimdi beraberce su döküp nasıl da bacaklarının arasından doğduğunu görelim" diyelim.
- Damlalık ya da enjektör yardımıyla tahta kalemiyle çizdi-

ğimiz bebeğin üzerine yavaşça (damla damla) su dökelim.

- Göreceğiz ki, çizim hareket etmeye başlayacak.
- Tabağı aşağı doğru kaldırıp, bebeğin anne karnından aşağı inmesini çocuğumuzla birlikte takip edelim.

El Ailesi

Bu oyun çocuğumuzun "kalabalık bir aile" olmamızla ilgili endişelerini ortadan kaldırmak ve çok olmamızın ne kadar özel ve güzel olduğunu anlamlandırması için yardımcı olmak için oynanabilir.

Malzemeler
İspirtolu kalem

Nasıl Oynayalım?

- Elimizin parmak içlerine anne, baba ve kardeş sayısına göre ağabey, abla, bebek gibi figürler çizelim.
- Önce baba parmağı konuşturup, "Ben baba parmak, tek başımayım, keşke yanımda bir arkadaşım olsaydı..." diyelim.
- Sonra anne parmağı kaldıralım ve "Ben senin hayat arkadaşınım. Artık yalnız değilsin, bak ben yanındayım" diyelim.
- Anne ve baba parmak, "Biz birbirimizi çok seviyoruz. Keşke bu sevgimizi paylaşacağımız biri daha olsa" desinler ve evin ilk çocuğu gelsin.
- Böyle böyle evdeki her birey birlikte oldukça sevgilerinin ve mutluluklarının çoğaldığından bahsederek bir diğer kardeşi çağırmış olsunlar ve el ailemiz tamamlansın. ☺

Kardeş Geldikten Sonra Oynayabileceğimiz Oyunlar

Bebekçilik

Çocuklar eve gelen bebekle birlikte "bebek olma" rollerinin ellerinden gittiğini düşünürler. Nitekim kaç yaşında olursa olsun, kızına/oğluna bebek gibi davranan annenin artık yeni bir bebeği vardır. Bu yüzden büyük çocuklarda yaygın olarak regresyon davranışları görülebilir. Alt ıslatma, bebek gibi konuşma, ayakta sallanmak isteme gibi tutumlar aslında çocuğumuzun "Anne, ben de hâlâ senin bebeğinim" deme biçimidir. Bu tutumlara kızmamak, bir sorun olarak görmemek ve altındaki yakın ilgi ihtiyacını fark etmek çok önemlidir.

Malzemeler

Anne ve çocuk

Nasıl Oynayalım?

- Dilediğimiz periyotlarda (çocuğumuzun ihtiyacı ölçüsünde) ona bebek gibi davranalım.
- Neredeymiş benim bebeğim, uykusu mu gelmiş, altını mı kirletmiş, karnı mı acıkmış gibi cümlelerle mahsus-çuktan bakımlarını yapalım.
- Bu süreçte göreceğiz ki, çocuğumuz hemen bebek rolüne girip bebek sesleri çıkarmaya başlayacak.
- Kardeşini beslerken büyük çocuğumuza da "Seni de ben yedirebilir miyim, lütfennn" gibi tatlı yaklaşımlarda bulunabilir, yavrumuzun "annesinin bebeği olma" ihtiyacını giderebiliriz.

Albüm Bakma

Çocuklarımız eskiden bebektiler ama bunu hatırlamıyorlar. Bu nedenle şu anda kardeşine gösterdiğimiz ilginin aynısını bebekken ona da gösterdiğimizi bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu konuda bebeklik albümleri ve videoları en kolay kurtarıcılarımız olur.

Malzemeler

Çocuğumuzun bebeklik albümleri

Nasıl Oynayalım?

- Bir "albüm bakma gecesi" tertip edip çocuğumuzla birlikte resimlere bakalım.
- "Aa, burada ne kadar küçükmüşsün", "Ay baksana nasıl da oyunlar oynamışız", "Ay küçücük beşiğinde benim yanımda yatıyormuşsun" gibi cümleler kurup farkındalık oluşturalım.

