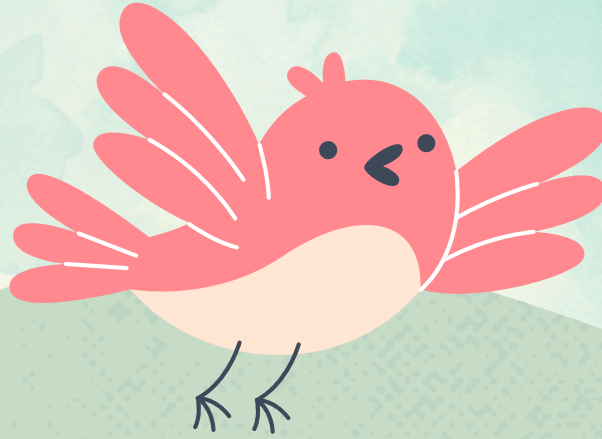


babi kuşu

kardeşiyle tanışıyor



Hikaye: Melike Örgen
Klinik Psikolog Sevde Açıköz'ün
katkılarıyla hazırlanmıştır.

ÜCRETSİZDİR.

Yeni bir kardeşin gelişi... Minik bir heyecan, büyük bir değişim.

Bu hikâye, kardeşi doğduktan sonra yoğun duygular yaşayan çocuklar için hazırlandı. Çocuğun kendi duygularını fark etmesine, ifade etmesine ve bu süreçte yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olacak sıcak, kısa ve anlaşılır bir anlatım sunuyor. Kitabın sonunda yer alan ebeveyn rehberi ise ailelere yol gösteriyor:

- Kardeş kıskançlığına nasıl yaklaşmalı?
- Çocuğa nasıl destek olmalı?
- Hangi davranışlar süreci kolaylaştırır?
- Hangi cümleler çocuk için daha iyileştirici olur?

Bu hikâye, çocuklara duygularını anlamada, ebeveynlere ise onları desteklemede eşlik eden bir yolculuk sunuyor.

Kitap Adı: Babi Kuşu Kardeşiyle Tanışıyor

Yazan: Melike Örgen

Uzman Katkısı: Klinik Psikolog Sevde Açıkğöz

Görseller: Canva görsellerden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Tasarım ve Düzenleme: Melike Örgen

Dağıtım: PDF formatında hazırlanmış ve melkeontheroad.com adresinde dijital olarak paylaşılmıştır.

Hazırlanma Yılı: 2025

ISBN: 978-625-00-6356-9

Bu kitap, yazar ve uzman tarafından çocuklara ücretsiz olarak dağıtılmak amacıyla hazırlanmıştır. İçerik kâr amacı güdülmenden kaynak gösterilerek paylaşılabilir; ancak izinsiz olarak çoğaltılamaz, ticari amaçla kullanılamaz veya satılamaz.

Kitapta kullanılan illüstrasyonlar Canva lisansı kapsamında hazırlanmıştır. Görsellerin bağımsız kullanımı Canva lisans koşullarına tabidir.

Bu kitap profesyonel psikolojik destek yerine geçmez. Çocuğunuzun gelişimine ya da kardeşiyle veya ailesiyle iletişimine dair özel bir konuda endişeniz varsa bir uzmana başvurmanız önerilir.

© 2025 Melike Örgen. Tüm hakları saklıdır.

ÖNSÖZ

Çocuklar için aileye yeni bir kardeşin katılması heyecan verici olduğu kadar kafa karıştırıcı da olabilir. Bir anda değişen düzen, paylaşılan ilgi ve yeni roller... Tüm bu süreç küçük bir çocuk için kimi zaman zorlayıcı olabilen duygular yaratabilir. Bu hikâye, bu değişimle baş etmeye çalışan çocuklara duygularını tanımları için güvenli bir alan sunmak amacıyla hazırlandı.

