

## KARDEŞ KISKANÇLIĞI NEDİR?

Anne babaların çocuk yetiştirirken en zorlandıkları konuların başında kardeş kıskançlığı gelmektedir. Kardeş adı altında eve yeni bir bebeğin gelmesini hiçbir çocuk ılımlı karşılamaz. Bu yüzden ailelerin en başta bilmesi gereken şey kardeş kıskançlığının evrensel ve doğal bir duygu olduğudur.

Çocuklarda kardeş kıskançlığı, annenin diğer çocuğa hamile olması ile birlikte başlar. Ortalama olarak 3 ile 8 yaş arasında daha yoğun yaşanır çünkü bu dönemde çocuklar olayları mantık kavramıyla değil daha çok duygu yönlendirmeleriyle analiz edebilirler.

Ufak bir çocuk için yeni bir kardeş tehdit anlamını taşır. Annesi babası tarafından daha az sevileceğine, onların ilgisinin azalacağına ya da yok olacağına, oyuncaklarının bir başkası tarafından alınacağına inanırlar.

### **Kardeş Kıskançlığının Altında Yatan Temel Sebepler Nelerdir?**

Doğal bir duygu olan kıskançlık sevilen kişinin bir başkasıyla paylaşılmasından ve temelde güvensizlikten kaynaklanır. O ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta, bebeğe karşı gibi görünen ama aslında ana babaya karşı olan kızgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

Kardeşler arası kıskançlığın derecesi, yeni bir çocuğun doğumuyla anne babanın tutumunda olan değişikliklere, büyük çocukla ebeveyn arasında yerleşmiş olan ilişkiye ve çocuğun bebeğe olumsuz bir etkide bulunmasına göz yumma hoşgörüsüne bağlıdır.

Kıskançlık derecesinde rol oynayan bir başka etken de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.

Çevredeki diğer kişiler ve akrabalar da bazı olumsuz düşüncelerin doğmasına neden olabilirler. Çocukları birbiriyle kıyaslamak, yeni doğan bebeğe hediyeler almak, övgüler yağdırmak, hep onunla ilgilenmek olumsuz etkileri olan yaklaşımlardır. Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kızgınlık duymalarını sağlayabilir.

Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir; özellikle ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

### **Kardeş Kıskançlığının Belirtileri Nelerdir?**

Kardeş kıskançlığı, kendine acıma, üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma düşüncelerinin yanı sıra sevgi, koruma ve yakınlık hissetme isteği gibi karışık duyguların bir bileşiminden oluşmaktadır. Bu duygulardan en etkili olanları öfke, kendine acıma ve üzüntü duygularıdır.

Çocuk o güne kadar evde kendisi ilgi ve sevgi odağıyken birden ikinci plana itilmiş gibidir. Artık anne babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak durumundadır. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır, ie kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir.

Kabus gördüklerini, işlerinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerlerine çekmeye çalışırlar. Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir.

Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümüleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.

Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (Örneğin: okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, (emin olmak için fiziki muayene yaptırılmalıdır) huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.

Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duygular yaşanmasına neden olur. Artık eskisi kadar sevmeyeceği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşıyor olması çocuğun huysuzlaşp, anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.

Bazı çocuklar kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarak kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, "ondan nefret ediyorum" deme gibi davranışlar gösterirken bazıları da bu duygularını bastırır ve aşırı sevgi gösterir, bu davranışın altında çoğu zaman ana-babanın sevgisini kaybetme, tepki görme korkusu yatar.

Anne babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve sevgilerinden bir türlü emin olamama yaşanabilir.

### **Kardeş Kıskançlığını Çözmek İçin Öneriler**

Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, örneğin eve sık sık misafirlerin gelip gideceği, annenin hem yorgun olacağı hem de bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılabilir. Böylece çocuk psikolojik olarak daha hazırlıklı olacaktır. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir.

Öncelikle rahatlayın, çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Büyük çocuğunuzun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişeliyseniz çocuğunuzda gergin olacaktır.

Çocuğa somutlaştıramayacağı sözler söylemeyin. "Sakın endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz" cümlesi iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar.

Hamilelik döneminde babası ya da başka bir aile üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgili yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi işlere başlayabilir. Böylece anne hastanedeyken ya da bebekle meşgulken çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.

Anne baba aralarında işbölümü yaparak her iki çocukla da ilgilenmeye gayret etmelidirler. Çocuğun kardeşi doğduktan sonra kendini yalnız hissetmemesi ve dışlanmışlık yaşamaması için her iki ebeveynle de vakit geçirmeye ihtiyacı vardır.

