

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

ERKAN SARIUŐAK
PSİKOLOJİK DANIŐMAN

KARDEŞ KISKANÇLIĞI NEDİR?

- Kardeş kıskançlığı, evrensel ve doğal bir duygudur. Kıskançlık, sevilen kişinin başkasıyla paylaşılmasına katlanamamak olduğuna göre, sevginin var olduğu her yerde kıskançlığın olması da kaçınılmaz bir durumdur. Farklı yaş gruplarındaki çocuklarda gözlenebilen kardeş kıskançlığı, okul öncesi dönemdeki çocuklarda daha sık ortaya çıkmaktadır

KARDEŞ KISKANÇLIĞI GENELLİKLE HANGİ ÇOCUKTA GÖRÜLÜR?

- ◉ Çocuklar, kıskançlık duygusuyla yaklaşık olarak iki yaş civarında tanışırlar. Çocuk; iki, üç ve dört yaşlarındayken kardeş doğduğunda, kendisinin artık sevilmediği, istenilmediği duygusuna kapılabilir. Anne ve babasını çevredeki herkesten kıskanır ve onları asla başka biriyle paylaşmak istemez. Çocuk, o güne kadar sadece kendisine ait olduğunu sandığı anne ve babasını, kardeőıyla paylaşacağını anladığında, iç dünyasında farklı duygular yaşar ve içindeki bu karmaşaya kendisi de bir anlam veremez.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI GENELLİKLE HANGİ ÇOCUKTA GÖRÜLÜR?

- ◉ İki kız kardeş ilişkisinde, iki erkek kardeş ilişkisine veya bir kız bir erkek kardeş ilişkisine göre daha fazla kıskançlık görülebilmektedir.
- ◉ Kardeşler arasındaki yaş farkı ne kadar az ise kıskançlık da o kadar büyük olacaktır. Bu nedenle üç yaşından küçük, annenin bakım ve desteğine gereksinimi henüz azalmamış olan çocuğun, yeni gelen kardeşe tepkisi daha büyük olabilmektedir.

DUYGULARI VE KORKULARI HISSEDER?

- ◉ Çocuk, kardeşinin doğumu ile birlikte aşağıda belirtilen korku ve endişeleri yaşayabilir.
- ◉ Dikkatin kendi üzerinden gidecek olması
- ◉ Anne babayı paylaşmak
- ◉ Oyuncaklarını paylaşmak
- ◉ İsteklerinin olmaması
- ◉ Hakların kayıp olması
- ◉ Sevilmemek
- ◉ Bir başkasının daha çok sevilmesi
- ◉ Düzenin değişmesi, belirsizlik

KARDEŐINI KISKANAN ÇOCUĞUN DUYGUSAL TEPKİLERİ ŐUNLARDIR:

- ◉ SevilmediĐi dűŐüncesi ile ie kapanma,
- ◉ İŐtahsızlık, uyku dűzensizliĐi, kabuslar
- ◉ Depresyon, kendine acıma, űzűntű
- ◉ Öfke, huzursuzluk, mızımızlanma
- ◉ Evden uzaklaŐmak istememe
- ◉ Anneye aŐırı dűŐkűnlűk
- ◉ KardeŐe aŐırı dűŐkűnlűk
- ◉ Psikosomatik rahatsızlıklar(SEBESİZ AĞRILAR)

SÖZEL İFADELER

- “Keşke hiç doğmasaydı.”
- “Kardeşimden nefret ediyorum.”
- “Onu benden daha çok seviyorsunuz.”
- “Benimle hiç ilgilenmiyorsunuz.”
- “Beni seviyor musunuz?”
- “Onu mu çok seviyorsun, beni mi?”

