

Psikolog Kadriye TAVŞAN

1984 Adana doğumlu, ilk ve ortaöğrenimini Adana’ da tamamladı.2001 yılında Özel Çukurova Bilfen Lisesi’nden mezun oldu.2008 yılında İstanbul Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü bitirdi. 2008 Eylül ayında İstanbul Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı ve halen devam etmektedir.



Lisans eğitimi sırasında Dr. Ekrem Tok Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde, Maltepe Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü’nde alkol ve madde bağımlılarının bulunduğu serviste, Adana Sosyal Hizmetler Kurumu’nda 0-6 yaş çocukların bulunduğu bölümde, İstanbul Kartal Adliyesi Denetimli Serbestlik Bölümü’nde suçlulara uygulanan grup terapilerine eşlik etmiş yaptığı stajlarda çeşitli vakaları incelemiştir.

Aldığı Eğitimler

- Tematik Algı Testi TAT uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- MMPI kişilik testini uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- Zekâ Testi WISC-R uygulama ve değerlendirme yeterliliği bulunmaktadır.
- İstanbul Maltepe Üniversitesi ve Kadıköy Belediyesinin ortak düzenlediği ‘Aile İçi Şiddete Son’ adlı insanları bilinçlendirmek için yapılan ve 1 ay süreyle devam eden seminerler de sunum yaparak aktif görev almıştır.
- Bilişsel ve Davranışçı Terapi Eğitimi’ ni almış ve uygulamaktadır.
- Cinsel Terapi Eğitimi’ ni almış ve uygulamaktadır.
- Çift- Evlilik Terapisi Eğitimi’ ni almıştır ve uygulamaktadır.
- EFT “Duygusal özgürlük tekniği ” eğitimini almıştır, uygulamaktadır.

Tüm fiziksel, zihinsel, ruhsal sorunların, hastalıkların altında enerji sistemimizdeki tıkanıklıklar yatar (bağımlılık, fiziksel rahatsızlık, korkular, fobiler, depresyon vs...)

EFT tıkanıkların ortadan kaldırılmasında kullanılan yöntemdir.



KARDEŞ KISKANÇLIĞI



PSIKOLOJİK BÜLTEN

SAYI:2

www.renklişekerler.com



KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Sevgi, öfke gibi doğal bir duygudur kıskançlık, çocukluk döneminde kardeşler arasında yoğun olarak yaşanabilir. Kardeşler arasında rekabet olması birbirleriyle yarışmaları demektir. Rekabetin sonundaki ödül ise anne-babanın sevgisidir. Anne-babaların yapması gereken, çocuğuna kıskançlık olmamayı öğretmek değil, kıskançlık hissettiğini fark ettirmek ve ona, bu duygusunu nasıl ifade edebileceğini öğretmektir. Anne-babaların ilk adımı bu duyguyu tanıyabilmesi ve doğru tepkiler verebilmesidir, çünkü çocuklar birçok şeyi sözlerle değil davranışlarla öğrenirler. Anne babaların hatalı davranışları ve olaylara verdikleri bazı tepkiler de, çocukların bazen kıskançlık hissetmelerine neden olabilir. Şimdi anne-babaların hatalı tutum ve davranışlarından bahsedelim.**anne-babalar çocuklarınızdan birini göz bebeğiniz olarak seçmeyin:** kimi zaman farkında olmadan anne-babalar kendilerini bir çocuklarıyla özdeşleştirirler. Onlar için o çocuğun yeri ayrıdır, her ne kadar bunu etrafa ve diğer çocuklarına hissettirmediklerini düşünseler de, onlar bunu hisseder ve kendilerinde suç aramaya başlarlar. Bununla beraber, çocuk için bir başkasını suçlamak daha kolaydır, tabi ki hedef kardeşlerdir.**Anne-babalar çocuklarınızı etiketlemeyin:** malesef anne-babalar çocuklarını herkesin duyacağı şekilde azarlayıp, eleştirip, şikayet ederken farkında olmadan bu yanlış yapmaları için teşvik etmiş olursunuz. Utandırılan küçük düştüğünü hisseden çocuklar, aynı davranışı yaparak, kendilerinin utanmasına ve suçluluk duymasına neden olan anne-babalarına ceza vermiş olurlar.