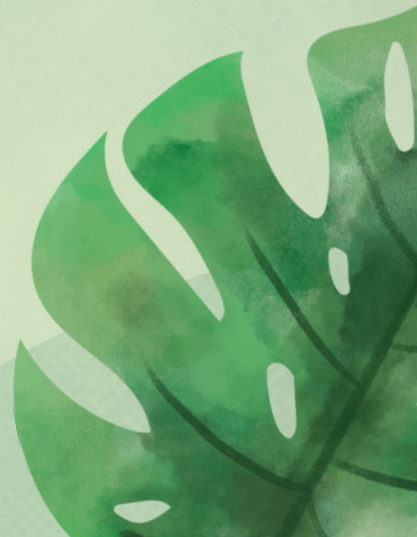
Hikâyenin içeriği, çocukların gelişim dönemlerine uygun bir şekilde şekillendirildi ve mesajların doğru şekilde aktarılabilmesi için bir uzman tarafından gözden geçirildi. Böylece hem çocukların hem de ebeveynlerin zorlayıcı bu dönemi daha sağlıklı ve sakin bir şekilde karşılayabilmesi hedeflendi.

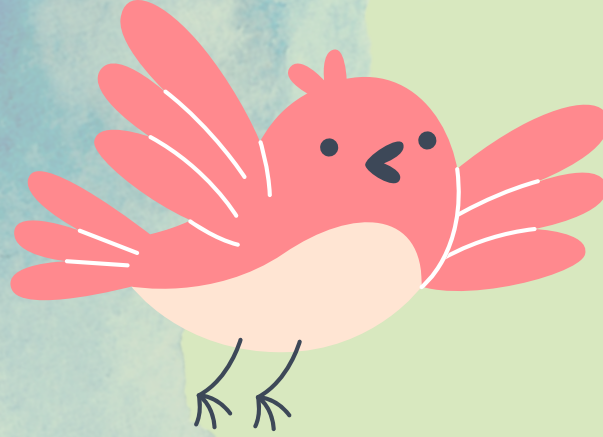
Kitabın sonunda ebeveynler ve bakım verenler için özel bir bölüm yer alıyor. Bu bölümde kardeş kıskançlığının neden ortaya çıktığını, çocukların bu dönemde neye ihtiyaç duyduğunu ve yetişkinlerin nasıl destek olabileceğini sade bir dille anlatmaya çalıştık.

Bu kitabı çocuklara destek olmak ve ailelere eşlik edebilmek amacıyla ücretsiz olarak hazırladık. Umarız hem çocuklar hem de yetişkinler için faydalı olur.

Melike Örgen & Sevde Açıkgöz

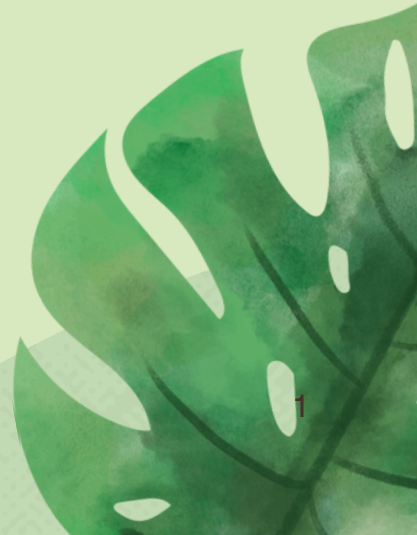
**babi kuşu kardeşiyle
tanışıyor**





Bir zamanlar Babi kuşu diye bir kuş varmış. Babi kuşu ailesinin ilk kuşuymuş.

Annesi ve babası Babi kuşunu çok seviyormuş.





Babi kuşu ailesiyle çok mutluymuş.

Birlikte çok güzel oyunlar oynuyor, tatillere gidiyor, parklarda eğleniyorlarmış.





Babi kuşu büyümüş ve okula başlamış.
Şimdi sadece ailesiyle değil arkadaşlarıyla
da oynuyormuş.

Arkadaşlarıyla birlikte şarkılar söylüyor,
kitaplar okuyor, boyamalar yapıyormuş.





Günlerden bir gün, Babi kuşu yuvasında
yeni bir yumurta görmüş.

“Bu yumurta da ne?” diye annesine
sormuş.

“O yumurta senin kardeşinin yumurtası”
 demiş annesi. Babi kuşu çok şaşırılmış. Hemen
 tüyleri kabarmış.



