



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Kardeşimi Kiskanıyorum.

Sayın Velimiz,

Bu ayki bültenimizde doğal bir duygu olan kiskançlık ve beraberinde gelen davranış değişikliklerine değindik. Yaşamın her döneminde görülebilen ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilen bu duygu ve beraberinde gelen uyum sorunları karşısında neler yapabileceğinizi belirttik.

Bültenimizde, özellikle küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kiskanma ile başlayabilen ve kimi zaman yaşamı etkileyecek davranış bozukluklarına yol açabilecek biçimde yoğun yaşanan bu duygu ile başetmenin yollarını bulacaksınız.

Bültenimizin siz velilerimize yol gösterici olması dileğiyle...

Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Kardeş Kiskançlığının Nedenleri Neler Olabilir?

Çocuklarda görülen kiskançlık özellikle bir kardeşin dünyaya gelmesi ile birlikte baş gösterir. Anne-babanın ilgisi ve dikkatinin yeni doğan bebeğe yönelmesi bunun başlıca sebebidir. Kardeşin doğumuyla birlikte diğer çocuğa ayrılan zamanın azalması onda, bebeğe karşı gibi görünen ama aslında anne babaya karşı olan kızgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

Kardeşler arası kiskançlık çeşitli nedenlerden ortaya çıkabilir:

- Yeni bir çocuğun doğumuna bağlı olarak anne-baba tutumunda değişiklik,
- Kardeşler arasındaki yaş farkı (Yaş farkı az olan kardeşlerde kiskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.),
- Kardeşler arasındaki cinsiyet farkı (Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kiskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.)
- Dışarıdan insanların ve akrabaların bazı olumsuz yaklaşımları.

Kardeş Kiskançlığının Belirtilerini Hangi Davranışlar ile Anlayabiliriz?

Kardeş kiskançlığı; 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 dek evde tek başına ilgi ve sevgi odağıyken kendini birden ikinci plana atılmış hissedebilir. Artık anne babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak durumundadır. Sevilmediđi düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşabilir, iče kapanabilir, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir. Zaman zaman kabus gördüğünü, tuvaletinin geldiğini söyleyerek ilgiyi kendi üzerine çekmeye çalışabilir. Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine doğru bir gerileme görülebilir. Hem gün içinde, hem de geceleri aşırı sinirli olabilir. Huzursuzlanıp, sakinleşmekte zorlanabilir ve kimi zaman çevresindeki insanlara öfkeli davranabilir. Kendisine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilir. Evden ayrılmayı reddetme (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 duygulara neden olabilir. Artık eskisi kadar sevilmeceği korkusu annenin hamileliği döneminde başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun ve isteksiz olması, vaktinin bir bölümünü yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşarak geçirmesi, çocukta huzursuzluğa ve anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.

Bazı çocuklar kardeşine vurarak, onun oyuncağını kırarak ya da "*Ondan nefret ediyorum.*" sözleriyle kıskançlık duygusunu açıkça ortaya koyabilir. Bazı çocuklar ise bu duygusunu bastırır ve kardeşine aşırı sevgi gösterebilir. Bu davranışın altında çoğu zaman anne babanın sevgisini kaybetme, tepki görme korkusu yatar. Çocuk, anne-babaya sık sık, onu sevip sevmediklerini sorar ve sevgilerinden bir türlü emin olamaz.

Kardeş Kıskançlığı Yaşayan Çocuklarımız için Biz Neler Yapabiliriz?

