**YENİ BİR KARDEŞ GELİYOR**

 Çocuğunuza; ailenize yeni bir bebek katılacağını açıklamayı müjdeli ve sevinçli bir haber şeklinde vermek en doğrusudur ’Yaşasın; evimize yeni bir bebek daha gelecek!!’’

Sadece açıklama zamanı çocuğunuzun yaşına göre değişir. Çocuğunuzun yaşı küçükse; somut düşünme döneminde olmaları yani; bebeğin ortada olmaması ve hamilelik sürecinin onların algılayamayacağı kadar uzun olması nedeniyle açıklamanızı mümkün olduğunca geç; karnınız belirgin olmaya başlayınca verebilirsiniz. Ama bu süre içinde, bu haberi başkalarından almamasına dikkat etmelisiniz.

Küçük çocuklar ortada bir yaşantı olmadığı için doğum öncesi süreçten çok fazla etkilenmezler.

Daha büyük dönemdeki çocuğunuza; herkese açıklamadan hemen önce, aynı müjdeli açıklamayı yapabilirsiniz.

Çocukların yeni bir kardeş olayına hazırlanması, alışması ve kabullenmesi; anne babanın tutumlarına bağlıdır. Onunla bu konuyu konuşurken; abla, abi olacaksın şeklinde bir yaklaşımı benimsemeden; yeni bir kardeşin gelişinin güzel ve bunun hepiniz için olumlu bir gelişme olduğu mesajını vermelisiniz.

Ona hamile kaldığınızda yaşadığınız sevinçleri, yaşadıklarınızı, hazırlıklarınızı anlatabilir, fotoğraflara bakabilir, videoları seyredebilir, bu müjdeli durumun kendisinde de yaşandığı duygusunu verebilirsiniz.

Yeni bebeğin hazırlıklarını çok da abartmadan yapmalı, yaşı küçük veya büyük olsun; hazırlıklara onu da dahil etmelisiniz. Doğacak bebek için bir şey alırken onun için de bir şey alabilirsiniz.

Doğum yaklaştıkça; kardeş gelince neler olacağını, kardeşi için o neler yapabilir, bunu uygun dille anlatabilirsiniz. Kendisinin bebeklik anılarını anlatmak da hazırlık konusunda, bebek doğduktan sonra yaşanacaklar hakkında fikri olmasını kolaylaştırır. Doğum zamanına 2-3 hafta kala, çocuğunuzun yaşına göre; bebeğin nasıl doğacağı, ne büyüklükte olacağı, bakım ihtiyaçları ve annenin hastane yaşantısı hakkında çocuğunuza bilgi vermelisiniz.

DOĞUM VE BEBEKLE TANIŞMA

Çocuğunuzun; kendisi dışında bir şeyler olduğu ve kendisinin bunun dışında kaldığı, itildiği ve artık sevilmeyeceği duygusunu yaşamaması için doğum sürecinin dışında bırakılmamalı, doğumdan sonra anne kendini iyi hissettiğinde, babanın eşliğinde çocuk anneyi ziyarete götürülmelidir.

İlk karşılaşmada sadece anne, baba, çocuk ve yeni bebeğin olduğu bir zaman ayarlamaya çalışın. Bebek mümkünse annenin kucağında değil, kendi yatağında, çocuğunuz da babanın kucağında olsun. Çocuğunuzun önce bebekle aynı odada olmaya ve varlığına alışabilmesi için bebek hakkında o soru sormadıkça konuşmayın ve fazla çaba göstermeyin.

Olanlara tanık olduktan sonra çok fazla hastanede kalmamalı, baba veya kendini güven içinde hissedeceği bir yetişkinle birlikte zaman geçirmelidirÇocuğunuzun hastane ziyaretlerini; kendini kötü hissetmesine yol açacak konuşmalara (yeni bebek geldi, sen eskidin …. gibi) maruz kalmaması için; ziyaretçilerinizin olmadığı saatlerde yapmanız daha uygundur.

Anne aynı gün eve dönemiyorsa bu durum mutlaka çocuğa açıklanmalı; çocuk kendi evinde ve düzeni içinde, yanında kendini rahat hissedeceği baba veya bir yetişkinle kalmalıdır.

BEBEK EVE GELDİKTEN SONRA

İlk haftalarda onun yanında bebeğe sevgi gösterileri yapmamaya dikkat edin ama bunu abartıp, bebeği yok saymayın veya bebeği kötülemeyin.

Bu süreçte en önemli şey; çocuğun bebekten önce sahip olduğu ilgiyi ve sevgiyi kaybetmemesi ve alışık olduğu düzeninin bozulmamasıdır. Bebek doğmadan önce neler yapıyorsanız aynı şeyleri yapmaya devam edin.

Kardeş kıskançlığının nedeni; ilginin bölünmesi ve hayatında alışkın olduğu rutinlerin yapılamamasıdır. Bu nedenle bu süreçte annenin destek alabilmesi çok önemlidir.

Bu dönemde; baba çocuğa özel ilgi göstererek anneye destek olmalı, anne ise; bebek uyurken, onunla zaman geçirmeli, kucağına almalı, sevmeli; onu ne kadar çok sevdiğini söz ve davranışlarıyla göstermelidir. Yani; çocuklar paylaşılmamalı, iki çocuk da hem anneyi, hem de babayı eşit yaşamalıdır.

 Yeni bebeği tebrik için gelenler; bebeğe değil, abla/abiye hediye almaları için yönlendirilmelidir, “Tebrik ederim; bir kardeşin olmuş, herkes kardeş sahibi olmak ister, kardeşin olduğu için hediyeyi hak ettin …” gibi sözlerle hediyeyi verebilirsiniz.

Bu yaklaşım çocuğa; yeni kardeşin gelişinin güzel bir şey olduğu mesajını verir ve ilk günleri daha rahat geçirmesini sağlar. Gelenlerin, bebeğe ilgi ve sevgi göstermemesi ve çocuğu üzecek davranış ve sözlerde bulunmamasına dikkat edilmelidir.

Doğumdan sonraki günlerde çocuğun bebeğe yardım etmesi için fırsatlar yaratın.

Küçük yaştaki çocuklar için; ‘’bebek uyanmış mı bir bakar mısın, ıslak bez verir misin’’ gibi onun yapabileceği basit görevler verin; sonra ise bu görevi yaptığı için onu takdir edin ve gurur duymasını sağlayın.

**ANNE-BABANIN DUYGUSU**

Bu durumun; yaşanması gereken, doğal bir süreç olduğunu kabul edin ve çocuğunuza hem duygusal destek olarak hem de zaman tanıyarak yeni bebeği örselenmeden kabullenmesini sağlayın.

Evdeki bu rekabet ortamı ve anne-baba gibi çok değerli kişileri paylaşmayı öğreneceği için; çocuğunuzun bu tecrübeden güçleneceğini ve olgunlaşacağını unutmayın.

Doğal da olsa, her şeye rağmen; yeni bir kardeşin gelişi başedilmesi çok zor bir durumdur.

Bu nedenle; yeni bir kardeşin gelişinden sonra çocuğunuzda olumsuz davranışlar gözlemliyorsanız, mutlaka bir uzmandan destek alın.

**Alıntıdır…**

**TÜRKKONUT ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**