Bebeği Giydirme Oyunu

Çocuklarımızı bebekten uzak tutmak, "Aman dikkat et bebeğe bir şey olur" tutumuna girmek, çocuğumuz kardeşinin bakımına, oyununa vs eşlik etmek istediğinde yapamayacağını söylemek büyük çocuğumuzun küçük çocuğumuza karşı bilenmesine neden olabilir. Bu nedenle bebeğin bazı süreçlerine diğer kardeşleri de dahil etmek önemlidir.

Malzemeler

Çocuklarımız ve biz

Nasıl Oynayalım?

- Bebeğimizi giydirirken büyük çocuğumuzun duyacağı şekilde, bebek kulağımıza fısıldamış gibi, "Ne dedin yavrum, seni ağabeyin/ablan mı giydirsin, onu mu istiyorsun" gibi bir cümle kuralım.
- Çocuğumuza, "Kardeşinin çorabını sen giydirmek ister misin" diye soralım. Hayır derse ısrar etmeyelim.
- Çoğunlukla çocuklar kardeşlerine dokunmaya gönüllü oluyorlar.
- Çorabını giydirmeye çalışırken bebeğimiz ayağını oynattığında gülüyormuş gibi onu seslendirelim. "Ayy çok hoşuna gitti, nasıl da gülüyor" gibi cümleler kuralım.
- Çocuklarımız birbirlerine ne kadar çok dokunurlarsa, aralarındaki bağ o denli kuvvetli olur, unutmayalım.

Anne-Çocuk Günü

Her insan özel olduğunu hissetmek ister. Çocuklar için de durum böyledir. Biz yetişkinler "Çocuklarım" deyip her birini aynı kefede adlandırsak da, evlatlarımız biricik ve tek olduklarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bunun için anne-kız, anne-oğul günleri düzenlemek oldukça önemlidir.

Malzemeler
Çocuğumuz ve biz

Nasıl Oynayalım?

- Bebeğimizi birine (anneanne, babaanne, bakıcı vs) emanet edelim.
- Bebeğimizin kaç aylık olduğuna göre tam gün mü bırakacağız, yarım gün mü bırakacağız belirleyelim.
- Birkaç gün öncesinden büyük yavrumuzla baş başa geçireceğimiz günü heyecanla planlayalım.
- Bu planı yaparken şunlara dikkat edelim: Çocuğumuzu bir yere götürme planı yapmıyoruz, birlikte bir şeyler yapma planı yapıyoruz. Eğer çocuk parkına gittiniz ve siz kenarda oturup çocuğunuzu izlediyseniz bu uygun olmaz. Planın önemi, aktiviteyi birlikte yapmak. Diyelim ki parktasınız, o zaman oturun kum havuzuna yavrunuzla ve beraberce kumdan kaleler yapın...
- Bu tarz bir etkinliği haftada bir gün yapsanız dahi, diğer günler o bir günden bahsederek, "Hatırlıyor musun

şurada şöyle olmuştu" deyip gülümseyerek, çocuğunuzla o gün kurduğunuz bağı koca bir haftaya yaymış olursunuz. Böylece yavrunuz kendini özel hisseder ve kıskançlık yapması için en büyük sebebi ortadan kaldırırsınız.

Kıskançlık Davranışları Gördüğümüzde Oynayabileceğimiz Oyunlar

Yastık Savaşı

Kıskançlık gibi yoğun duygular genellikle öfke temelli olduğu için, öfkeyi doğru biçimde dışavurmak çocuğumuzun olumsuz duygularını sağaltır. Bu nedenle çocuğumuzu kıskançlık davranışı yaparken gördüğümüzde konuşmak kadar öfkesini dışavurucu oyunlara yöneltmek de önemlidir.

Malzemeler
Yumuşak yastık

Nasıl Oynayalım?

