



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Kardeş Kiskançlığı

Değerli Anne-Babalar,

Kiskançlık heyecanı, kızgınlık sonucu oluşan, insanlara yönelik bir iğerleme tutumu olarak tanımlanabilir. Kiskançlığın nedeni ve ifade biçimi, büyük ölçüde psiko-sosyal etkileşim ortamıyla çocuğa yöneltilen uyarımlara bağlıdır. Kiskançlığı oluşturan ortam çoğu kez toplumsal kaynaklı olup, özellikle çocuğun sevdiği kişileri iğerir. Bu ayki bültenimizde, "Kardeş kiskançlığının sebeplerini ve ailelerin bu konuda nelere dikkat etmeleri gerektiği" konusunu paylaşacağız.

### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

#### Kardeş Kiskançlığının Nedenleri

Kiskançlık; beklenen ilgi, sevgi, ve şefkat eksikliğine karşı verilen doğal bir yanıttır. Bireyin sakladığı kızma duygusu, gücenme olarak da tanımlanabilir. Kiskançlık olayında bazı korkular sık sık hiddetle birleşir. Kiskanç birey, sevilen bireyle ilişkilerinde kendini tedirgin hissederek ve bu kişinin sevgisi karşısında kendi statüsünü kaybedeceğinden korkar.

Dışarıya yönelik kiskançlık, insanları özellikle de çocuğun sevgi beslediği insanları ilgilendiren sosyal bir olaydır. İlk çocuklukta kiskançlık, anne-babayı ya da ona bakan bireyleri iğerir, çünkü çocuk ilgi ve şefkati şiddetle arzular, sık sık kendini diğer bir çocukla kıyaslama içinde bulur. Küçük çocuklarda kiskançlık ise, genellikle 2-5 yaşları arasında eve yeni bir kardeşin gelmesinden kaynaklanan çok genel bir duygusal deneyimdir. Çocuk, 2-5 yaş civarında evin tek çocuğu olduğu için kendini yalnız hissederek anne-babasından bir kardeş talebinde bulunur. Aslında burada gerçek manada kast edilen şey "oyun arkadaşı yalnızlığıdır". Bazı çocuklar ise en baştan itibaren kardeşe karşıdırlar. Elde ettiklerini paylaşmaya hiçbir şekilde açık değillerdir.

Kiskançlık duygusu hisseden çocuk kardeşin dünyaya gelmesi ile daha çok tedirginlik yaşayabilir. Bebeğin ilgi ve merak odağı olması ile birlikte, büyük çocukta kiskançlık belirtileri görülmeye başlar.

#### Kardeş Kiskançlığında En Sık Görülen Belirtiler

- Durgunluk ve iče kapanıklık
- Uykusuzluk
- İştahsızlık
- Sinirlilik, kolay ağlama
- Kavga etme, saldırganlık
- Küçük kardeşin canını yakma ve ona zarar verme iç güdüsü
- Kendisi de bebekmiş gibi davranışlar sergileme (meme veya emzik isteme, biberon ile beslenmek isteme, yemeğini kendisine başkasının yedirmesini isteme, küçük ve büyük tuvaletini altına kaırma vb.)
- Evden ayrılmayı reddetme, okula gitmek istememe
- Baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler

## Kardeşler arası Yaş Farkı Kardeş Kıskançlığı ile İlişkili midir?

Psikiyatristler kıskançlık duygusu konusunda değişik görüşler ortaya koyuyor. Kimi uzmanlar, çocuğun hayatındaki bu değişikliğin göğüslenmesi gerekli bir olay olduğunu savunuyor ve buna bağlı olarak çocuğun bu duruma üzülmemesinin de normal sayılabileceğini belirtiyor. Benzer görüşü savunan başka bir grup uzman ise, kardeş doğumunun yaşanması gerekli bir olay olduğu görüşünde birleşiyor. Winnicott, "Bu olay son derece değerli bir deneyimdir" sözleriyle görüşünü paylaşıyor.

Araştırma ve çalışmalar, 5 yaşından küçük çocukların yeni bir kardeşin doğumundan daha fazla etkilendiğini gösteriyor. Bulgularda tam anlamıyla bir tutarlılık bulunmamakla birlikte, 5 yaşın altındaki çocuklarda, bebek ve çocuğun yaş farkıyla, çocukların doğumdan etkilenme dereceleri arasında sistematik bir ilişki olduğu kanısı yaygın. Bu kanıda olan uzmanlar arasında Podolsky, Sewall ve Freud sayılabilir. Podolsky kardeşler arasındaki yaş farkının 1,5 ile 3,5 yıl arasında olduğu durumlarda kıskançlığın çok daha şiddetli olacağını belirtiyor. Sewall de bu yaş aralığının en duyarlı, en kolay etkilenebilir bir dönem olduğuna vurgu yapıyor. Freud ise "Normal olarak çocuğun küçük kardeşine karşı tutumu, kardeşiyle arasındaki yaş farkının basit bir fonksiyonudur. Yaş farkı yeterince büyük olduğunda, büyük kız çocuğu yeni doğmuş, zavallı, yardıma muhtaç bebeğe karşı, içgüdüsel annelik duygularının uyandığını hissedecektir." sözleriyle görüşlerini dile getiriyor.