REGRESYON/ GERIYE DÖNÜŞ

- ◉ Emzik, parmak emme
- ◉ Alt ıslatma
- ◉ Gece yalnız yatmama
- ◉ Yemeğini kendi başına yememe
- ◉ Kendi başına giyinmeme
- ◉ Bebeksi konuşma

ZARAR VERİCİ DAVRANIŞLAR

- ◉ Kardeşe zarar verme
- ◉ Oyuncaklara ve eşyalara zarar verme
- ◉ Arkadaşlarla fiziksel kavga etme
- ◉ Hayvanlara zarar verme
- ◉ Aşırı öfke
- ◉ Sakinleşmekte güçlük

MUTLULUK

- ◉ Annenin babanın mutluluğu
- ◉ Değişimin getirdiği heyecan
- ◉ Kardeş gelmesi
- ◉ Oyun arkadaşının gelmesi
- ◉ Ailenin büyümesi

KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ NELERDİR?

- ◉ Kardeş kıskançlığının nedenleri olarak,
- ◉ Güvensizlik
- ◉ Ebeveyn tutumları
- ◉ Mizaç
- ◉ Yaş farkı
- ◉ Cinsiyet
- ◉ Rekabet
- ◉ Kaybetme korkusu
- ◉ Çevrenin tutumu gösterilebilir.

GÜVENSİZLİK

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

ANNE BABA TUTUMLARI

- ◉ Kardeşler arası kıskançlığın derecesi;
- ◉ Yeni bir çocuğun doğumuyla anne babanın tutumunda olan değişikliklere
- ◉ Büyük çocukla, ebeveyn arasında yerleşmiş olan ilişkiye
- ◉ Çocuğun bebeğe olumsuz bir tepkide bulunmasına göz yumma hoşgörüsüne bağlıdır.

MIZAÇ

- ◉ Bazı çocuklar mizaçlarından dolayı daha kıskançtır

YAŞ FARKI

- Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.

CINSİYET

- Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir. Çocuk kız ve doğan kardeş erkekse anne babasının kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

REKABET

- Kardeşlerin birbiriyle karşılaştırılması aralarında rekabetin oluşmasına ya da var olan rekabetin güçlenmesine yol açabilir.
- “Kardeşin ne güzel yiyor yemeğini.”
- “Abisi gibi güzel piyano çalabilecek mi, göreceğiz.”
- “Ablası ödevler konusunda bizi hiç üzmemişti ama bu yok mu bu?” gibi cümleler kurulmamalıdır.

KAYBETME KORKUSU

- Yeni kardeşin doğumuyla birlikte annelerin, büyük çocuğa daha az zaman ayırdıkları ve onunla daha az oyun oynadıkları gözlemlenmiştir. Bu yaklaşım, büyük çocuğun bebeğe karşı kırgınlık, kırgınlık gibi duygular geliştirilmesine ya da bu duyguları anne ve babaya yöneltmesine yol açabilir.

ÇEVRENİN TUTUMU

- ◉ Kendisinden büyük bir kız kardeşi olan çocuğa saçlarının neden ablası gibi kıvırcık olmadığını sormak, abla ya da kardeşinin boyunun onu yakaladığını ve yakında onu geçebileceğini söylemek (sanki bunlar kötü bir şeymiş gibi) hem gereksiz hem de olumsuz etkileri olan yaklaşımlardır. Çocukların birbirleriyle rekabete girmelerini, kırgınlık duymalarını sağlayabilir.

ÇOCUKLARINA YAKLAŞIMLARI NASIL OLMALI?

- ◉ Anne ve babaların hatalı tutum ve davranışları, kardeşler arasında yaşanan kıskançlığı tetikleyici etken olabilir.

