



## KARDEŞ KISKANÇLIĞI

İnsanın doğasında var olan kıskanma duygusu çocuklukta genellikle kardeş doğumu ile su yüzüne çıkar. Genellikle yeni doğandan sonra ilk çocukta ortaya çıkan gerileme davranışları (bebeksi konuşmak, biberonla süt içmeyi istemek, altına kaçırmak) ya da yeni doğan bebeğe karşı gösterilen saldırgan tutum anne babayı paniğe sürükler. Oysa kıskanmak son derece içgüdüsel ve olağandır. Devamlı bakıma muhtaç, annenin tüm zamanını alan, bütün aile bireylerinin ilgisini çeken bebeğin rakip olarak algılanması doğal karşılanmalıdır. Bu, ilk çocuğun o ana dek hiç tatmadığı bir duygudur. O zamana kadar sadece kendisine yöneltilen ilgi artık bir başkasına da gösterilmektedir. Bunu kabullenebilmesi ve uyum sağlayabilmesi için çocuğun ihtiyacı olan şey sadece biraz zaman ve anne/baba tarafından gösterilecek anlayıştır.

Yeni doğan kardeşini kıskanan bir çocuk eğer anne babanın dengeli ve olumlu tutumu devam ederse kısa süre içinde yeni duruma uyum sağlar. Bu uyumu sağlamada anne babaya büyük görev düşmektedir. Kıskançlığı pekiştirecek her türlü tutumdan kaçınılmalıdır. Zaman içerisinde çocuk kendisinin de hala çok sevildiğini anlayacak ve yeni durumu kabullenecektir. Bu süre zarfı içinde çocuğa 'kardeşini kıskanmana gerek yok', 'bebeklik etme', 'kıskanmak hiç doğru değil', 'kardeşini çok sevmelisin' gibi cümleler kurmak onu daha çok suçlu hissettirmekten ve öfkelenlendirmekten başka bir işe yaramaz. Bunun yerine anne/babanın çocuğunun duygularını anlaması gerekir. Örneğin 'sanırım onunla bu kadar yakından ilgilenmem seni kızdırıyor', 'onu senden daha çok sevdiğimi düşündün', ya da 'seninle eskisi kadar vakit geçirmememize üzüldüğünü görüyorum' demek çocuğun tüm kıskançlık duygularını ortadan kaldırmayacak, ancak ona anlaşıldığını hissettirecektir. Çocuklar bu süreçte kardeşlerine zarar verme eğiliminde de olabilirler. Bu tür durumlar bazen severken sıkıştırma, öperken ısırma gibi dolaylı yoldan sergilenirken, daha direkt olarak da görülebilir. Bu durum bebeğe karşıymış gibi görünür ama aslında ana babaya karşı olan KIZGINLIK, KIRGINLIK gibi duygulardan kaynaklanır. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.

## ANNE VE BABALAR KARDEŞ KISKANÇLIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NASIL DAURANMALI?

- Anne babaların bilmeleri gereken en önemli şey kardeş kıskançlığının evrensel ve doğal bir duygu olduğudur.
- Çocuğu bu duygusundan ötürü suçlamak, yargılamak, cezalandırmak son derece yanlıştır.
- Çocuğun kardeşini, büyük ve değişmez bir mutluluk içinde kabul etmesini beklemek doğru değildir.
- Doğum öncesi bebeğin gelişi doğru bir dilde açıklanmalıdır. Çocuđunuzun yaşı küçükse, doğum öncesi bunu anlaması biraz daha zor olabilir çünkü okulöncesi yaşıta çocukların soyut düşünme yetenekleri gelişmemiştir. Bu nedenle küçük çocuklarda doğum sonrası süreçte ailenin davranışları daha önemli olur. Küçük yaşıtaki çocuklarda bunu hikâye anlatarak açıklayabilirsiniz. Hikâyelerin içeriği; aile sevgisi, kardeş sevgisi, yeni bir kardeşin gelişi olabilir. Bu hikayelerde yeni bir kardeşin gelişinin çok güzel bir şey olduğü mesajını verin ve hikayenin konusuna verdiği tepkiye göre sorular sorarak, hikayedeki çocukla empati kurmasını ve kardeşini sevmesini öğretin. Kardeşi olan çocuk hikâyede bir kahraman olacaktır ve o da kendini kardeşi olacağı için bir kahraman gibi hissedecektir.