Nasıl yani? Yuvada yeni bir
 kuş mu?



Peki Şimdi ne olacak?

Woooohooooo!



Hikayenin devamı: Mimi Kuşu
kitabında.

mimi kuşu

kardeşiyle tanışıyor



Babi kuşunun yuvasındaki
yumurta bir gün çatlamış ve
içinden yeni bir kuş çıkmış.



Annesi ve babası bu kuşun adını
Mimi kuşu koymuş.



Babi kuşu, yuvaya yeni bir kuş
geldiği için annesinin ve babasının
onu daha az seveceğini düşünüp
çok korkmuş.



Bu korkusundan annesine ve babasına bahsettiğinde annesi ona sarılmış. Babası da onu çok sevdiklerini söylemiş.

Biz seni çok seviyoruz
ve sevmeye de devam
edeceğiz.



Mimi kuşu aileye ilk katıldığında
hiçbir şeyi kendisi yapamıyormuş.
Yemek yiyemiyor, uçamıyor ve hatta
uyuyamıyormuş.

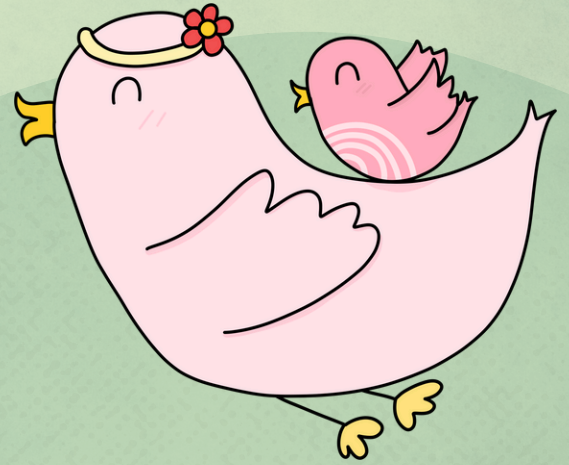


Annesi ve babası ona hep yardım etmek zorundaymış.
Babi kuşu bu işten pek hoşlanmamış. Herkes Mimi
kuşuyla ilgilenince onun biraz canı sıkılmış.



Babi kuşu bir gün annesine sormuş: “Benimle neden böyle ilgilenmiyorsunuz?”

Annesi Babi’yi kanatlarının altına almış: “Canım Babi, senin küçüklüğünde de seninle bol bol ilgilenirdik. Bir bebeğin biraz daha yardıma ihtiyacı olur, ama bu seni daha az sevdiğimiz anlamına gelmez. Sen bizim için aynı derecede kıymetlisin. Her zaman senin için buradayız.” demiş. Babi bu sözleri duyunca içi ısınmış.



Babası bir gün kardeşiyle ilgilenirken
Babi yanlarına uğmuş ve o da babasına
sarılmak istemiş. Babası hem Babi'ye hem
de Mimi'ye sarılmış.

Sen gelince kalbimiz daha da
sıcak oluyor. İkinizi de ęok
seviyorum.





Babi kuşu aklındaki soruları ve duygularını annesi ve babasıyla paylaştığında çok ama çok rahatlıyormuş. Aradan biraz zaman geçince ilginç bir şey fark etmiş.

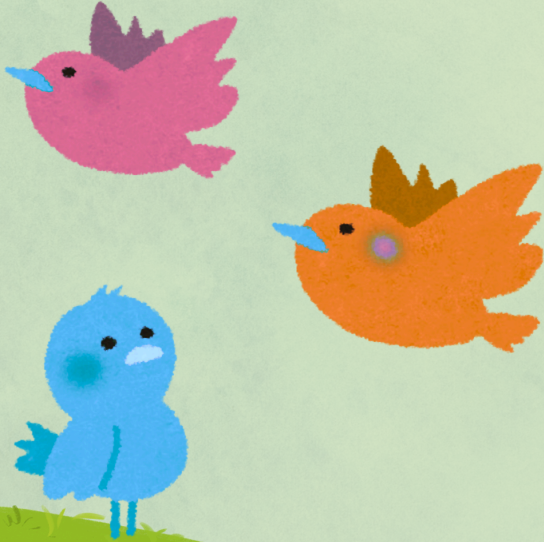


Mimi kuşu büyürken birçok şeyi Babi kuşuna bakarak öğreniyormuş.