- Yastık savaşı yapmayı pek çoğumuz çocukluğumuzdan biliriz.
- Canını yakmayacak yumuşak yastıklarla çocuğumuzu "Haydi bakalım, seninle bir yastık savaşı yapalım" diye oyuna yönlendirebiliriz.
- Burada önemli olan oyun sırasında bolca gülmek, mahsusçuktan çocuğumuzun vuruşuyla yere düşmek ve eğlenceye yönelmektir.
- Göreceksiniz, keyifli bir yastık savaşından sonra çocuğumuzun hırçınlığı da azalmış olacak.

Öfke / Kıskançlık Resimleri

Sanat, dışavurumun en iyi yollarından bir tanesidir. Çocuklarımızın yaptığı resimler iç dünyalarından özel ipuçları verdiği gibi, içlerindeki yoğun duyguları atmalarını da sağlar.

Malzemeler
Boya kalemi, kâğıt

Nasıl Oynayalım?

- Çocuğumuza, "Görüyorum ki çok kızgınsın. Öfkenin resmini çizmek ister misin" diye soralım.
- Kardeş kıskançlığında en sık görülen tema, kardeşi çizip üzerini karalamak, kardeşi sevmediği bir hayvan gibi çizmek, kardeşini ölmüş çizmek gibi davranışlar olur.
- Bu davranışları normal karşılamak ve çizdiği şeye bakıp, "Ne çizdin" diye sorarak anlatmaya teşvik etmek gerekir.
- Çizen, boyayan, yırtan, kâğıdı buruşturup fırlatan çocuk rahatlar ve duygularını dengeler.

Hikâye Yazma Oyunu

Aynı resim çizmek gibi, yazı yazmak da insanı rahatlatan bir yöntemdir. Okuma yazma bilen çocuklarımız için bu yöntemi rahatlıkla uygulayabiliriz.

Malzemeler
Kâğıt ve kalem

Nasıl Oynayalım?

- Çocuğumuzla birlikte masaya oturup, "Haydi bir aile hikâyesi yazalım" diyelim.
- Hikâyedeki karakterler (kardeşini yazmayabilir, neden yazmadın vs dememek gerekiyor) olaylar, mekânlar tamamen çocuğumuzun hayal gücüyle sınırlı olmalı.
- Eğer çocuğumuz hikâyesinde kardeşine yer vermediyse, bunu kardeşini yok sayarak baş etme mekanizması olarak yorumlayabiliriz.
- Eğer kardeşine yer verdi ve hikâyedeki bebeğin başına türlü olaylar geliyorsa, çocuğumuza içindeki öfkeyi yönelttiği bir alan açmış olacağız.
- Her iki durumda da hiçbir sorun yoktur.

Balon Şişirme Oyunu

Balon şişirme, kâğıda kazıp yırtma, çöp kutusuna atma gibi oyunlar içimizdeki olumsuz duyguları uzaklaştırmayı sembolize eden oyunlardır. Basittirler ve çoğu zaman çok işe yararlar.

Malzemeler
Balon

Nasıl Oynayalım?

- Çocuğumuz kardeşine öfkeli olduğu bir anda elimizi karnına koyup "Vayyy, burada ne kadar çok kızgınlık birikmiş, bunu boşaltmamız lazım" deyip, telaşlı bir ifadeyle koşup balon getirelim.
- Bir doktor edasıyla, "Şimdi içinden kardeşine kızgınlığını düşün, hatta ona kötü şeyler söylemek istersen içinden söyleyebilirsin. Sonra da tüm bu kızgınlığı kocaman bir nefeste balona üfle" diyelim.
- Balon şişene kadar her defasında çocuğumuzun karnını, ciğerlerini, kalbini elimizle kontrol ediyor gibi yapıp, "Ah, şurada biraz kızgınlık kalmış, hadi bi nefes daha" yönergesi verelim.
- Balon şiştiğinde ağzını bağlayıp "Şimdi tüm bu kızgınlıkları dışarı atıyoruz" diyelim ve çocuğumuzla birlikte balonu camdan uçuralım.

