

**KARDEŞ KISKANÇLIĞI**

Sevgili Velimiz,

Kıskançlık, insanoğlunun en doğal, en evrensel duygularından biridir. Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Yaşamın her döneminde görülebilir, ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Özellikle küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma, kimi zaman yaşamı etkileyecek ve davranış bozukluğuna neden olacak derecede yoğun yaşanabilen bir duygu olabilmekte ve yardım gerektiren bir hal alabilmektedir.

**Ortaya çıkan davranış bozuklukları nelerdir?**

**\***Mutlu çağa dönüş arzusu' adını verdiğimiz davranış bozukluğu en sık görülen kardeş kıskançlığı belirtilerindendir. Düzgün konuşan üç-dört yaşlarındaki bir çocuk birdenbire bebeksi konuşmaya başlayabilir. Büyük ve küçük tuvalet ihtiyacını haber verdiği, hatta kendi başına giderebildiği halde altını ıslatmaya başlayabilir. Uyku bozuklukları, parmak emme, içe kapanıklık, iştahta azalma baş gösterebilir.

**\***Anne baba ortaya çıkan huysuzluklar, yaramazlıklar, bebeğin canını acıtmalar ve davranış bozuklukları karşısında sert tavırlar alabilir, ceza yoluna başvurursa; ortaya yeni ve daha ciddi davranış bozuklukları çıkabilir.

**Etkilenmemiş gibi davranma her zaman kıskançlık göstergesi midir?**
Her çocuğun kardeşine tepkileri bireysel farklılıklar gösterebilir. Eğer ona olan sevginizin değişmediğini hissettirmek konusunda başarılıysanız, kendisini bebek tarafından ikinci plana düşürülmüş hissetmeyebilir. Ancak bebek, bir sorun olacak kadar büyüyünce yaklaşımının değişmesine de hazırlıklı olmak gerekir.
Öte yanda gerçek duygularını bastırıyor olması da olasıdır. Teşvik edilebilir, o konuya girmezse siz girin; "Büyük abla olmak nasıl?, Evde bebek olmasının hoşuna giden yönleri neler?,Hoşuna gitmeyen yönleri neler?" gibi.
**\***Ağır kıskançlık durumlarında büyük kardeş küçük kardeşe fiziksel zarar da verebilir. Anne babalar bu konuda daha dikkatli davranmalı, çocuğu küçük kardeşiyle yalnız bırakmamalı, gerekirse uzmandan yardım almalıdırlar.

**\***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 gözlenebilir.

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

**\***Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olabilirler ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.

****

**ANNE-BABA OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

\* Öncelikle rahatlayın, çocuklar etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarından etkilenirler. Büyük çocuğunuzun kardeşine nasıl tepki göstereceği konusunda endişeliyseniz, çocuğunuz da gergin olacaktır.

\* Bir bebeğin ihtiyaçlarının neler olacağı hakkında onu bilgilendirin.

\* Çocuğunuza kızmak yerine kardeşiyle ilgili düşünce ve duygularını sorun. Onu dinleyin. Anlamaya çalışın.

\* Eşiniz bebekle ilgilenirken, siz de diğer çocuğunuzla baş başa geçireceğiniz bir zaman ayırın.

\* Bebeğe sürekli “*bebek”* demek yerine doğrudan adını söylemeye başlamak bebeğin bir nesne değil de canlı bir varlık olduğunu anımsatacaktır. · Bebeğe "*benim*" değil "*bizim*" diye başlayarak hitap etmek ve "*Sessiz ol, kardeşin* *uyuyor.*" gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamak kıskançlığı tırmandıracaktır.

\* Anne-baba çocuğa: “Kardeşin doğdu; ama senin dünyanda değişen bir şey yok, sana olan sevgimizde bir azalma yok.” mesajını sadece sözcüklerle değil davranışlarla da iletmelidir. Baba, çocuğuyla yüz yüze iletişimi gerçekleştirir, ona zaman ayırır, ortak faaliyetlere girerse anne; “*Alışverişi seninle daha rahat yapabiliyorum, senin yardımına ihtiyacım var.”*  diyerek çocuğa sorumluluk yükleyip, birebir ilişkiye girerse, süreç içinde çocuk “*statü*” kaybına uğramadığını fark edecek, özgüvenine yeniden kavuşacaktır.

\* Çocuğunuza: "*Sen artık ablasın-ağabeysin.*" demekten kaçının. Çocuğunuzu birdenbire büyütmeyin. Bırakın o da çocukluğunu doya doya yaşasın.

\* Çocuğunuzun yanında bir diğerini övmeyin, kıyaslamayın.

\* Eğer bebeğe onun giysilerini verecekseniz, bunu ona danışın.

\* Bebek için söylenen: "*Ne kadar yaramaz, sürekli ağlıyor ve seni 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.

\* Kardeşler arasında bir kavga çıktı ise, “*Kim başlattı?*” sorusunu sormayın. Kavganın içinde olan her çocuğa, kavganın başlamasına sebep oldukları için eşit şekilde sonuçlarına katlanabilecekleri bir yaptırım uygulanmalıdır. Örneğin: Ortada paylaşılamayan bir top varsa: “*Siz aranızdaki problemi çözene* *kadar bu top bende* *kalacak*” diyerek onları çözüm aramaya teşvik edebilirsiniz.