Mesela şarkı söylemeyi ondan öğrenmiş. Onun gibi söyleyemese de denemeye devam ediyormuş.

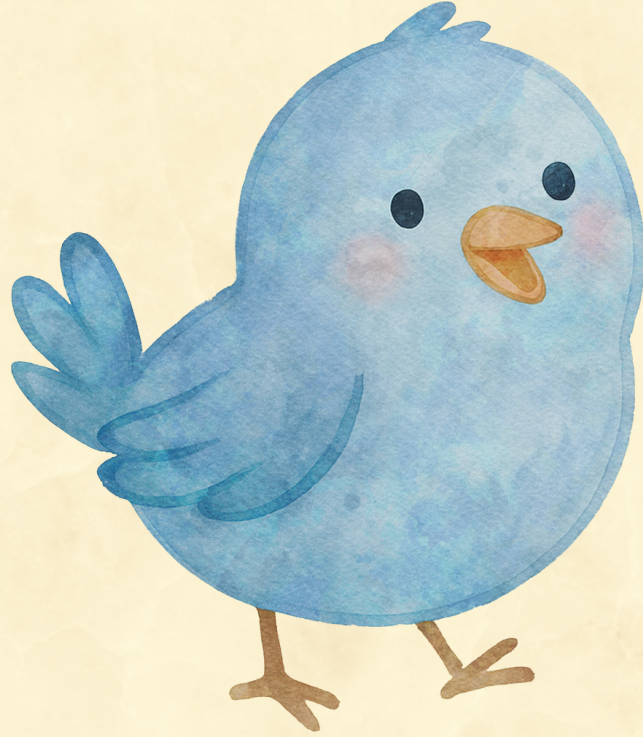


Mimi kuşu okula başlamış. Bir gün okuldayken arkadaşları ona kötü davranmış.



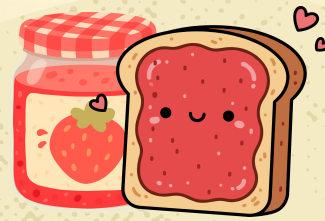
Babi kuşu bunu fark edince hemen kardeşinin yanına gitmiş ve ona sarılmış.

Sarılmak Mimi kuşuna çok iyi
gelmiş ve mutlu olmuş.



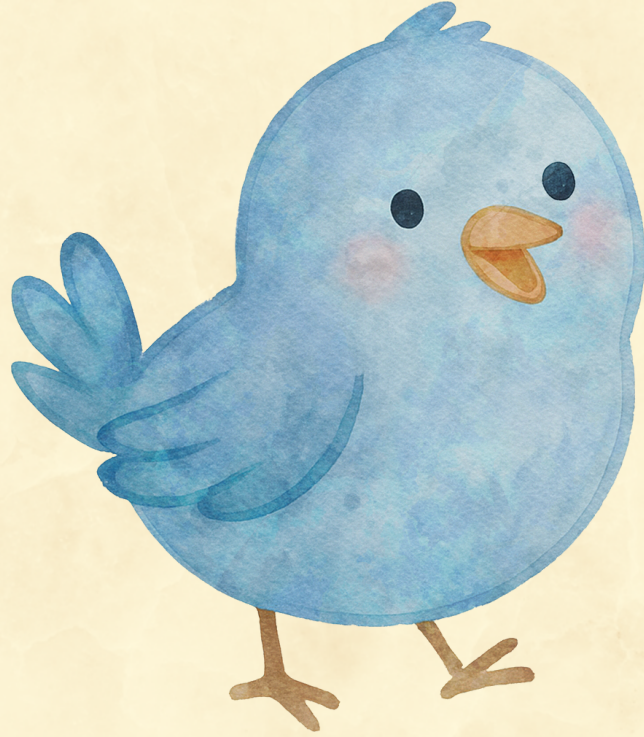
Bir gün Mimi kuşunun karnı çok acıkmiş ama dolaptan yemek almak için boyu çok kısaymış.





