

# GÜNCE'L

Ayık Bilgi Bülteni

Yıl 2 - Sayı 18

Nisan 2009

Merhaba,

Daha önceki bültenlerimizde kardeş ilişkilerine değinmiştik. Bu ay da sizlerle kardeş ilişkilerinden bahsedeceğiz ancak farklı olarak bu ay 'özel çocukların' ya da kronik hastalığı olan çocukların kardeşleri hakkında paylaşımlarda bulunacağız.

## "Neden Farklı?": 'Özel Çocuğun' Kardeşi Olmak



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F: 0216 3807802

Özel ilgiye ihtiyacı olan (otizm , asperger sendromu, gelişimsel geriliği, genetik bozukluğu ya da zihinsel engeli olan), çocuklara sahip aileler genellikle deneyimledikleri bu özel durum hakkında farklı profesyonel yardımlar alırlar. Başta zorlansalar bile birçok aile, bu duruma adapte olabilmekte ve yaşantılarını oldukça fonksiyonel bir biçimde sürdürebilmektedirler. Ancak genellikle atlanan nokta özel çocukların kardeşleri olmaktadır.

'Özel çocukların kardeşleri', bu duruma dayalı olarak psiko-sosyal açıdan bir takım zorluklar yaşayabilmektedirler.

Ailede 'özel bir çocuğun' olmasının kardeşler üzerinde bir takım önemli olumlu etkileri de vardır. 'Özel çocukların' kardeşleri yaşlarına göre daha olgun ve farklılıklara karşı daha toleranslı olmaktadır. Yardıma ihtiyacı olan kişileri ayırt etme, empati kurma gibi ileri sosyal yeteneklere sahiptirler. Hayat ile büyük mücadele veren kişileri kendilerinden ayırt edebilirler ve bu nedenle hayata karşı daha olumlu bir tutum içerisinde olabilirler.

### Özel Çocukların kardeşlerinin yaşadığı zorluklar

Kızgınlık, suçluluk, utanç, korku ve yalnızlık gibi farklı ve karmaşık duyguları bir arada yaşarlar.

Yaşadıkları kızgınlık zaman zaman az ilgi gördüklerini hissettikleri ailelerine karşı olabilir. Özel ilgiye ihtiyaç duyan kardeşlerine yetersizliklerinden ya da aldıkları özel ilgiden dolayı kızgın olabilirler. Çevredeki diğer çocuk ve gençler bu durumla ilgili uygun olmayan söylemlerde bulunuyor ya da davranıyorlarsa, onlara karşı da kızgınlık yaşayabilirler.

Özel ilgiye ihtiyaç duyan kardeşlerinin yaşadığı ve kendilerinin yaşamadığı özel durum ile ilgili kardeşlerine karşı suçluluk duygusu hissedebilirler. Bir başka açıdan ise kardeşlerine karşı kızgınlık hissettikleri için suçluluk duyabilirler.

Kendilerinde de bu özel durum oluşacak mı endişesi olabilir. Arkadaşlarının bu duruma nasıl tepki vereceklerini bilmemeleri de endişe yaratan bir başka etken olabilir.

Özel ilgiye ihtiyaç duyan kardeşinden zaman zaman utanabilir, arkadaşlarına kardeşinden bahsetmek istemeyebilir. Kardeşinin durumunu arkadaşlarının anlamayacağını hissedip, kendisini yalnız hissedebilirler.

Tüm bu farklı ama iç içe, karmaşık duygular, çocuğun hayatını zorlaştırmaktadır.

## Kronik Hastalığa Sahip Çocuğun Kardeşi Olmak

Aile çoğumuzun içine doğduğu ilk sosyal ortam; bu ortamda tanıştığımız kişiler de ilk ilişki kurduğumuz anne, baba ve kardeşlerimizdir. Genel ortalamaya bakarsak da, bizi ölümlerle ilk terk eden anne ve babamız olduğundan, en çok birlikte hayat sürdürdüğümüz aile üyeleri kardeşlerimizdir. Kardeşlerden bir tanesinin kronik hastalığa sahip olması bu ilk ilişkilerin değişik bir biçimde gelişmesine neden olmaktadır.

Öncelikle, normal kardeş ilişkilerinde kardeşler arasında belirli seviyelerde rekabet ve birbirine karşı çıkma vardır. Bu rekabet ve itişme birey olarak var olmanın temel kanunlarından ileri gelir. Bu sağlıklıdır ve gereklidir. Bunun yanında ailede kronik hastalığa sahip çocuk olduğunda, bu rol dağılımı çoğunlukla değişir. Aile hasta çocuğa daha çok ilgi gösterebilir. Diğer çocuklarla daha az vakit geçirebilir ve o çocukların sağlığı garantiymiş gibi davranılabilir. Onların gereksinimleri ikinci plana atılabilir. Ailenin birlikte yaptığı aktivitelerin zamanı kısalsabilir ve ya bu aktiviteler hiç yapılmayabilir. Diğer çocuklar da bunun farkına çok çabuk varırlar.

