|  |  |
| --- | --- |
|  | **KARDEŞ KISKANÇLIĞI**  “Bir gün çok sevdiğiniz eşinizin eve hiç tanımadığınız birisiyle geldiğini hayal edin. Eve getirdiği yeni kişinin -kadın ya da erkek- bundan sonra sizinle yaşayacağını söylediğini düşünün. Sizi eskisi kadar sevdiğini söylemesine rağmen, zamanının çoğunu onunla geçirmeye başlarsa ne yapardınız? Üstelik o kişinin onun ilgisine muhtaç olduğunu söylerse...  Bu hoşunuza gider miydi? Hayatınıza giren bu yeni kişi hakkında ne hissederdiniz? Eşinizi onunla paylaşmak ister miydiniz?” (2) Onu kıskanır mıydınız?  Kardeş kıskançlığı da işte böyle bir durumdur ve okul öncesi dönemde karşılaşılan en yaygın sorunlardan biridir. Bir sorun olarak algılanmakla birlikte aslında çocuklarınızın kardeşlerini kıskanması, onların anne babalarını çok sevmelerinden kaynaklanan normal bir duygudur. Bu durumda önemli olan çocuğun bu duyguyla nasıl başa çıktığı ve anne babanın onun bakış açısından olaya bakabilmesidir.  **“**Kıskançlığın en büyük nedeni; büyük kardeşin en değerli varlığını, anne babasını, kardeşiyle paylaşamamasıdır.” Fakat kıskançlık sadece büyük ya da ilk çocuklarda gözlemlenen bir durum değildir.  “Küçük kardeş de büyüdükçe, büyük kardeşin becerileri karşısında kendini yetersiz bulur ve ona tanınan ayrıcalıkların farkına vararak kıskançlık duymaya başlar.”  (3)  **Kardeş kıskançlığı çeşitli şekillerde ortaya çıkar:**  1)      **Dile getirme**: Bazı çocuklar kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: “Keşke hiç doğmasaydı.”, “Kardeşimden nefret ediyorum.” gibi.  2)     **Regresyon/ Geriye dönüş:** Bazı çocuklar, kardeşlerinin doğmasıyla birlikte bebeklik döneminde görülen özelliklerini yeniden göstermeye başlarlar: emzik emme, alt ıslatma vb.  3)     **İçine kapanma:** Bazı çocuklar, sevilmediklerini düşünerek içine kapanabilir ve depresyona girebilirler.  4)     **Zarar verme:** Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar da kardeşlerine fiziksel zarar verebilirler: çimdiklemek, vurmak, düşürmek gibi. (3)  Kardeş kıskançlığı ile ilgili bilinmesi gereken temel unsurlar:  Kıskançlık doğal bir duygudur ve anne babanın bir başkasıyla paylaşılamamasından kaynaklanır  Aslında kardeşe karşı görünse de anne babaya karşı hissedilen kızgınlık ve kırgınlık duygularını yansıtır  Anne babaların tutumu çok önemlidir. Bu tutum çocuğun kıskançlık duygusunun azalmasına ya da artmasına yol açabilir.  Çocuklar Yeni Bir Kardeşi Olduğunda Kendilerini Nasıl Hissederler?  Terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hisseder  Çocuklar Neden Kardeşlerini Kıskanırlar?  O ana kadar kendisine gösterilen ilgi ve dikkatin artık kardeşine gösterilmesinden dolayı kıskançlık duyarlar.  Çocuğa ayrılan zamanın azalması yüzünden kardeşlerini kıskanabilirler.  Doğum sırası kıskançlığı etkileyen faktörlerden biridir: Kıskançlık duygusu ilk doğan çocuklarda daha yoğundur çünkü onlar bütün ilginin ve sevginin üzerlerinde olmasına alışmışlardır. İkinci ya da üçüncü çocuklar ise doğumlarından itibaren anne babanın ilgisini paylaşmaya alışmışlardır. Bu durum ikinci ya da üçüncü olarak doğan çocukların kardeşlerini kıskanmadıkları anlamına gelmez; ama onların durumunda anne babanın tutundukları tutum etkilidir. (2)  Çocuğun yaşı da kıskançlığı etkiler: Kardeş kıskançlığı aileye daha fazla bağımlı olunduğu ve ev dışındaki sosyal yaşam yoğun olmadığı için beş yaşın altındaki çocuklarda daha fazla görülür. Fakat çocuklar okula gitmeye başlayınca okul ortamı bir destek mekanızması olarak ortaya çıkar. Altı yaş ve üstü çocuklar anne babalarından ayrılıp arkadaşları ve öğretmenleri arasında bir yer edinirler. (2) Başkaları tarafından kabul görmek ve sevilmek onları rahatlatır. Fakat okula giden çocuklarda kardeş kıskançlığı görülmediğini düşünmek yanlış olur. Bu dönemde bazı çocuklar kardeşleri anneleriyle evde kaldığı için daha fazla kıskançlık duyabilir ve kendilerinin okulda terk edilmiş, bırakılmış hissedebilirler. Onlar anne babalarının hala kendilerini sevdiğini ve düşündüklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar. (2)  Kardeş Kıskançlığının Olumlu Yönleri Var mıdır?  