Anne babanın çocuğa kardeşin doğdu ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidirler. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek, onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek olur.

Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verilmelidir. Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikaye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmamalıdır. Bu sayede çocuk statü kaybına uğramadığını fark ederek özgüvenini yitirmeyecektir.

Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaştırabilmeyi hedeflemek daha doğru olacaktır. Bebeğe sevgi gösterdikten hemen sonra panik içinde çocuğa da aynı şeyi yapmaya çalışmak doğallığın kaybolmasına ve çocuğun kendisinin zorla sevildiği gibi yanlış bir fikre kapılmasına neden olacaktır.

En iyi niyetli misafirler bile sadece bebekle ilgilenip büyük çocuğu unutma eğilimi içindedirler. Yakınların yalnızca bebekle ilgilenmemelerini, büyük çocuğa da alışık olduğu tarzda ilgi ve sevgi göstermelerini söylemek, büyük çocuğun yanında küçükle ilgili konuşulanlara dikkat edilmesi konusunda uyarmak işe yarayacaktır.

Bebeğe sürekli "bebek" demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. Bebeğe "benim" değil "bizim" diye başlayarak hitap etmek ve "Sessiz ol, kardeşin uyuyor" gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandıracaktır.

Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır. Aksine aralarındaki ilişkiyi oluşturabilmek için bebeğe dokunmasına, bakımında görevler almasına, onunla vakit geçirmesine teşvik edilmelidir.

Kıskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Örneğin, önceden yalnız yatan çocuğun anne babasıyla yatmasına izin verilmemelidir. Çocuğa kıskanmasın diye gösterilen aşırı ilgi, bu seferde kardeşinin onu kıskanmasına neden olabilir.

Bebeğe zarar vermesine izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır.

Çocuk kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek için değil, bir parça düşmanlık içeren bir incelemeden başka bir şey olmadığını bilerek davranılmalıdır. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (yoksa sizi sinirlendirmek için bu davranışı tekrarlayabilir) uyarıda bulunmaktır. Çocuk mesajı alsa da, almasa da iki kardeşi yalnız bırakmamak doğru olacaktır.

Bebekle ilgili işlerde çocuktan yardım istenebilir. Örneğin bebeğin altını değiştirme sırasında bezini getirmesi, biberonunun soğutulması, oyuncak ya da giysi seçimi, bebek odasının düzenlenmesi gibi konularda büyük çocuğun katılımı sağlanabilir.

Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışılmalıdır ve olumsuz duyguları ifade etmesine fırsat verilmelidir.

Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçının. Ancak çocuğunda bir zamanlar küçük bir bebek olduğu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiği çocuğa anlatılabilir. Çocuğun küçülmüş giysileri, bebeklik fotoğrafları gösterilerek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsedilerek kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir.

Kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemeli, "Sen artık ablasın/abisin" diyerek, yaşının üzerinde olgunluk bekleyip onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır.

Sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğa, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır.

Eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her çocuğa kendi gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir. Bebeğin henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğunu dolayısıyla daha çok ilgiye ihtiyacı olduğunu belirtilmelidir.

Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları beraber ayırmak işe yarayabilir fakat vermek istemediği şeyler konusunda zorlanmamalıdır. Kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğu üzebilir ve kıskançlığını arttırabilir.

Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bunun için bütün ailenin birlikte yapabileceği, gezinti, piknik, alışveriş, film izleme gibi etkinliklere yer verilmelidir.

Anne-baba çocukla mümkün olduğu her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse çocuk kendini hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.

Çocukların kavgalarında hakem rolünü almamak gerekir. Ana babalar çocukların tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri ana babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu da rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş anne babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Anne baba ne kadar yansız olmaya çalışsa

da işe yaramaz bu nedenle kardeşler anlaşmazlıklarını kendileri çözmelidir. Fiziksel şiddetin olduğu durumlar hariç ana babanın araya girmemesi sorunun çözümünü kolaylaştırır.

Kim başlattı sorusunu sormaktan kaçınılmalıdır. Çünkü olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmak çocukların birbirini suçlamasına neden olur. Her bir çocuğun kavganın çıkmasında katkısı olduğu vurgulanarak sonuçlarına ortak şekilde katlanmaları sağlanmalıdır.

Kardeşler arasındaki kıskançlık ve geçimsizlik ne kadar yoğun olursa olsun birbirlerinden ayrı kaldıklarında çok özlerler. Bu durum, ilişkilerinin bazen çok bozuk olduğunu düşünseniz de aslında birbirlerini çok sevdiklerini açıklar.