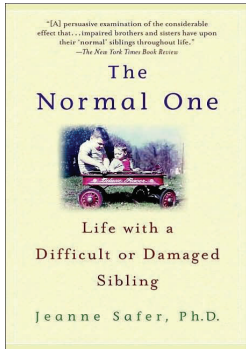
Çocuklardaki bu uyanış daha sonra onları ilk olarak psikolojik yönden vurur. Yaşadıkları temel duygular güvensizlik, öfke, kıskanma, ilgiden mahrum kalma, reddedilmedir. Yapılan araştırmalar bu kardeşlerin ileride en hafifinden en ileri seviyesine kadar psikolojik bozukluklar yaşayabilme riskini normal kardeş sahibi çocuklara göre çok daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Bunun yanında, hasta olmayan kardeş de kendinin hasta olması durumunda daha çok ilgi göreceği çıkarımında bulunabiliyor. Bu da onlarda psikosomatik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabiliyor.

Tüm bunların yanında araştırmacılar ailenin duygusal olarak birbirine daha çok yaklaşabildiğine ve bunun da aile içi bağları daha çok kuvvetlendirdiğini gözlemlemiştir. Çocuklar kronik hastalığa sahip kardeşlerine karşı daha koruyucu davranabiliyorlar ve diğer insanlara karşı da empati geliştirip daha az ben merkezci olabiliyorlar. (Knafl, Breitmayer, Gallo, & Zoeller, 1996)

## Anne ve Babalara Öneriler

- Kardeşinin özel durumu hakkında, çocuğunuzun yaş dönemine uygun olarak bilgi verin. Ona karşı dürüst olun. Kardeşinin neleri yapabileceğini ve neleri yapamayacağını bilsin.
- Evde her çocuğa karşı olabildiğinde eşit davranın. Evdeki diğer çocuklara olduğu gibi özel ilgiye ihtiyacı ya da kronik hastalığı olan çocuğa da yapabildiği kadar sorumluluk verin.
- Duygularını dinleyin. Siz de onunla kendi duygularınızı paylaşın. Yaşadığı farklı duyguların (kızgınlık, suçluluk, utanma vb.) doğal olduğunu belirtin.
- Özel çocuğun ya da kronik hastalığa sahip çocuğun kardeşine de özel zamanlar (yatma saati, sinema zamanı vb.) ayırın. Onun için önemli olayları (mezuniyet, okul maçı vb.) kaçırmamaya özen gösterin. Ona da ihtiyacı olan özel ilgiyi gösterin.
- Arkadaşlarını eve getireceği zamanlar çocuğunuz endişeli olabilir. Bu konu hakkında konuşmak ve onun duygularını anlamak gerekir. Ayrıca arkadaşları varken, kardeşini aralarına almaları için zorlamamak önemlidir. Zaman zaman özel ilgiye ihtiyacı ya da kronik hastalığa sahip olan çocuğunuz evde olmadığında, arkadaşlarını evine çağırmasına olanak tanıyın.
- Ailede her üyenin eğlenebileceği farklı aktiviteler ayarlamaya çalışın. Bu aktiviteler sırasında size destek olabilecek ve sizinle keyifli vakit geçirebilecek diğer aile üyelerini ve arkadaşlarınızı da çağırın. Ayrıca, özel ilgiye ihtiyacı olan çocuğunuzun kabul edildiği çevreleri bulun ve ailece bu ortamları ziyaret edin.
- Eğer çocuğunuz, kardeşinin durumu hakkında arkadaşları tarafından alaya ve şiddete maruz kalıyorsa, mutlaka bu tip durumlarla nasıl başa çıkabileceği hakkında önceden konuşun. Ayrıca çocuğunuzun öğretmeni ile konuşup, diğer çocukları özel durumları hakkında bilgilendirmesini ve onların olumlu yaklaşımlarını desteklemesini sağlayın.
- Özel ilgiye ihtiyaç duyan ya da kronik hastalığı olan diğer çocukların kardeşleriyle bir araya gelip, deneyimlerini paylaşması oldukça önemlidir.
- Kardeşlere, özel ilgiye ihtiyacı olan çocuğunuzla ilgili yaşına uygun bir sorumluluk verebilirsiniz. Mesela kardeşine her gün kitap okusun. Bu kardeşler arasındaki ilişkileri de geliştirecektir.
- Özel ilgiye ihtiyaç duymayan kardeşi bakıcı gibi kullanmamanız ve ondan yetişkin gibi davranmasını istememeniz oldukça önemlidir. Unutmayın ki, o daha bir çocuk.
- Kardeşinin geleceğini planlarken, ona da danışın ve ona da söz hakkı tanıyın. Böylece aile olarak hep birlikte bu süreç ile ilgili bir adım atmış olursunuz.