## Kardeş Kıskançlığı Durumunda Ebeveynler Ne Yapmalı?

- Çocuğunuza bir kardeşinin olacağını önceden bildirmek, onun bu konudaki ruhsal hazırlığını sağlamak açısından çok önemlidir.
- Aileye yeni bir üyenin geleceğini, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceğini, eve sık sık misafirlerin gelebileceğini, küçük bebeğin gereksinimlerinin olduğu ve annenin bebekle daha çok vakit geçirmek zorunda kalacağını, ancak aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığını ve her şeyin zamanla tekrar düzene gireceğini ona anlatın.
- Çocuğunuza karmaşık ve somutlaştıramayacağı sözler söylemekten kaçının. "Sakın endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz." cümlesi iyi niyetli olsa da anne-babanın sevgisi için çocuğun kardeşle yarışmasına yol açacaktır.
- Hamilelik döneminde baba ya da ailenin bir başka üyesi (anneanne, babaanne) büyük çocuğun bakımıyla ilgilenilebilir. Böylece çocuk kendini ihmal edilmiş hissetmez ve yaşantısının değiştiği fikrine kapılmaz.
- Eşinizle aranızda işbölümü yaparak, her iki çocuğunuza da ortak zaman ayırabilir ve büyük çocuğunuza kendisiyle de ilgilenildiği hissini yaşatabilirsiniz.
- Kıskanan çocukla mümkün olduğunca nitelikli zaman geçirmeye çalışın, daha önce yapmaktan hoşlandığı alışkanlıklarını gerçekleştirmesine olanak verin.
- Yeni doğan bebeğe aşırı sevgi gösterisinde bulunmak yerine, var olan sevgiyi ilk andan itibaren çocuklarınız arasında paylaşırabilmeyi hedefleyin.
- Yakınlarınızı yalnızca bebekle ilgilenmemeleri, büyük çocuğa da alışık olduğu tarzda ilgi ve sevgi göstermeleri, "Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı." şeklinde sözler söylememeleri konusunda uyarın.
- Bebek için söyleyeceğiniz "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 istediğiniz inancı verebilir. Bu da en başta çocuğun size olan güvenini zedeleyecektir.
- Bebeğe sürekli "bebek" demek yerine doğrudan adını söylemeniz bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. Diğer yandan bebeğe "benim ..." yerine "bizim ..." şeklinde hitap etmeniz ve "Sessiz ol, kardeşin uyuyor." gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre düzenlemek istemeniz kıskançlığı tırmandıracaktır.
- Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, Yapılabileceğiniz en büyük hatalardan biridir.
- Kıskanmanın diye çocuğunuza aşırı hoşgörü göstermek durumu kötüleştirecektir. Örneğin önceden yalnız yatan çocuğunuzun sizinle yatmasına izin verilmemelidir. Kıskanmanın diye çocuğunuza gösterdiğiniz aşırı ilgi, bu kez kardeşinin onu kıskanmasına neden olabilir.

