

SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

VELİ BÜLTENİ

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlık insanın en doğal ve evrensel duygularından biridir. İnsanın doğasında var olan kıskanma duygusu, çocuklukta kardeşim olsun, kardeş istiyorum diyerek anne-babasını sürekli zorlayan bir çocuk bile kardeş doğumundan sonra kıskançlık belirtileri gösterebilir. Günümüzde, anne ve babaların belki de en çok şikâyet ettikleri konuların başında kardeşler arasındaki kıskançlık ve bunun oluşturduğu sorunlar gelir.

Yeni bir kardeşin gelmesi, her şeyden önce eve yeni bir birey gelmesi demektir. Bu yeni birey evdeki dengeleri değiştirecek ve daha da önemlisi, yeni doğan bebek, çocuk tarafından rakip olarak algılanacaktır. Devamlı bakıma muhtaç, annenin tüm zamanını alan, bütün aile bireylerinin ilgisini çeken bir bebeğin rakip olarak algılanması doğal karşılanmalıdır. Bu rakip, anne ve babayı çocuktan uzaklaştıran ve dolayısıyla da çocuk tarafından istenmeyen biridir. Bebek, sadece ev içindeki bireylerin değil misafirlerin de odak noktası olmuştur. Ona hediyeler gelmekte, devamlı ondan söz edilmektedir.

Kardeşler arasında doğal gelişen bu durum, anne ve babaların yanlış tutumları ile bir sorun haline de gelebilir. Genellikle ilk yanlış, çocuğun ona bir kardeş geleceğine hazırlanmaması ile başlar. Hiçbir şeyden haberi olmayan çocuk, bir gün bir bebek ile karşılaşmakta ve kendisine kardeşi olduğu söylenmektedir. Oysa, çocuğa daha gebelik döneminde kardeşinin olacağı bilgisi verilmeli ve çocuk bu duruma hazırlanmalıdır. Çocuğa kardeşi olacağını söylemenin en iyi zamanı, annenin karnının büyümesini çocuğun fark etmeye başladığı zamandır.

Yeni bebeğin dünyaya gelmesinin telaşı ve sevincini fazlasıyla yaşayan anne-babalar, bir an başka bir çocukları olduğunu unutabilirler. Ancak, çocuk ne olup bittiğini dikkatlice izlemektedir. Özellikle ailenin ilk çocuğu ise kendisine olan ilginin birden azaldığının farkındadır. Kendisinin de var olduğunu ispatlama çabası ile yaptığı birkaç farklı davranış biçimi anne ve baba tarafından tepkiyle karşılanır. Ailenin bu tutumu, çocuğun "Beni artık sevmiyorlar." düşüncesini destekler.

Bazı anne ve babalar, çocuklarına devamlı "Biz seni kardeşinden daha fazla seviyoruz." gibi sözler söylerler. Ancak çocuğun istediği daha fazla sevilme değil, sadece sevilme. Eğer yeni gelen kardeşe anne ve babanın ilgi ve sevgisi daha fazla ise bu sözlerin çocuk için bir kıymeti yoktur. Önemli olan, kendisinin eskisi kadar çok sevildiğini ve değerinden hiçbir şey kaybetmediğini çocuğa hissettirmektir.

Aralarında yaş farkı az olan çocuklarda kıskançlık belirtilerinin daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Çocuk ilk kardeşiyle daha çok sorun yaşamaktadır. Burada, ailenin yoğun ilgisinin aniden başka bir çocuğa yönelmesinin katkısı büyüktür.

Kardeşler arasındaki rekabet doğal ve normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilmelidir. Ancak, rekabetin bir düşmanlık haline gelmesi ve her alanda kendini göstermesi doğal karşılanamaz. Çocuklar arası rekabet ve çekişmenin nedenleri arasında anne-babanın gözüne girebilme, evde bir yer edinebilme, bireyselliğini kabullendirme, önemsenme ve değer verilme isteği önlerde yer alır. Aslında, her yaşta insanlar arasında bir rekabet söz konusudur. Genellikle anne-babalar; kardeşler arası çekişme, didişme ve rekabet havasından büyük endişe ve üzüntü duyarlar. Onların idealinde birbirleri ile çok iyi geçinen ve hiç kavga ve gürültü çıkarmayan uyumlu çocuklar vardır. Kardeşler arası çekişme bütün ailenin huzurunu bozacak derecede büyük olabilir.

