

# KARDEŞ KISKANÇLIĞI

## NEDİR?



**Kıskançlık**, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Bir kardeşle bu ilgi ve sevgiyi paylaşamama durumuna **kardeş kıskançlığı** denir. Kardeşi olana kadar ailenin merkezinde olan çocuk kardeşi doğunca bu ilgi ve sevgiyi paylaşmak zorunda kalır. Bebeğin bakıma muhtaç olduğunu anlamakta zorlanıp annenin onu daha çok sevdiği için ilgilendiğine inanabilir. Bebeği görmeye gelenlerin büyük çocukla çok fazla ilgilenmeyişi de bu kıskançlığı pekiştirebilir.

## BELİRTİLERİ NELERDİR ?

- Büyük çocuk kaybettiği ilgiyi geri kazanabilmek için gerileme davranışları gösterebilir. Yemek yemeği bilen çocuk ebeveyninin yedirmesini bekleyebilir. Katı gıdaları reddedip kardeşi gibi süt, mama, püre ile beslenmek, kucakta taşınmak isteyebilir.
- Kabus görme vs. gibi nedenlerle ilgiyi kendi üzerine çekmek, ebeveynleriyle uyumak isteyebilir.
- Alt ıslatma, parmak emme, bebeksi konuşma gibi gerileme davranışları görülebilir.
- Çok öfkeli olabilir, başkalarına ya da eşyalara zarar verme, kardeşe vurma, onun eşyalarına zarar verme gibi davranışlar gösterebilir. Zor sakinleşebilir.
- Sağlık sorunları olmamasına karşın karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, ishal gibi fiziksel sorunlar yaşayabilir.
- Anne- babadan ayrılmayı, evden ayrılmayı, okula gitmeyi reddedebilir.
- Ebeveyninden uzaklaşabilir, ebeveyn yakınlık gösterdiğinde ilgiyi reddedebilir. Tam tersi olarak sürekli ebeveynin peşinde olup pek çok şey talep edebilir.
- Bazen içe kapanma, depresyon görülebilir. Bazen de çocuk kıskançlık duygularını bastırabilir ve kardeşine aşırı bir sevgi gösterebilir.
- Bazı çocuklar kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: "Keşke hiç doğmasaydı.", "Kardeşimden nefret ediyorum." gibi. Bazen de oyunlarında bu kıskançlığı canlandırabilirler.
- Çok sık olarak ne kadar sevildiği konusunda sorular sorabilir, en çok kimi sevdiklerini öğrenmek isteyip kıyaslamalar yapabilirler.
- Çocuk bu davranışlarla ebeveyninin sevgisini, sabrını ve ilgisini test etmektedir.

## EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR



İlk olarak kıskançlığın diğer duygular gibi normal bir duygu olduğunu unutmamak gerekir. Ebeveynlerin görevi bu duygunun sağlıklı bir şekilde ifade dilmesine destek olmaktır.

## DOĞUM ÖNCESİ ÖNERİLER

- Büyük çocuk doğum öncesinde dünyaya gelecek kardeşe yönelik bilişsel ve duygusal olarak hazırlanmalıdır.
- Çocuğa hamilelik, doğum ve doğum sonrası bebek bakımı hakkında yaşına uygun şekilde merak ettiği konularda bilgi verilmelidir.
- Hamilelik döneminde de bolca vakit geçirilip sevgi gösterilmeli, çocuk ihmal edilmemelidir.
- Doğum sonrası bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasının zaman alacağı bu nedenle bir süre bebekle daha çok ilgilenilmesi gerekeceği söylenmelidir. Ancak bu süreçte diğer ebeveyninin onunla ilgileneyeceği vurgulanmalıdır.
- Dilerse bebeğin bakımıyla ilgili konularda yardım edebileceği söylenmelidir.
- Bebek için yapılan hazırlıklarda büyük kardeşten de destek istenebilir, seçimlerde ona da fikir sorulabilir.
- Seni daha çok seveceğiz, sen daha akıllısın gibi kıyaslama ve rekabet içeren cümlelerden kaçınılmalıdır. Rekabet hissederse çocuk bu dengelerin değişebileceğinden kaygılanabilir.

## DOĞUM SONRASI ÖNERİLER

- Anne bebekle ilgilenirken etrafında büyük çocukla ilgilenenler olmalı, anne fırsat bulduğu zamanlar büyük çocukla da özel olarak vakit geçirebilmelidir.
- Çocuğun günlük rutinlerinin devam ettirilmesi çok önemlidir. Bebeğin evde yaratacağı değişim sürecinde önceden alışkın olduğu: örneğin, yatmadan önce kitap okuma, oyun saatleri gibi rutinleri devam ettirmek çocuğu rahatlatır.
- "Kardeşin doğacak, onu çok seveceksin" gibi yönlendirmelerden, "Sen büyüdün, abi/abla oldun artık" gibi aşırı sorumluluk içeren ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Çocuğun kardeşinin bakımında rol alması ve fikirlerinin alınması önemlidir.
- Kardeşiyle ilgili "beni çok üzüyor, onu başkalarına verelim mi ? gibi olumsuz ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Aileyi ziyarete gelenler ya da bakım verenler de yeni doğan bebeğe aşırı ilgi gösterip büyük çocuğu ihmal etmemeli "aman kardeşiyle yalnız bırakmayın, vurur.", "kesin bu çok kıskanır kardeşini" gibi cümleler kurmamalı, kıyaslamalar yapmamalıdır.
- Çocuğunuzun duygularını anlatmasını teşvik etmek anlattığı hiçbir duygu ya da düşüncüyü kınamadan, eleştirmeden ve kızmadan onu anlamaya çalışmak en sağlıklı tutumdur. Çocuğun duyguları kabul edilmelidir. Örneğin:

Çocuk: "Kardeşimi sevmedim."

Ebeveyn: "Kardeşini sevmedin."

- Ancak çocuk kardeşine, ebeveynlerine ya da eşyalarına zarar vermek isterse bu davranışlarına izin verilmemelidir. Eğer oyuncaklarıyla, sembolik oyunlarla kardeşine yönelik olumsuz duygularını dışa vuruyorsa engellenmemeli, eleştirilmemelidir. Örneğin çocuk oyuncak bebeğini kardeşi yapıp ona vurabilir ya da başına talihsiz şeyler getirebilir. Böylelikle çocuklar oyunlarla bu duygularını boşaltabilirler. Bu da sağlıklı bir ifade yoludur.
- Kardeş kıskançlığına yönelik yapılacaklar ne olursa olsun tamamen ortadan kaldırılamayabilir. Bu duygunun normal olduğu unutulmamalıdır. Sağlıklı şekilde ifade edilmesine izin verilmelidir. Ancak çocuğun çok mutsuz/depresif olduğu, kendisine ve kardeşine zarar verdiği, fiziksel, bilişsel, duygusal açıdan gerilemelerinin uzun sürdüğü durumlarda destek alınması faydalı olacaktır.