İyi bir dinleyici olun: Çocukların aralarındaki rekabet ortamına çözüm getirmenin ilk adımı, iyi bir dinleyici olmaktır. Dinleyici derken, oturup dinlemek anlaşılmasın. Tersine, etkin dinleme ve ben dili beraber kullanılmalı. Dinleyip, olayı ve çocuğunuzun duygularını anladıktan sonra, ona anlaşıldığını, ancak etkin dinleme yaparak yani duygularını ona geri söyleyerek yapabilirsiniz. "Kardeşimden nefret ediyorum. Keşke başka evde yaşasa." diye duygularını ifade eden çocuğunuza, "Anlaşılan seni çok kızdırmış ve üzmüş. Biraz yalnızlık istiyorsun sanırım." gibi bir duygu geri bildiriminde bulunarak, onu anladığınızı, en azından yanlış anlamış bile olsanız, çocuğunuza düzeltme ve kendini açıklama fırsatını vermiş olursunuz.

Kavgalarda hakem olmayın: En iyisi durum çıkmaza girene kadar karışmamaktır. Durum çıkmaza girdiğinde ise çocukların öfkelerini kabul ederek başlanmalıdır. Çocukları dinleyip sorunlarını anladıktan ve sorunu tekrar edip doğru anlaşılıp anlaşılmadığının kontrolünden sonra, eğer öfkeleri aynı şiddette devam ediyorsa onları ayırmayı deneyip, başka odalara yollayabilirsiniz. 10 dakika ya da yarım saat sonra buluşmak için sözleşilip, neler hissettiklerini, neyi niçin yaptıklarını birbirleriyle paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Bir başka metot ise sorunu kendilerinin çözebileceklerine güvendiğinizi belirtip, odayı terk etmek ve ancak onlar anlaşma yolunu bulduktan sonra döneceğinizi belirtmek olabilir. Bir açık kapı bırakıp, ihtiyaçları olduğunda size danışabileceklerini hatırlatabilirsiniz. Bu aşamada en önemlisi, çocukların, bir diğerinin tarafını tutmayacağınıza dair size güven duymalarını sağlamak olmalıdır.

Olumlu davranışlarını vurgulayın: Anne-babasından ilgi göstermesini beklemeden, çocuğa her durumda ilgi gösterilmelidir. Bu, hem ilişkinin kalitesini yükseltir hem de çocukla beraber daha fazla zaman geçirilmesini sağlar. Dikkatiniz, onun yaptığı olumlu davranışlara yöneldiğinde, olumlu davranışları ödüllendirildiğinde (övmek ya da sevgi ve ilgi göstermek gibi), sevgi koşulsuz verildiğinde ("Sana şu anda kızıyorum, ama seni sevmeye devam ediyorum" diye belirtmek gibi), çocuk, kardeşini kıskanmanın ya da ona kötü davranmanın kendisine prim yapmadığını ve olumlu bir getirişi olmadığını öğrenecektir. Halbuki, kardeş kıskançlığına odaklanmanız, çocuğu bu davranışı yapmaya yöneltecektir.

Anne-babalar Çocuğunuza yardımcı olun

Çocuğunuzun duygularını göz ardı etmeyin: Yanlış ya da doğru duygular diye bir şey yoktur. Bu yüzden, çocuğunuzun, kardeşine karşı olumsuz duygular hissetmemesi konusunda baskı altına almamalısınız. Tam tersine, onunla davranışlarının nedenlerinin hissettikleri olduğu yolunda konuşmalı, hissettiklerini ayırt etmesine yardımcı olmalı ve ona doğru davranış yollarını göstermelisiniz. Bunun için, iletişim becerilerini kullanmalı, etkin dinleme ve ben dili metotları (örneğin, ona "Sen ağladığında, ben çok üzülüyorum" diyebilirsiniz.) ile yola çıkmalısınız. Yapacağınız, soracağınız sorularla, çocuğunuzun çözümü kendisinin bulmasına yardımcı olmalısınız.

Anne-babalar çocuklarınızı karşılaştırmayın: Anne-babalar, çocukları birbirlerine örnek göstererek, onları cesaretlendirerek, doğru davranışa yönlendirmek isterler. Farkında olmadıkları ise, karşılaştırmaların (kardeş ya da arkadaş), çocuklardaki benlik hissini azaltacağıdır. Çocukları birbirleriyle karşılaştırmak, rekabeti doğurur ve artırır. Rekabet ise hırs ve kıskançlık getirir.