- Çocuğa, kardeşi doğmadan önce anlayabileceği bir dilde; aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, eve sık sık misafirlerin gelebileceği, küçük bebeğin gereksinimlerinin olduğu ve annenin bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağı, ancak aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceği anlatılmalıdır. Böylece çocuk psikolojik olarak daha hazırlıklı olacaktır. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir.
- Çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Anne ve baba tutum olarak rahat olmalıdır. Büyük çocuğunuzun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişeliyseniz, çocuğunuz da gergin olacaktır.
- Çocuğa somutlaştıramayacağı sözler söylemeyin. "*Sakin endişelenme, seni de bebek kadar seveceğiz.*" cümlesi, iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açabilir.
- Hamilelik döneminde babası ya da bir başka aile üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgili işlere (yemek yedirme, banyo yaptırma, uyutma gibi) başlayabilir. Böylece çocuk, anne hastanedeyken ya da bebekle meşgulken kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.
- Anne-baba işbölümü yapmalıdır. Örneğin, anne yeni bebekle ilgilenirken, baba diğer çocukla ilgilenmelidir. Böylece çocuk, kendisini çok daha iyi hissedecektir.
- Anne-babanın çocuğa "*Kardeşin doğdu, ama senin dünyanda değişen bir şey yok. Sana olan sevgimizde bir azalma yok.*" mesajını sadece sözcüklerle değil, davranışlarla da iletmeleri gerekir. Bu da ancak çocuğa zaman ayırmaya devam ederek, onunla konuşarak, onunla ortak faaliyetlere girerek ve ona sorumluluk vererek gerçekleştirilir.
- Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirilmeye çalışılmalı, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirilmesine olanak verilmelidir. Kardeşin doğumuyla 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 koruyacaktır.
- Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren paylaşırabilmeyi 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 içinde olabilirler. Yakınların yalnızca bebekle ilgilenmemelerini, büyük çocuğa da alışık olduğu tarzda ilgi ve sevgi göstermelerini söylemek, "*Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı.*" gibi sözler söylememeleri konusunda uyarmak işe yarayacaktır.
- Bebek için söylenen "*Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve beni yoruyor oysa ben seni daha çok seviyorum.*" gibi bir cümle çocuk tarafından inandırıcı bulunmayıp, tam tersine onu kandırmayı istediğinin inancı yaratabilir. Bu da en başta çocuğun size olan güvenini zedeleyecektir.
- Bebeğe sürekli "*bebek*" demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de, canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. Diğer yandan "*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.
- Kiskanmasın diye çocuğa aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. (Önceden yalnız yatan çocuğun, kardeş olduktan sonra anne-babayla yatmasına izin verilmesi gibi.) Kiskanmasın diye çocuğa gösterilen aşırı ilgi, bu defa kardeşinin onu kiskanmasına 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 bilin. 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 (Beş yaşına gelene kadar çocuklar zarar verip vermediklerini kavrayamazlar.).
- Bebekle ilgili işlerde çocuktan yardım istenebilir. Örneğin bebeğe isim seçme, 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 çalışmak önemlidir.
- Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçınılmalıdır. Ancak çocuğun da 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.
- Kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatmak, anne ya da babanın kendi kardeşleriyle ilgili ilk hislerini paylaşması, çocuğun duygularını anlaması ve ifade etmesinde fayda sağlayabilir.
- Kardeşini sevmek zorunda olduğu söylenmemeli, "*Sen artık ablasın.*" 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 olduğu dolayısıyla daha çok ilgiye ihtiyacı olduğu belirtilmelidir.
- Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışılmalıdır.
- 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, sevilen ve önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.
- Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratabilirsiniz.
- Anne-baba çocukların kavgalarında hakem rolü üstlenmemelidir. Ebeveynler çocukların tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri anne-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 olmadığı durumlarda anne babanın araya girmemesi sorunun çözümünü kolaylaştırır.

- Tartışmalarda sorun çıkaran çocuğa yönelmek yerine, zarar gören çocukla ilgilenmek, kardeşi "mağdur, ezilen" olarak nitelendirmeye yol açar.
- "Kim başlattı?" sorusunu sormaktan kaçınılmalıdır. Çünkü olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmak, çocukların birbirini suçlamasına neden olur. Her bir çocuğun kavganın çıkmasında aynı derecede suçlu olmasından yola çıkarak sonuçlarına eşit şekilde katlanmaları sağlanmalıdır.
- Çocukların kavga etmelerinden endişe duyulmamalıdır. Çünkü çocuklar kavga ettikçe deneyim kazanırlar. Kavga ettiklerinde de seçenekler sunulabilir ya da iyi geçinme kuralları koyulabilir. Böylece kavga ettikleri ve iyi geçindikleri zaman sonucun ne olacağını bilirler (İyi geçinirseniz ev kuralları dahilinde istediğinizi yapabilirsiniz. Kavgayı kim başlatırsa başlatsın önemli değil. Ya iyi geçineceksiniz ya da lunaparka gitmeyeceksiniz gibi.). Kuralı bozanlara ders vermek amacıyla bir iş vermek, hem onların yanlış yaptıkları bir olayı düzeltmelerini, hem de olumlu bir davranışta bulunmalarını sağlayabilir. Çünkü iki ya da daha çok çocuğun aynı ortamı paylaşması kaçınılmaz olarak çatışma yaratır. Kardeş kavgasına neden olan zaman ve ilgi konusu ortadan kaldırılamayacağına göre, çocuklara "Kavga etmeyin." demek çok etkili değildir. Bunun yerine çocuklar iyi geçinme konusunda yüreklendirilmelidir. "Ne kadar iyi anlaşıyorsunuz." gibi cümleler çocuğu yüreklendirir ve sizin övgünüzün hakkını vermeye yönlendirir. Ayrıca çocuğun daha çok küçükken paylaşmayı öğrenmeye başlaması kardeşi olduğunda çok fazla bocalamasını engelleyecek, paylaşmamaktan doğan çatışmaları azaltacaktır.
- Kardeşler arasındaki kıskançlık ve geçimsizlik ne kadar yoğun olursa olsun ayrı kaldıklarında birbirlerini çok özlerler. Bu durum, ilişkilerinin bazen çok bozuk olduğunu düşünseniz de aslında birbirlerini çok sevdiklerini açıklar.

Son olarak;

Çocuklarınızın özellikle kardeşlerine dönük sergilediği kıskançlık tepkilerini gözlemleyip, bu davranışları olumsuz olarak değerlendirmeden önce onların doğal bir süreç içinde bulduklarını kabul etmek son derece önemlidir. Bu tutum aynı zamanda anne-baba olarak sizleri de endişeden uzak tutacaktır.

Unutmayın ki; çocuklarınızın duygularını anladığınız sürece onların gelişimlerine olumlu katkıda bulunabilirsiniz.

Kaynakça:

Dr. Dinah Jayson / Çocuk Davranışları

Yrd. Doç. Dr. Gül Şendil-Uzm. Psk. İdil Kaya Balkan / Anne Baba Olmak