\* Çocuk kardeşini sevmek zorundaymış gibi bir duyguya kapılmamalıdır. Olumsuz duygularını dışa vurunca suçlanmamalıdır. “*Kardeşimi hiç sevmiyorum*” diyen bir çocuğa: “*Aman o nasıl söz? O sana ne* *yaptı? Böyle şirin kardeş* *sevilmez mi?*” demek, çocuğun kardeşine karşı öfkesini daha da arttırır. Bunun yerine: “*Ona kızmakta haklısın. Bak beni de ne kadar uğraştırıyor. Arada sırada* *ben de* *kızıyorum.*” demek hem çocuğu şımartır hem de içine su serper. Çocuk kıskançlığını açıkça belli etmeden anne bu duruma tercüman olabilir. “*Kardeşin geldiğinden beri onunla uğraşıyorum diye seni sevmediğimi düşünebilirsin; ama* *ben seni eskisi kadar seviyorum. Benim de kardeşim olduğ*u *zaman öyle sanmışım. Hem* *anneme hem de kardeşime kızmıştım. Ama bunun böyle olmadığını çok* *geçmeden* *anlamıştım.*” gibi sözler anneyle çocuğu yakınlaştırır, çocuğun kafasındaki kuşkuları siler.

\* Çocuğun duyguları anlayışla karşılanmalı, ancak kardeşine vurmasına izin verilmeyeceği de kesin bir dille anlatılmalıdır

\* Annenin sevgisini kanıtlamak için aşırı çaba göstermesi gerekmez. Örneğin, baştan beri kendi odasında yatmaya alıştırılan çocuğun, yeni kardeş geldiğinde yanlarına alınması uygun bir davranış olmaz. Oda ayırma işlemi bebek doğmadan önce yapılmalıdır.

\* İki kardeşin oyunlarına karışmayın, tartışmalarda taraf tutmayın, ufak sorunlara da müdahale etmeyin.

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

\* Aile içinde birlikte olma mesajları verilmelidir. Bazı konularda çocuklarla birlikte hareket etmeli, onların da fikirleri alınmalı ki karşılaşılan problemlerin konuşarak ve birlikte hareket edilerek çözülebildiğini çocuklar kavrayabilsinler.

\* Kardeşler arasındaki iyi geçinmeler ödüllendirilmeli ve çocuklar: “*Aferin size çok güzel anlaşıyorsunuz. ”* şeklinde övülmelidir.

**Fakat bizlerin dışında olan yani dışarıdan insanlar var. Bu insanların çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olabiliyor. Neler yapmalıyız?**
**\***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 yarayabilir.
Eve yeni bebeği görmek üzere konuklar geldiği zamanlarda, büyük kardeşle özellikle ilgilenin. Bebeğe getirilen hediyeleri onun açmasına, konuklara bebek odasını gezdirmesine izin verin.

 **Bebekle ilgili işlerde diğer çocuktan yardım istemek doğru mudur?**
**\***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. İlgi göstermiyorsa yardımcınız olmaya zorlamayın; yardım ederse mutlu olacağınızı söyleyin ama ısrar etmeyin. Fazla sorumluluk yüklemeyin, hiçbir zaman, birkaç saniye için bile, ikisini yalnız bırakmayın.

**Çocuklara her şeyi eşit olarak veremeyebiliriz. Bu durum da sorun çıkmasına neden olabiliyor. Neler yapmalıyız?**
**\***Hediye olsun, kucaklama olsun, çocuklarımıza vereceğimiz şeyin eşitlik açısından değerlendirilmesi gerekmez. Sadece Can’ın ayakları büyüdü, yeni spor ayakkabısı alınıyor diye Cem’e de yeni bir çift alınması gerekmez. Bir çocuğun sırf diğerine yapıldı diye annesinin kucağında 15 dakika geçirmesine gerek yoktur. Kısa vadede kardeşler arası çekişmeleri hafifletiyor görünse de, rekabet ve karşılaştırmaların şiddetlenmesine ve artmasına yol açabilir. Her çocuğun o anki gereksinimlerine göre hareket edin ve hediyeleri, çocuğun kardeşine ne alındığına göre değil, özel ilgi alanlarına göre seçin. Çocuklarınıza adil davranmanın, onlara tamamen eşit davranmak anlamına gelmediğini bilin.

**\*** 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.

**\*** Daha büyük olan çocuğun eşyalarını koruyun. Güvene ihtiyacı vardır. Hem onun, hem de küçük kardeşin iyiliği için ( bir çok oyuncak küçük çocuklar için tehlikeli olabilir) eşyaları küçüğün ulaşamayacağı yerlere koyun. Büyüğü oyuncakları ile işi bittiğinde, onları kaldırarak güvenceye almaya teşvik edin. Küçük çocuk, büyük çocuğun oyuncaklarını aldığında ona çıkışmayın, ancak büyük kardeşin oyuncakları ile onun izni olmadan oynanmayacağını açıklayın. Bu mesaj, büyük olasılıkla etkisini hemen göstermeyeceği için (büyüğün kendisini daha iyi hissetmesini sağlar) her seferinde uzaklaştırmanız gerekebilir.

**\***Çocuklarınızı birbirleriyle hiçbir konuda kıyaslamayın. Çocuklarımızın doğru şekilde davranmalarını sağlamak amacıyla "Kardeşin ne kadar uslu, sen neden öyle değilsin" demek, sadece aralarında bir ayrışmaya, rekabete ve belki de düşmanlığa bile yol açabilir.

**\***Mükemmel bir anne veya baba olmaya çalışmayınız. Mükemmel insan olmadığı gibi, mükemmel anne baba da yoktur. Mükemmel olmaya çalışan insan, yaptığı iyi şeylerden çok, yaptığı hataları görme ve bunlardan pişmanlık duyma eğilimindedir. Çocuğuna kızgınlıkla ceza veren ve sonradan pişman olan çok anne baba vardır. Biraz önce ceza verdiği çocuğunu yanına çağırarak sever, bağrına basar. Bu ikilem karşısında kalan çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenemez.