

## KARDEŞ ÇATIŞMALARI İLE BAŞA ÇIKMAK



Kardeş çatışmaları dünyanın her yerinde yaşanan evrensel bir durumdur. Anne babalar küçük bir nedenden çıkan boğuşmalardan, uzayıp giden ciddi tartışmalara kadar çok çeşitli kardeş kavgalarıyla karşılaşmaktadırlar. Kardeş kavgasının olmadığı aile yok gibidir. Bu süreç, son derece normal ve sağlıklıdır. Kardeşler arası çatışma; bireyin kişilik gelişimini, sorun çözme, zor bireyle baş etme, rekabeti yönetme, ötekinin fikirlerine saygı gösterme, uzlaşma ve anlaşma becerilerini geliştirmesine imkan sağlamaktadır. Kardeş rekabetini ve kardeşler arası çatışmaları, taraf olmadan, sağlıklı bir şekilde, kapsayıcı ebeveyn rolünde yönetmek mümkündür.

## Normal Çatışmalar, Söz Dalaşmaları, Laf Dokundurmalar

Biri fiziksel olarak zarar görmedikçe araya girmeyin. Eğer çocuklar birbirlerine zarar vermiyorsa, konuşma içinde küfür yoksa, taraflardan biri bu yaşanan münakaşayla baş edemiyor gibi görünmüyorsa, yani bu karşılıklı bir söz dalaşmasıyla geçerse gözünüzden gelin. Kardeşlerimizle yaşadığımız çatışmalar aslında bizim hayattaki zorluklarla baş ederken işimize yarayacak pek çok beceri kazanmamıza yardımcı olur. Bırakın kendi kendilerine çözmeye çalışsınlar.



## İşler Kızıştığında ve Müdahale Etmeniz Gerektiğinde

Öfkelerini anladığınızı,  
gördüğünüzü bilmelerini

sağlayın. Bunu yaparken aslında onlara duygularını fark etmeyi öğretiyorsunuz. Bir şeyler yaşıyor, içi fokur fokur, kalbi yerinden çıkacak gibi, yüzü kızarıyor, midesine bir taş oturuyor ama bunların ne olduğunu bilmiyor. Bu yaşadığı duygunun öfke olduğunu öğretmeniz gelişimi açısından çok önemlidir.

- "İkinizde de birbirinize çok kızmış gibi görünüyorsunuz."
- "Ses tonlarınızdan öfkeli olduğunuzu anlıyorum."

## Onları Dinleyin ve Olayı Onların Bakış Açısından Görmeye Çalışın

Olaya onların bakış açısıyla yaklaşmalıyız. Bizim için kırmızı ya da mavi arabayla oynama arasında hiç bir fark olmayabilir ama onlar için bu uğruna savaşılabilecek bir konu olabilir. Bu durumda anladığınız kadarıyla olayı özetleyerek onların da duymasını sağlamak önemlidir.

- "Demek ödevini yaparken kardeşinin de odada olmasını istemiyorsun. Sen de galiba arabalarının bu odanın zemininde daha hızlı gittiğini düşünüyorsun doğru anlamış mıyım?"



## Sorunu Onlara Saygılı Bir Şekilde Tanımlayın

Çatışma çözümü sürecinde siz nasıl davranıyorsanız kendi çatışmalarını çözerken onlar da öyle davranacaklar. Siz onların "çocukça" bulduğunuz istekleriyle dalga geçerseniz onlar da kardeşleriyle büyük bir keyifle dalga geçecekler ve çözüm aramanın doğru yolunu öğrenemeyecekler.

Empati yapmak, onların isteklerine saygı duyan bir yerden olaya yaklaşmak işte tam da onlarda geliştirmek istediğimiz özellikse bizim de öyle davranmamız gerekmez mi?

- "Bu çok zor bir durum. Her ikinizin de şu an bu odada bulunmak için önemli gerekçeleri var gibi görünüyor."

## Sorunu kendi Başlarına Çözebileceklerine Dair Onlara Güvendiğinizi Belirtin

Bir yetişkinin ona güvendiğini söylemesi, sorumluluk vermesi çocuklar için çok önemli ve özeldir. Onlara güvendiğinizi belirtmeniz, kendilerine daha fazla güvenmelerine ve kardeş çatışmasını çözmek için çabalamalarına neden olacaktır.

- "İkiniz için de işleri kolaylaştıracak, ikinizin de üzülmemesini sağlayacak bir çözüm bulacağınıza inanıyorum."



## Kardeş Çatışmaları Tehlikeli Olmaya Başladıysa

Daha önce sayılan teknikleri uyguladıysanız, evde genel bir empati iklimi hakimse, diğerinin canının ne kadar acıyacağını fark ediyorsa muhtemelen iş buralara gelmeyecektir. Ama birbirine fiziksel zarar verme ihtimalleri

varsa burada kural koyucu konumunda sizin olmanız gerekiyor. İlk olarak ne yaptıklarını anlamaya çalışmak önemlidir.

- "Oyun mu oynuyorsunuz, kavga mı ediyorsunuz?"

Özellikle bir taraf daha isteksiz görünüyorsa ve korkuyorsa diğer çocuğun şunu bildiğinden emin olmalıyız;

- "İki taraftan sadece biri eğleniyorsa bu oyunu oynamamalıyız. Herkes için eğlenceli oyunlar bulabilirsiniz."

Onların duygularına siz saygı gösterdiniz. Şimdi onların sizin duygularınıza saygı göstermelerini isteyebilirsiniz.

- Bu oyun sizin için eğlenceli olabilir ama ben birinin zarar göreceğinden çok endişeleniyorum. Lütfen başka bir oyun bulun."

Kaynakça:

<https://www.uplifters.com/kardes-catismalari-ebeveynler-nasil-davranmali>

Kardeş Çatışmalarıyla Başa Çıkmak, Dr. Zülal İşcanoğlu

## Durum Çok Tehlikeli Bir Hal Aldıysa

Ne gördüğünüzü tarif edin ve nasıl göründüklerini anlamalarını sağlayın. Çünkü yaşadıkları duygu yoğunluğu içinde muhtemelen ne yapmak üzere olduklarının farkında değiller.



- "Birbirine zarar vermek üzere olan iki çocuk görüyorum ve zarar verdikten sonra da pişman olacaklarına eminim."

Yapabileceğimiz müdahalelerin en ciddilerinden biri onları ayırmak. Sakinleşmek için zamana ihtiyaçları olduğu belli ve onlara bu zamanı vermeliyiz.

- "Şu an odada olmanız hiç güvenli değil. Kimsenin zarar görmesini istemiyorum. Çabuk herkes odasına gitsin."

Bu kadar şiddetli kavgaların üzerinden çok zaman geçmeden konunun aile içinde konuşulması gerekir. Ancak ne yaşanmış olursa olsun tek bir çocuğa yönelik konuşmayın. Kimin suçlu olduğunu bilemezsiniz, bu konuşmalarla zaman kaybetmek

de istemezsiniz. Bu sayede birini kötü ya da iyi çocuk olarak seçemeyeceğinizden emin olmalarını sağlayın. Çünkü esas amaç, uğruna kavgaya edilen nesne değil, sizin ilginizi kazanmak olabilir. Eğer birinin tarafını tutarsanız bu amaçla devam eden kavgalardan çok fazla sayıda göreceksiniz demektir.



REHBERLİK SERVİSİ