Ailemize Övgüler Oyunu

Kardeşler arasında "rekabet" duygusu daha aktif olduğundan, "hayranlık" duygusu geri planda kalabilir ya da üstü örtülebilir. Bu oyun, tüm ailenin birbirleri hakkında hissettikleri olumlu duyguları dile getirmelerine vesile olacaktır.

Malzemeler
Kâğıt, kalem

Nasıl Oynayalım?

- Ailece bir masanın etrafına oturalım.
- Herkese boş, küçük kâğıtlar ve kalem dağıtalım ve herkesten ellerindeki kâğıda ailedeki istedikleri bir kişi hakkında en sevdikleri özelliği yazmasını isteyelim. Ama kişinin kim olduğu yazılmayacak.
- "En çok sabah uyandığımda bana gülümseyip 'günaydın' demesini seviyorum" gibi...
- Herkes yazdıktan sonra sağdaki kişiden başlayarak herkes sırayla yazdığı notu okusun ve diğerleri notun kimi anlattığını bilmeye çalışsın.
- Bu oyun hem aile bireylerinin birbirlerinin gözünden kendilerini görmelerini sağlar, hem de kardeşler arasındaki ilişkiyi "şikâyet" boyutundan çıkarıp güzelliklerini görmelerini sağlar.

Komik Listeler Çıkarmak

Gülmek, en büyük duygusal şifa araçlarından biridir. Kötü hissettiğimiz konularda ne kadar çok gülersek o denli iyi hissetmeye başlarız. Bu oyun, kardeşlerin birbirleri hakkındaki olumsuz blokajlarını çözmek için oynanabilir.

Malzemeler
Kalem ve kâğıt

Nasıl Oynayalım?

- Kardeşine öfkelenmiş çocuğumuza bu oyunu oynamayı teklif edelim.
- "Oyun şöyle, elindeki kâğıda kardeşin hakkında çok komik lakaplar ve cümleler yazmalısın. Cümleler ne kadar komikse, o kadar çok puan toplarsın."
- "Örümcek suratlı bebek, ahtapot kafalı abi, osuruk kokulu abla..." gibi çocuğumuzun yazarken bile gülebileceği tanımlar öfkesini azaltır ve iç dünyasındaki negatif koşullanmaları pozitife çevirebilmesine yardımcı olur.

Kitap Biter, Dua Başlar...

Bu kitaptaki tüm öneri ve teknikler aslında biz ebeveynlere iki şeyi gösteriyor:

- *Kardeşler arasındaki dengeyi doğru adımlarla kurabileceğimizi,*
- *Bazen doğru adımlar atsak bile kardeş kavgalarının kaçınılmaz olduğunu...*

Çünkü her şey bizim elimizde olmadığı gibi, bir yandan da elimiz sandığımız kadar kuvvetsiz değil aslında. Doğru niyet, doğru bilgi ve doğru adımlarla çocuklarımız arasında duasını ettiğimiz huzur iklimini inşa edebiliriz.

Tabii "huzurlu bir ev" resminin kavgasız, gürültüsüz, tartışmasız bir ev olmadığını da unutmamamız gerekir. Bilakis doğru yapılmış tartışmalar çocuklarımızın problem çözme becerilerini ve hayata karşı güçlerini artırmış olacaktır.

Bu kitabın yazılma sürecinde Meva anne karnındaki minik tekmeleriyle varlığını hissettirirken, ben de ilk kez ağabey olacak Eymen'i kardeşinin gelişine hazırlamak için uğraşıyordum. Kitaptaki tüm teknikler ve oyunlar evimizde gün be gün kullanıldı. "Ne? Kümese bir civciv mi geliyor?" masalı her gece uyku öncesi saatlerimize yoldaşlık etti. Ve Rabbim 9 aylık bir gebelik sürecinin sonunu görmeyi bizlere nasip eyledi...

Artık önümüzde üç çocuklu, üç kat fazla muhabbetli ve üç kat fazla sorumluluk dolu bir yol var. Biz eşimle yeni bebeğimize acemisi olduğu dünyaya alışması için destek olurken, bir yandan da oğullarımızın bu süreci içselleştirmeleri adına yanlarında olacağız. Konuşarak, anlatarak, oynayarak, hissettirerek duygularını dengelemeleri adına yeni yollar açacağız.