Anlatacağınız hikâyede yeni bir kardeş gelince, hayatında onun hoşuna gidecek değişikliklerden bahsedin. Mesela; kardeşin olunca evde canın sıkılmayacak ve o biraz büyünce onunla oynayabileceksin. Bütün mesele kardeşin gelişinin onun için iyi bir şey olduğü mesajını verebilmeniz. Doğum zamanına 2 hafta kala doğum sonrası bebeğin ne büyüklükte olacağını, bakım ihtiyaçlarını ve kardeşine yardım eden çocuğu anlatan bir hikâye kitabını bulmanız faydalı olabilir.

Bu, bebeğin doğumunu, kardeşinin ne büyüklükte olabileceğini, neler yapabileceğini öğrenmesine ve böylece çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar. Bu hikâyeleri anlatırken ve çocuk resimlere bakarken mutlaka kendisinden bir şey katın.

Mesela; hikâyede anne bebeğin bezini değiştiriyor, diğer kardeşi ise ıslak mendili annesine yardım etmek için tutuyordur. Bu resme bakarken, “ sen de kardeşine böyle yardım edebilirsin ...” gibi sözlerle yeni bir sorumluluk alacağını ve kardeşine yardım ettiği için onla gurur duyacağınız mesajını verebilirsiniz.

- Çocuğa kafasında anlamlandıramayacağı sözler söylemeyin. "Sakin endişelenme seni de bebek kadar seveceğiz." cümlesi iyi niyetli olsa da çocuğun anne babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar.
- Çocuğun yaşına uygun olarak bebek doğduktan sonra neler yaşanabileceği dürüst ve sakin bir dille anlatılmalıdır. Büyük çocuğun bebeklik fotoğraf ya da videoları bu konuyu daha iyi anlayabilmesine yardımcı olacaktır.
- Kardeşin de geliyor, **senin pabucun dama atıldı.**”
- “Eee artık seni daha az sevecekler, hep kardeşinle ilgilenecekler.”
- “Sen abi/abla oldun artık büyüdün, çocuk değilsin, böyle yapma.”
- “Abla/abi olduğuna göre artık sana oyuncak almalarına gerek olmayacak.”

- Oyuncaklarını artık kardeşinle paylaşacaksın.” gibi cümleler iyi niyetli bir şakalaşma amacı taşısa da söylenmemelidir.
- Kardeşle beraber evdeki düzen farklılaşsa da, ebeveynlerinin ona olan duygularının hiçbir zaman değişmeyeceği anlatılmalıdır.
- Bebek için seçilen isimde ve eşyalarda çocuğun fikri alınarak aile bütünlüğü vurgulanmalıdır.
- Çocuğun hayatında fazla değişiklik yaratmayın. Yani anne baba ve ilk çocuk birlikte hafta sonu gezilerine devam etmeli, bebek yanlarında olmadan baş başa zaman geçirebilmeli ve hayatında daha az değişiklik yaratılmalıdır. Örneğin bebeğin gelişiyle odasına kaybetmek zorunda kalması, annesiyle yatıyorsa (anne babayla yatmak doğru değil) bebek artık bizim odamızda yatacak demeniz, bebek gelir gelmez çocuğu evden uzaklaştırarak anaokuluna vermek, bir süreliğine bir yere göndermek bütün bunlar çocuğun hayatında köklü değişikliklere yol açar.
- Anne hamilelik, doğum ve sonrada bebeğin bakımıyla daha fazla meşgul olacağından ailede başka bir kişi mesela baba, doğumdan önce çocuğun yaşamsal rutinlerini üstlenmelidir. Örneğin parka gitme, yemek saati gibi...
- Çocuğun duyguları anlayışla karşılanmalı ancak kardeşine vurmasına izin verilmeyeceği kesin bir dille anlatılmalıdır.
- Çocuğa bebeğin daha çok küçük olduğu ve henüz kendi gereksinimlerini karşılayamadığı anlatılmalıdır.

- Kardeşin bakımı ile ilgili sorumluluk alması sağlanabilir. Eğer verilen sorumluluğu istemiyor ise bir zorlama yapılmamalıdır.
- Bebeğe sürekli “bebek” demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır.
- Aynı zamanda kardeşi doğduktan sonra çocuğa “artık sen ablasın, abisin” gibi cümleler kurulmamalı onunda bir çocuk olduğu unutulmamalıdır.
- Üzerinize düşen görevleri yaptıktan sonra çocuğunuza bebeği kabullenmesi için zaman verin. Doğumdan sonraki ilk haftalar ve aylardan sonra her şey yoluna girecek ve çocuğunuz, kardeşi olduğu için mutlu olacaktır.
- Çocuğun durumu düşünülmediğinden daha kötüyse mutlaka bir uzman ile görüşülmelidir.

