

KAÇINILMAZ BİR DUYGU: KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Duyguları anlamlandırmak, tanımlamak, ifade etmek, kabul etmek bireyler için zaman zaman zor olabilir. Özellikle olumsuz duyguların kabulü, anlamlandırmayı daha dirençli bir durumu beraberinde getirebilir. Bu durumda o duyguyu kabul etmek yerine yok saymak, bastırmak, reddetmek gibi tepkisel yaklaşımlarla karşılaşabilir veya uygulayabiliriz. Kardeş kıskançlığı ebeveynlerin zorlandığı konulardan biridir. Ancak kardeş doğana kadar ailenin biricik varlığı olduğunu hissedenden, ilginin bölünmediği bir çocuk için kıskançlık duygusu yeni doğan bir başka biricik çocuğa duyabileceği doğal bir duygudur.

Ebeveyn olarak yeni doğan bir kardeş ile hayatı paylaşmak zorunda kalan bir çocuğun duygularını tanımlamak ya da anlamlandırmak konusunda çocuklarına destek olmak önemlidir. Ancak kardeş kıskançlığını önlemek için ebeveynler birçok refleksif davranışta bulunabilir. Kardeş kıskançlığının önlenmesinden ziyade belki de yeni bir yapılanma, duygusal süreçlerin yeniden ele alınması gibi bir yerden yaklaşmak çocuk ve aile için rahatlatıcı olacaktır. Bir duygunun yaşanmasını önlemek, engellemek yerine onun kabul edilmesi, anlaşılması, yeni gelen bebeği sevmeme hakkının olabileceğini bile çocuğa verilmesi zaman içinde sevgi duyma ve kıskançlık duygusuyla baş etmesi için olan alan ve zaman tanıyacaktır.

Ebeveynler kimi zaman destek olmak isterken büyük olan çocuğa bir yetişkin rolü veya sorumluluk yükleyebilir ve ondan bir yetişkin gibi olgun davranışlar bekleyebilir. Özellikle çocuğun duygularını dışa vurmaya ihtiyaç duyduğu anlarda “sen abisin/ablasın, sen artık büyüdün” şeklinde yaklaşımlarla duyguları bastırmak çocuk için haksızlık olacaktır. Bu süreçte de büyük olan çocuğun eskiden olduğu gibi bütün ilginin odağı olma ihtiyacı artacak ve kardeşinin ilgi çektiği durumlardaki davranışları tekrar gündeme gelmesi söz konusu olacaktır. Büyük olan çocuk bebeklik dönemine ait geriye dönüş davranışları gösterebilir, kendini ifade etme, baş etme becerileri, duygusal olgunluk yaşından beklenen düzeyin altında olabilir. Bu davranışlardan bazıları kendini ağlayarak ifade etme, huzursuzluk hali, okula gitmek istememe, saldırgan davranışlar, tuvalet alışkanlıklarında geriye dönüşler şeklinde görülebilir.

Yetişkinlerin kardeş kıskançlığının ortaya çıktığı süreçte bu duyguyu ortadan kaldırmaya ya da önlemeye yönelik yaptığı davranışlar zaman içinde kardeşler arası rekabete sebep olabilmektedir.

Ebeveynler olarak kıskançlık duygusunun doğallığını kabul edip bu duyguyu düzenlemesinde çocuğa destek olmak ve kardeşler arasında dayanışmayı sağlayarak daha uyumlu ortamlar yaratmak için aşağıdaki öneriler uygulanabilir.

- **Kardeşler Arası Kıyaslama ve Etiketleme Davranışından kaçının**

“Bak kardeşin yemeklerini yiyor, sen niye yemiyorsun?” ya da “kardeşin hiç ısrar etmiyor” gibi söylemlerden uzak durun. Çocuklarınız farklı becerileri olan farklı insanlardır. Özellikle de farklı yaşlardaysalar. Onları birbirleriyle kıyaslamak rekabet ve kıskançlık atmosferi yaratır, işbirliği ve dayanışma atmosferi değil.