Babi kuşu hemen ona sevdiği
reçelli ekmekten vermiş.

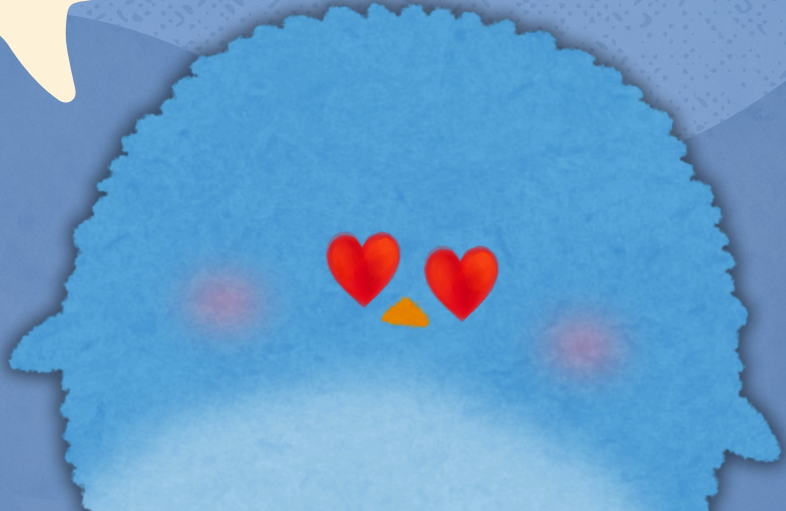
Mimi kuşu çok çok çok mutlu
olmuş.



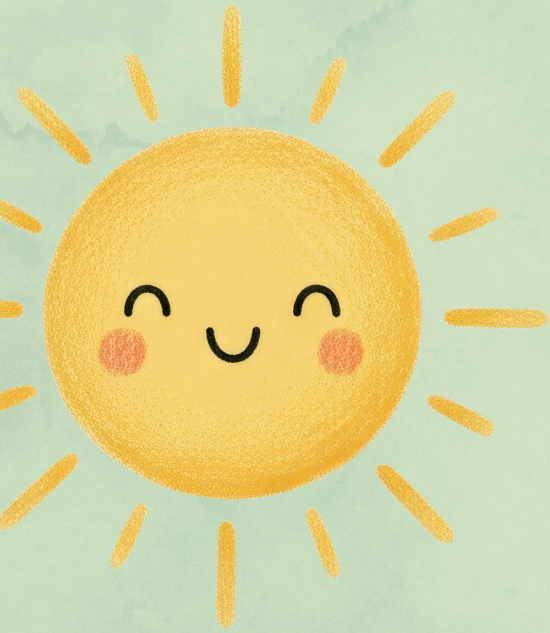
Kısa zamanda Babi kuşu Mimi kuşunun en sevdiği kuş olmuş. Çünkü ona her zaman yardım ediyor ve onunla çok güzel oyunlar oynuyormuş.



Babi kuşunu çok seviyorum!
O benim en sevdiğim kuş!



Mimi kuşu, Babi kuşunun bu yardımlarını hiç unutmamış. Büyüyüp güçlü bir kuş olduğunda o da ona yardım etmiş. Çünkü Babi kuşundan öyle öğrenmiş.



Böylece kardeş olmanın yanı sıra birbirlerinin en yakın arkadaşı da olmuşlar.



Birlikte şarkılar söyleyerek, danslar
ederek çok mutlu yaşamışlar.



SIHIRLİ
BİLGİLER VE
KOLAYLAŞTIRICI
OYUNLAR

Büyük Çocuğun da Bir Çocuk Olduğunu Unutmayın

Yeni bir bebek aileye katıldığında, büyük çocuk aniden “büyümüş” gibi görülebilir. Çevreden de sıkça “Sen artık abisin/ablasın” gibi cümleler duyar. Oysa duygusal ihtiyaçları hâlâ aynıdır: Güvende hissetmek, ilgi görmek ve koşulsuz sevmek.

