

# BEREKETLİ ANAOKULU

## REHBERLİK SERVİSİ BİLGİLENDİRME BRÖŞÜRÜ

### **KARDEŞ KISKANÇLIĞI**

Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Kıskançlığın içgüdüsel yani doğuştan getirdiğimiz genlerimize şifrelenmiş olduğu ileri sürülmektedir. Yaşamın her döneminde görülebilir ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarındadır. Doğal, evrensel ve insanı oldukça mutsuz eden bir duygudur. Önemli olan ne boyutta yaşandığıdır. Çocuk, herkesin kendisinden daha iyi olduğunu ve kendisinin herkesten daha az sevildiğini düşünmeye başlar. 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.



"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."

### **KARDEŞ KISKANÇLIĞININ NEDENLERİ**

- Doğal bir duygu olan kıskançlık sevilen kişinin bir başkasıyla paylaşamamasından ve temelde güvensizlikten kaynaklanır. O ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta, bebeğe karşı gibi görünen ama aslında ana babaya karşı olan kızgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlar.
- Kardeşler arası kıskançlığın derecesi, yeni bir çocuğun doğumuyla anne babanın tutumunda olan değişikliklere, büyük çocukla ebeveyn arasında yerleşmiş olan ilişkiye ve çocuğun bebeğe olumsuz bir etkide bulunmasına göz yumma hoşgörüsüne bağlıdır.
- Kıskançlık derecesinde rol oynayan bir başka etken de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir.
- Cinsiyete göre de bazı farklılıklar yaşanabilir; çocuk kız ve doğan kardeş erkek ise, ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihi varsa ve bunu

yansıtırorsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz hale gelir.

### **KARDEŞ KISKANÇLIĞI HANGİ ŞEKİLLERDE ORTAYA ÇIKAR?**

**Dile getirme:** Bazı çocuklar kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: "Keşke hiç doğmasaydı.", "Kardeşimden nefret ediyorum." gibi.

**Regresyon/ Geriye dönüş:** Bazı çocuklar, kardeşlerinin doğmasıyla birlikte bebeklik döneminde görülen özelliklerini yeniden göstermeye başlarlar: emzik emme, alt ıslatma vb.

**İçine kapanma:** Bazı çocuklar, sevilmediklerini düşünerek içine kapanabilir ve depresyona girebilirler.

**Zarar verme:** Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar da kardeşlerine fiziksel zarar verebilirler: çimdiklemek, vurmak, düşürmek gibi.

### **ANNE VE BABALAR KARDEŞ KISKANÇLIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NASIL DAVRANMALI?**

- 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.
- Öncelikle aile doğumdan önce kardeşi olacağını çocukla paylaşmalı ve yeni düzen için bazı değişikliklerde bulunmalıdır.

## BEREKETLİ ANAOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ BİLGİLENDİRME BRÖŞÜRÜ

- 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 alışık olduğu ev düzeni mümkün olduğunca korunmalıdır.
- 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... Çocuk bebeğe zarar veriyorsa, aşırı tepki göstermeden çocuğa net ama sert olmaya bir uyarıda bulunulmalıdır. Yeterince net sınır koyamayan veya büyük çocuğuna karşı suçluluk hisseden ebeveynler bebeğin zarar görmesine sebebiyet verebilirler.
- Çocuğa bebeğin daha çok küçük olduğu ve henüz kendi gereksinimlerini karşılayamadığı anlatılmalıdır.
- Aynı zamanda kardeşi doğduktan sonra çocuğa "artık sen ablasın, abisin" gibi cümleler kurulmamalı onunda bir çocuk olduğu unutulmamalıdır.
- Kardeşler arasında kıskançlık hissedildiğinde onları birbirinden uzaklaştıracak değil, yakınlaştıracak ortamlar yaratılması ve fiziksel şiddet olmadığı sürece kardeşlerin arasına anne ve babanın girmemesi daha uygun olacaktır.
- Anne ve baba yeni kardeşe övgü dolu cümleler kurmamalı ayrıca çocuklar arasında ayrımcı cümleler kullanmamalıdır. Örneğin "O daha zeki sen geç anlıyorsun, senin derslerin kötü, sen zaten hep böylesin" gibi cümleler çocukları bir birinden uzaklaştırır. Ve kardeş kıskançlığı hayatları boyunca devam edebilir.

