**HATAY ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA MERKEZİ**

**REHBERLİK BİRİMİ**



**KARDEŞ KISKANÇLIĞI**

Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Yaşamın her döneminde görülebilir ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarı, annenin ikinci çocuğa hamile olması ile birlikte başlar. Doğal, evrensel ve insanı oldukça mutsuz eden bir duygudur. Önemli olan ne boyutta yaşandığıdır. Ufak bir çocuk için yeni bir kardeş çocuğun artık anne ve babası tarafından daha az sevileceğine, bütün ilginin yok olacağına, oyuncaklarının bir başkası tarafından alınacağına işarettir. Çocukların kardeş kıskançlığını yoğun şekilde yaşaması çocukta davranış bozukluklarına, iştah kaybına ve psikolojik birçok rahatsızlığa yol açabilir. Bu durum zamanla bir psikiyatri yardımı gerektirebilir.

****

**NEDENLER:**

\*Doğal bir duygu olan kıskançlık sevilen kişinin bir başkasıyla paylaşılamamasından 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.

\*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.

\*Dışarıdan insanlarla akrabalarda bazı olumsuz düşüncelerin doğmasına neden olabilirler. Kendisinden büyük bir kız kardeşi olan çocuğa saçlarının neden ablası gibi kıvırcık olmadığını sormak, ablaya 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, kızgınlık duymalarını sağlayabilir.

\*Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir; çocuk kız ve doğan kardeş erkek ise, ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

\*Bazı çocuklar mizaçlarından dolayı daha kıskançtır.



**BELİRTİLER:**

\*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, içe kapanır, yemek yememeye başlayabilir.

\*Kabus gördüklerini, çişlerinin 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 görünümleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.

\*Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (Örn: 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 sevilmeyeceği korkusu daha anne hamileyken başlayabilir. Son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşıyor olması çocuğun huysuzlaşıp, 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.

\*Kardeşe aşırı ilgi gösteren çocuklar yaşadıkları doğal kıskançlığı bastırmaktadırlar. Bazı çocuklar da ebeveynlerinin olumsuz tepkisini çekmekten korktukları için kardeşlerine aşırı ilgili davranabilirler. Kardeşini kıskanan çocuklar üzüntü, öfke, intikam alma ile sevgi, koruma duyguları arasında çatışma yaşarlar.

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

\*Bütün bu faktörler anne babanın tutumu ile azalabilir ya da çoğalabilir.



**ÖNERİLER:**

\*Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği, evdeki ortamın her zamankinden daha heyecanlı ve karışık olabileceği, 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.

\*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 anne yeni bebekle ilgilenirken babanın diğer çocukla ilgilenmesi, çocuğun kendisiyle de ilgilenildiğini hissetmesini sağlar.

\*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, "Kardeşin doğunca senin pabucun dama atıldı" gibi sözler söylememeleri konusunda uyarmak işe yarayacaktır.

\*Aşırı kaygı içeren tavırlarla çocuğu bebekten uzaklaştırmaya çalışmak, yapılabilecek en büyük hatalardan biri olacaktır.

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

\*Bebekle ile 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.

\*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" diyerek, yaşının üzerinde olgunluk bekleyip onun da hala çocuk olduğu unutulmamalıdır.

\*Kardeşinin giyebileceği, ona küçük gelen giysileri ve oynayabileceği oyuncakları beraber ayırmak işe yarayabilir, fakat vermek istemediği şeyler konusunda onu zorlanmamalıdır.

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

\*Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratın.

\*Çocukların kavgalarında hakem rolünü almayın. Ana babalar çocukların tartışmalarına katıldıkları zaman çocukların her biri ana babasının diğerinin tarafını tuttuğunu düşünür. Bu da rekabetin yoğunlaşmasına yol açar. Büyük kardeş ana-babanın koruyucu desteğini sağlayabilen küçük kardeşten nefret eder. Fiziksel şiddetin olmadığı durumlarda ana babanın araya girmemesi sorunun çözümünü kolaylaştırır.

\*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, paylaşamamaktan doğan çatışmaları azaltacaktır.

\*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.





* **ÇOCUĞUMLA PROBLEMLER YAŞIYORUM.**
* **ÇOCUĞUMA NASIL DAVRANACAĞIMI BİLEMİYORUM**
* **BAZEN ÇOCUĞUMUN DAVRANIŞLARI KARŞISINDA KENDİMİ ÇARESİZ HİSSEDİYORUM**
* **ÇOCUĞUMA NASIL DAVRANMALIYIM?**

**SİZ DE ÇOCUĞUNUZLA İLGİLİ SORUNLAR YAŞIYOR VE ÇÖZÜM YOLU ÜRETEMİYORSANIZ, REHBERLİK SERVİSİNE DANIŞINIZ.**

**UYARI: BU BİLGİLENDİRME YAZILARI FARKLI İNTERNET SİTELERİNDEN ALINTI YAPILMIŞTIR. YAYINLARIMIZ TAMAMEN BİLGİLENDİRME VE FARKINDALIK OLUŞTURMA AMACI GÜTMEKTEDİR. HERHANGİ BİR KAZANIM AMACI GÜTMEMEKTEDİR.**