

BÜŞRA SEL CENGİZ

KLİNİK PSİKOLOG,  
ÇOCUK VE GENÇ TERAPİSTİ

İDİL BİRİKEN GÜRSES

KLİNİK PSİKOLOG,  
BİREY, ÇİFT, AİLE TERAPİSTİ

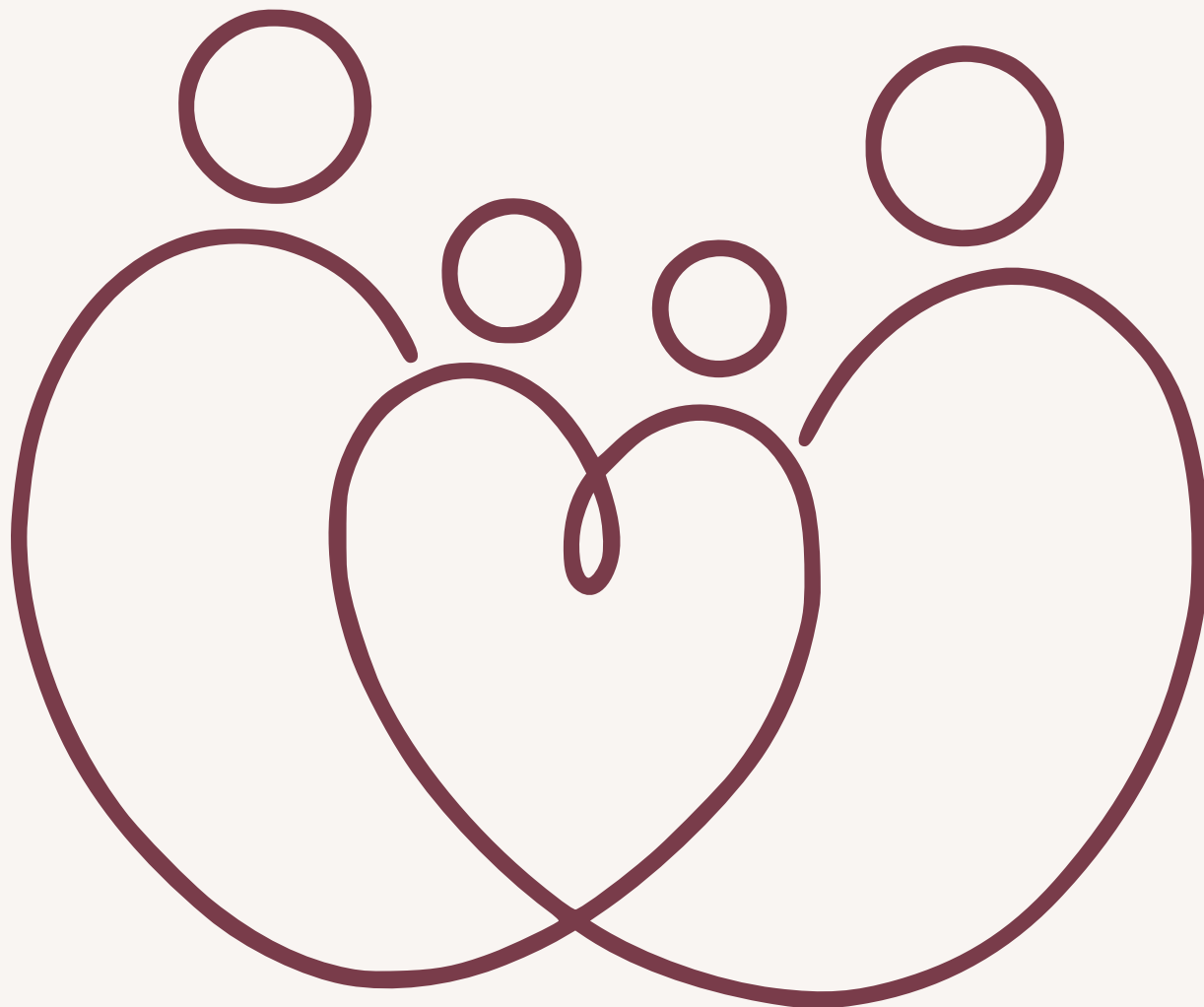
# DIKKAT YENİ ÜYE

EBEVEYNLER İÇİN HAZIRLIK REHBERİ

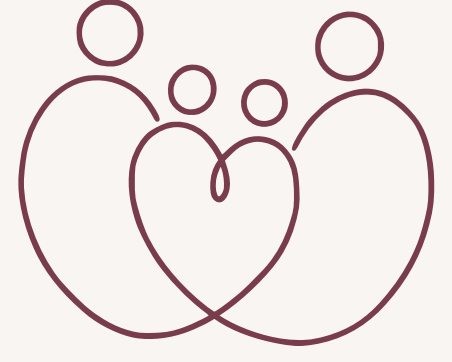


# İÇİNDEKİLER

- ANNE VE BABANIN KENDİ HAZIRLIĞI
  - KENDİ RUHSAL DENGENİZİ KORUMAK
  - AİLE ALT SİSTEMLERİ
- ANNE VE BABANIN ÇOCUKLARINI YENİ KARDEŞ İÇİN HAZIRLAMASI
  - NASIL SÖYLENMELİ?
  - NASIL SÖYLENMEMELİ?
  - PÜF NOKTALAR



# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN YENİ ÇOCUK İÇİN KENDİ HAZIRLIĞI

### Ebeveynlerin kendi ruhsal dengelerini koruması:

Ebeveynlik, çocukların hayatlarına yön veren önemli bir beceridir. Birinci çocukla başlayan ve ikinci çocuk geldiğinde artan sorumluluklar, ebeveynlerde belirgin bir yorgunluk ve tükenmişlik hissi yaratabilir.

Ebeveynlerin kendilerini yorgun ve bitkin hissetmesi, duygusal olarak çocuklarından uzaklaşmaları, ebeveynlik rollerinden keyif almamaları ve hatta kendilerini tanıyamama hali yer alır.

Ancak, bu belirtileri azaltmak hatta önlemek mümkündür:

- Ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını tanımaları ve bunlara önem vermeleri önemlidir.
- Partnerler arasındaki iletişim açık ve net olmalıdır.
- Birbirlerini dinlemek için zaman ayırmak, duyguları ve endişeleri paylaşmak bu süreçte oldukça etkilidir.
- Farklı kaynaklardan destek almak da önemlidir. Aile ve arkadaşlar, ebeveynlere moral ve pratik destek sağlayabilirler.

# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN YENİ ÇOCUK İÇİN KENDİ HAZIRLIĞI

### Aile içindeki Alt Sistemler:

#### EBEVEYN ALT SİSTEMİ

- Bu alt sistem, anne ve baba rollerinin bütününi içerir ve çocukların bakımı, yetiştirilmesi ve disiplininden sorumludur.
- Ebeveynler, çocuklarının duygusal, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlüdürler.
- Bu alt sistemin odak noktası çocuklardır.
- Ebeveyn alt sistemi, ebeveynler arasındaki işbirliği ve uyum üzerine kuruludur.
- Ebeveynler, çocuklarının bakımı ve yetiştirilmesi konusunda, çocuğun iyilik halini göz önünde bulundurarak karar vermelidir.
- Yeni çocuğun gelmesiyle beraber, ebeveynlerin bu alt sistemdeki sorumlulukları artar ve iki çocuk da bu alt sistemin odak noktası haline gelir.

#### PARTNER ALT SİSTEMİ:

- Partnerlerin birbirlerine karşı olan sorumlulukların olduğu sistemdir.
- Eşler arasındaki duygusal, fiziksel ve cinsel bağı kapsar.
- Odak noktası çift ilişkisidir. Eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını anlayıp karşılamaları, beraber kararlar almaları ve ilişkideki sorumlulukları paylaşmaları yatar.



# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN YENİ ÇOCUK İÇİN KENDİ HAZIRLIĞI

- Ebeveyn ve partner alt sistemleri aynı değildir fakat etkileşim halindedir.
- Sağlıklı bir partner ilişkisi, ebeveynlik rolünü yapımını kolaylaştırır. Buna karşılık, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkileri de partner ilişkisini güçlendirir.

### İKİ ALT SİSTEMİN İŞBİRLİĞİ YAPMASI:

- Rol ve Sorumlulukların Paylaşımı: Ebeveynlik görevlerinin, ilişkideki görevlerin konuşulabilir ve paylaşılabilir.
- Ortak Karar Alma: Çocukların yetiştirilmesine dair ortak bir yerde buluşmak ve her iki ebeveynin de düşüncesine yer verilebilir.
- Zaman Yönetimi: Eşlerin birbirleriyle, kendileriyle ve çocuklarıyla geçirilen zamanı gözetebilir ve uygun bir zaman planlaması yapılabilir.
- Etkili İletişim: Açık, net ve saygılı iletişimle, partnerler birbirlerine fikirleri için alan açabilir.
- Duygusal Destek: Ebeveynlik sürecinin zorluklarının partnerler arasında paylaşılabilir ve partnerler birbirlerine destek olabilir.