## GünceL'in Önerdikleri



### The Normal One: Life with a Difficult or Damaged Sibling

**Yazar: Jeanne Safer**  
**Yayınevi: Bantam Books**  
**Hasta olan bir kardeşle büyümek nasıl birşey?**

Hayatımızda kardeşimizle kurduğumuz psikolojik ve duygusal bağ kadar belirgin çok az bağ vardır. Bu bağ hakkında yazılmış çok az kaynak var. Bu tür kitaplardan nerdeyse ilkinde, Psikoterapist Jeanne Safer sorunlu kardeşlerin gizli dünyasına ve onların diğer "normal kardeşlerine" olan etkilerini anlatıyor



### Bayan Perşembeler

**Yazar: Prof. Dr. Fusun Akkök**  
**Yayınevi: Özgür Yayınları**

**Farklı özelliği olan çocuk anneleri ile yapılan psikolojik danışma gruplarının ardından...**

Perşembe günleri yapılan psikolojik danışma gruplarından ismini alan kitap, yazarın bu gruplardan sonra yazdığı ve farklı özellikte çocuk annesi olmanın ne anlama geldiğini anlatan kapsamlı bir eser.



### Sınav kaygısını tanıma ve baş etme

Bu grup çalışmasında;

\*Kaygıyı tanımak, kaygıyı tetikleyen öğelerin farkına varmak,

\*Kaygı ile baş etmede uygun yöntemler öğrenmek,

\*Bu zorlu dönemde yaşanan ortak endişeleri, zorlukları paylaşmak hedeflenmektedir.

**Süre:** 4 oturum

### Ergenlikte seçimler

Bu grup çalışmasında;

Ergenin kendisini ve çevresindeki ilişkilerin etkilerini fark edebilmesi, sınav maratonunda kendine uygun mesleki seçimler yapabilmesi üzerinde durulacak, karşılıklı paylaşım ve aktarımlarla ergenin kişiliğini oluşturma süreci desteklenecektir.

**Süre:** 6 oturum

### Ergenlikte beden imajı

Bu grup çalışmasında;

Ergenlik döneminin en zorlu alanlarından biri olan bedeni keşfetme, bedeninden memnun olma/olmama ve buna bağlı olarak ergenin kendi beden imajı hakkında farkındalık kazanması hedeflenmektedir.

**Süre:** 4 oturum

Ergenlere yönelik grup çalışmaları, Uzman Klinik Psikolog Reyhan Kanyas Bencuya tarafından yürütülecektir.

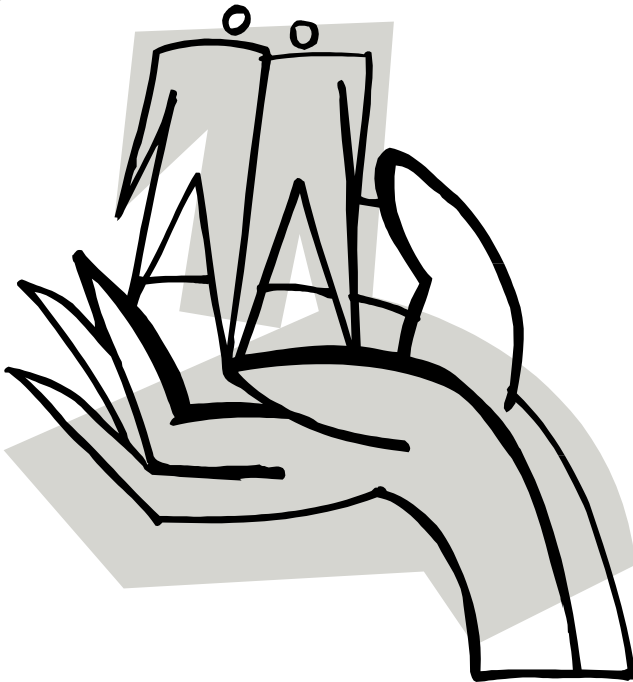
Gruplardaki üye sayısı minimum 4, maksimum 8 kişi ile sınırlıdır, oturum süresi 1 saattir.

Merkezimizde yürütülen çalışmalar da grup ücretleri her oturum için kişi başı 85 TL'dir.

Kurumda yürütülen çalışmalarda 4 oturumluk çalışmalar 400 TL net ücret + KDV

6 oturumluk çalışmalar 600 TL net ücret + KDV

# Ergenlere Yönelik Grup Çalışmaları



**Bağdat Caddesi Çatalçeşme**

**Palas B blok No: 478/16 Suadiye**

**Telefon: 380 76 85**

**Fax: 380 78 02**

**E-mail:**

**info@guncedanismanlik.net**