DOĞUMDAN ÖNCE

- ◉ Hamilelik fazla ilerlemeden çocuğa haber verilmelidir. Çünkü çocuk, değişiklikleri fark edecektir.
- ◉ Çocuğun sorularına, yaşına uygun ve doğru cevaplar verilmelidir.
- ◉ Süreç anlatılmalı ve anlaması kolaylaştırılmalıdır. Bebeğin gereksinimlerinin farklı olacağı açıklanmalıdır.
- ◉ Bebek için hazırlıklar birlikte yapılmalı ve çocuğun da fikri alınarak aile bütünlüğü vurgulanmalıdır.
- ◉ Okula başlama, oda değişikliği, yardımcının gelmesi gibi bebeğin doğumu sonrası yaşanacak değişiklikler önceden yapılmalıdır.
- ◉ Çocuğun içinde bulunduğu yaş döneminin özellikleri öğrenilmelidir.
- ◉ Çocuğun duygularını tanımasına, göstermesine ve ifade etmesine yardımcı olunmalıdır.

DOĞUMDAN SONRA

- ◉ Çocuk iyi tanınmalıdır. Çocukların farklı ihtiyaçları ve sevgi dilleri vardır.
- ◉ Çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının zamanında karşılanmasına, yaşantısının düzenli olmasına dikkat edilmelidir.
- ◉ Çocuğa kendisinin ne kadar sevildiği ve önemli olduğu hissettirilmelidir.
- ◉ Bebeğin bakımında anne babaya katılması ve yardımcı olması sağlanmalı, yaptıkları için övülmelidir.
- ◉ Çevredekilerin önce ve sadece bebekle ilgilenmesi önlenmelidir.
- ◉ Bebek gelmeden önce olan rutinler mümkün olduğunca sürdürülmelidir. Gerekirse bu rutinleri devam ettirecek başka kişiler devreye sokulmalıdır.
- ◉ Ailece bir arada keyifli zamanlar geçirmeye özen gösterilmelidir.
- ◉ Çocuğa özel zamanlar ayrılmalıdır.
- ◉ Güne keyifli başlamalı ve gün keyifli bitirilmelidir.
- ◉ Kardeşine yönelik olumsuz duyguları önemsememek, ret etmek yerine anlamaya çalışmalı ve duygularını ifade etmesine fırsat verilmelidir.

- ***Ona kızmakta haklısın, bak beni de çok uğraştırıyor, ara sıra ben de kızıyorum.***” demek çocuğu rahatlatan bir durum olacaktır.
- ***“Kardeşini kıskanıyorsun”*** demek yerine, ***“Kardeş geldi diye, kardeşin beni uğraştırdı diye seni eskisi gibi sevmediğimi düşünebilirsin ama seni eskisi kadar seviyorum. Benim de kardeşim doğduğu zaman öyle sanmıştım, hem kardeşime hem de anneme kızmıştım.”*** gibi sözler, çocuğa duygusunun anlaşıldığını gösterebilir ve böylece anne çocuk arasında yakınlaşma sağlanabilir.

- ◉ Yaşadığı süreci ya da kardeşleri anlatan hikayeler okunmalıdır.
- ◉ Bebeğe zarar vermesini engelleyecek net kurallar koyulmalıdır.
- ◉ Küçük çocukları bebekle yalnız bırakılmamalıdır (En az beş yaşa kadar)
- ◉ Çocuk, bebek olmak konusunda çok istekli ve ısrarcı olursa çocuğa “bir günlük bebeklik” deneyimi yaşatılabilir. Aslında çok da keyifli olmadığına karar verecektir.

YAPILMAMASI GEREKENLER

- ◉ Senin pabucun dama atıldı” gibi bebeğin doğmasıyla ilgili bazı şakalar yapmak.
- ◉ “Endişelenme, biz seni de seveceğiz” gibi anlamayacağı açıklamalar yapmak.
- ◉ Kardeşiyle ilgili “Çok yaramaz” gibi olumsuz konuşmak.
- ◉ İkisi arasında kıyaslama yapmak, yarıştırmak
- ◉ Çocuğun yaşantısını tamamen kardeşine göre ayarlamak.
“Sen ablasın oyuncağını ver.” “Sessiz ol Ali uyuyor.” gibi.
- ◉ Kardeşini sevdikten hemen sonra, abartılı ve suçluluk içinde onu sevmek.
- ◉ Kardeşi ile ilgili hep olumlu duygular beslemesi gerektiğini söylemek.
- ◉ Çocuğa aşırı hoşgörü, ilgi göstererek kuralları bozmak.
- ◉ Çocuğu, kardeşine yaklaştırmamak, bu konuda kaygılı davranmak.