- Çocuğun durumu düşünüldüğünden daha kötüyse mutlaka bir Çocuk Psikoloğu ile görüşülmelidir.

#### **ÇOCUĞUNUZA KARDEŞ HABERİNİ NASIL VERMELİSİNİZ?**

Bütün bu heyecanın ortasında en farklı olanı, evdeki ilk çocuğun yaşadığı bazen gözden kaçır. Genellikle bütün konuşmalar yeni gelen bebek üzerine olduğundan büyük kardeşin yaşadıkları çok fark edilmez ya da çocuğa beklediği kadar özel ilgi gösterilmez. Eğer bebek eve gelmeden önce evdeki büyük kardeş konuyla ilgili olarak yeteri kadar bilgilendirilmemişse ve ne kadar sevildiği hakkında endişeleri varsa, anne-babaları bebek geldikten sonra oldukça sıkıntılı günler beklediğini hatırlatmakta fayda var. Dolayısıyla bir bebek sahibi olmadan önce tutumlarımızı gözden geçirmek, daha etkin ve sağlıklı kardeş ilişkisi geliştirmek için neler yapılabileceğini bilmek gerekiyor.

#### **HAMİLELİĞİNİZLE İLGİLİ ÇOCUĞUNUZU BİLGİLENDİRİN!**

Konunun asıl önemli noktası bu dönemdir. Annenin hamile olmasıyla beraber evde bir telaş başlar. Özellikle üç yaşındaki çocuklar durumu sezerler. Ne olduğunu tam olarak algılayamamakla beraber evde ve aile üyelerindeki davranış değişikliklerini fark ederler. Fark etmeleriyle beraber özellikle anneye karşı ciddi bir kapris başlayabilir. Durumun belirsizliğini gidermeniz, çocuğunuzdaki kafa karışıklığını da yok etmesi bakımından son derece önemli ve gereklidir. Ancak önerimiz; hamileliğinizin 4-5 ayını doldurmadan söylemeniz yönünde. Durumu daha erken fark eden ileri yaşlardaki çocuklar için elbette bu kadar beklemenize gerek yoktur, ancak 9-10 yaş altındaki

çocuklar için çok aceleci davranmamanız yararlı olur. Zira bu dönem bilindiği gibi dokuz aylık uzun ve yorucu bir dönemdir. Eve yeni kardeş geleceğini öğrenen çocuğunuz, (özellikle okul öncesi yaşlardaki çocuklarda zaman kavramı henüz oturmadığından) bebeğin doğumuyla ilgili olarak sizi bunaltacak kadar çok soru soracaktır.

#### **BEBEK EVE GELİNCE NE YAPMALI?**

Uzun süre boyunca beklenen bebek eve gelince evdeki çocuğunuzun tepkileri iyice netleşir ve aslında bu tepkiler sürekli bir değişkenlik gösterebilir. İlk başlarda son derece ılımlı davranan çocuğunuz, bütün ilginin bebeğe yönelmiş olmasından dolayı rahatsızlık duyarak aşırı tepkiler verebilir, ciddi kıskançlık duyguları yaşayabilir. Kardeşler arasında zaman zaman görülen kıskançlık aslında doğal bir duygu durumudur, ancak dozu önemlidir. Evde uzun bir süre boyunca tek ilgi odağı olmuş çocuğunuzun yeni bir kardeşi çok sempatiyle karşılamamış olmasını yadırgamamalısınız. Yeni gelen bebeğin cinsiyeti de bazen sorun olarak gündeme gelebilir. Kendisiyle aynı cinsiyette bir kardeş sahibi olması halinde artık sevilmeyişi ya da farklı cinsiyette bir kardeşi olduğunda artık istenmediğini düşünebilir. Kardeşini kabul etmekte zorluk yaşayan çocuğunuz, kardeşini geri göndermek isteyecek ve çevremizde de sıklıkla gördüğümüz gibi 'Artık gitsin!' diyerek size eziyet etmeye başlayacaktır. Kardeş ilişkisinde en önemli faktörlerden biri de anne-baba olarak sizin, çocuklarınız arasındaki dengeyi doğru oluşturmanızdır

**Rehberlik servisi**