Şimdiden biliyorum ki çok kavga edecekler, zaman zaman birbirlerini üzecekler, gizlice saçlarını çekip kollarına diş izleri emanet edecekler. ☺

Ama yine biliyorum ki, birinin sıkıntısı olduğu zamanlarda, ellerimize ıhlamurlarımızı alıp birbirimize sokularak yağan karı seyrettiğimiz kış akşamlarında, cumartesi geceleri yatakları salona taşıyıp sarılarak rüyalara daldığımız kamp uykularında, parkta, bahçede, okul sıralarında, biri diğerine ihtiyaç duyduğu her defasında birbirlerine en iyi yol arkadaşı yine kendileri olacaklar.

Geçen gün Enes'e, "Aynı anne babadan olan çocuklara neden 'kardeş' denir biliyor musun," diye sordum.

Düşündü, cevabı bulamadı. " 'Kardeş' kelimesi 'karın-daş' sözcüğünden gelir. Aynı ismi taşıyanlara 'adaş', birbirinin arkasını kollayıp dostluk edenlere 'arkadaş' dendiği gibi, aynı karında büyüyen çocuklara da 'kardeş', yani karın-daş denir. Bu çok özel bir şeydir, çünkü insan kendi kardeşinden başka kimseyle böyle bir paylaşım yaşayamaz," dedim.

"Güzelmiş ama ben olsam 'Rahim-daş' derdim," dedi.

"Neden ki," diye sordum.

"Hani sen çocuklar annelerde bulunan özel bir organda büyürler, bu organın ismi 'Rahim'dir demiştin ya? Allah'ımızın da bir ismi 'Rahim'... Bence kardeşler birbirlerini bu yüzden çok seviyorlar. Allah'ın Rahim ismi onlara da geçiyor," diye cevap verdi.

Aldım Enes'in cümlelerini, hepimize gönderiyorum dua niyetine:

"Ya Rab! İsm-i Rahim tecellisi yavrularımızı birbirlerine kardeş eylediğin gibi, hayatın yollarında düştüğünde elinden tutan, hüzünlendiğinde omzunu açan, güçlüklerle karşılaştığında gücüne güç katan birer yoldaş da eyle..."

Amin, amin, binlerce kez amin...

Hatice Kübra Tongar

HATİCE KÜBRA TONGAR'IN TÜM KİTAPLARI



HATİCE KÜBRA TONGAR

KARDEŞ KARDEŞ GEÇİNEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Kardeş kıskançlığı neden olur?

Kardeşler nasıl "kardeş kardeş" geçinir?

Biz ebeveynlerin işini kolaylaştıracak yöntemler nelerdir?

Bu kitap hem kendi çocukluk öykümüze, hem de bugün satır satır yazılan evlatlarımızın kardeşlik ilişkisine doğru bir yolculuğa çıkaracak bizleri... Önce kendi sebeplerimizi, sonra çocuklarımızın sebeplerini anlamayı ve kabul etmeyi anlatacak. Her bir başlık, yöntem ve teknikler kullanarak 'kardeş kıskançlığı' meselesini yönetebilmenin ve en aza indirebilmenin kilit noktalarını sunacak.

Yüz binlerce anneye rehber olan **Fıtrat Pedagojisi** ve **Bağırmayan Anneler** kitaplarının yazarı Hatice Kübra Tongar, üç çocuklu bir hayatın serencamını, zorluklarını ve kardeşler arasındaki dengenin sırlarını deneyimler ve pedagojik yöntemlerle birlikte kaleme aldı.

Evini, çocuk "bağırtıları" yerine çocuk "cıvıltıları" sarsın isteyen tüm anneleri bu keyifli yolculuğa bekleriz...

Çünkü kardeş kıskançlığı "yönetilebilir" bir süreçtir.

Yeter ki yönetmeyi bilelim...



hayykitap

ISBN: 978-605-2214-17-6