# AİLE BÜYÜYOR!



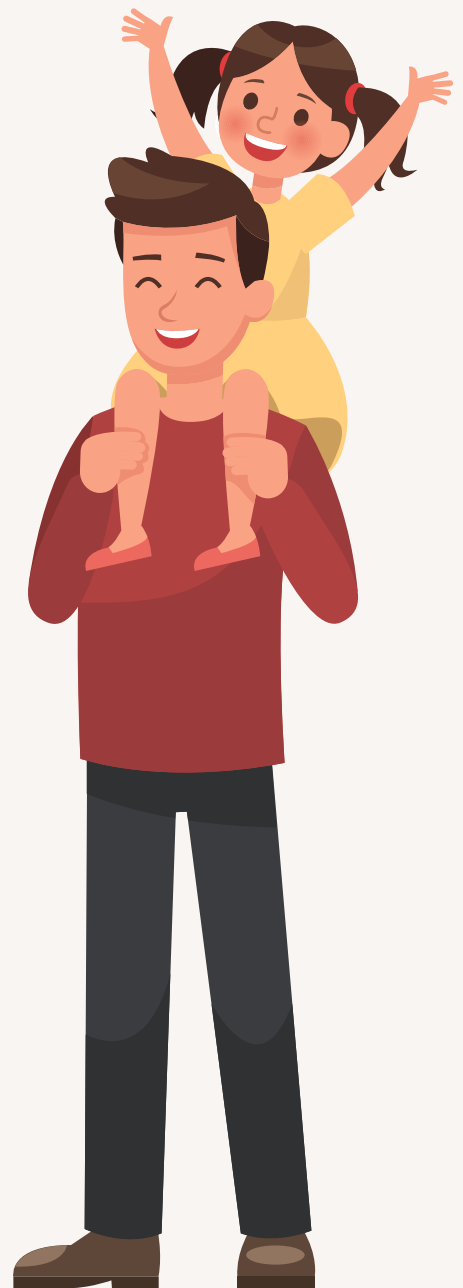
## ANNE VE BABANIN ÇOCUKLARINI YENİ KARDEŞ İÇİN HAZIRLAMASI

### Çocuğa kardeşi olacağı nasıl söylenmeli?

Anne-baba kendi içsel hazırlıklarını tamamlayıp 2.çocuk konusunda netleştiginde ve hamileliğin riskli periyodu geçince, artık çocuğa bir kardeşinin olacağı söylenmelidir.

**Önemli İpucu 1:** Bütün önemli haberler gibi yeni kardeş haberi de anne ve baba tarafından, çocuğun rahat ve keyifli olduğu bir zamanda, güvende hissettiği bir ortamda verilmelidir. Sonrasında çocuğun sorularını yanıtlayabilecek zamanınızın olduğu bir aralık seçilmeli, aceleye getirilmemeli.

**Önemli İpucu 2:** Geniş aile üyelerinden önce çocuğa haber verilmiş olmalıdır. Unutmayın! Siz ve çevrenizdekiler iyi sır tuttuğunuzu düşünseniz dahi çocuklar kendilerinden gizlenen şeyler olduğunu genellikle anlar ve farklı şekillerde tepki gösterebilir.



# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN ÇOCUKLARINI YENİ KARDEŞ İÇİN HAZIRLAMASI

### Çocuğa kardeşi olacağı nasıl söylenmeli?

#### Örnek metin:

Merhaba tatlım, seninle önemli bir şeyi konuşmak istiyoruz. Bugün bize katılacak bir aile üyesi hakkında konuşacağız.

Heyecan verici bir haberimiz var: Bir bebek bekliyoruz!

Bu büyük bir değişiklik ve farklı şeyler hissetmen normal. Heyecanlanabilir ya da belki de biraz endişelenebilirsin.

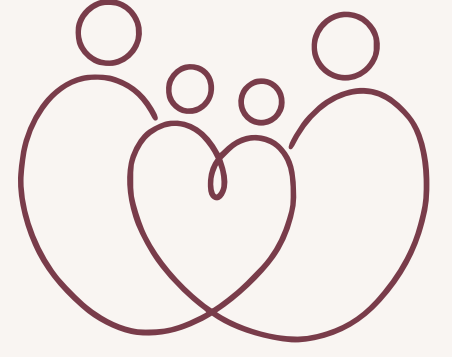
Her durumda, biz senin yanında olacağız. Senin duyguların bizim için önemli ve paylaşmak istediğin her şeyi dinlemek istiyoruz.

Yeni kardeşinle birlikte büyüme harika bir deneyim olacak ve biz her adımda yanında olacağız. Bu haberin senin için ne anlama geldiğini ve sana hissettiklerini de duymak isteriz.

Seni seviyoruz ve her zaman seninle birlikteyiz.



# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN ÇOCUKLARINI YENİ KARDEŞ İÇİN HAZIRLAMASI

### Çocuğa kardeşi olacağı nasıl söylenmemeli?



**Sen kardeş istediğın için, sana bir kardeş getirdik.**

Böyle bir kararın sorumluluğı çocuklarda değıl ebeveynlerdedir. O yüzden bu tür söylemler çocuğı sorumlu hissettirebilir. Ya çocuk yarın kardeş istemediğine karar verirse ne olacak?



**Sen artık büyüdüñ, abla/abi oldun. Kardeşine bakman/yardım etmen lazım.**

Kardeşi oldu diye çocuklar birdenbire gelişip olgunlaşmaz. Kardeşin bakımına yardım etmek ancak çocuk gönüllüyse olur, abi/abla olmanın sorumluluğı olarak çocuğı yüklenmemeli.

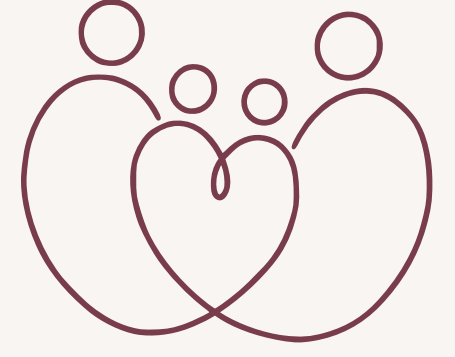


**Annenin/babanın artık kardeşine bakması gerekiyor. O yüzden sen bundan sonra uslu bir çocuk olmalısın.**

Anne ve babanın, kardeş kadar büyük çocukla da ilgilenme sorumluluğı var. 'Uslu' çocuk ol demek, bizim artık zorlandığın zamanlarda sana ayıracak vaktimiz yok demek olarak anlaşılabilir.



# AİLE BÜYÜYOR!



## ANNE VE BABANIN ÇOCUKLARINI YENİ KARDEŞ İÇİN HAZIRLAMASI

### Bazı püf noktalar:

- Kardeşi isteyip istememek bir opsiyon değil. Çocuğunuz böyle bir şey söylese, kardeşin getirdiği değişikliklerle ilgili zorlandığı noktalar, hissettiği bazı duygular var demektir. O duyguları anlamak ve işlemlmesine yardım etmek işleri kolaylaştıracaktır.
- Benzer şekilde kardeş doğduktan sonra kıskançlık davranışları altında da zorlu duygular yatması muhtemel. Davranışın kendisinden ziyade altta yatan duygulara odaklanmak çözüme daha hızlı ulaştırabilir.
- Kardeş doğduktan sonra büyük çocuğunuzla ilgilenmek için eskisi kadar vaktiniz olmaması çok doğal. Ancak, birlikte geçireceğiniz zamanın miktarından çok, niteliği her zaman daha kıymetlidir. Çocuklar, ebeveynleriyle beraber geçirdiği zamanların süresini değil, o zamanlarda nasıl hissettiklerini hatırlarlar.



# AİLE BÜYÜYOR!



Değişimler, mutluluk katacak, güzel değişimler olsa bile yine de zorlanmayı ve adapte olmayı beraberinde getirebilir.

Bu süreçte kendiniz, aileniz veya çocuğunuz için destek ihtiyacı duyarsanız bize ulaşabilirsiniz.

**BÜŞRA SEL CENGİZ**

**İDİL BİRİKEN GÜRSES**

**KLİNİK PSİKOLOG,  
ÇOCUK VE GENÇ TERAPİSTİ**

**KLİNİK PSİKOLOG,  
BİREY, ÇİFT, AİLE TERAPİSTİ**

[pskbusrasel@gmail.com](mailto:pskbusrasel@gmail.com)

[psk.idil.biriken@gmail.com](mailto:psk.idil.biriken@gmail.com)



# AİLE BÜYÜYOR!



Değişimler, mutluluk katacak, güzel değişimler olsa bile yine de zorlanmayı ve adapte olmayı beraberinde getirebilir.

Bu süreçte kendiniz, aileniz veya çocuğunuz için destek ihtiyacı duyarsanız bize ulaşabilirsiniz.

**BÜŞRA SEL CENGİZ**

**KLİNİK PSİKOLOG,  
ÇOCUK VE GENÇ TERAPİSTİ**  
[pskbusrasel@gmail.com](mailto:pskbusrasel@gmail.com)

**İDİL BİRİKEN GÜRSES**

**KLİNİK PSİKOLOG,  
BİREY, ÇİFT, AİLE TERAPİSTİ**  
[psk.idil.biriken@gmail.com](mailto:psk.idil.biriken@gmail.com)