Kardeşini kıskanan çocuk genellikle saldırgan davranışlarda bulunur. Bazı çocuklar vurarak, ısırarak ve kardeşi uyurken gürültü yapıp uyandırarak saldırganlıklarını açıkça ortaya koyarlar. Bazıları daha ileri giderek karyoladan düşürmeye ya da pencereden itmeye çalışabilirler. Banları

ise kıskançlıklarını belirtmezler. Ancak dikkatli gözleendiği zaman kardeşini öperken yanağını sık-tığı ya da kucaklarken canını acıtacak kadar sıkı sarıldığı görülür. Kardeşinin eline zarar verici, kesici aletler verir. Grip olan çocuğu anne "Yavrum kardeşine çok yaklaşma", "Onu öpme" diye-rek uyardığı zaman sık sık kardeşine sarıldığı ya da öptüğü görülür. Kardeşini kıskanan bazı çocuklar da bebeksi davranışlar göstermeye başlarlar. Bu nedenle tuvalet alışkanlığını kazanmış olan çocuk altını ıslatmaya, emzik emmeye, biberondan süt içmeye başlar. Bazı çocuklar ise küsüp içe kapanırlar ya da kendilerinde doyum aramaya başlarlar. Bu çocuklarda parmak emme, tırnak yeme gibi davranışlar görülebilir. Ayrıca huzursuzluk ve uyku sorunları yaşadıkları gözle-nebilir. Okulöncesi eğitim kurumuna devam eden çocuk kıskançlığını orada da gösterebilir. Özel-likle kıskandığı kardeşi ile aynı cinsten ve yakın yaşta olan çocukları daha çok kıskanır.

Çocuk kardeş kıskançlığından kaynaklanan öfke ve düşmanlık duygularını bazen de annesine yöneltir. Ondan öç almak ister. Bu nedenle söz dinlemez, yemek yemek istemez, yatağını ıslatır. Bu davranışları ile annesinin dikkatini çekmeye çalışır. Çocuk yaşı ilerledikçe kıskançlık duygu-sunu dolaylı yollardan ortaya koyar. Böylece kardeşine karşı açık saldırgan davranışları azalır. Kıskançlığını dışa vurursa, annesinin kendisinden uzaklaşacağını düşünür. Bu nedenle annesinin yanında "Ne sevimli bir çocuk", "Anne kardeşime kızma" vb. sözler söyler. Ancak kardeşini arka-sından kötüler ya da umursamaz görünür. Kardeşini kıskanan çocuk, annesi ile ilişkisinde tedir-gindir. Annesinin yanında statüsünü kaybedeceği kaygısını yaşar.

Çocukla kardeşi arasındaki yaş farkı ne kadar az ise kıskançlık da o kadar fazla olur. Kıskanç-lığın en şiddetli olduğu yaşlar 3-5 yaş arasındadır. Bu dönemde kıskançlığın diğer yaş gruplarına göre daha fazla olması, çocuğun pek çok konuda annesine ihtiyaç duymasından kaynaklanır.

Çocuğun gelişiminde kardeşin yeri çok önemlidir. Hiç kimse kardeşin yerini tutamaz. Kıs-kançlık duygusunun normal bir düzeyde olması çocuğun çevreye uyumunu kolaylaştırabilir. Baş-kaları ile iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Bencillikten uzaklaştırır. Tek çocuk bu temel sosyal eğitimden yoksundur.

Nedenleri

•Çocuklarda kardeş kıskançlığının primer nedeni sevilen kişinin başkası ile paylaşılabilmesidir. Çocuk için en değerli varlık annesidir. Bu nedenle onu bir başkası ile paylaşmak istemez.

•Yeni bir kardeşin dünyaya geleceğine, çocuğun önceden hazırlanmaması, hamilelik döneminde annenin rahatsızlıkları ve ağır kaldırmasının sakıncalı olabileceği nedeniyle çocuğu sık sık kucağına alamaması ve bunun çocuğa se-vilmediği duygusunu yaşatması.

•Doğum olayında annenin hastanede kalması nedeni ile çocuğun anneden ayrı kalması. Annenin eve kucağında bir bebekle gelmesi ve evde bir bayram havasının yaşanması, eve veni doğan bebeği kutlamak için konukların gelmesi, bebeğe hediyeler getirmeleri ve onunla daha fazla ilgilenmeleri, konukların "Çok güzel bir bebek", "Pek sevimli", "Artık senin pabucun dama atıldı vb. sözler söylemeleri.

•Anne-babanın tüm ilgilerini yeni doğan bebeğe yöneltmeleri.

•Zarar verir düşüncesi ile çocuğu bebekten uzak tutulmaya çalışılarak, be-beğin aşırı derecede korunması.

•Anne-babanın çocuklar arasında kıyaslamalar yapmaları.

Kardeş Kıskançlığının Belirtileri

•Çocuk daha annenin hamileliğinde bu duyguyu yaşamaya başlar. Kardeşi-nin ondan daha çok sevilleceği korkusunu duymaya ve bu nedenle annesinden daha çok ilgi ve sevgi beklemeye başlar. Huysuzlaşır, inatlaşır, annenin peşin-den ayrılmaz, anne babaya ihtiyacı olmasa da sürekli bir şeyler istemeye başlar.

•Kıskançlık nedeniyle çocukta emekleme, bebek gibi konuşma, biberonla beslenmek isteme, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme gibi bebekleşme ve gerileme belirtileri görülebilir.

•Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte örneğin; okula gitmek istememe gibi davranışlar, baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.

•Bazı çocuklar duyduğu kıskançlığı kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, ondan nefret ettiğini söyleme gibi saldırgan davranışlarla açıkça ortaya koyarken bazı çocuklar bu duygularını bastırır, kardeşlerine aşırı sevgi gösterisinde bulunurlar.