Anne-babalar Taraf tutmayın ve hakem olmayın: Haksızlığı, anne-babaları tarafından onaylanan çocuk, küçük düşme, beceriksizlik, suçluluk, utanma, yetersizlik, değer verilmeme, sevilme gibi duygular içinde olacak ve bunların sorumlusu olarak kardeşini görecektir. Bu gibi duygularla başa çıkmasını bilmeyen çocuk, aynı zamanda bu duyguları hissettiği için kendinin 'kötü bir çocuk' olduğunu düşünecektir. Bu gibi olumsuz duygular altında ezilen bir çocuk, yanlış yapmaya daha fazla meyilli olacaktır.

Anne-babalar Unutmayın, her çocuk aynı olmaz: Anne-babalar, çocuklarının aynı davranmalarını ve aynı hissetmelerini beklerler. Esas hata buradadır. Çocuklar; zeka, duygu, huy, yetenek, ilgi ve kişilik bakımından farklıdırlar. Anne-baba olarak siz bile farklısınız. Geçen zaman içinde siz de farkında olmadan değişmişsinizdir. Bu yüzden, farklı kişilere aynı davranmak sorunu çözmez. Aynı sevgi ve aynı ilgi, farklı kişileri ihtiyaçlarına aynı cevabı vermez.

Anne-babaların Kıskançlıkla baş etme yolları

Yapılan araştırmalar, kardeş sahibi olmanın belirli derecede stres yarattığını ve bu duygularıyla başa çıkmayı öğrenen çocukların ileriki yaşamlarında karşılarına çıkan sorunları daha kolay çözebildiklerini gösteriyor. Çünkü, kardeş sahibi olmak çocuklara; paylaşmayı, hırslar ve kıskançlıklarla yüzleşmeyi öğretiyor. Her ne kadar kavga da etseler, kardeşler birbirlerinin zor durumlarında bir araya gelir ve tek vücut olurlar.

Anne-babaların yapması gerekenler

Aile birliğine önem vererek: Ailece bir araya gelip, ortak zaman geçirebileceğiniz zamanlar yaratmalısınız. Ayrıca, çocuklarınıza davranışlarının sorumluluğunu almayı, kendilerini iyi ifade etmelerini, sorunlarını çözme yollarını öğretmelisiniz. Sorun çıktığında, duygularıyla nasıl başa çıkamayacağını bilmeyen çocuk, saldırmaya ve kavgaya girer. Çocuğunuza ne hissettiğinin farkına varmasını sağlamalı, bu duygularıyla başa çıkmasının vurmak ve kavga etmekle halledilemeyeceğini öğretmelisiniz.



Çocuğun duygularıyla yüzleşmesini sağlayın: Eğer çocuğunuz kardeşi için, "Keşke ölse, bu evden gitse, nefret ediyorum." gibi düşüncelerini dile getiriyorsa onu asla azarlamayın.

Çocuğa model olun: Genelde, herkes çoklu öğrenme olduğunda daha iyi hatırlar. Dolayısıyla, çocuğunuza söyleyip, uyardığınız ya da tembih ettikleriniz, çocuğunuzun kulağının bir köşesinde kalabilir. Fakat, tembih ettiklerinizi anne-baba olarak sizin de uyguladığınızı gördüğünde örnek alır.

Bireylerin kendilerine özgü özelliklerine önem vererek: Çocukların kendilerine özgü özellikleri, ilgi alanları ve yetenekleri vardır. Bunların farkına varıp, bu özelliklerini ortaya çıkarmak, onların kendilerini iyi ve başarılı hissetmelerine ve aynı zamanda sevildiklerini düşünmelerine neden olacaktır. Bir diğerrinin yaptıklarını yapmasa da mutlaka kendisinin yaptığı ve anne-babası tarafından onaylanan iyi bir şeyleri vardır. Bu, çocuğun kendine olan güvenini artıracak, bir başkasında gördükleri karşısında üzülmesini önleyecektir. Çocukların okul başarıları da birbirine benzemek zorunda değildir.

Zeka sadece matematik zekası değildir. 7-8 değişik zeka türü tespit edilmiştir. Bu yüzden, bir çocuğun matematik ve fen dersi notları yüksekken, bir diğerrinin dil yeteneği ve kendini ifade yeteneği ön planda olabilir