Bu nedenle ondan daha olgun davranmasını beklemek yerine, onun da desteğe ihtiyaç duyan bir çocuk olduğunu hatırlamak önemlidir.

Küçük kardeş uyurken, büyük çocuğunuza ayıracağınız kısa bir “özel zaman”, onun sevgi deposunu doldurur ve kardeş doğumu öncesindeki bağın devamını sağlar.

Kardeşlik Bağını Güçlendirin

Kardeşlerin ilişkisinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için büyük çocuğun ailedeki yeni düzenin bir parçası olduğunu hissetmesi gerekir. Bu noktada onu, küçük kardeşin günlük bakım ya da oyun rutinlerine zorlamadan, eğlenceli ve doğal bir şekilde dahil etmek çok faydalıdır.

“Görev” ya da “sorumluluk” gibi ağır hissettiren kelimeler yerine oyunlaştırılmış aktiviteler, büyük çocuğun kendini değerli ve katılımcı hissetmesini sağlar. Aynı zamanda iki kardeş arasında olumlu etkileşimler birikir ve güvenli bir bağın temelleri atılır.

Kıskançlık Duygusuna Alan Açın

Kardeş kıskançlığı tamamen normal, sağlıklı ve gelişimin doğal bir parçasıdır. Bu duyguyu “ayıp”, “gereksiz” veya “abartılı” olarak etiketlemek çocuğun kendini yanlış hissetmesine neden olur. Bunun yerine duygunun varlığını kabul etmek ve ona alan açmak çok daha iyileştiricidir.

Küçük kardeşi savunmak ya da büyük olanı suçlamak yerine, her iki çocuğun da ihtiyaç duyabileceğini hatırlatan bir yaklaşım tercih edebilirsiniz. Örneğin: “Sen büyüksün, o daha bebek.” yerine “İkiniz de beni istiyorsunuz, anlıyorum. Hadi birlikte sarılalım.” denebilir. Bu tür cümleler, hem duyguyu yumuşatır hem de taraf tutmadan iki çocuğu da kapsar.

Küçük Kardeşi Seslendirme Tekniğini Uygulayın

Kardeşler arasındaki iletişimi desteklemek için küçük kardeşi zaman zaman seslendirmek etkili bir yöntemdir. Küçük kardeş ablasının/abisinin oyuncağını almak istediğinde, onun adına şöyle diyebilirsiniz: “Ablacım/Abicim, oyuncağınla ben de oynayabilir miyim?”

Bu yaklaşım, çocuklara duygu ve ihtiyaçlarını sözle ifade etmeyi öğretirken, sizi de iletişim konusunda bir model haline getirir. Böylece kardeşler arasında daha sakin, paylaşımcı ve anlayışlı bir ilişki gelişir.

Rekabet Yerine Birliktelik Mesajı Verin

Küçük kardeşle ilgilenirken büyük kardeş yanınıza geldiğinde “Bekle, kardeşinle ilgileniyorum.” , “Şimdi seninle ilgilenemem, görüyorsun işim var” veya bunlara benzer şeyler söylemek büyük çocuğun zihninde “Artık öncelik o.” şeklinde yorumlanabilir.

Bunun yerine şu yaklaşım hem ilişkiyi yumuşatır hem de büyük çocuğu sürece dahil eder: “Sen gelince her şey daha kolay ve daha güzel oluyor.”

Bu cümle büyük çocuğa iki önemli mesaj verir: Dışlanmıyorsun; tam aksine, senin varlığın benim için değerli. Ailenin yeni düzenine katkı sağlayan, önemli bir parçasın.

Buna ek olarak, sevgi ifadelerini iki çocuğa birlikte yöneltmek, rekabet duygusunun ortaya çıkmasını engeller. Örneğin:

- Yalnızca “Canım kızım” ve “Canım oğlum” demek yerine “Canım kızım ve oğlum...”
- “Çok güzel yaptın.” yerine “Beraber harika yaptınız.”

Bu yaklaşım, çocukların kendilerini aynı sevgi dairesinin içinde hissetmelerini sağlar ve aralarındaki doğal bağı güçlendirir.