- Bebeğe zarar vermesine asla izin vermeyeceğinizi çocuğunuza kesin bir dille anlatın.
- Çocuğunuz kardeşinin canını yaktıysa, görünüşte çok kötü olan bu davranışın gerçekte bebeğe zarar vermek yerine, bir parça düşmanlık içeren bir eylem olduğunu unutmayın. Burada önemli olan aşırı tepki göstermemek, kibarca reaksiyon gösterip sinirlenmeden (aksi takdirde 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).
- Çocuğun kardeşine yönelik olumsuz duygularını reddedip, önemsememek yerine, onları kabul edip, tanımaya çalışın. "Anne, hep bebekle ilgileniyorsun.", "Hiç de değil, daha biraz önce sana kitap okumadım mı?" demek yerine "Bebeğe bu kadar zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor.", "Hayır, hiç hoşuma gitmiyor." şeklinde bir iletişimle duygularını ifade etmesini sağlayın.
- Kardeşler arasındaki karşılaştırmalardan kaçının. Onun da bir zamanlar küçük bir bebek olduğunu, aynı bakım ve özenin kendisine de gösterildiğini çocuğunuza anlatın. Çocuğunuza küçülmüş giysilerini, bebeklik fotoğraflarını göstererek, o bebekken yaşanan anılardan ve onun sevimli hallerinden bahsederek kendisini daha iyi hissetmesi sağlayabilirsiniz.
- Sizin ya da eşinizin kendi kardeş deneyimindeki ilk hislerinizi paylaşarak ya da kardeşiyle ilgili karışık duyguları olan çocukların konu edildiği öyküler anlatarak; çocuğunuzun yaşadığı duyguları anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuza "Kardeşini sevmek zorundasın." şeklinde bir ifade kullanmayın. Onun hâlâ çocuk olduğunu unutmayın ve "Sen artık ablasın." gibi bir sözle ondan yaşının üzerinde olgunluk beklemeyin.
- Çocuklarınıza sevginizin eşit olduğunu göstermeye çalışmak yerine; her çocuğunuza, birbirinden ayrı olarak, sadece kendisine özel bir sevgi duyduğunuzu gösterin.
- Çocuklarınıza eşit zaman ayırmaya çalışmak yerine, her birine kendi gereksinimine göre zaman ayırın. Çocuğunuza bebeğin henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğunu, dolayısıyla daha çok ilgiye ihtiyacı olduğunu belirtin.
- Her şeyin eşit olmasına değil, adil olmasına çalışın. Örneğin, üç kardeşten ortanca çocuğun "Ahmetlere kardeşim gidiyor, ama ben gidemiyorum, bu adil değil." şeklinde gösterdiği tepkiye "Kız kardeşinle geçimsizliği sürdürdüğün ve ona vurduğun için Ahmetlere sadece abin gidebilir." biçiminde bir yaklaşım sergileyebilirsiniz.
- Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları çocuğunuzla beraber ayırabilirsiniz. Ancak vermek istemediği şeyler konusunda onu zorlamayın. Kendine ait sevdiği bir şeyin kardeşine verilmesi çocuğunuzun üzebilir ve kıskançlığını arttırabilir.
- Ailenin bütün olduğu duygusunun herkes tarafından hissedilmesini sağlayın. Bunun için yaşıntınızda gezinti, piknik, alışveriş, film izleme gibi tüm aile fertlerinin bir arada olacağı etkinliklere yer verin.
- Çocuğunuzla mümkün olan her fırsatta birebir iletişime geçerek, ortak faaliyetlerde bulunarak, kardeşiyle ya da evle ilgili ona küçük sorumluluklar vererek; kendisini hâlâ güvende ve hâlâ sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissetmesini sağlayın.
- Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlatacak ortamlar yaratın.
- Çocukların kavgalarında hakem rolünü almayın. Anne-babalar çocukların tartışmalarına katıldıklarında çocukların her biri anne-babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu durum rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş anne- babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Siz ne kadar tarafsız olmaya çalışsanız da işe yaramaz, bu nedenle anlaşmazlıkları kendi aralarında çözmelerine fırsat verin. Fiziksel şiddetin olduğu durumlar dışında sizin araya girmemeniz sorunun çözümünü kolaylaştırır.

- Dikkatinizi hemen sorun çikaran çocuğa yöneltmek yerine, zarar gören kardeşi ile ilgilenmeniz, kardeşi "mağdur ve ezilen" konumuna sokacaktır.

- "Kim başlattı?" sorusunu sormaktan kaçının. Olayı kimin başlattığını öğrenmeye çalışmanız çocuklarınızın birbirini suçlamasına neden olacaktır. Her bir çocuğun kavganın çikmasında aynı derecede suçlu olmasından yola çikarak, sonuçlarına eşit şekilde katlanmalarını sağlamalısınız.

- Çocuklar kardeş ilişkilerinde tartışma yaşadıkça deneyim kazanırlar. Tartışma durumlarında onlara sečenekler sunabilir ya da iyi geçinme kuralları koyabilirsiniz. Böylece tartıştıklarında ve iyi geçindikleri zaman sonucun ne olacağını bilirler. Örneđin: İyi geçinirseniz ev kuralları dahilinde istediğinizi yapabilirsiniz. Tartışmayı kim başlatırsa başlatsın önemli değil. Ya iyi geçineceksiniz ya da lunaparka gitmeyeceksiniz. Kuralı bozan çocuğunuza durumdan ders almasını sağlamak için bir görev vererek hem yaptığı yanlışı düzeltmesini hem de olumlu bir davranışta bulunmasını sağlayabilirsiniz.

- Kardeşler, aralarındaki 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.

### **Kaynakça**

Yavuzer, H. (2011). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Güvendeğer Doksat, N. (2007). Anababaca (Mutlu ve Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek İçin Bir Rehber), İstanbul: Markiz Yayıncılık

<http://www.psikoenerji.com/makaleler/kardes-kiskancligi-davut-ibrahimoglu>