- **Dayanışmaya Yönelik Davranışlarını Takdir Edin**

Eğer dayanışmaya ve iş birliği kurmaya değer verdiğinizi vurgulayın. Çocuklarınızın güzel bir şekilde oynadığı anı yakalayın ve birbirlerine isteyerek yardım etmelerini takdir edin.

- **Kardeşlere Aynı Takımda Olduklarını Hatırlatın**

Birbirlerinin arkasından konuşmalarına karşı hoşgörü göstermeyin. Eğer kardeşlerden biri diğeri hakkında kötü sözler söylüyorsa, ona nazik bir şekilde kardeşiyle aynı tarafta olduğunu hatırlatın. Bir hayat boyu birlikte olacaklarını ve aileden birine yardım etmenin ve destek vermenin önemli olduğunu nazik bir dille anlatın. Birbirlerini desteklediklerinde kardeşleri takdir edin. Bu davranışı modellemek için siz de eşinize benzer davranışlarla yaklaşın. (Örneğin aileyle ilgili bir kararından dolayı ona destek olun.)

- **Ailece İşbirliğine Dayalı Oyunlar Oynayın**

Çocuklarımız bizden çok şey öğrenirler. İşbirliğine dayalı oyunlar oynayarak çocuklarımıza hem dayanışmanın iyi bir örneğini göstermiş oluruz, hem de birlikte eğlenerek güzel zaman geçirmiş oluruz. Buna örnek olarak “Ayağa Kalk” oyunu oynanabilir. Bir kişiyle sırt sırta ve dirsek dirseğe oturun. Sonra ayağa kalkmaya çalışın. Ardından bunu üç, dört kişiyle ya da ailenizde kaç kişi varsa birlikte deneyin. Buna benzeyen rekabetin olmadığı birçok oyun oynayabilirsiniz.

- **Kardeşlerin Beraber Oynamasını Onlar İçin Bir Ayrıcalık Haline Getirin**

Eğer kardeşler sürekli tartışıyor ve bir arada olamıyorlarsa, onları ayırın. Tercihen ayrı odalara. Kardeşlere, birlikte oyun oynayabileceği bir kardeşinin olmasının bir ayrıcalık olduğunu anlatın. Yeterince süre geçerse, can sıkıntısı baş gösterecektir. Dikkatli bir şekilde kardeşleri tekrar bir araya getirin, gerekirse aynı şeyi tekrar yapın.

Kıskançlık duygusu hayatın bir parçasıdır ve bazen kimin kimi kıskandığı anlaşılmaz. Bu süreçte nasihat vermek veya sonuç odaklı davranışlar yerine duygu odaklı ilerlemek kardeşlerin alanlarını korumak ve onlara karşı adaletli yaklaşmak bu yenilik ve birbirlerini keşif sürecinde ihtiyaç duydukları güvenli alanı oluşturacaktır. Konuyla ilgili “Sen ve Ben” kitabını çocuğunuzla birlikte okumak kardeşi olacak bir çocuğun hazırlık süreci, kardeşin doğumuyla birlikte yaşanan değişimleri, ona karşı hissettiği duygu ve düşünceleri açıklığa kavuşturabilir. Bununla birlikte ebeveyn olarak kardeş haberini aldıktan sonra çocuğunuzun yaşaması muhtemel duyguları anlamlandırmak için “Freud’a Ne Yaptık da Çocuklarımız Böyle Oldu?” kitabı yol gösterici olacaktır.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Kaynakça:

1. Mathelin, C. (2017). Freud'a ne yaptık da çocuklarımız böyle oldu? Kitap Yayınevi, İstanbul.
2. Knight, L. (2015). *5 ways to increase cooperation, decrease competition among siblings*. The Washington Post, On Parenting. <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/07/19/5-ways-to-increase-cooperation-decrease-competition-among-siblings/>