Unutmayın; Duyguyu Kabul Etmek Krizleri Azaltır.

Çocuğun hissettiği duygu kabul gördüğünde, çoğu çatışma kendi kendine hafifler. Çünkü çocuk yalnızca anlaşılacak ve duyulmak ister. Bu nedenle yaşanan sıkıntıyı çözmeye çalışmadan önce, duyguyu isimlendirmek oldukça etkilidir:

- “Oyuncağını paylaşmak istemediğini görüyorum.”
- “Kızgın hissediyorsun, haklısın. İşlerin bir anda değişmesi zor.”
- “Şu anda biraz üzüldün, seni anlıyorum.”

Bu yaklaşım çocuğun duygusunu sahiplenmesini ve regüle etmesini kolaylaştırır. Aynı zamanda sizinle kurduğu güvenli bağı güçlendirir; çünkü çocuk, duygularının ebeveyni tarafından ciddiye alındığını ve önemsendiğini görür.

Oyun: Sihirli Yardımcı Oyunu

Bu oyunun amacı; kardeşler arasında yardımlaşmayı öğretmek, olumlu etkileşimi artırmak ve birbirlerine karşı daha duyarlı olmalarını sağlamaktır.

Gerekli malzemeler: Sadece siz ve çocuklarınız. Ekstra bir hazırlığa gerek yoktur.

Büyük çocuğunuza gün boyunca “gizli yardımcı” rolü verin. Gizli yardımcının görevi, küçük kardeşine onun fark etmeyeceği şekilde küçük yardımlar yapmaktır. Örneğin;

- Oyuncak uzatmak
- Kapı açmak
- Bezini getirmek...gibi basit ama değerli katkılar.

Bu yardımların amacı büyük çocuğu “bakıcı” gibi hissettirmek değil, olumlu bir etkileşimin parçası yapmak ve kendini işe yarar hissetmesini sağlamaktır. Günün sonunda gizli yardımcının görevleri açıklanır ve büyük çocuk alkışlarla tebrik edilir. Böylece büyük kardeş, hem takdir edildiğini hisseder hem de kardeşine karşı olumlu bir yaklaşım geliştirir.

Oyun: Aynı Anda Aynı Hareket Oyunu

Bu oyunun amacı kardeşler arasında eğlenceli bir bağ kurmaktır.

1. Büyük kardeş bir hareket yapar (Elleri çırpma, baş sallama, zıplama vb.)
2. Küçük kardeş de yapabildiği kadar onu taklit eder.
3. Sonra roller değişir.
4. Her turdan sonra ebeveyn iki çocuğu kapsayan övgüler kullanır:
 - “Harika bir takım oldunuz!”
 - “İkiniz de çok güzel yaptınız!”

Dilerseniz bu oyuna kitabın kuş karakterini de dahil edebilirsiniz: “Babi Kuşu gibi hareketi kardeşine göster, o da senden öğrenmeye çalışsın.”

DOĞUM ÖNCESİ NELER YAPILABİLİR?

Doğum öncesinde, hamilelik döneminde çocuğu bu değişime hazırlamak için şunları yapabilirsiniz:

Kardeş kıskançlığını azaltmak için, çocuğunuzla birlikte onun bebeklik fotoğraflarına bakın. Böylece onun da zamanında çok ilgi gördüğünü hatırlamasını sağlayarak güven duygusunu güçlendirebilirsiniz.

Aileye yeni bir bebek katılacağını anlatırken, bunu bir rakip değil, aileye dahil olan yeni bir birey olarak tanıttın.

Çocuğa “Biz hâlâ senin annen-babanız, seni her zaman seçeceğiz ve sevmeye devam edeceğiz” mesajını net bir şekilde verin.

Var olan rutinleri mümkün olduğunca değiştirmemeye özen gösterin. Uyku, oyun, ilgi, sohbet düzeninin korunması çocuğun güvenlik hissini artırır.

Bebeğin hazırlık sürecine (oda düzenleme, kıyafet seçme, eşya yerleştirmeye gibi) çocuğu da dahil edin ve fikrini sorun. Böylece kendini sürecin önemli bir parçası gibi hisseder.