Önleme Yolları

•Kıskançlığı önlemek için yeni bir kardeşin dünyaya geleceğine çocuk önceden hazırlanmalı. Doğumdan önce yapılacak hazırlıklara çocuğun da katılması sağlanmalı ve isim seçerken onun düşüncesi de alınmalıdır.

•Bebek annesinin daha çok zamanını alabilir. Bu nedenle çocukla babanın daha fazla ilgilenmesi sağlanmalı.

•Anne bütün zamanını bebeğe ayırmamalı. Özellikle bebeğin uyku saatlerinde büyük çocukla ilgilenmelidir.

•Çocuk zaman zaman "Kardeşimi hiç sevmiyorum", "Onun evimizde kalmasını istemiyorum" vb. sözlerle kardeşine karşı taşıdığı olumsuz duygularını dışa vurabilir. Bu durumda çocuğa "O nasıl söz, çok ayıp oluyor", "İnsan hiç kardeşini sevmez mi?", "Kardeşin hakkında böyle düşünmene üzülüyorum", "Sen kardeşini kıskanıyorsun" vb. sözlerden kaçınmalıdır. Bu sözler çocuğun kıskançlığını önlemediği gibi kardeşine karşı öfkesinin bir kat daha artmasına neden olur.

•Çocuk olumsuz duygularını dile getirdiği zaman anne, çocuğu anlamaya çalışmalı ve duygularını paylaşmalı. Annenin bu yaklaşımı çocuğu anneye daha çok yaklaştırır. Annesi ile ilişkisinin kopmamasına yardımcı olur.

•Çocuklara yardımlaşma, paylaşma ve işbirliği içinde çalışmanın yolları öğretilmeli. Çocuğa kardeşi ile iyi ilişkiler kurabileceği bir ortam sağlanmalı. Böyle bir ortamda çocuğun, bebeğin bakımında anneye yardımcı olması sağlanabilir. Çocuklarda kıskançlık duygusunun yerine örnek olma, imrenme duygusunu geliştirmeye çalışmalıdır.

•Çocuğun odasını ayırma kardeş dünyaya gelmeden yapılmalı.

•Kardeşlerin birbirlerini sevmeleri ne kadar doğal karşılanıyor ise ara sıra birbirlerini kıskanmaları da o kadar doğal karşılanmalıdır.

•Anne-baba, kardeşler arası rekabetin normal ve hoş karşılanacak sınırlarda olup olmadığını gözlemeli ve bu sınırlar aşılmadıkça müdahale etmemelidir. Birbirlerine zarar vermeyecek derecede ufak didişmelere karışmamalı ancak zarar vermeye başladıklarında birbirlerinden ayırmalıdır. Yani her anlaşmazlık ve didişmede hâkim ya da hakem rolünü üstlenilmemelidir. Sınırların aşıldığı düşünüldüğünde krize müdahale edilmeli, eğer çözüm bulunamıyorsa rehberlik için bir uzmana başvurulmalıdır.

•Çocuklar birbirleri ile yaşadıkları zorlukları hemen aile büyüklerine aktararak onların taraf olmasını isterler. Çocuk, kendinin haklı olduğu ve desteklenmesi gerektiğini düşünür. Oysa, anne-babalar çok ender durumlar hariç taraf olmamalıdır. Taraf olmak onların bizi içine almak istedikleri oyuna dâhil olmak demektir. Rekabeti ve yarışı alevlendirecek olan kardeşlerin birbirleri ile sık sık kıyaslanması ya da birinin diğerinin önüne çıkarılması gibi tutumlar-

dan uzak durulmalıdır. Çocukların yalnız iken daha sakin ve rahat olmalarına karşın anne-babalarının yanında didişmeleri ve kavga etmeleri, rekabetin nedenini ve çocukların olaya müdahale beklentisini açıklamak için yeterlidir.

•Her çocuğun aile içinde kendi özel yerinin farkında olmasını sağlamaktır. Çocuklar arasında ayırım yapılmamasına özen göstererek her birinin ayrı birey olduğu bilinciyle davranılmalıdır.

•Yeni gelen kardeşle birlikte önceden gerçekleşen oyun parkına gitme, akşam yemeğinden sonra hikâye okuma gibi etkinlikler birden bire son bulmalıdır.

•“Sessiz ol, kardeşin uyuyor” gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandıracaktır.

•Çocuğa “Sen artık abi/ablasın” diyerek yaşının üzerinde olgunluk beklenmemeli, onun da çocuk olduğu unutulmamalıdır.

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

Kaynakça

1. ÇAĞDAŞ, Aysel (ed.). Anne-Baba Eğitimi. İstanbul: Kök Yayıncılık, 3. Baskı, 2007.
2. FİŞEK, O.G. ve S. M. Yıldırım. (1983). Çocuk Gelişimi, İstanbul.
3. ÖZTÜRK, Mücahit. (2021). Çocuk Psikiyatrisi. Uçurtma Yayınları, İstanbul.
4. YAVUZER, Haluk. (2005), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.
5. YÖRÜKOĞLU, A. (1996), Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, İstanbul.

Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

e-mail:
z.cay@outlook.com