ÇOCUKLAR BUYURKEN EBEVEYNLERİN DIKKAT ETMESİ GEREKENLER

- ◉ Aile bütünlüğünü yaşatacak şekilde birlikte vakit geçirilmeli, etkinlikler yapılmalıdır.
- ◉ Kardeşleri birbirine yakınlaştıracak ortamlar, etkinlikler yaratmaya özen gösterilmelidir.
- ◉ Yaşlara göre çocukların özgürlükleri, hakları ve yapabilecekleri farklıdır. Nedenlerini açıklayarak farklılıklar yaşanabilir.
- ◉ Her çocuk için özel zamanlar ayırmaya çalışılmalıdır. Farklı zevkleri ve istekleri olabilir, saygı gösterilmelidir.
- ◉ Çocukların günü planlanmalıdır.
- ◉ Kardeşine verebileceği küçülen giysilerini, oyuncaklarını, kitaplarını birlikte ayırmalı, vermek istemedikleri için ısrarcı olunmamalıdır.

- ◉ Küçük kardeşin, büyüğün eşyalarına zarar vermesi durumunda büyük kardeşin tepkilerine kızılmamalı, dinlenmeli, bu durumla baş etmesine ve nasıl önlemler alacağı ile ilgili fikirler üretmesine yardımcı olunmalıdır.
- ◉ Kibar ve yardımsever olmaları için model olunmalı, yönlendirilmeli, deneyimler yaşatılmalıdır.
- ◉ Kardeşlere birlikte yapabilecekleri işler verilmelidir.
- ◉ Olaylara başka bakış açıları ve mizah katılmalıdır.
- ◉ Kardeşler arasındaki ilişkide kurallar belirlenmelidir.
- ◉ Bunların sonuçları net olarak açıklanmalı ve tutarlı olunmalıdır.
- ◉ Bir kardeşin diğerine duygusal ya da fiziksel üstünlük kurmasına izin verilmemelidir.
- ◉ Kardeşler arasındaki küçük problemlere dâhil olunmamalıdır. Büyük sorunlar arasında ise ortak çözümler bulunmalıdır.

- Tartışmalarda, kavgalarda tüm taraflar ayrı ayrı dinlenmelidir. Her çocuğun problem hakkında konuşmasına ve bunun kendisini nasıl etkilediğini anlatmasına izin verilmelidir.
- Çocuklara ne olmasını istedikleri ve çözüm önerilerinin ne olduğu sorulmalıdır.
- Sorun yaratan konu hakkında yapılan konuşma, özetlenerek yetişkinin olayı nasıl algıladığı da çocuklara anlatılmalıdır.
- Sorun üzerinde beyin fırtınası yapılarak sorunu çözme becerileri kazandırılmaya çalışılmalıdır.
- Olumlu ilişki örnekleri, doğru davranışlar ödüllendirilmelidir.
- Aile kuralları belirlenmeli, yazılı hale dönüştürülmeli, göz önünde bir yere asılmalı ve bu kurallara tüm aile bireylerinin uyması sağlanmalıdır.
-
- Çocuklar karşılaştırılmamalıdır. Her birinin çeşitli nedenlerle özel olduğunu ve anne-babalar için çocuklar arasında “daha iyi” diye bir şey olmadığı vurgulanmalıdır.
- Kardeş ilişkisinin hayat boyu süreceğini, ileride çok iyi arkadaş olacaklarını, ne zaman ihtiyaç duyarlarsa diğerinin onun yanında olacağını, bir kardeşe sahip olmanın ne kadar **muhteşem** olduğunu anlamaları sağlanmalıdır.