Kıskançlık engellenemese de çocukların bu duyguyla başa çıkmalarına yardımcı olunabilir ya da bu duygular azaltılabilir. Çocuk hayatında bir rakiple karşılaşmanın o kadar da kötü bir şey olmadığını fark ederse ileride hayatında- işte ya da evde- rekabet gerektiren durumlarda mücadele edebilmeyi öğrenecektir. (2)  Anne babalar çocuğun bu kızgın duygularını işbirliğine dönüştürebilirler. Yeni bir kardeşle başa çıkmanın verdiği stres ve sıkıntı çocuğun problem çözerken, herhangi bir konuda işbirliğine girerken ya da bir paylaşımda bulunurken kullanabileceği yeni becerilere dönüştürülebilir. (2)  Kardeşini Kıskanan Çocuklarımız için Ne Yapabiliriz?  Çocuğunuza kardeşini kıskandığı için kızmayın. Çünkü çocuğunuz kardeşini kıskanıyorsa önemli olan sizin ona karşı tutumunuz ve onun bu duygusuyla nasıl başa çıktığıdır. Öncelikle kabul edilmesi gereken bunun normal bir duygu olduğudur. Çocuğunuzun anlaşılmaya ihtiyacı vardır. Dolayısıyla onun duygularını anlayıp bunları ona söylersek,  bu durum hem onu anladığımızı göstermemize  hem de onun kıskançlık duygusuyla başa çıkmasına yardımcı olur. Örneğin: “Kızgın olduğunu biliyorum; ama kardeşine zarar vermek bir işe yaramayacak,” deyip sonra da “Seni de kardeşini de seviyorum,” diye ekleyebilirsiniz. (2)    Öncelikle anne-baba olarak sizin, rahat olmanız gerekiyor. Kardeşini kıskanacak diye endişelenirseniz, çocuğunuz bunu hisseder ve daha gergin olabilir. (3)  İkinci çocuk olduktan sonra; anne-babanın, kendi aralarında işbölümü yapmaları ve babanın desteği çok önemlidir. (3) Böylece anne babası tarafından artık eskisi kadar sevilmediğini düşünen çocuğunuzla sürekli ilgilenebilirsiniz..  Çocuğunuza, “Kardeşin doğdu; ama sana olan sevgimizde ve ilgimizde azalma yok.” mesajını vermelisiniz. Bunu sadece söyleyerek değil, aynı zamanda ona özel zaman ayırarak, birlikte ortak faaliyetler yaparak ve ona sorumluluk vererek yapabilirsiniz. (3)  “Endişelenme, seni de kardeşin kadar seveceğiz.” cümlesi ne kadar iyi niyetli olsa da çocuk için bir rekabet ortamı yaratır ve anne-babanın sevgisi için kardeşle yarışmasına yol açar. (3)  Aile yakınlarını, sadece yeni kardeşle ilgilenmemeleri konusunda uyarmalıyız.  Küçük kardeş için söylenen “Ne kadar yaramaz, sürekli beni yoruyor. Ben seni daha çok seviyorum.” gibi sözler büyük çocuk tarafından inandırıcı bulunmayacaktır (3). Bu durum çocuğunuzun size olan güvenini sarsacaktır.  Bebeğe, sürekli “bebek” diye hitap etmek yerine, adıyla hitap etmek, “benim” değil, “bizim” diyerek söz etmek daha iyi olur. (3)  Büyük çocuğu, küçük kardeşinden, zarar verecek kaygısıyla uzaklaştırmaya çalışmak en büyük hatalardan biri olur. (3) Fakat birlikte oldukları zamanlarda onları sürekli gözünüzün önünde tutmanız olası bir kötü durumu engelleyecektir.  Kıskanmasın diye büyük çocuğa aşırı hoşgörülü olmak, durumu kötüleştirecektir. (3)  Küçük kardeşle ilgili işlerde, çocuğunuzdan yardım isteyebilirsiniz. (3)  Kardeşinin doğumuyla birlikte çocuk hemen anaokuluna gönderilmemelidir. Bu, kıskançlığı artırdığı gibi, okulla ilgili sorunlar yaşamasına da yol açabilir (3). Aynı zamanda bu durum çocuğun “Beni okula gönderiyorlar, onlar evde oynuyorlar,” gibi düşüncelere kapılmasına yol açabilir. Fakat anaokuluna zaten giden bir çocuğun da kardeşi doğduğu için anaokulundan alınmaması gerekir. Arkadaşlarıyla vakit geçirip oynayacağı, sevildiğini hissettiği başka bir ortamda bulunması çocuğun kıskançlık duygusuyla başa çıkmasında yardımcı olur.  Her şeyin eşit değil, adil olunmasına çalışılmalıdır. Eşit zaman ayırmak yerine, her çocuğa gereksinimine göre zaman ayırmak gerekir. Sevginizin eşit olduğunu göstermek yerine, her çocuğa sadece kendine özel bir sevgi duyulduğunu göstermek daha doğru olacaktır (3). Örneğin çocuklarınızla paylaşımlarınız ve birlikte yaptığınız etkinlikler, ilgi alanları doğrultusunda olursa onlara ayıracağanız vakit eşit olmasa da bu çocuğunuzu mutlu etmeye yetecektir.  Ailenin bütün olduğu duygusu herkes tarafından hissedilmelidir. Bu nedenle ailece, birlikte etkinlikler yapılmalıdır. Alışveriş, piknik vb.  Kardeşler arasında kıskançlık hissettiğinizde; onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratın. (3)  Kardeşler arasındaki kıskançlık, ne kadar yoğun olursa olsun, ayrı kaldıklarında birbirlerini özlerler. Bu da ilişkileri bazen bozuk olsa da, aslında birbirlerini çok sevdiklerini gösterir. (3)  Çocuğunuzla kardeşi olmadan yaptığınız şeyleri yapmaya devam ederseniz yaşanan kıskançlığı en aza indirebilirsiniz.  Unutmayın ki kardeş kıskançlığı her çocuğun yaşayacağı normal bir duygudur. Önemli olan sizin çocuğunuzu anlamanız ve bu duyguyla başa çıkarken ona yardımcı olabilmeniz |